



LC RON-HILL BERLIN e.V.

www.ron-hill.de

Unsere Kontonummer:

Postbank, BLZ:100 100 10

Kontonummer: 6365 73 101

2.Konto (für Startgelder):

Postbank

345 31 106

Spumne

Liebe Ron-Hiller,

Die Industrie bietet Jahr für Jahr immer besseres Laufequipment an, oft sind es Sachen die hilfreich sein können. Aber wozu brauche ich einen Herzfrequenzmesser, wenn ich meinen Maximalpuls nicht kenne, was nutzt ein GPS das exakt die gelaufenen Kilometer anzeigt wenn ich nicht auf mein bestes Messinstrument, meinen eigenen Körper höre. Dieser ist keine Maschine, ist aber trotzdem zu erstaunlichen Leistungen fähig, will aber auch gehegt und gepflegt werden, braucht kürzere und längere Erholungsphasen um wieder topfit zu sein. Gönnen wir uns etwas Ruhe, verarbeiten wir die Saison um im nächsten Jahr mit oder ohne neuem Material wieder auf dem Laufenden zu sein.

Alles Gute und gesunde Füße

Helmut

Das Allerneueste:

- Wir begrüßen recht herzlich als neues Mitglied Robert Edler in unserem Verein. Er hat in diesem Jahr schon an den Vereinsmeisterschaften teilgenommen und dort die arrivierten Läufer unseres Vereins geärgert.
- Wir feiern in diesem Jahr **20 Jahre LC RON-HILL Berlin** und bitten unsere langjährigen Mitglieder Bild- oder Zeitungsmaterial der letzten 20 Jahre zu sammeln und bei Helmut Huber abzugeben oder bei unserer Vereinswanderung am 13.11.2010 mitzubringen. Bei unserer **Jahresabschlussfeier, die wahrscheinlich am 18.12. (oder 17.12.)** stattfindet, wollen wir eine kleine Ausstellung unserer Geschichte machen.
- Die nächsten **Termine für unseren Vereinstreff** finden am **04.11. und 02.12.2010** jeweils um 18:00Uhr in der Jägerstube, Grünberger Str.1 statt. Beide Termine sind gleichzeitig auch Skattermine!!!

Einladung zur Herbstwanderung

Liebe Lauffreunde,

am 13.11.10 findet unsere traditionelle Wanderung statt. Diesmal geht es in die Schorfheide. Wir treffen uns an diesem Tag um 10:00Uhr auf dem S-Bahnhof Karow und fahren dann um 10:29Uhr mit der Heidekrautbahn Richtung Schönebeck, steigen dann eine oder zwei Stationen vorher aus. Dann wandern wir Richtung Gut Sarnow und können dort Mittag essen.

Abfahrt ab Friedrichstraße (S2) 09:40Uhr, Gesundbrunnen 09:48Uhr, Bornholmer Str. 09:50Uhr, Ankunft S Karow (10:01Uhr).

An diesem Tag findet auf Gut Sarnow ein Martinsgans-Essen statt. Es wird aber auch noch zwei-drei andere Gerichte, darunter eine Suppe geben.

Nach dem Essen wandern wir nach Groß-Schönebeck zurück. Wer möchte, kann dann noch einen Abstecher zum Wildpark (u.a. Wölfe) machen, Kaffee trinken oder gleich zurück nach Karow fahren.


Bitte gebt bis **31.10.10** Bescheid, wer mitkommt und wer **Gans** (13,50 €) essen möchte. Die anderen Gerichte werden preislich günstiger liegen.

Anmeldung für die Wanderung bei **Ilka Gomoll** bis 31.10. (Tel.51691652 oder IGomoll@aol.com).

Weitere Infos zur Wanderung bei Jürgen Pahl (Tel.0177/ 70 70 153. Die Strecke ist nur bedingt geeignet für Kinderwagen.

Jürgen Pahl

Vereinsnachrichten:

- 
- **Nachtrag:** Leider habe ich im letzten Infoblatt vergessen, das Ergebnis von Eckhard Lukas vom Schweriner Fünf Seen Lauf zu erwähnen, dies wird nun hiermit nachgeholt. Eckhard Lukas, der mittlerweile in der M70 läuft, und auch unter gesundheitlichen Problemen leidet, absolvierte die 15,4 km bei großer Hitze in 2:24:55h. Damit belegte er den 1106.Platz und wurde 20. der M70. Herzliche Glückwünsche!!!
 - Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Gabi und Helge Ziems aus dem Urlaub in der Schweiz.

- Am 18.07.10 starteten 637 Läufer beim sehr beliebten **Havellauf**, der schon seine 21.Auflage veranstaltete. Die Hitze der letzten Wochen legte zum Glück eine Pause ein, aber die Strecke war teilweise tiefsandig und das Laufen nicht immer eine Freude. Schnellster unseres Vereins war Lothar Lehmann, der die 13,7km in 54:04min absolvierte. Damit verbesserte er seine Vorjahreszeit um drei Minuten und belegte den 20.Platz der Gesamtwertung. Er siegte souverän in seiner Altersklasse M55 wie auch Heinz Lachmann in der M65 mit 1:02:57h. Beide können sich über einen Freistart im nächsten Jahr freuen. Ein gutes Ergebnis erzielte auch Berti Rämisch, der in 1:00:40h die Stundenmarke knapp verfehlte.
- Am 31.07.10 starteten 5715 Teilnehmer bei der beliebten **19.City Nacht** auf dem Kudamm über 5 und 10km. Mit insgesamt 9550 Anmeldungen auf allen Strecken konnte ein neuer Anmelderekord verbucht werden. Die intensive Stimmung bei angenehmen Temperaturen lockten auch 8 Läufer unseres Vereins an den Start. Schnellster unseres Vereins war Lothar Lehmann, der in schnellen 38:22min eine neue (Straßen)Bestzeit aufstellte und damit den 2.Platz seiner Altersklasse belegte. Ein starkes Rennen lief auch Birgitt Uhlig, die ihren Berliner Rekord aus dem Vorjahr nur um 6 Sekunden verpasste und mit 39:32min eine schnelle Zeit erzielte. Damit kam sie schon als 14.Frau ins Ziel und konnte souverän die AK W50 für sich entscheiden. Ebenfalls über den Sieg seiner Altersklasse M65 konnte sich Heinz Lachmann freuen, er erzielte gute 44:19min. In derselben Altersklasse belegte Günter Kellermann den 6.Platz in 48:18min. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 07.08.2010 wurde bei angenehmen 21°C der **Stundenlauf in Kaulsdorf** über 30' und 60' gestartet. Über 30' starteten 10 Läufer, von denen Helge Ziems mit 4710m den 2.Platz der M60+ belegte.
- Am 08.08.2010 starteten 169 Läufer beim anspruchsvollen **Burgenlauf**, der von **Penzlin nach Burg Stardard** über 24km führt. Manuela Edler startete in diesem Jahr bei der 10.Auflage und belegte in starken 1:53:56h den 3.Platz bei den Frauen. Als 31. des gesamten Feldes konnte sie ihre Altersklasse W45 für sich entscheiden.
- Beim **4.Airportrun** am 21.08.2010 starteten 1300 Läufer über die Großbaustelle am „neuen“ Flughafen Schönefeld. Bei sommerlichen Temperaturen belegte Kati Kiele über 10km von knapp 600 Startern in guten 44:11min (5km:20:56min) den 57.Platz. Bei den Frauen belegte sie den 6.Platz und wurde 3. Ihrer Altersklasse. Beim Halbmarathon, der auch teilweise über Feldwege und schwieriges Gelände führte, starteten 750 Läufer. Darunter waren auch drei Läufer unseres Vereins. Schnellster war hier Heinz Lachmann, der in schnellen 1:35:07h den Sieg in der M65 davontrug. Herzliche Glückwünsche!!!

- Die Veranstalter des **20.Pankower Stundenparlaufs** mit Musik am 21.08. müssen in den letzten Jahren mit immer weniger Teilnehmern auskommen. Schade, denn dies war und ist immer eine liebevoll organisierte Veranstaltung. In diesem Jahr standen nur 20 Paare am Start über 30' und 60'. Über die halbe Stunde schlugen sich Uwe und Christine Mohr achtbar. Sie belegten mit 7420m den 2.Platz von den 8 Paaren. Christine lief im Durchschnitt schnelle Rundenzeiten von 1:48min und Uwe 1:25,8min. Die ganze Stunde absolvierten Anja Sander und Detlef Koch mit großem Engagement. Leider zog sich Detlef kurz vor dem Ende noch einen Muskelfaserriss zu und Anja musste sich allein durchkämpfen. Dabei liefen beide alle Runden im Schnitt von guten 1:57min. 12010m und der 8.Platz bei den Mixed-Paaren standen nach 60' im Ergebnisprotokoll.
- Erstmals wurde der **9.Potsdamer Sanssouci Nachtstaffellauf** nicht am Samstag sondern am Mittwoch gestartet. Die rührigen Veranstalter in Potsdam wollen nach dem Berliner Vorbild damit eine weitere Teilnehmersteigerung erreichen. In diesem Jahr waren am 25.08. 70 Staffeln über 5x5km dabei, das waren 15 Staffeln mehr als im Vorjahr. Auch unser Verein war wieder mit zwei Staffeln dabei. Unsere schnellen Männer mit unserem Schnellsten Axel Schmoll in 18:03min, Lothar Lehmann, Dirk Pätzig, Uwe Mohr und Jens Labenz belegten in schnellen 1:35:51h den 7.Platz der Gesamtwertung. Dies war sogar drei Minuten schneller als im Juni im Tiergarten. Unser Frauen-Spaßteam belegte in 2:10:13h den 4.Platz bei den Frauen und wurde 53. der Gesamtwertung.
- Am 27.08. starteten 71 Läufer beim **6.ClaB Sommerlauf** in Stahnsdorf über 7km. Anja Sander belegte in 41:12min den 66.Platz und kam als 14.weibliche Läuferin ins Ziel. Völlig überraschend war für sie der 2.Platz ihrer AK W40. Herzliche Glückwünsche!
- Am 29.08.2010 starteten 120 Läufer beim **Hennigsdorfer Citylauf** über 10,8km. Aus unserem Verein belegte Hans-Joachim Schulze in 51:44min den 50.Platz und wurde Dritter seiner Altersklasse.
- Bei leichtem Regen starteten am 29.08.10 313 Läufer beim **25.Kreuzberger Viertelmarathon**, unter ihnen auch 7 Läufer unseres Vereins. Schnellster unseres Vereins war Tom Griepentrog, der in 38:53min rund eine Minute schneller als im Vorjahr war und trotzdem nicht über den 4.Platz seiner Altersklasse hinauskam. Lothar Lehmann belegte in 39:46min den 2.Platz der M55 und sicherte sich damit 19 Punkte im 12.Lauf des Berlin-Cups. In schnellen 43:53min konnte sich Helmut Huber über den 3.Platz der M60 freuen, genauso wie Günter Kellermann, der seine AK M65 für sich entscheiden konnte. Herzliche Glückwünsche!!!

- Erstmals fand die **34.Generalprobe des SCC** im Rahmen der Sport-scheck Stadtlaufserie statt und damit in der City. Mit Start in der Schloßstraße (Steglitz) führt die 10km Runde mitten durch Berlin und endet wieder in Steglitz. Mit 1975 Läufern über 21,1km konnten sich die Veranstalter über eine deutliche Steigerung der Teilnehmerzahl (+30%) freuen. Birgitt Uhlig lief wieder ein herausragendes Rennen und steigerte ihren Berliner Rekord aus dem Vorjahr um knapp 30 Sekunden auf starke 1:27:44h (10km Zwischenzeit: 40:02min). Damit belegte sie den 3.Platz bei den Frauen (90.Gesamtplatz) und siegte souverän in der AK W50. Heinz Lachmann siegte ebenfalls in seiner AK M65 und absolvierte die Strecke in einem gleichmäßigen Tempo (10km: 48:35min) in 1:39:33h. Auch Wolfgang Voigtländer konnte mit seinem erzielten Ergebnis sehr zufrieden sein. Er erreichte das Ziel auf dem 1090.Platz (12.M60) in guten 1:53:37h (10km: 52:47min). Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 03.09. starteten 4291 Läufer/-innen beim **9.Berliner Firmenlauf** durch die City über 6km. Die verschiedenen Firmen, präsentierten sich an ca. 70 Ständen und verpflegten ihre Teilnehmer sehr liebevoll. Am Start sah man viele bunt gemischte Shirts von verschiedenen Firmen bei guter Stimmung. Aus unserem Verein starteten Sascha Wolf und Ilka Gomoll und belegten in 27:31min bzw. 27:04min die Plätze 884 und 770. Ilka belegte als 42.Frau den 6.Platz der W35.
- Am 04.09.10 starteten 400 Läufer beim **Brockenlauf** über 27km, deren Strecke von Ilsenburg über den Brocken und wieder zurück verläuft. Bei der schon 40. Auflage hatten die Läufer nicht nur mit 890 Höhenmetern zu kämpfen, sondern auch mit wechselhaftem Wetter und Regenschauern. Günter Kellermann nahm diese anspruchsvolle Strecke unter seine Füße und belegte in 2:23:12h den 126.Platz, sowie siegte knapp in seiner Altersklasse M65. Auch Egbert Jakubzick und Bodo Matthes kämpften sich über den ungemütlichen Brocken, dabei unterbot Egbert mit 2:58:30h die 3h-Marke und belegte den 337.Platz (47.M50). Bodo belegte in 3:03:07h den 353.Platz (86.M45). Herzliche Glückwünsche!!!
- Die Veranstalter der **7.Stienitzseeopen** am 04.09. konnten sich über 1582 Aktive freuen. Die liebevoll organisierte Veranstaltung zog auch ohne große Werbung, aufgrund der abwechslungsreichen Strecke und der guten Organisation viele Läufer an. Die 12km nahmen 306 Läufer unter ihre Füße. Hinter dem Sieger Lennart Sponar in 39:37min belegte unser neues Mitglied Robert Edler den 5.Platz in starken 45:41min. Manuela Edler belegte bei den Frauen den 2.Platz in schnellen 53:48min (1.W45) und kam als 15. des gesamten Feldes ins Ziel. Den Kurs über 2 anspruchsvolle Runden und 21km absolvierten 324 Läufer. Unter ihnen Klaus Hoffmeister, der seine Vorjahreszeit um knapp drei Minuten verbesserte. Er belegte in 1:44:24h den 95.Platz und wurde 6. der M55.

- Die Organisatoren des **18.Friedrichsfelder Gartenlaufs** am 05.09., der wie immer sehr liebevoll organisiert wurde, konnten sich über 110 Läufer über 6 und 10km freuen. Trotz gleichzeitig stattfindenden Mercedes Benz Halbmarathon kamen genauso viele Läufer wie im Vorjahr. Der Lohn war strahlender Sonnenschein beim Lauf und bei der anschließenden Siegerehrung sowie der unterhaltsamen Gesprächsrunde mit Heinz Florian Oertei, Christine Stüber-Errath, Manuela Leupold-Groß, Olaf Zinke, Patrick Hausding und Joachim Franke. 43 Läufer absolvierten die 6km durch die Kleingartenanlage, unter ihnen auch 5 RON-HILL'er. Unser Verein war hier sehr erfolgreich, Gunnar belegte den 3.Platz bei den Männern in 22:53min und Ilka wurde bei den Frauen sogar Zweite in 28:30min. Die erfahrenen Altersklassen waren ganz in Händen unseres Vereins, Detlef Koch siegte in der M60 in 36:33min und Bernd Holtkamp die M70 in 31:54min. Auch Wolfgang Voigtländer siegte in seiner AK, er belegte von 65 Läufern den 36.Platz in guten 52:58min.

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
30.10.	14:00	Herbstlauf um den Wünsdorfer See	8/ 15km	Sportplatz; MT.28.10.
31.10.	10:00	6.Schönwalder Herbstlauf; MT.24.10.	7,5km	Straße der Jugend
31.10.	10:30	Crosslauf um die Kaulsdorfer Seen	6/ 12,5km	Neuer Termin!!!!
31.10.	10:20	33.Friedrich-Ludwig-Jahn-Lauf	3,6(BC)/ 10,7km	MT.26.10.; Hasenheide
31.10.	11:00	Hubertuslauf Neuruppin MT.25.10.	8/ 15/ 27km	Alt Ruppiner Allee 39
06.11.	10:00	31.Lauf um den Krummen See	7/ 15km	Schenkendorf;MT.4.11.
06.11.	Ab 13:45	Berlin-Brandenburgische Crossmeisterschaften	4,4-8,8km	Reiterstadion; MT.25.10.10
07.11.	10:30	7.Teltowkanalhalbmarath. MT.3.11.	7,4/ 13,6/ 21,1km	Teltow, Reha-Zentrum
07.11.	11:30	Berliner Crosslauf des SCC	4,5/ 9km	Stad. Eichkamp
07.11.	14:15	8.Herbstlauf Hohen Neuendorf	6,2/ 10,6km	Waldstr.; MT.04.11.
13.11.	14:00	Sägerserie 2.Lauf MT.07.11.	7,8/ 10,8/ 13,8km	verläng. Kneippstr.
14.11.	ab 09:30	31.Crosslauf des Ruderclub Tegel	5,1/ 20km: 09:50 10km: 10:20	Schwarzer Weg, an der Malche; MT.09.11.
21.11.	10:30	Kondius Marathonstaffel		Flughafen Tempelhof
28.11.	09:30	Mannschafts-Halbmarathon	21,1km- 6 Läufer	MT.23.11.!!!
28.11.	10:00	Cross-Staffellauf/ Nähe S Wannsee	4x6000m	MT.24.11.
28.11.	10:00	56.Herbstwaldlauf Tegel MT.22.11.	11km	verläng. Kneippstr.;
28.11.	10:00	Adventslauf Brandenburg	6,3/ 12,6km	Gördensee

ARNOLD
Druckerei

Andreas Arnold Geschäftsführer

Am Wall 15 · Güterverkehrszentrum
D-14979 Großbeeren
Telefon 03 37 01 / 74 55- 0
Telefax 03 37 01 / 74 55-10

QUALITY PRINT

LAUFZEIT
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEITLÄUFER

Wolfgang Weising
Chefredakteur

LAUFZEIT Verlags GmbH
Danziger Straße 219
D-10407 Berlin
Telefon: +49 (0)30 423 50 66
Telefax: +49 (0)30 424 17 17
Mobil: +49 (0)172 391 55 02
E-Mail: w.weising@laufzeit.de

www.laufzeit.de

Ergebnisse:

4.Airportrun am 21.08.2010:

21.Havellauf am 18.07.2010 über 13,7km:

Name	km	Ergebnis	Zeit in Std.	Name	Ergebnis	Zeit
Kati Kiele	10	57./ 3.WH 6.Frau	44:11 min	Lothar Lehmann	20./ 1.M55	54:04min
				Bertold Rämisch	79 / 9.M50	1:00:40h
Heinz Lachmann	21	63./ 1.M65	1:35:07	Heinz Lachmann	105./ 1.M65	1:02:57h
Egbert Jakubzick	21	534 / 67.M50	2:13:47	Bodo Matthes	190 / 38.M45	1:07:27h
Kl.-Peter Ulbricht	21	555 / 31.M55	2:20:12	Diddi Eppmann	328./ 9.M70	1:15:23h

9.Potsdamer Sanssouci Nachtstaffellauf am 25.08.2010 über 5x5km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll		22:56min	Axel Schmolll		18:03min
Ricarda Bäcker	53.Platz	24:38min	Lothar Lehmann	7.Platz	18:56min
Swetlana Berndt	4.Platz Frauen	27:55min	Dirk Pätzig	1:35:51h	18:58min
Anja Sander	2:10:13h	28:12min	Uwe Mohr		19:39min
Christine Mohr		26:32min	Jenz Labenz		20:15min

19. Berliner City Nacht auf dem Kudamm am 31.07.2010 über 10km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Birgitt Uhlig	213./ 1.W50 14.Frau	39:32min	Heinz Lachmann	714./ 1.M65	44:19min
Lothar Lehmann	149./ 2.M55	38:22min	Günter W. Kellermann	1360./ 6.M65	48:18min
Bertold Rämisch	559./ 36.M50	43:15min	Wolfgang Kahms	2336./ 8.M70	52:50min
Uwe Mohr	671./ 49.M50	43:58min	Detlef Koch	5097./ 92.M60	1:06:53h

25. Kreuzberger Viertelmarathon am 29.08.2010:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Kati Kiele	78./ 5.WHK/ 8.Frau	45:07min	Helmut Huber	62./ 3.M60	43:53min
Tom Griepentrog	20./ 4.M45	38:53min	Günter Kellermann	85./ 1.M65	45:48min
Lothar Lehmann	22./ 2.M55	39:46min	Bodo Matthes	137./ 24.M45	50:14min
			Peter Schmidt	212./ 11.M60	55:08min

18. Friedrichsfelder Gartenlauf am 05.09.2010:

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	Km	Ergebnis	Zeit in min
Ilka Gomoll	6,0	9./ 1.W35 2.Frau	28:30	Detlef Koch	6,0	33./ 1.M60	36:33
Gunnar Barber	6,0	3./ 1.M45	22:53	Erhard Bader	6,0	35./ 2.M70	36:53
Bernd Holtkamp	6,0	20./ 1.M70	31:54	Wolfgang Voigtländer	10	36./ 1.M60	52:58

Laufbericht I – vom Werbellinsee-Triathlon

Nach etwas unbeständigem Wetter mit Nieselregen und Wind sowie einiger Aufregung am Morgen, klarte sich der Himmel ziemlich schnell auf und es wurde noch ein Bilderbuch-Sommertag mit Hitze und Sonne und allem, was dazugehört. Was die morgendliche Aufregung betraf, so löste sich auch diese Sorge in der Nacht zuvor zeitnah auf. Nach anfangs richtiger Information über die Zuganreise von Ilka, falscher Information von einem Zug, der nicht existiert (und doch existierte, Ilka hatte natürlich Recht) von einem Informanten in der Nacht zuvor um 2Uhr, einem darauf folgenden adäquaten Anstieg meines Stresspegels, sowie der Klärung des beschriebenen Sachverhalts über die telefonische Auskunft der Bahn und völlig problemloser Anreise, standen nun alle zusammen rechtzeitig am Werbellinsee und schauten in die noch graue, trübe Nieselregen +Wind-Brühe. Anja, die gute Seele, war auch am Start, bereit, uns mit ganzer Kraft zu betreuen. Sie, Ilka und Peter waren schon einen Abend vorher angereist. Bodo besorgte sich noch schnell einen Neopren-Anzug, um, seine Schwimmzeit zu verbessern und ich zog derweil die Badekappe über meine Haare (ziehende Angelegenheit) und stopfte mir Müsliriegel in den Mund, denn ich sollte mit dem Schwimmen auch als Erste losgelassen werden. Etwas kalt war es anfangs, aber das gab sich schnell, denn bei diesen Massen im See hatte man noch genug Körper, die einen umrundeten und auch gerne mal die Ellenbogen ausfahren oder Füße festhielten, wenn man sie überholen wollte. Der zweimal zu absolvierende Rundkurs im See hat trotzdem Spaß gemacht, obwohl es auch auf der zweiten Runde nicht leerer wurde. Nach 30:35min kam ich dann aus dem Wasser und flitzte zu Ilka, die schon am Rad bereit stand. Leider hatte sie etwas Pech und das bisschen Regen diesen Tages nieselte perfekt zu ihrer Radfahrzeit nieder. Trotzdem radelte sie formidable 1h26:17 für 44km. Respekt. Ich hatte also in der Zwischenzeit kaum Zeit mit Anja gemütlich einen Kakao zu trinken (zumal dieser ziemlich auf sich warten ließ...), da war Ilka schon wieder da. Noch vermuskeltatert vom Schwimmen, musste ich also dann schon wieder los auf den recht anspruchsvollen 11km-Laufkurs, der aus einer zweimal zu absolvierenden Pendelstrecke bestand, die einen ziemlich langgezogenen, teilweise steilen Berg beinhaltete. Dafür hatte sich zu dem Zeitpunkt der Regen ausgerechnet und die Sonne knallte recht ordentlich. Nach 2h49:21 konnten Ilka und ich dann auch noch unter der 2h50-Marke bleiben und die Wette mit Bodo, der es mit uns aufnehmen wollte, bei weitem gewinnen. Bei guter Versorgung mit Obst, Keksen, Kuchen, Cola und Tee wurde sich ausgiebig gestärkt und im See nochmal abgespült. Ich war ja ziemlich fertig, aber alle anderen (also Anja, Bodo, Peter und Ilka, die noch nicht ausgelastet schien) wollten bei dem schönen Wetter mit dem Rad zurück. Da hatte ich keine Wahl-stöhn. Nach einem Platten kamen wir trotzdem noch rechtzeitig beim Italiener Don Giovanni (bei Schwanebeck) an und belohnten uns für den Tag mit einer leckeren, reichhaltigen Nudelportion. Danke nochmal an Anja und Peter fürs Betreuen!

Kati Kiele

Neu- und Gebrauchtwagen



Ihr Partner an 9 Standorten in Berlin und Brandenburg.

KOCH
AUTOMOBILE AG
www.koch-automobile-ag.de

A.S. Autovermietung

ab 8 €/h für Transporter

0 30-54 99 88-88

- PKW (Sportwagen, Kombis, u.a.)
- 7-9 Sitzer (Vans, Busse)
- Transporter

A.S. Autovermietung Koch GmbH
In den Autohäusern der Koch Automobile AG



Bericht II – 6. Bantikower Staffel-Triathlon am 28.08.2010 (500m-20km-7km)

Es war wieder einmal soweit, am letzten Samstag im August fand der beliebte und kleine Triathlon in Bantikow (Kyritz) am malerischen Untersee statt. Da auf Lothar, Jens und mich noch am Sonntag der Viertelmarathon bzw. der Kallinchen-Triathlon wartete, hatten wir uns (nur) zur Staffel angemeldet. Die Jungs sind heiß und wollen aufs Treppchen! Jens ist der schnellste Schwimmer und Lothar der schnellste Läufer, also musste ich die 20 km Radrunde übernehmen.

Wir sind zeitig angereist, während ich mein Rad zusammenbaue weht ein frischer Wind und dunkle Wolken ziehen vorbei. Ich fahre im Nieselregen noch mal eine Teilstrecke ab. Jens zwingt sich in seinen Neopren und pünktlich um 15:00Uhr starteten 21 Staffeln bzw. 70 Einzelstarter. Wasserstart: 4,3,2,1 und los! Die Spannung steigt, ich warte kurz vor der Wechsellinie. Schon nach 7min sprintet Jens als erster durch die Wechselzone und wir schlagen uns ab.

Danach meinte Jens: "Das Schwimmen in 7 Minuten für die 500m liefen super! Vor allem, wenn man bedenkt, dass ich mit einem auf gleicher Höhe schwimmenden nach der 1. Boje die falsche Richtung eingeschlagen hatte, da die 2. Boje im Sonnenlicht nicht erkennbar war. Erst nach ca. 40-50m bemerkten wir, dass links neben uns in großem seitlichem Abstand Schwimmer auftauchten. Naja, dann hieß es den Turbo noch früher zu zünden, um einen guten Vorsprung für Uli rauszuholen!"

Ich laufe mit dem Rad zur Straße, springe rauf und versuche schnell in die Klickpedale zu kommen. Nach 3 km überholen mich die ersten beiden mit ca. 35 km/h. Ich fahre schon am „Anschlag“, möchte nicht überpowern und lasse sie fahren. Obwohl Windschatten fahren verboten ist, fahren einige Pulks an mir vorbei. 3 Staffeln haben mich leider schon durchgereicht, da überholt mich bei Kilometer 14 auch noch der „großmäulige Kettenburg! Ich gehe runter auf den Triathlon-Aufsatz und strampele alleine gegen den böigen Wind. Währenddessen hängt sich der Kettenburg an eine 5er-Gruppe. Mit stechender Brust erreiche ich endlich Bantikow und rolle mit letzter Kraft runter zur Wechsellinie wo mich Lothar sehnsüchtig erwartet.

Wir schlagen uns ab und schon flitzt er an 5. Stelle los wie „Emil Zatopek“! Auf Platz 4 hat er eine Minute, auf den 1. Platz sogar über 4 Minuten Rückstand. Ob da noch was geht...? Die Laufstrecke hat die Form wie eine Acht, dadurch müssen alle noch mal an der Wechselzone vorbei, der „Wadenbeißer“ Lothar zischt schon an 3. Stelle liegend an uns vorbei und hat nur noch 25 Sekunden Rückstand auf den 2. Platz. Unglaublich! Auf der Zielgeraden hat der 15-Jährige, er dreht sich dauernd nervös um, (Kettenburgs Teampartner) Lothar im Nacken. Er rettet sich aber mit 10 Sekunden Vorsprung ins Ziel. Lothar hat ihm 50 Sekunden abgenommen und ist natürlich der Star als schnellster Staffel-Läufer, 7 km in 25:21! Originalton: "So schnell war ich noch nie! Die Gegner blicken ungläubig. Die Ron-Hill Staffel hat es doch noch aufs Treppchen geschafft! Das Pivo läuft...! Das war ein Riesengaudi und auch noch spannend. Nächstes Jahr kommen wir wieder...(mit noch mehr Radtraining!)

Uli Kergel (mit Jens Labenz und Lothar Lehmann)

Laufbericht III von Steffen Lüder

Am 17./ 18.07. war es soweit. Nach über 20 Jahren nahm ich wieder an einem Ultralauf teil, der über die Marathondistanz hinausging.

Das Sri Chrimoy Marathon Team organisierte zum 4. Mal einen 12 und einen 24 Stundenlauf auf einer 1030m-Runde an der Rennbahnstraße in Weissensee. Flache Strecke, 100 % Beton und Asphalt.

Um Mitternacht gesellten sich 20 Läufer über die 12-Std. den ganz harten 24-Std-Läufern zu. 1030 m hat man schnell intus, kennt die Strecke, kennt die Kanten und Löcher. Nur nicht zu schnell angehen, hatte der Trainer eingeschärft. 12 Std. sind ca. 720 min lang, und die können sich sogar zu über 43000 Sekunden ausweiten. Ich lief bis zum Marathon nonstop ohne Pause durch und erreichte diese Marke bei 4:42Std.

Insgeheim hatte ich mir 75 km vorgenommen - als Minimalvariante.

Sollte es gut laufen hatte ich den Doppelmarathon - also 84 km - im Visier.

Nach dem Marathon gönnte ich mir eine Pause, aß in Ruhe, wanderte 2 Runden.

Die Runden 45-56 wurden wieder in einem Stück mitgenommen. Dann zwackte es in den Muskeln, also rein in Massagezelt, 2x Magnesium und Durchkneten. Ging gut, wieder waren 10 Runden im Stück drin. Nach 67 km tat wieder alles weh, die rechte Adduktorengruppe meldet sich beim Großhirn an. Der nächste Masseur war eher ein Streichler, seine homöopathischen Kügelchen machten es nicht besser. Also im Marschschritt weiter.

In der Altersklassenwertung war ich nun auf Platz 3, in der Gesamtwertung auf dem 5. Platz. Der Grieche hinter mir hatte mehr und längere Probleme und verlor Runden. Doch aus dem nichts tauchte plötzlich ein Stefan auf, ich hatte 76 er 74 absolvierte Runden. Er kam näher und überholte mich, leider konnte ich nicht mitlaufen und ging weiter. Schnell hatte er eine Runde aufgeholt. Nach 84 Runden waren wir gleich, ich war ne halbe Runde voraus, nichts lief mehr, aber es ging.

Dann hatte ich 85 Runden, 86 Runden, 87 Runden, Stefan bleib bei 84. Juhu. Doch gut 50 min zulaufen, dann waren die 12 Std. um.

Inzwischen war Ecky an der Strecke und feuerte an, Fam. Kostka und ihre drei Mädels hatte sogar ein 5 m langes Spruchband für mich gemalt.

Und Phönix stieg aus der Asche. In den letzten knapp 40 min konnte ich 5 Runden raupacken. Es lief traumhaft, die Schmerzen waren da, aber es LIIIIIEFFFF wieder.

Nach 12 Std. hatte ich 92052 Meter absolviert, 5. Gesamtplatz, 3. in der AK.

Aber dieses Abenteuer wird nicht im nächsten Jahr wiederholt!!!

Hallo Sportfreunde, Staffeln im Herbst/ Winter!

Wir bitten alle Interessenten für Staffeln sich bei Ilka bzw. Dirk zu melden. Außerdem suchen wir weitere Interessenten, die Staffeln zusammen stellen wollen, um Ilka und vor allem Dirk (für die Männer) zu entlasten!!!!

Staffel, Termin, Ort	Organisation	Ziel, AK	Teilnehmer
SCC Marathonstaffel 21.11.	Ilka Gomoll	Frauen 1 (schnell ab 40J)	Sylvia Jacobs; Birgitt Uhlig, Manuela Edler, Marion Sarasa (Start), Elke Barber, Mercedes Piater
		Frauen 2	Dana Wolf, Anja Sander, Svetlana Ricarda, (Steffi?), Christine, Motte (Ersatz) Carmen?
		Männer 1 (schnell, Oldies)	Tom Griepentrog, Andreas Hein, Rex Noack, Gunnar Barber, Steffen Lüder, Uwe Mohr? Dirk (Ersatz)
		Männer 2	Klaus Mendritzki, Knuth Triebe, Günter Kellermann, Helmut Huber, Bertold Rämisch
Mannschafts-HM Britz – 28.11.	Dirk Pätzig	1. Staffel/ schnell	Axel Schmoll, Andreas Hein, Gunnar, Rex, Dirk (evtl 2.Staffel)
		weitere....	Heinz Lachmann, Steffen L. (1:40h); Jürgen Busch (2.00h)
Cross-Staffellauf 4x6000m/ Nähe S Wannsee – 28.11.	??		??

Sport – line GmbH
Sportartikelhandel und Service
Sportsponsoring

Storkower Straße 147
10407 Berlin
Telefon: 030 / 4 23 29 73
Telefax: 030 / 42 85 96 07

Allianz 

Wolfgang Augsten

Generalvertretung
John-Schehr-Str.36
10407 Berlin
Telefon 0 30.4 24 95 10
Telefax 0 30.4 24 95 10
wolfgang.augsten@allianz.de
<http://vertretung.allianz.de/wolfgang.augsten>

Redaktion und Auswahl der Beiträge (außer Laufberichte) und Ergebniszusammenstellung erfolgt durch:
Ilka Gomoll, Pressewart des LC RON-HILL Berlin
Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird im Infoblatt nicht garantiert.
Nachdruck und Kopieren ist nicht statthaft.
Erscheinungsweise erfolgt monatlich!