

**Infoblatt, 06.11.2010**

Nr. 395/213



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

**Kolumne**

Liebe Ron-Hiller,

Selten war gesundes, sprich vollwertiges Essen in Deutschland so preiswert wie heute. Vitamin- und ballaststoffreiche Kost sind zu jeder Jahreszeit vorhanden. Mangelerkrankungen auf Grund fehlender Lebensmittel sind bei uns unbekannt. Trotzdem versuchen Lebensmittel- und Pharmaindustrie uns teuer Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel, Enzyme und Co zu verkaufen. Sie erfinden das Märchen von den ausgelaugten Böden, von freien Radikalen die unseren Körper zerstören und von leistungssteigernden Mitteln, die wir unbedingt benötigen. Ihr braucht nur das richtige Pülverchen zu schlucken und es wird euch Gesundheit, Vitalität und langes Leben schenken.

Glaubt den falschen Propheten nicht! Vertraut auf eure eigenen Stärken, die da sind: Bewegung, gutes und richtiges Essen und Trinken, ausreichend Schlaf. Damit werdet ihr alt und bleibt gesund und leistungsfähig.

Alles Gute und natürlich gesunde Füße

Helmut

**Das Allerneueste:**

- Seit dem 18.10.2010 kann man sich für den **Berlin Marathon 2011** anmelden, der am 25.09.2011 stattfindet. Bisher haben sich schon 10500 Läufer angemeldet, damit ist es nicht mehr möglich für das preiswerteste Startgeld von 60,-Euro zu melden. Ab sofort und bis zum 25.000. Teilnehmer kostet der Lauf 80,-Euro, danach 100,-Euro. Dies ist eine empfindliche Neuerung in der Anmeldung, bisher war das Startgeld gestaffelt nach dem Tag der Anmeldung.

### Einladung zur Jahresabschlussfeier am 18.12.2010

Hiermit möchten wir unsere Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen **Jahresabschlussfeier am Samstag, den 18.12.2010 um 19:00Uhr** in die **Knorrbremse** (Georg-Knorr-Str.4, Nähe S-Marzahn) einladen. Wir wollen unser 20-jähriges Vereinsjubiläum mit Livemusik gebührend feiern. Natürlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt, es gibt ein reichhaltiges Buffet und diverse Getränke. Der Eintritt inklusive Musik, Buffet und Getränkepauschale kostet pro Person 35,-Euro, für Vereinsmitglieder 25,-Euro. Für alle Helfer bei SEZ-Lauf und/ oder Gartenlauf gewähren wir einen Rabatt von 5,-Euro. Einlass ist ab 18:30Uhr, Ende gegen 01:30Uhr!!! **Wir bitten um Voranmeldung bis zum 12.12.2010** beim Vereinstreff oder bei Ilka Gomoll (Tel.030/516 916 52 oder [IGomoll@aol.com](mailto:IGomoll@aol.com)). Für unsere Ausstellung sammelt Sylvia Kegel noch Besonderes aus 20 Jahren unseres Vereins. Wer noch Foto, Laufhemden oder Anzüge aus der Anfangszeit hat, bitte bei Sylvia (Tel.030/6789 3987) bis spätestens 30.11.2010 melden!!!

- Am 13.10.2010 ermittelten 8 Skatfreunde unseres Vereins den Besten beim 3.Spieltag unserer diesjährigen **Skatserie**. Mit starken 1184 Punkten siegte Hans-Joachim Vogel vor Ecky Broy mit 766P und knapp vor Horst Kastanowicz mit 757P. Beim 4.Spieltag am 04.11.10 setzte sich der führende der Gesamtwertung Andreas Schramm mit 977 Punkten vor Ecky Broy mit 923P und Erhard Bader mit 798P durch. In der **Gesamtwertung** vor dem letzten Spieltag führt weiterhin Andreas mit 2822 Punkten und 200 Punkten Vorsprung vor Hajo Vogel mit 2619P., 3.Ecky Broy 2255P., 4.Dennis 1821P., 5.Steffen Lüder 1697P., 6.Knuth 1621P., 7.Max Broy 1354P und 8.Erhard 1297P. Nur noch eine Chance bleibt der restlichen Konkurrenz beim **Vereinstreff am 02.12.**, um Andreas noch vom Siegerthron zu stoßen.

#### 3.Spieltag am 13.10.2010:

1.H.J.Vogel	1184P.
2.A.Schramm	766P.
3.H.Kastanowicz	757P.
4.E.Broy	708P.
5.E.Bader	626P.
6.M.Broy	499P.
7.D.Knychalla	327P.
8.S.Lüder	-46P.

#### 4.Spieltag am 04.11.2010:

1.A.Schramm	977P.
2.E.Broy	923P.
3.E.Bader	798P.
4.H.J.Vogel	713P.
5.D.Knychalla	656P.
6.K.Triebe	530P.
7.S.Lüder	461P.
8.P.Rymarowicz	114P.
9.M.Broy	-291P.

### Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Gabi und Helge Ziems vom Dresden-Marathon und von Eike Tank vom Dublin-Marathon. Eike belegte in 5:13:08h den 9143.Platz (12.M70) von 10800 Startern, HM in 2:27h.
- Am 05.09.2010 starteten 1124 Läufer beim **Mercedes Benz Halbmarathon** und den darin integrierten Norddeutschen und Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften. Bei optimalen Bedingungen gingen auch 10 Läufer unseres Vereins an den Start und kämpften um gute Ergebnisse. Schnellster war Tom Griepentrog, der das Ziel in 1:23:34h erreichte und den 55.Platz belegte. Ein starkes Rennen lief auch Lothar Lehmann, der sich in 1:24:31h über den Sieg in seiner Altersklasse und den Norddeutschen Meistertitel freuen konnte. Heinz Lachmann lief persönliche Jahresbestzeit und errang in 1:33:41h den Vizemeistertitel der AK M65. Steffi Winkler erzielte nach langwieriger Erkältung mit 1:37:33h ebenfalls eine gute Zeit. Sie konnte genauso zufrieden sein, wie Andre Zerbel, der in 1:39:13h unter der 1:40h-Marke blieb. In der Mannschaftswertung der Norddeutschen Meisterschaften (M50/M55) belegten Lothar, Dirk und Lutz den 2.Platz in 4:35:20h, unser schnellstes Team mit Tom, Lothar und Dirk kam in 4:16:35h auf den 9.Platz. Herzliche Glückwünsche an unsere Läufer für die erzielten Ergebnisse!!!
- Der **2.B2Run** wurde am 08.09. mit 2600 Läufern über 6km mit Ziel auf der blauen Bahn des Olympiastadions gestartet. Diese Attraktion und die gute Organisation lockten trotz hohem Startgeld von 10-20Euro viele Läufer an den Start des Firmenlaufs. Aus unserem Verein waren Marion Sarasa, Jens Labenz und Uli Kergel alle in verschiedenen Teams dabei. Schnellster war Uli in starken 24:46min, er belegte den 69.Platz. Marion erzielte 28:17min und erreichte den 30.Platz bei den Frauen, Jens finishte in 29:30min auf dem 567.Platz. Herzliche Glückwünsche!
- Die 7.Auflage des **24h-Laufs von Bernau** sah am 10./11.09. im Stadtpark 800 Läufer auf den verschiedenen Distanzen am Start. Bei bestem Laufwetter startete Peter Schmidt wie gewohnt auf der Ultradistanz. Er belegte von 35 Läufern den 23.Platz und erzielte mit 105,1km den 2.Platz der M60.
- Der **27.Lübbeseelauf** wurde am 11.09. mit insgesamt 165 Läufern auf den verschiedenen Distanzen gestartet. Bei strahlendem Sonnenschein war auch Bodo Matthes, unter den Aktiven, die die 20km unter ihre Füße nahmen. Seine Leistungskurve zeigt nun eindeutig nach oben und so erreichte er das Ziel nach guten 1:38:32h. Damit belegte er von 25 Startern den 5.Platz und wurde Dritter der M45.

- Trotz gutem Wetter und sommerlichen Temperaturen fanden in diesem Jahr nur knapp 350 Läufer den Weg zum **9.Schorfheidelauf**. Dies waren am 12.09. knapp 80 Läufer weniger als im Vorjahr, woran liegt das wohl? An der gewohnt guten Organisation der Veranstaltung ja sicher nicht! Auf dem nicht einfachen aber abwechslungsreichen Kurs startete Uwe Mohr auf der 10km Strecke. Er belegte in guten 42:36min den 3.Gesamtplatz von 74 Startern hinter zwei deutlich jüngeren Läufern und siegte damit in seiner Altersklasse M50 souverän. Seine Frau Christine absolvierte mit 37 Läufern die 6km und belegte in 31:34min einen guten 16.Platz im Mittelfeld (6.Frau im Ziel). Über 21,1km, die gewohnt stark besetzt war, starteten wie im Vorjahr 165 Läufer. Einziger Starter unseres Vereins war Klaus Hoffmeister, der in 1:52:16h den 54.Platz belegte und sich damit in seiner Altersklasse den 5.Platz sichern konnte.
- Am 18.09. wurde der **19.Dabendorfer Herbstlauf** mit 66 Läufern über 10,4km durchgeführt. Der liebevoll organisierte Lauf lockt seit Jahren viele Läufer an den Start, die nach dem Lauf mit leckerem Pflaumenkuchen belohnt werden. Deshalb gehört auch Klaus Goldammer zu den Läufern, die häufig in Dabendorf am Start sind, so auch in diesem Jahr. Er siegte über 10,4km zum 6.Mal in 37:10min. Unser Schnellstarter Lothar Lehmann wurde knapp hinter dem Jugendlichen Jan-Ole Becker (38:45min) in 38:53min mit dem 3.Gesamtplatz (2.M55) belohnt. Jens Labenz lief ebenfalls ein schnelles Rennen und siegte in 42:42min in seiner AK M45 (7.Platz der Gesamtwertung)! Herzliche Glückwünsche!
- Der nun schon **27.Beetzseelauf** wurde bei herrlichem Herbstwetter mit 227 Startern über 10km und 111 Läufern über 21,1km ausgetragen. Leider ist der neue Termin eine Woche vor dem Berlin-Marathon nicht ganz so günstig, so gab es einen kleinen Teilnehmerrückgang. Trotzdem ließ sich Ilka Gomoll nicht davon abhalten, erneut in ihrer Heimatstadt an den Start zu gehen. Begleitet wurde sie von Peter Rymarowicz. Nach vorsichtigen Beginn (5km: 24:36min) wurden sie immer schneller und holten Platz um Platz auf. Im Ziel standen dann 47:08min und der 64.Gesamtplatz im Protokoll. Ilka belegte bei den Frauen den 6.Platz und siegte in ihrer A.W35, auch Peter konnte sich über den 3.Platz der AK M55 freuen.
- Am 19.09.2010 wurde schon zum 13.Mal der **Regionalparklauf** in Blumberg mit insgesamt 80 Läufern über 6,5km und 13km gestartet. Die abwechslungsreiche Runde über Feld- und Waldwege der Barnimer Feldmark ist ein bzw. zweimal zu absolvieren. Trotz der Erfahrung der Veranstalter kam es dazu, dass sich einige Läufer zu Beginn der 2.Runde verließen und 2km abkürzten. Steffen Lüder bestach durch Streckenkenntnis und lief die korrekte Strecke. Er belegte hinter dem Sieger Christian Leitloff (55:41min) den 3.Gesamtplatz in 57:49min. 40 Läufer starteten über 6,5km, unter ihnen auch drei Läufer unseres Vereins. Swetlana Berndt (8.Frau) und Ecky Broy (4.M50) liefen gemeinsam

39:47min und belegten den 28.Platz. Swetlana konnte sich über den 3.Platz ihrer Altersklasse freuen. Helge Ziems wurde 2. der M65 in 45:53min. Auch unser jüngstes Vereinsmitglied **Tim Lange** war hier am Start und meisterte die 1,5km souverän. Er belegte in 10:46min den 5.Platz seiner Altersklasse.

- Erstmals in 37 Jahren **Berlin Marathon** mussten die 35227 Starter am 26.09.2010 mit Dauerregen während der gesamten Lauftages zurechtkommen. Keine optimalen Voraussetzungen für schnelle Zeiten und gute Stimmung. Trotzdem absolvierten 97% aller Starter und 14 Läufer unseres Vereins den Lauf. Aufgrund einer Erkältung in der Woche des Laufs wollte Birgitt zuerst gar nicht laufen, lief aber dann doch durch und erzielte gar nicht so schlechte 3:15:38h. Damit war sie schnellste Läuferin des Vereins vor Lothar Lehmann, der am Tag nach einem Umzug schwere Beine hatte und das Ziel nach 3:19:17h erreichte. Nach mehr als 20 Teilnahmen beim Rennsteigmarathon wollte Jürgen Pahl endlich seinen Einstand beim Berlin Marathon geben, diesen absolvierte er in guten 4:06:03h. Mit gleichmäßigen Rennen überzeugten Helmut Huber in 3:32:11h (HM 1:45h) und Andre Zerbel, der in seinem 1.Berlin-Marathon gute 3:43:27h erzielte. Herzliche Glückwünsche!!!
- Der nunmehr **13.Bierpaarlauf** wurde bei gutem Wetter mit knapp 90 Bier- und lauffreudigen Paaren am 02.10. gestartet. Nicht jedem bekommt diese Symbiose gleich gut, aber es gibt seit Jahren viele Dauerstarter. In diesem Jahr hatten die Veranstalter mit Wolters-Pilsner einen neuen Sponsor und Lieferanten, der aber nicht so gut bei den Läufern ankam. Trotzdem starteten 13 Läufer unseres Vereins bei diesem „Spaß-Wettkampf“, wo jeweils 5x 0,3l Bier und 5 Laufunden a 900m absolviert werden mussten. Die Vorjahressieger Rex Noack und Gunnar Barber verpassten nur knapp den Sieg und mussten sich trotz schnellerer Zeit als im Vorjahr in 31:09min zwei jungen Läufern vom IHW Alex geschlagen geben. Lothar Lehmann und Sylvia Jacobs siegten souverän bei den Mixed-Paaren und kamen schon nach 34:33min ins Ziel. Weitere Ergebnisse siehe Seite 8.
- Am 10.10.10 starteten 525 Läufer beim **33.Burgenlauf in Bad Belzig**. Der bunte Blätterwald und die Hügellandschaft im Fläming machte allen Läufern viel Freude. Aus unserem Verein startete Marion Sarasa auf der 8km Strecke und belegte in guten 38:10min von 343 Läufern den 78.Platz. Damit kam sie als 9.Frau und Siegerin der W55 ins Ziel. 182 Läufer starteten über 25km, unter ihnen auch Steffen Lüder (siehe Laufbericht) und Klaus-Peter Ulbricht. Klaus-Peter belegte in 2:49:24h den 177.Platz (15.M55). Herzliche Glückwünsche!

- Der **74.Strausseelauf** fand am 03.10. bei strahlendem Herbstwetter auf der abwechslungsreichen Runde um den 9,2km langen See statt. 500 Starter gingen auf die Runde. Zum 2.Mal mussten die Frauen 15min nach den Männern starten, damit die Laufstrecke nicht zu voll wird und alle unbedrängt laufen konnten. Nun gab es für die Frauen genug Platz, was aber auch teilweise etwas einsam war. Außerdem mussten Laufpartner, die sonst gemeinsam laufen, dies nun getrennt tun. Nachdem die 13 RON-HILL'er mit Ilka auf ihren Geburtstag angestoßen hatten konnten bei der Siegerehrung einige Altersklassensiege gefeiert werden. Siege feierten Tom Griepentrog, als schnellster des Vereins in 36:12min, Lothar Lehmann in schnellen 36:27min und fast zwei Minuten schneller als im Vorjahr, Peter Budraß in der M70 in 48:56min und Marion Sarasa in der W55. Ilka, unser Geburtstagskind, lief in 44:09min als 10. und beste Frau unseres Vereins ins Ziel, dies reichte aber leider nur für den 4.Platz ihrer AK. Ebenfalls auf den undankbaren 4.Platz (M50) kam trotz gutem Lauf Uwe Mohr in 38:21min.

#### Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
28.11.	09:30	<b>Mannschafts-Halbmarathon</b>	21,1km- 6 Läufer	Buckower Damm 150
28.11.	10:00	<b>Cross-Staffellauf/</b> Nähe S Wannsee	4x6000m	<b>MT.24.11.</b>
28.11.	10:00	56.Herbstwaldlauf Tegel MT.22.11.	11km	verläng. Kneippstr.;
28.11.	10:00	Adventslauf Brandenburg	6,3/ 12,6km	Gördensee
04.12.	10:00	Winterlaufserie 1.Lauf MT.02.12.	7/10km	Bernau, Wasserturm
04.12.	10:00	58.Forster Neiße Winterlauf	15/ 7,5km	Stad. am Wasserturm
04.12.	11:10	Nordahl-Grieg-Gedenklauf MT.01.12	10/ 3km	Kleinmachnow, Markt
04.12.	16:00	Advents-Stundenpaarlauf MT.02.12.	30'/60'	Stad. Wuhletal
05.12.	10:45	Long-Distance Crosslauf MT.22.11.	4,5/ 8,8km	Kladower Damm 148
05.12.	11:00	2.Michendorfer Nikolauslauf	10km	Marktplatz; MT. 27.11.
05.12.	11:00 12:30	Weissenseer Crosslauf MT.25.11.	3,4km 12km	Stadion Buschallee
07.12.	17:45	Paarlauf Holzmarktstraße	30'/ 60'	MT.03.12.
08.12.	19:00	Lichterpaarlauf Potsdam MT.07.12.	30'/ 60'	Stadion Luftschiffhafen
11.12.	14:00	Sägerserie 3.Lauf MT.05.12.	9,8/ 12,8/ 15,8km	verläng. Kneippstr.
12.12.	10:00	Plänterwaldlauf	5/ 10/ 15/ 20km	MT.08.12.
15.12.	19:00	Weihnachtspaarlauf Bernau	30'/ 60'	Stad. am Wasserturm
26.12.		<b>Hohenschönhaus. Weihnachtslauf</b>	-----	<b>Findet nicht statt!!!</b>
19.03. 2011		<b>2.Schneeglöckchenlauf Ortrand</b>	<b>6/ 15/ 30km</b>	<b>1.MT: 31.11.2010!!!</b>

#### Ergebnisse:

##### 12.Mercedes Benz Halbmarathon und Norddeutsche Meisterschaft am 05.09.2010:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Steffi Winkler NDM: 14/ 7.WH	<b>302./ 6.W30 23.Frau</b>	1:37:33h	Lutz Bester NDM: 102./ 9.M55	420./ 23.M55	1:42:19h
Tom Griepentrog NDM: 33./ 9.M45	55./ 14.M45	1:23:34h	Wolfgang Kahms NDM: 155./ 8.M70	864./ 11.M70	1:59:40h
Lothar Lehmann NDM: 36./ 1.M55	<b>64./ 1.M55</b>	1:24:31h	Peter Wiese	923./ 113.M50	2:02:28h
Dirk Pätzig NDM: 55./ 6.M50	120./ 11.M50	1:28:30h	Egbert Jakobzick	1047./ 127.M50	2:13:29h
Seinz Lachmann NDM: 77./ 2.M65	<b>221./ 2.M65</b>	1:33:41h	Tom Griepentrog Lothar Lehmann Dirk Pätzig	<b>Mannschaft: 9.NDM/ 8.BBM</b>	4:16:35h
Andre Zerbel	348./ 37.M35	1:39:13h	Lothar Lehmann Dirk Pätzig Lutz Bester	<b>Mannschaft: 2.NDM+BBM</b>	4:35:20h

##### 37.real - Berlin Marathon am 26.09.2010 (Netto/ Brutto):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Birgitt Uhlig Halbm.: 1:31:38h	125.Frau 5.W50	<b>3:15:38h</b> 3:17:15h	Bertold Rämisch HM: 1:52:31h	12122.Platz 1301.M50	<b>3:52:24h</b> 3:57:56h
Steffi Winkler HM:1:45:40h	546.Frau 100.W30	<b>3:36:06h</b> 3:39:45h	Jürgen Pahl HM: 1:57:22h	16256.Platz 726.M55	<b>4:06:03h</b> 4:11:08h
			Bodo Matthes HM: 2:00:07h	17987.Platz 3441.M45	<b>4:13:31h</b> 4:13:55h
Lothar Lehmann HM: 1:28:00h	3621.Platz 69.M55	3:19:17h 3:19:39h	Peter Schmidt HM: 2:05:57h	22173.Platz 502.M60	<b>4:36:06h</b> 4:48:03h
Christian Karbe HM: 1:37:53h	4560.Platz 938.M35	<b>3:24:11h</b> 3:26:19h	Egbert Jakobzick HM: 2:04:49h	22730.Platz 2763.M50	<b>4:40:21h</b> 4:40:29h
Helmuth Huber HM: 1:45:04h	6549.Platz 54.M60	<b>3:32:11h</b> 3:34:55h	Eike Tank HM: 2:27:05h	25118.Platz 95.M70	<b>5:06:26h</b> 5:10:41h
Andre Zerbel HM: 1:50:02h	9451.Platz 1788.M35	<b>3:43:27h</b> 3:47:05h	Kl.-Peter Ulbricht HM: 2:23:29h	26028.Platz 1555.M55	<b>5:31:19h</b> 5:51:26h

##### 13.Bierpaarlauf am 02.10.2010 (5x0,3l Bier + 5x900m Lauf):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Gunnar Barber/ Rex Noack	2.Platz	31:09min	<b>Uli Kergel/ Tom Biermann</b>	17.Platz	36:42min
<b>Christian Karbe/ Karsten Laborn</b>	5.Platz	32:42min	Peter Rymarowicz/ Knuth Triebe	32.Platz	40:47min
<b>Steffen Lüder/ Peter Michel</b>	12.Platz	34:26min	Rötger Henry/ Luise Henry	72.Platz/ 12.Platz Mixed	48:47min
Sylvia Jacobs/ Lothar Lehmann	13.Platz/ 1.Platz Mixed	34:33min	Erhard Bader/ Christine Mohr	74.Platz/ 14.Platz Mixed	50:32min

#### 74.Strausseelauf am 03.10.2010 über 9,2km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	136./ 4.W35 10.Frau	44:09min	Tom Griepentrog	<b>17./ 1.M45</b>	36:12min
			Lothar Lehmann	<b>21./ 1.M55</b>	36:27min
Marion Sarasa	<b>144./ 1.W55</b> 12.Frau	44:32min	Uwe Mohr	35./ 4.M50	38:21min
			Steffen Lüder	58./ 11.M40	39:57min
Anja Sander	25.W40/ 107.Frau	56:25min	Peter Rymarowicz	109./ 6.M55	43:01min
			Bodo Matthes	114./ 19.M45	43:11min
Swetlana Berndt	16.W45/ 107.Frau	56:25min	Peter Budraß	<b>258./ 1.M70</b>	48:56min
			Bernd Holtkamp	<b>401./ 3.M70</b>	54:44min

#### Laufbericht I – vom Baaber Heidelauf am 25.09.2010

Anlässlich meines Geburtstages wollte ich mit meiner Frau in diesem Jahr einen Wochenendausflug in Verbindung mit einem Lauf-Wettkampf unternehmen. Es bot sich der 4.Baaber Heidelauf auf der Insel Rügen regelrecht an. Nach Erwähnung unseres Vorhabens wollten Ilka und Peter auch gerne mitkommen. So fuhren wir gemeinsam am Freitagabend auf die Insel und bezogen eine hübsche Ferienwohnung in Baabe. Am Samstag gab es zunächst ein ausgiebiges Geburtstags-Frühstück, Peter holte für uns frische Brötchen extra vom Bäcker und anschließend machten wir einen schönen Strandspaziergang. Um 15.00 Uhr war dann der gemeinsame Start über die Strecken von 6, 10 und 15 km durch die Heide zwischen Baabe und Göhren. 147 Läufer begaben sich auf die schöne Waldstrecke. Es handelt sich dabei um eine 4 km-Runde mit 1 m Hin- und Rückweg, die je nach Distanz 1, 2 oder 3 x zu laufen war. Bei den 15 km wurde der erste Kilometer im Stadion gelaufen. Die 10 km (Frauen) und 15 km (Männer) waren Wertungsläufe im Landescup Mecklenburg-Vorpommern. Hier waren sehr starke Läufer aus Rostock, Stralsund, Greifswald und Neubrandenburg am Start.

Ilka schlug sich tapfer und belegte über 10 km in starken 46:45min den 6. Platz von 23 Teilnehmerinnen. Leider reichte es in ihrer AK W35 „nur“ zu Platz 4. In Berlin wäre das nicht passiert!

Ich startete über die 15 km und wurde nach für mich guter Leistung in 1:04:25 h 14. Gesamt von 58 Teilnehmern. Leider ebenfalls „nur“ Vierter in der M 50. Von meinen Lauffreunden wurde ich dafür herzlichst mit einem Plakat anlässlich meines Geburtstages empfangen und der Sprecher gratulierte mir beim Einlauf ins Stadion.

Durch geschicktes Melden gingen Christine und Peter der stärksten Konkurrenz aus dem Wege.

Christine belegte über 6 km in guten 32:39min den 4. Platz bei den Frauen und sicherte sich den Sieg in der W 45.

Peter startete über 10 km, hatte einige Probleme, schaffte aber trotz Gehpausen in 52:09min den 1. Platz der M55. Beide gewannen jeweils ein Paar Badelatschen, die sie gleich beim anschließenden Besuch der Therme einweihen.

Nach dem gemütlichen Abendessen klang der Tag mit einem langen Spieleabend aus.

Am Sonntag folgte noch eine schöne Radtour auf der Halbinsel Mönchgut, mit Bad in der Ostsee an der südöstlichsten Spitze Rügens.

Nach Mittagspause und einem abschließenden Eis folgte am Abend die Rückfahrt ins Berliner Schmuddelwetter.

Uwe Mohr

#### Fachbeitrag/ Information von Dieter Sommer – Liebe Grüße von Heide Otto

Während unseres Wanderurlaubs im Harz haben Erika und Ich Anfang Oktober Heide Otto in ihrem Pflegeheim in Wernigerode besucht.

Heide, die jahrelang in ihren jeweiligen Altersklassen ganz vorn lief und auch unseren Verein in vielen Frauen-Staffeln aktiv unterstützte, wurde von uns allen als sympathische und faire Sportlerin geachtet und gemocht. Leider hatte sie im Jahr 2006 bei einer Mehrtages-Gebirgswanderung aus heiterem Himmel einen Schlaganfall, der sie halbseitig lähmte.

Wir gingen, ehrlich gesagt, mit ein bisschen Herzklopfen hin. Ob wir wohl noch unsere „alte“ Heide antreffen würden?

Das Herzklopfen war zum Glück unbegründet. Zwar ist die Lähmung der rechten Körperhälfte (Arm und Bein) irreversibel, so dass die inzwischen 72-jährige Heide sich nur im Rollstuhl vorwärts bewegen kann, ihre freundliche Lebenszugewandtheit hat sie aber nicht verloren.

Den ganzen Sonntagnachmittag haben wir auf der Terrasse des schönen Heimes in der Sonne gegessen, Saft getrunken, unsere Befindlichkeiten ausgetauscht und über gemeinsame Lauferlebnisse und Sportfreunde gequatscht. Einigen von euch müssten die Ohren geklungen haben.

Wir haben mit ihr die gepflegten Außenanlagen des Heimes „befahren“ und ihr geräumiges Einzelzimmer mit der attraktiven Trophäe vom Altersklassensieg beim Honolulu-Marathon bewundert. Als wir dann zur Abendzeit gingen, gab sie uns noch viele liebe Grüße an ihre alten Sportfreunde mit.

## Laufbericht II vom 4.Dierhäger Staffelmarahton am 10.10.2010

Am Freitag, den 8.10.2010 machten sich Fam. Mohr, Fam. Wolf, Fam. Henry sowie Motte und Frank auf den Weg zum Darß, um am Staffelmarahton teilzunehmen.

Auf einer abwechslungsreichen 5,22 km findet dort in einer lockeren, familiären Atmosphäre der Saisonabschluss statt.

Den Sonnabend nutzen wir für eine lange ausgiebige Strandwanderung, an der auch Charlotte sehr viel Freude hatte und gute Kondition bewies. Da die Sonne so intensiv schien, konnten vier Läufer einfach nicht widerstehen und stürzten sich bei 12 °C in die Ostsee.

Am Abend fand am Pier 15 die Startnummernausgabe statt, dort wurde jeder Läufer mit einem frisch gepressten Obstsaft begrüßt. Danach konnten wir einen traumhaften Sonnenuntergang genießen. Der Abend klang mit einer ausgiebigen Nudelparty aus.

Am Sonntag herrschte am Frühstückstisch eine ausgelassene, aufregende Stimmung. Alle waren voller Vorfreude auf den Lauf und die ersten Sonnenstrahlen, kündigten wieder einen wunderschönen Tag an. Leider war die Erkältung von Dana immer noch nicht auskuriert, so dass sie kurzfristig zum Teamleiter gewählt wurde und Uwe sich bereit erklärte Danas Teilabschnitt zu übernehmen. Nach einem 2km Morgenspaziergang erreichten wir die Festwiese, auf der sich schon viele der 100 Teams eingefunden hatten.

Uwe, unser Start- und Zielläufer musste pro Abschnitt 200 m mehr laufen, aber das meisterte er mit Bravour.

Pünktlich um 10.00 Uhr gingen 100 Läufer auf die erste Runde.

Die Strecke führte ein wenig durch den Ort Neuhaus, dann ca. 800 m am Strand entlang und zum Schluss durch das Naturschutzgebiet „Großes Ribnitzer Moor“. Uwe wechselte nach 23:46min auf Motte, die nach langer Verletzungspause ihren ersten Wettkampf nach 27:14min beendete. Rötger schickte nach 27:00 min seine Tina auf die Reise, die nach fast vierjähriger Wettkampfpause nach 39:57min erschöpft aber glücklich an Frank übergab. Er wechselte nach 27:18 min an unser „Küken“ Sascha, der uns mit seiner schnellen Runde von 23:00 min sehr überraschte. Christine gab auch alles und konnte nach 28:27min an Uwe, der sich noch einmal voll ins Zeug legte und nur 40 sec mehr als für den Startabschnitt brauchte, übergeben. Die letzten 100 m liefen wir zusammen Hand in Hand mit einem strahlenden Lächeln nach 3:41:16h als 9.Vereinsmannschaft ins Ziel.

Jeder Läufer konnte sich mit Obst und verschiedenen Getränken und Speisen stärken. Die aktuellen Rundenzeiten wurden schnell ausgehangen, es gab wunderschöne Medaillen und auch die Urkunden konnten wir gleich mitnehmen.

Es war ein rundum schönes sonniges Wochenende mit einem aufregenden Staffellauf. Die Gefahr, dass wir Wiederholungstäter werden, ist sehr groß.

Sylvia Kegel

## Laufbericht III vom 32.Belziger Burgenlauf am 10.10.2010

Als Treuenbrietzener waren das quasi heimliche Gefilde. Nach Teilnahme am dortigen 8 km-Lauf im Vorjahr hatte ich bis dato 4 Starts über die 25 km gen Wiesenburg und zurück.

Das Internet ist genau, es listet auf:

1985: 2:19h, 1986: 2:23h, 1987: 1:58:40h, 1990: 1:59:20h

Nun also war ich 20 Jahre später wieder am Start. Kann gar nicht gut gehen. Also vorher Jammern: 70km in der Woche gelaufen, gestern dann noch 15 km neben meinen radelnden Eltern auf dem R3 des Fläming Skate, seit 27.9. täglich gelaufen. Heute früh Bodenfrost, kalte Füße, dann Wind von vorn auf der Strecke. Also eine 2:10h bis 2:15h sollte drin sein, schließlich habe ich schon 600 Jahreskilometer in den Beinen.

Ich ging ruhig an, 10-jährige der 8-km-Strecke hüpfen vor die Füße und vorbei, aber nach 3km bogen diese ab. Weiter im Feld. Km 5 in Hagelberg nach 25 min passiert. Km 10 vor Schlamau in 50 min passiert - bleibt ok. Dann sog ich mich an einen und den anderen vor mir laufenden heran. Bei 10,5 km dann mit einem Magdeburger Tempo aufgenommen. Durch den Hohlweg hoch nach Wiesenburg geflogen, nach 64 min in Wiesenburg. Km 15 Ortsausgang Wiesenburg in 1:12h passiert, hey 3 min unter der 5min/km-Durchgangszeit. Genüsslich vertilgte ich eine halbe Banane bei km 16,5, wir liefen durch ein Maisfeld, die Sonne schien, loser Sand unter den Füßen, 500 m vor mir das Grüne Trikot der 2. Frau. Bei km 19 hatte ich sie. Und die nächsten Gruppen aufgesaugt und demoralisiert hinter mir gelassen, Blick frei geradeaus, Verlierer schauen sich um.

Km 20 in 1:37:30 h - Klasse. Kopf eingeschaltet, gerechnet. Man da war was drin. Also keinen mehr vorbeilassen, wenn dann dranbleiben, nach vorn auflaufen. Das Schild noch 3 km passierte ich um 1:48 h, Kampfsau aktiviert. 2 km vor dem Ziel ging es auf die Straße zur Burg, leider nach 300m wieder runter, eine Brücke wurde gebaut, 200 m extra durch den Wald. Adrenalin pur. Km 24 noch ca 5 min auf meiner total genauen Sekundenzeigerarmbanduhr für 3 Euro - von Tim geborgt. Ich lief schon 2 km mit einem AK30-Jungspund. Der sagte plötzlich noch 180 Sekunden..... Ich hatte am letzten Anstieg bei Rückwärtszählen von km 24 von 5 min noch 55 Atemzüge bis zum Ziel. (Wer es noch nicht weiß, ich atme ca. 40x die Minute, 200 x auf dem Kilometer). Anstieg zur Burg, Kopfsteinpflaster, schieß drauf, hoch - den Jungspund geknackt.

**1:59:38 h, 28.Platz von 155 im Ziel, 4. Platz in der AK 40, zweite Frau.**  
Steffen Lüder

### Aktueller Stand – Staffeln im Herbst/ Winter!

Staffel, Termin, Ort	Organisation	Ziel, AK	Teilnehmer
SCC Marathonstaffel 21.11.	Ilka Gomoll	Frauen 1 (schnell ab 40J)	Marion Sarasa (6), Sylvia J. (6), Birgitt Uhlig(10), Mercedes Piater (5), Elke Barber (10), Manuela Edler (5),
		Frauen 2	Dana Wolf, Anja Sander, Swetlana Ricarda, (Steffi?), Motte (Ersatz)
		Männer 1 (Oldies)	Rex Noack (12), Gunnar (10), Tom Griepentrog, Andreas Hein, Uwe Mohr
		Männer 2	Bertold Rämisch (12), Steffen L. (10), Klaus Mendritzki, Knuth Triebe,
Mannschafts-HM Britz – 28.11.	Dirk Pätzig	1. Staffel/ schnell	Axel Schmolli, Andreas Hein, Gunnar Rex, Christian K., Dirk (evtl 2.Staffel)
		Steffen L. 1:46h	Heinz Lachmann, Steffen L., Uwe Mohr, Jens Labenz, Helmut Huber,

<p><b>Neu- und Gebrauchtwagen</b></p>  <p>Ihr Partner an 9 Standorten in Berlin und Brandenburg.</p>	<p><b>A.S. Autovermietung</b></p> <p>ab 8 €/h für Transporter</p> <p><b>0 30-54 99 88-88</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PKW (Sportwagen, Kombis, u.a.)</li> <li>• 7-9 Sitzer (Vans, Busse)</li> <li>• Transporter</li> </ul> <p>A.S. Autovermietung Koch GmbH In den Autohäusern der Koch Automobile AG</p> 
---	---

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

**LAUFZEIT**  
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT-DES LAUFERS

**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

**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

**ARNOLD**  
Druckerei

Andreas Arnold Geschäftsführer

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

QUALITY FRONT

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!