



Inhalt

1. Kommentar 1

2. Informationen und Berichte mit: 1

Laufen..... 1

12. Dalewitzer Wald-Crosslauf

(21.08.04) 1

19. Luckenwalder Straßenlauf

(28.08.04) 1

Ford-Köln-Marathon (12.09.04)..... 2

11. Wall-Lauf (12.09.2004) 2

13. Dabendorfer Herbstlauf (18.09.04) 3

31. Berlin-Marathon (26.09.2004) 4

3. Mitteldeutscher Marathon (29.08.04) 4

27. Burgenlauf (10.10.04) 5

27. Harz-Gebirgslauf /Brockenmarathon

..... 6

2. Thyrower Waldlauf (17.10.2004) 7

26. Lauf um den Wünsdorfer See

(23.10.04) 8

Teltow-Fläming Cup2004 8

speziell..... 8

Grüße von Wulf 8

Kurzprotokoll der

Mitgliederversammlung (13.10.04) 8

Trainingslager im Erzgebirge 9

Triathlon..... 9

1. Storkower Triathlon (14.08.04) 9

Brandenburger Triathlon-Liga 2004 ... 10

Brandenburger Triathlon-Cup 2004 ... 10

14. Kallinchen-Triathlon (29.08.04)..... 11

Pokal an einen Unbekannten? 13

Diesmal Bronzeplatz für Lok-Team 13

In Schönborn Gesamtsieg gesichert . 14

3. Sonstiges 15

Lauftreff - für Jedermann..... 15

1. Kommentar

2. Informationen und Berichte mit:

Laufen

12. Dalewitzer Wald-Crosslauf (21.08.04)

ein Aktiver von Lok Rangsdorf

3,6 Km 30 Starter

Plg Name	Vorname	AK	PI	Endzeit
6 Huntz	Robin	10	1	16:22

zwei Aktive von Lok Rangsdorf

7,2 Km 47 Starter

Plg Name	Vorname	AK	PI	Endzeit
35 Gehring	Monika	60	1	41:01
47 Rindt	Irmgard	65	1	54:29

zwei Aktive von Lok Rangsdorf

14,4 Km ? Starter

Plg Name	Vorname	AK	PI	Endzeit
33 Buckowieki	Knut	45	7	1:09:50
46 Gleisberg	Wolfgang	50	9	1:18:52

19. Luckenwalder Straßenlauf (28.08.04)

ein Aktiver von Lok Rangsdorf

4,2 Km 19 Starter

Plg Name	Vorname	AK	PI	Endzeit
3 Huntz	Robin	10	3	18:36

ein Aktiver von Lok Rangsdorf

7,5 Km 28 Starter

Plg Name	Vorname	AK	PI	Endzeit
19 Albrecht	Hans	65	1	39:10

Ford-Köln-Marathon (12.09.04)

Hier ein weiterer Testbericht von einer sehr interessanten Marathonstrecke.

Ca. 17.000 Starter gingen am 12. September an den Start. Die Streckenführung verläuft im Wesentlichen durch den Innenbereich von Köln, aber glücklicher Weise nur in einer großen Runde. Die Streckenführung ist gut ausgewählt, abwechslungsreich und von großer und begeisternder Zuschauerresonanz gekennzeichnet.

Allerdings gibt es auch zwei Streckenabschnitte, wo sich die Läufer auf einer längeren Strecke begegnen. Die Zuschauer sind wirklich toll und begeisternd. In den Schritt überzugehen wird mit intensiven Sprechchören honoriert (unter Rufen des Vornamens der groß auf der Startnummer steht), so dass man es fast als Schande ansieht den Zuschauern nicht die Freude zu machen wieder in den Laufschrift überzugehen. Interessant war die starke Staffelfung des Starterfeldes, um die schmale Strecke auch belaufen zu können. Die Startblöcke starten mit großen Zeitabständen. Ich lief im Block bis 4:00:00 h (war in diesem Jahr natürlich zu optimistisch) und überquerte erst 20 Minuten nach der Top-Gruppe den Startstrich.

Günstig ist bei diesem Lauf auch, dass ab diesem Jahr Start und Ziel gleich sind und nahe einer Messehalle liegen. Somit waren für Vor- und Nachbereitung die besten Bedingungen gegeben. Selbst Regen wäre kein Problem gewesen, aber es schien ja die Sonne und es war angenehm (zum Laufen teilweise zu) warm. Ein Lauf, der auch um den Kölner Dom geht, den ich wirklich empfehlen kann. Mann sollte sich aber dafür auch zwei Tage Zeit nehmen, denn Köln und seine Kneipen muss man auch genießen.

<http://www.klaus-hummel-immobilien.de>

11. Wall-Lauf (12.09.2004)

ein Aktiver von Lok Rangsdorf

3 Km 38 Starter

Plg Name	Vorname	AK	PI	Endzeit
? Huntz	Patrick	12	1	14:29

drei Aktive von Lok Rangsdorf

11 Km 38 Starter

Plg Name	Vorname	AK	PI	Endzeit
? Bukowiecki	Knut	45	6	0:53:25
? Albrecht	Hans	65	1	1:03.41
? Gehring	Monika	60	1	1:04:43

von Hans-Jürgen Burow, 15.09.2004

Vorjahressieger verteidigen Pokale

LEICHTATHLETIK / Cup der Autohäuser

KLOSTER ZINNA

Unter den Augen Friedrichs des Großen, er begründete 1764 die Stadt Kloster Zinna, versammelten sich am Sonntag das "Laufvolk" des Kreises und viele Gäste zum 11. Wall-Lauf im Zentrum des Ortes mit dem berühmten Kloster und dem weit über die Region hinaus bekannten "Klosterbruder". Unter ihnen mit Beate Kauke und Lennart Sponar die Sieger der 10. Auflage dieses Laufes. Beide wollten ihre Pokale - eine Miniaturausführung des Stadtgründers - verteidigen.

Unter großem Beifall der Zuschauer erreichten zuerst nach und nach alle gestarteten 38 Läufer des 3-km-Laufes das Ziel. Wenige Minuten später erfolgte der Start zum Hauptlauf. 71 Aktive nahmen die lange Strecke bei 20 Grad Celsius, bewölktem Himmel und teilweise recht ordentlichem Gegenwind in Angriff.

Vom Start weg übernahm mit dem Berliner Lennart Sponar der Vorjahressieger die Spitze des Läuferfeldes und ließ so von Anfang an keine Zweifel an seinem Sieg aufkommen. Nach 39:16 Minuten überlief er als Erster die Ziellinie. Der Groß-Machnower Raymond Bublak sicherte sich mit 43:28 Minuten den 2. Platz vor Winfried Schumann (TuS Neukölln Berlin). Für ihn blieben die Uhren nach 43:48 Minuten stehen. Spannend gestaltete sich der Rennverlauf bei den Frauen. Lange Zeit liefen Andrea Danne (Rot-Weiß Thyrow) und Beate Kauke vom SC DHfK Leipzig zusammen. Erst am Ende des asphaltierten Radweges der Flämingskate, wo der Wind den Akteuren so richtig

entgegenwehte, konnte sich die Leipzigerin leicht absetzen und gewann mit acht Sekunden vor der Thyrowerin. Dritte wurde Birgit Hunneshagen von der WSG 81 Königs Wusterhausen in 50:13 Minuten. Mit einem kleinen Ehrengeschenk wurden Monika Gehring (SV Lok Rangsdorf) und der Jessener Peter Raschig als älteste Teilnehmer geehrt.

Auszug aus:

<http://www.maerkischeallgemeine.de/>

13. Dabendorfer Herbstlauf (18.09.04)

vier Aktive von Lok Rangsdorf

5,1 Km yy Starter

Plg Name	Vorname	AK	PI	Endzeit
7 Huntz	Robin	10	2	22:43
Frauen				
46 Pelzer	Birgit	45	1	30:55
60 Lehmann	Marie-Luis	70	1	41:25
61 Schott	Waltraud	70	2	44:46

vier Aktive von Lok Rangsdorf

10,4 Km yy Starter

Plg Name	Vorname	AK	PI	Endzeit
18 Kobow	Günter	65	1	0:49:02
24 Albrecht	Hans	65	3	0:54:10
Frauen				
31 Gehring	Monika	60	1	0:58:11
43 Rindt	Irmgard	65	1	1:18:03

zwei Aktive von Lok Rangsdorf

15,7 Km yy Starter

Plg Name	Vorname	AK	PI	Endzeit
17 Reinert	Lutz-Uwe	50	2	1:09:08
29 Bukowieki	Knut	45	5	1:16:27

von Hans-Jürgen Burow, 22.09.2004

14 Bleche Pflaumenkuchen restlos vertilgt

LEICHTATHLETIK / Nicht erwarteter Teilnehmerrekord beim 13. Dabendorfer Herbstlauf DABENDORF

Ob es an der "13" lag, am Superwetter oder am guten Ruf der Veranstaltung - auf jeden Fall war der 13. Dabendorfer Herbstlauf am Samstag ein voller Erfolg. 211 Wettkämpfer schickten Zossens Bürgermeisterin Michaela Schreiber und Ortsbürgermeister Andreas Noack auf vier Lauf- und eine Walkingstrecke - für die Veranstalter von der SG Rot-Weiß Dabendorf

ein Teilnahmerecord weit jenseits aller Erwartungen. Riesig war schon der Zuspruch zum Schnupperlauf. Hier dominierten dank des Engagements von Sportlehrerin Anke Lietze die Dabendorfer Schüler das Starterfeld. Dass mit Justin Weigl (GS Dabendorf) allerdings ein Drittklässler den Gesamtsieg über die 1,5 Kilometer holte, war angesichts von Konkurrenten bis Klasse 10 schon überraschend. Die Jüngsten auf der Strecke - Pauline Hagedorn und Vanessa Juschkus - waren gerade einmal fünf Jahre alt. Bei den zumeist jugendlichen Aktiven über die 5,1 Kilometer siegten zwei 12-Jährige - Patricia Dreke und Patrick Huntz.

Den Hauptlauf der Männer über 15,7 Kilometer entschied Vorjahressieger Frank Wiedemann (55:18 min) mit fast einer Minute Vorsprung vor dem Groß-Machnower Raymond Bublak (56:11) und dem Ludwigsfelder Andreas Sprenger (57:21) klar für sich. Keine Überraschung für die Läuferzene war auch der Sieg von Andrea Danne (43:00) im Hauptlauf der Frauen über 10,4 Kilometer. Mit vier Minuten Vorsprung distanzierte die Thyrowerin Martina Butzek (47:11) vom gastgebenden SV Rot-Weiß und Heike Achterberg (48:03) aus Mahlow deutlich. Bei den Männern siegte über die gleiche Strecke Michael Gerstmeyer (39:06) von der LG Asics Pirna. Rings um die Tische und Bänke der Freiwilligen Feuerwehr herrschte Volksfeststimmung. Die Läuferfrauen am Verpflegungsstand hatten alle Hände voll zu tun. Allein 14 Bleche Backwerk - Pflaumenkuchen gratis ist das Markenzeichen dieses Laufes - wurden bis auf den letzten Krümel vertilgt. Einen Wermutstropfen gab es für die ansonsten gelungene Veranstaltung: Die Urkunden reichten bei dem unerwarteten Andrang nicht.

Ganz zum Schluss erlebte Cheforganisator Günter Lehniger noch eine echte Überraschung: Er ehrte zunächst Wolfgang Leimbach (79) aus Berlin den ältesten Läufer. Dann stand bei den ältesten Teilnehmerinnen neben Waltraud Schott (71) auf einmal seine erste Sportlehrerin auf dem Treppchen - Marie-Luise Lehmann (70/beide Rangsdorf), die er lange nicht mehr gesehen hatte.

Auszug aus:

<http://www.maerkischeallgemeine.de/>

31. Berlin-Marathon (26.09.2004)

sechs Aktive von Lok Rangsdorf

42,195 Km 36 193 Starter

Plg Name	Vorname	AK	PI	Endzeit
616 Paul	Torsten	35	153	2:52:58
1818 Mistareck	Olaf	40	425	3:08:00
2059 Fenski	Martin	45	259	3:10:08
3896 Huettelmeyer	Lothar	35	967	3:23:27
4868 Hillig	Steffen	35	1160	3:28:10
8971 Gebert	Frank	45	1394	3:46:25



Abbildung 1: tolle Stimmung am Wilden Eber

Unsere Läufer werden erwartet

<http://www.berlin-marathon.com/>

3. Mitteldeutscher Marathon (29.08.04)

von Halle nach Leipzig

Zeitgleich mit dem Startschuss zum Marathon in Athen fiel auch um 17 Uhr der Startschuss zum 3. MDM in Halle. Nachdem es bis gegen 13 Uhr geregnet hatte, kam dann zunehmend mehr die Sonne heraus, blauer Himmel kam und die Temperaturen kletterten in die Höhe. So wurden wir, ca. 1000 Läuferinnen und Läufer, auf die Strecke geschickt. Nach einigen Kilometern verließen wir Halle und liefen durch die Dörfer, die perschnurartig an der Landstraße aufgereiht waren. Es war eine schöne Strecke, leicht wellig, durch die Wiesen und Auenlandschaften. Etwa bei 17 km "überfiel" uns eine heftige Regenhusche. Zum Glück war es noch warm und die letzte Abendsonne trocknete uns wieder. Dann ging es nur noch durch Felder. In der Ferne tauchte dann die Autobahn auf. Unter dieser ging es durch und nach Schkeuditz

hinein. Nun kam das letzte Drittel dran. Die Dämmerung kam über uns und bald war es dunkel, wir liefen durch eine "tote" Stadt. Der Weg durch Rosental - am Tage sehr schön - aber gegen 21 Uhr gruselig und finster. Dann gleißendes Licht von der Baustelle Zentralstadion, wir liefen zwischen Betonwänden entlang, dann in die Arena Leipzig ein. Der Ziel-durchlauf wurde gestaltet nach der Akropolis. Die Versorgung entlang der Strecke war sehr reichlich und gut.

Nie wieder würde ich an einem Lauf teilnehmen, der in die Dunkelheit geht. Es war deprimierend und meine anfängliche große Emotion war im letzten Drittel dahin. So war meine Zeit- noch 4:59:45 - keine Glanzleistung. Dabei wurde ich sogar noch die erste in meiner Altersklasse - ein stiller Trost - . Sigrid Hähnel, ehemals für Jüterbog startend, war auch dabei. Ich hatte sie mit meiner Motivation für diesen Lauf angesteckt und so reisten wir gemeinsam dort an.



Abbildung 2: Am Start in Halle

Sigrid Hähnel und Monika

Monika

27. Burgenlauf (10.10.04)

zwei Aktive von Lok Rangsdorf
8 Km **yy Starter**

Plg	Name	Vorname	AK	PI	Endzeit
	Albrecht	Hans	65	9	44:02
	Frauen				
	Gehring	Monika	60	2	43:14

zwei Aktive von Lok Rangsdorf
25 Km **yy Starter**

Plg	Name	Vorname	AK	PI	Endzeit
	Bukowicki	Knut	45	14	02:13:33
	Hummel	Klaus	50	9	02:24:52



Abbildung 4: immer elastisch, wie wir ihn kennen

Klaus Hummel

von Michael Andreas, 18.10.2004

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,
unseren Vertrag mit Petrus konnten wir auch in
diesem Jahr verlängern - na gut, in den frühen

Vormittagsstunden war es ein wenig frisch, aber
strahlender Sonnenschein und eine perfekte
Fernsicht bei Temperaturen um 12°C - was will
man mehr? Doch all das war für die über 800
angemeldeten Läuferinnen und Läufer gewiss
nur eine angenehme Nebensache. Viel wichti-



Abbildung 3: Siegerehrung auf dem Burghof

Die Erstplazierte und Monika Gehring

ger wird es nach 8 oder 25 km gewesen sein,
wieder einmal seine eigene Leistungsfähigkeit
unter Beweis gestellt und vor allem Spaß am
Lauf durch den wunderschönen hohen Fläming
gehabt zu haben. Die fröhliche Stimmung auf
dem Burghof schien es zu bestätigen - der
27. Burgenlauf kann als gelungen bezeichnet
werden.

Wir vom "Päd Med & Co." würden uns freuen,
Sie auch am 9. Oktober 2005, in genau
355 Tagen, wieder bei uns beim Lauf durch das
kleinste Mittelgebirge Europas begrüßen zu
dürfen. Bis dahin wünschen wir Ihnen alles Gute
und viele sportliche Erfolge!

<http://www.burgenlauf.de/>



Abbildung 5: Vorsicht, es geht bergab
Hans

27. Harz-Gebirgslauf /Brockenmarathon

Um 5.00 Uhr morgens machten wir uns auf den
Weg nach Wernigerode. Gerade den Muskelka-
ter des Berlin-Marathon (3:28:10) verkraftet,
wartete nun das Abenteuer Brocken-Marathon.
Über Braunschweig fährt man inzwischen, bis
auf die letzten 5 km, nur Autobahn und ist in
knapp 2,5 Stunden im Harz.
Marathonstart war 9.00 Uhr, Temperaturen auf
dem Brocken 4°C, zur Sicherheit kaufte ich mir
schnell noch ein paar Handschuhe, von Walde-
mar Czierpinski persönlich. Die ersten 11 KM
sollten laut Streckenprofil flach und damit zum
„Einrollen“ sein. Aber was ist schon flach, ein
heftiges auf und ab bringt einen sofort aus dem
gemütlichen „ich lauf da mal um den Acker-
Rhythmus“. Ab KM 12 ging es dann los, ir-
gendwo mussten die ca. 1100 Höhenmeter ja
versteckt sein. KM 16 war erreicht, der
Kilometer-Schnitt lag noch Nahe 5 Minuten und
was dann kam lässt sich nur in Zahlen erklären.
Für die noch fehlenden 3 KM bis zum Gipfel
brauchte ich 29 Minuten, ich bin nur gegangen

bei einem gefühlten Puls von 180. Ich glaub das
war die alte Postenstrecke, die Grenze hatten
es früher wohl auch nicht leicht. Den Brocken
(KM 19) hatte ich bei 1:59 Std. erreicht, die
vorgenommenen 4 Stunden waren in weite
Ferne gerückt. Jetzt kam das Abwärts-Laufen,
das hatte ich ein wenig trainiert. Und es lief
bestens, an einigen Stellen wollte ich mich
selbst überholen und manche Schotterwege
waren mit Vorsicht zu genießen. Die letzten
Kilometer waren wie immer die schwersten, die
Oberschenkel waren inzwischen fest, aber eine
Endzeit von 3:54 Std. machten aus der Anstren-
gung einen noch angenehmen Tag.
Enrico spulte seine 22 KM Distanz in 2:17 ab,
wir verschenkten die Gutscheine für Bier und
Erbsensuppe, aber den für die Schwimmhalle
lösten wir ein. Eine ewig warme Dusche und ein
wenig ausschimmen bei 28°C
Wassertemperatur.

Ciao, Steffen & Enrico



Abbildung 6: Noch frisch am frühen Morgen

Steffen

2. Thyrower Waldlauf (17.10.2004)

fünf Aktive von Lok Rangsdorf

4,5 Km 47 Starter

Plg Name	Vorname	AK	PI	Endzeit
6 Huntz	Patrick	12	1	00:19:32
9 Ludwig	Michel	M	2	00:20:22
10 Huntz	Robin	10	1	00:20:35
34 Drewelow	Marvin	12	2	00:27:48
Frauen				
47 Lehmann	Marie-Luis	70	2	00:41:08

vier Aktive von Lok Rangsdorf

9,0 Km 51 Starter

Plg Name	Vorname	AK	PI	Endzeit
13 Kobow	Günther	65	1	00:43:11
35 Albrecht	Hans	65	4	00:49:44
Frauen				
40 Gehring	Monika	60	1	00:51:46
51 Rindt	Irmgard	65	1	01:07:51

ein Aktive von Lok Rangsdorf

13,5 Km 35 Starter

Plg Name	Vorname	AK	PI	Endzeit
15 Reinhardt	Lutz-Uwe	50	2	00:59:27

von Hans-Jürgen Burow, 20.10.2004

Bublak gewinnt den "langen Kanten"

Bereits in den frühen Morgenstunden herrschte am Sonntag reges Treiben am Thyrower Gemeindezentrum. Läufer aus allen Teilen des Landkreises, aus Berlin, Potsdam und sogar aus Meißen waren gekommen, um am 2. Waldlauf teilzunehmen. Für viele von ihnen ging es dabei auch um Wertungspunkte im Cup der VW-Audi-Autohäuser Teltow-Fläming 2004. Denn der Thyrower Waldlauf ist der elfte von 13 Wertungsläufen in diesem Läufer-Cup. Zur Auswahl standen Strecken von 4,5, neun und 13,5 Kilometern.

Pünktlich um 10 Uhr schickte Ortsbürgermeisterin Gertrud Klatt 157 Laufenthusiasten auf den 4,5 Kilometer langen Rundkurs über und um den Thyrower Berg schicken. Sie selbst löste dabei ihr Versprechen aus dem vergangenen Jahr ein und lief die ersten 500 Meter mit. Die gleiche Distanz legten wenige Minuten nach dem Start des Hauptlaufes auch die etwa 30 Teilnehmer am Bambini-Lauf zurück. Gleich

nach dem Zieleinlauf gab es für alle eine Teilnehmerurkunde und kleine Preise. Im Cup-Wettbewerb ging es für die Läufer über eine, zwei oder gar drei Runden. Gleich vom Start weg kristallisierten sich die Favoriten der einzelnen Wettbewerbe klar heraus. Der Groß-Machnower Raymond Bublak übernahm sofort die Spitze des bunten Läuferfeldes und lief nach 50 Minuten und 26,23 Sekunden als Erster auf der langen Strecke ins Ziel. Ihm folgte der Neuköllner Winfried Schumann (50:46,69) auf dem 2. Platz. Dritter wurde der Blankenfelder Carsten Foth (50:52,02). Mit Willi Klaus vom gleichnamigen Jüterboger Autohaus lief im Feld der 53 Langstreckler auch einer der Hauptsponsoren des Cups. Er gewann den Wettbewerb in der Altersklasse M 65 in 01:01:37 Stunden. Von den sechs Frauen, die die 13,5-km-Strecke bewältigten, war Eileen Carow aus Berlin die schnellste. Den Wettbewerb über neun Kilometer dominierte die Thyrowerin Andrea Danne. Vor heimischem Publikum lief sie ein großartiges Rennen. Unter starkem Beifall der Zuschauer überquerte sie nach nur 38 Minuten und 13,05 Sekunden als erste Frau den Zielstrich. Damit erlief sie erneut 20 Wertungspunkte im Cup der Autohäuser und erkämpfte den fünften Sieg in Folge. Zweite wurde Silvia Linke vom LC Jüterbog (41:38,17 min) vor Heike Achterberg (TC Mahlow). Schnellster Mann auf dieser Strecke wurde Bodo Möller vom Potsdamer Laufclub (34:04,93 min) vor dem Blankenfelder Stefan Rosenkranz und Jörg Hanisch vom OSC Potsdam. Für die Jungen und Mädchen der Altersklassen 8 bis 13 ging es über 4,5 Kilometer um Cup-Wertungspunkte. Durch Cindy Fröbel, Julia und Pascal Habermann sowie Sebastian Otto und Oliver Held gingen auf dieser Strecke fünf Siege an den MTV Wünsdorf. Für die Thyrower waren die Geschwister Franziska und Alexander Pietsch erfolgreich. Unter den 47 Startern auf dieser Strecke war mit der Rangsdorferin Waltraut Schott (W 70) auch die älteste Teilnehmerin zu finden. Nach dem Wettkampf stärkten sich die Läufer bei Kaffee und Kuchen oder einer Bratwurst im Gemeindezentrum. Mit einer Tombola, bei der fast alle aktiven Teilnehmer schöne Preise gewannen, wurde die Zeit bis zur Siegerehrung überbrückt.

Auszug aus:

<http://www.maerkischeallgemeine.de/>

14 Uhr war Start - und es regnete! Ein leichter Daueregen begleitete uns. Ein Glück, die sonst so staubigen und sandigen Wege hatten zur Abwechslung mal Pfützen. Jrmgard Rindt, Günter Kobow und ich liefen die 8 km. Wir alle drei wurden erste unserer Altersklasse. Nach dem Lauf stärkten wir uns mit Kaffee und wohl-schmeckenden Kuchen, der von den Sportlern von Wünsdorf bereitgestellt wurde. Das war der vorletzte Lauf im TF - Cup 2004.

Monika

Teltow-Fläming Cup2004zwölf Aktive von Lok Rangsdorf
Punkte-Endstand per 18.11.04

Name	Vorname	AK	L	Punkte
Huntz	Robin	09	7	135
Albrecht	Hans	65	7	133
Huntz	Patrick	12	6	119
Kobow	Günter	65	5	99
Reinhardt	Lutz-Uwe	50	5	90
Drewelow	Marvin	12	5	88
Bukowiecki	Knut	45	4	68
Fenski	Martin	45	3	56
Gleisberg	Wolfgang	50	3	47
Frauen				
Gehring	Monika	60	7	140
Rindt	Irmgard	65	6	120
Gleisberg	Birgitt	55	3	55

Helmut Kranich



Abbildung 7: Der zweitplatzierte beglückwünscht den Dritten

Lutz-Uwe, Norbert Drescher, Wilfried Lüdemann

26. Lauf um den Wünsdorfer See (23.10.04)zwölf Aktive von Lok Rangsdorf
3 Km 48 Starter

Plg Name	Vorname	AK	PI	Endzeit
4 Hudewenz	Phillip	11	1	00:11:39
7 Steinecker	David	11	3	00:12:23
9 Feustel	Timo	11	4	00:12:29
19 Riebninger	Tim	11	5	00:14:18
24 Bartsch	Patrick	11	6	00:14:32
3 Huntz	Patrick	12	1	00:11:31
8 Brüdigam	Christoph	12	2	00:12:27
14 Naumann	Philipp	12	3	00:13:48
20 Baudisch	Mark	12	4	00:14:19
31 Elies	Jan	12	5	00:15:03
34 Drewelow	Marvin	12	6	00:15:26
Frauen				
47 Lehmann	Marie- Luis	70	1	00:22:51

drei Aktive von Lok Rangsdorf
8 Km 37 Starter

Plg Name	Vorname	AK	PI	Endzeit
14 Kobow	Günther	65	1	00:37:48
Frauen				
24 Gehring	Monika	60	1	00:37:48
34 Rindt	Irmgard	65	1	01:00:06

speziell**Grüße von Wulf**

Viele Grüße von Wulf, es geht ihm nicht besonders gut. Er hatte im Frühjahr einen schweren Bandscheibenvorfall und kann seinen Beruf nicht mehr ausüben. Er will eventuell studieren. Er wird weiterhin bei uns Mitglied sein.

Günter

Kurzprotokoll der Mitgliederversammlung (13.10.04)

Abt. Lauf & Triathlon

Anwesenheit: O. Mistareck, D. Oberschmidt, H. Albrecht, K. Bukowiecki, M. Fenski, W. Gleisberg, M. Gehring, K. Hummel,

A. Krause, F. Linke, R. Pelzer, T. Paul, L. U. Reinhardt, J. Tamke, G. Kobow

- 1) Bekanntgabe, dass ich ab 01.01. 05 nicht mehr als Abteilungsleiter zur Verfügung stehe.
- 2) Vorschlag von mir: Gründung eines eigenständigen Vereins.

Begründung:

1. Zu hoher Beitrag 75,-€ im Jahr. 17,- € Sportstättenbenutzung wird von uns gezahlt, aber keine Sportstätte genutzt. Ca. 22,50 € für Vereinsführung und Geschäftsstelle wird von uns nur wenig genutzt. Mit 30,- € Mitgliederbeitrag/Jahr könnten wir als eigenständiger Verein gut existieren und neue Mitglieder werben.
2. Wir sind unabhängig und müssen nicht ständig für uns uninteressante Sitzungen bei Lok wahrnehmen. Das kann ich dem neuen Abteilungsleiter nicht zumuten.

Bis auf einen Sportsfreund stimmten alle Anwesenden für die Gründung eines eigenständigen Vereins.

T. Paul, R. Pelzer und A. Krause kümmern sich um die Voraussetzungen bzw. Formalitäten für eine Vereinsgründung.

Günter Kobow



Abbildung 8: dringende Mitgliederversammlung am 13.10.04

Die Mehrheit der Sportsfreunde ist anwesend

von Rene Tümmel Mohr, 15.11.2004

Trainingslager im Erzgebirge

Wer Lust hat, im nächsten Jahr ins Trainingslager nach Hermsdorf im Erzgebirge zu fahren, bitte bei mir melden. Auch wenn ich wegen der Vorbereitung auf meine Prüfungen wahrscheinlich nicht selber mitkommen werde, so würde ich doch die Organisation übernehmen. Die vorhandenen Gegebenheiten und Bedingungen sind einigen von Euch schon bekannt. Wer näheres Wissen möchte, ruft mich einfach an. Erfahrungen mit dem Trainingslager haben auch Torsten, Olaf, Günter und Lothar. Umfangreiche Informationen könnt Ihr auch dem Mitteilungsblatt 04 vom 14.11.2002 entnehmen. Bei entsprechender Beteiligung würde auch wieder Lutz Kobow mitkommen, der beim letzten Mal schon eine Bereicherung unserer Truppe, sowohl menschlich als auch in technischen Dingen rund ums Rad, war. Mein Termin-VORSCHLAG! wäre in der Woche wo Vatertag ist. Erstens bräuchte man nicht soviel Urlaub nehmen und zweitens wäre die traditionelle Vatertagsausfahrt vielleicht mal etwas Anderes und in einer anderen Umgebung. Über die Dauer müssten wir uns noch einigen. 5 Tage/4 Nächte sollten es schon sein, damit es was bringt (eigene Erfahrung).

René

Triathlon

1. Storkower Triathlon (14.08.04)

Mit einer sehr netten Geste wartete Birgit Pelzer bei der Landesmeisterschaft auf. Sie überreichte uns Rangsdorfer beim Zieldurchlauf einen Blumenstrauß. Besten Dank Birgit! Ob Ronald auch ein Blümchen bekommen hat ist nicht bekannt.

Günter

von Manfred Mohr, 18.08.2004

Gold und Bronze in zwei Altersklassen

TRIATHLON / Brandenburgische Landesmeisterschaften olympische Disziplin

Einmal mehr als sehr gute Organisatoren erwiesen sich am Samstag die Triathleten des TV Fürstenwalde 1990. Sie richteten den

1. Storkower Triathlon am Storkower See aus, der den traditionellen Fürstenwalder Triathlon ersetzte. "Der konnte wegen mangelnder sanitärer Einrichtungen nicht mehr wie bisher am Kolpinsee ausgerichtet werden", berichtet Günter Kobow (SV Lok Rangsdorf). Er war einer von fünf Rangsdorfern, die im Rahmen des 1. Storkower Triathlons bei den Brandenburger Landesmeisterschaften über die olympische Distanz antraten. 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Rad und zehn Kilometer Lauf waren zu absolvieren, ehe die Sieger und Platzierten dieses Wettbewerbs feststanden. Der gleichzeitig der neunte im Brandenburg-Cup 2004 war. Neben den Landestitelkämpfen wurden zudem ein offener Wettkampf über die gleiche Distanz sowie ein Jedermann-Triathlon gestartet.

Das Wetter zeigte sich für die Aktiven eigentlich von seiner besseren Seite. "Abgesehen vom Rad fahren", so Kobow weiter. "Da hat es gegossen wie aus Eimern." Was auch einige Stürze zur Folge hatte. Wovon das Quintett des SV Lok aber nicht betroffen wurde.

Den Landesmeistertitel holte sich Philipp Hermann (Zeppelin-Team Potsdam/AK 20) in einer hervorragenden Zeit von 2:01,22 Stunden. Er verwies seinen Vereinskameraden Danilo Mücklich (AK 25) nur um ganze 21 Sekunden auf Rang 2. Schnellste Triathletin war Ulrike Ziechmann vom gastgebenden TV Fürstenwalde in 2:25,35 Stunden.

Schnellster Rangsdorfer war einmal mehr Falk Linke (AK 20), der nach 2:15,02 Stunden im Ziel war. "Er ist gut geschwommen, hatte die zweitbeste Radzeit", so Kobow, "büßte aber beim Lauf doch einiges an Zeit ein." Linke benötigte für die zehn Kilometer 39,03 Minuten. Mücklich als schnellster Läufer 33,59 Minuten. Linke wurde in seiner Altersklasse Vierter.

Den 30. Landesmeistertitel seit 1991 holte Günter Kobow. Diesmal in der Altersklasse 65. Für ihn blieben die Uhren nach 2:40,22 Stunden stehen.

Bronze ging in der Altersklasse 45 auf das Konto von Ronald Pelzer (2:27,25 h). Er verpasste Rang 2 nur um Sekunden. Torsten Paul (2:21,47 h) wurde in der Altersklasse

35 Achter, Olaf Mistareck (2:38,42 h) in der AK 40 Elfter.

In der Gesamtwertung der Männer spiegelten sich diese Zeiten in folgenden Platzierungen wider: Linke 9., Paul 18., Pelzer 28., Mistareck 49. und Kobow 51.

In der Mannschaftswertung der Triathlon-Landesliga punktete das Zeppelin-Team Potsdam als Erster vor Cottbus und Frankfurt (Oder). Der SV Lok Rangsdorf belegte in Storkow Platz 5 und verteidigte damit Rang 3 im Gesamtklassement, den er vor dem Samstag mit 120 Zählern hinter TV Fürstenwalde 1990 (154) und MSV Tripoint Frankfurt (127) innehatte.

Auszug aus:

<http://www.maerkischeallgemeine.de/>

von Ronald Pelzer, 12.09.04

Nach insgesamt 11 Triathlonveranstaltungen, von denen wir an 9 Wettkämpfen teilnahmen, erreichten die Triathleten des SV Lok Rangsdorf folgende Ergebnisse:

Brandenburger Triathlon-Liga 2004

Insgesamt 14 Mannschaften

Platz	Verein	Gesamt-Punktzahl
1	TV Fürstenwalde 1990	210
2	MSV TRIPOINT Frankfurt (Oder)	166
3	SV Lok Rangsdorf	155

Brandenburger Triathlon-Cup 2004

Endstand (12.09.2004)

sieben Aktive von Lok Rangsdorf

Männer 68 Starter

Plg	Name	Vorname	AK	Pl	Gesapkt
4	Linke	Falk	20	1	5,003
9	Paul	Torsten	30	4	14,217
25	Pelzer	Ronald	45	2	39,371
27	Mistareck	Olaf	35	12	41,822
46	Kobow	Günter	65	1	64,497
59	Oberschmidt	Dirk	35	20	102,335
60	Krause	Andreas	45	6	104,140

Glückwunsch, dass unsere kleine Abteilung so gute Ergebnisse erreichen konnte!

Ronald Pelzer

ronald.pelzer@freenet.de

14. Kallinchen-Triathlon (29.08.04)

fünf Aktive von Lok Rangsdorf

1,5 Km-40 Km-12 Km

157/143 Starter

Plg	Name	Vorname	AK	PI	Endzeit
8	Paul	Torsten	35	3	2:18:47
10	Linke	Falk	20	2	2:19:20
51	Mistareck	Olaf	40	7	2:34:23
63	Kobow	Günter	65	1	2:37:28
91	Krause	Andreas	45	13	2:50:40

ein Aktiver von Lok Rangsdorf

0,3 Km-13,5 Km-3 Km

281/251 Starter

Plg	Name	Vorname	AK	PI	Endzeit
?	Tümmel	Rene	?	?	?

von Torsten Paul, 02.09.2004

Kallinchen-Triathlon am 29.8.2004

Saisonabschluss in Kallinchen

Obwohl mein Saisonziel dieses Jahr eindeutig die Ironman-Distanz in Roth war, habe ich auch wieder fünf Wettkämpfe für die Wertung im Brandenburg-Cup absolviert. Zum Abschluss meiner Triathlonsaison stand wie im letzten Jahr Kallinchen auf dem Programm. Leider fing der Tag entgegen den Wetterprognosen erst mal mit Nieselregen an. Die Verzögerung des Starts um 45 Minuten wegen des Andrangs bei der Startnummernausgabe war bei diesem Wetter auch nicht gerade angenehm.

Als dann doch endlich der Start erfolgte, wurden wir beim Schwimmen traditionsgemäß zunächst wieder durch die Krautzone des Motzener Sees links vom Strand in Kallinchen geschickt. Nachdem ich mich durchs Pflanzenmeer ins freie Wasser durchgewühlt hatte, war das Schwimmen auch kein Problem mehr. Kurz vor Ende der Schwimmrunde gab es dann allerdings die nächste Überraschung, als ich mich auf einmal mitten im Pulk der Schnuppertriathleten befand, die man offensichtlich auch schon auf die Strecke geschickt hatte. Bei der ersten Zeitnahme musste ich infolge dessen noch etwas Schlangestehen, bevor es dann auf die Radrunde ging. Auch hier wieder das gleiche Bild: volle Straße durch die vorher gestarteten Wellen des Schnuppertriathlons. Permanentes

Fahren auf der Überholspur kann ja recht motivieren sein, wären da nicht die regennassen Straßen und der recht starke Gegenverkehr gewesen.

Nach etwa einer halben Runde kam dann tatsächlich auch mal einer von hinten vorbei gefahren: Falk. Meinen Versuch, vielleicht mal eine Weile dran zu bleiben (natürlich mit dem nötigen Abstand ...), habe ich schnell wieder aufgegeben. Glückwunsch an Falk für die schnellste Radzeit! Runde 2 und 3 verliefen dann ohne Probleme. Kurz vor dem letzten Wechsel rief mir meine Schwester noch zu, dass Falk nur anderthalb Minuten vor mir war. Da ich auf den drei Runden der Wendepunktstrecke ständig den Abstand zur Falk vor mir und einigen bekannten Gesichtern unter den Verfolgern hinter mir überblicken



Abbildung 9: Gerade war der Zieleinlauf
Olaf Mistareck und seine Sprösslinge

konnte, fehlte es nicht an der Motivation für die abschließenden 12 Kilometer. Gegen Hälfte der letzten Runde konnte ich ausnahmsweise mal an Falk vorbeilaufen und kam mit einer Laufzeit

von 0:45:28 letztendlich als 8. der Gesamtwertung ins Ziel. Trotz der anfänglich beschriebenen Widrigkeiten war Kallinchen wieder ein schöner Wettkampf, besonders auch wegen der tollen Zuschauerunterstützung an der Strecke. Danke an alle, die da waren!



Abbildung 10: In guter Verfassung – und noch eine Runde

Andreas

Für nächstes Jahr haben wir uns übrigens vorgenommen, wieder ein gemeinsames „Trainingslager“ im Erzgebirge zu machen. Es wäre schön, wenn dann der ein oder andere noch mit dabei wäre...

PS: Viele Grüße an Steffen & Frank. Danke für Eure guten Wünsche für Roth.

Torsten

von Manfred Mohr, 31.08.2004

Flug verpasst und doch gestartet

TRIATHLON / Beste Wettkampfbedingungen in Kallinchen

KALLINCHEN

Fast hätte Tom Kennedy den Start beim 14. Kallinchen-Triathlon verpasst. Der blinde Sportler war einer von drei Aktiven aus Irland, die am Motzener See an den Start gingen. Jeweils eine Teilnehmerin aus Graz und Paris hatten wegen Verletzung abgesagt.

Tom Kennedy war am Veranstaltungstag aus Irland allein angereist und hatte in London beim Umsteigen seine Maschine verpasst. In Kallinchen konnte er sich dann aber doch noch ins Getümmel stürzen, da dort der Start wegen der zu spät gekommenen Teilnehmer und der vielen Nachmelder verschoben werden musste. Beim Schwimmen und beim Lauf wurde Kennedy vom Berliner Harald Vollbrecht begleitet. Die Rad-Distanz nahm er auf einem eigens vom Veranstalter beschafften Tandem mit seinem Landsmann Bill Murphy in Angriff.

Die irischen und die übrigen Athleten erwischten in Kallinchen fast ideale Wettkampfbedingungen bei 21 Grad Wasser- und 19 Grad Lufttemperatur. "Glücklicherweise war das Wetter besser als in Berlin bei der Veranstaltung 'Berlin-Man' der 'Weltraumjogger', war Kurt Schäffer von der Triathlon-SG Bund zufrieden. Die zeichnete gemeinsam mit dem Heimatverein Kallinchen für die Organisation und Durchführung verantwortlich. Es nieselte nur bis zum Start. Bei der Tombola und Siegesfeier gab es sogar strahlenden Sonnenschein. Schäffer: "Vielleicht eine kleine Strafe für die 'Weltraumjogger'." Die hatten den Wettkampftermin am Sonntag ohne Absprache mit den Machern des Kallinchen-Triathlon mit ihrer Veranstaltung besetzt.

Gemeldet hatten am Motzener See, einem von drei mit der blauen EU-Flagge ausgezeichneten Bädeseen im Land Brandenburg, insgesamt 438 Triathleten. 157 Teilnehmer stellten sich der olympischen Disziplin (1,5 km Schwimmen, 40 km Rad, 12 km Laufen). Hier landeten Torsten Paul und Falk Linke (beide Lok Rangsdorf) unter den ersten Zehn der 143 "Finisher". Am Start des für Einsteiger gedachten Schnuppertriathlons waren 281 Akteure. Von ihnen kamen nach 300 Schwimm-Metern,

13,5 Kilometern per Rad und einem 3-km-Lauf am Ende 251 ins Ziel.

Auszug aus:

<http://www.maerkischeallgemeine.de/>

Pokal an einen Unbekannten?

Es war und ist ein Naturgesetz, unverrückbar, unabänderlich. Der Pokal für den Ältesten Teilnehmer geht immer an... Günter.

Da können wir trainieren wie wir wollten, aber Günter in seinem Kosmos können wir nicht erreichen. Aber im Spätsommer schreckte eine Meldung auf! Ein anderer hätte in Kallinchen den Pokal gewonnen. Die Erde aus den Fugen, kein Oben, kein Unten! Ein Phantombild machte die Runde, ein geheimnisvol



Abbildung 11: Pokal in 2004

In Günter's Sammlung

ler Alter mit einem noch geheimnisvolleren (Zauber ???) Stock. Wer war er, wo kam er her? Würden ihm unheimliche Gefährten folgen, die dann bald ALLE Altersklassen dominieren? Würde alles auf die Läufer überschwapen? Die dunkle Macht des Sports? Gründe genug also für LAUF+TRIATHLON den Dingen auf den Grund zu gehen, jede Gefahr scheuend, umfangreiche Untersuchungen und Nachforschungen anzustrengen.

Und! Unsere investigativen Anstrengungen wurden belohnt: ALLES IST EINE ENTE, eine infame Intrige der Boulevard-Presse, ein Produkt des Sommerlochs!

Alles war und ist wie immer, unverrückbar und unabänderlich. Der Pokal für den Ältesten Teilnehmer geht an.....



Abbildung 12: „Ältester Teilnehmer“

Der Unbekannte

Ronald Pelzer

von Manfred Mohr, 12.10.2004

Diesmal Bronzeplatz für Lok-Team

TRIATHLON / Brandenburg-Cup 2004: Falk Linke Vierter der Einzelwertung

Insgesamt elf Wettkämpfe umfasste die diesjährige Triathlon-Serie des Brandenburg-Cups. Am 5. Juni fiel der erste Startschuss in Bornsdorf, am 5. September der letzte in Cottbus. Bei neun dieser elf Wettkämpfe kam der Titelträger der vergangenen beiden Jahre im Mannschaftsklassement mit mindestens drei

Aktiven in die Wertung. Was für den SV Lok Rangsdorf diesmal in der Endabrechnung hinter dem souveränen Spitzenreiter TV Fürstenwalde 1990 und dem MSV Tripoint Frankfurt (Oder) Rang 3 bedeutete. Die Distanz zu den Oderstädtern betrug nur elf Punkte. "Rang 2 wäre für uns auch noch möglich gewesen", meint Günter Kobow, Leiter der Abteilung Lauf und Triathlon des SV Lok. Dazu hätten die Rangsdorfer aber in Cottbus mit einem kompletten Team antreten müssen, um noch Wertungspunkte zu sammeln. "Aber mit Torsten Paul, Olaf Mistareck, Frank Gebert und Steffen Hillig haben sich zu diesem Zeitpunkt gleich vier unserer Athleten auf den Berlin-Marathon vorbereitet und deshalb auf einen Start in der Lausitz verzichtet" erläutert Günter Kobow die Hintergründe. Dennoch sind er und die übrigen sechs Rangsdorfer, die sich unter den 68 Männern in der Einzelwertung des Brandenburg-Cups 2004 platzieren konnten, mit der zurückliegenden Saison zufrieden. Kobow: "Den Vogel hat dabei Falk Linke abgeschossen." Der junge Rangsdorfer Triathlet hat nicht nur den Sieg in seiner Altersklasse 20 davongetragen, sondern auch einen tollen 4. Platz in der Gesamtwertung erobert. Er war übrigens neben dem Königs-Wusterhausener Dietmar Senger der einzige der 68 Männer, der bei allen elf Triathlon-Veranstaltungen des Brandenburg-Cups 2004 gestartet ist. Zum 13. Mal in Folge wurde Günter Kobow Sieger seiner Altersklasse. Diesmal bei den über 65-Jährigen. Ronald Pelzer belegte den Silberplatz in der Altersklasse 45, Torsten Paul holte Bronze in der Altersklasse 30. "Besonders beachtlich ist auch das Abschneiden von Andreas Krause", hebt der Rangsdorfer Abteilungsleiter hervor. Nach einem schweren Unfall im vergangenen Jahr hat Andreas Krause in diesem Jahr wieder mit dem Sport begonnen, sich an drei Brandenburg-Cup-Wettbewerben beteiligt und auf Gesamtposition 60 eingeordnet. Die beiden derzeit stärksten Rangsdorfer Falk Linke und Torsten Paul haben auch in ihren Zeiten im Vergleich zum Vorjahr weiter zugelegt. Vor allem deshalb, so Günter Kobow, weil sie auf der Radstrecke und der Laufdistanz ausgeglichen gute Leistungen hinlegten. So war Linke beim Kallinchen-Triathlon 2004 der schnellste Akteur auf dem Rad. Kobow: "Mit einem Schnitt von 40 Stundenkilometern. Für einen Triathleten eine Top-Leistung." Beim Lauf

kam Linke als 13. ins Ziel. Torsten Paul war dort in der Rad-Wertung Neunter und beim Lauf Sechster. "Wenn die beiden noch weiter vorankommen wollen, sollten sie sich im Winter vor allem auf das Schwimmen konzentrieren", empfiehlt Kobow. Hier gebe es noch Reserven. "Mit entsprechendem Training könnten sie auf der 1,5-km-Strecke noch drei, vier Minuten gutmachen." Das ist aber bereits ein erster Ausblick auf die Triathlon-Saison 2005. Für die sich Günter Kobow für sein Team auch einmal wieder Triathlon-Mitstreiterinnen wünschen würde. Zuvor lassen aber die derzeitigen Mitglieder der Abteilung Lauf und Triathlon am 12. November beim traditionellen Eisbeissen in Mittenwalde die gerade beendete Saison ausklingen.

Auszug aus:

<http://www.maerkischeallgemeine.de/>

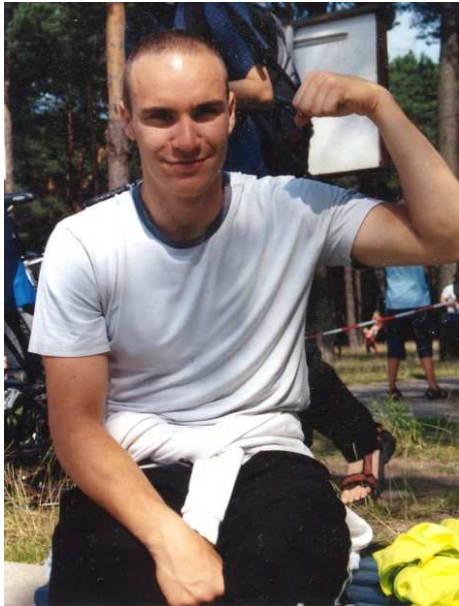
von Manfred Mohr, 16.10.2004

In Schönborn Gesamtsieg gesichert

DUATHLON / Falk Linke (SV Lok Rangsdorf) gewinnt Brandenburg-Cup 2004

RANGSDORF

Der Glasperlen-Duathlon Schönborn wird Falk Linke vom SV Lok Rangsdorf mit Sicherheit in guter Erinnerung bleiben. Machte doch der früher beim Rudern engagierte Leistungssportler des Jahrgangs 1981 dort am 3. Oktober den bisher größten Erfolg seiner noch jungen Duathlon-Karriere perfekt. Bei sonnigem Wetter, 19 Grad Außentemperatur und spürbarem Wind aus Südwest bewältigte Falk Linke die ersten zehn Lauf-Kilometer in 37:30 Minuten, benötigte für die anschließenden 30 Kilometer auf dem Fahrrad 45:53 Minuten und kam dann nach weiteren fünf Laufkilometern (10:27 min) als Sieger ins Ziel. Er ließ dabei Martin Mittelstädt vom Veranstalter Neptun 08 Finsterwalde (1:44:29) und Felix Noll (Bernauer Lauffreunde/1:45:09) hinter sich. Vor allem dank einer exzellenten Leistung auf dem Rad, wo er leichte Lauf-Defizite im Vergleich mit seinen beiden ärgsten Konkurrenten dieses Wettkampfes mehr als wettmachte. Linke nahm auf der Raddistanz Mittelstädt und Noll rund drei Minuten ab. Dieser Duathlon-Wettbewerb, bei dem 29 Frauen und Männer ins Ziel kamen, war



finden. Im Triathlon Brandenburg-Cup 2004 belegte er in der Gesamtwertung der Männer einen beachtlichen 4. Platz.

Auszug aus:
<http://www.maerkischeallgemeine.de/>

3. Sonstiges

Dieses **Mitteilungsblatt** ist nach der alten, der neuen und nach unserer eigenen Rechtschreibordnung erstellt!

Lauftreff - für Jedermann

Lauftreff unserer Abteilung:

Wann???	jeden <u>Mittwoch</u> 18:00 Uhr Sommerzeit,
	jeden <u>Sonntag</u> 10:00 Uhr Winterzeit
WO???	Sportplatz Lindenallee

Abbildungsverzeichnis:

Abbildung 1: tolle Stimmung am Wilden Eber.....4
 Abbildung 2: Am Start in Halle.....4
 Abbildung 3: Siegerehrung auf dem Burghof.....5
 Abbildung 4: immer elastisch, wie wir ihn kennen.....5
 Abbildung 5: Vorsicht, es geht bergab.....6
 Abbildung 6: Noch frisch am frühen Morgen.....6
 Abbildung 7: Der zweitplatzierte beglückwünscht den Dritten8
 Abbildung 8: dringende Mitgliederversammlung am 13.10.04.....9
 Abbildung 9: Gerade war der Zieleinlauf.....11
 Abbildung 10: In guter Verfassung – und noch eine Runde.....12
 Abbildung 11: „ältester Teilnehmer“.....13
 Abbildung 12: Pokal in 2004.....13
 Abbildung 13: Das ist der Gesamtsieger im Duathlon 15

Abbildung 13: Das ist der Gesamtsieger im Duathlon

Falk

für Falk Linke der zehnte in dieser Saison. Eine Saison, die er als Gesamtsieger des Duathlon-Brandenburg-Cups 2004 beendete. Begonnen hatte sie für den jungen Rangsdorfer, der seit 2003 dem SV Lok angehört, am 6. März beim Cross-Duathlon "UpandDown" in der Landeshauptstadt mit Platz 3 der Gesamtwertung. In Fürstenwalde stand er auf dem obersten Podest des Siegereppchens ebenso wie zum Saisonabschluss beim Glasperlen-Duathlon im Naturpark Niederlausitzer Heide-landschaft. Jeweils als Zweiter kam er beim Mountain-Challenge in Berlin, beim Frankfurter Helene-Duathlon und beim Eurospeedway-Duathlon ins Ziel. Zweimal wurde Linke Vierter: beim Uckermark-Duathlon in Prenzlau und beim 10. Cottbusser Duathlon. Ein 7. Platz beim diesjährigen Spreewald-Duathlon und Rang 8 in Forst als sein "schlechtestes" Einzelergebnis komplettieren die Erfolgsbilanz des Falk Linke. Der nicht nur gut Rad fahren kann und gut zu Fuß ist. Auch wenn diese beiden Disziplinen durch das Schwimmen zum Triathlon aufgestockt werden, ist der Rangsdorfer ganz vorn zu

Platz für Eure Notizen

Zuarbeit für das Mitteilungsblatt

Ergebnisse:

..... Aktive von Lok Rangsdorf
 km Starter

Plg Name	Vorname	AK	PI	Endzeit

Bericht:

(Text) von Vorname Name, Datum

(Bilddateien im JPEG – Format als Anlage !)