

Infoblatt, 08.01.2007

Nr. 352/170

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-HILL'er,

Auf geht's ins neue Jahr 2007. Ich wünsche allen RON-HILL'ern, deren Angehörigen, unseren Sponsoren und Freunden des Vereins ein gesundes und glückliches Neues Jahr. Der Vorstand und ich werden auch in diesem Jahr wieder alles daransetzen, eine gute Vereinsarbeit abzuliefern.

Ich freue mich auf den einen oder anderen Lauf mit Euch und auf unsere schönen Vereinsveranstaltungen.

Wie immer bleibt schön gesund

Euer Micha

Das Allerneueste:

- Hiermit möchte ich euch die nächsten Termine für unseren **Vereinstreff** mitteilen. Er findet am 01.02., 22.02. und 22.03.07 in unserem Vereinslokal Pali-Eck in der Koppenstraße 41 in 10243 Berlin statt und wir hoffen auf viele Teilnehmer.

Einladung – zum Brunch-Bowling

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu den **6.RON-HILL-Bowlingmeisterschaften** ein. Nach dem großen Andrang im Dezember 2006 haben wir uns wieder um eine größere Bahn bemüht und natürlich auch gefunden. Wir freuen uns auf euch, um wieder einen netten Vormittag bei Spiel und Spaß und natürlich einem (nun wieder) reichhaltigen Buffet zu verbringen. Wir treffen uns diesmal am **Sonntag, dem 25.02.07** pünktlich um 09:45 Uhr für 3 Stunden Brunch-Bowling und gemütlichem Beisammensein auf 8 Bahnen. Diesmal hat uns Michael Kegel das Bowlingcenter im Comfort-Hotel Lichtenberg (gegenüber Pyramide, Rhinstr.159) gesichert. Dort herrscht eine sehr angenehme Atmosphäre und die Bahnen sind sehr gepflegt (einige kennen das Hotel von der Siegerehrung der Stundenlaufserie). Kosten ca. 12,- bis 14,-Euro pro Person für Bowling und Brunch. Wir bitten um Voranmeldung bis 19.02.07 bei Ilka Gomoll, Tel.030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com oder beim Vereinstreff und freuen uns auf viele Bowlingfreunde.

- Für alle, die gespannt auf die neue Vereinskleidung warten, möchte ich Euch mitteilen, dass die Kleidung bei Sportline bestellt wurde und demnächst zur Abholung bereit ist. Den Zeitpunkt der möglichen Abholung und die Preise der Kleidung werde ich Euch dann telefonisch, per E-Mail oder im nächsten Infoblatt mitteilen. Bitte habt noch etwas Geduld!!!
- Am 08.12.06 fand unsere diesjährige **Jahresabschlussfeier** im „Freiraum“ im Prenzlauer Berg bei bester Stimmung statt. Herzlichen Dank auch an Paul Koplín (Sohn von Rötger Henry) für die abwechslungsreiche Auswahl an Musiktiteln und der Möglichkeit, seinen Wunschtitel zu wählen. 55 RON-HILL'er und deren Angehörige nahmen diesmal an unserer Fete mit einer riesigen Tombola teil. Den Hauptpreis gewann dabei Sylvia Jacobs, die sich über einen Herzfrequenzmesser der Firma Polar freuen durfte. Dafür wollen wir uns recht herzlich bei unserem Sponsor Sportline (Jost Kretschmar) bedanken. Erstmals seit einigen Jahren feierten wir nicht in einem 4*-Hotel und es gab einige Vor- und Nachteile. Besonders der längliche, eher schmale Schlauch zerterte die Gruppe etwas auseinander. Und die vielen nett anzusehenden Nischen bedeuteten zwar Gemütlichkeit, aber erst mal gesessen, war es schwer wieder heraus zukommen. Andererseits erfreute sich die Bar großer Beliebtheit. Erfreulich auch das nette Personal, die mit „Open End“ bis zum frühen Morgen für uns da waren. Also sagt uns Bescheid, ob es Euch gefiel und Ihr im nächsten Jahr wieder dort oder lieber woanders feiern wollt???
- Herzlichen Dank an Dennis Knychala für Kartengrüße aus Bad Gandersheim (bei Göttingen) vom Wochenendausflug und der dortigen Teilnahme am 32.Rotkäppchenlauf über 11,3km. Der Lauf führte am örtlichen Seepark am Kurgelände entlang über 3 Runden und Dennis erreichte das Ziel nach 49:30min.. Der Kurort ist mit ihren vielen Fachwerkhäusern des 15. und 16.Jahrhunderts auf jeden Fall eine Reise wert. Wir bedanken uns ebenfalls bei Erhard Bader für Kartengrüße vom Waikiki Beach und dem Honolulu-Marathon und anschließendem verdienten Urlaub. Erhard hat dort bei 30°C seinen 150.Marathon absolviert und wahrscheinlich wird dies vernünftigerweise auch der letzte sein.



Vereinsnachrichten:

- Am 19.11.06 nahmen zwei Staffeln unseres Vereins am **Staffelmarathon des SCC (Stadion Eichkamp)** bei frühlingshaftem Wetter teil. Bei den Wechseln mit insgesamt 765 teilnehmenden Staffeln war es wie immer ziemlich unübersichtlich und der nächste Läufer nicht immer gleich zu finden. Trotzdem oder gerade deshalb freuten sich die Veranstalter über den neuen Teilnehmerrekord mit 3889 Läufern/-innen. Auch deshalb ist der 15.Platz in der Gesamtwertung und der **2.Platz in der Oldiewertung** durch Axel Schmolll, Andre Koletzki, Andreas Schramm, Stefan Lippold und Dirk Pätzig in schnellen **2:40:43h** ein herausragendes Ergebnis. Aber auch unsere 2.Staffel mit Peter Schmidt, Bodo Matthes, Steffi Winkler, Jörg Möhring und Dennis Knychala schlug sich wacker und belegte in 3:25:45h den 221.Platz. Auch andere Mitglieder unseres Vereins wurden mit ihren Firmen-Staffeln dort gesichtet, wie z.B. Knuth Triebe und Gerald Piegler.
- Der **Mannschafts-Halbmarathon** am 25.11.06 fand ebenfalls mit 2 Teams aus unserem Verein und 52 anderen Mannschaften statt. Unser erstes Team mit Axel Schmolll, Stefan Lippold, Christian Karbe, Ralf Scheder, Dirk Pätzig und Ralf Vogel belegten in einem ausgeglichenen Rennen einen guten 5.Platz in tollen 1:24:27h. Aber auch RON-HILL II (Bodo Matthes, Peter Rymarowicz, Sylvia Jacobs, Dietmar Höfer, Heinz Lachmann, Andreas Schramm) lief souverän auf den 12.Platz in 1:32:51h und konnte dabei in der 2.Runde sogar noch an Tempo zulegen. Innerhalb dieser Mannschaft konnte unser neues Mitglied Dietmar Höfer sogar eine neue Bestzeit über 21,1km aufstellen. Herzliche Glückwünsche!!!
- **Beim Stundenpaarlauf in der Holzmarktstraße** am 05.12.06 auf der eigentümlichen 242m-Runde starteten in diesem Jahr bei trockenem Wetter und frühlingshaften Temperaturen leider nur 39 Paare. Das waren nur halb so viele wie im Vorjahr. Auch unser Verein war nur in 2 Paaren beteiligt. Sylvia Jacobs startete mit Benjamin Britze über 30' und erreichte mit schnellen Rundenzeiten den 8.Platz von 22 Paaren und belegten den 3.Rang in der Mixedwertung mit 9023m. Über 60' belegten Christian Karbe und Julia Stutzke den 6.Platz von 17 Paaren und wurden Zweite der Mixedwertung mit 16541m.. Einige Tage später startete Joachim Schuberth mit seinem Sohn Erik beim Advents-stundenpaarlauf im Stadion Wuhletal und erreichte mit 13570m den 13.Platz der Gesamtwertung und den 2.Platz der Wertung 101+.

- Beim **Adventscrossstaffellauf** des Berliner Ruderclubs am 03.12.06 über 4x6km starteten insgesamt 78 Staffeln. Einziger Starter unseres Vereins war hier Ralf Vogel mit den „Windhunden“. Ralf erreichte nach 22:59min. auf der hügeligen Strecke das Ziel und belegte mit seinen Lauffreunden (Dietmar Behrens, Andy Beile und Michael Vick) den 16.Platz in 1:30:41h. Herzliche Glückwünsche!!!
- Bei milden Temperaturen gingen wieder einmal mehr als 200 Läuferinnen und Läufer beim **60.Jubiläums-Plänterwaldlauf** an den Start über die verschiedenen Strecken. Auch aus unserem Verein gingen 10 Läufer und eine Läuferin am 10.12.06 an den Start auf der abwechslungsreichen 5km-Runde. Einen souveränen Sieg über 20km konnte Olaf Haller in 1:11:33h herauslaufen, aber den hart umkämpften 2.Platz konnte Axel Schmoll in starken 1:14:02h vor Marco Sommer (1:14:13h) erkämpfen. Auf dem 13.Platz der Gesamtwertung erreichte Dirk Pätzig das Ziel in 1:20:06h und konnte damit den Sieg der M50 erkämpfen. Über 15km erreichte Dennis Knychala das Ziel nach guten 1:07:22h und belegte damit den 5.Platz der Gesamtwertung. Auch Katharina Kiele, die bisher noch nicht allzu viele Läufe absolvierte, konnte sich über den 3.Platz der WHK in 1:17:28h freuen. Auch auf der 10km Strecke liefen Läufer unseres Vereins mit, dabei war Martin Engler in 59:15min. nur knapp vor Helge Ziems (59:33min.) im Ziel und beide konnten sich über Zeiten knapp unter einer Stunde freuen.
- Wie immer trafen sich viele lauffhungrige Läufer zum traditionellen **22.Weihnachtslauf** um den Malchower See, um nach den Tagen der Fettleibe wieder ein paar Kalorien zu verbrennen und nette Stunden unter Gleichgesinnten zu verbrennen. Dabei durften sich die ewig rührigen Organisatoren vom TuS Hohenschönhausen um Elke Borgmann bei optimalen Bedingungen über einen neuen Teilnehmerrekord mit 150 Läufern freuen. Dabei war erstmalig seit einigen Jahren der Untergrund nicht glatt oder verschneit, das lockte wohl den einen oder anderen zusätzlichen Teilnehmer an den Start. Außerdem feierte unser **Mitglied Hilmar Spreer dort seinen 70.Geburtstag**, mit einigen Flaschen Sekt veranstaltete unser Verein mit den 14 angetretenen RON-HILL'ern und auch einigen Zaungästen eine eigene Feier. Herzlichen Glückwunsch noch einmal von dieser Stelle. Lieber Hilmar, bleib gesund und fit, wir freuen uns immer dich bei dem einen oder anderen Lauf begrüßen zu können (natürlich auch als Zuschauer oder Wanderer). Aber auch auf dem Siegerpodest war unser Verein wieder mit mehreren Sportlern vertreten. Herzliche Glückwünsche an Hans-Joachim Schulze, der die Wertung über 6,5km der M60 und älter in 26:44min. souverän gewinnen konnte. Auch bei den Frauen schaffte Ricarda Bäcker die Ehrung der besten sechs, sie belegte in Begleitung von ihrem Hund Talula, der sie etwas am ganz schnellen Laufen

hinderte, den guten 6.Platz in 30:59min.. Aber auch bei den Männern über 13km lief Stefan Lippold ein schnelles Rennen und verpasste nur um einen Platz die Siegerehrung der besten Sechs in 49:20min..

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
20.01.	12:00	29.Teammarathon	42,2km	MT.12.01.07
20.01.	14:00	24.Winterlauf u. Walkingserie der LG Süd; auch am 27.01.; 03.02.; 10.02.	7.Lauf 10km-Runde(n)	Onkel-Tom-Straße
21.01.	11:20	38.Winterwaldlauf in Spandau	8,2km/ MT.12.01.	Spand. Forst; Pappelw.
27.01.	16:00	Hallenmarathon in Senftenberg	+ 10km-Paarlauf	250m Bahn; Harbig-Str.
28.01.	Ab 11:00	Berlin-Brandenburgische-Senioren-Hallenmeisterschaften	60m-3000m und techn. Disziplinen	Rudolf-Harbig-Halle MT.15.01.07!!
28.01.	11:00	Winterlaufserie des BSV1892	21,1km/ MT.21.1.	Stadion Wilmersdorf
10.02.	14:00	9.Nordberliner Alpenkämpfe MT.4.02.	11,6km+ 4 Sprints	Verläng.Kneippstr.
18.02.	10:00	61.Plänterwaldlauf	5/ 10/ 15/ 20km	MT.11.02.07
18.02.	10:00	5.Frostwiesenlauf/ Burg (Spreewald)	10/ 20/ 30km	MT.31.01./ Landhotel
24.02.	10:00	Kiel-Marathon MT.31.01.	42/ 21/ 10,5km	Stenaline Kiel
24.02.	12:30	NSF-Winterbahnlauf MT.20.02.	800-10000m	Buckower Damm
25.02.	10:00	10.Krausnicker Pokallauf	21/ 13/ 6km	Landhotel Krausn.
17.03.	11:00	Bln.-Brdbg-(Senioren)Meisterschaften im Straßenlauf in Jüterbog	10km Straße MT.05.03.07	Marktplatz Jüterbog
22.04.		31.Leipzig-Marathon MT.31.01.07	42/ 21/ 10/ 5km	Leipzig Alte messe
10.06.		Bln.-Brdbg.-Seniorenmeisterschaften	100m-5000m	MT.28.05./ Lichterfelde
07.10.	10:00	Bln.-Brdbg. Meisterschaften/ Straße	21,1km	MT.17.09./ Cottbus

Ergebnisse:

Staffelmarathon des SCC am 19.11.06:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Axel Schmoll	12	2:40:43h	43:30min.	Peter Schmidt	12	3:25:45h	1:01:24h
Andre Koletzki	10	15.Platz	38:30min.	Bodo Matthes	10	221.Platz	45:37min.
Andreas Schramm	5,0	2.Platz	20:10min.	Steffi Winkler	5,0		26:20min.
Stefan Lippold	10	Oldies	38:51min.	Jörg Möhring	10		49:49min.
Dirk Pätzig	5,2		19:40min.	Dennis Knychala	5,2		22:33min.
Knuth Triebe mit LSV MOD	12	3:34:45h 330.Platz	57:02min.	Gerald Piegler mit Usuma Runner	10	3:30:10h 284.Platz	59:55min.

60.Plänterwaldlauf am 10.12.06:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Martin Engler	10	41./ 5.M60	59:15min	Axel Schmoll	20	2./ 1.M40	1:14:02h
Helge Ziemis	10	42./ 5.M65	59:31min	Stefan Lippold	20	9./ 4.M40	1:18:33h
Dorothea Funke	15	17./ 1.W30 9.Frau	1:13:08h	Dirk Pätzig	20	13./ 1.M50	1:20:06h
Katharina Kiele	15	24./ 3.WHK 14.Frau	1:17:28h	Olaf Kretschmer	20	19./ 3.M45	1:23:27h
Denn. Knychala	15	4./ 3.MHK	1:07:22h	Peter Schmidt	20	63./ 4.M55	1:40:24h
				Wolfg. Voigtländer	20	68./ 5.M55	1:42:50h
				Egbert Jakubzick	20	88./ 19.M45	2:00:30h

22.Hohenschönhausener Weihnachtslauf am 26.12.06:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Ha.-Jo Schulze	6,5	5./ 1.M60+	26:44min	Stefan Lippold	13	7./ 1.M40	49:20min
Helm. Scharping	6,5	14./ 4.M60+	29:38min	Peter Rymarowicz	13	21./ 2.M50	55:26min
Jo. Schuberth	6,5	24./ 6.M60+	34:39min	Dietmar Höfer	13	26./ 8.M40	57:02min
Martin Engler	6,5	31./ 7.M60+	37:01min	Helmut Huber	13	27./ 1.M55	57:04min
Dorothea Funke	6,5	10./ 2.Frau	28:49min	Bodo Matthes	13	31./ 9.M40	57:44min
Ricarda Bäcker	6,5	16./ 5.Frau	30:59min	Dennis Knychala	13	33./ 9.MHK	57:56min
Ilka Gomoll	6,5	21./ 9.Frau	33:46min	Knuth Triebe	13	44./ 4.M50	1:01:29h
				Rötger Henry	13	51./ 10.M45	1:04:44h

Fachbeitrag:

Am 14.09.2006 hat ein neuer Laufsportladen in Berlin-Köpenick (Alt Köpenick 15; Rathausnähe) namens "Lauf - A.B.C" eröffnet.

Der Inhaber, Axel Bredow, hat sich als ehemaliger leistungsorientierter Langstreckenläufer (BL 10.000m: 29:11,8min.) und jemand der 15 Jahre lang Erfahrungen als Außendienstler in der Sportbranche gesammelt hat, mit diesem Geschäft einen langgehegten Traum erfüllt.

Ergänzend zur Schuhberatung, (basierend auf der "Achillex" – Laufanalyse per PC) gibt er aufgrund seiner eigenen Lauferfahrung sowie als ausgebildeter Leichtathletiktrainer im Gespräch gern kostenlose Trainingstipps und -beratung. Seit Anfang Oktober läuft er regelmäßig in der "Ron Hill" – Gruppe (Antaeus) mit, die sich jeden Dienstag in der Wuhlheide trifft. Mit dieser Gruppe ist auch schon eine Aktion mit der Firma "Brooks" im Bereich Funktionstextilien durchgeführt worden.

Gemeinsam mit diesem Lauftreff, plant Axel Bredow von "Lauf -A.B.C" noch folgende Aktivitäten für das laufende Jahr:

- Testschuhaktion mit "Brooks"
- Testschuhaktion mit "Mizuno"
- Organisierter Vortrag über das hochwertige Nahrungsergänzungsmittel "Cellagon"
- Ausrüstung der Gruppe mit eigenem Laufshirt
- Kundenkarten
- Erwerb von Gutscheinen (nach Wunsch)
- Einbindung und Bekanntmachung der Gruppe über Aktivitäten in Vorbereitung
- Durchführung von Läufen in Berlin-Köpenick ("11. Altstadtlauf" April 07; „1. Rubezahllauf" Oktober 07 u.a.)

Axel Bredow

E-Mail: Bredow@lauf-abc.com

Website: www.lauf-abc.com

Öffnungszeiten: Mo - Fr 10 - 19 Uhr

Sa 10 - 16 Uhr



Inh.: A. & J. Bredow

Tel.: 030/ 64 16 79 79
 Fax: 030/ 64 15 79 78
 Funk: 0172/ 840 35 91

Alt Köpenick 15 (in Rathausnähe) 12555 Berlin



Auto Klaus

 Sondermodelle
 Jahreswagen
 Gebrauchtwagen
 Kundendienst

14913 Jüterbog • Gewerbering 2 • Tel.: 03372 / 41 88-0

www.koch-gruppe.de Tel.030/ 54 99 88 - 0

**Autos - kauft
man bei KOCH!**



Koch
Gruppe

Das Kilometerspiel

Wer bisher nicht wusste, was er mit seinen gelaufenen Kilometern anfangen soll, außer sie sich an die Backe zu kleben, seit einigen Jahren gibt es im Internet eine zwar völlig überflüssige, aber sehr unterhaltsame alternative Verwendung: **Das Kilometerspiel**, wo reale Menschen ihre ehrlich herausgelaufenen Umfänge eintragen, um ihre Gruppe auf einer fiktiven Route über die Weltkarte im Wettstreit gegen andere Mannschaften voranzubringen. Die Platzierungen der Gruppen werden im Katalog, bzw. in einer Tabelle zusammengefasst. Das Ganze ist dabei alles andere als verbissen zu sehen; mir, der in den letzten drei Jahren für regionale Zusammenschlüsse – erst bei den „Ruhris“, nun bei den Berlinern - antrat, hat es aber manchmal schon Motivationsschübe geliefert, ich habe Leute kennen gelernt, interessante Reisebeschreibungen und Wettkampfberichte gelesen und irgendwie alle gefunden, was zu einem netten Spiel gehört und nichts anderes soll es sein. Deswegen kam ich in diesem Jahr auf die Idee, im KM-Spiel eine Gruppe namens „RonHiller“ zu gründen, für Mitglieder, Sympathisanten oder sonst welche Leute, die entweder was mit unserem Verein oder Ron Hill himself anfangen können und einfach Lust haben, mitzuspielen. Bei Interesse schaut vielleicht mal unter www.drsl.de auf den Link *Kmspiel*, klickt Euch rein, die Anmeldung ist unkompliziert und mit hilfreichen Anleitungen versehen. Die *RonHiller* kann man ab der 3. Kalenderwoche, unter Primärgruppen – Vereine, Lauftreffs und Co. -, im Kilometerspiel finden.

Stefan Lippold

Sport – line GmbH
Sportartikelhandel und Service
Sportsponsoring

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

Wolfgang Augsten **Allianz** 

Hauptverteilung:
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

Joh.-Schnell-Straße 36
10407 Berlin
Tel./Fax (030) 4249-10

Bürozeiten:
Mo. u. Mi. 10-13 Uhr
Di. u. Do. 10-13 Uhr
Fr. 10-13 Uhr
und nach Vereinbarung

Prakt. Kolwitzstraße 48
10405 Berlin
Telefon (030) 441 22 14
Funk 01 72/0 10 23 50

*Redaktion und Auswahl der Beiträge (außer Lauf-
berichte) 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!

Holz- und Bautenschutz

Björn Dittrich

Handlungsfähigkeit bei Dacharbeiten

Matenzelle 19
13053 Berlin

Tel: 030/9296320 Fax: 030/96062842 Mobil 01777296320