

**Unsere Kontonummer:**  
Postbank, BLZ:100 100 10  
Kontonummer: 6365 73 101

**2.Konto (für Startgelder):**  
Postbank  
345 31 106



### Kolumne

Liebe Lauffreunde,

Eigentlich ist ja zur Zeit Winter, aber davon kann nun wirklich nicht die Rede sein. Den einen freut es, den anderen weniger. Für das Lauftraining bieten sich dadurch recht gute Bedingungen an. Die Frage, die bleibt, war es das mit dem Winter? Wir lassen uns überraschen...

Aber bei unserer nächsten Vereinsveranstaltung kann uns das Wetter egal sein. Wir treffen uns nämlich am 25.02.07 zum Brunch-Bowling diesmal im Comfort-Hotel Lichtenberg (Rhinstraße 159, gegenüber der Pyramide).

Wie immer bleibt schön gesund

Euer Micha

### Einladung

des Laufclub RON-HILL Berlin e.V. zur Mitgliederversammlung

**Donnerstag, den 15.März 2007, um 19:00 Uhr  
in Berlin-Hohenschönhausen, Warnitzer Str.13**  
(Geschäftsstelle der WBG Humboldt-Universität;  
Parkplätze sind vorhanden)

### Tagesordnung

1. Berichte über die Aktivitäten des Vereins und Verwendung der finanziellen Mittel
2. Aussprache zu den Berichten
3. Beschlussfassung zum Jahresbeitrag 2007 (Festsetzung von Höhe und Fälligkeit der Aufnahmegebühren und der Jahresbeiträge; §10)
4. Beschlussfassung zum Finanzplan 2007
5. Kassenprüfungsbericht und Entlastung des Vorstandes
6. Wahl des neuen Vorstandes und der Kassenprüfer (§29)
7. Sonstiges

Anträge zur Tagesordnung sind bis spätestens 1 Woche vor der Versammlung (08.03.07) beim 1.Vorsitzenden Michael Kegel schriftlich einzureichen. Wir bitten um rege Beteiligung, damit die satzungsgemäße Beschlussfähigkeit für die Wahl des neuen Vorstandes gegeben ist.

Michael Kegel

### Das Allerneueste:

- Wir würden uns sehr freuen, wenn der positive Trend anhält, und weiterhin viele interessierte Sportler bei unserem **Vereinstreff** am 22.02.07 und am 22.03.07 in unserem Vereinslokal Pali-Eck (Koppenstrasse 41) vorbeischauen würden.
- Hiermit möchte ich Euch mitteilen, dass die **bestellte Sportkleidung** bei Sportline (Storkower Straße) zur Abholung bereit liegt. Ihr könnt diese nach euren Wünschen mit einem RON-HILL-Pflock versehen, dort bezahlen und dann viel Spaß mit der neuen Laufkleidung. Der Verein gibt jedem Mitglied dafür einen Zuschuss in Höhe von 40,-Euro, damit kostet die Laufjacke nur noch 25,-Euro und die Hose 30,-Euro, für ein Polo-Shirt müssen 20,- bzw. 24,- gezahlt werden. Wer nur ein Shirt bestellt hat, bekommt dies kostenlos. Bei weiteren Fragen steht euch der Vorstand des Vereins natürlich zur Verfügung!!!
- Hiermit möchte ich alle Vereinsmitglieder daran erinnern, dass wir am **Pfingstsonntag, dem 27.05.07 unseren 15.Lauf „Rund ums SEZ – durch den Volkspark Friedrichshain“** organisieren und wieder Helfer und Streckenposten suchen. Wer also während der Pfingstfeiertage in Berlin weilt, möchten wir bitten, uns bei unserem Lauf zu unterstützen bzw. den Termin freizuhalten oder/ und sich bei Helmut Scharping (Tel.030/ 442 5014) zu melden.
- **Bitte schaut noch einmal in den alten Mitgliederlisten nach, ob eure Angaben, wie Adressen und Telefonnummern noch aktuell sind. Mitte März soll es wieder für alle Mitglieder eine möglichst aktuelle Liste geben, gebt Änderungen bitte bis 04.03.07 an Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 52 oder [IGomoll@aol.com](mailto:IGomoll@aol.com)) weiter.**

### Vereinsnachrichten:

- Wie in jedem Jahr trafen sich viele Läuferinnen und Läufer aus der ganzen Welt zu diversen Läufen, um das alte Jahr zu verabschieden bzw. das neue Jahr zu begrüßen. Und die Witterungsbedingungen waren erstmals seit einigen Jahren gut zum Laufen geeignet und keine Gefahr einer Rutschpartie gegeben. So waren auch die Leistungen der Läufer entsprechend gut. Hervorzuheben vor allem der 4.Platz in der Wertung der Männer beim legendären Silvesterlauf im Plänterwald in schnellen 35:08min., damit verpasste er den Gesamtsieg (Sebastian Gerig, 33:56min.) nur um eine gute Minute. Aber auch Stefan Lippold bestätigte seine momentan gute Form mit dem 12.Platz von 186 Läufern über 10km in schnellen 37:20min.. Herzlichen Glückwunsch auch an Heinz

Lachmann, der in 42:13min. den Sieg seiner AK M60 souverän sichern konnte. Auch beim Weissenseer Lauf über 4,6km und 10,3km gingen 144 Läufer/-innen an den Start, auch aus unserem Verein waren 9 RON-HILL'er am Start. Darunter waren auch so seltene Wettkämpfer, wie Uta Kaske oder Bernd Micksch. Herzliche Glückwünsche und einen guten Lauf-Start ins neue Jahr 2007!!!

- Der **26.Pfannkuchenlauf** fand in diesem Jahr erfreulicherweise bei trockenen und relativ warmen 10°C im und um das Kissingenstadion statt. So war das Risiko der 141 Teilnehmer über 6,5km und 85 Läufern über 2,3km zu stürzen, diesmal sehr gering und der Kampf um gute Platzierungen und die Torten für die besten Mannschaften konnte beginnen. Auch aufgrund des Wetters gingen ca. 60 Läufer mehr an den Start, als im Vorjahr. Auf der längeren Strecke hatten wir wieder 2 Mannschaften am Start, die sich beide sehr gut im Vorderfeld behaupten konnten. Unseren Frauen, mit Sylvia Jacobs, die sich momentan in herausragender Form befindet, musste nur der pfeilschnellen und über 20 Jahre jüngeren Anne Barber knapp im Schlusspurt den Vortritt lassen und erreichte schon auf dem 14.Gesamtplatz das Ziel. Unsere Männer konnten auch durch eine geschlossene Mannschaftsleistung den 3.Platz in der Mannschaftswertung vom Vorjahr souverän verteidigen, sogar der 2.Platz war gar nicht so weit weg. Dabei drehten Kees, Peter Rymarowicz und H.J. Schulze lange Zeit gemeinsam ihre Runden, ehe sich Peter im Endspurt in 26:16min. knapp durchsetzen konnte. Einen ausführlichen Bericht von unserem holländischen Gast Kees van den Berg findet ihr am Ende des Infoblattes. Nach der Siegerehrung konnten unsere 13 Starter und ihr Betreuersteam um Theo Hamm ihren guten Erfolge bei Sekt und leckeren Torten feiern. Herzliche Glückwünsche unseren Sportlern!!!

## Auto Klaus

Sondermodelle

Jahreswagen

Gebrauchtwagen

Kundendienst

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

### Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
24.02.	13:30	NSF-Winterbahnlauf MT.20.02.	800-10000m	Buckower Damm
25.02.	10.00	10.Krausnicker Pokallauf	21/ 13/ 6km	Landhotel Krausnick
25.02.	10.00	Luckenwalder Crosslaufserie/ 2.Lauf 3.Lauf am 04.03; 4.Lauf am 11.03.	11,1/ 7,4km 10,1/ 7,2; 8,6/ 5,1	verschiedene Orte in Luckenwalde/ MT.23.2.
03.03.	10:30	Cross – Kaulsdorfer Seen/ MT.28.02	12,5/ 6km	Sportpl. Lassaner Str.
04.03.	11:30	11.Eilenburger MAZDA-Lauf	10/ 5km	Marktplatz/ MT.28.02.
04.03.	10.00	<b>21.Senziger Heidelauf/</b> MT.28.02.07	25/ 9km	Sportpl. Wertstr.
10.03.	10:00	25.Löwenberger Lankelauf	5,7/ 9,7km	Schloss und Gut Löw.
11.03.	10:20	18.Lauf im Britzer Garten/ 1.Cuplauf	5,5/ 10km	MT.04.03.07!!!
17.03.	10:00	3.Fielmann Natur Marathon/ MT.15.3.	42/31/21/10,5km	Sportpl. Marienwerder
17.03.	13:00	<b>14.Lauf durch die Bucksche</b>	6/ 15/ 30km	Waldstadion Hohen-
18.03.	10:30	<b>Schweiz</b>	7,5km	bocka; MT.08.03.07
18.03.	10:00	18.Lauf der Sympathie Falkensee	10km/ MT.06.03.	Bahnhofstr. Falkensee
24.03.	Ab 06:00 10:00	27.Internat. 100km Lauf von Kienbaum mit 100km-DM auch 5x10km-Staffel	100/ 50km 5x10km MT.01.03.07	Sportzentrum Kienbaum
25.03.	10:20	21.Birkenwäldchenlauf/ 2.Cuplauf	3/ 10km/ MT.23.3.	Hartriegelstr.77
		Bln.-Brdbg-(Senioren)Meister- schaften im Straßenlauf	<b>10km Straße</b>	wird evtl. verschoben; neuer Termin wird bekannt gegeben
29.04.		<b>10.Oberelbe Marathon/</b> MT.28.02.!!	42/ 21/ 10km	Versch. Startorte
19.05.		35.Guts Muths Rennsteiglauf	<b>nächster MT:</b>	<b>28.02.07</b>

### Ergebnisse:

**Nachtrag – 60 Plänterwaldlauf am 10.12.06:** **Nachtrag – 22.Weihnachtslauf am 26.12.06:**

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
<b>Bodo Matthes</b>	20	52./ 15.M40	1:36:09h	<b>Anja Sander</b>	6,5	34./ 4.W35	39:31min.
<b>Dietmar Höfer</b>	20	53./ 16.M40	1:36:10h			17.Frau	

### Weißenseer Silvesterlauf am 31.12.06:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Uta Kaske	4,6	30./ 3.W40 11.Frau	27:31min	H.J. Schulze	10,4	<b>21./ 1.M60</b>	45:37min
Bernfried Krüger	4,6	32./ 4.M50	28:33min	Eckart Broy	10,4	31./ 3.M50	48:57min
Egb. Jakubzick	4,6	47./ 2.M45	50:04min	Cl. Trübenbach	10,4	43./ 15.M45	50:48min
Andreas Hein	10,4	6./ 3.M45	41:53min	Rötger Henry	10,4	44./ 16.M45	50:50min
				Bernd Micksch	10,4	74./ 10.M50	58:36min

### 26.Pankower Pfannkuchenlauf am 06.01.07:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Christian Karbe	2,3	5.Platz	8:17min.	Christian Karbe	6,5	<b>10.Platz</b>	24:21min
Detlef Koch	2,3	29.Platz	11:41min	Peter Rymarowicz	6,5	19.Platz	26:16min
Sylvia Jacobs	6,5	14./ 2.Frau	25:00min	H.J. Schulze	6,5	20.Platz	26:19min
Doroth. Funke	6,5	50/ 9.Frau	29:48min	Kees van den Berg	6,5	21.Platz	26:24min
Ricarda Bäcker	6,5	56./ 10.Frau	30:18min	Dennis Knychala	6,5	31.Platz	27:21min
Ilka Gomoll	6,5	83./ 14.Frau	32:58min	Knuth Triebe	6,5	59.Platz	30:34min
Anja Sander	6,5	125./ 29.Frau	38:49min	Martin Engler	6,5	112.Platz	36:46min
Sylvia Jacobs Ricarda B. Ilka Gomoll Anja Sander		<u>6,5km</u> <u>Mannschaft</u> <u>2.Platz</u> <u>Frauen</u>	<b>278</b> <b>Punkte</b>	Peter Ry. H.J. Schulze Kees V.d. Berg Dennis Knychala		<u>6,5km</u> <u>Mann-</u> <u>schaft</u> <u>3.Platz</u>	<b>91</b> <b>Punkte</b>

### Laufbericht I: - 13.Zypern Halbmarathon am 26.11.06

**Zypern:** drittgrößte Insel im Mittelmeer, Land des Aphrodite-Kults; Insel zwischen Morgen- und Abendland, mit 8000-jähriger Geschichte, zerklüfteten Küsten, langen Badestränden, bis 1800m hohen Gebirgszügen, aber auch geteiltes Land.

Seit 1994 wird hier in Paphos der Cyprus Aphrodite Halbmarathon ausgetragen, der auch einen Lauf über 5km im Programm hat. „Geburthelfer“ war damals die „Reisezeit“, Rüdiger Marko (ein Berliner Leichtathletiktrainer in zyprischen Diensten), der Health Runner's Club Nicosia und das Cypria Maris Hotel in Paphos. Der Lauf hat sich gut entwickelt.

Vom Laufclub in Nicosia hat sich eine Truppe getrennt, führt nun kurz nach dem Aphrodite Lauf eine eigene Veranstaltung durch. Das wird beiden Läufen sicherlich nicht gut bekommen.

Zum 13.Zypern Halbmarathon am 26.11.06 kamen deutsche Sportler mit der „Reisezeit“ und der Firma Sportreisen Gabi Kreienbaum, Münster. Die anderen Reiseveranstalter nahmen den Termin des anderen Veranstalters wahr.

Die 21,0975km beendeten 172 Aktive, beim Fun Run waren 89 Läuferinnen und Läufer im Ziel. Die Starter kamen aus insgesamt 21 Ländern, darunter Kolumbien, Kanada, Mexiko, Argentinien und Südafrika. Nach Großbritannien stellte Deutschland mit 46 Läufern das stärkste ausländische Kontingent. Dabei muss man beachten, dass auf der Insel UNO-Soldaten stationiert sind.

Die Laufstrecken sind nicht gerade als landschaftlich schön zu bezeichnen, auch findet der Wettkampf nicht gerade großes Zuschauerinteresse, obwohl es im Hafengebiet durch eine Urlaubermetropole geht. Interessant ist der Kurs allemal....

Am Lauftag herrschten Temperaturen um 26°C, für mich zu heiß. Der Halbmarathon-Sieg ging nach Ungarn an Zsolt Benedik (1:07:22h), der Zweite erreichte nur 14 Sekunden später das Ziel. Die Plätze 2 – 8 belegten Griechen, danach kam der erste Zypriot (1:15:39h). Bester Deutscher wurde Frank Schnittger (AK 40-44/ 1:27:09h/ Platz 27 gesamt). Schnellste Frau: Fabiola Rueda Oppliger aus der Schweiz (AK 40/ 1:21:35h/ 16.gesamt), Anita Ehrhardt (1:46:58h/ 71.Platz) war Deutschlands Beste.

Chrysathos Chrisanthou (16:37min.) holte über die kurze Distanz einen Sieg nach Zypern. Die Damenkonkurrenz gewann die Ungarin Kornelia Pasztor (20:34 13.Platz). Für mich standen am Ende 27:36min. im Protokoll, das war Platz 44 (Rang 3 von 12 deutschen Startern).

Zypern ist eine Reise wert, erst Recht im November, wenn es bei uns kalt und nass ist. In diesem Jahr allerdings gab es in Berlin fast ähnliche Temperaturen, aber das ist unnormale.

Helge Ziems

## Laufbericht II – Een Weekendje in Berlijn – Ein Wochenende in Berlin

Übersetzung: Theo Hamm

2006 war ich Teilnehmer am 25. Pankower Pfannkuchenlauf und mit dem Herrenteam des LC Ron-Hill holten wir den 3. Platz. Ich fand, das war ein schönes Erlebnis und wollte das im Jahr 2007 noch einmal mitmachen. Aber, wer bin ich?

Mein Name ist **Kees van den Berg** und ich wohne in „Voorhout“, der Ort liegt in den Dünen, nahe am Strand der Nordsee <Niederlande>. Ich selbst bin Mitglied des „Athletikvereines NSL“ (Noordwijkerhoutse Strand Lopers). Dieser Verein hat rund 600 Mitglieder. Aber, wie kommt der Niederländer nach Pankow?

Ganz einfach: Theo Hamm ist ein guter Freund von mir und bei ihm logiere ich all die Jahre im September, wenn der „Berlin - Marathon“ im Laufkalender steht. Den Berlin-Marathon habe ich schon elfmal gelaufen und deshalb bin ich eigentlich mehr ein Berliner, als weiland „John F. Kennedy“ <der einst gesagt hat: „Ich bin ein Berliner.“> sich als solcher fühlen können.

Im Januar vorigen Jahres war ich bei Theo zu seiner Geburtstagsfeier zu Besuch und seine Freundin Anja hatte mich zum Pfannkuchenlauf angemeldet.

Auch im jungen Jahr 2007 ist Theo ein Jährchen älter geworden und zum Geburtstagsbesuch in Berlin gehört dann auch meine Teilnahme an der 26. Ausgabe dieses schönen Laufes. Voriges Jahr bestand das Team aus Peter Rymarowicz, Knuth Triebe, Dennis Knychala und mir. Dieses Jahr hat Knuth

nicht mitgemacht im Team, aber mit Hans-Joachim (Hajo) hatten wir einen prima Vertreter. Hajo war der älteste Teilnehmer, hatte Grippe und lief trotzdem einen prima Wettstreit.

Voriges Jahr fand ich es einfach nur schön, mitzumachen aber in diesem Jahr entstand doch ein bisschen Druck (auf dem Kessel), weil wir ja unseren dritten Platz verteidigen mussten. Es war gutes Laufwetter, eigentlich zu gut, denn Temperaturen von über 10 ° Celsius sind nicht normal für diese Jahreszeit. Das war in 2006 doch etwas anderes, denn da froren die Ohren vom Kopf. Es kam uns nicht in den Sinn, in kurzen Hosen zu laufen.

Im Kissingenstadion erhielt ich die Startnummer von Ilka (Milka ohne „M“) und machte mich dann mit den anderen auf die Laufbahn zum Einlaufen. Es war ehrlich nicht kalt aber wir wurden (scheiß)nass vom schmierigen Nieselregen.

Um 11:00 Uhr der Start. Das Stadion hinaus und links ab, um in die nachfolgenden 6 Runden rund um das Stadion zu laufen. Es „juckte“ mich, meine Teamgenossen hinter mir zu halten, aber immer wieder meldete sich Peter. Das war für mich der Ansporn, um eine Schippe zuzulegen. Über alle Durchgänge hin stand der zuverlässige Theo unter den Zuschauern am Rand. Theo war übrigens ein paar Kilos schwerer von all den Handys, Fotoapparaten und Portemonnaies von uns allen, die er in Verwahrung genommen hatte. In Runde 5 war ich davon überzeugt, dass ich Peter hinter mir lassen kann, aber in der letzten Runde setzte er zum Endspurt an. Das war für mich zu viel des Guten. Peter war, wie im letzten Jahr, der schnellste Läufer im Team. Im Einzelklassement wurde er 19., während Hajo, ich und Dennis die respektablen Plätze 20, 21 und 31 belegten. Ein schönes Resultat, aber wird das genug sein für das „Ehrenpodium“?

Im Ziel erhielt jeder Läufer eine Teilnehmerurkunde und bei Abgabe der Startnummer konnte jeder noch ein Los ziehen. Ich hatte Glück, denn ich zog ein Gewinnlos. Mit einem Becher Tee in der Hand und den Pfannkuchen genießend lief ich zurück zu Theo, der sich schon den Hals verrenkte bei der Ausschau nach seiner Anja. Dann schnell umziehen und zur „Preisverleihung“ in die Schule gegenüber.

Während des Wartens auf die Preisverleihung wurde mit einem Bier der Durst gelöscht. Dann endlich das Ergebnis. Die Damen holten einen schönen zweiten Platz, ein Platz höher und uns war es geglückt, den dritten Platz zu „wahren“ <halten>. Ist doch schön, oder? Hoffentlich im nächsten Jahr wieder? Was mich betrifft, gern.

Am Abend wurde es Zeit für die Geburtstagsfeier. Im Restaurant habe ich nicht nur Ilka und Peter (luP) besser kennen gelernt, sondern ich habe auch Micha und Heike <erstmal> kennen gelernt. Und schnell kriegte ich an diesem Abend den Beinamen <Spitznamen>, den Peter erdacht hat: „trinkfester Kees“ aber Peter war noch überraschter, als ich auch noch ein Zigarillochen ansteckte und gab dazu die Bemerkung, dass ich deshalb nicht so schnell laufe wie er, weil ich

auch noch rauche. Aber, ich bin natürlich nur Gelegenheitsraucher. Sportler und Rauchen geht nicht zusammen.

Wieder zu Hause in Niederlande, wo es auch noch kein Winter ist, werde ich mich vorbereiten auf den Midwinter-Marathon „Wintermitte“ am 28. Januar 2007 in Appeldoorn.

Euch allen ein Dankeschön für das gesellige Wochenende und hoffentlich auch im folgenden Jahr wieder.

Und für das Jahr 2007 wünsche ich allen einen erfolgreichen Verlauf und viele Kilometer ohne Blessuren.

Kees van den Berg

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

**Autos - kauft  
man bei KOCH!**

MAZDA  
VOLVO  
CITROËN  
SKODA

**Koch**  
Gruppe

**Sport – line GmbH**  
Sportartikelhandel und Service  
Sportsponsoring

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

**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

**Holz-und Bautenschutz**  
Björn Dittrich  
Materialien & technischer Sachverstand  
Materialziele 15  
13053 Berlin  
Tel.: 030/5298320 Fax: 030/96062842 Mobil 0177/298320

Wolfgang Augsten

**Allianz**

Hauptvertretung  
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John-Scheer-Straße 36  
10407 Berlin  
Tel./Fax (030) 4 24 95 10

Bürozeiten:  
Mo. u. Mi. 10-13 Uhr  
Di. u. Do. 10-13 Uhr  
15-18 Uhr  
und nach Vereinbarung

Privat: Kollwitzstraße 48  
10405 Berlin  
Telefon (030) 4 41 20 14  
Funk 01 72-3 10 23 50

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