



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 Lauffreunde,

ich hoffe, ihr seid gut ins neue Jahr gerutscht und nicht ausgerutscht bei dem Glatteis der letzten Tage.

Auf geht's, lasst uns gemeinsam laufen, Wettkämpfe bestreiten, wandern, bowlen, Skat spielen und natürlich auch feiern.

Zu unseren Vereinstreffs im Lokal „Zur Laube“ freue ich mich auf viele Anwesende.

Ich wünsche allen ein optimales Wintertraining.

Wie immer bleibt schön gesund Euer Micha

Das Allerneueste:

- Der **nächste Vereinstreff** findet am 31.01.08, 21.02., 20.03.(mit **Skat, 1.Spieltag**) und am 03.04.08 jeweils um 18:00 Uhr in unserem Vereinslokal an der Oderbruchkippe „Zur Laube“ statt. Wir hoffen auch im neuen Jahr auf viele Interessenten!!!

Einladung – zum Brunch-Bowling

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu den **7.RON-HILL-Bowlingmeisterschaften** ein. Wie im letzten Jahr wollen wir einen netten Vormittag bei Spiel und Spaß im Bowlingcenter des Comfort-Hotel Lichtenberg (Rhinstraße 159, gegenüber Pyramide) verbringen. Wir treffen uns für drei Stunden Brunch-Bowling und gemütlichem Beisammensein am **Sonntag, dem 17.02.08** pünktlich um 09:45 Uhr auf 8 Bahnen. Damit hat Michael Kegel wieder das gesamte Center für uns reserviert. Kosten inklusive Buffet 12,- bis 14,-Euro pro Person. Getränke kosten extra und müssen selbst bezahlt werden. Wir bitten um **Voranmeldung bis 11.02.08** bei Ilka Gomoll, Tel.030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com oder beim Vereinstreff. Wir freuen uns auf viele Bowlingfreunde in angenehmer Atmosphäre und gepflegten Bowlingbahnen.

- Unsere diesjährige **Jahresabschlussfeier** fand am 08.12.07 nach zwei Jahren Abstinenz wieder im Courtyard by Marriott Hotel in Köpenick statt. Wir danken recht herzlich Claudio Trübenbach und Michael Kegel für ihr Engagement, dass unsere Feier wieder zu einem großen Erfolg werden konnte. Erstmals hatten wir zu unserer Feier auch eine Live-Band eingeladen, die Band GrafZ, in der unser Mitglied Peter Rymarowicz schon seit langer Zeit Gitarre spielt und auch als Sänger sein Können zeigt (siehe Fachbericht in diesem Infoblatt). Wir freuten uns, dass 68 Sportfreunde unseres Vereins, Gäste und Sponsoren anwesend waren, und sich bei Musik und Tanz hoffentlich wohlfühlten. Auch das Buffet war wie immer äußerst schmackhaft, diesmal gab es sogar Gans und weitere Köstlichkeiten, und dies für ein geringes Entgelt und ein Gratisgetränk vom Haus. Außerdem danken möchten wir auch unserem Sponsor Jost Kretzschmar, der für unsere Tombola wieder tolle Preise zur Verfügung stellte und Doris Koch, die alles liebevoll einpackte.

Vereinsnachrichten:

- Mit Wirkung zum 31.12.07 hat Dorothea Funke die Mitgliedschaft in unserem Verein beendet.
- Am 21.10.07 fand der 36.Lauf um den **Wolfgangsee** statt. Auf allen drei Wettbewerben wurden ca. 2000 Teilnehmer von einem chaotischen Wintereinbruch überrascht. Dabei absolvierte Dana Wolf den Frauenlauf über 5,4km in 28:15min. und konnte sich bei ihrem ersten Auslandsstart über den 2.Platz in der Altersklasse und einen wunderschönen handgeschliffenen Pokal freuen. Trotz der Wetterkapriolen konnte Sylvia Kegel beim Uferlauf über 10km knapp die 46 Minuten-Grenze unterschreiten und wie ihre Tochter ebenso einen Pokal für den 2.Platz in der AK W45 in Empfang nehmen. Danach konnten sie sich bei ausgedehnten Wanderungen in schöner Landschaft erfreuen und erholen.
- Beim **4.Panketallauf** am 04.11.07 gingen fast 200 Sportfreunde bei schönstem Herbstwetter an den Start über 5 und 13km, ein neuer Teilnehmerrekord. Aus unserem Verein konnte sich Andreas Hein beim Auf und Ab im Panketal mit einem Podestplatz hervorragend platzieren. Er erreichte hinter dem Sieger Olaf Haller (45:42min.) und Thomas Hantke nach 48:11min. das Ziel auf dem 3.Gesamtplatz von 60 Läufern.
- Beim historischen **Athen-Marathon** gingen 3438 Läufer an den Start über genau 42,195km und aus unserem Verein belegte dort Christian Karbe auf der nicht einfachen Strecke den 92.Platz in guten 3:04:16h (21km: 1:28h).

- Abschluss der 26.Auflage und gleichzeitig Ende der **Berliner Bahnlaufserie**, die von Gert Schlarbaum unter der Flagge des Berliner Sommerbiathlonvereins organisiert wurde, und dies mangels Teilnehmer. Nur noch 28 bzw. 25 Aktive kamen an den 6 Wettkampftagen zu insgesamt 117 Starts bei den ausgeschriebenen Distanz- bzw. Zeitläufen. Zu wenig, um auch 2008 die Serie fortzusetzen. Aus unserem Verein kamen Bernd Holtkamp und Helge Ziems in die Abschlusswertung. Sie beteiligten sich an den Distanzläufen über 800, 1.500, 3.000 und 5.000 Meter (erstmalig ein Vierkampf, ansonsten über drei Strecken- ohne 5.000 m). In ihren AK M70 bzw. M65 holten sie sich den Sieg (3:06,4/ 6:26,8/ 13:14,8 und 22:55,2 Minuten bzw. 3:54,1/ 7:46,8/ 16:54,7 und 28:40,5 Minuten). Helge ging auch bei den Zeitläufen an den Start, hatte aber Mühe, das volle Programm zu schaffen. So lief er z. B. an einem Wettkampftag 1.500 und 3.000 m sowie über 30 Minuten. In 210 Minuten kam er auf 35.655m, ebenfalls Altersklassensieg. Damit hat Helge hier seit 2001 über die Distanzen sechs AK-Siege geholt und bei den Zeitläufen seit 2003 die AK gewonnen. Direkt vor der Siegerehrung gab es ein 30 Minuten-Paarlauf in der Leichtathletikhalle des Sportforums. Matthias Tronjeck (BSBV)/ Helge Ziems wurden mit 7.615 m Zweite und Christa und Bernd Holtkamp (6.005) Vierte. Auch bei dem acht Wettkampftage umfassenden **Marzahner Läufer-Cup** ging Helge Ziems ins Rennen. Beim Cup B war er der älteste Teilnehmer, konnte aber in der AK 50 und älter von 7 Startern Platz drei belegen. Seine Bestwerte 5.250 m (30 Minuten) und 26:50,5 Minuten (5.000 m). Herzliche Glückwünsche!!!
- Der **29.Mannschaftshalbmarathon** fand am 25.11.07 bei sehr schwierigen Bedingungen mit Schneematsch und vielen Pfützen und 66 Teams statt. So wurde es für die Mannschaften zu einem harten Kampf, nicht nur mit dem Tempo, sondern vor allem mit dem schweren Untergrund. Unser Verein ging mit zwei Teams an den Start und Sylvia Jacobs, Dirk Pätzig, Uwe Mohr, Tom Griepentrog, Andreas Hein und Ralf Vogel erreichten in starken 1:28:40h den 5.Platz. Unser zweites Team mit Heinz Lachmann, Rötger Henry, Bodo Matthes, Peter Budraß, Dietmar Höfer und Hans-Joachim Schulze belegte mit 1:48:51h einen guten 33.Platz im Mittelfeld. Herzliche Glückwünsche!!!
- Knuth Triebe nahm am 02.12.07 traditionell am **Ratzeburger Adventslauf** über 26km teil. Seit mehreren Jahren läuft er bei diesem immer ausgebuchten Lauf mit, sowie 1300 weitere Läufer. Er belegte den 409.Platz (44.M50) in 2:16:56h. Vielleicht wollen ihn im nächsten Jahr wieder andere Läufer unseres Vereins am ersten Adventswochenende begleiten!!

- Traditionell startete auch in diesem November eine größere Gruppe aus unserem Verein zu einem Lauf- und Radurlaub nach **Lanzarote** in den dortigen Club La Santa. Bei bestem Sonnenwetter (ca. 23°C) erholten sich ca. 10 RON-HILL'er bei Sport und am Pool. Aber auch das Laufen durfte nicht fehlen, bei der traditionellen **Läuferwoche vom 25.-28.11.** (10km Straßenlauf, 13km Berglauf, 5km Strandlauf, 21km Insellauf) gingen Dieter Jaensch und Robert Pottkämper an den Start. Von 270 Läufern belegte Dieter den 158. Platz (20.M55; 53:54min.; 1:07:29h; 28:52min.; 1:52:55h) und Robert den 167. Platz (22.M55; 55:33min.; 1:10:50h; 28:58min.; 1:53:09h). Auch Einzelstarts wurden genutzt, Ilka Gomoll und Peter Rymarowicz starteten beim abwechslungsreichen Berglauf mit schönen Ausblicken auf die bizarre Landschaft und kamen gemeinsam nach 1:02:45h (152. Platz, 24. Frau; 8.W35) ins Ziel, ebenso Ina Schlüter, die in 1:26:59h das Ziel erreichte. Peter Rymarowicz ging beim Insellauf an den Start und konnte mit dem 61. Platz in 1:31:02h sehr zufrieden sein. Der **Lanzarote Marathon** fand ein paar Tage später auf einer abwechslungsreichen, flachen 10,5km Runde statt. Und einige unserer Läufer nutzten die Möglichkeiten: So starteten 220 Läufer über 10,5km, mit ihnen Ilka und Peter, die wieder gemeinsam nach lockeren 54:52min. (75. Platz, 24. Frau, 7.W35) das Ziel durchliefen. Auch Ina war wieder mit dabei und stellte hier eine neue Bestzeit in 1:06:27h (175. Platz, 58. Frau) auf. Auf der 2-Runden-Distanz (21,1km) gingen 170 Läufer an den Start, unter ihnen auch Dieter und Robert. Dieter Jaensch belegte in 1:51:37h den 133. Platz (9.M55) und Robert Pottkämper erreichte in 1:57:55h den 153. Platz (12.M55).
- Der **Paarlauf** auf dem Sportplatz Holzmarktstraße (242m-Runde) fand am 04.12.07 mit 38 Paaren über 30' und 60' statt. Es war zwar winterlich kühl aber trocken, also fast optimale Bedingungen für gute Ergebnisse. Auch Läufer unseres Vereins waren in 5 Paaren erfolgreich vertreten. Einzige RON-HILL'er über 60' waren Anja Sander und Ecky Broy, die mit 13851m den 8. Platz in der Mixed-Wertung belegten. Erfolgreich am Start über 30' waren wie im Vorjahr Sylvia Jacobs mit ihrem Partner Benjamin Britze, die mit 8823m hinter den Siegern Sven Fruth/ Claudia Becker (8928m) den 2. Platz belegte. Hinter den dritten Andrea und Marcus Gaede (8372m) belegten Sylvia Kegel und Sascha Wolf mit 8292m den 4. Platz. Herzliche Glückwünsche!!!!
- Der **2.Adventscrosslauf** am 09.12.07, der wieder im Gatower Forst von Long Distance ausgerichtet wurde, fand mit 186 Läufern über 9,2km statt. Aus unserem Verein startete, dort nicht weit weg von seiner Wohngegend, Andreas Schramm und belegte auf dem sehr hügeligen Lauf mit echtem Crosscharakter und aufgeweichter Strecke in 41:02min. den 31. Platz.

- Der **62.Plänterwaldlauf** fand bei idealen Witterungsbedingungen statt. Erstmals waren die Verantwortlichen vom ABC-Zentrum für diesen Lauf im Einsatz, sie lösten dies aber sehr geschickt und wollen den Lauf auch genauso wie Folker Lorenz weiter führen. Es wird auch bei 5 Euro Startgeld bleiben, und auch für die Sieger der verschiedenen, frei wählbaren Strecken gibt es weiterhin kleine Preise. Nach einer durchtanzten Nacht bei der stimmungsvollen RON-HILL-Party wollten es sich drei Mitglieder nicht nehmen lassen, die 10km bzw. 20km Strecken mit 240 anderen Läufern zu absolvieren. Auf der kurzen Distanz konnte Sylvia Kegel nach starken 45:38min.(14. Platz) als erste Frau die Ziellinie passieren, dabei lief sie die zweite Runde sogar 20 Sekunden schneller als die erste. Seine angestrebte Zielzeit von 1:40h unterbot Lutz Bester um 3:20min. und belegte damit den 2. Platz in seiner AK (40. Gesamtplatz; 1:36:41h). Auch Martin Engler kam nach 1:54:37h als Sechster seiner AK M60 (84. ges.) lächelnd ins Ziel. Herzliche Glückwünsche!!!!
- Nachdem die Lauffamilie Kegel/ Wolf viel Spaß beim Paarlauf in der Holzmarktstraße hatte, gingen sie nur eine Woche später beim **Weihnachtsparlauf** der Bernauer Lauffreunde an den Start. Auf der ungewöhnlichen Runde von 339m gingen Mutter und Tochter an den Start und absolvierten ihren ersten gemeinsamen Paarlauf über 30min. Dana Wolf lief 3849m und Sylvia Kegel schaffte 3729m, mit der Leistung von 7578m konnten sie auch die Frauenwertung für sich entscheiden. Ecky Broy suchte sich die Nachwuchsläuferin Julia Stutzke als Partnerin und belegte mit 14413 gelaufenen Metern den 5. Platz in der Mixedwertung.

Auto Klaus



Sondermodelle





Jahreswagen



Gebrauchtwagen
Kundendienst

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

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
12.01.	14:00	Winterlaufserie der LG Süd auch am 19.01., 26.01.; 02.02. und 09.02.	10km Runde(n)	Onkel-Tom-Str.
13.01.	10:00	28.Tiergartencross Alte Mühle	12/ 5km	Neue Mühle, Tiergarten
19.01.	Ab 08:00	Hallenmarathon Senftenberg auch 10000m-Hallenpaarlauf	42,2km/ 10000m/ 1/ 3/ 5km	Senftenberg, Rudolf-Harbig-Str./ MT. 06.01.
19.01.	12:00	30.Berliner Teammarathon	5/ 42,2km	MT.11.01.08
20.01.	10:00	Meuselwitzer Winterlauf	10/ 5,4km	Tel/03447/ 507 160
20.01.	11:20	39.Winterwaldlauf Spandau	8,2km/ MT.11.01.	Stadtforst, Pappelweg
26.01.	10:00	53.Forster Neiße-Winterlauf	20/ 10/ 5km	Stad. am Wasserturm
27.01.	11:00	35.Winterlaufserie des BSV1892 2.Lauf am 03.02./ 3.Lauf am 17.02.	10km 15/ 21,1km	Stadion Wilmersdorf; MT.24.01.08
09.02.	14:00	10.Nordberliner Alpenkämpfe	13,6km/ mit 4 Sprints	Verläng. Kneippstr. MT.05.02.08
10.02.	09:45	15.Thermen-Marathon Bad Füssing	42/ 21/ 10km	MT.01.02.08
10.02.	10:00	63.Plänterwaldlauf MT.03.02.	20/ 15/ 10/ 5km	Kiehnwerder Allee
10.02.	10:00	26.Luckenwalder Crosslaufserie und 2.Lauf am 17.02.08 MT.07.02.	9,3/ 5km 11,1/ 7,4km	Stad. Baruther Tor
10.02.	Ab 11:00	Berlin-Brandenburgische Hallenmeisterschaften der Senioren	60m-3000m + techn. Diszipl.	Potsdam, Luftschiffhafen; MT.29.01.08
17.02.	10:00	11.Krausnicker Berge-Pokallauf	21/ 12/ 6km	Gaststätte Erbschänke
17.02.	11:00	6.Frostwiesenlauf MT.31.01.	30/ 20/ 10km	Landhotel Burg
16.02.	12:30	NSF-Winterbahnlauf MT.10.02.	1000-10000m	Buckower Damm 13
16.03.		BBM Straße/ Falkensee-Spandau	10km	MT-BBM: 04.03.08
05.04.		BBM Stadion/ Stadion Lichterfelde	10000m	MT. 25.03.08
19.04.		BBM Langstaffeln/ Brandenburg	3x800m/ 3x1000m	MT. 08.04.08
20.04.		Leipzig-Marathon	42/ 21/ 10km	MT.31.01.08
01.06.		BBM Marathon in Potsdam	42,195km	MT. 20.05.08
08.06.		BBM Senioren/ Stadion Lichterfelde	1000m- 5000m	MT. 27.05.08

Ergebnisse:

Paarlauf mit Musik am 04.12.07/ Holzmarktstraße (242m-Runde):

Name	Ergebnis	Meter	Name	Ergebnis	Meter
Anja Sander/ Ecky Broy	60' 23. Platz ges. 8.Mixed	13851m	Kati Kiele/ Dennis Krychala	30' 8. Platz ges. 6.Mixed	8084m
Sylvia Jacobs/ Benj. Britze	30' 2. Platz ges. 2.Mixed	8828m	Dana Wolf/ Frank Britze	30' 10. Platz ges. 7.Mixed	7775m
Sylvia Kegel/ Sascha Wolf	30' 5. Platz ges. 4.Mixed	8292m			

Fachbeitrag :

Stimmungsvoller Jahresausklang – Eindrücke der Band GrafZ von der Jahresabschlussfeier

Im Infoblätt'l 10-07 wurde geheimnisvoll eine musikalische Überraschung angekündigt.

Wir, das ist die Band GrafZ, erklärten uns langfristig zu diesem Experiment bereit, erstmalig zu einer RON-HILL-Feier eine Band spielen zu lassen. Bei der musikalischen Vorbereitung ging es uns in erster Linie darum, ein musikalisches Programm mit Evergreens auf die Beine zu stellen, was sich zum Tanz gut eignet und unterhaltsam ist. Dabei war uns auch klar, dass wir nicht alle Tanzwünsche erfüllen können, diese Ergänzung sollte dann die Musik aus der Konserve bringen, was aus unserer Sicht gut funktionierte.

Wer uns noch nicht kennt, hier eine kurze Vorstellung:
Schwerpunkt unseres musikalischen Schaffens ist die Entwicklung eigener Titel mit deutschen Texten, natürlich im Rahmen unserer technischen u. musikalischen Möglichkeiten als reine Amateurband. (weitere Infos unter www.grafz.de)

Nebenher pflegen wir ein Repertoire an Cover-Titeln, das den Bandgeschmack aus ca. 20 Jahren Zusammenspiel geprägt hat.

Die Rahmenbedingungen für unseren Auftritt stimmten, eine große Bühne mit passender Saalgröße, dazu noch das stimmungsvolle Publikum...

Wie bei den RON-HILL-Feiern üblich, steigerte sich die Stimmung im Verlauf des Abends. Diese Stimmung übertrug sich auch auf uns, so dass wir dann so richtig aus uns raus kamen und in den von uns nicht mehr erwarteten Zugabenteil weit nach Mitternacht spielten, den wir natürlich vorsorglich vorbereitet hatten.

Wir möchten uns auf diesem Wege bei allen Feier-Teilnehmern, dem Vorstand, dem Vereinsmitglied Claudio Trübenbach, der uns den perfekten Auftrittsort ermöglichte sowie der Hotel-Leitung, die uns mit Bühne u. Technik aushalfen, bedanken, und hoffen, dass dieser Abend allen in guter Erinnerung bleibt.

Peter Rymarowicz



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 FEMMI



Wolfgang Augsten

Hauptvertretung
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John Scheff-Strasse 36
10407 Berlin
Tel./Fax (030) 42495 10

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

Privat: Kottwitzstraße 48
10405 Berlin
Telefon (030) 441 22 14
Funk 01 72/3 10 23 50

Sport – line GmbH Sportartikelhandel und Service Sportsponsoring

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

Holz- und Bautenschutz

Björn Dittrich



Matenzelle 19
13053 Berlin

Tele: 030/5296320 Fax: 030/96062842 Mobil: 01777296320

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

Autos - kauft man bei KOCH!



LAUFZEIT

DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT DES LAUFENS

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

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!