



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,

Das Jahr 2008 hat gerade erst begonnen und die erste Vereinsveranstaltung steht bevor. Am 17.02.08 wollen wir beim gemütlichen Brunchbowling den bzw. die Bowlingmeister/-in ermitteln. Da ich in läuferischer Hinsicht keine Glanzpunkte zu setzen vermag, möchte ich mein Talent in dieser Sportart unter Beweis stellen. Ich freue mich jedenfalls darauf.

Auch unser Vereinstreff erweist sich immer größerer Beliebtheit. Ich denke mit dem Lokal „Zur Laube“ können wir zufrieden sein. Ich freue mich schon auf die wärmere Jahreszeit, dass wir wieder draußen im Garten unseren Vereinstreff durchführen können.

Bitte denkt aber auch daran, dass am **12.März unsere Mitgliederversammlung** (siehe Einladung) durchgeführt wird. Ich hoffe auf sehr viele Teilnehmer.

Wie immer bleibt schön gesund

Euer Micha

Einladung

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

am 11. März jährt sich zum 76. Mal der Tag, an dem ich geboren wurde. Ich werde also 75 Jahre alt. Es ist für einen Menschen ein schönes Ereignis, wenn man von sich sagen kann, dass er dieses Alter neben Arbeit, Mühen und Plagen auch mit viel Freude erreicht hat. Freude habe ich in hohem Maße auch in der Laufszene erlebt, und hier vor allem im Laufclub RON-HILL. Da der 11. März wenig arbeitnehmerfreundlich ist, lade ich zum **Sonnabend den 15.03.08 um 11 Uhr** zum Brunch im Restaurant des AKZENT Hotels Kolumbus in der Werneuchener Str./Ecke Genslerstr in Alt Hohenschönhausen ein. Wie zu meinem 70-sten Geburtstag gilt auch heuer das Motto: kommt vorbei, bringt gute Laune, manche Anekdote und keine Geschenke mit. Die Anfahrmöglichkeiten findet ihr in der Skizze (Seite 8). Wer Zeit und Muße hat an diesem in Berlin lauffreien Tag mit mir zu feiern, der ist hiermit herzlich eingeladen. Damit ich aber auch planen kann, wie viele Gäste es werden, bitte ich um Voranmeldung bei Ilka Gomoll bis 11.03.08.!!!

Erhard Bader

Einladung

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

**Mittwoch, den 12.März 2008 um 19:00 Uhr
in Berlin-Hohenschönhausen, Warnitzer Str.13**
(Geschäftsstelle der WBG Humboldt Universität,
Parkplätze sind vorhanden)

Tagesordnung:

1. Entgegennahme und Bestätigung des Geschäfts- und Kassenberichtes über das vergangene Geschäftsjahr
2. Aussprache oder Diskussion zu den Berichten
3. Beschlussfassung zum Jahresbeitrag 2008 (Festsetzung von Höhe und Fälligkeit der Aufnahmegebühren und der Jahresbeiträge, §10)
4. Beschlussfassung zum Finanzplan 2008
5. Kassenprüfungsbericht und Entlastung des Vorstandes
6. Sonstiges

Wir freuen uns und Hoffen auf das Kommen vieler Mitglieder!!!!

Michael Kegel

Das Allerneueste:

- **Wir bitten unsere Mitglieder den Jahresbeitrag erst nach unserer Jahreshauptversammlung am 12.März 2008 zu überweisen. Ihr erspart uns dabei viel zusätzliche Arbeit.**
- **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 08.März an Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 5) oder IGomoll@aol.com weiter.**

- Hiermit möchte ich alle Vereinsmitglieder daran erinnern, dass wir am **Sonntag, dem 25.Mai 2008 unseren 16.Lauf „Rund ums SEZ – durch den Volkspark Friedrichshain“** organisieren und wieder Helfer und Streckenposten suchen. Wer also Lust und Zeit hat uns zu helfen, meldet sich bitte bei Helmut Scharping (Tel.442 5014)!!!

Vereinsnachrichten:

- Beim **23.Hohenschönhausener Weihnachtslauf** am 26.12.07 war wieder eine größere Gruppe aus unserem Verein am Start. Kein Wunder, war doch das Wetter eher herbstlich und genau richtig, um sich einige Pfunde vom Weihnachtsbraten der letzten Tage wieder abzulaufen. Etwa 140 Läufer, darunter auch 16 RON-HILL'er freuten sich auf das Wiedersehen bei dieser liebevoll organisierten Veranstaltung. Wie in den Vorjahren konnte auch diesmal wieder Hans-Joachim Schulze die Wertung M60+ über 6,5km in starken 26:47min. für sich entscheiden. Auch zwei unserer Frauen schafften den Sprung aufs Podest. Hinter der souveränen Siegerin Mia Wyszynski (23:31min.) belegten Ilka Gomoll und Katja Lünser den 5. und 6.Platz. Aber auch Dana Wolf konnte sich über ihren 8.Platz sehr freuen und zeigt ihre momentan aufsteigende gute Form. Bei den Männern über 13km konnte vor allem Andreas Hein mit dem 11.Platz in 49:07min. überzeugen. Herzliche Glückwünsche!!!
- Diverse **Silvesterläufe** fanden wieder an vielen Orten Deutschlands und der ganzen Welt statt und auch diverse Läufer unseres Vereins gingen hier und da bei trockenen Bedingungen an den Start. Schon am 29.12.07 wurde der Lauf in Brandenburg auf einem hügeligen Pendelkurs auf einem Radweg über 10km gestartet. Von 156 Läufern belegte Ilka Gomoll gemeinsam mit „Hase“ Peter Rymarowicz den 42.Platz und konnte sich bei den Frauen über den 3.Platz in 47:41min. freuen. Traditionell am Start am Teufelsberg war wieder Dennis Knychala, der hier über hügelige 9,9km in 50:05min. von 924 Startern den 240.Platz belegte. 167 Läufer gingen in Potsdam-Pirschheide an den Start über waldige 7,5km, hier belegte Andreas Schramm den 33.Platz (5.M45) in 28:18min. Traditionell waren auch einige Läufer beim Lauf am Weißen See am Start. Über 4,7km belegte Detlef Koch den 12.Platz in 25:11min. Über 10,5km konnte vor allem Katharina Kiele überzeugen, die in starken 47:35min. den 26.Platz belegte. Damit war sie erstmals bei einem Wettkampf als erste Frau im Ziel, nur leider gab es keine Wertung für Frauen auf dieser Strecke. Aber beim nächsten Mal klappt es bestimmt. Hinter ihr belegte Bodo Matthes in 49:43min. den 34.Platz (6.M40) und Robert Pottkämper belegte den 45.Platz (3.M55) in 52:16min.. Wieder einmal einen Doppelstart wagte Bodo Matthes, der nach seinem Lauf am Vormittag auch im Plänterwald am Start war und dort den 89.Platz (21.M40) in 47:09min. belegte. Dort über 5,3km am Start war Joachim Schuberth, der in 29:08min. den 22.Platz (4.M65) belegte.

- Beim **28.Lauf um den Krummensee** (bei Königs Wusterhausen) am 04.11.07 gingen 194 Läufer/-innen über 14,8km und 7km an den Start. Dabei konnte sich auf der längeren Strecke Uwe Mohr in guten 1:01:42h mit dem Sieg in der M45 (11.gesamt) durchsetzen. Auf der 7km Strecke belegte Christine Sittek in 33:04min. den 28.Platz. Sie verpasste dabei das Podest der besten Frauen nur um knapp eine Minute als vierte, konnte aber ihre AK W45 souverän für sich entscheiden. Herzliche Glückwünsche!!!
- Der **27.Pankower Pfannkuchenlauf am 05.01.08** fand bei milden 5°C und trockenem Untergrund mit 58 Läufern über 2,3km statt. Hier belegte Christian Karbe den 8.Platz in 8:35min. 124 Läufer/-innen starteten auch über 6,5km, unter ihnen auch mit 15 RON-HILL'ern eine größere Gruppe. Christian Karbe war hier der schnellste und belegte den 11.Platz in 24:37min. Aber auch Sylvia Jacobs erreichte in schnellen 25:25min. den Sieg bei den Frauen, knapp dahinter folgte schon Peter Rymarowicz in 26:04min.. Einen schnellen Express starteten Sylvia Kegel, Ilka Gomoll und Katja Lünser, die gemeinsam die gesamte Strecke liefen und nach guten 28:58min. das Ziel erreichten. Besonders Katja konnte sich freuen, dass es schon wieder zu solch einer guten Leistung reichte und einem Km-Schnitt von unter 4:30min./km. Auch Kees van der Berg kam wieder aus Holland, um mit unseren Läufern in einer Mannschaft zu laufen und gemeinsam reichte es mit Peter, Knuth und Dennis zum dritten Platz bei den Männern und natürlich konnten unsere ausgeglichen besetzten Frauen den Sieg und die Siegertorte gewinnen. So stand einer ausgelassenen Feier bei leckerer Torte und einigen Tombolapreisen nichts mehr im Wege.

Auto Klaus

Sondermodelle
Jahreswagen
Gebrauchtwagen
Kundendienst

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

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
23.02.	10:00	20.Forster 25km-Lauf	25/ 15/ 7,5km	Stad.am Wasserturm
23.02.	12:30	NSF-Winterbahnlauf MT.20.02.	5000/ 10000m	Buckower Damm 13
02.03.	10:00	Luckenwalder Crosslaufserie auch am 09.03.08 MT.01.03.	7,2/ 10,1km 5,1/ 8,6km	Gymnasium Parkstr.; W.-Seelenbinder-Stad.
02.03.	11:30	12.Mazdalauf in Eilenburg	10/ 5km	Marktplatz; MT.28.02.
08.03.	10:30	Crosslauf um die Kaulsdorfer Seen	6/ 12,5km	Lassaner Str./ MT.5.03.
08.03.	12:00	7.Burgwall-Lauf Neuruppin	16/ 8km	Autozentrum Treskow
09.03.	10:20	19.Lauf im Britzer Garten 1.CupLauf	10km/ MT..04.03.	Britzer Garten
09.03.	10:00	22.Senziger Heidelauf MT.06.03.	25/ 9km	Sportpl. Werftstr.
15.03.	10:00	Fielmann Natur Marathon MT.13.03.	42/ 31,5/ 21/ 10,5	Marienwerder, Sportpl.
15.03.	13:00	15.Durch die Bucksche Schweiz	30/ 15/ 10km	MT 08.03./ Waldstad.
16.03.	10:00	BBM Straße/ Falkensee-Spandau	10km/ MT.04.03.	Bahnhofstr. Falkensee
20.03.	17:00	2.Frühlings-Stundenlauf	30/ 60'	Stad. der Freundschaft
21.03.	10:00	Fläminglauf Wittenberg-Piesteritz	25/ 12km	Volkspark; MT.15.03.
22.03.	12:00	62.Paderborner Osterlauf	21,1/ 10/ 5km	
29.03.	10:00	Wildparklauf Potsdam	21/ 10/ 5km	Tel.0331/ 5506 211
29.03.	11:00	Ueckermünder Haffmarathon	42/ 21/ 5km	Gymnasium; MT.23.03.
30.03.	10:20	22.Birkenwäldchenlauf MT.28.03.	10/ 3km	Köllnische Heide
02.04.	19:00	Pankower Rundenkarussell auch am 07.05.; 04.06.; 02.07.; 06.08.; 3.9.	30/ 60'	Stad. Hanns-Eisler-Str. MT.18.03.08!!
05.04.	06:30	28.100km Lauf von Kienbaum und Deutsche Meisterschaft 100km	100km/ 50km 10:30: 5x10km	MT.12.03.08/ Sportzentr. Kienbaum
05.04.	Ab 14:00	Berlin-Brandenburgische Meisterschaften über 10000m	10000m/ Bahn	Stadion Lichterfelde MT.25.03.08!!!
12.04.		30.Kyffhäuserberglauf	6/ 14/ 21/ 42km	MT.24.03.08!!!
27.04.	09:20	11.Oberelbe Marathon Königsstein	42/ 21/ 10km	MT.28.02.08!!!

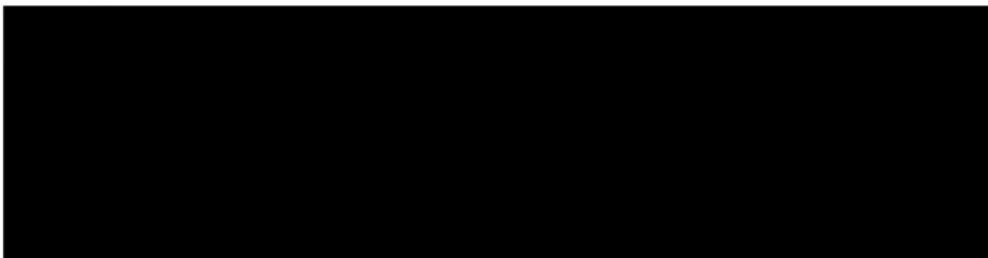
Ergebnisse:

23.Hohenschönhausener Weihnachtslauf am 26.12.07:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Elisabeth Buniewska	6,5	7./ 3.Frau	26:40min.	Detlef Koch	6,5	25.Platz	36:36min
				Bernfried Krüger	6,5	26.Platz	36:39min
Ilka Gomoll	6,5	11./5.Frau	29:46min.	Helge Ziems	6,5	33./ 5.M60+	39:16min
Katja Lünser	6,5	12./ 6.Frau	30:22min.	Andreas Hein	13	11./ 2.M45	49:07min
Dana Wolf	6,5	17./ 8.Frau	33:58min.	Dietmar Höfer	13	23./ 3.M40	54:49min
Anja Sander	6,5	35./ 19.Frau	40:12min.	Bodo Matthes	13	38./ 8.M40	59:58min
Ha-Jo Schulze	6,5	8./ 1.M60+	26:47min	Dennis Krychala	13	41./ 5.M30	1:00:35h
Sascha Wolf	6,5	16.Platz	33:57min.	Knuth Triebe	13	49./ 3.M50	1:02:50h
Joa. Schuberth	6,5	21/ 4.M60+	35:23min.	Steffen Lüder	13	50./ 11.M40	1:02:54h

27 Pankower Pfannkuchenlauf am 05.01.08:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	6,5	16./ 1.Frau	25:25min.	Knuth Triebe	6,5	58.Platz	30:24min
Ilka Gomoll	6,5	42.Platz/	28:58min.	Peter Schmidt	6,5	63.Platz	31:21min
Sylvia Kegel		3.Frau		Sascha Wolf	6,5	88.Platz	34:31min
Katja Lünser							
Dana Wolf	6,5	87./ 16.Frau	34:31min.	Detlef Koch	6,5	99.Platz	35:40min
Anja Sander	6,5	109./ 25.Frau	37:15min.	Helge Ziems	6,5	114.Platz	38:02min
Christ. Karbe	6,5	11.Platz	24:37min.	Christ. Karbe	2,3	8.Platz	8.35min.
Peter Rymarowicz	6,5	20.Platz	26:04min.				
Kees van der Berg	6,5	28.Platz	27:31min.	Sylvia Jacobs		<u>6,5km</u>	144 Punkte
Den. Knychala	6,5	36.Platz	28:36min.	Ilka Gomoll		<u>Mannschaft</u>	
				Sylvia Kegel		1.Platz	
Peter Schmidt		<u>6,5km</u>	347 Punkte	Katja Lünser		Frauen	
Sascha & Dana Wolf		<u>Mannschaft</u>		P. Rymarowicz		<u>6,5km</u>	142 Punkte
Anja Sander		11.Platz		Kees van d...		<u>Mannschaft</u>	
			Den. Knychala		3.Platz		
				Knuth Triebe			



Fachbeitrag :

Staffeln - die Würze im Vereinsleben

Ich brauche sicher keinen von euch zu überzeugen, dass Staffelwettkämpfe besondere Höhepunkte darstellen, die lange in Erinnerung bleiben und immer wieder Gesprächsstoff bei Feiern und Veranstaltungen liefern. Die Mannschaft steht im Vordergrund, nicht der Einzelne. Unser Verein fördert die Staffeln durch Übernahme der Startgelder, weil durch die Staffeln andererseits das Vereinsleben gefördert wird. Die Zusammenstellung der Mannschaften und Organisation der Wettkampfteilnahme ist und bleibt aber Eigeninitiative. Hier kann sich jeder einbringen, man muss sich bewegen. Wer schon mal Verantwortung für Staffeln übernommen hat, wird bestätigen, dass neben der Freude manchmal ganz schöner Stress, z.B. bei kurzfristigen Ausfällen, entstehen kann. Da gehen ganz schnell 3 bis 4 Stunden für Telefonate drauf. Um das zukünftig vielleicht etwas einfacher und transparenter zu gestalten, schlage ich vor, das Vereinsblatt zu nutzen und rechtzeitig in geeigneten Abständen über die anstehenden Staffelwettkämpfe sowie die von uns schon geplanten Staffeln zu informieren. Dabei ist es für das gute Gelingen der

Wettkämpfe sicher sinnvoll, in bestimmten Fällen (Mannschafts-Halbmarathon, Zielona Gora, Tiergarten,...) leistungshomogene Mannschaften bzw. Staffeln unter einer gewissen Zielstellung aufzustellen. Natürlich können und sollen neben leistungsorientierten Mannschaften auch „Fun-Staffeln“ oder Traditionsstaffeln starten. Des Weiteren wird diese Übersicht nicht den Anspruch auf Vollständigkeit haben. Es kann also jeder den Staffelstab in die Hand nehmen.

Nach der Staffel ist vor der Staffel!

Dirk

Staffel, Termin, Ort	Ansprechpartner	Ziel, AK	Teilnehmer
5.4.-Kienbaum, 10km	Dirk Pätzig	Tradition	Bodo Matthes, Rötger Henry, Peter Budraß, Dirk Pätzig?, Sylvia Kegel?
19.4.-BBM Brandenburg 3 x 1000, 17.20	Dirk Pätzig	M 50	Uwe Mohr, Andreas Hein?, Dirk Pätzig <u>Ersatz:</u> Peter Rymar., Olaf Kretschmer
	Ilka Gomoll	Frauen	Ilka Gomoll, Sylvia Kegel, ???
01.05.- 10x10000m Staffel/ Bahn			Wer hat Lust???
4.6.-Tiergarten 5 x 5	Helmut Huber, Dirk Pätzig	Superoidies (ab M 50)	evtl. zwei Manschaften: Helmut Huber, Dirk Pätzig
		Weitere...	Tom Griepentrog
	Ilka Gomoll	Frauen	Ilka...
	Dirk Pätzig	schnell	Sylvia Jacobs, Tom Griepentrog, Ralf Vogel?, Andreas Hein, Dirk Pätzig,
		2.Mannschaft	Uwe Mohr, Olaf Kretschmer, Bodo Matthes, Erhard Bader, Gerald Piegler, Helmut Huber, Kati Kiele, Dennis Knychala
12.7.-Zielona Gora - Cottbus		3.Mannschaft	
	Ilka Gomoll	Frauen	Ilka, Birgitt Uhlig?, Ricarda Bäcker?, Christine Sittek?, Katja Lünser?,
23.08.-Müritzstaffel 6-8 Läufer/-innen	Sylvia Jacobs	Frauen oder/ und Männer	Wer möchte???
20.8 Potsdam	Dirk Pätzig	Tradition	
	Ilka Gomoll	Frauen	Wer möchte???
13.09.-Staffel um den Reitbahnsee/ Neubrandenburg	Ilka Gomoll	Frauen	Wir haben etwas gut zu machen...
24h von Bernau 13.-/14.09 08	5-10 Läufer	Mix/ Frauen oder Männer	Wer hat Lust???
16.11.-Marathon-staffel SCC/ Grunew.	5 Läufer 6 Läuferin.		
23.11.-HM Mannschaft Britz	Dirk Pätzig	schnell	
		2. Mannschaft	

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

Wolfgang Augsten

Allianz 

Hauptvertretung
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft
John-Scharn-Strasse 36
10407 Berlin
Tel./Fax (030) 42495 10

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

Privat: Kottwitzstraße 48
10408 Berlin
Telefon (030) 44122 14
Funk: 01 72/3 102350

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

Matzenzeile 18
13053 Berlin

Tele: 030/9298320 Fax: 030/96062842 Mobil 01777298320

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

**Autos - kauft
man bei KOCH!**

mazda
VOLVO
CITROËN
ŠKODA

Koch
Gruppe

LAUFZEIT
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT DES LAUFERS

Wolfgang Weising
Chefredakteur

LAUFZEIT Verlags GmbH
Danziger Straße 219
D-10407 Berlin
Telefon: +49 (0)30 423 50 66
Telefax: +49 (0)30 424 17 17
Mobil: +49 (0)172 391 55 02
E-Mail: w.weising@laufzeit.de

www.laufzeit.de

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!

