



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,

unsere erste Vereinsveranstaltung ist nun schon Geschichte. Es war wieder ein schöner Sonntagvormittag, an dem sich 27 Sportfreunde zum Brunch-Bowling trafen und den Vereinsmeister /-in ermittelten (mehr davon im Ergebnisteil). Die nächste Veranstaltung ist auch schon in Sicht. Am 20.03.08, zum offiziellen Frühlingsanfang, startet unsere Skatmeisterschaft, die wieder an 6 Abenden gespielt wird. Da wünsche ich allen Teilnehmern ein gutes Blatt. Auch die Vorbereitungen des 16.SEZ-Laufes laufen langsam an. Es werden wieder viele Helfer benötigt (bitte melden bei Helmut Scharping).

Wie immer bleibt schön gesund

Euer Micha

**Das Allerneueste:**

- Der nächste **Vereinstitreff** findet am 20.03. (mit Skat), 03.04., 24.04., 15.05., 29.05. (mit Skat) und 19.06. (mit Skat) jeweils um 18:00 Uhr in unserem Vereinslokal „Zur Laube“ an der Oderbruchkippe statt. Unsere **Skatserie** umfasst wieder 6 Termine, von denen die besten drei Ergebnisse in der Wertung kommen. Die Serie kostet 2,50Euro je Abend. Wir hoffen weiterhin auf viele Anwesende und freuen uns auf viele Skatfreunde am 20.03.; 29.05. und 19.06.!!!
- Wir bieten bei einer größeren Zahl an Läufern/-innen bei der Stundenlaufserie des TuS Hohenschönhausen (Pankower Rundenkarussell) einen Startgeldrabatt an. Wer diesen in Anspruch nehmen möchte sollte sich möglichst kurzfristig bis 19.03.08 bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 52 oder [IGomoll@aol.com](mailto:IGomoll@aol.com)) melden.  
Lauftermine: 02.04., 07.05., 04.06., 02.07., 06.08., 03.09.08.

- Unsere **7. RON-HILL-Bowlingmeisterschaften** fanden am 17.02.08 wie im Vorjahr im Comfort-Hotel Lichtenberg bei einem schmackhaften und reichhaltigen Frühstücksbuffet mit 27 Sportfreunden statt. Herzlichen Dank an Michael Kegel, der wieder alles perfekt organisierte. Wir hatten viel Spaß auf 6 Bahnen, wobei die besten drei Runden in die Wertung eingingen. Dabei erwischte **Anja Sander** einen perfekten Tag und siegte in der **Gesamtwertung mit starken 453 Pins**, das waren sogar noch 6 Pins mehr als die Siegerin des Vorjahres, Iris Krüger, 2007 erreichte. Dabei erzielte sie in der 4.Runde den neuen Rekord von 188 Pins, da konnten kaum die Männer mithalten. Zweite bei den Frauen wurde Heike Hübscher mit 437 Pins vor Pauline Sander mit 426 Pins. Zweite der Vereinswertung wurde Dana Wolf mit ebenfalls guten 392 Pins vor Sylvia Jacobs (358Pins). Bei den Männern gab es einen spannenden Kampf zwischen unseren Gästen Robert Kegel und Ronny Henry, den Robert mit starken 497 Pins zu 492 Pins für sich entscheiden konnte. Auf den 3.Platz kam unser **Vereinsmeister Knuth Triebe mit 464 Pins**, der mit einer sehr ausgeglichenen Serie überzeugte. Nur knapp dahinter mit 460 Pins der Zweite des Vereins Hans-Joachim Schulze, der sich im Gegensatz zum Vorjahr enorm verbesserte. Nur 3 Pins weniger erreichte Michael Kegel und damit belegte er den 3.Platz des Vereins. Erstaunt waren wir auch über unserem Ältesten, Erhard, der sich stark verbessert auf dem 12.Platz mit starken 374 Pins präsentierte. Wir gratulieren unseren Siegern und Platzierten und hoffen, dass alle im nächsten Jahr wieder dabei sind, auch Wolfgang Augsten und Christine Sittek, die das erste Mal dabei waren und freuen uns auch auf unser Maskotchen Dagmar.

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



### Vereinsnachrichten:

- Insgesamt 140 Läufer/-innen starteten am 27.01.08 beim 1.Lauf der **Laufserie des BSV 1892** über 10km. Aus unserem Verein erreichte Andreas Schramm in 43:49min. einen guten 71.Platz (14.M45). Der zweite Lauf der Serie über 15km wurde am 03.02. mit 116 Läufer gestartet. Andreas belegte hier in 1:06:37h den 54.Platz (12.M45) und auch Wolfgang Voigtländer war nach Verzicht auf den 1.Lauf wieder dabei und belegte in 1:20:29h den 98.Platz (8.M55). Der 3.Lauf über 21,1km fand am 17.02.08 mit 104 Läufern statt. Hier belegte Andreas in 1:40:34h den 63.Platz (12.M45) und kam damit in der Gesamtwertung auf den 42.Platz (10.M45) von 74 Finishern in 3:31h. Wolfgang Voigtländer lief über 21,1km nach 1:53:56h durchs Ziel und erreichte hiermit den 92.Platz (7.M55). Herzliche Glückwünsche!!!
- Bei störenden Dauerregen und schwierigen Verhältnissen durch aufgeweichte Streckenteile wurde bei 12°C der 30.Berliner Teammarathon gestartet. Schade, dass bei diesem Jubiläum leider nur 52 Teams am Start waren, um bei dieser Traditionsveranstaltung um gute Platzierungen zu kämpfen. Sehr spannend verlief der Kampf an der Spitze um den Sieg, bis km 35 liefen die beiden Teams des Pro Sport 24 und der LG eXa aus Leipzig gemeinsam, bis sich die Berliner leicht absetzen konnten. Es war spannend bis zum Zielstrich, aber die Leipziger kamen nicht mehr ganz ran. So freuten sich Ralf Mielke, Carsten Schultz und Ryan Shakal über den Sieg in 2:58:51h vor den Zweiten, die schon nach 2:59:05h das Ziel durchliefen. Schon traditionell laufen seit einigen Jahren unsere RON-HILL'er Stefan Lippold, Axel Schmoll und Ralf Vogel dort gemeinsam. In diesem Jahr war es eine Art Neuanfang, da es für Stefan nach langer Verletzungspause der erste Wettkampf war und auch Ralf nach seinem Umzug nach Bielefeld eher wenig läuft. Aber auf diesen Lauf bereiteten sie sich gut vor und hatten viel Spaß, um in 3:24:14h den 5.Platz zu belegen. Einzelne Läufer unseres Vereins liefen in Fremdteams, dabei war Christian Karbe (mit Jörg Clemen, Jan Trabandt) auf dem 4.Platz in guten 3:14:44h der Beste. Auf dem 32.Platz erreichte Peter Schmidt (mit Lothar Preißler, Peter Walper) in 4:26:29h das Ziel. Vielleicht starten im nächsten Jahr wieder mehr Teams aus unserem Verein? Der auch in jedem Jahr kurz nach dem Marathon gestartete 5km Fun Run sah 21 Läufer/-innen am Start. Aus unserem Verein belegte hier Dennis Knychala hinter dem Sieger Norman Repkow (15:58min.) in 22:22min. den 8.Platz der Gesamtwertung.

- Die nun schon **10.Nordberliner Alpenkämpfe** fanden am 09.02.08 mit 125 Läufer/-innen bei angenehmen Temperaturen und trockener Strecke im Tegeler Forst statt. So standen schnelle Zeiten auf den einzelnen Berg- bzw. Flachsprints nichts mehr im Wege. Aus unserem Verein waren 5 Starter dabei. Bester unseres Vereins war hier Uwe Mohr, der mit schnellen Sprints den Grundstein für starke 4076 Punkte legte und hinter Klaus Goldammer den 2.Platz der M50 belegte und damit 15. der Gesamtwertung wurde. Aber auch Peter Rymarowicz erzielte eines seiner besten Resultate der letzten Jahre und konnte durch gute Sprints den 3.Platz der M50 mit guten 3810 Punkten erzielen und belegte den 21.Platz im gesamten Feld. Aber auch Sylvia Jacobs, die das erste Mal bei dieser seltenen Form des Wettkampfes an den Start ging, schlug sich achtbar und belegte bei den Frauen den 4.Platz mit 3608 Punkten und wurde Zweite der W45.

- Am 10.02.08 fanden in der Potsdamer Laufhalle am Luftschiffhafen die **Berlin-Brandenburgischen-Hallenmeisterschaften** der Senioren statt. Aus unserem Verein konnte sich Hans-Joachim Schulze über den Meistertitel in der M65 über 3000m freuen. Er siegte souverän in guten 11:47,5min. außerdem belegte er im 200m Lauf in beachtlichen 31,52sec. den 4.Platz. Seit langer Zeit startete auch Sylvia Kegel wieder einmal in der Halle und konnte sich im 3000m Lauf über den 2.Platz der W45 in guten 12:23,53min. freuen, damit verpasste sie nur um knapp 7 Sekunden den Sieg ihrer AK. Auch Olaf Kretschmer, der früher einmal Sprinter war, versuchte sich bei seinem ersten Hallenstart gleich in drei Disziplinen. Auf der sehr kurzen 60m-Strecke verpasste er in 8,91sec. nur ganz knapp als Vierter das Podest, über 800m konnte er mit 2:31,52min. zufrieden sein, verpasste aber leider die Medaillenorm und im 3000m Lauf belegte er in 11:31,04min. den 7.Platz der M50. Auch Joachim Schuberth war dort wieder am Start und erreichte für die SC Siemensstadt den 2.Platz im Hochsprung mit 1,30m und im Weitsprung mit 4,08m den 3.Platz der M65. Über 60m belegte er in 10,26sec. den 9.Platz. Herzliche Glückwünsche allen Startern!!!

- Am selben Tag wurde der **63.Plänterwaldlauf** mit sogar 351 Läufern bei läuferfreundlichen Bedingungen gestartet. Auf der 10km Strecke starteten mit 124 Läufern die meisten Läufer und Katja Lünser zeigte, dass sie den Winter gut genutzt hat zum Training und konnte sich in einem sehr gleichmäßigen Rennen über 45:46min. und den 6.Platz bei den Frauen freuen. Über 20km gingen 110 Läufer an den Start, unter ihnen auch 5 RON-HILL'er. Hinter dem Sieger Daniel Göhring (1:10:18h) belegte Dirk Pätzig einen guten 8.Platz und siegte in 1:19:50h in der AK M50. Knapp hinter ihm erreichte Stefan Lippold schon nach guten 1:20:10h und dem 11.Platz (4.M40) das Ziel. Ein hervorragendes Ergebnis und eine neue persönliche Bestzeit erreichte Kati Kiele, die sich nach umfangreichen Wintertraining über 1:32:09h freuen konnte. Damit belegte sie bei den Frauen den 2.Platz, nur knapp 1 Minute

hinter der Frauensiegerin Barbara Rogge und wurde dabei von Runde zu Runde immer schneller (ersten 5km in 24:06min., letzte Runde: 22:23min.). Nur 36 Läufer waren schneller als sie. Herzliche Glückwünsche!!!

- Beim 2.Lauf der **Luckenwalder Crosslaufserie** am 17.02.08 starteten 197 Läufer auf anspruchsvollen Kurs über 2km bis 11,1km. Bei -4°C war es zwar winterlich kühl aber trocken und damit gut zu laufen. Auf der langen Strecke ging hier Dietmar Höfer an den Start und belegte in 49:02min. den 33 Platz (10.M40). Beim 3.Lauf, der am 02.03.08 bei Regen und Sturm, dafür aber milden 7°C ausgetragen wurde, gingen sogar 244 Läufer an den Start. Andreas Schramm lief hier ein ordentliches Rennen und konnte sich in 45:21min. über den 3.Platz in der M45 freuen, damit kam er als Gesamt-22. ins Ziel.
- Am 17.02.08 startete Uwe Mohr erstmalig beim **11.Krausnicker Berg-Pokallauf** über 21,1km und der Kurs hatte es in sich. Extrem steile Berge und sehr viele Anstiege machte den Läufern das Leben und Laufen schwer. Aber Uwe schlug sich achtbar und belegte bei winterlichen 2°C von 50 Läufern den 18.Platz (4.M50) in 1:39:27h.
- Eine Woche später fand am 23.02.08 der beliebte **Winterbahnlauf der Neuköllner Sportfreunde** statt. Andreas Schramm ging hier über 5000m an den Start und erreichte in guten 20:55min. den 22.Platz, wurde 2. der M45.

## Auto Klaus



Sondermodelle






Jahreswagen



Gebrauchtwagen  
Kundendienst

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

**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

Tel.: 030/9296320 Fax: 030/90062842 Mobil 01777296320

### Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
20.03.	17:00	2.Frühlings-Stundenlauf in Königs Wusterhausen	30'/ 60'	Stad. der Freundschaft Kwh
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	Ueckerländer 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	<b>Pankower Rundenkarussell</b> auch am 07.05.; 04.06.; 02.07.; 06.08.; 3.9.	30'/ 60'	Stad. Hanns-Eisler-Str. <b>MT.19.03.08!!!</b>
05.04.	06:30	28.100km Lauf von Kienbaum und <b>Deutsche Meisterschaft 100km</b>	100km/ 50km <b>10:30: 5x10km</b>	MT.12.03.08/ Sportzentr. Kienbaum
05.04.	Ab 14:00	<b>Berlin-Brandenburgische Meisterschaften über 10000m</b>	10000m/ Bahn	Stadion Lichterfelde <b>MT.25.03.08!!!</b>
12.04.	09:00	30.Kyffhäuserberglauf	6/ 14/ 21/ 42km	MT.24.03.08!!!
12.04.	10:00	40.Berliner Berglauf 3.Berlin-Cup	7,5km/ MT.25.03.	Oderbruchkippe
12.04.	10:45	Brandenburger Beetzseelauf; MT.2.4.	5/ 10/ 21,1km	Regattastrecke BRB
13.04.	10:00	58.Liepnitzseelauf MT.10.04.	25/ 15/ 8km	Zeltplatz Ützdorf
19.04.	11:00	26.Pankower Frühlingslauf/ MT.16.4.	12,5km(BC)/ 5km	Schönholzer Heide
19.04.	13:00 17:20	<b>Berlin-Brandenburgische Langstaffelmeisterschaften</b>	3x800m Frauen 3x1000m Männer	Brandenburg; Quenzstadion <b>MT.08.04.08</b>
19./ 20.04.	Ab 09:00	6.Spreewald-Marathon MT.09.04.	10/ 21/ 42km und Skating u. Radf.	Burg/ Spreewald verschied. Orte!!!
20.04.	10:00	28.Fontanelauf Rauen MT.10.04.	15/ 30km	Schule, Rauen
20.04.	10:30	5.Potsdamer Haveluferlauf	10km/ MT.18.04.	Pdm.; Berliner Str.67
27.04.	09:20	11.Oberelbe Marathon Königsstein	42/ 21/ 10km	MT.16.04.08!!!
27.04.	09:00	Zittauer Gebirgslauf MT.26.04.	35/ 17/ 7,5km	Sportzentr. Olbersdorf
01.05.- 04.05.		<b>Läuferzehnkampf</b> in Hutwil/ Schweiz	60m- 10000m	<b>MT.31.03.08!!!</b>
21.06.	10:00	18.Neubrandenburg. Tollenseselauf	10/ 21,1/ 42,2km	1.MT.: 31.03.08!!!

**LAUFZEIT**  
DAS MONATSDIENSTBLATT FÜR ALLE FREIZEITLIEBENDER DES LAUFENS

**Wolfgang Weising** LAUFZEIT Verlags GmbH  
Danziger Straße 219  
D-10407 Berlin  
Chefredakteur

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](http://www.laufzeit.de)

**Wolfgang Augsten** **Allianz** 

Hauptverfretung  
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John-Schehr-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: Kollwitzstraße 48  
10405 Berlin  
Telefon (030) 441 2214  
Funk: 0179/3 102350

### Ergebnisse:

#### 7. RON-HILL Bowlingmeisterschaften am 17.02.08

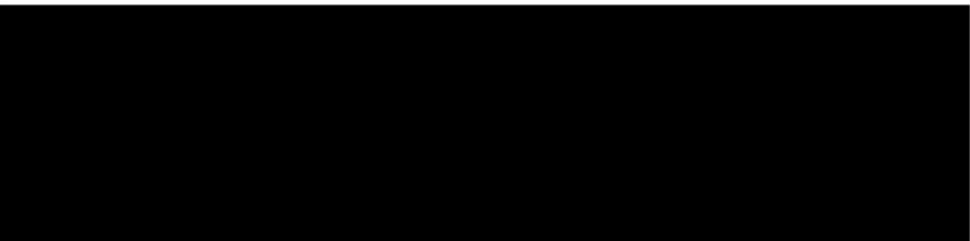
<b>1.Robert Kegel (Gast)</b>	497 Pins	(143/ 165/ 189)
<b>2.Ronny Henry (Gast)</b>	492 Pins	(180/ 154/ 158)
<b>3.Knuth Triebe (Vereinsmeister)</b>	464 Pins	(158/ 143/ 163)
4.Sascha Wolf (Gast)	462 Pins	(150/ 164/ 148)
<b>5.Hans-Joachim Schulze (2.Platz Verein)</b>	460 Pins	(152/ 158/ 150)
<b>6.Michael Kegel (3.Platz Verein)</b>	457 Pins	(168/ 144/ 145)
<b>7.Anja Sander (1.Frau, Vereinsmeisterin)</b>	453 Pins	(144/ 121/ 188)
<b>8.Heike Hübscher (2.Frau, Gast)</b>	437 Pins	(121/ 150/ 166)
9.Peter Schmidt	431 Pins	(146/ 157/ 128)
<b>10.Pauline Sander (3.Frau, Gast)</b>	426 Pins	(117/ 169/ 140)
<b>11.Dana Wolf (4.Frau, 2.Platz Verein)</b>	392 Pins	(125/ 111/ 156)
12.Erhard Bader	374 Pins	(124/ 131/ 119)
13.Wolfgang Augsten	372 Pins	(107/ 116/ 149)
14.Angelika Triebe (5.Frau)	367 Pins	(122/ 137/ 108)
15.Lutz Bester	359 Pins	(101/ 137/ 121)
<b>16.Sylvia Jacobs (6.Frau, 3.Platz Verein)</b>	358 Pins	(132/ 107/ 119)
17.Edgar Schulz	357 Pins	(109/ 150/ 98)
17.Dennis Knychala	357 Pins	(150/ 111/ 96)
19.Ilka Gomoll (7.Frau)	342 Pins	(125/ 125/ 92)
20.Peter Rymarowicz	320 Pins	(100/ 110/ 110)
21.Martin (Gast)	310 Pins	(104/ 116/ 90)
22.Christine Sittek (8.Frau)	305 Pins	(99/ 101/ 105)
23.Dagmar Sommer (9.Frau, Gast)	300 Pins	(111/ 97/ 92)
24.Horst Kastanowicz	274 Pins	(83/ 97/ 94)
25.Gisela Schulz (10.Frau)	270 Pins	(99/ 85/ 86)
26.Ina Schlüter (11.Frau)	263 Pins	(83/ 86/ 94)
27.Dagmar (12.Frau, Gast)	110 Pins	(47/ 25/ 38)

#### 63.Plänterwaldlauf am 10.02.08:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Katja Lünser	10	43./ 1.W30 6.Frau	45:46min.	Dirk Pätzig	20	8./ 1.M50	1:19:50h
				Stefan Lippold	20	11./ 4.M40	1:20:10h
Kati Kiele	20	37./ 1.WHK 2.Frau	1:32:09h	Steffen Lüder	20	29./ 8.M40	1:29:09h
				Peter Schmidt	20	78./ 4.M55	1:45:24h

**10.Nordberliner Alpenkämpfe über 11,6km am 09.02.08:**

Name	Gesamtzeit	Gesamtpunkte	200m Bergsprint	400m Bergsprint	400m hügelig	400m Flachsprint	Ergebnis
Sylvia Jacobs	49:29min. 691P. 3.Frau 22.Platz	<b>3608P.</b> <b>4.Frau</b> <b>39.Platz</b>	60,8sec. 600P.	1:37,2min. 745P.	1:39,4min 722P.	1:27,2min. 850P.	<b>2.W40-49</b>
Christine Sittek	1:04:21h 367P. 17.Frau 106.Platz	<b>2503P.</b> <b>11.Frau</b> <b>91.Platz</b>	71,4sec. 396P.	1:51,8min. 591P.	2:01,0min 494P.	1:45,7min. 655P.	<b>4.W40-49</b>
Uwe Mohr	50:52min. 660P. 28.Platz	<b>4076P.</b> <b>15.Platz</b>	47,0sec. 865P.	1:27,5min. 847P.	1:31,2min 808P.	1:22,8min. 896P.	<b>2.M50-59</b>
Peter Rymarowicz	49:56min. 681P. 23.Platz	<b>3810P.</b> <b>21.Platz</b>	56,7sec. 678P.	1:34,2min. 776P.	1:33,4min 785P.	1:23,4min. 890P.	<b>3.M50-59</b>
Andreas Schramm	51:49min. 640P. 35.Platz	<b>3394P.</b> <b>47.Platz</b>	62,1sec. 575P.	1:37,7min. 740P.	1:44,3min 670P.	1:34,9min. 769P.	<b>12.Platz</b> <b>M40-49</b>



**Laufbericht :**

Liebe Lauffreunde,  
 heute fand bei strahlendem Frühlingwetter der 63. Plänterwaldlauf statt. Ich wählte die 20 km Strecke und startete erstmals im Trikot des LC Ron Hill Berlin, dem ich zum 01.01.08 beiträt.  
 Der Jahresauftakt war ja im Training nicht berauschend, umso besser lief es heute. Nach 1:29:09 h war ich als 8. von 23 Läufern der AK M40 im Ziel, in der Gesamtwertung 29. Mein linksseitiger Leistenbruch war unter Ibuprofen stabil über die Strecke zu bringen und machte nur bei zwei kleinen Hustenattacken Schwierigkeiten.

Gut Schuh Steffen

*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!*