

Infoblatt, 11.09.2008

Nr. 371/189



LC RON-HILL BERLIN e.V.

[www.ron-hill.de](http://www.ron-hill.de)

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

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

### olumne

Liebe RON-HILL'er,

im Monat September hat neben mehreren Geburtstagskindern unseres Vereins, denen ich natürlich recht herzlich gratulieren möchte, ein Herr namens Ron Hill am 25.09.08 Geburtstag und wird 70 Jahre alt. Zu seinem Ehrentag möchten wir recht herzlich gratulieren und haben im Vorstand ein Glückwunschsreiben aufgesetzt und dazu ein sehr schönes Mannschaftsfoto beigelegt, auf dem mehrere RON-HILL'er unterschrieben haben.

Desweiteren möchte ich euch verkünden, es wird auch in diesem Jahr eine Vereinswanderung geben, genaue Informationen werden noch bekannt gegeben, den Termin kann ich aber schon verraten, es ist der 01.11.08.

Außerdem laufen auch die Vorbereitungen für unsere Jahresabschlussfeier, wann und wo möchte ich noch nicht bekannt geben, lasst euch überraschen!!!

Wie immer bleibt schön gesund

Euer Micha

### Das Allerneueste:

- Hiermit begrüßen wir Jürgen Busch, Marion Sarasa und Swetlana Berndt als neue Mitglieder in unserem Verein. Alle drei haben bereits für unseren Verein an verschiedenen Staffelläufen (Zielona Gora-Cottbus, 5x5km in Potsdam) teilgenommen.
- Unter Schirmherrschaft des Bundeskanzleramtes findet am 03.10.08 der **1.Berliner Integrationslauf**, veranstaltet vom Lichtenrader BC 25, statt. Der Lauf soll Menschen mit unterschiedlichsten sozialen und kulturellen Hintergründen durch ein gemeinsames sportliches Erlebnis verbinden – das WIR soll im Vordergrund stehen. Infos unter [www.integrationslauf.de](http://www.integrationslauf.de) oder bei Stefan Rudolph Tel. 0172/ 466 3199.

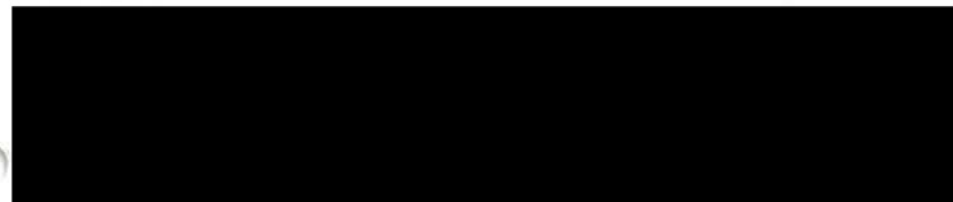
- Die Organisatoren des Fünf Seen Laufs bieten den Läufern folgenden Lauf am 04.10.08 an: den **1.Jump'N'Run**. Neben läuferischen Qualitäten, die auf der Strecke über Wiesen, Acker, Stock und Stein gefordert sind, geht es für den Kick und Spaß auch über diverse Hindernisse. Dafür bedarf es ein wenig Mut, Ausdauer, Kraft und Durchsetzungsvermögen. Insgesamt sind auf der Strecke von 13 km mindestens 10 Hindernisse installiert, die zweimal bewältigt werden müssen. Natürlich steht der Sport im Vordergrund - aber auch der Spaß wird keinesfalls zu kurz kommen. Gestartet wird in der Offroad-Area Wittenburg, weitere Infos unter [www.acker-gaul.de](http://www.acker-gaul.de).

- Der 4.Spieltag unserer **Skatserie** fand am 14.08.08 mit 11 interessierte Skatspielern statt. Es siegte mit starken 1016Punkten Knuth Triebe vor Steffen Lüder 909P., 3.Ecky Broy 770P., 4.Christian Karbe 753P., 5.Dirk Pätzig 732P., 6.Joachim Schuberth 683P., 7.Sylvia Kegel 608P., 8.Wolfgang Voigtländer 554P., 9.Peter Rymarowicz 502P., 10.Dennis Knychala 458P. und 11.Hajo Vogel 379P.. Da der bisher führende der **Gesamtwertung**, Wolfgang Osterreich, nicht anwesend war, konnten nun drei Skatfreunde an ihm vorbei ziehen. Nun führt ein anderer Wolfgang (Voigtländer) mit 2274Punkten knapp vor Steffen Lüder 2246P., 3.Dirk 2158P., 4.Wolfgang Oesterreich 2145P., 5.Knuth 2108P., 6.Joachim Schuberth 1973P., 7.Hajo Vogel 1900P., 8.Sylvia Kegel 1690P., 9.Dennis 1597P., 10.Peter Rym. 1570P. **Die nächsten Termine für unseren Vereinstreff** finden am 09.10., 23.10., 13.11., 04.12. und 08.01.09 jeweils um 18 Uhr in unserem Vereinslokal „Zur Laube“ an der Oderbruchkippe statt. Wir hoffen auf viele Interessenten, vielleicht kommt ja mal wieder der eine oder andere vorbei, der schon lange nicht da war? Wie z.B. beim letzten Mal Wolfgang Augsten, auf diesem Weg gute Besserung für sein verletztes Sprunggelenk!!!

- Am 09.10.08 findet im Best Western Hotel (Grünauer Str.17-21, 12557 Berlin) um 19:00Uhr eine Buchlesung statt, mit Klaus Weidt, der das Buch **„Der Wunderläufer Haile Gebreselassie“** geschrieben hat. Klaus Weidt, der bekannte Sportjournalist und Mitbegründer des Laufmagazins "Laufzeit", ist ein enger Freund von dem sehr sympathischen und sportlich überaus erfolgreichen äthiopischen Langstreckenläufer Haile Gebreselassie. Über seine berufliche Tätigkeit, die mit vielen Besuchen in Äthiopien verbunden war, hatte Klaus die einmalige Chance eine besondere persönliche Beziehung zu dem "Wunderläufer" aufzubauen. Dies hat dazu geführt, dass zum diesjährigen Berlin-Marathon das o.g. Buch erscheint. Parallel dazu wird gerade von einem internationalen Filmteam ein Film über Haile gedreht. Im Rahmen dieser Veranstaltung wird Klaus ca. 30 Minuten über Haile referieren, parallel dazu ist er gerne bereit, Fragen zu beantworten. Im Anschluss an das Referat wird der oben erwähnte Film gezeigt (Dauer ca. 70'), Kosten 7,-Euro inklus. 1 Getränk.

Weil das Interesse an dieser Veranstaltung bestimmt groß sein wird, bitten wir um Voranmeldungen bis 30.09.08 bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 52) oder Axel Bredow vom LAUF A.B.C.

#### Vereinsnachrichten:



- Am 11.07.08 fand die traditionelle **Preußische Meile in Potsdam** mit 502 Läufern statt. Auf der 7532,48m langen Strecke belegte unser lieber Gast aus der Ukraine, Konstantin Lebedjew hinter dem Sieger Hagen Brosius (23:20min.) einen starken 6.Platz in schnellen 26:07min. und siegte damit in seiner AK M50. Andreas Schramm belegte in 30:35min. den 77.Platz (13.M45). Herzliche Glückwünsche!!!
- Der **16.Staffellauf Zielona Gora – Cottbus** fand am 12.07.08 mit 70 Staffeln und 4 Teams unseres Vereins über 102,7km statt. Es gingen noch nie so viele deutsche Teams an den Start, wie in diesem Jahr, nur die polnischen Organisatoren hatten einige Finanzierungsprobleme, deshalb traten auch weniger polnische Teams an. Aber im nächsten Jahr soll es besser werden. Am Start war es noch sehr schwül warm, aber nach ca. 1 Stunde kam der ersehnte Regenschauer und die Luft kühlte sich sehr schnell ab, so dass nun gute Bedingungen zum laufen herrschten. Unser bestes Team belegte nach 6:46:57h einen guten 10.Platz und kam damit als fünftbestes deutsches Team ins Ziel. RON-HILL 2 belegte den 20.Platz in 7:27:00h und kam nach spannenden Kampf nicht weit vor unserem starkem Frauenteam (7:39:22h, 35.Platz) ins Ziel, wo unsere Birgitt Uhlig mit dem Lauf ihren 50.Geburtstag feierte – mal auf andere Art. Aber es hat ihr und den Frauen viel Spaß gemacht, danke Birgitt!!! Auch unser Spaß-Team schlug sich wacker und erreichte in 8:02:31h das Ziel. Letztendlich war es doch noch ein schönes Wochenende, nachdem es am Freitag noch große Probleme mit den Fahrzeugen gab, die aber dank des Engagement von Ricarda Bäcker, Anja Sander, Knuth Triebe und Erhard Bader doch noch ein glückliches Ende nahm. Herzlichen Dank an Euch!

- Am folgenden Tag fand der **31.Jedermannlauf in Tegel** über 10km, als 11.Lauf des Berliner Läufercups statt. Einige der Staffelläufer gingen auch am folgenden Tag an den Start, um wichtige Punkte für den Cup zu sammeln. Ohne Probleme steckte diesen Doppel-Start Sylvia Jacobs weg, die bei den Frauen einen sicheren Sieg in 40:40min. erlief. Von insgesamt 189 Startern und 8 RON-HILL'ern belegte sie den 21.Platz. Aber auch Peter Rymarowicz lief ein gutes Rennen, er erreichte das Ziel auf der bekannt hügeligen Strecke auf dem 3.Platz der M50 in guten 42:06min. Aber auch Bernd Holtkamp befindet sich wieder in guter Form und konnte sich über den 3 Platz der M70 in guten 49:35min. freuen. Die anspruchsvolle 20km-Strecke nahm Andreas Schramm unter die Laufsuhle und durchlief das Ziel nach 1:28:49h, damit belegte er den 15.Platz (6.M45) von 49 Startern. Herzliche Glückwünsche!!!
- Der allseits beliebte und immer zeitig ausgebuchte **Havellauf** fand am 20.07.08 mit 698 Läufern auf dem bekannten Pendelkurs statt. Dauerstarter Heinz Lachmann lief wiederum ein starkes Rennen und belegte in 58:52min. den 69 Platz. Auch Diddi Eppmann war wiederum am Start und belegte in 1:10:23h den 272.Platz, damit konnten sich beide Läufer über den 2 Platz in ihren jeweiligen Altersklassen freuen. Bernfried Krüger geht auch schon seit einigen Jahren dort an den Start und belegte in 1:26:21h den 588.Platz (36.M55) und war damit ebenso wie Heinz sogar schneller als im Vorjahr. Wer im nächsten Jahr dort gern starten möchte, sollte sich rechtzeitig, am besten noch 2008 anmelden!!!
- Dirk Pätzig war der einzige Starter unseres Vereins bei den **Senioren-EM in Lubljana** vom 23.07.-03.08. Bei ungeliebter Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit startete er über 1500m und 5000m. Über 1500m belegte er in seinem Vorlauf den 8.Platz in 4:47,38min. und verpasste knapp den Einzug ins Finale. Über 5000m erreichte er in starken 18.11,38min. den 15.Platz von 28 Startern. Herzliche Glückwünsche!!!
- Während seines Urlaubs startete Andreas Schramm beim beliebten **Mitternachtslauf in Heiligenhafen**. Mit Glück erhielt er auch noch eine Startnummer, obwohl der Lauf mit 1065 Startern bereits ausgebucht war. Andreas bedankte sich dafür mit 42:16min. und dem 71.Platz (7.M45)!!!
- Der beliebte Straßennachtslauf – die **17.Vattenfall City Nacht** fand am 02.08.08 mit einem neuen Teilnehmerrekord von 9200 Startern und 14 RON-HILL'ern statt. Das stimmungsvolle Rennen fand bei idealen Bedingungen für schnelle Zeiten auf dem Kudamm statt. Schnellster unseres Vereins war Stefan Lippold, der sich läuferisch wieder auf dem aufsteigenden Ast befindet und sich über 38:30min. und dem 217.Platz freuen konnte. Aber auch Birgitt Uhlig lief ein starkes Rennen und belegte in starken 41:01min. den 33.Platz bei den Frauen, damit konnte sie die

Altersklasse W50 für sich entscheiden!!! Einen zweiten Altersklassensieg erreichte unser neues Mitglied Marion Sarasa in der W55 mit schnellen 46:02min.. Ebenfalls gute Ergebnisse erzielten Marco Bronst, der mit 1:00:21h nur knapp die 60min.-Marke verpasste, Gerhard Redel, der nach einer Verletzungspause gute 55:46min. erreichte und Helge Ziems, dem es nach gesundheitlichen Problemen wegen einem neuen Herzschrittmacher nun wieder besser geht und die 10km in 1:08:51h absolvierte. Beim 5km Fun-Run ging erstmals Ilka Gomoll an den Start und konnte sich in einem schnellen Rennen über den 3.Platz bei den Frauen in 21:15min. freuen. Herzliche Glückwünsche unseren Finishern!!!

- Der nun schon **18.Pankower Paarlauf mit Musik** findet nun schon seit einigen Jahren im August am frühen Abend statt, diesmal am 09.08.08. Insgesamt 36 Paare fanden den Weg ins Kissingenstadion, um ein schnelles Tempotraining mit ihren jeweiligen Laufpartnern zu absolvieren, darunter auch 6 Paare unseres Vereins. Über 30 Minuten starteten 14 Paare, von denen Sylvia Jacobs und Tom Griepentrog mit starken 8860m die besten waren und sich über einen grandiosen Gesamtsieg freuen konnten. Christian Karbe und Steffen Lüder verpassten nur knapp den Sieg in der Männerwertung und belegten mit 8550m den 2.Platz. Wie im Vorjahr startete Christian Karbe sowohl über 30' als auch über 60', Christian lief auf der langen Strecke mit Swetlana Berndt, die sich tapfer schlug und mit 14360m belegten sie den 8.Platz bei den Männern. Bestes Team unseres Vereins (über 60') von 22 gestarteten Paaren wurden Kati Kiele und Stefan Lippold, sie konnten sich über gute 16760m und den 2.Platz in der Mixed-Wertung freuen. Ebenfalls ein gutes Ergebnis erzielten Christine Sittek mit ihrem „Hasi“ Uwe Mohr, sie konnten sich über 15210m freuen. Erstaunliche Fortschritte machte auch Anja Sander mit Laufpartner Ecky Broy, wobei Anja erstmals alle ihre Runden unter 2min. absolvierte. Herzliche Glückwünsche unseren Platzierten. Runden???
- Am 10.08.08 startete Dirk Pätzig wie auch im letzten Jahr beim **Gurkentag in Golßen- dem Utzenberglauf**. Hinter dem Einheimischen Nico Walter (36:52min.) belegte Dirk auf der 10km Strecke in starken 38:17min. den 6.Platz und konnte natürlich auch seine AK M50 für sich entscheiden! Damit endete ein spannendes Wochenende in Golßen mit verschiedenen Programmpunkten und einigen Bands, was vielleicht auch mal einen Vereinsausflug wert wäre!!!
- Im Stadion Lichterfelde wurde am 13.08.08 das **Abendsportfest der LG Süd** veranstaltet. Aus unserem Verein starteten Dirk Pätzig und Andreas Schramm über 3000m, hier belegte Dirk den 6.Platz in 10:30,62min., vor Andreas in 11:05,56min.. Herzliche Glückwünsche!!!

### Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
27.09./ 28.09.	16:00 09:00	<b>35.real,- Berlin Marathon</b>	Skater/ 42,195km Läufer.....	Straße des 17.Juni
27.09.	09:40	6.Banzkower Zweibrückenlauf	10/ 21km	Dorfplatz/ MT.20.09.
27.09.	10:00	Prignitzer Herbstlauf/ OT Garsedow	15/ 7,5km	Bootshaus/ MT.24.09.
28.09.	09:30	1.Saale-Rennsteig-Marathon	25,2/ 43,2km	Marat.: Stad. Uhlstedt
28.09.	11:30	Bickendorfer Büdchenlauf/ Hamburg	5/ 10km	Venloer Str./ MT.21.09.
03.10.	10:30	Strausseelauf	9,2km	MT.27.09./ Fichteplatz
04.10.	10:00	21.Kurparklauf Bad Freienwalde	15/ 7,5/ 4,5km	Jahnstadion/ MT.29.9.
04.10.	10:10	31.Pritzwalker Lauf- und Wandertag	12,7/ 6km	Schwimmbad, MT.1.10.
04.10.	16:00	Weissenseer Bierparlauf MT.01.10.	Je 5x900m & Bier	Stadion Buschallee
05.10.	08:00	3.Gaudilauf Schweinfurth MT.29.09.	27/ 14km	Uebigau,Turnhaile
08.10.	Ab 18.30	Marzahner Läufercup <b>7.Lauf</b> und <b>8.Lauf am 22.10.</b>	10000/ 5000m 60/ 30'	Sportpl. Allee der Kosmonauten
11.10.	Ab 09:00	Harzgebirgslauf in Wernigerode 11km: 10:00/ 22km: 10:15Uhr	11/ 22/ 42km	MT.29.09.08
11.10.	10:05	2.Diedersdorfer Schloßwiesenlauf	15/ 10km	Schloß, MT.08.10.
12.10.	10:00	31.Belziger Burgenlauf MT.05.10.	8/ 25km	Burg Eisenhardt
12.10.	12:30	<b>ASICS Grand 10km</b> MT.07.10.	10km	Schloss Charlottenburg
12.10.	10:30	47.Volkscrosslauf der LG Süd	10km/ Berlin-Cup	Rodelbahn; MT.06.10.
12.10.	10:30	59.Liepnitzseelauf	8/ 15km	Zeltplatz/ MT.09.10.
15.10.	17:00	Spiridon Läuferabend MT.07.10.	10000m	Lessingstr/ Steglitz
18.10.	10:00	2.Schlaubetal-Marathon	10/ 21/ 42km	Waldstr; Eisenhüttenst.
19.10.	10:00	2.Müggelsee-Halbmarathon	10/ 5km	MT.10.10.08
19.10.	10:00	5.Magdeburg-Marathon	13/ 21/ 42km	Messe; MT.12.10.
19.10.	10:00	10.Dresden Marathon	42/ 21/ 10km	Ostra-Allee/ MT.06.10.
16.11.		<b>Marathonstaffel des SCC</b>		1.MT.03.10.08
23.11.		<b>Mannschaftshalbmarathon</b>	21km-6er Team	Britzer Garten

### Ergebnisse:

#### Pankower Parlauf mit Musik am 09.08.08: Staffellauf Zielona Gora – Cottbus am 12.07.08:

Name	Ergebnis	Strecke	Name	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs/ Tom Griepentrog	30' 1.Platz	8860m	Sylvia Jacobs/ Dirk Pätzig / Ralf Vogel / Tom Griepentrog/ Andreas Hein	10.Platz	6:46:54h
Christian Karbe/ Steffen Lüder	30' 4.Platz/ 2.Männer	8550m	Elsbieta Buniewska/ Bodo Matthes/ Dietmar Höfer/ Uwe Mohr/ Jürgen Bolz	20.Platz	7:27:00h
<b>Hajo Schulze</b> mit Günter Quaas	30' 9.Platz/ 5.Männer	7080m	Birgitt Uhlig/ Kati Kiele/ Ilka Gomoll/ Christine Sittek/ Ricarda Bäcker	35.Platz	7:39:22h
Kati Kiele/ Stefan Lippold	60' 7.Platz/ 2.Männer	16760m	Marion Sarasa/ Lutz Bester/ Rötger Henry Knuth Triebe/ Jürgen Busch	54.Platz	8:02:31h
Christine Sittek/ Uwe Mohr	60' 10.Platz/ 5.Männer	15210m			
Swetlana Berndt/ Christian Karbe	60' 14.Platz/ 8.Männer	14360m			
Anja Sander/ Ecky Broy	60' 19.Platz/ 13.Männer	13470m			

#### 17.Vattenfall City Nacht am 02.08.08 über 10km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Birgitt Uhlig	440./ 1.W50 33.Frau	41:01min	Andreas Schramm	492./ 63.M45	41:31min
Katarina Kiele	770./ 24.WH 60.Frau	43:39min	Heinz Lachmann	511./ 6.M60	41:43min
Marion Sarasa	1181./ 1.W55 112.Frau	46:02min	Jürgen Bolz	1343./ 187.M45	46:51min
Sylvia Kegel	1225./ 13.W45 122.Frau	46:18min	Ralf-Peter Rose	2740./ 76.M55	52:34min
Stefan Lippold	217./ 37.M40	38:30min	Detlef Koch	3325./ 45.M60	54:58min
			Gerhard Redel	3532./ 245.M50	55:46min
			Marco Bronst	4552./ 506.MH	1:00:21h
			Helge Ziems	5550./ 71.M65	1:08:51h

#### 31.Jedermannlauf in Tegel am 13.07.08:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	10	<b>21./ 1.W45</b> <b>1.Frau</b>	<b>40:40min</b>	Pet. Rymarowicz	10	33./ <b>3.M50</b>	42:06min
Marion Sarasa	10	83./ <b>1.W55</b> 10.Frau	48:19min.	Uwe Mohr	10	40./ 5.M50	43:36min
Christine Sittek	10	88./ <b>2.W45</b> 12.Frau	48:36min.	Steffen Lüder	10	56./ 12.M40	44:53min
				Bernd Holtkamp	10	95./ <b>3.M70</b>	49:35min
				Lutz Bester	10	102./ 5.M55	50:07min.
				Andr. Schramm	20	15./ 6.M45	1:28:49h

**LAUFZEIT**  
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEITLICHE LAUFER

**Wolfgang Weising** LAUFZEIT Verlags GmbH  
Chefredakteur 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

**ARNOLD**  
Druckerei

Andreas Arnold Geschäftsführer

Am Wall 15 · Güterverkehrszentrum  
D-14979 Großbeeren  
Telefon 03 3701 / 74 95- 0  
Telefax 03 3701 / 74 95- 10

QUALITY PRINT

### Laufbericht:

bei strahlendem Premierenwetter fand der 1. Uferlauf an der Rummelsburger Bucht und um die Stralauer Halbinsel statt. Erst gab es einen Familienlauf (Elternteil + Kind), ca. 10 Familien gingen auf die 2km-Strecke. Tim Lange (3 1/2 Jahre) und ich finishten nach 19 min.

Die 10-km Strecke ging zuerst am Nordufer der Rummelsburger Bucht auf einen Pendelstrecke 1 km hin und zurück. So jubelten die Fans nach 2 km den 45 Läuferinnen und Läufern zu. Dann ging es um die Bucht herum, einmal um die Halbinsel bis zum Fuß der Spreebrücke und wieder zurück. Einige 90°-Kurven auf engen Bürgersteigen durch Poller hindurch verlangten Konzentration, vor allem bei Passieren der nachfolgenden Läufer nach der Wende. So wäre die Strecke bei 150 Startern eher schwierig zu laufen. Die Aussichten über die Gewässer und Bauten der Halbinsel bei Sommerwetter waren lohnend.

Ich beendete den Lauf als Dritter nach 44:35 min, profitierte aber leider von Kreislaufzusammenbruch des auf Platz 2 Laufenden, der 50 m vor dem Ziel kollabierte.

Euer Steffen Lüder

## Auto Klaus



 Sondermodelle  
 Jahreswagen  
 Audi  
  
 Gebrauchtwagen  
Kundendienst

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

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!