



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,

das Wandern ist des RON-HILL'ers Lust. Rekordverdächtige 54 Lauffreunde und Familienangehörige wanderten am 01.11.08 bei super Wetter ca. 12km entlang dem Schlachtensee, der Krummen Lanke und dem Grunewaldsee bis zum S-Bahnhof Grunewald, wo wir in der Gaststätte „Floh“ den schönen Tag ausklingen ließen. Sehr originell war auch das Spiel Überraschungseierweitwurf, an dem fast alle Wanderfreunde Gefallen fanden. An dieser Stelle möchte ich Motte und Frank für die tolle Organisation der Vereinswanderung sehr herzlich danken. Vielleicht fühlt sich der eine oder andere inspiriert, bei so einem Zuspruch im nächsten Jahr eine Wanderung zu organisieren.

Wie immer bleibt schön gesund

Euer Micha

Das Allerneueste:

- Herzlichen Dank für Kartengrüße von Eike Tank vom Dublin-Marathon, den er auf einer hügeligen Strecke mit viel Wind und Kühle nach guten 4:40:40h (21km: 2:18h) finishte.
- Hiermit begrüßen wir recht herzlich Lothar Lehmann (Steuerberater im Lohnsteuerhilfverein) in unserem Verein. Er hat in diesem Jahr bereits beim Berliner Läufercup der M55 den 3.Platz belegt und absolvierte den Berlin-Marathon in 3:25:03h!!!
- Hiermit möchten wir euch mitteilen, dass unsere eigenen Läufe, der 17.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am 31.05.09 und der 13.Hohenschönhausener Gartenlauf am 21.06.09 stattfinden werden.

Erinnerung – Einladung zur Jahresabschlussfeier am 05.12.08

Hiermit möchten wir unsere Vereinsmitglieder an unsere diesjährige **Jahresabschlussfeier am Freitag, den 05.12.08 um 19:00Uhr** im Holiday Inn „Berlin City East“ (Landsberger Allee 203/ Ecke Weissenseer Weg) erinnern. Genauere Infos Infoblatt 10-08. Wer sich noch nicht angemeldet hat und gern teilnehmen möchte, kann sich dafür noch bis zum 25.11.08 tun, beim Vereinstreff oder bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com)!!! Gleichzeitig sei noch an unseren **letzten Vereinstreff des Jahres 2008 erinnert, dieser findet am 11.12.08 um 18Uhr** in unserem Vereinslokal „Zur Laube“ an der Oderbruchkippe statt. Wir hoffen auf viele Interessenten!!!!

- Am 09.11.08 fanden die **Berlin-Brandenburgischen Crossmeisterschaften** im Berliner Reiterstadion, auf dem Olympiagelände auf einer wenig einfallreichen Strecke statt. Die Strecke war flach, die Runde ca. 800m lang, hatte nur einige Passagen mit tiefem Sand, und kurz vor dem Ziel noch einen kurzen giftigen Anstieg. Also nur wenig geeignet für eine Crossmeisterschaft. Ob Berlin da nicht bessere Strecken hätte? Nichts desto trotz gaben unsere Aktiven ihr Bestes. Hiermit können wir Sylvia Jacobs zur Berlin-Brandenburgischen Crossmeisterin der W45 über 4400m gratulieren. Sie kam nach schnellen 18:05min. ins Ziel, dabei waren nur drei jüngere Läuferinnen schneller als unsere Sylvia. Aber auch mit der Mannschaft konnten sich Sylvia Kegel, Sylvia Jacobs und Christine Sittek über den 2.Platz der W45/ W50 (1:01:10h) hinter dem OSC Berlin (1:00:30h) freuen. In der W35 konnte sich Ilka Gomoll von 6 Startern über den 3.Platz in guten 19:51min. freuen. Aber auch Uwe Mohr konnte bei starker Konkurrenz sehr zufrieden sein, er belegte über 6600m den 2.Platz der M50 hinter dem überragenden Wolfgang Kreemke (24:35min.) in starken 27:07min.. Herzliche Glückwünsche unseren Patzieren!!!

Vereinsnachrichten:

- **Nachtrag:** Detlef Koch startete am 11.07.08 bei der Preußischen Meile in Potsdam und belegte in 41:19min. den 398.Platz (14.M60) von 502 Teilnehmern. Am 10.08.08 startete er auch beim 29.Langstreckentag in Ostrohe (Schleswig Holstein, MTV Heide) und belegte über 11,9km in 1:07:01h den 67.Platz (4.Platz M60) von 91 Läufern. Weiter so!!! Auch Martin Engler ist mir durch die Lappen gegangen, er startete bei der City-Nacht auf dem Kudamm über 10km und belegte in schnellen 51:40min. den 2522.Platz (28.M60). Herzliche Glückwünsche!!!

- Einziger Starter unseres Vereins beim **16.Dahlewitzer Waldcrosslauf** über 18km war Sylvio Gadow, der von ca. 40 Startern den 33.Platz (9.M40) in guten 1:32:19h belegte.
- Der **24km Lauf von Bernau** fand am 13./ 14.09.08 im Stadtpark mit 100 Startern und Staffeln auf der bekannten ca.1,6km langen Runde statt. Beim dort integrierten Stadtmauerlauf über 8,2km belegte Christian Karbe hinter dem Sieger Karsten Boldt (29:43min.) in 30:43min. den 2.Platz. Außerdem startete er in der Staffel der Bernauer Lauffreunde, welche den 3.Platz (von 14 Staffeln) bei den Männerteams mit 343,4km belegten.
- Nach einer Abstinenz von 2 Jahren nahm in diesem Jahr wieder eine Frauenstaffel unseres Vereins am stimmungsvollen **Staffelmarathon am Reitbahnsee** in Neubrandenburg mit insgesamt 38 Teams teil. Auf der 1425m langen Runde konnten die Staffeln Kameraden oft angefeuert werden und auch die anwesenden Betreuer halfen so gut sie konnten. Nach gutem Start mit Sylvia Kegel (9,5km, 44:04min.) lag unsere Staffel auf dem 4.Platz, danach folgte mit einem Rennen Ricarda Bäcker (7,1km, 33:02min.), mit der drittbesten Laufzeit. Danach lief Marion Sarasa über 8,5km gewohnt schnelle 37:51min. und damit die zweitbeste Zeit aller Läuferinnen, nun folgte Dana Wolf, die erst am Vortag für die erkrankte Christine einsprang und in ihrem ersten Staffelfahren bei den schnellen Frauen sehr aufgeregt war, den Lauf über 5,7km aber gut meisterte und nach 29:02min. zum Wechsel kam. Nun erfolgte die Aufholjagd unserer Schlussläuferin Sylvia Jacobs über 11,4km, sie startete das Rennen mit einem Rückstand von 3:30Minuten auf den 2.Platz. Runde um Runde wurde der Rückstand kleiner und eine Runde vor Schluss war es dann geschafft. Kaputt, aber glücklich erreichte sie mit der deutlich schnellsten Zeit von 45:39min. (4min./km) das Ziel und das Team durfte sich über den verdienten 2.Platz in 3:09:38h freuen. Die anderen beiden Frauentteams vom HSV Neubrandenburg und aus Schwerin erreichten mit 9 bzw. 14 Sekunden Rückstand das Ziel als dritte bzw. vierte. Herzlichen Glückwunsch unseren bis zum Zielstrich kämpfenden Frauen!!!

LAUFZEIT
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT-DES LAUFENS

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

Allianz 

Wolfgang Augsten
Hauptvertretung
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John-Scherer-Straße 36
10407 Berlin
Tel./Fax: (0 30) 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 (0 30) 4 41 22 14
Funk 01 72/3 10 23 60

- Der beliebte **7.Schorfheidelauf** fand am 21.09.08 mit 424 begeisterten Läufern und Läuferinnen und 11 RON-HILL'ern auf einem abwechslungsreichen und hügeligen Kurs auf den idyllischen Natur- und Waldwegen der Schorfheide statt. Ihren grandiosen Vorjahressieg über 21km konnte Sylvia Jacobs in starken 1:29:07h wiederholen, dabei waren nur 5 Männer vor ihr. Darunter auch als 2. Fabian Hoffmeister (1:26:45h, Sohn unseres Mitgliedes Klaus), der sich gegenüber dem Vorjahr stark verbessern konnte und auch Tom Griepentrog musste sich ganz schön strecken, um noch knapp vor Sylvia in ebenfalls schnellen 1:28:44h, als 1. der M45, das Ziel zu erreichen. Ebenfalls ein gutes Rennen lief Peter Rymarowicz, der nach 1:37:38h ins Ziel lief, und als 17. von 165 Startern finishte. Insgesamt 128 Läufer suchten sich die 10km Strecke aus, dort bewältigte Toralf Berg in 36:42min. die Strecke am schnellsten, dahinter erkämpfte sich Uwe Mohr in guten 41:16min. den 11.Platz, aber auch Ilka Gomoll lief ein starkes Rennen und konnte sich über schnelle 44:48min. auf nicht einfacher Strecke freuen. Sie belegte damit den 2.Platz bei den Frauen hinter der souveränen Siegerin Andrea Gaede vom OSC Berlin (43:58min.). Aber auch Dana Wolf konnte sich über den 3.Platz der WHK in guten 55:49min. freuen. Sogar auf der „Sprintstrecke“ von 6km Länge hatten wir eine Starterin unseres Vereins am Start, Christine Sittek belegte einen guten Mittelfeldplatz und erreichte das Ziel trotz einer Hüftverletzung nach 29:11min.. Nach der läuferischen Ertüchtigung entspannten sich unsere Läufer/-innen bei selbstgebackenen Kuchen sowie Bier und Sekt und ließen so den sonnigen Tag ausklingen. Herzliche Glückwünsche!!
- Die 43855 Starter des diesjährigen **35.real,- Berlin-Marathons** gingen bei optimalen Bedingungen und Sonnenschein an den Start, und können von sich behaupten in einem Rennen mit dem alten und neuen Weltrekordler Haile Gebrselassie gelaufen zu sein, der erstmalig unter 2:04h blieb (2:03:59h). Stimmungsvolle Live-Bands und viele begeisterte Zuschauer trugen mit dazu bei, dass 35746 Läufer das Ziel zumeist mit guten Ergebnissen erreichten, unter ihnen auch 16 Starter unseres Vereins. Schnellster war Christian Karbe, der nach 2:52:38h ins Ziel lief, aber auch Stefan Lippold konnte sich nach gesundheitlichen Problemen in der Vorbereitung über gute 2:57:50h freuen. Bei den Frauen lief Kati Kiele trotz Magen-Darm-Beschwerden wieder ein gleichmäßiges Rennen und erreichte nach guten 3:26:18h das Ziel kurz hinter dem Brandenburger Tor. Ein gutes, das heißt sehr gleichmäßige Rennen lief auch Klaus Hoffmeister in 3:54:51h. Herzliche Glückwünsche auch allen anderen Läufern, die das Ziel erreichten, die Ergebnisse aller Läufer unseres Vereins gibt's weiter hinten im Infoblatt (Seite 7).
- Insgesamt 589 Läufer, von denen 19 RON-HILL'er waren, liefen am 03.10.08 beim **72.Strausseelauf** über 9,3km. Trockenes Wetter und späterer Sonnenschein bei der Siegerehrung boten gute Bedingungen für diesen abwechslungsreichen Lauf. Es siegte Hagen Brosius (PLC) in starken 28:57min., damit verpasste er den Streckenrekord von Konstantin Lebedjew aus dem Jahr 1995 nur um wenige Sekunden. Bester Läufer unseres Vereins wurde Dirk Pätzig, der in 34:54min. ein schnelles Rennen lief und als Sieger der M50 nur 14 Läufern den Vortritt ließ. Bei den Frauen lief Sylvia Jacobs wieder ein starkes Rennen und belegte in 37:29min. den 2.Platz bei den Frauen. Die Zeit bis zur Siegerehrung (alle Ak's) überbrückten unsere Läufer mit einer kleinen Feier mit selbstgebackenen Kuchen und Sekt anlässlich des Geburtstages von Ilka Gomoll. Danach konnten noch einige Siege gefeiert werden, es siegten Marion Sarasa in schnellen (41:38min.) in der W55, Peter Budraß (M65), Bernd Holtkamp (M70) und natürlich Sylvia (W45) und Dirk (M50). Schnelle Rennen liefen auch Detlef Koch, der seine Vorjahreszeit um 2min. verbesserte sowie Martin Engler (gesundheitliche Probleme) und Anja Sander, die 30sec. schneller lief als im Vorjahr. Glückwünsche!!!
- Am 04.10.08 nahmen Christine Sittek und Uwe Mohr am **21.Kurparklauf** in Bad Freienwalde über 7,4km und 14km teil. Die sehr hügelige und anspruchsvolle Strecke verlangte den Läufern alles ab, Kraft und Ausdauer waren gefragt. Über 7,4km gingen 93 Läufer an den Start, wobei Christine Sittek nach 41:39min. auf dem 57.Platz (9.Frau, 4.W45) das Ziel erreichte. Uwe startete mit 21 Läufern über 14,4km und belegte in guten 1:06:33h den 11.Platz (2.M50). Herzliche Glückwünsche!!!
- Bei kühlem, aber freundlichem Wetter fand der beliebte **Bierpaarlauf** mit 85 Paaren über 5x900m und jeweils 5x 0,3l Bier statt. Der Laufpartner durfte erst loslaufen, wenn der andere Läufer sein Bier ausgetrunken hatte, das gelang nicht jedem gleich gut und schnell. Aber besonders gut gelang dies Sylvia Jacobs mit tollem Kostüm und ihrem Partner Frank Britze, die sowohl beim Laufen als auch beim Trinken nicht zu schlagen waren und die Mixed Wertung in 37:01min. souverän gewannen. Einen guten 6.Platz belegten Uwe Mohr/ Christine Sittek in 40:56min.. Von 65 Paaren bei den Männern belegte Christian Karbe mit seinem „Stamm“-partner Karsten Laborn den 2.Platz in 32:30min., dahinter belegten die beiden Kinderärzte Steffen Lüder und Peter Michel in 34:18min. den 5.Platz. Erstmals dort am Start war Peter Rymarowicz mit seinem Partner Stefan Lippold, wobei sie in 35:48min. den 9.Platz belegten.

- Am 05.10.08 fand der **34.Cottbuser Oktoberlauf** über 21,1km mit 54 Läufern statt. Einen hervorragenden 6.Platz (1.M50) belegte Olaf Kretschmer in starken 1:28:47h, damit kann er nun beim New-York-Marathon am 02.11.08 durchstarten. Außerdem belegte Wolfgang Voigtländer in 1:57:07h den 42.Platz (4.M55). Herzliche Glückwünsche!

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
22.11.	11:00	Lauf am Aussichtsturm/ Hohenbocka	5/ 10km	Friedhof, Schutzhütte
23.11.	09:30	Mannschaftshalbmarathon	21km-6er Team	MT.16.11./ Britzer Gart.
30.11.	10:00	54 Herbstwaldlauf Tegel	MT.24.11. 11km	verläng. Kneippstr.
30.11.	11:15	19.Ratzeburger Adventslauf	7,3/ 31,5km	Marktplatz/ MT.18.11.
02.12.	17:45	Paarlauf mit Musik	MT.30.11. 30'/ 60'	Sportpl. Holzmarktstr.
06.12.	16:00	Adventsstundenpaarlauf des KOLV	30'/60' MT.02.12.	Stadion Wuhletal
07.12.	Ab 09:50	Adventscrosslauf	MT.01.12. 4,5km/ 10:45Uhr: 8,8km	Kladower Damm 148, Forsterei Gatow
07.12.	10:00	64.Plänterwaldlauf	MT.02.12. 5/ 10/ 15/ 20km	Kiehnwerder Allee
07.12.	11:00	133.Weissenseer Crossl.	MT.25.11. 3,4/12,8km	Stad. Buschallee
07.12.	11:10	Nordahl-Grieg-Gedenklaufl	10km/ MT.05.12.	Kleinmachnow/ Markt
10.12.	19:00	Lichterpaarlauf in Potsdam	30'/ 60' MT.8.12.	Luftschiffhafen
13.12.	10:00	9.Ueckermünder Weihnachtslauf	10/ 5km	Goethestr./ MT.11.12.
14.12.	11:20	8.Zwickauer Adventslauf	MT.06.12. 8,5/ 3,5km	Schwanenteich,
17.12.	19:00	Weihnachtspaarlauf	MT.16.12. 30'/ 60'	Stad. am Wasserturm
18.12.	17:00	Winter-Stundenlauf Königs Wusterh.	60'/30'	Stad. der Freundschaft
26.12.	10:30	24.Hohenschönhausener Weihnachtslauf	MT.11.12. 13/ 6,5km	Sportpl. , Malchower Chaussee 2

Ergebnisse:

7.Schorfheidelauf am 21.09.08:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	21	6./ 1.W45 1.Frau	1:29:07h	Egbert Jakubzick	21	163.Platz 17.M50	2:42:24h
Sylvia Kegel	21	51./ 2.W45 7.Frau	1:50:40h	Ilka Gomoll	10	21./ 1.W35 2.Frau	44:48min
Marion Sarasa	21	57./ 1.W55 10.Frau	1:52:08h	Dana Wolf	10	82./ 3.WHK 19.Frau	55:49min
Tom Griepentrog	21	5./ 1.M45	1:28:44h	Uwe Mohr	10	11./ 2.M50	41:16min
Pet. Rymarowicz	21	17./ 2.M50	1:37:38h	Christine Sittek	6	17./ 1.W45 5.Frau	29:11min
Klaus Hoffmeister	21	30./ 5.M50	1:44:13h				

35.real.- Berlin-Marathon am 28.09.08 (Netto/ Brutto):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Kati Kiele HM: 1:42:21h	5556 / 64.WH 311.Frau	3:26:18h 3:32:18h	Klaus Hoffmeister HM: 1:56:17h	13199.Platz 1355.M50	3:54:51h 3:56:54h
Swetl. Berndt HM:2:14:26h	27024.Platz 782.W45 4372.Frau	4:33:45h 4:38:56h	Andre Zerbel HM: 1:44:58h	14107.Platz 2583.M35	3:57:20h 3:58:22h
Ina Schlüter HM: 2:35:49h	34436.Platz 721.W50 6908.Frau	5:27:22h 5:35:35h	Peter Schmidt HM: 2:02:22h	20842.Platz 1048.M55	4:24:36h 4:39:09h
Christian Karbe HM: 1:23:42h	675 / 161.M30	2:52:38h 2:52:53h	Ralf Biese HM: 2:09:46h	24006.Platz 2757.M50	4:42:55h 4:52:09h
Stefan Lippold HM: 1:27:50h	1110 / 279.M40	2:57:50h 2:58:26h	Eike Tank HM: 2:21:26h	24595.Platz 211.M65	4:47:19h 4:49:30h
Hein. Lachmann HM: 1:36:54h	4270 / 26.M60	3:21:27h 3:21:32h	Bernfried Krüger HM: 2:20:42h	24858.Platz 1399.M55	4:49:33h 4:57:00h
Lothar Lehmann HM: 1:32:44h	5251 / 119.M55	3:25:02h 3:25:53h	Werner Jacobi HM: 2:23:00h	24916.Platz 52.M70	4:50:02h 4:56:35h
Bodo Matthes HM: 1:43:57h	6670.Platz 1608.M40	3:31:43h 3:32:05h	Egbert Jakubzick HM: 2:04:34h	25844.Platz 2997.M50	4:58:32h 4:59:23h
			Marco Bronst HM: 2:25:26h	27711.Platz 2910.MHK	5:34:15h 5:40:46h

72 Strausseeelauf am 03.10.08:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	36./ 1.W45 2.Frau	37:29min	Dana Wolf	369 / 11.WHK 60.Frau	50:54min.
Marion Sarasa	101./ 1.W55 7.Frau	41:38min.	Anja Sander	495 / 26.W40 122.Frau	55:54min.
Ilka Gomoll	141 / 3.W35 15.Frau	42:47min.	Dirk Pätzig	15./ 1.M50	34:54min
Katja Lünser	142 / 3.W30 16.Frau	42:48min.	Peter Budraß	129 / 1.M65	42:25min.
Kati Kiele	149 / 5.WHK 17.Frau	43:01min.	Peter Rymarowicz	144 / 12.M50	42:51min.
Ulricha Bäcker	223 / 4.W40 23.Frau	45:54min.	Stefan Lippold	150 / 20.M40	43:01min.
Sylvia Kegel	368 / 10.W45 59.Frau	50:54min.	Dennis Knychala	151 / 12.MHK	43:01min.
			Jürgen Bolz	191 / 30.M45	44:55min.
			Bernd Holtkamp	208 / 1.M70	45:39min.
			Martin Engler	351 / 6.M60	50:17min.
			Rötger Henry	378 / 56.M45	51:08min.
			Detlef Koch	402 / 7.M60	52:17min.

Neu- und Gebrauchtwagen



Ihr Partner an 9 Standorten in Berlin und Brandenburg.

A.S. Autovermietung

ab 8 €/Tag für Transporter

0 30-54 99 88-88

- PKW (Sportwagen, Kombis, u.a.)
- 7-g Sitzer (Vans, Busse)
- Transporter

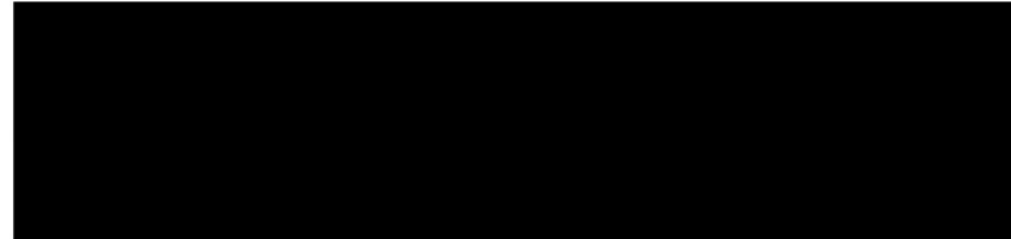
A.S. Autovermietung Koch GmbH
in den Autohäusern der Koch Automobile AG



KOCH
AUTOMOBILE AG
www.koch-automobile-ag.de

Berlin-Brandenburgische Crossmeisterschaften am 09.11.08 im Reiterstadion (Berlin):

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	4,4	4./ 1.W45	18:05min	Christine Sitttek	4,4	20./ 6.W45	22:00min
Ilka Gomoll	4,4	9./ 3.W35	19:51min.	Uwe Mohr	6,6	23./ 2.M50	27:07min
Sylvia Kegel	4,4	13./ 5.W45	21:05min.	Peter Rymarowicz	6,6	32./ 4.M50	28:51min



 **ARNOLD**
Druckerei

Andreas Arnold Geschäftsführer

Am Wall 15 · Güterverkehrszentrum
D-14979 Großbeeren
Telefon 03 3701 / 74 55- 0
Telefax 03 3701 / 74 55-10

IN QUALITY-PRINT

Sport – line GmbH
*Sportartikelhandel und Service
Sportsponsoring*

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

Auto Klaus

 Sondermodelle
 Jahreswagen
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!