



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-HILLER,

Die Weltmeisterschaften haben begonnen und schon sonnen sich Politiker aller Schattierungen im Glanze der Erfolge. Funktionäre und Manager, zum Teil hochbezahlt werden sich selbst auf die Schulter klopfen und ihre gute Organisation und ihre ausgefeilten Strategien loben. Athleten werden versuchen ihren Erfolg oder Misserfolg zu versilbern.

Eine Gruppe jedoch bleibt im Schatten. Viele ehrenamtliche Helfer und Kampfrichter müssen sich mit einem feuchten Händedruck und einem „Vergelts Gott“ bescheiden.

Ohne diese vielen kleinen Helferlein würden keine Sportfeste, keine Olympischen Spiele aber auch keine Volksläufe stattfinden.

Vielleicht sollten wir diese „kleinen Stars“ einmal in unseren Jubel mit einbeziehen.

Außerdem können wir sehr stolz sein, denn unser Infoblatt feiert hiermit die 200. Ausgabe seit Gründung unseres Vereins am 08.12.1990.

Ich jedenfalls wünsche Euch alles Gute und natürlich gesunde Füße.

Helmut

Liebe Freunde vom LC RON-HILL BERLIN,
hiermit möchte ich mich recht herzlich beim Vorstand des LC RON-HILL BERLIN und allen, die am Grab von Hans Herrmann Abschied genommen haben, bedanken. Mein Dank gilt auch den Lauffreunden, die durch liebe Worte und Karten seiner gedachten.

Silke und Heike Herrmann

Nachruf – Abschied von Hans Herrmann

Am 29.06.09, wenige Tage nach seinem Geburtstag hat ein Läuferherz aufgehört zu schlagen.

Viele Sportfreunde unseres Vereins kannten Hans nicht, da Hans und seine Familie mit der Wende in die Nähe von Magdeburg gezogen sind und er nur noch vereinzelt an ausgewählten Laufveranstaltungen als Mitglied unseres Vereins teilnahm.

Hans Herrmann gehörte zu den Gründungsmitgliedern unseres Vereins, hervorgegangen aus der BSG Außenhandel, hat er großen Anteil an der Entwicklung der Laufbewegung in den damaligen einzelnen Außenhandelsbetrieben. Mitte der 70'er Jahre lernte ich Hans, als damaligen Sektionsleiter Volleyball, kennen. Er selbst hatte sich der aufkommenden DDR-Laufbewegung angeschlossen und hatte seine Begeisterung den vielen Freunden der Laufbewegung vermittelt. Die Leitung, Gründung und Förderung von Laufgruppen in den verschiedenen Außenhandelsbetrieben, deren Betreuung und die Organisation von Teilnahmen unserer Mitglieder an so traditionsreichen Läufen wie Rennsteiglauf, Harzgebirgslauf und vielen Berliner Veranstaltungen, hat er mit Freude und hohem persönlichen Einsatz getan.

Viele damalige und noch heutige Sportfreunde unseres Vereins, wie Hans-Günter Schleife, Helmut Scharping, Knuth Triebe, Hilmar Spreer, Egbert Jakubzick, um nur einige zu nennen, haben über diesen Weg den ersten Kontakt mit Hans und seiner Laufbegeisterung gefunden.

Die Laufgruppe und unser erster Lauffreff im Friedrichshain, den Hans viele Jahre leitete und dem sich viele Freunde und spätere Aktive der "Friedenslaufbewegung" angeschlossen haben, werden diese persönlichen Erfahrungen und Erlebnisse nicht vergessen. Für den einen oder anderen schon etwas älteren/erfahrenen Sportfreund von uns, war Hans ein treuer Wegbegleiter und für die eigene sportliche Entwicklung - ein wichtiger und unentbehrlicher Partner - ein Lehrmeister der ersten Laufschriffe, wie es Hans Günter Schleife bekennd nannte.

Die schwere Erkrankung, die Hans erleiden musste und von der er sich nicht erholen konnte, hat von seiner Familie sehr viel abverlangt. Aufopfernd hat seine liebe Frau Heike, die Schwere einer dauernden Pflege auf sich genommen und Hans so oft es ging zur Seite gestanden und jede freie Stunde mit ihm verbracht.

Den Angehörige und Verwandten gilt unsere aufrichtige Anteilnahme.

Unsere Laufgemeinschaft hat einen ihrer Begründer verloren - Hans wird unvergessen bleiben.

Wolfgang Augsten, im Namen des Vereins und vieler Lauffreunde

Das Allerneueste:

- Die **nächsten Termine** für unseren Vereinstreff finden in unserem Vereinslokal „Zur Laube“ an der Oderbruchkippe jeweils um 18Uhr statt, am 03.09.(mit Skat), 24.09., 15.10., 05.11. und am 26.11.09. Wir hoffen auf viele Interessenten.

Erinnerung an unsere Vereinsmeisterschaft

Hiermit laden wir nochmals alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unseren diesjährigen **16.Vereinsmeisterschaften** am 06.09.09 um 11:00Uhr ein. Für musikalische Untermalung wird natürlich wie immer gesorgt, ebenfalls wollen wir es uns mit Grillwurst und Fleisch und diversen Getränken nach dem Lauf gemütlich machen. Wir bitten um **Voranmeldung bis 01.09.09**, insbesondere um vorher für den Einkauf die Menge an Getränken und Essen abzuschätzen. Bitte bei der Anmeldung angeben, mit wie vielen Personen ihr zum Essen/ Grillen da seid, nicht laufende Partner sind erwünscht!!!

Vereinsnachrichten:

- In enger Folge fanden zwei anspruchsvolle Berlin-Cup-Läufe statt, am Freitag, dem 05.06.09 mussten die 122 Teilnehmer den **Zugspitzlaufs im Freizeitpark Lübars** über fünf bergige Runden bzw. 12km laufen, nur zwei Tage später wurde schon der 9.BC-Lauf bei der Lichtenrader Meile mit 166 Läufern über 15km ausgetragen. Drei Sportler unseres Vereins starteten beim Zugspitzlauf sehr erfolgreich, Ilka Gomoll konnte in ihrer AK W35 einen sicheren Sieg in 1:02:30h (10.Frau) herauslaufen. In der M55 sicherten sich Lothar Lehmann und Peter Rymarowicz den 2. und 3.Platz in 53:05min und 55:55min. Spannend wurde es dann bei der Siegerehrung, wo die Sieger der AK's mit Gutscheinen für das Freizeitbad Turm in Oranienburg geehrt wurden und bei der Tombola, wo fast alle Läufer einen Preis gewannen. Vier Läufer unseres Vereins liefen bei der 26.Lichtenrader Meile 15km, Bester war hier Tom Griepentrog, der in guten 1:00:33h den 15.Platz belegte und 4. der M45 wurde. Auch Lutz Bester konnte sich über den 3.Platz seiner AK M55 freuen, er belegte den 52.Platz in 1:09:05h. Herzliche Glückwünsche!!!
- **Nachtrag:** Werner Jacobi startete beim 6.PRO Potsdam Schlösser-marathon über 42,195km und konnte sich in sehr guten 4:28:13h über den Sieg in der AK M75 freuen (382.Platz gesamt). Damit hätte er bei ordnungsgemäßer Meldung über den BLV den Meistertitel im Marathonlauf erringen können!!! Herzliche Glückwünsche!!!

- Die Nordseeküste und die ostfriesischen Inseln Spiekeroog und Baltrum, sowie die Nordseeinsel Neuwerk mit der letzten Etappe aufs Festland nach Cuxhaven über 12km standen vom 13.-20.06.09 im Mittelpunkt des außergewöhnlichen und reizvollen Laufevents, dem **8.EWE-Nordseelauf**, auf 7 Etappen und 78 Laufkilometer. Einzige Starterin unseres Vereins war Marion Sarasa, die in ihrer AK W55 den 2.Platz in 6:32:10h belegte und damit nur knapp 2min. Rückstand auf die Siegerin Marita Warner hatte. Aber auf drei Etappen konnte sie ihre AK für sich entscheiden, dies war auf der 1.Etappe über 10,5km in Wilhelmshaven in 45:35min, der 5.Etappe auf Spiekeroog über 12km in 57:56min. und der Schlussetappe im Watt über 12km in 1:03:06h. Herzliche Glückwünsche!!!
- Die einzig noch verbliebene Stundenlaufserie in Berlin ist der **Marzahner Läufercup**, bisher fanden vier Läufe mit unterschiedlicher Beteiligung statt. Beim 1.Lauf am 01.04.09 starteten Ilka Gomoll und Katja Lünser über 5000m, hier setzte sich Ilka in 21:47min vor Katja in 22:01min durch. Beim 3.Lauf am 03.06.09 belegte Helge Ziems von leider nur 16 Startern in 30:01min den 2.Platz der M60+. Beim 4.Lauf am 17.06.09 mit 18 Startern belegte Swetlana Berndt mit 10120m den 3.Platz der W40, bei den Männern belegte Bodo Matthes mit genau 13000m den 3.Platz der M40, gefolgt von Klaus Hoffmeister (4.M50) 12710m und Ecky Broy mit 11720m. Weitere Ergebnisse folgen!!!
- Am 21.06.09 starteten 18 Läufer beim **Brodowiner Naturlauf** über 24km, unter ihnen auch Klaus Hoffmeister, der wieder einmal eine neue Laufstrecke Rund um das Ökodorf Brodowin kennen lernen wollte. Er belegte in 2:02:45h den 10.Platz (3.M50).
- Beim landschaftlich reizvollen **6.Scharmützeelauf** in Bad Saarow über 28km starteten diesmal 190 Läufer, von denen Silvio Gadow in 2:29:24h den 72.Platz (11.M40) belegte.
- Unser Highlight in jedem Jahr ist der **Hohenschönhausener Gartenlauf**, der in diesem Jahr zum 13.Mal stattfand. Viele Läufer kommen gerne wieder, obwohl der Start für die meisten Läufer mit einem langen Anfahrtsweg verbunden ist, aber die vielen positiven Meinungen bestärken uns bei der eingespielten Organisation im Verbund mit dem Gartenteam von der KGA Falkenhöhe Nord um Robert Wiese, ohne die diese Veranstaltung so nicht denkbar sein würde. **Herzlichen Dank allen Helfern** und dem Team um **Robert Wiese, sowie der Firma Zielzeit** und natürlich unserem Sprecher Ecky Broy, die für ein erfolgreiches Gelingen der Veranstaltung beitrugen!!! Insgesamt starteten 284 Läufer/-innen, das bedeutete wieder ein leichtes Plus (plus 20 Läufer) im Gegensatz zum Vorjahr. Auch 19 Läufer unseres Vereins nahmen die kleinen, und etwas rumpelig zu laufenden, aber abwechslungsreichen, Runden unter ihre Füße. Freuen

konnte sich über einen neuen Streckenrekord auf der 5,7km Strecke Olaf Haller, der in 19:05min einen sicheren Sieg auf Holger-Andreas Leidig (19:26min.) herauslaufen konnte, Bester unseres Vereins war hier Tom Griepentrog, der in 22:04min. den 16.Platz (4.M45) belegte. Bei den Frauen konnte sich Ilka Gomoll im Endkampf durchsetzen und belegte den 3.Platz der Gesamtwertung in 25:06min. Erfreulich war der Start nach langer Pause durch Hans-Joachim Vogel, der in 32:16min den 5.Platz der M65 belegte. Mehr als 69 Starter könnte eigentlich die 11km-Strecke vertragen, aber wer nicht da ist, Hier setzte sich diesmal (nach dem 2.Platz auf der kürzeren Strecke) Holger-Andreas Leidig in 39:43min durch. Beste unseres Vereins wurde im Familienduell Jörg Möhring, der sich in 48:14min knapp vor Steffi (48:31min) durchsetzen konnte. Dafür konnte Steffi aber den besseren Preis mit nach Hause nehmen, sie siegte souverän bei den Frauen und nun können sie sich über ein gemütliches Abendessen freuen. Freuen konnte sich auch Bernd Holtkamp über den Sieg in seiner AK M70 in 1:01:26h. Herzliche Glückwünsche allen Finishern und auf ein Wiedersehen in 2010!!!

- Am 25.06.09 startete Ilka Gomoll beim Abend-Sportfest der Neuköllner Sportfreunde über 3000m und belegte in einem schweren Lauf den 2.Platz bei den Frauen in 12:12,3min.
- Nach dem überraschenden Sieg des Vorjahres mit neuem Streckenrekord startete unsere Froschkönigin Sylvia Jacobs auch in diesem Jahr wieder beim stimmungsvollen **Biehlaer Froschlauf** am 26.06.09 über 9,6km. Diesmal konnte Sylvia aber der besonders gut aufgelegten Christin Marx (37:15min) nichts entgegensetzen und konnte sich aber über den 2.Platz in 37:41min freuen. Damit belegte sie den 50.Platz von 696 Startern, und einer ausgelassenen Party stand nun nichts mehr im Wege.
- Der **10.Hohen Neuendorfer Traditionslauf** wurde am 28.06.09 mit 102 Läufern über 6,2km gestartet, unter ihnen war auch unser Mitglied Helge Ziems, der in guten 38:59min. den 4.Platz der M65 belegte. Den Kurs über 2 Runden um den See nahmen 120 Starter unter die Läuferfüße. Bester unserer vier Starter über 10,6km war Lothar Lehmann, der in 43:39min den 2.Platz der M55 errang und als 27. ins Ziel lief. Hans-Joachim Schulze konnte sich über den Sieg seiner AK M65 freuen und siegte in guten 48:45min. Bei den Frauen verpasste Marion Sarasa knapp das Podest der besten drei und errang in 49:35min den 4.Platz und den souveränen Sieg in ihrer AK W55. Herzliche Glückwünsche!!!

Ausschreibungen:

| Datum | Zeit | Lauf | Strecken | Bemerkungen |
|----------------|----------------|--|-------------------------------|--------------------------------------|
| 29.08. | 09:00 | Uferlauf der Bürgerhilfe | 5/ 10km | Rummelsburger Bucht |
| 29.08. | 10:00 | 6.Ilse-Seelauf Großräschen | 12,3/ 6,3km | W.-Seelenbinder-Str. |
| 29.08. | 19:30 | 8.Sanssouci-Pokalnachtlauf Pdm. | 5x5km-Staffel | Bassinplatz; MT. 23.08. |
| 30.08. | 09:00 | Stundenpaarlauf in Nauen | 60' | Stad. Ludwig-Jahn-Str. |
| 30.08. | 09:00 | Generalprobe des SCC MT.14.08. | 21/ 5km | Mommensenstadion |
| 30.08. | 09:00 | 11.Mercedes Benz Halbmarathon mit BBM Halbmarathon und BC | 10/ 21,1km | Holzhauser Str. MT.18.08.09!! |
| 30.08. | 10:00 | 13.Hennigsdorfer Citylauf | 10,8/ 5,5km | Postplatz; MT.25.08. |
| 04.09. | 18:30 | 5.Clab-Sommerlauf Stahnsdorf | 7km | Poststr./ MT.28.08. |
| 05.09. | 10:00 | 26.Lübbeseelauf Templin | 10/ 20km | Seehotel; MT.04.09. |
| 05.09. | 10:00 | 6.Stienitzseelauf in Hennickendorf | 12/ 21km | MT.25.08.09 |
| 05.09. | 10:30 | 30.Usedom-Marathon MT.20.08. | 42,2/ 21,1km | Peene-Stad.; Wolgast |
| 05.09. | 14:00 | 6.HELIOS-Grünwaldlauf MT.28.08. | 10km/ BC | Helios Sportplatz |
| 05.09./ 06.09. | 18:00 09:00 | Mitteldeutscher Marathon MT06.09. | 10km 42/ 21km | Halle, Markt Spergau, Dürenberger |
| 06.09. | 09:20 10:00 | 17.Friedrichsfelder Gartenlauf MT.03.09. | 6km 10km | KGA Märkische Aue; Schwarzmeerstr. |
| 06.09. | 10:00 | 30.Lauf um den Müllroser See | 10/ 5km | Campingpl.; MT.31.08. |
| 06.09. | 11:00 | 16.Vereinsmeisterschaft | ca.10km | KGA Falkenhöhe Nord |
| 09.09. | 19:30 | B2Run Berlin-Firmenlauf – 5 Freistarts für unseren Verein!! | 6,0km | Olympiastadion |
| 12.09. | 10:00 | 14.Neubrandenburger Staffelmartathon | 9,5/ 7,1/ 8,5/ 5,7/ 11,4km | Reitbahnsee MT.03.09.09 |
| 12.09. | 14:00 | Die 24 Stunden von Bernau | Einzel und Staffel | 1.MT.10.08.09 |
| 13.09. | 09:30 10:00 | 7.Schorfheidelauf MT.05.09. | 42,2km 21,1/ 10km | Altkünkendorf, Dorfkirche |
| 16.09. | 18:30 | Marzahner Läufercup 6.Lauf | 30/60' | Allee d. Kosmonauten |
| 20.09. | 10:00 | 12.Regionalparklauf in Blumberg | 11,6km | Lenne'-Park |
| 19.09. | Ab 10:25 | 14.Talsperren-Marathon Eibenstock | 42,2/ 21,1/ 8km und Radfahren | Bühlstr. Eibenstock MT.15.09.09 |
| 10.10. | | 32.Harzgebirgslauf | 42/22/11km | 1.MT.30.08.09!!! |

Ergebnisse:

26.Lichtenrader Meile über 15km am 07.06.09:

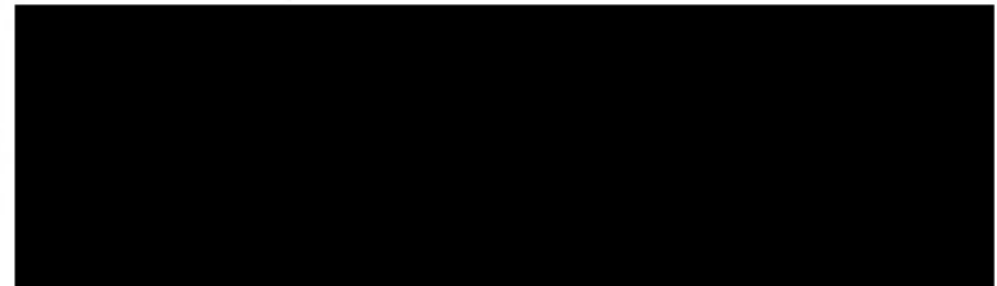
| Name | Ergebnis | Zeit | Name | Ergebnis | Zeit |
|-----------------|------------|----------|----------------------|------------|----------|
| Tom Griepentrog | 15./ 4.M45 | 1:00:33h | Lutz Bester | 52./ 3.M55 | 1:09:05h |
| Uwe Mohr | 36./ 5.M50 | 1:06:16h | Wolfgang Voigtländer | 99./ 5.M60 | 1:20:06h |

13.Hohenschönhausener Gartenlauf am 21.06.09:

| Name | km | Ergebnis | Zeit in min | Name | km | Ergebnis | Zeit in min |
|---------------------------------------|-----|------------------------------|--------------|----------------------|-----|------------------------------|-----------------|
| Finia Möhring Paula Lünser | 1,1 | 25.Platz 2.Pl. -5 Jahre | 10:43 min | Jürgen Bolz | 5,7 | 85./ 12.M50 | 27:22 |
| | | | | Detlef Koch | 5,7 | 107./ 4.M60 | 29:26 |
| Ilka Gomoll | 5,7 | 55./ 1.W35 3.Frau | 25:06 min | Helge Ziems | 5,7 | 123./ 4.M65 | 31:28 |
| | | | | Ha-Jo Vogel | 5,7 | 131./ 5.M65 | 32:16 |
| Katja Lünser | 5,7 | 67./ 3.W30 9.Frau | 25:45 min | Steffi Winkler | 11 | 24./ 1.W20 1.Frau | 48:31 min |
| Swetlana Berndt | 5,7 | 125./ 4.W45 31.Frau | 31:41 min | Anke Schutkowski | 11 | 54./ 2.W30 5.Frau | 57:33 min |
| Anja Sander | 5,7 | 128./ 6.W40 33.Frau | 31:58 min | Jörg Möhring | 11 | 21./ 3.M20 | 48:14 |
| | | | | Bodo Matthes | 11 | 31./ 16.M40 | 50:29 |
| Tom Griepentrog | 5,7 | 16./ 4.M45 | 22:04 | Rötger Henry | 11 | 36./ 8.M50 | 52:28 |
| Uwe Mohr | 5,7 | 27./ 6.M50 | 23:00 | Klaus-Peter Ulbricht | 11 | 49./ 11.M50 | 56:07 min |
| Lothar Lehmann | 5,7 | 35./ 4.M55 | 23:24 | Bernd Holtkamp | 11 | 61./ 1.M70 | 1:01:26 Std. |
| Pet. Rymarowicz | 5,7 | 48./ 5.M55 | 24:24 | | | | |

10.Traditionslauf in Hohen Neuendorf am 28.06.09:

| Name | km | Ergebnis | Zeit in min | Name | km | Ergebnis | Zeit in min |
|---------------|------|------------------------------|--------------|----------------|------|-------------------|-------------|
| Helge Ziems | 6,2 | 92./ 4.M65 | 38:59 | Lothar Lehmann | 10,6 | 27./ 2.M55 | 43:39 |
| Marion Sarasa | 10,6 | 53./ 1.W55 4.Frau | 49:35 min | Ha-Jo Schulze | 10,6 | 46./ 1.M65 | 48:45 |
| | | | | Peter Wiese | 10,6 | 66./ 5.M50 | 51:50 |



Neu- und Gebrauchtwagen | **A.S. Autovermietung** ab 8 €/h für Transporter

Ihr Partner an 9 Standorten in Berlin und Brandenburg.

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

030-54 99 88-88

- PKW (Sportwagen, Kombis, u.a.)
- 7-9 Sitzer (Vans, Busse)
- Transporter

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

Mal wieder etwas anderes – diesmal finishte ich beim Stuttgarter Zeitung Lauf über 21,1km mit 6000 anderen Mitläufern in 1:34:15h. Mit der Zeit war ich super zufrieden, aber gefühlsmäßig lief es gar nicht. In 45:00min bin ich die 10 km durchgegangen, letzte Woche waren es in Treuenbrietzen 42:35 min, dafür war aber die 2. Hälfte sogar einen Tick schneller. Vor dem Start hatte ich wieder Not, das Örtchen zu finden, dann noch das Frühstück retrograd geopfert..... Nachts hatte Ronja schlecht geschlafen, hielt mich bis 2 Uhr wach. So richtig bin ich nicht ins Rennen gekommen. 2 km in 8:57min, 5 km in 22:27min, 10 km in 45:00min, 15 km in 1:07:17 h. Zum Schluss lief es besser, aber mit viel Kampf. Aber Platz 747 ist vielleicht doch nicht so schlecht, waren auch nicht viele Frauen vor mir und auch in der AK M40 bin ich unter die ersten 20% gerannt (162.M40).

Sport – line GmbH
Sportartikelhandel und Service
Sportsponsoring

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

LAUFZEIT
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT-DES LAUFERS

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

Generalvertretung
John-Schehr-Str.36
10407 Berlin
Telefon 0 30.4 24 95 10
Telefax 0 30.4 24 95 10
wolfgang.augsten@allianz.de
<http://vertretung.allianz.de/wolfgang.augsten>

 **ARNOLD**
Druckerei

Andreas Arnold Geschäftsführer

AN WALL 15 - GÜTENVERKEHRZENTRUM
D-14979 Großbeeren
Telefon 03 37 01 / 74 55- 0
Telefax 03 37 01 / 74 55-10

■ QUALITY PRINT

Redaktion und Auswahl der Beiträge (außer Lauberchte) 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!