



LC RON-HILL BERLIN e.V.

www.ron-hill.de

**Unsere Kontonummer:** 2.Konto (für Startgelder):  
Postbank, BLZ:100 100 10 Postbank  
Kontonummer: 6365 73 101 345 31 106

### Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

Die Saison ist fast vorbei, Höhepunkte für das Jahr sind kaum noch geplant. Umso wichtiger ist es jetzt, uns auf einen wichtigen Teil des Trainings zu konzentrieren, die Regeneration. Der Körper ist zu pflegen, Beweglichkeit, Kraft und Koordination können verbessert werden, ausgetrampelte Pfade sind zu verlassen. Wer Lust und Gelegenheit hat, kann sich in die Wellen stürzen oder auch einmal versuchen am Hallentraining anderer Vereine oder an Kursen der Volkshochschule teilzunehmen. Vieles ist möglich.

Ich wünsche euch im Herbst und Winter viel Spaß und natürlich gesunde Füße.  
Helmut

### Das Allerneueste:

- Der 5.Skatabend unserer diesjährigen **Skatserie** fand am 15.10.09 mit 10 Teilnehmern statt. Die Gesamtführende Sylvia Kegel hatte diesmal keinen guten Tag und bildete mit 317 Punkten das Schlusslicht des Tages. Dagegen lief es bei Peter Rymarowicz perfekt und er siegte mit 997 Punkten vor Dirk Pätzig 945P., 3.Steffen Lüder 881P., 4.Hajo Vogel 665P., 5.Knuth Triebe 653P., 6.Andreas Schramm 627P., 7.Dennis Knychala 432P., 8.Erhard Bader 368P. und 9.Klaus Mendritzki 318P.. In der **Gesamtwertung** führt weiterhin nahezu uneinholbar Sylvia Kegel mit 3408 Punkten vor Steffen Lüder 2855P., 3.Dirk 2683P., 4.Andreas 2590P., 5.Peter 2351P., 6.Hajo 2250P., 7.Erhard 2064P., 8.Ecky Broy 1907P., 9.Knuth 1758P., 10.Dennis 1317P., 11. Sylvia Jacobs 474P.. Die letzte Möglichkeit, sich noch zu verbessern bietet sich **am 05.11.09** gegen 18:30Uhr bei unserem Vereinstreff in der „Laube“ an. **Der letzte Vereinstreff des Jahres 2009 findet am 26.11.09 in unserem Vereinslokal an der Oderbruchkippe statt.**

- Im ersten Quartal des neuen Jahres veranstaltet der Berliner Leichtathletikverband eine **neue Kampfrichtergrundausbildung**. Interessenten können sich bis 29.11.09 bei Ilka Gomoll melden.
- Aus organisatorischen Gründen (Urlaub) erscheint das nächste Infoblatt erst Anfang Dezember 2009!!!
- Der Vorstand schließt folgende Mitglieder zum 31.10.09 wegen Beitragsrückstand **aus unserem Verein** aus: Marco Bronst, Dietmar Höfer, Bernd Micksch und Jochen Swoboda.

### Einladung zur Jahresabschlussfeier am 12.12.09

Hiermit möchten wir unsere Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen **Jahresabschlussfeier am Samstag, den 12.12.09 um 19:00Uhr** ins Holiday Inn „Berlin City East“ (Landsberger Allee 203/ Ecke Weissenseer Weg) einladen. Es sind genügend kostenlose Parkplätze vorhanden, Einfahrt vom Weissenseer Weg aus. Wir feiern diesmal in einem größeren Saal in der 1.Etage „Saal Elbe“ bei einem sehr reichhaltigen und abwechslungsreichen warmen und kalten Buffet. Michael Kegel hat wieder einen super Preis für uns ausgehandelt, zwischen 19 und ca. 23:00Uhr sind alle alkoholfreien kalten und warmen Getränke, Bier, Wein und Sekt kostenfrei. Schnaps und Likör müssen bezahlt werden, auch alle anderen Getränke, die nach 23:00Uhr bestellt und getrunken werden. Einlass ab 18:30Uhr, Ende der Veranstaltung gegen 2:00Uhr!! Der Eintritt inklusive Buffet und Getränkepauschale kostet pro Person 35,-Euro, für Vereinsmitglieder 25,-Euro. Für alle Helfer bei SEZ-Lauf oder/ und Gartenlauf gewähren wir einen Rabatt von 5,-Euro! **Wir bitten um Voranmeldungen möglichst bis zum 06.12.09** beim Vereinstreff oder bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 52 oder [IGomoll@aol.com](mailto:IGomoll@aol.com))!!!

### Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für Kartengrüße von Lutz und Sigrid Bester aus Namibia von ihrer Rundreise durch das schöne Land. Eine weite Reise hat die Karte von Iris und Bernfried Krüger hinter sich. Vielen Dank für die Grüße vom Sydney Marathon, der am 20.09.09 stattfand. Die hügelige Strecke mit viel Sonnenschein finishte Bernfried in 5:17:05h und belegte den 2289.Platz von 2900 Startern.
- Erstmals wurde im Rahmen des **Baltic-Run am 06.08.09 der 1.Halbmarathon in Ueckeritz** gestartet. Gelaufen wurde auf der Strandpromenade mit Ziel in Karlshagen. Hinter dem souveränen Sieger Dirk Vinzelberg (1:23:13h) belegte Lothar Lehmann bei strahlenden Sonnenschein in 1:34:57h den 3.Platz von 33 Startern.

- Am 25.07.09 startete Ricarda Bäcker in ihrer Heimat beim **4.Lausitzer Seenland 100** in Geierswalde über 21,1km. Sie belegte in guten 1:45:08h den 51.Platz von 138 Startern und konnte sich über den Sieg in ihrer AK W40 (5.Platz Frauen) freuen. Außerdem startete Werner Jacobi am 30.08.09 beim **1.Lausitz-Marathon** von Ortrand nach Schipkau auf einem anspruchsvollen Kurs. Er belegte in erstaunlich schnellen 4:19:41h den 39.Platz von 70 Startern und siegte souverän in seiner AK M75.
- Diesmal fanden die Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften über 21,1km im Rahmen des **11.Mercedes Benz Halbmarathon** statt und es wurden von vielen Läufern herausragende Zeiten erzielt. Insgesamt 1309 Läufer starteten am 31.08.09 ebenso beim gleichfalls ausgetragenen 12.Lauf des Berliner Läufer Cups, unter ihnen auch 9 Läufer/-innen unseres Vereins. Schnellster unseres Vereins war hier Tom Griepentrog in sehr guten 1:23:28h, der damit auf Platz 65 einkam. Das wertvollste Ergebnis erzielte allerdings Marion Sarasa, die in schnellen 1:41:34h den Meistertitel der W55 erringen konnte. Beim 10km Lauf, der auf derselben Strecke ausgetragen wurde, starteten 400 Läufer, unter ihnen Katja Lünser und Ina Schlüter. Katja konnte sich in einem starken Rennen über den 4.Platz bei den Frauen in 45:23min freuen und verpasste das Podest nur um 6 Sekunden. Ina belegte in 1:06:41h den 336.Platz bei den Frauen. Herzliche Glückwünsche unseren Siegern und Platzierten!!!
- Traditionell startet Hans-Joachim Schulze beim **Citylauf in Hennigsdorf über 10,8km**, auch diesmal bei der 13.Auflage. In schnellen 49:18min belegte er den 30.Platz von 96 Startern und gewann souverän in der M65.
- Zum 6.Mal fand im Stadtpark von Bernau auf der 1616m kurzen Runde der **24 Stunden Einzel- und Staffellauf** statt. Diese Distanz bewältigte Peter Schmidt in gewohnter Manier, er belegte mit 121,2km den 26.Platz von 40 Startern. Eckart Broy dagegen schaffte den Wiedereinstieg ins Ultralager beim Lauf über 6 Stunden mit 51,7km, damit belegte er den 19.Platz von 34 Läufern und siegte in seiner AK M50. Bei den Staffelläufern verstärkte Ralf-Peter Rose das Team der Summter Waldläufer und konnte sich über den 13.Platz und gemeinsam erzielte 277,9km freuen.
- Am 05.09.09 starteten beim **15.Internationalen Usedom Marathon** bei kräftigem Regen und starkem Wind 543 Läufer über 42,2 und 21,1km. Da dieser Lauf diesmal nur 2 Wochen vor dem Berlin-Marathon stattfand, entschied sich Heinz Lachmann „nur“ für die halbe Strecke, hier überzeugte er in 1:38:07h und dem 2.Platz der M65 (78.Gesamtplatz von 300 Läufern). Die doppelte Strecke absolvierte Christian Karbe am schnellsten, er belegte in 3:22:48h den 42.Platz (5. M30). Von 249 Läufern erreichte Bodo Matthes in ordentlichen 3:44:15h den 98.Platz und erzielte in seiner Altersklasse M45 den 14.Platz. Herzliche Glückwünsche!!!

- Von Jahr zu Jahr weniger Läufer starten beim **Lauf im Grünen in Neuseddin**, der in diesem Jahr mit nur 35 Läufern am 05.09.09 seine 14.Auflage erlebte. Helge Ziems belegte über 5,2km in 32:32min den 10.Platz und freute sich über Rang 2 in der AK M65.
- Ein landschaftlich sehr schöner und sehr liebevoll organisierter Lauf findet leider nur alle zwei Jahre statt. Im **Grunewald** veranstaltet der Verein **Helios Berlin** einen abwechslungsreichen 10km Lauf. In diesem Jahr erhielt jeder Läufer im Ziel eine Medaille (mit Flaschenöffnerfunktion), Obst und isotonische Getränke. Erfrischung im Schwimmbecken sowie Stärkung mit selbstgebackenen Kuchen, Suppe und Grillwurst gehörten ebenfalls zum Angebot. Insgesamt 265 Läufer starteten bei 15°C und Sonnenschein zum 13.Lauf des Berlin-Cups, unter ihnen auch 6 Läufer unseres Vereins. Schnellster war hier Tom Griepentrog, der in tollen 38:26min schon auf dem 13.Platz (3.M45) das Ziel erreichte. Auch Lothar Lehmann erreichte mit 40:28min und dem 3.Platz der M55 wertvolle Punkte für den Berlin-Cup. Als 10.Frau konnte sich Marion in 45:09min über den Sieg der W55 freuen. Herzliche Glückwünsche!!!
- Beim sehr beliebten und abwechslungsreichen **Stienitzseelauf** über 21km und 12km gingen 540 Läufer an den Start. Auf der längeren Strecke erlief sich Egbert Jakubzick in guten 1:45:12h auf der hügeligen Strecke den 81.Platz (7.M55), Klaus Hoffmeister folgte nur wenig später in 1:47:13h und belegte den 100.Platz (4.M55). Drei Läufer unseres Vereins starteten über 12km. Ricarda, die gemeinsam mit ihrer Freundin lief, war in 1:09:28h die schnellste und belegte von 268 Läufern den 155.Platz (30.Frau, 9.W40). Ecky Broy (18.M50, 167. gesamt) und Swetlana Berndt (12.W45, 38.Frau) bewältigten gemeinsam die schöne Strecke und konnten sich über 1:10:45h freuen.
- Unsere **16.Vereinsmeisterschaft** fand diesmal auf dem Gelände der KGA Falkenhöhe Nord am 06.09.09 mit 20 Läufern statt. In diesem Jahr stellt uns das Team um Robert Wiese und Jens Dietrich ihr Gelände zur Verfügung und Michael Kegel sorgte für das leibliche Wohl mit diversen Getränken, Salaten und leckeren Grillgerichten zu kleinen Preisen. Bei kühlen Temperaturen und leichtem Regen siegte Christian Karbe nur einen Tag nach dem Usedom Marathon auch bei den Meisterschaften unseres Vereins in 39:44min und bezwang damit mit einer schnellen Schlussrunde Lothar Lehmann (40:05min). Schon als Gesamtdritte erreichte die Siegerin bei den Frauen souverän das Ziel in starken 40:28min. Den Kurs über 9 Runden und etwa 9,9km absolvierten Sylvia Kegel und Katja Lünser gemeinsam und belegten in 45:58min den 2.Platz bei den Frauen. Die Wertung der Männer M60+ konnte Bernd Holtkamp in 53.32min vor Eike Tank (57:23min) souverän für sich entscheiden. Nach

längerer Pause wagte Erhard Bader ein Comeback über 5 Runden (5,5km) und dies gelang mit guten 35:34min. Einziger Starter über 1,1km war Tim Lange, der ausgezeichnete 7:20min erzielte. Nach der Siegerehrung mit kleinen Preisen von der Firma Sportline ging es zum gemütlichen Teil über und ein entspannter Nachmittag stand den 30 Anwesenden bevor. Ein ganz herzlicher Dank an unsere Kampfrichter Gerald Piegler und Frank Hinz, die für einen ordnungsgemäßen Ablauf des Laufs sorgten, sowie unseren fleißigen Helfern um Doris Koch, Anja Sander, Michael Kegel und Frank Britze. Den Anwesenden hat es gut gefallen, es wurde ein gemütlicher Nachmittag. Wie sollte unsere Vereinsmeisterschaft im nächsten Jahr aussehen, habt ihr Vorschläge für 2010? Wieder am selben Ort oder lieber eingebunden in einen anderen Lauf?

- Der **2.Herbstlauf der SG Siemens und der SG Schering** wurde am 06.09.09 mit 100 Läufern über 10km und 40 Läufern über 5km durchgeführt. Ein herausragendes Ergebnis mit schnellen Zeiten erzielte Marion Sarasa, sie siegte souverän auf beiden Strecken innerhalb von nur 2 Stunden in 21:34min und 46:06min. Auch Peter Wiese lief ein gutes Rennen und belegte in 47:22min den 35.Platz (5.M50).
- Der **17.Friedrichsfelder Gartenlauf** wurde mit knapp 100 Läufern über 10km und 6km veranstaltet. Wie in jedem Jahr gaben sich die Veranstalter große Mühe mit der Organisation und dem Rahmenprogramm mit berühmten Sportlern, in diesem Jahr Marlies Göhr, Udo Beyer, Marianne Buggenhagen u.a. Traditionell sind Martin Engler und Detlef Koch dort am Start. Martin belegte in 57:17min den 3.Platz der M60 und Detlef konnte sich auf der 6km Strecke über den Sieg in der M60 in schnellen 32:14min freuen. Herzliche Glückwünsche!!!
- Erstmals wurde in Berlin am 09.09.09 der **B2Run über ca.6km** mit 2500 Läufern/-innen am Olympiastadion gestartet. Das Highlight des neuen Firmenlaufs war das Einlaufen auf der blauen Bahn des Stadions bei einzigartiger Atmosphäre. Unser Verein erhielt vom Veranstalter 5 Freistarts, die natürlich auch genutzt wurden. Im Ziel gab es eine Medaille und zur Stärkung Getränke und Müsliriegel, soviel jeder tragen konnte. Unsere Mannschaft belegte in 2:09:50h den 10.Platz der Mixed-Wertung von 195 Mannschaften. Bester Läufer unseres Teams war Lothar Lehmann, der schon auf dem 33.Platz in 22:59min das Ziel erreichte. Schnellste Frau war Marion Sarasa, die als 11.Frau in 25:56min das Ziel erreichte.

- Am 12.09.09 wurde **der 23.Nuthetal-Crosslauf in Potsdam-Rehbrücke** bei schönem Laufwetter über 17km und 8,3km gestartet. 205 Läufer nahmen die kurze Strecke unter ihre Füße, von denen Oliver Müller nach 30:18min als schnellster ins Ziel lief. Christian Karbe belegte in 32:42min den 16.Platz (2.M30), Lothar Lehmann wurde Zweiter seiner AK M55, er finishte nach 34:15min mit dem 37.Platz.
- Bei leichtem Regen fanden sich am 13.09.09 in Altkünkendorf 420 Läufer ein, um mit gleichgesinnten, in der hügeligen Schorfheide dem liebsten Hobby, dem Laufen, nachzugehen. Die 10km Strecke beim **8.Schorfheidelauf** absolvierten 130 Läufer, unter ihnen auch Sylvia Kegel und Swetlana Berndt. Sylvia konnte sich hier in einem schnellen Rennen über den 2.Platz bei den Frauen (23.gesamt, 1.W45) in 46:40min freuen. Auch Swetlana blieb mit 58:16min souverän unter der 60min-Marke und belegte den 96.Platz (26.Frau, 8.W45). Andreas Hein absolvierte hier erstmalig die 21,1km und verlief sich kurz vor dem Ziel, so verpasste er eine Platzierung unter den ersten sechs. Nun belegte er den 10.Platz in 1:35:28h, siegte aber in seiner AK M50. Den 110.Platz (9.M50) von 165 Läufern belegte Egbert Jakubzick, er finishte nach 2:06:52h. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 16.09.09 wurde der **6.Lauf des Marzahner Läufercups** über 30' und 60' gestartet. Im Lauf über 60' belegte Silvio Gadow mit 12880m den 7.Platz (4.M40-49). Im 30'-Lauf siegte Helge Ziems mit 5150m in der AK M60+ und Erhard Bader wurde zweiter mit 4600m. Glückwünsche!!!
- Bei strahlendem Sonnenschein und teilweise etwas zu warmen Temperaturen fand am 20.09.09 der **36. Berlin Marathon** mit 35033 Läufern/-innen statt. Eine einzigartige Stimmung durch viele Livebands trieb viele Läufer zu schnellen Zeiten, unter ihnen auch 15 Mitglieder unseres Vereins. Teilweise war es doch recht eng auf der Strecke, dies konnte Birgitt Uhlig aber nicht davon abhalten, in 3:15:02h wieder eine erstklassige Zeit zu laufen. Damit blieb sie als 2. der AK W50 nur knapp 2min über ihrer Bestzeit. Schnellster unseres Vereins war Christian Karbe, der momentan andere Prioritäten hat, als fleißig zu trainieren und deshalb mit 3:08:14h zufrieden sein musste. Ein gutes Rennen lief auch Marco Bronst, der einige der wenigen Läufer mit zwei gleichmäßigen Hälften war und sich in 4:06:50h über eine neue Bestzeit freuen konnte. Ein ähnlich starkes Rennen lief Werner Jacobi, der nach der Halbmarathon-zwischenzeit von 2:07h das Ziel schon nach 4:16:33h erreichte und sich damit über den 3.Platz der AK M75 freuen konnte. Herzliche Glückwünsche unseren Läufern für die erreichten Zeiten!

#### Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
07.11.	Ab 12:30	<b>Berlin-Brandenburgische Crossmeisterschaften in Ludwigsfelde</b>	3,5-9km; W: 4,6 M40-70 6,8km	August-Bebel-Str.; <b>MT.26.10.09</b>
08.11.	Ab 09:30	30.Crosslauf des Ruderclub Tegel MT.03.11.	5,1/ 20/ 10:20Uhr: 10km	Schwarzer Weg/ Tegel an der Malche
08.11.	10:30	6.Teltowkanal-Halbmarath. MT.03.11.	7,4/13,6/ 21km	Reha-Zentrum Teltow
14.11.	14:00	Sägerserie, 2.Lauf MT.09.11. und 3.Lauf am 12.12.09	13,8/ 10,8/ 7,8km 15,8/ 12,8/ 9,8km	Verläng. Kneippstr. Hermsdorf
15.11.	10:30	<b>17.Marathonstaffel</b> ehem. Eichkamp	5-12km 5-6 Läufer	Flughafen Tempelhof
<b>22.11.</b>	09:30	<b>31.Mannschafts-Halbmarathon</b>	<b>21,1km/ 6 Läufer</b>	<b>MT.16.11.09</b>
28.11.	10:00	Adventslauf in Brandenburg	6,3/ 12,6km	Gördensee,
<b>29.11.</b>	10:00	<b>Crossstaffellauf MT. 23.11.09</b>	<b>4x6000m</b>	<b>Stahnsdorfer Damm</b>
01.12.	17:45	Paarlauf mit Musik <b>MT.25.11.</b>	30'/ 60'	Sportpl. Holzmarktstr.
05.12.	16:00	Advents-Stundenpaarlauf MT.01.12.	30'/ 60'	Stadion Wuhletal
06.12.	10:45	Advents-Crosslauf MT.23.11.	8,8/ 4,5km	Kladower Damm 148
06.12.	11:10	Nordahl Grieg-Gedenklauf MT.04.12.	10/ 3km	Kleinmachnow, Markt
06.12.	12:30	Weissenseer Crosslauf	3,4/ 12km	Stad. Buschallee
09.12.	19:00	Lichterpaarlauf in Potsdam	30'/ 60'	Stadion Luftschiffhafen
12.12.	10:00	10.Nikolauslauf/ Senftenberger See	17/ 8,5km	MT.06.12.
16.12.	17:00	Winterstundenlauf in Königs Wusterh.	30'/ 60'	Keine Zeitnahme!!!
<b>26.12.</b>	10:30	<b>25.Weihnachtslauf des TUS HSH</b>	<b>6,5/ 13km</b>	Schule im Grünen, Malchower Chaussee 2

### **Sport – line GmbH** *Sportartikelhandel und Service Sportsponsoring*

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

### **ARNOLD** Druckerei

Andreas Arnold

Geschäftsführer

Am Wall 15 Güterverkehrszentrum  
D-14979 Großbeeren  
Telefon 03 37 01 / 74 95- 0  
Telefax 03 37 01 / 74 55-10

■ QUALITY PRINT

## Der momentane Stand unserer Staffeln im Herbst/ Winter 2009

Hallo Teilnehmer am Britzer Mannschaftshalbmarathon, meldet euch bitte zwecks letzter Absprachen und Startbestätigung in der letzten Woche vor dem Wettkampf (16.11.-20.11.) bis spätestens Freitag kurz telefonisch (64399586) bzw. per Mail ([paetzig@aol.com](mailto:paetzig@aol.com)) bei mir. Der Start ist ab 9:35 Uhr (alle 20s eine Mannschaft, die schnellen zuletzt), erfahrungsgemäß nehmen etwa 80 Mannschaften teil.

Dirk Pätzig

Staffel, Termin, Ort	Organisation	Ziel, AK	Teilnehmer
15.11. Kondius-Staffel (SCC) Tempelhof, ehem. Flughafen 1.Anmeldeschluss: 29.09., Limit 700	Dennis Knychala	Männer 1	Jörg, Dennis, Klaus Mendritzki, Andreas Hein?
		Männer 2	Bodo, Knuth, Wolfgang Voigtländer, Hajo Schulze? Tom?
	Ilka Gomoll	Frauen 1 (ab W40)	Ricarda, Carmen, Birgitt, Sylvia Kegel, Sylvia Jacobs?, Karin Jakobi?
	Ilka Gomoll	Frauen 2	Swetlana, Dana, Ilka, Steffi, Anja, Anke Schutkowski
22.11. Mannschafts-Halbmarathon 6 Läufer/innen, MT.13.11.09	Dirk Pätzig	Männer 1 (Ziel: unter 1:30h)	Sylvia Jacobs, Lothar Lehmann, Andre Koletzki plus Freund, Stefan Lippold?, Tom Griepentrog
		Männer 2 (Ziel: 1:45h)	Bodo Matthes, Steffen Lüder, Rötger Henry, Dirk Pätzig, Hajo Schulze?, Heinz Lachmann, Ersatz: Steffi Winkler
		Männer 3 (Ziel: 2:20h)	Wolfgang Kahms, W. Voigtländer, Erhard Bader (10km), Eike Tank, Bernfried und Iris Krüger, Ersatz: Peter Budraß
29.11. Cross-Staffellauf des Berliner Ruderclubs 4x6km MT.23.11.	Ilka Gomoll	Mixed-Staffel 2Frauen/ 2 Männer	Wer hat Lust???

**Neu- und Gebrauchtwagen**



Ihr Partner an 9 Standorten in Berlin und Brandenburg.

**KOCH**  
AUTOMOBILE AG  
[www.koch-automobile-ag.de](http://www.koch-automobile-ag.de)

**A.S. Autovermietung** ab 8 € /h für Transporter

☎ 030-54 99 88-88

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

A.S. Autovermietung Koch GmbH  
In drei Autohäusern der Koch Automobile AG



## Ergebnisse:

### 11.Mercedes Benz Halbmarathon und BBM am 30.08.09:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit in Std
Katja Lünser	10	49 / 3.W30 4.Frau	45:23min	Andre Zerbel	21	335 / 30.M35	1:36:57h
				Peter Rymarowicz	21	338 / 13.M55 <b>BBM: 9.M55</b>	1:36:59h
Ina Schlüter	10	336 / 15.W50 114.Frau	1:06:41h	Helmut Huber	21	350 / 7.M60 <b>BBM : 4.M60</b>	1:37:33h
				Bodo Matthes	21	549 / 101.M45 <b>BBM: 20.M45</b>	1:44:25h
Marion Sarasa <b>BBM: 1.W55</b>	21	468 / 1.W55 40.Frau	1:41:34h	Peter Wiese	21	653 / 65.M50	1:47:43h
Swetlana Berndt	21	1122 / 52.W45 207.Frau	2:05:04h	Tom Griep. Lothar Lehm. Peter Rym.		<b>Mannschaft 15.Platz Männer</b>	<b>4:29:43h</b>
Tom Griepentrog	21	65 / 9.M45 <b>BBM: 6.M45</b>	1:23:28h				
Lothar Lehmann	21	160 / 9.M55 <b>BBM: 7.M55</b>	1:29:16h				

### 6.HELIOS-Lauf am 05.09.09 über 10km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit in
Marion Sarasa	<b>85 / 1.W55 10.Frau</b>	45:09min	Tom Griepentrog	<b>13 / 3.M45</b>	38:26min
			Lothar Lehmann	<b>37 / 3.M55</b>	40:28min
Ilka Gomoll	172 / 4.W35 34.Frau	54:00min	Peter Rymarowicz	64 / 7.M55	43:18min
			Peter Wiese	114 / 18.M50	48:14min

### 16.Vereinsmeisterschaft am 06.09.09/ KGA Falkenhöhe Nord über 9,9km:

Name	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Sylvia Jacobs	<b>3 / 1.W45 1.Frau</b>	40:28	Peter Rymarowicz	9,9	7 / 2.M55	43:48
			Bodo Matthes	9,9	10 / 1.M45	47:01
Katja Lünser	<b>8 / 1.W30 2.Frau</b>	45:58	Klaus Mendritzki	9,9	11 / 2.M45	47:22
			Knuth Triebe	9,9	12 / 3.M55	49:11
Sylvia Kegel	<b>8 / 2.W45 2.Frau</b>	45:58	Dennis Knychala	9,9	14 / 2.M30	49:22
			Udo Palm (Gast)	9,9	15 / 1.M60	50:40
Ilka Gomoll	13 / 1.W35 4.Frau	49:21	Ecky Broy	9,9	16 / 3.M50	51:23
			<b>Bernd Holtkamp</b>	9,9	17 / 1.M70 <b>1.M60+</b>	53:32
Christian Karbe	1 / 1.M30	39:44	Eike Tank	9,9	18 / 1.M65 <b>2.M60+</b>	57:23
Lothar Lehmann	2 / 1.M55	40:05	Erhard Bader	5,5	1.M75	35:34
Steffen Lüder	4 / 1.M40	41:49	Tim Lange	1,1	1.Platz	7:20
Uwe Mohr	5 / 1.M50	42:35				
Dirk Pätzig	6 / 2.M50	43:04				

**1.B2RUN in Berlin am 09.09.09 über 6km:**

Name	Ergebnis	Zeit in min	Name	Ergebnis	Zeit in
Marion Sarasa	175 / 11.Frau	25:56	Peter Rymarowicz	105.Platz	25:00
Ricarda Bäcker	208 / 18.Frau	26:27	Peter Wiese	277.Platz	27:13
Sylvia Kegel	209 / 19.Frau	26:29	Knuth Triebe	363.Platz	28:06
Ilka Gomoll	287 / 30.Frau	27:17	<b>Lothar, Peter, Ilka, Knuth, Sylvia K.</b>	<b>Mannschaft</b> 32 / 10.Pl. Mixed	<b>2:09:50 Std.</b>
Lothar Lehmann	33.Platz	22:59			

**36.real.- Berlin Marathon am 20.09.09 (Netto/ Brutto):**

Name	Ergebnis	Zeit in Std.	Name	Ergebnis	Zeit in Std.
Birgitt Uhlig Halbm.: 1:31:25h	2686 / 2.W50 108.Frau	<b>3:15:02</b> 3:16:54	Jörg Möhring HM: 1:54:52h	11885 / 1188.MH	<b>3:53:32</b> 4:01:38
Steffi Winkler HM: 1:46:06h	8023 / 102.WH 539.Frau	<b>3:40:40</b> 3:48:46	Heinz Lachmann HM: 1:45:45h	14906 / 42.M65	<b>4:01:28</b> 4:01:31
Ricarda Bäcker HM: 1:59:21h	17717 / 441.W40 2082.Frau	<b>4:10:42</b> 4:18:37	Marco Bronst HM: 1:59:03h	16468.Platz	<b>4:06:15</b> 4:16:22
Anke Schutkowski HM: 2:07:15h	21674 / 535.W35 3016.Frau	<b>4:23:18</b> 4:37:21	Egbert Jakubzick HM: 1:52:08h	16599 / 1523.M50	<b>4:07:16</b> 4:07:21
Marion Sarasa HM: 2:13:41h	23346 / 93.W55 3434.Frau	<b>4:29:02</b> 4:41:27	Werner Jacobi HM: 2:07:44h	19607 / 3.M75	<b>4:16:33</b> 4:32:51
Christian Karbe HM: 1:29:18h	1860 / 303.M30	<b>3:08:14</b> 3:09:04	Peter Schmidt HM: 1:58:49h	27499 / 1191.M55	<b>4:45:24</b> 4:52:26
Lothar Lehmann HM: 1:29:24h	2598 / 39.M55	<b>3:14:26</b> 3:15:46	Eike Tank HM: 2:23:28h	31863 / 257.M65	<b>5:12:01</b> 5:14:48
Bodo Matthes HM: 1:46:37h	8613 / 1428.M45	<b>3:42:51</b> 3:43:15			

**Laufbericht:**

**Berliner Champions Run am 22.8.09 und Vorstellung eines RON-HILL'ers**

"Gut' Ding will Weile haben" und "Ein jegliches hat seine Zeit" sind gleich zwei meiner Mottos, auch anwendbar auf Laufsport?

Da bin ich auf meine alten Tage (Jahrgang 1960) also noch zum Läufer geworden! Dabei hatte ich lange Zeit damit überhaupt nichts "am Hut". Schon zu Jugendzeiten auf dem Gymnasium in Dortmund kam im Sportunterricht Leichtathletik kaum vor. Wenn, dann mochte ich am liebsten die 1000m-Läufe. Ich merkte also schon damals, dass mir Ausdauersport mehr Spaß machte (im Nachhinein betrachtet, meiner schlanken Statur wohl auch entsprechender). Im Schulsport lag dann schließlich mein Schwerpunkt auf Handball und Schwimmen. Mit 19 Jahren versuchte ich mich dann auch mal in Karate, das war mir aber zu "hart" und zu „kantig“. Bis ich mit 21 Jahren Tai Chi Chuan (Taijiquan) für mich entdeckte und es heute dabei blieb.

2006 fing ich dann mit dem Laufen an. Mein Arzt hatte es mir empfohlen gegen Migräne. Kann ich nur weiter empfehlen! Zwar sind die Migräne-Attacken seitdem nicht gänzlich verschwunden, aber seltener und weniger heftig geworden. Sein Hinweis aber: „nicht zu schnell laufen, die Seele muss mitkommen!“ Für mich ist das auch bis heute eine sehr gute Regel. Egal, welche Geschwindigkeit, kommt die Seele nicht mit, macht es irgendwie keinen Spaß!

2008 dann meine ersten Wettkampfteilnahmen und Erfahrungen mit der „Läufer-Szene“. Bei meinem ersten Plänterwald-Lauf wurde bei Abholung der Start-Nr doch tatsächlich die Nase gerümpft, „bloß“ 5km! Ts! Entweder kommen manche Veranstalter überhaupt nicht auf die Idee, dass es auch ältere Anfänger gibt, oder die kürzeren Strecken „gelten“ nichts?? Nee, Leute, da bin ich entschieden anderer Meinung: Auch die „kurzen“ Läufe zählen! Jede/r nach ihrer/seiner Façon (und Ambition/Alter/Leistungsstand/ Lebensfreude)! Ein miteinander Spaß haben, sich mit anderen messen aber auch sich mit der Freude eines anderen über erbrachte Leistung mitfreuen können, zählt doch mehr als bloße Gegnerschaft und arrogante Fatzkes, die prahlen, was sie nicht alles schon geschafft haben. Da hänge ich noch mehr dem alten olympischen Amateur-Ideal nach. Manch ein 500m-Bambini-Lauf hat mir da (als Zuschauer) mehr gegeben. Nebenbei bemerkt, scheinen mir die gängigen Lauf-Zeitschriften auch ziemlich fixiert auf eine Distanz zu sein: Marathon. Überhaupt könnte man aus Berichterstattungen der Medien fast den Eindruck bekommen, Laufsport beginne erst bei 10km (Ausnahme: LaufZeit, druckt auch öfter 5km-Ergebnisse). Selbstverständlich hat jede/r Marathoni und auch Halb-Marathoni meinen Respekt und meine Anerkennung und auch Ron Hill selbst lief ja Marathon, aber Laufsport ist für mich nicht nur Marathon. Ein Freund von mir (selbst mehrfacher Marathoni) meint sogar, Marathon sei eine eigene Sportart. Sei's drum. Man muss ja nicht zwangsläufig irgendwann Marathon laufen, oder? Bergläufe z.B. wären doch auch 'was Feines.

Warum ich nun ausgerechnet LC RON-HILL beigetreten bin? Einfach eine Bauchentscheidung.

Außerdem gefiel mir die Homepage im Internet und auch das Motto „Immer bestrebt sein, nicht aufzugeben und möglichst mit einem LÄCHELN durchs Ziel kommen“. Und beim ersten Kontakt sagte mir Helmut (Huber): „...Bei uns wird niemand gezwungen, Marathon zu laufen!“ Hahaha!

Na, dann geht's ja. Nachdem ich zwei Jahre für mich allein gelaufen war (Bestzeit auf 5km 21:21min), suchte ich mehr Gemeinschaft und Austausch mit anderen Lauf-Begeisterten. Und dieses Jahr wollte ich auch erstmals die 10km-Distanz im Wettkampf bestreiten. Schwerin und der Champions Run sollten es mindestens sein. Schwerin als „Probe“ war für mich mit 49:42min ja ganz gut verlaufen.

Jetzt sollte es am 22.8.09 der **Champions Run** auf der WM-Strecke in Berlin sein! Da bei der Anmeldung noch vereinslos, tauche ich in der Ergebnisliste nicht als Ron-Hill'er auf, startete

aber als solcher satzungsgemäß in Ron-Hill-Blau. Wie ich hörte, waren noch 10 andere unseres Vereins dabei, habe aber niemanden gesehen. Vom Veranstalter gab es die Vorgabe, sich auf der Wiese an der John-Foster-Dulles-Allee zu sammeln (dort gab es auch Umkleide-Zeite), um von dort aus dann irgendwann gemeinsam zum Start am Brandenburger Tor geführt zu werden. Der Hinweis, sich der Wiese möglichst von Norden (Hbf) aus zu nähern, erschien mir ziemlich pingelig, erwies sich dann vor Ort aber als angebracht, denn rund um die Strecke war alles eingezäunt und abgesperrt, da wäre ich entweder gar nicht oder nur mit großer Mühe durchgekommen (was man nicht so alles bedenken muss...). Zwei einzelne Zelte je Geschlecht als Umkleide erwiesen sich als viel zu klein, dafür waren aber jede Menge Toiletten aufgestellt. Für 15.45 Uhr war der Start vorgesehen. Gegen 15:05 Uhr kam die Durchsage, dass alle Teilnehmer um 15:15 Uhr zum Start geleitet würden. Ich wartete aber nicht ab, sondern ging gleich dorthin, wo ich in einem riesigen Pulk von Leuten mit der gleichen Idee steckenblieb. Und so standen wir also zusammengepfercht da und warteten. Noch ca. 30 Min. bis zum Start. Ich hatte Glück und stand im Schatten, viele andere aber mussten die Zeit in der Sonne ausharren! Irgendwann kam dann Wowereit aufs Podest und bedankte sich bei uns, auch wir würden durch unsere Teilnahme an diesem Lauf zum Gelingen der Leichtathletik-WM beitragen... Gegen 15.55 Uhr endlich der Startschuss. Mann, war das 'ne Geduldsprobe! Die ersten 5km vergingen wie im Flug. Ich war hauptsächlich damit beschäftigt, nicht zu stürzen, Leuten auszuweichen und zu überholen. Von der Strecke sah ich überhaupt nur wenig, sah nur auf den Boden und vor mir Füße, Füße, Füße...

Für einen kurzen Moment fragte ich mich, was ich hier eigentlich mache. Da plötzlich, rief es laut von hinten: "Ron-Hill'er nach vorn! Ron-Hill'er nach vorn!". Ecky in Rot. Ansporn! Also weiter. Für mich ganz neu: Berieselungs-Duschen an der Strecke. Nahm ich dankbar an. Bis zum Monbijou-Park kaum Steigungen, die Brücke dort verlangte einem dann aber schon etwas mehr ab. Etwas weiter wusste ich dann nicht mehr, wo ich war, hob kurz den Kopf und war verwirrt, das sieht hier doch aus wie am Brandenburger Tor, dachte ich, ist die Strecke verlegt worden, bin ich gleich im Ziel? Und spurtete los. Es war aber erst der Berliner Dom und noch ca. 2km zu laufen! Die leicht ansteigende Straße „Unter den Linden“ war zum Schluss auch noch eingengt. Ich wollte bei meinem erst zweiten 10km-Wettkampf dann einfach nur noch ankommen und schaffte es in persönlicher Bestzeit von 48:34 (Championchip-Netto-Zeit), zugleich Platz 1675 von 6104.

Ein einmaliges Spektakel. Wer wollte, konnte sich die erhaltene schicke Erinnerungs-Medaille für allerdings 6€ Aufpreis noch mit seiner Zeit gravieren lassen.

Klaus Mendritzki

**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>

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!