

Infoblatt, 15.12.2010

Nr. 396/214



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

umne

Liebe Ron-Hiller,

Am 08. Dezember 2010 wurde unser Laufclub 20 Jahre alt.

Schon damals waren wir ein „Gemischtwarenladen“ d.h. die Heimat von jungen und älteren Sportlern, von Hobbyläufern und von „schnellen Hirschen und Gazellen“.

Unsere Läuferinnen und Läufer haben die ganze Welt bereist, an allen möglichen und unmöglichen Läufen teilgenommen und unsere Vereinsfahne immer würdig vertreten. Unsere Mitgliedsbeiträge sind fast konstant geblieben und gehören zu den niedrigsten bundesweit.

Ermöglicht wurde dies durch das selbstlose Engagement unserer Mitglieder.

Ich wünsche uns allen noch viele, lange Jahre bei Ron-Hill.

Euch und Euren Familien wünsche ich ein frohes Weihnachtsfest, Gesundheit und einen guten Rutsch ins Neue Jahr.

Helmut

Das Allerneueste:

- Der nächste **Vereinstreff** findet im neuen Jahr am 06.01. und am 03.02 2011 jeweils um 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Jägerstube“ (Grünberger Str.1) statt. Wir hoffen auf rege Beteiligung!!!
- Jürgen Pahl möchte im Januar ein **Blitzschachturnier** durchführen. Wer von euch Interesse hat, bitte meldet euch schnellstens bei Ilka Gomoll (Tel.516 91652 oder IGomoll@aol.com).

- Der Berliner Leichtathletikverband bietet am 12./13.03.2011 eine **Kampfrichter Grundausbildung** an. Wer Interesse hat, bitte bis spätestens 10.01.2011 bei Ilka Gomoll melden.
- Am 02.12. ermittelten 7 Skatfreunde unseres Vereins beim letzten Spieltag des Jahres den Tagesbesten und den Gesamtsieger diesen Jahres. Den letzten Spieltag unserer **Skatserie** beherrschte souverän Knuth Triebe und erzielte mit 1132 Punkten ein herausragendes Ergebnis. Damit konnte er aber Andreas Schramm den Gesamtsieg nicht mehr entreißen, zu souverän beherrschte er die vier vorherigen Spieltage. Andreas belegte beim 5.Spieltag mit 764 Punkten den 2.Platz vor Steffen Lüder mit 686P, 4.Hajo Vogel 676P, 5.Roland (Gast) 508P, 6.Max Broy 355P. und 7.Dennis 277P. In der **Gesamtwertung** dominierte Andreas mit 2822 Punkten vor Hajo Vogel mit 2619P und Ecky Broy 2255P, 4.Knuth 2223, 5.Steffen 1922P, 6.Dennis 1821P, 7.Max Broy 1439P und 8.Erhard Bader 1297P. Herzliche Glückwünsche!!!
- **Hiermit teilen wir euch die Termine unserer eigenen Läufe 2011 mit, vielleicht wollt ihr euch diese Termine für die Planung frei halten? Der 3.Wartenberger Osterlauf findet am 24.04.11, der 19.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am 29.05.11 und der 15.Hohenschönhausener Gartenlauf am 19.06.2011 statt.**
- Die Veranstalter des **Brandenburger Teammarathons, welcher am 20.03. zum zweiten Mal durchgeführt wird**, teilen unserem Verein mit, dass **bei Meldung bis zum 31.12. die Startgebühr nur 45,-Euro** beträgt. Danach (bis 06.03.) 60,-Euro! Meldungen bei Ilka Gomoll.

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Bernfried und Iris Krüger und v.v. Eike Tank aus Griechenland vom Athen-Marathon. Ebenso erreichten uns Urlaubsgrüße von Helge und Gabi Ziems aus der Türkei, dem schönen Kappadokien, von Sylvia Jacobs aus dem Urlaub an der Ostsee (Insel Wolin) und von Lothar Lehmann aus dem Trainingslager in Neustadt (am Rennsteig, Thüringen). Herzlichen Dank für die lieben GrüÙe von Martin Engler aus der Reha-Klinik in Lohmen (Mecklenburg-VP). Nach einer Hüft-OP hofft er im nächsten Jahr wieder mit dem Laufen beginnen zu können und grüÙt auf diesem Weg alle RON-HILL'er. Wir wünschen Martin auf diesem Weg gute Besserung.

- Am 02.10.2010 starteten 112 Läufer beim Zainhammerlauf im Waldgebiet um die Zainhammermühle in Eberswalde. Es konnten 3; 7,5 oder 14km absolviert werden. Swetlana Berndt und Ecky Broy zogen es vor, die längste Strecke zu testen. Leider hatten nur 34 Läufer dieselbe Idee, so dass es ein einsames Rennen wurde. In 1:21:21h kam Swetlana als 10.Frau ins Ziel und beide wurden jeweils sechste in ihren Altersklassen.
- Bei herrlichem Sonnenschein starteten beim **33.Harz-Gebirgslauf** in Wernigerode am 09.10.2010 2551Läufer auf den verschiedenen Laufstrecken. Das letzte Mal konnten wir uns ein nettes Wochenende im Jugendgästehaus machen, denn zum 31.10. wurde dieses geschlossen. Die herbstliche Färbung des Waldes und die anspruchsvollen Strecken des Harzes absolvierten in diesem Jahr 14 Läufer/-innen unseres Vereins. Mit knapp 800 Läufern starteten über 11km fast genauso viele Läufer wie über 22km. Die kürzere Strecke absolvierten 4 Läufer unseres Vereins. Hier war Jörg Möhring der schnellste, weil er auf den letzten bergab führenden Kilometern noch an Ilka Gomoll und Peter Rymarowicz vorbei schoss und noch fast zwei Minuten Vorsprung herauslaufen konnte. 8 Läufer unseres Vereins starteten auf der 22km Strecke, wobei hier Gunnar Barber auf dem 21.Platz in schnellen 1:34:12h überzeugte. Aber auch unsere Frauen waren wieder eine Klasse für sich. Elke Barber lief ein gutes Rennen, verbesserte sich gegenüber ihrer Vorjahreszeit um 1,5 Minuten und belegte in 1:46:39h den 8.Platz bei den Frauen. Sylvia Jacobs musste wegen eines Muskelfaserrisses Abstriche im Training machen und erreichte durch Krämpfe gequält das Ziel nach 1:48:04h, dies reichte aber zum 2.Platz im Drei-Ländercup (Celle, Schwerin, Harz). Freuen konnte sich auch Steffi Winkler über schnelle 1:54:10h und den 3.Platz in der W30. Eckhard Lukas, der mittlerweile schon in der M70 startet, kämpfte sich über die Strecke und finishte nach 3:39:25h. Leider nur zwei Läufer unseres Vereins absolvierten den Brockenmarathon, unsere beiden Traditionsläufer Knuth Triebe und Peter Schmidt. Knuth war in 4:43:06h der schnellere von beiden und belegte von 640 Startern den 456.Platz. Herzliche Glückwünsche an alle Finisher!!! Das Wochenende wurde am Sonntag mit der traditionellen Brockenwanderung bei strahlendem Sonnenschein würdig beendet.
- Am 10.10.2010 starteten 191 Läufer beim **63.Liepnitzseelauf** auf der 8km Strecke. Hier belegte Joachim Schulze in 37:26min den 38.Platz und war in seiner Altersklasse trotz längerer Verletzungsprobleme nicht zu schlagen. Herzliche Glückwünsche auch an Helge Ziems, der in 56:19min den 184.Platz (10.M65) belegte. Über 15km starteten 126 Läufer/-innen, unter ihnen auch Kati Kiele, die in 1:11:36h als 44. und damit als dritte Frau das Ziel erreichte (siehe Laufbericht). Herzliche Glückwünsche!!!

- Die **Asics Grand 10 Berlin** am 10.10.2010 sind auf dem besten Weg der teilnehmerstärkste Lauf auf deutschem Boden zu werden. Die schnelle und interessante Strecke durch Berlins Mitte und durch den Zoo lockte bei optimalen 10°C und Sonnenschein 7145 begeisterte Läufer aus 27 Nationen auf die Strecke. Der schnellste deutsche Lauf ist er schon, denn noch nie war ein Läufer in Deutschland so schnell wie Weltrekordler Leonard Komon in starken 27:12min. Drei Läufer unseres Vereins waren ebenfalls dabei, schnellster war Robert Edler, der sich über 36:51min freuen konnte. Sehr erstaunlich war, dass er nach 5km in 19:03min, die zweite Hälfte in schnellen 17:50min absolvierte und damit den 52.Platz belegte. Ein sehr gleichmäßiges Rennen absolvierte Rex Noack, der nach 5km in 18:34min das Ziel in schnellen 37:14min erreichte. Damit belegte er den 64.Platz und konnte sich über den 5.Platz seiner Altersklasse freuen. Bei den Frauen belegte Manuela Edler den 30.Platz und erzielte „gleichmäßig herausgelaufenen 43:09min den 4.Platz der W45 (389.Platz gesamt). Herzliche Glückwünsche!!!
- Swetlana Berndt wollte gern beim 25.Jubiläum des **München-Marathon** am Start sein, deshalb nahm sie die lange Reise nach München auf sich, um die 21,1km zu absolvieren. Bei perfektem Laufwetter starteten 4820 Läufer/-innen über 21,1km. Swetlana belegte in guten 2:05:34h den 3311.Platz (824.Frau, 123.W45). Herzliche Glückwünsche!!!
- Nach dem Regen des Vortages hatte der Wettergott dann doch noch ein Einsehen und pünktlich zum Startschuss des **4.Müggelsee-Halbmarathons am 17.10.** kam die Sonne heraus und bot den 1089 Läufern optimale Bedingungen für die Runde um den Müggelsee. Erneut konnten sich die Veranstalter über einen neuen Teilnehmerrekord und einen neuen Streckenrekord freuen. Lucas Hermann (LG Süd) absolvierte die Strecke in 1:12:51h. Die gesamten 21,1km absolvierten 620 Läufer, unter ihnen auch 8 Läufer unseres Vereins. Hier war Andreas Hein in 1:30:03h der Schnellste und belegte in der M50 den 2.Platz. Heinz Lachmann siegte mit großem Vorsprung in der AK M65 und erzielte 1:36:20h. Nur eine Woche nach dem anstrengenden HGL startete Steffi Winkler wieder über 21,1km und erzielte in 1:38:28h eine ansprechende Zeit. Sie siegte in der Altersklasse W30, und konnte sich genauso wie Wolfgang Kahms als Zweiter der M70 über einen Podestplatz freuen. Eine erstaunlich gute Zeit erzielte auch Swetlana Berndt, die nur eine Woche nach dem Halbmarathon in München gute 2:02:37h erreichte. Knapp 200 Läufer starteten über 10km, hier absolvierte Hans-Joachim Schulze ein schnelles Rennen. Er siegte in der AK M65 souverän mit 2min Vorsprung und erzielte gute 45:15min. Zufrieden mit den erzielten 51:13min konnte auch Wolfgang Voigtländer sein, er wurde Zweiter der AK M60. Herzliche Glückwünsche!!!

- Am 17.10.2010 startete Marion Sarasa beim **Mallorca-Halbmarathon** und belegte bei angenehmen Temperaturen (15°C) den 1327.Platz von 2588 Läufern. Sie erzielte nach längerer Verletzungspause 1:53:54h (10km: 52:56min) und kam als 181.Frau (4.W55) ins Ziel.
- Lothar Lehmann war der einzige Starter beim **23.Storkower Seenlauf** über 15,2km. Auf der flachen Runde um den See belegte er von 116 Startern in 1:02:14h den 18.Platz und wurde Zweiter der AK M55!
- Der 14.Lauf des Berliner Läufercups wurde beim **9.Marienfelder Herbstlauf** über 10 Meilen ausgetragen. Aus unserem Verein kämpften 4 Läufer um Punkte in der Cupwertung. Jens Labenz war in 1:11:43h der Schnellste unseres Verein und belegte in 1:11:43h den 19.Platz (5 M45) von leider nur 87 Startern. Bei den Frauen überholte Ilka Gomoll nach vorsichtigem Beginn Läuferin um Läuferin und hatte als Siegerin im Ziel knapp zwei Minuten Vorsprung. Kurz vor dem Ziel überholte sie Günter W. Kellermann, der sich in 1:16:51h genauso über den Sieg seiner AK M65 freuen konnte, wie Peter Rymarowicz in 1:20:43h über den Sieg in der M55. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 24.10.10 starteten 547 Läufer beim **7.Magdeburg Marathon**. Peter Schmidt belegte nur zwei Wochen nach dem Brockenmarathon in 4:39:48h den 408.Platz und wurde Achter der M60.
- Helge Ziems unternahm mit seiner Frau einen Ausflug nach Dresden, um am dortigen Marathon teilzunehmen. 1600 Läufer absolvierten ein Teilstück, die 10km. Hier belegte helge Ziems in 1:07:51h den 1004.Platz (24.Platz M65).
- Beim **Kaulsdorfer Crosslauf** am 31.10. wurde in diesem Jahr wegen zu hohem Wasserstand der Seen die Strecke geändert. 33 Läufer starteten auf der 6km Strecke, unter ihnen auch Klaus Mendritzki. Er belegte in guten 27:51min den 8.Platz und konnte sich über den 2.Platz der M50 freuen. Über 12,5km starteten 48 Läufer, unter ihnen waren Robert und Manuela Edler. Manuela siegte souverän bei den Frauen in 56:51min und belegte den 13.Gesamtplatz. Ihr Sohn Robert belegte in 50:04min den 4.Platz und belegte in seiner Altersklasse den 2.Platz.

Neu- und Gebrauchtwagen		A.S. Autovermietung	
			
Ihr Partner an 9 Standorten in Berlin und Brandenburg.		030-54 99 88-88	
KOCH AUTOMOBILE AG www.koch-automobile-ag.de		• PKW (Sportwagen, Kombis, u.a.) • 7-9 Sitzer (Vans, Busse) • Transporter A.S. Autovermietung Koch GmbH In den Autohäusern der Koch Automobile AG	
			

- Eine kleine Gruppe unseres Vereins flog im Oktober nach Griechenland, um am 31.10. am traditionellen **Griechenland-Marathon** teilzunehmen. 10400 Läufer starteten bei 13°C am Morgen in Marathon, um beim Jubiläum (2500 Jahre) 42,195km zu absolvieren. Schnell wurde es wärmer und das Tempo musste der hügeligen Strecke und der Wärme angepasst werden. Als Schnellster erreichte Wolfgang Kahms nach 4:33:35h (Halbmarathon: 2:09:27h) auf dem 5206.Platz (14.M70) das Ziel im antiken Panathinaikon-Stadion in Athen. Nach 5:11:38h (HM: 2:30h) finishte Bernfried Krüger gemeinsam mit seiner Frau und belegte den 7620.Platz. Eike Tank erzielte 5:28:29h (HM: 2:37h) und wurde 8396.

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
26.12.		Hohenschönhaus. Weihnachtslauf	----	Findet nicht statt!!!
31.12.	10:10	Silvesterlauf am Weissensee	4,7/ 10,5km	MT.26.12.
31.12.	10:00	Eichwalder Silvesterlauf	5/ 10km	Sportpl. Am Hirtenfließ
31.12.	10:20	Silvesterlauf in Brandenburg	5/ 10km	Buhnenhaus,MT.29.12.
31.12.	12:00	Grünauer Silvesterlauf	5/ 10km	Karolinenhof, Grünau
31.12.	13:00	33.Silvesterlauf im Plänterwald	5,3/ 10km	MT.27.12.
01.01. 2011	12:00	40. Berliner Neujahrslauf am Brandenburger Tor	4km	Brandenburger Tor
08.01.	11:00	30.Pankower Pfannkuchenlauf	2,3/ 6,5km	Kissingenstad.; MT.5.1.
09.01.	10:00	Caputher Seenlauf MT.07.01.	5/10km(10:30Uhr)	Schulstr.; Caputh
09.01.	10:00	BSV Winterlaufsene 2.Lauf am 16.01.	10km 15km	Stad. Wilmersdorf MT.07.01. bzw. 14.01.
09.01.	11:00	Tower-Run/ Neukölln MT.04.01.	400m+29 Etagen	Fritz-Erler-Allee
22.01.	10:00	Barnimer Winterlaufserie MT.20.01.	12/ 8/ 4km	Schönholzer Str.;
22./ 23.01.	Ab 11:30	Hallenmarathon in Senftenberg	1/ 3/ 5/ 10/ 42km & 10km Paarlauf	Rudolf-Harbig-Str. 1.MT.03.01. & 17.01.
30.01.	Ab 11:00	Berlin-Brandenburgische Senioren-Hallenmeisterschaften	60m-3000m und techn. Disziplin.	Rudolf-Harbig-Halle MT. 17.01.2011
06.02.	09:45	18.Thermenmarathon Bad Füssing	10/ 21/ 42km	MT.28.01.
26.02.		17.familia Kiel Marathon	10/ 21/ 42km	1.MT.31.12.!!!
12.03.		7.baff Naturmarath. Marienwerder	10,5/ 21/ 32/42km	1.MT.31.12.!!!
20.03.		BBM Straße/ Falkensee	10km	1.MT.01.02.2011!!
20.03.	11:00	2.Brandenburger Teammarathon	42km-3er Team	1.MT. 31.12.!!!

Ergebnisse:

33.Harz-Gebirgslauf in Wernigerode am 09.10.2010 (Nettozeit/ Bruttozeit):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	11	154./ 5.W35 17.Frau	57:53min 57:57min	Wolfgang Oesterreich	22	621.Platz 45.M55	2:21:36h 2:22:32h
Jörg Möhring	11	120./ 33.MH	56:13min 56:35min	Bernfried Krüger	22	760./ 56.M55	2:39:13h 2:40:54h
Peter Rymarowicz	11	155./ 7.M55	57:54min 57:57min	Eckhard Lukas	22	848./ 15.M70	3:39:25h 3:40:55h
Detlef Koch	11	723.Platz 32.M60	1:22:58h 1:23:10h	Knuth Triebe	42	456./ 35.M55	4:43:06h 4:43:36h
Barber	22	112./ 1.W45 8.Frau	1:46:39h 1:46:43h	Peter Schmidt	42	518./ 15.M60	4:56:54h 4:57:21h
Sylvia Jacobs	22	126./ 2.W45 10.Frau	1:48:04h 1:48:06h	Jörg Möhring Ilka Gomoll Peter Rymar.		Mannschaft 11km 10.Platz	2:51:59h
Steffi Winkler	22	196./ 3.W30 25.Frau	1:54:10h 1:54:18h	Gunnar Barber Loth. Lehmann Elke Barber		Mannschaft 22km 8.Platz	5:06:53h
Gunnar Barber	22	21./ 4.M45	1:34:12h 1:34:12h				
Loth. Lehmann	22	104./ 2.M55	1:46:04h				

4.Müggelsee-Halbmarathon am 17.10.2010:

Name	km	Ergebnis	Zeit in Std.	Name	km	Ergebnis	Zeit
Steffi Winkler	21	94./ 1.W30 7.Frau	1:38:28	Bodo Matthes	21	173./ 25.M45	1:43:58h
				Silvio Gadow	21	313./ 52.M45	1:52:46h
Swetlana Berndt	21	442./ 15.W45 62.Frau	2:02:37	Wolfg. Kahms	21	346./ 2.M70	1:55:18h
Andreas Hein	21	33./ 2.M50	1:30:03	Wolfg. Oesterreich	21	507./ 26.M55	2:07:49h
Heinz Lachmann	21	73./ 1.M65	1:36:20	Hajo Schulze	10	26./ 1.M65	45:15min
				Wolfgang Voigtländer	10	73./ 2.M60	51:13min

Laufbericht I – vom Liepnitzseelauf am 10.10.2010

Am 10.10.2010 um 10:30Uhr (man musste ja schon ein ganzes Stück anreisen in den tiefen Wald nach Ützdorf) fiel der Startschuss zum landschaftlich sehr schönen Liepnitzseelauf. Es gab die Distanzen 8km und 15km, ich wählte die längere und bei wunderschönem Herbstwetter ging es los. Nach einem enormen Anstieg gleich zu Beginn (ca. bei km 2) war man erst einmal wach. Einige Läufer nahmen die scharfe Steigung sogar gehend. Danach ging es eine Weile in den Wald hinein und es blieb einigermaßen hügelig, um bei etwa der Hälfte der Strecke auf den See zu stoßen. Hier lief es dann recht glatt. Mirja Datta, die zweite Frau, mit der ich die ersten Kilometer in etwa gleich auf gewesen war, zog alsbald an mir vorbei und ließ mich stehen. Am See angekommen war ich streckenweise ziemlich allein, konnte mich aber einigermaßen orientieren. Die letzten Kilometer am Ufer des Sees entlang waren recht kurzweilig und dann ging es schon um die Biege zum Campingplatz nach Ützdorf zurück. Mit 1h11 war ich im Ziel. Als ich mich an dem reichhaltigen Kuchenangebot bedienen wollte, musste ich leider feststellen, dass ich nicht in der Lage war die 50 Cent zu bezahlen, da man mir mein Geld aus dem Portemonnaie geklaut hatte. Ich hatte zum Glück nur Geld mit und auch davon nur das Nötigste. Die Sachen waren leider unbewacht in einem Rohbau gewesen, der auch als Umkleidegedient hatte. Die 10 Euro konnte ich verschmerzen, zumal mir die Kuchenbuffet Dame aus lauter Mitleid gleich drei Stück Kuchen schenkte, als ich ihr den Sachverhalt darlegte. Auf diese Weise etwas zu gesättigt ging schon die Siegerehrung los und ich nahm die Liepnitzsee-Kult-Tasse in Empfang. Ich hatte im Sommer im Freibad Waldfrieden (ein 50m-Becken mitten im Wald) einige Bernauer Lauffreunde kennengelernt, die ich nun teilweise wieder traf. Als ich auch hier erzählte, dass mir Geld gestohlen wurde, durfte ich mir von den Tombola-Preisen, die niemand abgeholt hatte, etwas aussuchen (ich hatte nämlich kein Glück gehabt) und ging dann noch mit einem schönen grauen Fleece-Pullover nach Hause, der ursprünglich bestimmt mehr als 10 Euro gekostet hätte.

Kati Kiele

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>

Sport – line GmbH

Sportartikelhandel und Service

Sportsponsoring

Storkower Straße 147

10407 Berlin

Telefon: 030 / 4 23 29 73

Telefax: 030 / 42 85 96 07

Redaktion und Auswahl der Beiträge (außer Laufberichte) und Ergebniszusammenstellung erfolgt durch: Ilka Gornall, Pressewart des LC RON-HILL Berlin. Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird im Infoblatt nicht garantiert. Nachdruck und Kopieren ist nicht statthaft. Erscheinungsweise erfolgt monatlich!