



Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

Unsere letzte Veranstaltung im Jahr 2010 war die Weihnachtsfeier, gekoppelt mit einer kleinen Ausstellung 20 Jahre LC RON-HILL Berlin.

Über 70 Teilnehmer ließen sich Essen und Trinken munden und schwangen zu den Rhythmen von 'GrafZ' das Tanzbein.

Ich möchte mich hier bei allen bedanken, die mit ihrem großen Engagement zu dem Erfolg unseres Festes beigetragen haben. Die oftmals stille Arbeit der vielen kleinen Helferlein sind unverzichtbar für unseren kleinen Verein.

Für das Neue Jahr wünsche ich mir weiterhin ein reges Vereinsleben und euch allen wünsche ich viel Glück und Gesundheit und die Erfüllung all euer guten Wünsche und geheimen Träume.

Helmut

Das Allerneueste:

- Unsere diesjährige **Jahresabschlussfeier** am 18.12.2010 mit dem 20-jährigen Vereinsjubiläum fand erstmals in der Knorrbremse statt. Die großzügigen Räumlichkeiten ließen diesmal den Auftritt der Liveband Graf Z mit Peter Rymarowicz zu. Dies fand bei (fast) allen Anwesenden großen Anklang und gute Stimmung während des gesamten Abends war garantiert. Ein ganz besonders großer Dank geht hier an Michael Kegel, der den größten Aufwand hatte, in dem er die Getränke für den Abend besorgte und am nächsten Tag die leeren Flaschen wieder abholte und dazu noch einen Fahrdienst für Peter realisierte. Ein herzlicher Dank geht an Doris Koch, die zum wiederholten Mal die kleinen und größeren Geschenke (Tombolapreise) für unsere Mitglieder sehr liebevoll einpackte und an Jost Kretzschmar, der uns hierbei wieder sehr umfangreich unterstützte. Freuen konnten wir uns über 77 Anwesende, darunter 53 Vereinsmitglieder, die sich das großzügige und sehr abwechslungsreiche Buffet schmecken ließen. Unser Jubiläum lockte deutlich mehr Mitglieder zu unserer Feier, als in den letzten Jahren. Recht herzlich wollen wir uns bei Frank Britze und Sylvia Kegel bedanken, die mit großem Aufwand eine Bildpräsentation und eine Wandzeitung mit Fotos aus 20 Jahren RONHILL sowie Vereinskleidung unseres Vereins erstellten. Leider erhielten sie nur wenig Hilfe von anderen Vereinsmitgliedern. Helmut Scharping schrieb einige Episoden aus der Vereinsgeschichte nieder und schrieb als Gründungsmitglied einen Bericht über die Wurzeln des Vereins. Herzlichen Dank dafür! Wer den „Bericht“ von Helmut Scharping erhaltenmöchte, kann sich an Ilka Gomoll wenden.

Vereinsnachrichten:

- Unsere diesjährige **Vereinswanderung** am 13.11.2010 führte 42 Wanderfreunde durch die Schorfheide. Zunächst trafen wir uns mit den Wanderleitern Jürgen und Irene Pahl am S Bahnhof Karow, von dort ging es mit der Heidekrautbahn Richtung Groß Schönebeck. Im sehr langgezogenen Dorf Klandorf durften wir die Kirche besichtigen und erfuhren einiges zur Geschichte des Orts. Danach führte uns die Wanderung über eine ca. 8km lange Strecke entlang der Felder und durch den Wald Richtung Gut Sarnow. Dort wartete schon das Mittagessen auf uns in Form von Martinsgans und weiteren leckeren Gerichten zur Auswahl. Nach einem unterhaltsamen Quiz stand ein Shuttlebus für uns bereit, der uns Richtung Groß Schönebeck brachte. Ein herzlicher Dank an unsere Wanderleiter für diesen unterhaltsamen Tag. Für ihr Engagement wurden Jürgen und Irene mit einem kleinem Preis und dem Wanderpokal bei unserer Jahresabschlussfeier bedacht.
- Am 11.09.2010 starteten 93 Läufer bei den **Deutschen 10km Straßenlaufmeisterschaften der Senioren** in Ohrdruf. Lothar Lehmann startete dort nach einer Marathontrainingswoche mit schweren Beinen in das Rennen. Er belegte in 39:41min den 41.Platz und kam in seiner Altersklasse M55 auf den 14.Platz.
- Am 23.10.2010 starteten 261 Laufenthusiasten bei strahlendem Sonnenschein beim Jubiläumslauf auf den Parkwegen von Fürst Pückler und um den Branitzer See. Beim **40.Branitzer Parklauf** starteten 144 Läufer über 10km, unter ihnen Uwe Mohr. Er belegte in guten 42:23min den 22.Platz und wurde Dritter seiner Altersklasse. Christine startete im 5km Lauf und belegte in 26:43min den 59.Platz (30.Frau, 6.W45).
- Am 24.10.2010 starteten 152 Läufer beim herbstlichen **Crosslauf der LG Süd**, einem der wenigen „echten“ Crossläufe Berlins. Schnellster der 5 Starter unseres Vereins war Tom Griepentrog, der in 41:44min den 22.Platz belegte. Berti Rämisch konnte in diesem Jahr aufgrund beruflicher Belastungen nur wenige Läufe absolvieren, aber bei seinem „alten“ Verein wollte er unbedingt dabei sein. Er absolvierte die anspruchsvolle Strecke in 46:12min. Günter Kellermann konnte sich über den locker herausgelaufenen Sieg in seiner Altersklasse in 48:06min freuen.
- Drei Läufer unseres Vereins starteten beim **8.Eichwälder Herbstlauf**. Im 10km Rennen belegte Lothar Lehmann in 39:59min den 2.Platz, Wolfgang Voigtländer erzielte in 51:57min den 10.Platz. Ebenfalls Zweiter wurde Christian Karbe über 15km. Er finishte nach 1:01:03h.

- Der **Marzahner Läufercup** wurde am 27.10.10 mit dem 8.Lauf der aktuellen Laufserie beendet. Die Läufer unseres Vereins waren hier und da auch dabei. Beim 5.Lauf am 25.08.10 starteten Helge Ziems und Erhard Bader über 5000m. Erhard siegte in der M70+ in 27:58,1min und Helge belegte den 3.Platz der M60 in 30:55,4min. Helge absolvierte außerdem die 3000m Strecke in 18:57,3min. Beim 6.Lauf am 15.09. schaffte Helge Ziems in 30' 4920m und belegte den 2.Platz der M60. Beim 7.Lauf am 06.10. absolvierte Silvio Gadow die 10000m in ordentlichen 48:44,5min und wurde 6. der AK M40-49. Im 5000m Duell zwischen Erhard Bader und Helge Ziems (31:36,7min) setzte sich Erhard in 31:32,1min knapp durch. Erhard belegte den 2.Platz der M70, Helge wurde Zweiter der M60. Den 8.Lauf über 30' bewältigten 4 Läufer unseres Vereins. Hier siegte Lothar Lehmann souverän mit 7500m, Jens Labens wurde Vierter mit 7280m. Beide und Erhard Bader siegten souverän in ihren Altersklassen. Erhard absolvierte 5050m, Helge Ziems wurde Zweiter der M60 mit 4660m. In der Serienwertung siegte Erhard Bader in der AK M70+, Helge Ziems belegte den 2.Platz der M60-69 und Silvio Gadow belegte den 6.Platz der M40-M49.
- Am 30.10.2010 starteten 56 Läufer beim **32.Lauf um den Wünsdorfer See** über 8km. Marion Sarasa erreichte hier knapp vor Willi Klaus (38:36min) das Ziel und belegte in 38:28min den 14.Platz. Sie wurde Fünfte bei den Frauen. Beide siegten nach Verletzungspausen souverän in ihren jeweiligen Altersklassen W55 und M70.
- Am 31.10.2010 konnten sich die Veranstalter des **Hubertuslaufs in Neuruppin** über einen neuen Teilnehmerrekord mit 545 Läufern auf den verschiedenen Strecken freuen. Bei läuferfreundlichem Wetter starteten 201 Läufer auf der 8km Strecke, unter ihnen auch Erhard Bader. Er belegte in 55:23min den 168.Platz und wurde Zweiter der AK M75.
- Beim **25.Schwärzeseelauf** in Eberswalde konnten sich die rührigen Veranstalter über einen neuen Teilnehmerrekord freuen. Über 12km starteten 85 Läufer, unter ihnen Klaus-Peter Ulbricht. Er belegte in 1:06:34h den 65.Platz und wurde 12. der Altersklasse M50/55.
- Der letzte Lauf des Berliner Läufercups findet traditionell beim **33.Friedrich-Ludwig Jahn Lauf in der Hasenheide** über 3,6km statt. So auch 2010 am 31.10. mit 163 Läufern und 8 Läufern aus unserem Verein, die sich noch die letzten Punkte in der Cupwertung sichern wollten. Schnellster unseres Vereins war unser Mittelstreckler Dirk Pätzig, der in 14:12,61min den 36.Platz belegte. In seiner Altersklasse M50 belegte er ebenso den 2.Platz, wie Lothar Lehmann in der M55 (14:30,56min). Lothar war hier als „Hase“ für seinen Freund Jens Labenz unterwegs, dieser erzielte 14:29,95min und wurde Sechster der M45. Den einzigsten AK-Sieg für unseren Verein erkämpfte Ilka Gomoll, die nach einer Erkältung mit 16:45,91min zufrieden sein musste und als 10.Frau das Ziel erreichte

- Am 06.11.2010 starteten 8 Läufer unseres Vereins zu einem Laufwettkampf besonderer Art, zum **13.Untertage-Kristalllauf über 10km**. Gunnar und Elke Barber waren schon oft dort am Start und schwärmten vom anspruchsvollen Lauf in 680m unter Tage, bei 25°C. Viele Hügel und nur 30% Luftfeuchtigkeit machten das Laufen nicht gerade einfacher. Bei den Frauen belegte Elke Barber in 52:53min einen tollen 2.Platz und kam als 48. von 478 Läufern ins Ziel. Sylvia Kegel kämpfte sich nach langer Verletzungspause über die anspruchsvolle Strecke und konnte mit 1:03:33h und dem 24.Platz sehr zufrieden sein. Sehr erfolgreich liefen auch unsere Männer, hier belegte Rex Noack in guten 44:43min den 4.Platz und siegte in der AK M40 vor Frank Krejcik (45:11) und Gunnar Barber (45:44min).
- Der **8.Hohen Neuendorfer Herbstlauf** fand am 07.11.2010 bei trockenem aber kühlem Herbstwetter mit 129 Teilnehmern über 6,2km statt. Hier belegte Ilka Gomoll in einem gleichmäßigen Rennen den 5.Platz bei den Frauen (33.Gesamtplatz) in 27:47min und verwies ihre Freundin Heike Horack nur knapp auf den 6.Platz. Auch Anja Sander kämpfte sich tapfer durch und konnte mit 36:59min (100.Platz, 40.Frau, 7.W40) zufrieden sein. 169 Läufer, darunter auch Uwe Mohr, nahmen die 10,6km an den Rothpfuhlen unter ihre Füße. Uwe belegte in guten 44:07min den 23.Platz, und in seiner Altersklasse verpasste er das Podest nur sehr knapp. Danach konnten sich alle Läufer bei Kuchen, Suppe und Schmalzstullen stärken und ein schöner Herbsttag wurde entspannt beendet.
- Der **31. Crosslauf des Ruderclub Tegel** fand am 14.11.2010 auf der gewohnt hügeligen Strecke durch den Tegeler Forst statt. 548 Läufer nahmen bei trockenem Herbstwetter die verschiedenen Strecken unter ihre Füße. Die 20km absolvierten 90 Läufer, unter ihnen drei Läufer unseres Vereins. Peter Schmidt, der Dauerstarter, kam nach 1:52:49h ins Ziel und belegte den 52.Platz. Knapp dahinter belegte Egbert Jakubzick in 1:53:32h den 55.Platz. Bei den Frauen lief Marion Sarasa ein gutes Rennen und belegte in 1:45:55h den 5.Platz bei den Frauen, knapp zwei Minuten fehlten zum Podest. Über 10km starteten 218 Läufer, unter ihnen Ilka Gomoll und Uwe Mohr. Ilka kennt und liebt diese Strecke sehr, sie belegte in 48:02min den 4.Platz bei den Frauen und konnte sich als Zweite ihrer Altersklasse über einen gefüllten Brotkorb freuen. Uwe, der erstmalig am Start war und dem solche Strecken sehr entgegen kommen, konnte sich über den Sieg der AK M50-59 freuen und erreichte das Ziel nach 44:12min auf dem 27.Platz.

- Zum 2.Mal wurde die **Marathonstaffel des SCC**, die schon zum 18.Mal durchgeführt wurde, auf dem Gelände des ehemaligen Flughafens Tempelhof ausgetragen. Bei freundlichem Herbstwetter starteten 1342 Staffeln, so viele wie noch nie, beim fröhlichem Läuferfest auf der weit einzusehenden 5km bzw. 6km Runde(n). Unser Verein war traditionell mit je zwei Frauen- und Männerstaffeln am Start. Wie im Vorjahr konnte sich unsere Frauen-Seniorenstaffel über den 2.Platz freuen. In 3:04:35h waren Elke Barber, Klaudia Mücke, Birgitt Uhlig, Angelika Fenner-Kreutzjans, Manuela Edler und Sylvia Jacobs knapp 10min schneller als im Vorjahr. Einen starken Eindruck hinterließen diesmal auch unsere Männer, beide Mannschaften waren deutlich schneller als im Vorjahr. Ein Indiz, dass unsere neuen Mitglieder für einen großen Aufschwung im Verein sorgen. Rex Noack, Gunnar Barber, Uwe Mohr, Tom Griepentrog und Andreas Hein belegten in schnellen 2:48:40h den 7.Platz bei den Oldies und wurden 35. der Gesamtwertung. Unsere 2.Staffel belegte in schnellen 3:14:58h den 182.Platz.
- Am 28.11.2010 wurde mit leider nur 30 Teams der **32.Berliner Mannschafts-Halbmarathon** bei kühlen -2°C ausgetragen. Leider fand der Lauf am gleichen Tag wie der beliebte Cross-Staffellauf vom Berliner Ruderclub statt und viele Staffelläufer konnten sich nicht entscheiden. Unser Verein war mit zwei leistungsstarken Teams vertreten. Gunnar Barber, Axel Schmoll, Rex Noack, Robert Edler, Andreas Hein und Christian Karbe absolvierten die Strecke in 1:28:48h und konnten mit dem 4.Platz sehr zufrieden sein. Beachtlich war hier der souveräne Lauf von Robert, der hier seinen ersten Halbmarathon absolvierte. Unser zweites Team mit Andreas Schramm, Dirk Pätzig, Jens Labenz, Helmut Huber, Heinz Lachmann und Bodo Matthes, der das Team in der 2.Runde ziehen lassen musste, belegte in 1:42:54h den 14.Platz.
- Traditionsläufer Knuth Triebe fand sich mit 1215 Läufern beim Start zum **21.Ratzeburger Adventslauf** über 26km am 28.11.2010 ein. Er belegte in 2:28:50h den 641.Platz (54.M55).
- Am 04.12.2010 starteten 13 Paare beim **Adventspaarlauf** im Stadion Wuhletal. Anja Sander und Knuth Triebe liefen ein entspanntes Rennen und belegten über 60' mit 12240m den 9.Platz.
- 289 Läufer starteten beim **9. Untertage Marathon** im Brügman-Schacht von Sondershausen. Wieder mussten sich alle Läufer den extremen Bedingungen mit nur 30% Luftfeuchtigkeit und 1200 Höhenmetern stellen. Schon das 3.Mal hintereinander war Steffen Lüder am Start. Er belegte in 4:37:15h den 132.Platz (28.M40)
- Am 05.12.2010 wurde mit leider nur 15 Läufern der **145.Weissenseer Crosslauf über 12km** im und um das Stadion Buschallee gestartet. Aus unserem Verein starteten Klaus Mendritzki und Marion Sarasa. Klaus belegte in 1:02:02h den 9.Platz und Marion konnte sich über den 2.Platz bei den Frauen in 1:03:19h freuen.

- Bereits zum 4. Mal veranstaltete der Kleinmachnower Laufclub den **Nordahl-Grieg Gedenklauf** über 10km. Auf die dreimal zu absolvierende Runde gingen 130 Läufer. Diese hatten es nicht leicht, denn bei Schnee stand nicht die Leistung sondern eher der Spaß im Vordergrund. Jens Labenz belegte in ordentlichen 46:59,9min den 36. Platz (8. M45).

Ergebnisse:

49. Crosslauf der LG Süd am 24.10.2010 (15. Lauf des Berlin-Cups) über 10km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Tom Griepentrog	22./ 6.M45	41:44min	Günter Kellermann	63./ 1.M65	48:06min
Jens Labenz	38./ 11.M45	44:10min	Peter Rymarowicz	102./ 4.M55	54:27min
Bertold Rämisch	51./ 5.M50	46:12min			

33. Friedrich-Ludwig-Jahn-Lauf am 31.10.2010 (16. Lauf des Berlin-Cups) über 3,6km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	87./ 1.W35 10.Frau	16:45,91min	Bertold Rämisch	59./ 6.M50	15:14,57min
Dirk Pätzig	36./ 2.M50	14:12,61min	Uli Kergel	82./ 11.M45	16:35,99min
Jens Labenz	42./ 6.M45	14:29,95min	Peter Rymarowicz	140./ 6.M55	20:24,08min
Lothar Lehmann	43./ 2.M55	14:30,56min	Helge Ziems	156./ 7.M65	22:52,96min

18. Berliner Marathonstaffel am 21.11.2010 am Flughafen Tempelhof:

Name	Km	Ergebnis	Zeit in min	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Elke Barber	6,2		26:42	Margit Grasnick	6,2		33:23
Klaudia Mücke	6,0	3:04:35h	27:08	Swetlana Berndt	6,0	3:46:57h	34:00
Birgitt Uhlig	10	86. Platz	40:55	Sylvia Kegel	10	796. Platz	50:40
Angelika Fenner	5,0	9. Pl. Frauen	23:21	Anja Sander	5,0	50. Pl. Frauen	28:26
Manuela Edler	10	2. Seniorinn.	44:48	Ricarda Bäcker	10	10. Seniorinn.	52:56
Sylvia Jacobs	5,0		21:41	Christine Mohr	5,0		27:34
Rex Noack	12		46:36	Bertold Rämisch	12		53:15
Gunnar Barber	10	2:48:40h	39:14	Steffen Lüder	10	3:14:58h	43:30
Uwe Mohr	5	35. Platz	23:21	Knuth Triebe	5	182. Platz	25:47
Tom Griepentrog	10	7. Senioren	40:22	Klaus Mendritzki	10		46:32
Andreas Hein	5		19:09	Sascha Wolf	5		25:35

13. Untertagekristalllauf in Sondershausen über 10km am 06.11.2010:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Elke Barber	48./ 2.Frau	52:53min	Rex Noack	4./ 1.M40	44:43min
Sylvia Kegel	206./ 3.W50 24.Frau	1:03:33h	Gunnar Barber	6./ 3.M40	45:44min
Dana Wolf	377./ 9.WHK 62.Frau	1:13:22h	Lothar Lehmann	45./ 11.M50	52:36min

Laufbericht – von Bernfried Krüger

Perfekt organisiert und begeisterte Zuschauer

"Kaum ein anderes Ereignis aus der griechischen Geschichte ist so populär wie die Geschichte vom Marathonläufer, die bis heute – eben wegen ihres sensationellen Charakters – wohl bekannteste Einzelheit im Zusammenhang mit der Schlacht bei Marathon 490 v. Chr.: Unmittelbar nach dem Sieg soll ein athenischer Soldat im Dauerlauf die über 40 km lange Strecke vom Schlachtfeld bis Athen zurückgelegt haben und nach der Meldung der Siegesnachricht am Ziel tot zusammengebrochen sein. Der Popularität dieser Episode verdankt schließlich auch der bekannte Marathonlauf, ein größerer Langstreckenlauf von etwa der gleichen Streckenlänge, seine Existenz und feste Zugehörigkeit zu den olympischen Disziplinen seit der Neugründung der Olympischen Spiele im Jahre 1896.

Dabei wird immer schon stillschweigend vorausgesetzt, dass diese Geschichte historisch authentisch, also wirklich (so) passiert sei. Jedoch sind Zweifel an der Historizität aus verschiedenen Gründen angebracht." (aus Wikipedia). Unabhängig davon wurde in Athen in diesem Jahr das Jubiläum gefeiert. Mehr als doppelt so viele Marathonis wie in den Jahren davor hatten sich angemeldet. Ins Ziel kamen schließlich 10 084 Läuferinnen und Läufer. Wir flogen zwei Tage vor dem Lauf in die Hauptstadt Griechenlands. Der kleine Ort Marathon, nordöstlich Athens gelegen, erwartete uns dann am Tag des Laufes (31.10.2010) auf einem kleinem Sportgelände. Internationale Reiseveranstalter hatten Busse gechartert und für die Einheimischen fuhren viele Busse die spätere Laufstrecke entlang. Völlig ohne Gedränge konnten die Kleiderbeutel abgegeben werden, auch an den vielen blauen Plastikhäuschen entstanden keine Schlangen. So verging die Zeit bis zum Start in angenehmer Weise. Viele fotografierten sich vor einer Flamme in einer Schale. Im Abstand von vier Minuten wurden dann die sieben Blöcke gestartet.

Die Strecke führte uns nach Süden aus dem Ort der Schlacht zwischen Persern und Athenern heraus und nach ca. 4 km auf eine kleinen Schleife zu einer Skulptur (ein Krieger im kurzen Rock mit einem Kurzsword in der Hand) , die von vielen fotografiert wurde (fand dort die Schlacht statt?). Wie alle Teilnehmer wussten, waren auf den nächsten 35 Kilometern mehrere lange Anstiege zu bewältigen. Die einzige Straße zwischen diesem kleinen Ort (8500 Einwohner) an der Ostküste des alten Attika zur Landeshauptstadt war vollständig gesperrt. Die eine Fahrbahn war für die Läufer reserviert und auf der anderen Seite der Leitplanke befand sich die Fahrbahn für medizinische Helfer, Versorgungsfahrzeuge und den Besenwagen, ein dunkler Bus (nein kein schwarzer), der mehrmals voll besetzt an uns vorbei fuhr. Auch die Versorgung unterwegs war vorbildlich. Das Wasser in Flaschen reichte auch für die langsamen Läufer. Isotonische Getränke waren manchmal im Angebot und Kohlenhydrat-Gel, leckere Riegel und natürlich Bananen gab es auch.

Die Griechen, am Anfang des Laufes auch einige mit Migrationshintergrund (wohl Pakistani), klatschten, riefen Bravo und hielten ihre Hände zum Abklatschen hin. Ich war überrascht von der Begeisterung der Zuschauer und der Stimmung an der Strecke. Und die kurzen Strecken ohne Menschen an Straßenrand boten die Möglichkeit sein eigenes Tempo zu finden und dieses auch zu laufen.

Nach mehr als der Hälfte holte ich meine Frau ein und ließ sie wieder schneller weiter laufen. Das war die Zeit der Kommunikation mit anderen Läufern. Oft erkannte ich Deutsche oder Ösis und sprach sie an. Bei Kilometer 37,5 stand unser Reiseveranstalter und fotografierte. Und als es dann wie vom Veranstalter versprochen bergab ging, hatte ich meine Frau erneut eingeholt. So konnten wir die letzte Teilstrecke gemeinsam genießen. Nach der letzten Linkskurve sahen wir den nahen Eingang des U-förmigen Panathinaikon-Stadion, das 1896 das Olympiastadion war und auch 2004 als Ziel der Olympischen Marathonläufe diente.

Nach 42 195 Metern bei sonnigem aber nicht zu warmem Wetter liefen wir Hand in Hand nach 5:11:38h über die Ziellinie und konnten uns erneut über den Erfolg freuen. Aber warum war ich acht Minuten schneller als in Berlin? Die Sieger brauchten 2:12:39h und 2:31:04h. Aber auch mit 8:10:09h (w) und 8:05:25h (m) kam man noch in die Wertung.