

Infoblatt, 21.02.2011



LC RON-HILL BERLIN e.V.
Unsere Kontonummer:
Postbank, BLZ:100 100 10
Kontonummer: 6365 73 101

www.ron-hill.de
2.Konto (für Startgelder):
Postbank
345 31 106

Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

der Berliner Laufkalender liegt vor und er bietet wie immer eine riesige Anzahl an Läufen an. Da hat man wie jedes Jahr die Qual der Wahl.

Zusätzlich locken der Rennsteiglauf, Hamburg Marathon und und und.

Die Spaß- und Genussläufer wird's freuen, es wird mitgenommen was mitzunehmen geht, die Laufzeiten sind fast uninteressant, was zählt ist die Freude am Laufen und die „Nachbereitung“ des Laufens.

Ganz anders sieht es bei den leistungsorientierten Läufern aus. Disziplinierter Aufbau im Winter, genaues Aussuchen der einzelnen Läufe, versuchen im entscheidenden Moment topfit zu sein. Freude und Glücksgefühle sind da bei einer guten Leistung, Enttäuschung wenn's nicht geklappt hat. Welches die bessere Art des Laufens ist, muss jeder selbst entscheiden.

Alle Gute und gesunde Füße Helmut

Das Allerneueste:

Einladung

des Laufclub LC-RON-HILL Berlin e.V. zur Mitgliederversammlung
Hiermit lade ich Euch zur ordnungsgemäßen Mitgliederversammlung am Montag, den 28. März 2011 um 19:00Uhr in die Warnitzer Straße 13, Berlin Hohenschönhausen ein. (Geschäftsstelle der WBG Humboldt Universität, Parkplätze sind vorhanden)

Tagesordnung:

1. Entgegennahme und Bestätigung des Geschäfts- und Kassenberichtes über das vergangene Geschäftsjahr
2. Aussprache bzw. Diskussion zu den Berichten
3. Beschlussfassung von Fälligkeit und Höhe der Aufnahmegebühren und der Jahresbeiträge 2011 (§10)
4. Beschlussfassung über den Haushaltsplan 2011 des Vereins
5. Kassenprüfungsbericht und Entlastung des Vorstandes
6. Wahl des neuen Vorstandes und der Kassenprüfer (§29)
7. Sonstiges

Anträge zur Tagesordnung sind bis spätestens eine Woche vor der Versammlung beim 1. Vorsitzenden Helmut Huber schriftlich mit kurzer Begründung einzureichen. Wir bitten um rege Beteiligung, damit die satzungsfähige Beschlussfähigkeit für die Wahl des neuen Vorstandes gegeben ist.

Helmut Huber

- Unser Verein und der Förderverein Landschaftspark Nordost veranstalten am Ostersonntag, dem 24.04.2011 um 10:00Uhr den 3.Wartenberger Osterlauf. Wir benötigen einige Helfer und freuen uns auch über viele Läufer unseres Vereins, die bei Voranmeldung bei Ilka kostenlos starten dürfen.
- Wir begrüßen recht herzlich als neue Mitglieder Christian Heim, Rene Kranz und Immanuel Colombo in unserem Verein.

Vereinsnachrichten:

- Mit Wirkung zum 31.12.2010 beendeten Jürgen Bolz aus gesundheitlichen Gründen, Katja Lünser, Thomas Wilbrandt (Umzug) und Anke Schutkowske aus persönlichen Gründen die Mitgliedschaft in unserem Verein.
- Am 21.11.2010 startete Gerald Piegler in Havanna beim legendären Marabana, dem Kuba-Marathon. Hier liefen 1855 Läufer auf verschiedenen Strecken zwischen 5 und 42km. 85% des Feldes starteten früh um 7:00Uhr bei 28°C über die 21,1km, so auch Gerald. Auf einer abwechslungsreichen Runde mit einigen Anstiegen erkämpfte er sich in 2:49:55h den 1189.Platz (39.M50). Danach unternahm er mit einem Sportfreund eine Rundreise durch Kuba.
- 600 Läufer nahmen am 05.12. beim 2.Michendorfer Nikolauslauf teil, das waren 200 Läufer mehr als bei der Premiere im Vorjahr. Pflicht für jeden Läufer ist ein Weihnachtskostüm, welches man am Start ausleihen konnte. Ein beeindruckendes Bild bot sich vielen Zuschauern, wo sieht man schon so viele laufende Weihnachtsmänner? Als Belohnung für die Strapazen erhielten alle „Weihnachts“-Läufer einen Milka Schokoladenweihnachtsmann. Die 2,5km-Runde musste zwei oder viermal absolviert werden. Christine und Uwe Mohr liefen die 10km in 59:48min und freuten sich damit über eine Zeit von unter 60min. Sie belegten den 111.Platz von 143 Läufern dieser Strecke, Christine wurde 25.Frau und 4.der W45, Uwe 15.M50. Herzliche Glückwünsche an Christine, die seit langer Zeit wieder diese lange Strecke absolvierte!
- Am 07.12.2010 starteten trotz starker Glätte auf der 242,5m langen Runde 6 Paare über 30' und 60' beim Paarlauf in der Holzmarktstraße. Wie im Vorjahr waren Christian Karbe und Ilka Gomoll über 30' am Start. Ilka lief mit Spikes und hatte gegenüber der Konkurrenz einen großen Vorteil. Dadurch konnten die beiden in der Schlussphase die entscheidenden Meter gutmachen und den Sieg in der Mixed-Wertung mit 8079m sichern. In der Gesamtwertung belegten sie den 3.Platz. Auch Sylvia Kegel und Ricarda Bäcker liefen ein gutes Rennen, sie belegten den 3.Platz bei den Frauen und wurden Achte der Gesamtwertung mit 7392m. Bei den Männern musste Sascha Wolf die ersten (10) Minuten ohne seinen Partner Knuth Triebe auskommen, weil dieser sich etwas in der Zeit vertan hatte. Trotzdem belegten sie mit 6907m den 12.Platz von 31 Paaren. Helmut und Carmen Huber kämpften sich über anstrengende 60' und belegten bei sehr starker Konkurrenz mit 13891m den 8.Platz der Mixedwertung (28.Gesamtplatz)

- Am 12.12.2010 wurde bei knapp 2°C, starker Glätte und tiefem Schneematsch der 69.Plänterwaldlauf mit 212 Läufern auf den verschiedenen Strecken gestartet. Die meisten Läufer starteten über 10km, hier finishten 89 Läufer. Unter ihnen Sylvia Kegel, die in 54:00min ein gleichmäßiges Rennen absolvierte und den 41.Platz belegte. Sie verpasste als Siegerin der W50 und Vierte bei den Frauen nur knapp das Podest. Auf der 15km Strecke belegte Lothar Lehmann in 1:06:35h den 2.Platz bei den Männern und siegte in der M55. Dabei überraschte er vor allem damit, dass diesmal seine letzte Runde die schnellste war (22:13-22:27-21:55min). Über 20km belegte Bodo Matthes in 2:01:04h den 44.Platz (14.M45) von 54 Läufern.
- Auch in diesem Jahr fanden in Berlin und Umgebung diverse Silvesterläufe statt. Überall war durch die dicke Schneedecke und Glätte das Laufen nicht sehr einfach, aber mit dem schwierigen Untergrund mussten alle kämpfen. Beim Weissenseer Silvesterlauf starteten über 4,7km 25 Teilnehmer, am Start war hier Detlef Koch, der in 29:52min den 16.Platz (2.M60+) belegte. Über 10,5km starteten 59 Läufer, unter ihnen 7 RONHILL'er. Hier belegte Lothar Lehmann den 8.Platz und war damit in 45:10min schnellster unseres Vereins. Einen tollen 2.Platz belegte Manuela Edler, die gemeinsam mit ihrem Sohn Robert unterwegs war und nach 51:05min durchs Ziel lief. Ein gutes Ergebnis erzielte auch Helmut Scharping, der in 57:11min den Sieg in der M65 holen konnte und fast zwei Minuten schneller als im Vorjahr war. Seit langer Zeit absolvierte auch Wolfgang Augsten wieder einen Wettkampf, er finishte nach 1:10:03h und dem 7.Platz der M55. Beim Silvesterlauf der Neuköllner Sportfreunde starteten 74 Läufer über 10km. Bertold Rämisch belegte in 47:08min den 22.Platz und siegte in der AK M50 mit großem Vorsprung. Bodo Matthes startete nach seinem Einsatz in Weissensee (57:00min) am Vormittag ebenfalls und belegte in 1:00:15h den 58.Platz (13.M45). Der 5.Grünauer Silvesterlauf verzeichnete auf der 2,5km langen Pendelstrecke 110 Läufer über 5 bzw. 10km. Uwe Mohr belegte über 5km den 10.Platz und erkämpfte sich in 22:24min den 2.Platz der M50. Auch Christine kämpfte sich tapfer durch und erzielte in 29:14min den 42.Platz(3.W45, 7.Frau). Auf der 10km Strecke lief Sylvia Kegel hinter zwei jungen Läuferinnen vom OSC Berlin überraschend auf den 3.Platz. In einem sehr gleichmäßigen Rennen konnte sie sich über 51:33min, den 16.Gesamtplatz sowie einen netten Siegerpreis freuen.

- Der Pankower Pfannkuchenlauf wurde am 08.01. schon zum 30.Mal durchgeführt. Beim Jubiläum musste die Strecke kurzfristig verändert werden, weil der Weg zum Stadion durch starkes Tauwetter und sehr vielen Pfützen nicht betreten werden konnte. So waren Start- und Zielbereich etwas beengt und die Läufer mussten teilweise die Straße mit in Beschlag nehmen. Die Laufstrecke war teilweise durch tiefen Matsch, oder große Pfützen gekennzeichnet, einige Läufer wichen auch auf die Straße aus, die Fahrspuren der Autos machte das Laufen erträglicher. Trotz der erschwerten Bedingungen nahmen 132 Läufer die schwierige Strecke unter ihre Füße. Von gewohnt guter Qualität war die Siegerehrung im Pfannkuchencafe zusammen mit der Tombola. Natürlich durfte auch der Pfannkuchen für jeden Läufer nach erfolgreich absolviertem Lauf nicht fehlen. Unser Verein war mit 19 Läufer/-innen gewohnt zahlreich am Start. Die 2,1km nutzten Gunnar und Elke Barber sowie Christian Karbe zum warmlaufen. Gunnar war hier mit dem 3.Platz in 7:55min sehr erfolgreich, genau wie Elke, die bei den Frauen in 9:37min den 2.Platz belegte. Die 6 Runden der verkürzten Strecke (etwa 6,3km) wurden von Daniel Naumann (23:10min) am schnellsten absolviert. Hier war Rex Noack in 24:41min auf dem 7.Platz der schnellste unseres Vereins, gefolgt von Gunnar Barber auf Platz 10. Bei den Frauen siegte Andrea Gaede souverän in 26:24min vor Ulrike Kansteiner und unseren beiden schnellen Frauen Elke Barber und Sylvia Jacobs (28:28min). Freuen konnten wir uns auch über die Teilnahme von Wolfgang Augsten, Hans-Joachim Vogel und Detlef Koch, die die Strecke erfolgreich finishten. Das Highlight dieser Veranstaltung ist aber in jedem Jahr die Mannschaftswertung, hier wurde kurz vor dem Start noch eine zweite Frauen-Mannschaft aufgestellt. So erzielten wir erstmals einen Doppelsieg bei den Frauen-Mannschaften vor dem KSV Pankow, besonders für unsere zweite Mannschaft war dies ein großer Erfolg. Die leckere Läuferferte ließen sich alle gut schmecken.

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!
