

# Infoblatt, 17.04.2011



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,  
heute feiern wir mit der **400.Infoblatt-Auflage** (seit Technocommerz) ein kleines Jubiläum!!!!

Nahrungsergänzungsmittel - eine ganze Industrie will uns einreden, dass sie für unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden unerlässlich seien. Da ist dann oft von freien Radikalen, ausgelaugten Böden und Mangelernährung die Rede. Die Rentner-Bravo (Apothekenumschau) preist Pülverchen und Salben an zum Aufwachen und zum Einschlafen, gegen das Zipperlein und gegen das Übergewicht. Manchmal frage ich mich, wie ich eigentlich relativ beschwerdefrei leben kann, noch nicht von Radikalen zerfressen bin, mir weder Haare noch Zähne ausfallen und ich mich doch noch auf einem recht guten Niveau bewegen kann.

Sicherlich, meine einzige Droge heißt Training und Sport aber solch ein Mittelchen ist erlaubt und fast kostenlos und damit uninteressant für die Industrie. Vielleicht sollten wir etwas mehr auf unseren Körper hören, ihn hegen und pflegen, dann wird auch das Älterwerden eine Lust und keine Last.

Alle Gute und gesunde Füße Helmut

## Das Allerneueste:

- **Alle Jahre wieder....**

**Wie in den Vorjahren wollen wir auch zu unserem 19.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am 29.05.2011 einen Kuchenbasar anbieten.** Wer möchte uns dabei unterstützen? Wir bitten alle, die zu unserem Lauf einen Kuchen mitbringen können, sich bis zum 24.05.2011 bei Ilka Gomoll zu melden, damit wir in etwa wissen, wie viele Kuchen es werden. Wer nicht helfen muss bzw. will, kann natürlich bei unserem Lauf kostenlos starten. Dazu muss man sich **bis 27.05.2010** bei Ilka anmelden. Bei Meldungen vor Ort wird auch für Mitglieder die Nachmeldegebühr von 1,50 Euro fällig

- Die **erste Skatrunde** des Jahres wurde beim Vereinstreff am 14.04.11 absolviert. Knappe Abstände auf den ersten drei Plätzen zeugten vom harten Kampf um die Punkte. Erhard Bader konnte sich am Ende mit 916 Punkten über den Sieg freuen. Auf den Plätzen folgten Dirk Pätzig (879P) und Helmut Huber (853 P), der das erste Mal am Skat teilnahm. Der 4.Platz ging an Steffen Lüder 683P, 5.Knuth Triebe 538P, 6.Peter Rymarowicz 502P und das Schlusslicht bildete auch ein Neuling, Klaus Mendritzki, mit -7Punkten belegte er den 7.Platz. Die **nächsten Vereinstreffs** finden am 05.05., 26.05. (mit Skat), 16.06. (mit Skat) und am 14.07. jeweils um 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Jägerstube (Grünberger Str.1) statt. Wir hoffen auf rege Beteiligung!!!

Uwe Mohr

Am 28.03.2011 fand unsere diesjährige **Jahreshauptversammlung mit der Wahl des neuen Vorstandes** statt. Über 39 anwesende Mitglieder waren wir sehr erfreut, so war die Beschlussfähigkeit unserer Mitglieder (25%) mit 32% erreicht. Aus dem Vorstand schieden Michael Kegel und Horst Kastanowicz aus. Wir danken beiden recht herzlich für ihr Engagement in den letzten Jahren und hoffen auf weitere Hilfe im Rahmen des Vereins. Wir danken recht herzlich Michael Kegel für die Organisation des Raumes in der WBG Humboldt – Universität und unseren fleißigen Helfern für die Bereitstellung des kleinen Imbisses.

Hier der gewählte neue Vorstand für die nächsten 2 Jahre:

Helmut Huber	1.Vorsitzender	38 Stimmen
Ika Gomoll	2.Vorsitzende	39 Stimmen
Sylvia Kegel	Schatzmeisterin	39 Stimmen
Dennis Knychala	Schritfführer	38 Stimmen
Gerald Piegler	Kampfrichterwart	39 Stimmen
Dana Wolf	Pressewartin	38 Stimmen
Uwe Mohr	Veranstaltungswart	28 Stimmen
Jürgen Pahl (10 Stimmen)	(Gegenkandidat (nicht gewählt))	
Christine Mohr	Beisitzer	39 Stimmen
Anja Sander	Beisitzer	39 Stimmen

Wir wünschen dem neuen Vorstand eine erfolgreiche Arbeit für die nächsten zwei Jahre und hoffen, dass ihr uns weiter so zahlreich die Treue haltet und etwas zahlreicher zu unseren Vereinstreffs erscheint. Wir danken unseren Sponsoren für die geleistete Unterstützung und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit in der nächsten Zeit.

Wir bitten alle **Mitglieder den Jahresbeitrag 2011 von 36,-Euro, bzw. ermäßigt 18,- Euro** (für Rentner, Arbeitslose, Schüler, Studenten) **bis 30.04.2011** auf unser 1.Vereinskonto (siehe Infoblatt, Seite 1, oben links) zu überweisen.

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Eike Tank vom Antalya Marathon. Bei starkem Wind und Wolkenbrüchen erreichte er das Ziel nach 5:58:44h auf dem 433.Platz (6.M70). Alles Gute weiterhin!!!

### Vereinsnachrichten:

- Am 05.03.2011 wurde der **3.Frauenseelauf** in Gräbendorf mit knapp 200 Läufern über 15km und 7,5km gestartet. Die Veranstaltung wurde sehr liebevoll organisiert und alle Teilnehmer waren zufrieden mit der Laufstrecke auf Naturwegen und der Versorgung. Über 7,5km belegte Günter Kellermann den 7.Platz von 70 Läufern und konnte sich in 34:01min über den Sieg in der M65 freuen.
- Beim **Crosslauf um die Kaulsdorfer Seen** startete unser neues Mitglied Dirk Lange über 6km und belegte von 39 Startern den 21.Platz (4.M50).
- Der erste Lauf des Berliner Läufercups 2011 fand am 06.03.2011 beim **22.Lauf im Britzer Garten** über 10km statt. Strahlender Sonnenschein lockte 431 Läufer an den Start und nach dem langen Winter freuten sich alle über den vorsichtigen Beginn des Frühlings. Auf den Kurs über zwei relativ flache Runden, wo immer sehr schnelle Zeiten erzielt werden, begaben sich auch 11 Läufer unseres Vereins. Tom Griepentrog belegte in schnellen 37:35min den 21.Platz und wurde Zweiter der M50. Knapp dahinter belegte Christian Karbe in 38:06min den 3.Platz der M35. Altersklassensiege erzielten Lothar Lehmann (38:41min, M55) und Ilka Gomoll (49:25min, W35). Unsere neuen Mitglieder Rene Kranz (38:57min) und Christian Heim (46:04min) gaben ebenfalls einen guten Einstand für unseren Verein. Herzliche Glückwünsche an alle Platzierten!!!
- Am 13.03.11 startete Keyhan Hatami bei den **Norddeutschen Crossmeisterschaften in Ludwigsfelde**. Über 3,5km der Schüler M15 siegte er souverän in schnellen 11:47min. Herzliche Glückwünsche!!!
- Beim **29.Celler Wasa Lauf** waren in diesem Jahr Anja Sander und Lothar Lehmann am Start. Über 10km starteten 1726 Läufer, hier finishte Anja trotz Trainingsausfall in guten 1:04:07h und belegte den 1503.Platz (349.Frau, 109.W40). Lothar startete mit anderen 431 Läufern auf der 15km Strecke und belegte in 1:01:16h den 38.Platz (7.M50-59).
- Beim **33.Löwenberger Lankelauf** am 19.03.11 starteten 47 Läufer über 10km. Aus unserem Verein liefen Swetlana Berndt und Ecky Broy ein gutes Rennen. Nach 58:12min waren beide im Ziel und Swetlana durfte sich über den 3.Platz bei den Frauen freuen. Swetlana siegte damit in ihrer Altersklasse W50, Ecky belegte den 5.Platz der M55 (40. Gesamtpl.).

- Am 12.03.11 starteten 548 Läufer beim **7. Baff-Naturmarathon** in Marienwerder auf einer 10,5km langen Runde, die teils auf Naturwegen und teils auf asphaltierten Radwegen gelaufen wurde. Aufgrund des (Läufer)-freundlichen Wetters konnten sich die Veranstalter von den Bernauer Lauffreunden über einen neuen Teilnehmerrekord freuen, auch 9 Läufer/-innen unseres Vereins waren dabei. Die 42,195km nahmen 97 Läufer unter ihre Füße, von denen der Sieger Uwe Laenger in 2:42:54h einen neuen Streckenrekord aufstellte. Christian Karbe belegte in 3:08:49h (21,1km: 1:28h) den 10.Platz (1.M30) und war trotz Einbruchs auf der letzten Runde schneller als im Vorjahr. Den Lauf über drei Runden absolvierten 95 Läufer. Hier belegte Bodo Matthes mit gleichmäßigen Runden in 3:45:53h den 90.Platz (32.M40). Die stärkste Beteiligung gab es mit 190 Läufern auf der Halbmarathonstrecke. Swetlana Berndt und Ecky Broy liefen zwei gleichmäßige Runden und waren nach 2:11:08h im Ziel des Laufs. Klaus-Peter Ulbricht absolvierte diese Strecke in ordentlichen 2:16:42h und wurde 7. der M60. Auf der 10,5km Strecke waren nach längerer Verletzungspause Hans-Joachim Schulze und Peter Rymarowicz am Start, Hajo siegte in 48:27min in der AK M65, Peter wurde 8. der M50 in 52:38min. Bei den Frauen belegte Ilka Gomoll den 7.Platz und wurde in einem schwerfälligen Rennen in 51:12min Zweite der W30. Traditionell ist auch Wolfgang Augsten bei diesem Lauf am Start, weil sein Grundstück nicht weit entfernt ist, diesmal finishte er nach 1:06:31h und belegte den 118.Platz von 170 Startern. Herzliche Glückwünsche!!
- Der **2.Brandenburger Teammarathon** wurde am 20.03.11 mit 27 Teams bei 12°C und zunehmenden Sonnenschein gestartet. Trotz optimaler Bedingungen schafften es die Sieger, die Laufasketen aus Leipzig, nicht unter 3 Stunden. Sie siegten trotzdem souverän in 3:04:57h vor den „Berliner Rennsteigläufern“ mit Christian Karbe, Andreas Panthen und Falk Hübner in 3:14:23h. Den rührigen Organisatoren vom VfL Brandenburg, die sich große Mühe bei der Organisation geben und dazu noch eine landschaftlich hervorragende, flache Strecke um den Gördensee bieten können, hoffen auf viele Teams am 17.03.2012! Dann hoffentlich auch wieder mit mehreren RON-HILL Läufern! Bei zwei Teams im Jahr 2012 darf eins kostenlos starten.

- Die Siegerehrung des **Berliner-Läufercups 2010** fand am 22.01.2011 mit einem leckeren Buffet, einer großen Tombola und entspannten Gesprächen im Vereinsheim des Allgemeinen Sehbehinderten- und Blindenvereins statt. Der Laufcup findet seit 1995 ununterbrochen statt, in diesem Jahr kamen 187 Läufer in die Endwertung. In diesem Jahr wurden Ilka Gomoll und Siegfried Kaulfuß für ihre langjährigen Erfolge geehrt. Auch in diesem Jahr war Ilka als Siegerin ihrer Altersklasse W35 sehr erfolgreich. Zweite Plätze erreichten Dirk Pätzig, Günter Kellermann und Lothar Lehmann, Dritte wurden Tom Griepentrog und Helmut Huber. Ebenfalls starke Ergebnisse erreichten Jens Labenz und Peter Rymarowicz (5.Platz) und Lutz Bester (6.Platz). Durch diese Ausgeglichenheit waren wir auch in der Vereinswertung sehr weit vorn, hier belegte der LC RON-HILL Berlin den 3.Platz mit 77 Punkten (11 Teilnehmer) hinter dem SCC und der Berliner Turnerschaft mit je 13 Teilnehmern und 90 bzw. 87 Punkten. Der Berliner Läufercup 2011 hat schon begonnen und es wurden bereits 4 Läufe absolviert, der 5.Lauf findet am 07.05 im Wuhletal (15km) statt, der 6.Lauf am 28.05. Lübarser Nachtlauf (10km) und der 7.Lauf am 01.06. beim Steglitzer Volkslauf (6km).

## Ergebnisse:

### 22.Lauf im Britzer Garten über 10km am 06.03.2011 (1.Lauf Berlin-Cup):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	211./ <b>1.W35</b> 23.Frau	49:25min	Steffen Lüder	86./ 20.M45	42:06min
			Jens Labenz	92./ 23.M45	42:34min
Tom Griepentrog	<b>21./ 2.M50</b>	<b>37:35min</b>	Helmut Huber	<b>101./ 3.M60</b>	43:07min
Christian Karbe	<b>26./ 3.M35</b>	38:06min	Heinz Lachmann	121./ 4.M65	44:16min
Lothar Lehmann	<b>29./ 1.M55</b>	38:41min	Christian Heim	145./ 31.M45	46:04min
Rene Kranz	<b>33./ 5.M30</b>	38:57min	Helge Ziems	405./ 15.M70	1:04:11h

### 7. baff-Naturmarathon in Marienwerder am 12.03.2011:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	10,5	38./ <b>2.W30</b> 7.Frau	51:06min	Peter Ulbricht	21,1	149./ 7.M60	2:16:42h
Hajo Schulze	10,5	<b>21./ 1.M65</b>	<b>48:27min</b>	Bodo Matthes	31,6	90./ 32.M40	3:45:53h
P. Rymarowicz	10,5	43./ 8.M50	52:38min	21,1: 2:28:38h			
Wolfgang Augsten	10,5	118.Platz 15.M50	1:06:31h	Christian Karbe	42,2	<b>10./ 3.M30</b>	<b>3:08:49h</b>
Swetl. Berndt	21,1	141./ 8.W50	2:11:08h	1:28h – 1:40h			
Ecky Broy	21,1	142/ 28.M50					

## Laufbericht – vom 31.Internationalen 100km Lauf von Kienbaum

Der XXXI. Internationale 100 km-Lauf von Grünheide/Kienbaum wurde am 26.03.2011 zum 20.Mal auf dem Gelände des Bundesleistungszentrums ausgetragen. Beim kleinen Jubiläum erreichten 34 Athleten, darunter 4 Frauen das hoch gesteckte Ziel. Einen ungefährdeten Start-Ziel-Sieg gab es für Antje Müller (AK 40) vom LC Auensee Leipzig in 8:36:17 h. Die Freude wurde indes getrübt, denn Antje verfehlte die Qualifikationsnorm für die nächste 100 kmWeltmeisterschaft um knapp eine Minute. Der Tagessieg ging an Achim Zimmermann (AK 40/SV Mindelzell), der zwischen km 90 und 95 erstmals in Führung ging und bis zum Ziel gegenüber Johannes Haßlinger (AK 30/LG Nienburg), der lange Zeit wie der Sieger aussah, einen Vorsprung von 2:34 Minuten erlief. Beide Zeiten: 7:26:27h bzw. 7:29:01h. Bester Berliner: Michael Vanicek (AK 40/LG Nord Berlin) in 7:57:35 h als Dritter vor dem US-Amerikaner Scott Traer (AK 30) in 8:06:38h und dann bereits Antje Müller. Vom LC Ron-Hill am Start auch Peter Schmidt. Er beendete das Rennen nach 45 km (5:12:30 h). Integriert in die Veranstaltung war erstmals ein Brandenburg-Cup-Lauf über 10 km (Jugend und Erwachsene) bzw. für Schüler über 5 km (anstelle des „Laufes im Grünen“ in Neuseddin). Das Angebot über 5 und 10 km wurde von 97 Läuferinnen und Läufern angenommen. Über 10 km mit dabei die beiden „Väter“ des 100 km-Laufes Roland Winkler (49:40 Min./7.AK 60) und Wolfgang Kahms, der mit seiner Laufzeit von 54:06 Min. Platz drei in der AK 70 belegen konnte. Herzlichen Glückwunsch!

Zum Gelingen der Veranstaltung trugen Ecky Broy, Gabi und Helge Ziems bei.

Helge Ziems

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!
---