

Infoblatt, 23.05.2011



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,

am 26. Juni 2011 beginnt die Frauen Fußball WM 2011.
Ich freue mich auf spannende Spiele. Die Fußballerinnen haben mich im Gegensatz zu unseren früheren Rumpelfußballern immer durch Spielwitz, Kampfgeist und Fairness überzeugt. Das Publikum war sachverständig, begeisterungsfähig und die gegnerischen Mannschaften wurden mit Respekt behandelt.

Lasst uns dieses Jahr auf Straßen und Plätzen Fußballfeste feiern!!
Alle Gute und gesunde Füße

Helmut

Das Allerneueste:

- **Hiermit erinnern wir alle Mitglieder unseres Vereins, die den Jahresbeitrag 2011 noch nicht auf unser 1.Vereinskonto überwiesen haben, dies bis spätestens 20.06.2011 nachzuholen.** Der Beitrag für das Jahr 2011 beträgt 36,-Euro bzw. ermäßigt 18,-Euro (für Rentner, Studenten, Arbeitslose).
- Am 11.09.2011 soll das **70.Internationale Stadionfest (ISTAF)** im Olympiastadion wieder ein ganz besonderes Sportspektakel werden. deshalb bietet der LSB allen Berliner Vereinen Eintrittskarten zu preisgünstigen Konditionen an. Tickets der Preiskategorie 3 und 4 können mit 25% Rabatt erworben werden, sie kosten nur 14,25 Euro bzw. 6,75 Euro (statt 19,- und 9,-Euro). Mit dem Kauf von mindestens 10 Tickets gibt es sogar 50% Rabatt. Bei Interesse bitte bis 10.07.11 bei Ilka Gomoll melden.
- Der **15.Hohenschönhausener Gartenlauf findet am 19.06.2011 statt.** Wer gern **laufen** oder **helfen** möchte, kann sich **bis zum 16.06.11** bei Ilka Gomoll anmelden. Bei Nachmeldung vor Ort wird auch für unsere Mitglieder die Nachmeldegebühr von 2,-Euro fällig

- Unsere diesjährigen **Vereinsmeisterschaften** finden voraussichtlich am Freitag, den 05.08.2011 gegen 18:00Uhr oder am Sonntag, den 07.08.11 gegen 10:00Uhr statt. Ihr könnt euch bis zum 04.06.2011 bei Ilka Gomoll melden, welcher Termin euch besser gefallen würde.

Einladung zum RON-HILL Whisky-Abend

Wir Läufer sind Genießer, auf der Strecke, beim Training und danach. Das "danach" darf am **Freitag, 24.6, ab 18 Uhr**, im Vordergrund stehen. Es findet bei mir der **Ron-Hill-Whisky-Abend** statt.

Wo: **Gartenanlage Paul-Junius-Str. Parzelle 31/32** bei Lüder & Lange.

Mitzubringen ist ein persönliches Nosing-Glas. Dies ist ein ca. 100 ml fassendes Glas, unten bauchig, oben etwas geschlossen. Okay, ein paar Gläser hab ich noch.....

Wir starten den Abend mit einer zünftigen Verdauungsgrundlage: - Blut- und Leberwurst im Schweinedarm vom Fleischer meines Vertrauens. - Sauerkraut (wenn das jemand übernehmen will....) - 10 Kilo Kartoffeln (wer hilft mir schälen?)

Im Vortrag gibt es eine Einführung zum Whisky, schottisches Malts aus Highlands, Lowlands, Isle of Sky u.a. Inseln, amerikanischen Boubans oder Rye-Whiskys, deutschen Whiskyspezialitäten.

Je nach Vorliebe wird alles verkostet.

Jeder sorgt bitte für die eigene Rückfahrt, ohne selbst das Auto zu steuern!!!

Anmeldungen bitte an Steffen Lüder oder beim Veranstaltungswart Uwe Mohr.

Steffen Lüder

Vereinsnachrichten:

- Vom 16.-20.03. fanden in **Gent die Hallen-Europameisterschaft** der Senioren statt. Aus unserem Verein startete dort Willi Klaus in fünf Disziplinen. Herzliche Glückwünsche an den Halleneuropameister in der 4x200m Staffel in der M70 in 1:56,06 min. Über 400m verpasste er mit dem 4.Platz nur knapp eine Medaille (1:07,83min), über 800m belegte er in 2:43,82min den 5.Platz und im 200m Lauf startete er im Vorlauf 30,32sec und im Halbfinale erreichte er 29,79sec, im Finale trat er nicht mehr an. Im Fünfkampf lag er locker auf einem Podestplatz bis er beim Hochsprung leider keinen gültigen Versuch zustande brachte, so wurde er 6. mit 3038 Punkten. Seine weiteren Leistungen: 60m Hürden 11,32sec (2.), Weitsprung 3,93m (4.), 1000m 3:50,36min (1.).
- Am 09.04.2010 wurde der **Vattenfall Schulcup** in verschiedenen Disziplinen ausgetragen. Im Crosslauf über 3900m im Reiterstadion waren unsere beide Mitglieder Keyhan Hatami und Immanuel Colombo sehr erfolgreich vertreten. Im Vergleich der 50 besten Berliner Läufer seiner Altersgruppe siegte Keyhan in einem kontrolliertem Lauf locker in 13:48min und Immanuel belegte mit 15:02,8min den 4.Platz. Damit verpasste er nur denkbar knapp den 3.Platz (Tom Sawade, 15:01min).

- Am 20.03.11 starteten 1555 Läufer/-innen beim **22.Lauf der Sympathie von Falkensee** in die Spandauer Innenstadt. Bei läuferfreundlichem Wetter mit bis zu 9°C nahmen knapp 200 Läufer mehr als im Vorjahr die flache und schnelle Strecke unter ihre Füße.

Aus unserem Verein starteten 8 Läufer, um bei den gleichzeitig stattfindenden Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften gute Ergebnisse zu erzielen. Erstmals war Keyhan Hatami am Start über 5km. Er siegte souverän in der männlichen Gesamtwertung in schnellen 16:42min und wurde Berliner Meister in der M15 mit knapp zwei Minuten Vorsprung auf den 2.Platz. Über 10km war Gunnar Barber der Beste unseres Vereins. In schnellen 37:14min belegte er den 88.Platz, knapp dahinter folgte Robert Edler in 37:23min. Gute Ergebnisse mit jeweils zweiten Plätzen in ihren Altersklassen erzielten Manuela Edler in 42:57min (2.W45) und Heinz Lachmann in 43:34min (M65). In der Meisterschaftswertung errangen Manuela und Heinz jeweils die Silbermedaille ihrer AK, Hans-Joachim Schulze verpasste dagegen als Vierter die Bronzemedaille mit 45:40min denkbar knapp (um zwei Sekunden).
- Beim **25.Birkenwäldchenlauf** am 27.03.11 kämpften 175 Läuferinnen und Läufer auf der nicht einfach zu laufenden Strecke um gute Platzierungen. Beim 2.Lauf des Berliner-Läufercups siegte Lenart Sponar souverän in 32:05min vor Stefan Meißner (36:03min). Schnellster der 12 Läufer zählenden Gruppe RON-HILL'er war Tom Griepentrog in 38:16min knapp vor Christian Karbe, der nach 38:22min finishte. Tom verbesserte damit seine Zeit aus dem Vorjahr deutlich (38:57min) und belegte den 13.Platz. Er belegte in seiner neuen Altersklasse M50 den 2.Platz, ebenso Helmut Huber (M60, 44:12min) und Heinz Lachmann (M65, 46:53min). Lothar Lehmann war noch etwas müde von den Meisterschaften in der Vorwoche, konnte aber trotzdem den Sieg in seiner Altersklasse erringen. Die drei km absolvierte Tim Lange als jüngster Starter souverän. Er belegte in 21:07min den 15.Platz und war damit 4 min schneller als im Vorjahr. Weitere Steigerungen nicht ausgeschlossen!
- Die ersten warmen Frühlingstage mussten die Läufer beim **31.Berliner Halbmarathon** am 03.04.2011 verkraften. Das schöne Wetter lockte zwar viele Zuschauer an die Strecke, die für eine tolle Stimmung sorgten, aber für die Zeiten der Läufer war es nicht gerade förderlich. Das neue Start-/Zielgelände auf der Karl-Marx-Allee bot den 20250 Läufern deutlich mehr Platz als in den Vorjahren. Damit kehrten die Läufer, unter ihnen auch 14 Starter unseres Vereins, zu den alten Wurzeln des Berliner Friedenslaufs zurück. Schnellster unseres Vereins war Gunnar Barber, der in 1:24:04h den 240.Platz belegte. Ein schnelles Rennen absolvierte Birgitt Uhlig, die in 1:30:23h nur knapp über der begehrten 90 Minuten-Marke blieb, sich aber trotzdem als 38.Frau über den 2.Platz in der W50 freuen konnte. Einen vorderen AK-Platz erzielte auch Heinz Lachmann, er belegte in 1:38:24h den 6.Platz. Seinen ersten Halbmarathon absolvierte Klaus Mendritzki in 1:51:20h und war ganz begeistert von der tollen Atmosphäre.

- Der **33.Kyffhäuser Berglauf** fand mit 2400 Läufern und Mountainbikern auf den anspruchsvollen Strecken Rund um Bad Frankenhausen statt. Aufgrund des herrlichen Frühlingswetters mussten die Veranstalter 800 Nachmeldungen bewältigen. Auf den vier Haupt-Laufstrecken starteten 1240 Läufer, dabei waren die 14,9km und die 22,2km mit jeweils knapp 400 Läufern am beliebtesten. Über 14,9km wurde Ilka Gomoll von Peter Rymarowicz begleitet und erreichten nach guten 1:16:44h und dem 103.Platz das Ziel. Erhard Bader absolvierte die Strecke in 1:51:14h und wurde als Sieger der Altersklasse M75 und ältester Starter mit einem Pokal geehrt. Gute Ergebnisse im 22,3km Lauf erzielten Sylvia Jacobs und Ricarda Bäcker. Sylvia hat schon seit längerer Zeit mit einer hartnäckigen Verletzung zu Kämpfen, so musste sie mit dem 5.Platz bei den Frauen in 1:47:34h zufrieden sein. In der Altersklasse siegte sie souverän mit 12min Vorsprung, auch Ricarda konnte sich nach einer schweren Erkältung über den 3.Platz in der W40 in 2:01:52h freuen. Einziger Marathoni war Knuth Triebe, der die Strecke trotz Sturz in 4:36:37h absolvierte. Nach der Anstrengung klang der Lauf in gemütlicher Runde und Sonnenschein aus.
- Im Landschaftspark Nordost wurde am 10.04.2011 auf der 4,1km Runde der **2.Hohenschönhausener Storchenlauf** mit 82 Läufern durchgeführt. Für alle Läufer hatte der VfL Fortuna Marzahn ein Funktionsshirt bereit gelegt, Uli Kergel war für uns am Start. Er belegte über 8,2km in 36:20min den 6.Platz und wurde Zweiter der M40-49.
- Ein Jubiläum feierten die Organisatoren des **Köpenicker Altstadtlaufs** über 10km. Bei der 15.Auflage mit Start am Müggelturm waren bei strahlendem Sonnenschein 411 Läufer am Start. Aus unserem Verein belegte Heinz Lachmann in 44:58min den 44.Platz und verpasste den Sieg seiner Altersklasse nur um 30 Sekunden. Peter Ulbricht belegte in guten 54:22min den 190.Platz und wurde 6. der M60.
- Beim **34.Jedermannlauf Tegel** musste aufgrund von Bauarbeiten die Laufstrecke verkürzt werden. Deshalb hatten die 179 Läufer des 3.Wertungslaufs im Berliner Läufercup nur 9,2km zu absolvieren. Die beliebte Laufstrecke im Tegeler Forst wurde von Lenart Sponar in 29:40min am schnellsten zurückgelegt. Von 9 RON-HILL'ern folgte Christian Karbe auf dem 7.Platz in 35:26min knapp vor Tom Griepentrog (35:49min). Beide belegten 2.Plätze in ihren Altersklassen, wie auch Günter Kellermann in der M65 mit 41:57min. Lothar Lehmann verpasste in 36:42min ebenfalls nur knapp den Sieg in der M55. Nach längerer Abstinenz auf den heimischen Laufstrecken wurde Peter Wiese mit seiner Frau beim 4,6km Lauf gesehen. Er belegte in 25:01min den 6.Platz bei den Männern. Weiter so.

- Beim **4.Tangermünder Elbdeichmarathon** starteten 108 Läufer/-innen über 42,195km. Bodo Matthes lief zusammen mit Birgit Gompert nach 4:55:48h auf den 22.Platz der M45.
- Vom 15.-17.04.11 fand im **Spreewald** das große Wochenend-Event mit verschiedenen Strecken für Läufer, Skater, Walker, Paddler und Radfahrer statt. Tim Lange startete auf der 4,2km Strecke und belegte in 27:01min den 158.Platz von 226 Startern. Der 6-jährige Tim belegte in der AK M8/9 gegen deutlich ältere 11 Konkurrenten den 8.Platz. Steffen Lüder startete am Samstag beim Biosphärenreservat-Lauf, einem schönen Landschaftslauf über 21,5km, und belegte in 1:39:17h den 52.Platz 9.M45) von 509 Startern. Am Folgetag war er beim Burger-Halbmarathon fastgenauso schnell und belegte in 1:40:54h von 688 Läufern den 120.Platz (10.M45). In der Wertung des Läuferkönigs (2x 21km) belegte Steffen in 3:20:11h den 9.Platz und war Schnellster seiner Altersklasse. Sylvia Kegel startete erstmals für ihren neuen Verein BSV 1892 bei den Skatern und belegte in der Gesamtwertung aus Einzelzeitfahren (8,2km, 20:15min, 2.W50), Halbmarathon am Samstag (1:33:16h, 3.W50) und Marathon (48:18min, 3.W50) den 5.Platz bei den Frauen (2.W50).
- Am 16.04.2011 starteten 129 Läufer beim **29.Pankower Frühlingslauf** über 12,5km, dem 4.Lauf des Berliner Läufercups 2011. Die abwechslungsreiche 2,5km Runde in der Schönholzer Heide wurde von 7 RONHILL'ern absolviert. Der schnellste war Lothar Lehmann auf dem 10.Platz, der in 50:37min den Sieg in seiner Altersklasse holen konnte. Ebenfalls ihre Altersklasse gewann Ilka Gomoll, die in 59:59min und einer schnellen letzten Runde knapp unter der begehrten 60min-Marke blieb. Peter Rymarowicz und Ilka waren wieder gemeinsam unterwegs, dabei belegte Peter einen ordentlichen 4.Platz seiner AK. Auch Helge Ziems wurde Vierter seiner Altersklasse in 1:29:56h. Einzige Starterin über 5km war Anja Sander. Sie belegte mit zwei gleichmäßigen Runden den 35.Platz von 41 Startern in 30:08min. Dies war nach dem Ausstieg in der Vorwoche am Kyffhäuser ein wichtiger Lauf für den Kopf.
- Einziger Starter unseres Vereins beim **64.Liepnitzlauf** am 17.04.2011 war Lothar Lehmann, der schon am Vortag den Pankower Frühlingslauf absolviert hatte. Die anspruchsvollen 15km absolvierte Lothar in 1:02:45h und belegte wie im Vorjahr den zweiten Platz seiner Altersklasse, sowie wurde 8. von 134 Startern auf dieser Strecke.
- Der **6.Potsdamer Drittelmarathon** (rbb-Lauf, 14,065km) mit Start an der Glienicker Brücke wurde von 2306 Läufern absolviert. Jörg Möhring belegte in 1:15:00h den 1042.Platz und wurde 113. der MHK.

- Mit Hilfe unseres Vereins und dem Förderverein Landschaftspark Nordost wurde am 24.04.11 der **3.Wartenberger Osterlauf** mit 116 Läuferinnen und Läufern veranstaltet. Erstmals seit der Austragung standen bei strahlendem Sonnenschein mehr als 100 Teilnehmer am Start, darüber waren wir sehr erfreut und die Läufer konnten sich im Ziel über einen Schokoladenosterhasen, Urkunde und Läuferuppe freuen. Leider ging gleich zu Beginn der PC für die Laufauswertung von Wolfgang Rosinger kaputt, aber aufgrund des sehr engagierten Einsatzes des gesamten Teams wurde die Auswertung manuell durchgeführt und dadurch hat fast alles doch noch gut geklappt. An dieser Stelle ein großer Dank an das komplette Team unseres Vereins! Wir durften uns nicht nur über einen neuen Teilnehmerrekord freuen, sondern auch über drei neue Streckenrekorde. Bei den Männern über 12,3km siegte Raik Drescher (München) in 44:59min vor dem Vorjahressieger Pier Köpp (47:52min). Von 9 gestarteten RON-HILL'ern war Lothar Lehmann in 48:55min auf dem 5.Platz der Beste. Aber auch Jens Labenz (53:31min) und HansJoachim Schulze (57:16min, 1.M65) erzielten gute Ergebnisse. Bei den Frauen pulverisierte Beata Baginska den Rekord von 55:51min auf starke 50:25min. Hier siegte Swetlana Berndt in ihrer Altersklasse in 1:10:57h. 7 Läufer unseres Vereins nahmen die 4,1km unter ihre Füße. Hier verbesserte Vorjahressiegerin Elisa Walter den Rekord von 18:43min auf 17:33min. Hinter Simone Oester (18:07min) belegte Ilka Gomoll den 3.Platz bei den Frauen mit 18:35min. Siege in ihren Altersklassen erzielten Carmen Huber (W50, 21:36min) und Helge Ziems (M70, 25:28min). Ein gutes Ergebnis erzielten Anja Sander und Tim Lange. In 23:16min war Anja fast eine Minute schneller als im Vorjahr und Tim lief erstmals ohne seinen Vater diese Strecke und war in 26:12min fast 8' schneller als im Vorjahr. Mit der Siegerehrung in den Altersklassen und kleinen Preisen für die ersten drei der weiblichen und männlichen Gesamtwertung wurde die Veranstaltung erfolgreich abgeschlossen.
Herzliche Glückwünsche an alle Platzierten und herzlichen Dank an unseren Sprecher Erhard Bader.

Ergebnisse:

22.Lauf der Sympathie inklus. BBM Straße über 10km (Netto/ Brutto) am 20.03.2011:

| Name | km | Ergebnis | Zeit in min | Name | Ergebnis | Zeit in min |
|-------------------------------------------------|-----|-------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|
| Keyhan Hatami BBM: 1.Platz | 5,0 | 1.Platz | 16:42 min | Lothar Lehmann BBM: 72./ 4.M55 | 143./ 4.M55 | 38:53 38:55 |
| Manuela Edler BBM:17./ 2.W45 | 10 | 274./ 2.W45 29.Frau | 42:57 43:12 | Bertold Rämisch BBM: 118./ 13.M50 | 264./ 26.M50 | 42:33 42:41 |
| Gunnar Barber BBM: 50./ 4.M45 | 10 | 88./ 8.M45 | 37:14 37:18 | Heinz Lachmann BBM: 124./ 2.M65 | 297./ 2.M65 | 43:34 43:37 |
| Robert Edler BBM: 58.Platz | 10 | 93./ 32.MH | 37:23 37:54 | Hajo Schulze BBM: 141./ 4.M65 | 372./ 5.M65 | 45:23 45:40 |
| Gunnar Barber Robert Edler Lothar Lehmann | | 19.Platz Mannschaft BBM | 1:54:07 Std. | Bertold Rämisch Heinz Lachmann Hajo Schulze | 39.Platz Mannschaft BBM | 2:11:58 Std. |

25.Birkenwäldchenlauf über 10km (2.Lauf Berlin-Cup) am 27.03.2011:

| Name | km | Ergebnis | Zeit in min | Name | Ergebnis | Zeit in min |
|-----------------|-----|------------------------|-------------|-----------------|-------------|-------------|
| Tim Lange | 3,0 | 15./ 7.mSch | 21:07 | Bertold Rämisch | 48./ 7.M50 | 43:18 |
| Swetlana Berndt | 10 | 154./ 3.W50 31.Frau | 57:55 | Uli Kergel | 54./ 13.M45 | 44:00 |
| | | | | Helmut Huber | 55./ 2.M60 | 44:12 |
| Tom Griepentrog | 10 | 13./ 2.M50 | 38:16 | Heinz Lachmann | 78./ 2.M65 | 46:53 |
| Christian Karbe | 10 | 15./ 3.M35 | 38:22 | Ecky Broy | 155./ 9.M55 | 57:56 |
| Lothar Lehmann | 10 | 23./ 1.M55 | 40:21 | Helge Ziems | 170./ 6.M70 | 1:09:56h |
| Steffen Lüder | 10 | 43./ 12.M45 | 42:59 | | | |

34.Jedermannlauf in Tegel am 10.04.2011 (BC): 33.Kyffhäuserberglauf am 09.04.2011:

| Name | km | Ergebnis | Zeit in min | Name | km | Ergebnis | Zeit in Std. |
|-------------------------|-----|-------------|----------------|----------------|------|------------------------|--------------|
| Peter Wiese | 4,6 | 9./ 6.Mann | 25:01 | Ilka Gomoll | 14,9 | 103./ 2.W35 10.Frau | 1:16:44 |
| Christian Karbe | 9,2 | 7./ 2.M35 | 35:26 | | | | |
| Tom Griepentrog | 9,2 | 8./ 2.M50 | 35:49 | Peter Rym. | 14,9 | 104./ 5.M55 | 1:16:49 |
| Lothar Lehmann | 9,2 | 15./ 2.M55 | 36:42 | Erhard Bader | 14,9 | 318./ 1.M75 | 1:51:14 |
| Jens Labenz | 9,2 | 37./ 9.M45 | 39:20 | Sylvia Jacobs | 22,2 | 62./ 1.W45 5.Frau | 1:47:34 |
| Steffen Lüder | 9,2 | 49./ 13.M45 | 40:36 | | | | |
| Helmut Huber | 9,2 | 50./ 3.M60 | 40:51 | Ricarda Bäcker | 22,2 | 182./ 3.W40 15.Frau | 2:01:52 |
| Günter W. Kellermann | 9,2 | 57./ 2.M65 | 41:57 | Ralf Biese | 22,2 | 328.Platz 17.M55 | 2:33:58 |
| Helge Ziems | 9,2 | 168./ 4.M70 | 1:03:55 Std | Knuth Triebe | 42,2 | 193./20.M55 | 4:36:37 |

31.Vattenfall Halbmarathon am 03.04.2011 (Netto/ Brutto):

| Name | Ergebnis | Zeit | Name | Ergebnis | Zeit in min |
|----------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|------------------------|-----------------------------|
| Birgitt Uhlig 10km: 40:53min | 665./ 2.W50 38.Frau | 1:30:23h 1:30:53h | Heinz Lachmann 10km: 45:13min | 1648./ 6.M65 | 1:38:24h 1:38:29h |
| Paula Mengewein 10km: 54:11min | 7427./ 179.W30 1033.Frau | 1:58:08h 2:04:47h | Bertold Rämisch 10km: 46:44min | 2298.Platz 218.M50 | 1:41:48h 1:43:10h |
| Ricarda Bäcker 10km: 1:00:50h | 10653./325.W40 1775.Frau | 2:06:09h 2:25:57h | Klaus Mendritzki 10km: 48:57min | 4862.Platz 474.M50 | 1:51:20h 2:06:40h |
| Gunnar Barber 10km: 39:09min | 254./ 25.M45 | 1:24:04h 1:24:24h | Andre Zerbel 10km: 50:59min | 7012.Platz 1016.M40 | 1:57:13h 1:59:46h |
| Lothar Lehmann 10km: 40:48min | 727./ 9.M55 | 1:31:15h 1:31:23h | Jörg Möhring 10km: 54:49min | 7078.Platz 969.MHK | 1:57:22h 1:59:55h |
| Andreas Hein 10km:40:22min | 927./ 61.M50 | 1:33:15h 1:34:12h | Kl.-Peter Ulbricht 10km: 1:01:12h | 12957.Platz 260.M60 | 2:12:34h 2:32:52h |
| Helmut Huber 10km: 45:07min | 1506./ 18.M60 | 1:37:31h 1:39:17h | Bernfried Krüger 10km: 1:09:30h | 16338.Platz 722.M55 | 2:24:06h 2:50:48h |

29.Pankower Frühlingslauf am 16.04.2011:

| Name | km | Ergebnis | Zeit | Name | km | Ergebnis | Zeit |
|----------------|------|------------------------------------|----------|-------------|------|-------------|----------|
| Anja Sander | 5,0 | 35./ 15.Frau | 30:08min | Jens Labenz | 12,5 | 38./ 9.M45 | 56:18min |
| Ilka Gomoll | 12,5 | 53./ 1.W35 5.Frau | 59:59min | B. Rämisch | 12,5 | 44./ 10.M50 | 57:36min |
| Lothar Lehmann | 12,5 | 10./ 1.M55 | 50:37min | Peter Rym. | 12,5 | 55./ 4.M55 | 1:00:06h |
| | | | | Helge Ziems | 12,5 | 125./ 4.M70 | 1:29:56h |

3.Wartenberger Osterlauf am 24.04.2011:

| Name | km | Ergebnis | Zeit | Name | km | Ergebnis | Zeit |
|-----------------|-----|------------------------------------|----------|------------------|------|------------------------------|----------|
| Ilka Gomoll | 4,1 | 10./ 1.W30 3.Frau | 18:35min | Swetlana Berndt | 12,3 | 62./ 1.W50 14.Frau | 1:10:57h |
| Carmen Huber | 4,1 | 18./ 1.W50 6.Frau | 21:36min | Lot. Lehmann | 12,3 | 5./ 1.M55 | 48:55min |
| Dana Wolf | 4,1 | 20./ 2.W30 7.Frau | 22:08min | Jens Labenz | 12,3 | 20./ 6.M45 | 53:31min |
| Anja Sander | 4,1 | 24./ 4.W40 9.Frau | 23:16min | Steffen Lüder | 12,3 | 22./ 7.M45 | 54:15min |
| Pet. Rymarowicz | 4,1 | 11./ 2.M50 | 18:35min | Hajo Schulze | 12,3 | 31./ 1.M65 | 57:16min |
| Helge Ziems | 4,1 | 29./ 1.M70 | 25:28min | Klaus Mendritzki | 12,3 | 36./ 4.M50 | 58:32min |
| Tim Lange | 4,1 | 32./ 1.MSD | 26:12min | Bodo Matthes | 12,3 | 39./11.M45 | 1:02:01h |
| | | | | Knuth Triebe | 12,3 | 52./ 4.M55 | 1:05:31h |
| | | | | Ecky Broy | 12,3 | 63./ 5.M55 | 1:10:58h |

Laufbericht – vom Osterlauf auf der „Erpeler Ley“

Einen Osterlauf im schönen Mittelrheintal wollten wir uns am 23.4.11 während unseres Urlaubs nicht entgehen lassen. Dieser fand bereits zum 36. Mal auf der Ley (altdeutsch: Felsen) bei Erpel statt. 130 m hoch ragt er über dem Rhein empor und bietet einen herrlichen Ausblick. Dahinter ein Basaltplateau mit einer Wiese und viel Wald, dazu eine gemütliche Gaststätte. Vom TUS Erpel gut organisiert ist es ein Lauf in familiärer Atmosphäre. Während der Anfahrt am Rhein entlang zeigte das Thermometer 28°C, nicht gerade ermutigend für uns als Nicht-Hitze-Läufer. Start für den Hauptlauf über 9450 m war um 13.00 Uhr auf der Wiese in größter Hitze. Eine flache Runde von 1575 m, zum Glück größtenteils im Wald, musste 6 x absolviert werden. Von Vorteil erwies sich dabei die Wasserstelle, die nach jeder Runde für Erfrischung sorgte. Insgesamt 234 Läufer, darunter 95 Teilnehmer im Hauptlauf, waren am Start. Weiterhin gab es mehrere Kinder- und Jugendläufe über kürzere Distanzen. Christine lief ein gleichmäßiges Rennen und belegte den 2. Platz in der W 50 in 53:38 min. Gesamterste bei den Frauen wurde die mehrfache Rennsteiglaufsiegerin Birgit Lennartz/LLG S. Augustin mit deutlichem Vorsprung in 39:41 min. Ich fühlte mich gut und ging das Rennen ziemlich schnell an, merkte jedoch nach 2 Runden, dass ich bei der Hitze nicht so durchlaufen kann, nahm Tempo raus und belegte in 41:47 min. ebenfalls den 2. Platz in der M 50. Gesamtsieger der Männer wurde Oliver Martin/Dolorgiet S. Augustin in 34:17 min.

Christine und Uwe Moh

| |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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! |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|