

Infoblatt, 19.06.2011



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,

die anstrengenden Läufe dieses Frühjahres liegen hinter uns.

Es ist auch an der Zeit dem Körper eine Erholungsphase zu geben. Zu oft wird nicht beachtet, dass zu einem Training auch die Regeneration und die richtige Ernährung gehört. Ein überforderter Körper mag zwar eine gewisse Zeit noch hervorragende Leistungen bringen, irgendwann kommen jedoch Leistungseinbrüche, Verletzungen und Unlust beim Training.

Ich rate euch zur aktiven Gestaltung eurer Erholungsphasen. Wandern, Schwimmen, ein gutes Buch, Kino oder Theaterbesuche, alles Sachen, die man verstärkt angehen kann.

Alle Gute und gesunde Füße Helmut

Das Allerneueste:

- Die nächsten **Vereinstreffs** finden am 14.07., 11.08. (mit Skat), 08.09. (mit Skat) und am 06.10.2011 in unserem Vereinslokal „Jägerklaus“ (Grünberger Str.1) statt. Wir hoffen auf rege Beteiligung!!
- **34 Mitglieder haben bisher den Jahresbeitrag noch nicht bezahlt. Mit dem Infoblatt erhalten die säumigen Mitglieder kleine Mahnzettel. Wir erwarten die zügige Überweisung des Jahresbeitrages von 36,-€ bzw. ermäßigt 18,-€) bis spätestens 05.07.2011!!!**
- Herzlichen Dank für Kartengrüße von Erhard Bader und Claudia Richter vom Antalya Marathon und von Eike Tank aus Hamburg. Bei peitschenden Regen absolvierte Erhard die 10km Strecke. Er belegte von knapp 800 Startern den 475.Platz und wurde Sechster in der M70 in 1:08:17h.

- Unsere **zweite Skatrunde** fand mit 7 Teilnehmern beim Vereinstreff am 26.5.11 statt. Knuth war diesmal nicht zu schlagen, er siegte mit 1092 Punkten und damit 400 Punkten Vorsprung vor Helmut Huber (695 P.), der immer mehr Gefallen am Skat findet. Die folgenden hart umkämpften Plätze gingen an: 3. Erhard Bader 634 P, 4. Dennis Knychala 576 P, 5. Hans-Joachim Vogel 422 P, 6. Dirk Pätzig 350P. Nur Peter Rymarowicz landete mit 96 Punkten etwas abgeschlagen auf dem 7. Platz. Am 16.6.11 fand die **dritte Skatrunde** beim Vereinstreff in der „Jägerklause“ mit 6 Teilnehmern statt. Diesmal hatte Dirk Pätzig ein glückliches Händchen, erzielte den Jahresbestwert von 1415 Punkten und gewann die Runde mit riesigem Vorsprung. Die Plätze dahinter waren wieder hart umkämpft. Helmut Huber wurde erneut *Zweiter* mit 755 P, *Dritter* Peter Rym. mit 679 P, *Vierter* Knuth Triebe mit 507 P, *Fünfter* Erhard Bader mit 473 P. und *Sechster* Klaus Mendritzki mit 43 Punkten. In der Gesamtwertung gibt es mittlerweile 5 Teilnehmer mit drei gespielten Runden. Hier führt Dirk mit 2644 Punkten vor Helmut mit 2303P, 3.Knuth 2137P, 4.Erhard 2023P und 5.Peter 1277P. Da die drei besten Runden in die Gesamtwertung eingehen, gibt es hier für alle Teilnehmer noch viel Potential nach oben. **Auch für weitere Spieler stehen bei noch 3 ausstehenden Runden alle Möglichkeiten offen! Die nächsten Spieltage sind am 11.08. und 11.09.11** in unserem Vereinslokal.

Einladung

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige und/ oder Freunde zu unserer diesjährigen **18.Vereinsmeisterschaften am Freitag, dem 05.08.2011 um 19:00Uhr** ein. Gelaufen wird wie im Vorjahr auf der kleinen (1,1km) Runde des Hohenschönhausener Gartenlaufs, in der KGA Falkenhöhe Nord (Birkholzer Weg 112). Vereinsmeister/-in kann nur werden, wer die 10km (9 Runden) am schnellsten absolviert. Alternativ können auch 5,5km (5 Runden) absolviert werden, dann aber nicht in der Wertung der Meisterschaft. Wie in den Vorjahren wird auch der Vereinsmeister M60+ über 10km gekürt. Bei Interesse findet ein Bamibini-Lauf über 1,1km um 18:45Uhr statt.

Die Meisterschaft wollen wir gemütlich mit Grillwurst, Fleisch, Salat und diversen Getränken auswerten. Für musikalische Untermalung wird gesorgt.

Wir **bitten um Voranmeldung bis zum 31.07.2011**, insbesondere um vorher für den Einkauf die Menge an Getränken und Essen abschätzen zu können. Bitte bei der Anmeldung angeben, mit wie vielen Personen ihr zum Essen/Grillen (evtl. Vegetarier) da seid, nicht mitlaufende Partner und Freunde sind erwünscht!

Vereinsnachrichten:

- Helmut Huber nimmt 2011 am Europacup im Ultramarathon teil, dort muss man im Jahresverlauf an drei verschiedenen Läufen der Serie starten. Der 1.Lauf fand am 16.04. im tschechischen Mnisek pod Brdy beim **Ultralauf über 50km** mit 140 Teilnehmern statt. Auf der hügeligen Strecke mit 900 Höhenmetern belegte Helmut in 5:04:34h den 76.Platz und konnte sich über den 3.Platz in der M60 freuen.
- Die anspruchsvolle Laufstrecke beim **31.Fontanelauf in Rauen** absolvierten in diesem Jahr Wolfgang Kahms zum wiederholten Mal und erstmals Paula Mengewein. Insgesamt gingen 138 Läufer auf die 15km Strecke. Paula erkämpfte sich in 1:24:49h den 79.Platz (3.W30) und wurde Siebte bei den Frauen. Wolfgang Kahms kam nur wenig später ins Ziel (1:25:18h) und konnte sich über den 2.Platz der M70 freuen.
- Am 30.04.2011 starteten 241 Teilnehmer beim **15.Hiddenseelauf**. Marion Sarasa lief mit 80 Startern den Halbmarathon und belegte in ordentlichen 1:42:11h den 23.Platz der Gesamtwertung. Bei den Frauen konnte sie sich über den 3.Platz freuen.
- Bei strahlendem Sonnenschein wurde der **30.Lychener Seenlauf** mit 607 Läufer/-innen auf den verschiedenen Strecken gestartet. Damit wurde der Jubiläumslauf zu einem Lauffest für alle Teilnehmer und nur einmal waren mehr Läufer in der schönen Uckermark unterwegs als 2011. Die 30,5km Läufer wurden als erste auf die beiden zu laufenden Runden geschickt. Hier belegte Helmut Huber in 2:45:52h den 22.Platz von 62 Startern. Durch eine deutliche Temposteigerung in der 2.Runde konnte er seine Altersklasse für sich entscheiden. Die 15,5km Runde, die besonders auf der 2.Hälfte durch viele Anstiege schwer zu laufen ist, wurde von 213 Teilnehmern absolviert. Aus unserem Verein belegte Ilka Gomoll in 1:17:18h den 7.Platz bei den Frauen, wobei sie besonders auf den letzten Kilometern viele Plätze gutmachen konnte. Lothar Lehmann wurde hinter Matthias Köpke (1:04:26h) in 1:05:14h Zweiter der AK M55 (18.Platz gesamt). Auch über 8,5km war unser Verein vertreten, hier startete Anja Sander. Sie absolvierte die Strecke trotz gesundheitlicher Probleme im Vorfeld souverän und belegte in 51:35min den 29.Platz von 63 Läuferinnen. In der Altersklasse W40 konnte sie sich über den 5.Platz freuen. Nach absolvierter Anstrengung ließen wir den Lauf in gemütlicher Runde bei Bier, Suppe, Kuchen und Eis ausklingen.
- Die **32.Harzquerung** von Wernigerode nach Nordhausen am 30.04. über anspruchsvolle 51km absolvierten 550 Läufer. Dieser Lauf besticht vor allem durch seine ursprüngliche Streckenführung durch den schönen Harz und wird deshalb von vielen Läufern immer wieder absolviert. Auch Peter Schmidt gehört dazu. Er erzielte in 6:09:24h den 380.Platz und belegte in der M60 den 16.Platz. Wie im Vorjahr war Bodo Matthes am Start, er finishte nach 7:04:32h und belegte den 505.Platz (97.M45).

- Im Fritz-Schlosspark (Nähe Poststadion, Moabit) fand mit 44 Teilnehmern der **3.Helmut-Böhm-Lauf 2011** mit Läufern aus England, Schweden, Italien und Deutschland statt. Auf der 1,1km Runde mit jeweils kleinen Anstiegen lief Klaus Mendritzki ein schnelles Rennen. Nach 45:24min konnte er sich über eine neue Bestzeit und den 3.Platz in der Gesamtwertung freuen. Herzliche Glückwünsche und weiter so!!
- Christian Karbe startete am 01.05.11 erstmals beim **7.Brockenultra** über 75km, der von Schierke über den Brocken bis nach Braunschweig verläuft. Christian konnte sich gegen die Konkurrenz durchsetzen und **siegte** in neuer Streckenrekordzeit von 6:29:41h. Herzliche Glückwünsche!!
- • Beim **33.Baaseelauf** in Bad Freienwalde starteten 140 Läufer bei angenehmen 18°C und Sonnenschein am Nachmittag. Die anspruchsvolle Strecke im reizvollen Landschaftsschutzgebiet wurde auch von 6 Läufern unseres Vereins absolviert. Steffi Winkler lief in Vorbereitung auf den Rennsteiglauf die 25km und siegte bei den Frauen souverän in schnellen 2:02:38h. Von 133 Startern über 12,5km war Klaus Goldammer mit 47:05min am schnellsten. Lothar Lehmann belegte nur einen Tag nach seinem Start in Lychen den 7.Platz in 51:33min. Günter Kellermann siegte in schnellen 58:10min in seiner Altersklasse und auch Andre Zerbel erreichte in 59:12min ein gutes Ergebnis. Herzliche Glückwünsche!
- 212 Läufer starteten beim **44.Sachsenhausen Gedenklauf** über 7,5km auf flachem Terrain. Hans-Joachim Schulze siegte in seiner Altersklasse und belegte in 34:25min den 53.Gesamtplatz. Detlef Koch ist nach einer Fuß-OP wieder auf dem aufsteigenden Ast und wurde in 54:27min 4. der M60 (201.Platz). Herzliche Glückwünsche!!
- Am 04.05.11 startete Helge Ziems beim **Marzahner Läufercup** im Lauf über 30' und belegte mit 4925m den 2.Platz der M70+.
- Die hügelige 10km Strecke beim **32.Werbellinseelauf** am 06.05.2011 absolvierten 96 Läufer. Bei herrlichem Wetter belegte Helge Ziems den 87.Platz in 1:07:03h und wurde 7. der M70.
- Am 08.05.2011 starteten 19 Läufer beim **7.Stechlinseelauf** über 15,1km. Bodo Matthes absolvierte die landschaftlich schöne Strecke und belegte in 1:28:49h den 5.Platz in der M45. Über 7,8km liefen knapp 30 Läufer. Hier belegte Immanuel Colombo hinter dem Sieger Leo Tiede (32:43min) in 33:44min den 2.Gesamtplatz. Herzliche Glückwünsche!!!

- Der **29.Wuhletallauf** wurde am 06.05.2011 von 112 Läufern absolviert. Der 5.Lauf im Berliner Läufercup führt auf Parkwegen des schönen Wuhletals entlang und die liebevollen Organisatoren des Laufs könnten locker deutlich mehr Läufer vertragen. Leider konnte das Ziel nicht im Stadion Wuhletal erfolgen, weil dort ein Sportfest stattfand. So war die Laufstrecke etwas kürzer, es mussten nur 14,6km absolviert werden. Von 8 gestarteten RON-HILL'ern war Christian Karbe in 58:22min der Schnellste. Über den Sieg in seiner Altersklasse konnte sich Lothar Lehmann nach 1:00:11h freuen. Auf den Plätzen 30-32 finishte ein DreierGespann unseres Vereins. Jens Labenz (6.M45) war in 1:05:55h knapp vor Helmut Huber (2.M60) und Steffen Lüder im Ziel. Bei den Frauen belegten Marion Sarasa und Ilka Gomoll hinter der Siegerin Veronica Petruzzi (1:01:49h) den 2. und 3.Platz. Dabei überraschte vor allem Marion nach längerer Pause durch einen schnellen Lauf in 1:10:44h. Gefeierte wurde nach der Siegerehrung mit Blumen, Pokal und Sachpreis. Die Veranstalter hoffen auf eine Steigerung der Teilnehmerzahl beim Jubiläum im nächsten Jahr!

Ergebnisse:

30.Lychener Seenlauf am 30.04.2011:

33.Baaseelauf in Bad Freienwalde am 01.05.11:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Anja Sander	8,5	118./5.W40 29.Frau	51:35min	Steffi Winkler	25	18./ 1.Frau	2:02:38h
Ilka Gomoll	15,5	66./ 3.W35 7.Frau	1:17:18h	Lothar Lehmann	12,5	7./ 2.M55	51:33min
Loth. Lehmann	15,5	18./ 2.M55	1:05:14h	Günter Kellermann	12,5	22./ 1.M65	58:10min
Helmut Huber	30,5	22./ 1.M60	2:45:52h	Andre Zerbel	12,5	28./ 6.M40	59:12min
				Bodo Matthes	12,5	40./ 8.M45	1:02:44h
				Wolfgang Kahms	12,5	59./ 2.M70	1:08:59h

29.Wuhletallauf am 06.05.2011 über 14,6km (5.Lauf Berlin-Cup):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Marion Sarasa	44./ 1.W55 2.Frau	1:10:44h	Lothar Lehmann	17./ 1.M55	1:00:11h
Ilka Gomoll	50./ 1.W35 3.Frau	1:12:46h	Jens Labenz	30./ 6.M45	1:05:55h
Christian Karbe	11./ 4.W35	58:22min	Helmut Huber	31./ 2.M60	1:06:03h
			Steffen Lüder	32./ 7.M45	1:06:05h
			Dirk Pätzig	38./ 3.M55	1:07:37h

Laufbericht – vom 8.Sun-Run Grömitz

Unser traditioneller Drei-Generationen-Frauenurlaub führte uns in diesem Jahr nach Kellenhusen. Beim Stöbern nach Fischerfesten oder ähnlichem stießen wir auf den 8.Grömitzer Sun-Run, der am 15.05.11 im Nachbarort stattfand. Dort wurde Strecken von 1 bis 21,1 km angeboten. Wir entschieden uns für die 10 km. Sehr überrascht waren wir, dass in diesem kleinen Ort an der Ostsee 1.053 Teilnehmer an den Start gingen.

Pünktlich um 10.00 Uhr wurde unter großer Anteilnahme von Familienangehörigen und Gästen der 10 km-Lauf an der Strandpromenade gestartet. Die Runde führte einmal weitläufig um Grömitz herum. Den ersten km liefen wir in 5:20min und ich dachte, eigentlich viel zu schnell, denn die heimliche Zielzeit war unter einer Stunde. Dana, mein Tempomacher lief auch die nächsten km zwischen 5:20 und 5:30 min/km und ein Blick auf meine Tochter verriet mir, dass sie noch sehr gut aussah. Wir begannen einige Läufer zu überholen, was Dana noch mehr beflügelte.

Bei km 8 hielten wir immer noch das Tempo, ich war sehr überrascht, über die Tagesform von Dana. Wir erreichten die andere Seite der Strandpromenade bei km 9 und dann war Dana nicht mehr zu halten, denn die zwei Frauen vor uns mussten noch eingesammelt werden. Mit einem Super-Endspurt erreichten wir in 53:17min das Ziel. **Mit dieser Zeit verbesserte Dana ihre Bestleistung um über zwei Minuten.** Da der Sprecher uns gleich zum Interview einlud, konnte ich sofort verkünden, wie stolz ich auf die neue Bestzeit meiner Tochter bin und dass es ein wirklich schöner Lauf mit einer abwechslungsreichen Strecke war. Von 363 Startern dieser Strecke belegten wir den 181.Platz, nur 28 Frauen waren schneller und in der Altersklasse wurde Dana Fünfte der W30 und ich sogar 4. der W50.

Sylvia Kegel

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!
