



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 letzten großen Läufe dieses Jahres sind vorbei, ich hoffe ihr seid gesund und verletzungsfrei durch die Saison gekommen!

Jetzt ist auch die Zeit auf das Laufjahr zurückzublicken und Bilanz zu ziehen.

Waren meine Ziele für dieses Jahr realistisch, hatte ich Spaß und Freude am Sport, habe ich auch meine sozialen und privaten Kontakte gepflegt? Wann war ich das letzte Mal im Kino oder Theater? Wann habe ich mein letztes Buch gelesen? Was möchte ich im nächsten Jahr anders oder besser machen?

Viel Spaß bei euren vielen Aktivitäten und natürlich gesunde Füße

Helmut

**Das Allerneueste:**

- Hiermit teilen wir euch die **Termine unserer eigenen Läufe 2012** mit, vielleicht wollt ihr euch die Termine für die Planung freihalten? Der 4.Wartenberger Osterlauf findet am **08.04.12** statt, der 20.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am **27.05.** und der 16.Hohenschönhausener Gartenlauf erstmals am **Samstag, den 16.06.2012** statt.
- Der nächste **Vereinstreff**, der letzte 2011, findet am 01.12.11 um 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Jägerklaus“ (Grünberger Str.1) statt. Wir hoffen auf rege Beteiligung!!
- Herzlichen Dank für Kartengrüße von Erhard Bader und Claudia Richter aus Istanbul und von Eike Tank, der nach seiner Meniskus-OP den Dublin-Marathon bei Dauerregen in 6:48:24h (11478.Platz, 20.M70) finishte.

- Am 3.11.11 fand die **letzte Skatrunde** des diesjährigen Turniers statt. Sechs Skatfreunde fanden den Weg in unser Vereinslokal, davon konnten fünf Spieler ihr Gesamtpunktekonto verbessern. Auf die Gesamtwertung hatte der Spieltag allerdings keinen Einfluss mehr. Tagessieger wurde Helmut Huber mit 1011 Punkten vor Erhard Bader mit 939 P. und Knuth Triebe mit 887 Punkten. Die weiteren Plätze belegten Dennis mit 672 P., Uwe mit 446 P. und Hajo mit -156 Punkten.  
Die **Gesamtwertung** entschied Dirk souverän mit großem Vorsprung und starken 3484 Punkten für sich gefolgt von Helmut und Knuth.

Hier das Gesamtergebnis vom Skatturnier 2011:

1. Dirk Pätzig	3484 P.	8. Peter Rymarowicz	1596 P.
2. Helmut Huber	2902 P.	9. Uwe Mohr	1239 P.
3. Knuth Triebe	2614 P.	10. Ecky Broy	793 P.
4. Erhard Bader	2562 P.	11. Sylvia Kegel	595 P.
5. Dennis Knychala	2318 P.	12. Wolfgang Voigtländer	318 P.
6. Steffen Lüder	2135 P.	13. Klaus Mendritzki	36 P.
7. Hajo Vogel	1904 P.		

### **Einladung zur Jahresabschlussfeier am 17.12.2011**

Hiermit möchten wir unsere Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen **Jahresabschlussfeier am Samstag, den 17.12.2011 um 19:00Uhr** in die Knorrbremse (Georg-Knorr-Str.4, Nähe S-Marzahn) einladen. Da die Feier im letzten Jahr sehr stimmungsvoll war, wollen wir nochmals dort feiern. Natürlich ist auch für das leibliche Wohl gesorgt mit einem reichhaltigem Buffet und diversen Getränken. Der Eintritt inklusive (Live)-Musik, Buffet und Getränkepauschale kostet pro Person 35,-Euro, für Vereinsmitglieder 25,-Euro. Für alle Helfer bei SEZ-Lauf und/ oder Garten,- bzw. Osterlauf gewähren wir einen Rabatt von 5,-Euro. Einlass ab 18:30Uhr, Ende gegen 01:30Uhr. **Wir bitten um Voranmeldung bis zum 11.12.2011** beim Vereinstreff oder bei Ilka Gomoll.

### **Vereinsnachrichten:**

- Am 27.08.11 starteten 50 Läufer beim **Angermünder Sommerlauf** auf hügeliger Strecke über 16km. Hinter dem Sieger Andre Pohlmann (Schwedter Hasen, 1:02:08h) belegte Gunnar Barber mit nur einer Minute Rückstand den 3.Platz in schnellen 1:03:03h. Bei den Frauen siegte Elke Barber mit großem Vorsprung in 1:15:26h.
- Beim **10.Schorfheidelauf** am 11.09.11 starteten 76 Läufer über 42,2km, unter ihnen Bodo Matthes, der in 5:03:19h den 58.Platz (15.M45) belegte.

- **Beim 11.Gardelegener Stadtwallmarathon** am 03.09.11 starteten 20 Läufer bei sommerlichen 28°C zum Lauf über 18,3 Runden. Christian Karbe, der bei seinem Sieg 2002 in 2:54:03h den noch heute gültigen Streckenrekord aufstellte, war am 03.09.11 am Start. Er siegte erneut souverän mit 10min Vorsprung in 3:08:50h. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim **19.Friedrichsfelder Gartenlauf am 04.09.11** starteten 140 Läufer/-innen über 6km und 10km. Bei der liebevoll organisierten Veranstaltung nahmen bei strahlendem Sonnenschein als Ehrengäste Karin Krebs-Burneleit, Sigrun Grau-Wodars und Christine Guth-Wachtel in einer Gesprächsrunde teil. Unsere teilnehmenden Läufer waren sehr erfolgreich, über 6km siegten Detlef Koch in 38:46min und Bernd Holtkamp in 32:49min in ihren Altersklassen. Hans-Joachim Schulze dominierte über 10km souverän seine Altersklasse, er belegte den 16.Platz in 47:05min.
- Anlässlich der Veranstaltung Sport im Olympiapark Berlin am 10.09.11 organisierte der LSB gemeinsam mit dem Berliner Leichtathletikverband **den ersten Ehrenamtstaffellauf** über 4x ca.1,8km. Insgesamt nahmen leider nur 6 Staffeln die Möglichkeit der kostenlosen Teilnahme wahr. Unser Verein war mit zwei Staffeln am Start und belegte mit RON-HILL 1 hinter der LG Nord Berlin (29:03min) den 2.Platz. Ilka Gomoll (7:43min), Helmut Huber (8:22min), Uwe Mohr (7:13min) und Dennis Knychala (9:36min) finishten nach 32:54min. Unsere zweite Staffel mit Dana Wolf (09:09min), Christine Mohr (09:05min), Sylvia Kegel (09:20min) und Anja Sander (10:40min) belegten in 38:14min den 4.Platz.
- Am selben Tag wurde der **7.Helioslauf** über 10km veranstaltet. Die liebevoll organisierte Veranstaltung wurde auf der hügeligen Laufstrecke im Grunewald durchgeführt. 232 Läufer/-innen absolvierten die Strecke, darunter als „Doppelstarter“ mit schweren Beinen Christine und Uwe Mohr, Ilka Gomoll und Helmut Huber. Von 7 gestarteten RON-HILL'ern war Uwe Mohr in 43:49min der Schnellste, knapp vor Berti Rämisch (44:01min). Vordere Platzierungen gelangen Carole Bould (50:10min, 1.W60) und Ilka (48:19min, 2.W35). Nach dem Lauf konnten sich alle im Schwimmbad entspannen oder auf dem Gelände Bier, Bratwurst oder Kuchen genießen sowie auf einen Preis der Tombola hoffen.
- Nach langer Verletzungspause startete Rene Kranz in seiner Heimat, der Uckermark, sein Comeback. Er lief beim **28.Templiner Lübbeseelauf** die 6km und belegte von 33 Startern in 27:02min den 9.Platz (1.M30).
- Peter Schmidt startete wie in den Vorjahren auch 2011 beim **24h-Lauf von Bernau**. Mit 111,4km belegte er von 50 Startern den 30.Platz (4.M60). Tom Griepentrog startete beim 6h-Lauf und freute sich hinter zwei Läufern vom Ultra-Team Nord mit 66,9km über den 3.Gesamtplatz.

- Beim **32.Tharandter Waldlauf**, südwestlich von Dresden gelegen, starteten 154 Läufer über 10km. Es musste pro 2,5km Runde je ein langgezogener Anstieg absolviert werden. Klaus Mendritzki belegte in 48:44min den 58.Platz und konnte sich mit dem AK-Sieg in der M50 über ein verfrühtes Geburtstagsgeschenk zum 50. Ehrentag freuen.
- Beim **Norddeutschen Schülervergleichskampf in Hamburg** am 10.09.11 startete Keyhan Hatami im 1000m Lauf der Schüler A. In einem spannendem Rennen musste er sich in schnellen 2:43,91min nur David Zawadzki (Mecklenburg-VP, 2:41,85min) geschlagen geben.
- Am 14.09.11. starteten Swetlana Berndt und Eckart Broy beim **6.Lauf des Marzahner Läufercups** und erzielten beim Lauf über 60' 10550m. Swetlana siegte in der Frauenwertung, Ecky wurde Dritter seiner Altersklasse. Helge Ziems startete im Lauf über 30' und siegte mit 4630m in der M70.
- Beim **B2Run über 6km**, der auf einer flachen Runde, rund um das Olympiastadion entlang führte, starteten 3455 Läufer/-innen. Marion Sarasa belegte in 27:57min den 564.Platz (34.Frau).
- Am 17.09.11 starteten 150 Läufer beim **Dabendorfer Herbstlauf** auf einer flachen 5km Runde auf Feldwegen durch Wald und auf Asphalt. Der beliebte Lauf wurde schon zum 20.Mal ausgetragen. Die Läufer kommen auch wegen des selbstgebackenen Pflaumenkuchens gern wieder, den es jedes Mal in verschiedenen Varianten nach dem Lauf gibt. Ältester Teilnehmer und Sieger der M75 wurde Erhard Bader, der über 5,1km in 34:54min das Ziel erreichte. 63 Läufer absolvierten 2 Runden (10,4km), hier belegten Lothar Lehmann und Jens Labenz jeweils zweite Plätze in ihren Altersklassen. Lothar belegte in 42:14min den 10.Gesamtplatz, Jens wurde 13. in 44:29min. Herzliche Glückwünsche!!
- Bei strahlendem Sonnenschein und recht warmen Temperaturen starteten 313 Läufer/-innen beim **28.Brandenburger Beetzseelauf**. Für nur 6,-Euro Startgeld gab es für jeden Läufer ein T-Shirt sowie Getränke und preiswertes Kuchenbuffet sowie Imbissangebot. Über 10km starteten 211 Läufer auf einer abwechslungsreichen Runde. Erstmals starteten in Brandenburg Christine und Uwe Mohr und belegten in ordentlichen 43:29min bzw. 55:20min dritte Plätze in ihren Altersklassen. In ihrer Heimatstadt absolvierte Ilka Gomoll erstmals die 21,1km. In Vorbereitung auf den New York Marathon stehen nun für Ilka und Peter die längeren Strecken auf dem Trainingsplan. Ilka erzielte als 3.Frau auf der großen Runde, die in weitem Bogen über Feldwege, Straßen und kleinere Orte um den Beetzsee herum führt, 1:47:02h und belegte den 45.Platz von 102 Läufern. Peter wollte auf den letzten zwei Km im Endspurt noch ein paar Plätze gut machen und erzielte in 1:45:13h den 6.Platz der M55.

- Am 25.09.11 starteten 40963 Läuferinnen und Läufer beim **38.BMW Berlin-Marathon**. Bei strahlendem Sonnenschein und guter Stimmung erzielte der Sieger Patrick Mackau in 2:03:38h einen neuen Weltrekord. Für die meisten Berliner Läufer und für die RON-HILL'er ist der Lauf aus verschiedenen Gründen nicht mehr so attraktiv, dies belegt in diesem Jahr der Minusrekord von nur 7 Startern unseres Vereins. Schnellster unseres Vereins war Lothar Lehmann, der nach 3:15:38h auf dem 2823.Platz das Ziel erreichte. Knapp dahinter erzielte Birgitt Uhlig 3:16:39h und wurde 6. Ihrer Altersklasse. Sehr gut kam mit der Wärme Heinz Lachmann zurecht, er absolvierte ein sehr gleichmäßiges Rennen und freute sich in 3:35:00h über den 11.Platz der M65. Herzliche Glückwünsche!!
- Am 01.10.11 startete Helmut Huber beim **24.Kurparklauf** in Bad Freienwalde auf der 14km Strecke. Bei bestem Herbstwetter startete Helmut auf dem anspruchsvollen Kurs über zwei Runden und belegte in 1:11:04h den 15.Platz, sowie verpasste einen Podestplatz in der M60 nur knapp.
- Beim **75.Strausseelauf** am 03.Oktober scheint traditionell die Sonne und auch in diesem Jahr herrschte optimales Wetter für die 533 Starter auf der 9,2km langen Strecke. Beste Bedingungen für 7 Läufer unseres Vereins, die auf der nicht einfachen Runde um den See um gute Platzierungen kämpften. Schnellster RON-HILL'er war Lothar Lehmann, der in 37:58min erneut seine Altersklasse gewinnen konnte. Auch Marion Sarasa siegte in 44:25min souverän in ihrer Altersklasse. Peter Budraß erzielte bei seinem ersten Wettkampf des Jahres den 2.Platz in der M70 in 49:02min vor Bernd Holtkamp (52:30min). Herzliche Glückwünsche!!
- Am 09.10.11 starteten 4320 Läufer beim **Asics Grand 10**, dem 10km Lauf der auf einer großen Runde mit Start am Schloss Charlottenburg durch den Zoo führt. Von fünf gestarteten Läufern unseres Vereins war Robert Edler in 35:07min der Beste und damit zwei Minuten schneller als im letzten Jahr. Helge Ziems belegte in ordentlichen 1:04:00h den 22.Platz der M70. Carole Bould konnte sich in einem gleichmäßigen Rennen in 50:42min über den 2.Platz in der W60 freuen.

## Ergebnisse:

### 7.Helioslauf über 10km (14.Lauf des Berlin-Cups): 75.Strausseelauf am 03.10.11 über 9,2km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	<b>85./ 2.W35</b> 10.Frau	48:19min	Marion Sarasa	<b>161./ 1.W55</b> <b>15.Frau</b>	44:25 min
Carole Bould	<b>100./ 1.W60</b> 15.Frau	50:10min	Ina Schlüter	517./ 9.W55 157.Frau	1:05:18h
Christine Mohr	153./ 5.W50 35.Frau	55:58min	Lothar Lehmann	<b>39./ 1.M55</b>	37:58min
			Klaus Mendritzki	128./ 13.M50	42:53min
Uwe Mohr	51./ 13.M50	43:49min	Bodo Matthes	162./ 26.M45	44:28min
Bertold Rämisch	53./ 14.M50	44:01min	Peter Budraß	<b>291./ 2.M70</b>	49:02min
Peter Rymarowicz	64./ 5.M55	44:52min	Bernd Holtkamp	<b>357./ 3.M70</b>	52:30min
Helmut Huber	73./ 4.M60	46:04min			

### 38.BMW Berlin-Marathon am 25.09.2011 (Nettozeit/ Bruttozeit):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Birgitt Uhlig Halbmarat: 1:31:43h	<b>3087./ 6.W50</b> 147.Frau	<b>3:16:39h</b> 3:18:42h	Heinz Lachmann HM: 1:45:38h	6949./ 11.M65	<b>3:35:00h</b> 3:35:08h
Steffi Winkler HM: 1:46:21h	8675./130.W30 701.Frau	<b>3:41:36h</b> 3:45:37h	Bertold Rämisch HM: 1:52:30h	15999./ 1670.M55	<b>4:03:42h</b> 4:05:39h
Lothar Lehmann HM: 1:31:19h	2948./ 48.M55	<b>3:15:38h</b> 3:15:58h	Peter Schmidt HM: 2:00:37h	24358./ 485.M60	<b>4:35:16h</b> 4:43:52h
Christian Karbe HM: 1:37:08h	3194./ 599.M35	<b>3:17:18h</b> 3:20:18h			

### 28.Brandenburger Beetzseelauf am 17.09.11:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Christine Mohr	10	125./ <b>3.W50</b> 24.Frau	55:20 min	Ilka Gomoll	21	<b>45./ 2.W35</b> <b>3.Frau</b>	1:47:02h
Uwe Mohr	10	<b>30./ 3.M50</b>	43:29 min	Peter Rymarowicz	21	38./ 6.M55	1:45:13h

### Berlin läuft – Asics Grand 10km am 09.10.11 (Netto/ Brutto):

Carole Bould 5km: 25:58min	1635./ <b>2.W60</b> 220.Frau	<b>50:42min</b> 51:13min	Rex Noack 5km: 18:42min	140./ 18.M45	<b>38:16min</b> 38:20min
Robert Edler 5km: 17:22min	60./ 21.MHK	<b>35:07min</b> 35:11min	Christian Karbe	145./ 13.M35	<b>38:24min</b> 38:28min
			Helge Ziems 5km: 31:26min	3809./ 22.M70	<b>1:04:00h</b> 1:07:15h

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!