



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,

der Rennsteiglauf feiert seinen vierzigsten Geburtstag!

Trotz Widrigkeiten in den Wendejahren ist der Rennsteiglauf heute fitter und vitaler denn je. Trotz seiner Größe ist er noch immer ein Volkslauf geblieben und hat moderate Startgelder. Er hat sich bisher der Vermarktung durch seelenlose "Eventagenturen" entzogen. Die Läufer­schar dankt es, hält dem Rennsteig die Treue und feiert nach dem Lauf ein Fest, von dem die Veranstalter der Stadt-Marathons nur träumen können.

Ich wünsche dem Rennsteiglauf noch ein langes Leben und euch allen natürlich gesunde Füße

Helmut

Das Allerneueste:

- Der **nächste Vereinstreff** mit dem zweiten Spieltag unserer **Skatserie 2012** findet am 24.05.12 um 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Jägerklause“ (Grünberger Str.1) statt.
- **Alle Jahre wieder....**
Wie in den Vorjahren wollen wir auch zum 20.Jubiläum unseres Laufs durch den Volkspark Friedrichshain am Pfingstsonntag, dem 27.05.12 einen Kuchenbasar anbieten. Wer möchte uns dabei unterstützen? Wir bitten alle, die zu unserem Lauf einen Kuchen mitbringen können, sich bis zum 22.05.12 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 bitten wir um Voranmeldung bei Ilka bis zum 25.05.12.! Bei Meldung vor Ort wird für die Mitglieder die Nachmelde-gebühr von 2,- Euro fällig.
Außerdem bieten wir in diesem Jahr erstmals Jubiläums-Funktions-shirts an, diese werden den Läufern (und den RON-HILL'ern) zum Kauf von ca. 15,- Euro angeboten!

- Wir begrüßen recht herzlich Angelika Fenner-Kreutzjans als **neues Mitglied** in unserem Verein. Sie hat schon einige Vereinsmitglieder bei gemeinsamen Staffelläufen kennen gelernt.
- Am 21.03.12 fand unsere diesjährige **Jahreshauptversammlung** mit 43 anwesenden Mitgliedern statt. Der im Vorfeld der Versammlung vom Vorstand gestellte Antrag auf Änderung der Satzung wurde mit Zustimmung der anwesenden Vereinsmitglieder zurückgezogen. Wir danken Michael Kegel für die Organisation des Raumes in der WBG Humboldt – Universität und dem Einkauf der Getränke, sowie dem Vorstand für die Vorbereitung von Schmalz- und Käsestullen und Kuchen! **Wir bitten alle Mitglieder den Jahresbeitrag 2012 von 36,- Euro bzw. ermäßigt 18,- Euro** (für Rentner, Arbeitslose, Studenten) **bis zum 30.04.2012 auf unser 1.Vereinskonto (siehe Infoblatt, Seite 1, oben links) zu überweisen! Mit einer pünktlichen Überweisung erspart ihr uns viel zusätzliche Arbeit!**

Vereinsnachrichten:

- Am 15.01.12. startete Gerald Piegler beim **Mumbai Marathon** (Indien) und absolvierte die 42,195km bei großer Hitze als Walker in 6:43h.
- Am 21.01.12 fand die **Siegerehrung des Berliner Läufercups 2011** im Vereinsheim des Allgemeinen Sehbehinderten- und Blindenvereins statt. Nach dem leckeren und reichhaltigen Buffet wurden die punktbesten Läufer und Läuferinnen geehrt. In diesem Jahr wurde mit 200 Cupläufern ein neuer Teilnehmerrekord aufgestellt. Bei 16 Berlin-Cup-Läufen im Jahr 2011 wurden Punkte verteilt, die Ergebnisse aus den 8 besten Läufen bildeten die Gesamtwertung. Souveräne Sieger ihrer Altersklassen wurden Lothar Lehmann (M55), Ilka Gomoll (W35) und Carole Bould (W60). In der M35 belegte Christian Karbe den 2.Platz, Helmut Huber wurde Vierter in der M60! Weitere gute Platzierungen erreichten Jens Labenz (7.) und Steffen Lüder (11.) in der hart umkämpften Altersklasse M45, sowie Helge Ziems mit dem 7.Platz in der AK M70! In der Vereinswertung belegte unser Verein hinter der Berliner Turnerschaft, dem KSV 90 Pankow und dem SCC mit 53 Punkten den 4.Platz! Auf geht's RON-HILL'er, um 2012 wieder aufs Podest zu laufen!
- Am 18.02.12 starteten 57 Läufer beim 3.Lauf der **Barnimer Winterlaufserie** in Eberswalde. In 60' mussten die Läufer möglichst viele 510m lange Runden um das Stadion absolvieren. Christian Karbe belegte mit 15410m den 5.Platz (3.M30), Ecky Broy wurde 37. (8.M50) mit 11600m.

- Nach den guten Ergebnissen bei den Berlin-Brandenburgischen Hallenmeisterschaften entschied sich Marion Sarasa kurzfristig am 03.03.12 bei den **Deutschen Hallenmeisterschaften in Erfurt** über 3000m zu starten. Obwohl sie zunächst durch die Konkurrenz ausgebremst wurde, siegte sie nach einem mutigen Tempolauf an der Spitze des Feldes in 12:46,04min vor Marie-Luise Stütz (12:51min). Herzliche Glückwünsche an unsere Deutsche Seniorenmeisterin in der W60!
- Am 04.03.2012 starteten knapp 600 Läufer/-innen bei freundlichem, aber kühlem Frühlingswetter in die Laufsaison 2012. Beim 1.Lauf des Berliner Läufercups **im Britzer Garten** gingen bei der 23.Auflage 466 Läufer über 10km an den Start. Schnellster Läufer unseres Vereins auf dem flachen Kurs über zwei Runden war Christian Karbe, der in 36:54min den 28.Platz belegte. Zweite Plätze in ihren Altersklassen erzielten Tom Griepentrog und Dirk Pätzig, die schnelle 37:09min bzw. 39:52min auf das Parkareal zauberten. Von 13 gestarteten RON-HILL'ern durften sich zwei über den Sieg ihrer Altersklasse freuen. Lothar verpasste als Sieger der M60 in 40:02min nur knapp die 40min-Marke, Carole siegte mit großem Vorsprung in 50:10min. Unser neues Mitglied Ines Ummer finishte nach 1:00:40h und belegte den 418.Platz (16.W40). Bei den Schülern startete Tim Lange über 1000m und belegte in 5:14min den 11.Platz.
- Am 10.03.12 starteten 54 Läufer bei den **13.Nordberliner Alpenkämpfen** im Tegeler Forst, wo die Teilnehmer über 11,6km vier Zwischen- und Bergsprints (200m – 400m) absolvieren mussten. Die einzelnen Zeiten und die Endzeit werden in Punkte umgerechnet, und es gewinnt hier nicht unbedingt der endschnellste Läufer, sondern der mit den meisten Punkten bzw. den schnellsten Sprints. Erstmals konnte diese Wertung ein RON-HILL'er für sich entscheiden. Gunnar Barber siegte mit 4358 Punkten und überzeugte vor allem mit der mit Abstand schnellsten Bergsprintzeit über sehr steile 200m in 49 Sekunden. Aber auch bei den anderen Sprints holte er die entscheidenden Sekunden gegenüber dem Zweiten Marcus Buhl (BSV Friesen, 4108P) heraus. Außerdem waren Natalia Lebedjewa und Erhard Bader am Start. Erhard erzielte 196 Punkte, er war der mit Abstand älteste Starter des Teilnehmerfeldes. Natalia absolvierte gute Sprints und belegte mit 1534 Punkten den 10.Platz bei den Frauen.
- Am 17.03.12 starteten 27 Teams bei milden Frühlingstemperaturen zum 3.Brandenburger Teammarathon am idyllisch gelegenen Gördensee. Nach dem 2.Platz des Vorjahres liefen die Berliner Rennsteigläufer diesmal zu einem souveränen Sieg in 3:13:33h. Dabei wäre das Team ein paar Tage vor dem Lauf wegen Absage eines Läufers fast geplatzt, aber Christian Karbe und Falk Hübner überredeten kurzerhand Tom Griepentrog zu einem Start. Das favorisierte Team aus Leipzig kam leider nicht ins Ziel und so war die Freude über den 1.Sieg vor den Rangsdorfern (3:17:34h) groß.

- Ein Jubiläum feierten die Organisatoren des **Celler Wasa Laufs** am 11.03.12 mit der 30.Auflage. Am Vortag des Laufs gingen 5 RON-HILL'er zur Startnummernausgabe, um bei selbstgebackenen Kuchen das eine oder andere Schnäppchen (Nudeln, Knäckebrötchen, Sportmesse) zu machen. Bei trockenem Wetter starteten 4650 Läufer auf der 5km Runde durch die attraktive Altstadt von Celle. Die meisten Läufer (2081) liefen die 5km Strecke, dabei war auch Anja Sander. Sie belegte in 33:32min den 1322.Platz. 365 Läufer absolvierten die 15km, hier versuchte Lothar Lehmann den Sieg seiner „neuen“ Altersklasse M60 zu sichern. Trotz guter Zeit (1:02:45h) verpasste er dieses Vorhaben um drei Minuten. Peter Rymarowicz erzielte ebenfalls eine gute Zeit, 1:08:44h waren nur eine halbe Minute langsamer als vor zwei Jahren. Hiermit war er zufrieden und gut drei Minuten vor Ilka Gomoll im Ziel. Herzliche Glückwünsche!!
- Mit einem neuen Teilnehmerrekord von 645 Läufern war die 8. Auflage des **baff-Naturmarathons in Marienwerder** der bisherige Höhepunkt dieses beliebten Naturlaufes im Barnim. Auch 8 Läufer unseres Vereins liefen auf der 10,5km Runde eine oder mehr Runden. Die meisten Läufer (238) starteten erwartungsgemäß über 21,1km. Hier belegte Klaus-Peter Ulbricht in 2:15:04h den 202.Platz, Swetlana Berndt lief ein sehr gleichmäßiges Rennen und finishte nach 2:15:40h. Unsere Senioren Bernd Holtkamp und Erhard Bader starteten über 10,5km. Bernd belegte in 1:04:38h den 131.Platz von 195 Läufern und beherrschte souverän die Altersklasse M75 vor Erhard Bader (1:17:39h). Die Marathonstrecke wurde von 110 Läufern absolviert, darunter waren auch 4 RON-HILL'er. Ecky Broy erreichte gemeinsam mit Annette Bethge nach 4:24:42h das Ziel und belegte den 72.Platz. Peter Schmidt freute sich über den 3.Platz seiner Altersklasse M60 in 4:30:34h. Herzliche Glückwünsche!!
- Über 200 Läuferinnen und Läufer haben sich auf den Weg durchs Urstromtal gemacht, um beim **9.Baruther Glashüttelauf** über 2,5km, 8,6km und 21,1km zu starten. 64 Läufer entschieden sich für die 8,6km Strecke. Hier kam Sylvia Jacobs auf flacher Strecke durch den Wald schon nach 36:14min als Gesamterste ins Ziel und gewann die Frauenwertung vor der Jugendlichen Sophie Dorneburg (37:20min) und Holger Rothe (38:04min), dem Männersieger. Herzliche Glückwünsche!!

Redaktion und Auswahl der Beiträge (außer Laufberichte) und
Ergebniszusammenstellung erfolgt durch:
Ilka Gomoll, 2.Vorsitzende des LC RON-HILL Berlin
Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird im Infoblatt nicht garantiert.
Nachdruck und Kopieren ist nicht statthaft.
Erscheinungsweise erfolgt monatlich!

Ergebnisse:

23.Lauf im Britzer Garten über 10km am 04.03.12 (1.Lauf Berlin-Cup):

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	Ergebnis	Zeit in min
Tim Lange	1,0	22./ 11.MKU10	5:14	Dirk Pätzig	71./ 2.M55	39:52
Ilka Gomoll	10	180./ 3.W40 20.Frau	46:15	Lothar Lehmann	76./ 1.M60	40:02
				Steffen Lüder	117./ 18.M45	42:24
Carole Bould	10	269./ 1.W60 42.Frau	50:10	Bertold Rämisch	128./ 12.M50	43:11
				Peter Rymarowicz	181./ 7.M55	46:15
Ines Ummer	10	418./ 16.W40 99.Frau	1:00:40 Std	Peter Wiese	402./ 23.M55	58:25
				Helge Ziems	451./ 10.M70	1:07:20 Std
Christ. Karbe	10	28./ 5.M35	36:54			
Tom Griepentrog	10	33./ 2.M50	37:09			

13.Nordberliner Alpenkämpfe am 10.03.2012:

Name	Gesamtzeit	Gesamtpunkte	200m Bergsprint	400m Bergsprint	400m hügelig	400m Flachsprint	Ergebnis
Natalia Lebedjewa	1:06:57h 310P 45.Platz	1534P	1:28:09min 60P.	2:25,6min 235P	2:21min 284P	1:46,7min 645P	47.Platz 10.Frau
Gunnar Barber	47:23min 736P 2.Platz	4358P	49,0 sec 827P	1:26,8min 854P	1:22,0min 925P	1:09,6min 1036P	1.Platz
Erhard Bader	1:29:16h 54.Platz	196P	2:14,8min	3:16,7min	3:08,0min	2:29,4min 196P	54.Platz 1.Platz M75+

30.Celler Wasa Lauf am 11.03.12:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Anja Sander	5	1322.Platz/ 328.Frau	33:32min	Lothar Lehmann	15	32./ 2.M60	1:02:45h
				Peter Rymarowicz	15	82./ 22.M50	1:08:44h
Ilka Gomoll	15	112./ 4.W40 8.Frau	1:12:05h	Knuth Triebe	20	328.Platz 67.M50	1:47:18h

8.baff Naturmarathon am 17.03.12 in Marienwerder:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Swetlana Berndt	21,1	203./ 6.W50 33.Frau	2:15:40h	Annette Bethge	42,2	72./ 5.W40 9.Frau	4:24:42h
Klaus-Peter Ulbricht	21,1	202./ 6.M60	2:15:04h	Ecky Broy	42,2	71./ 17.M50	4:24:42h
Bernd Holtkamp	10,5	131./ 1.M75	1:04:38h	Peter Schmidt	42,2	79./ 3.M60	4:30:34h
Erhard Bader	10,5	187./ 2.M75	1:17:39h	Bodo Matthes	42,2	86./ 35.M40	4:38:12h