



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,

Wir dopen auch und freuen uns schon auf die nächste Tour de France. Dieser Spruch könnte über dem Gruselkabinett des Dr. Eufemiano Fuentes hängen. Ausgestellt sind hier die Schnitzel des Alberto Contador, das Schildkrötenblut der Wang Junxia, Dieter Baumanns Zahnpasta, Grit Breuer, Kathrin Krabbe und Manuela Derrs identischer Urin, Jan Ullrichs Blutbeutel, Rudi Altigs Radelnde Apotheke, Dietrich Thuraus Zuckerwasser und und und... Aber auch die Bilder der liebebreizenden Schwestern Tamara und Irina Press, Arnold Schwarzeneggers und Marlene Ottey dürfen nicht fehlen. Durch die Ausstellung führt uns Uta Pippig und Claudia Pechstein hält das Referat:

Was tun oder wie werfe ich Nebelkerzen. Lance Armstrong gibt Autogramme. Die Pharmabranche ist natürlich auch mit ihren zukunftsweisenden Produkten vertreten, so dass ein junger Athlet nicht mehr fragen muss: Was soll ich trainieren sondern was soll ich schlucken.

Hoffen wir auf faire Olympische Spiele.

Alles Gute Helmut

Das Allerneueste:

- Wir begrüßen recht herzlich Simone Oester und Annette Bethge als **neue Mitglieder** in unserem Verein. Annette, die Freundin von Bodo Matthes, haben einige Mitglieder auf der Jahresabschlussfeier und beim Bowling bereits kennen gelernt.
- **Bisher haben 83 Mitglieder ihren Jahresbeitrag für 2012 bezahlt, herzlichen Dank dafür. Hiermit bitten wir die 38 Sportfreunde, welche die Überweisung auf unser 1.Konto vergaßen, dies bis spätestens 20.06.2012 nachzuholen.** Der Beitrag für das Jahr 2012 beträgt 36,-Euro bzw. ermäßigt 18,-Euro (Rentner, Studenten, Arbeitslose).

- **Die bestellte Vereinskleidung** von Erima ist bei Sport-line (Storkower Str.) eingetroffen und kann dort ab sofort abgeholt werden. Die Regenjacken können allerdings erst ab dem 06.06.12 abgeholt werden, weil für diese eine besondere Bedruckung bestellt werden musste. 32 Mitglieder haben Interesse an einem oder mehreren Artikeln bekundet. Jedes Mitglied bekommt einen Artikel (Regenjacke (24,-Euro), Trainingstop (27,-) oder Kapuzenpullover (36,-) im Wert bis 36,-Euro kostenlos vom Verein. Bei mehreren Artikeln ist eine Zuzahlung erforderlich. Falls ihr noch weitere Fragen habt, könnt ihr diese Ilka Gomoll stellen.
- Am 19.04.12 fand der **1. Spieltag der Skatrunde 2012** statt. Nachdem im letzten Jahr maximal 9 Teilnehmer pro Runde zu verzeichnen waren, konnten wir uns diesmal über 11 Spieler freuen. Souveräne Tagessiegerin wurde Sylvia Jacobs mit 1011 Punkten. Auf den Plätzen dahinter ging es eng zu: 2. Ecky Broy 764P, 3. Uwe Mohr 748P, 4. Peter Rymarowicz 603P, 5. Knuth Triebe 568P, 6. Holger Rothe (Gast) 511P, 7. Dirk Pätzig 484P, 8. Sylvia Kegel 482P, 9. Helmut Huber 436P, 10. Hajo Vogel 314P und 11. Paul Koplín 181 Punkte. Unsere **nächsten Vereinstreffs** finden am 21.06., 26.07. (mit Skat), 23.08. (mit Skat) und am 20.09.12 (mit Skat) jeweils um 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Jägerklause“ (Grünberger Str.1) statt. Uwe Mohr
- Der BLV bietet allen Mitgliedern und Familienangehörigen unseres Vereins ermäßigte Eintrittskarten für das **71. ISTAF am 02.09.12** an! Es gibt **25% Rabatt pro Eintrittskarte** in den verschiedenen Preiskategorien, bei Bestellung von mindestens 10 Karten sogar 40% Rabatt. Bei Interesse bitte **bis 26.06.12** bei Ilka Gomoll melden. Folgende Preiskategorien sind möglich: Kategorie 1 29,25Euro statt 39,-Euro, Kategorie 2 21,75 Euro statt 29,-Euro, Kategorie 3 14,25 Euro statt 19,-Euro, Kategorie 4 10,50 statt 14,-, Kategorie 5 6,75 statt 9,-Euro. Für weitere Fragen stehe ich euch gern zur Verfügung.

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Lutz und Sigrid Bester von der Nilkreuzfahrt und Rundreise durch Ägypten, von Helge und Gaby Ziems von der Irland-Rundreise und von Bernfried und Iris Krüger, die in Südafrika neben dem verdienten Urlaub auch die 21,1km beim Two-Oceans-Marathon in Kapstadt in 2:38:18h absolvierten.
- Am 18.03.12 starteten 1600 Läufer/-innen bei bestem Frühlingswetter zum **23.Lauf der Sympathie** von Falkensee zur Altstadt Spandau. Die schnelle 10km-Strecke bei den gleichzeitig stattfindenden Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften absolvierten 5 Läufer unseres Vereins. Gunnar Barber war in 36:58min sogar 20 Sekunden schneller als im Vorjahr. In der Meisterschaftswertung verpasste er als Vierter der M45 knapp das Podest (Dritter: Rainer Thomas, 36:50min). Lothar Lehmann freute sich als Dritter der AK M60 in 41:06min über die Bronzemedaille!

- Am 24.03.12 starteten 90 Läufer bei der 10. (Jubiläums)-Auflage des **Frühlingslaufs in Ludwigsfelde** über 6,9km und 13,8km. Auf der crossigen 3450m-Runde mit kurzen, giftigen Anstiegen belegte Uwe Mohr den 18.Platz in 30:30min und siegte knapp in seiner Altersklasse. Christine belegte in 38:02min den 4.Platz der W50 und kam als 11.Frau auf den 53.Platz in der Gesamtwertung.
- Beim **32. 100km-Lauf von Grünheide/ Kienbaum** startete Peter Schmidt, leider musste er das Rennen nach der 50km-Marke (6:22h) beenden. Im 5km Lauf war Helge Ziems der älteste Starter, in 31:50min siegte er souverän in seiner Altersklasse!
- Vom 03.-08.04.12 fanden in Jyväskylä (Finnland) die **Hallen- und Crossweltmeisterschaften der Senioren** (inkl. Gehen, Halbmarathon) statt. Einziger Starter war Andreas Schramm, der mit zwei Mal Bronze in den Mannschaftswertungen sehr erfolgreich aus Finnland zurück kam. Im Crosslauf über 8km belegte er in 35:12min den 17.Platz von 24 Startern seiner Altersklasse, im Halbmarathon finishte er nach 1:32:57h (28.Platz von 51 Startern). Herzliche Glückwünsche!!
- Am 25.03.12 starteten 198 Läufer/-innen beim **26.Birkenwäldchenlauf** über 3km und 10km. Bei sonnigen 14°C kämpften auch 13 Läufer/-innen unseres Vereins um gute Ergebnisse und Berlin-Cup-Punkte des 2.Wertungslaufs auf der mit Wurzeln gespickten Strecke. Wie im Vorjahr war auch diesmal Tim Griepentrog in schnellen 38:12min der Beste unseres Vereins, gefolgt von Jürgen Tetzl in 39:12min, der seinen ersten Start für unseren Verein absolvierte. Beide, wie auch Dirk Pätzig in 40:47 (M55), belegten zweite Plätze in ihren Altersklassen, Siege erkämpften sich Lothar Lehmann (M60, 40:38min) und Ilka Gomoll (W40, 47:06min). Den ersten 10km-Wettkampf nach ihrem schweren Skaterunfall im letzten Jahr absolvierte Sylvia Kegel. Sylvia lief ein gleichmäßiges Rennen und freute sich über 51:51min. Den Einstand für unseren Verein gab Ines Ummer, sie blieb in 58:15min locker unter 60 Minuten und wurde 8. der W40. Über 3km belegte Andreas Schramm in 11:46min den 4.Platz von 20 Startern und war Bester der AK M20+. Herzliche Glückwünsche!!
- Bei sonnigem, aber kühlem Wetter fanden die Teilnehmer des **32. Vattenfall Berliner Halbmarathon** am 01.04.12 optimale Bedingungen vor. 23079 Läufer aus 102 Nationen starteten auf der flachen Strecke durch die Berliner Innenstadt und sorgten so für einen neuen phantastischen Teilnehmerrekord. Schnellste(r) von 14 gestarteten RON-HILL'ern war Birgitt Uhlig, die in 1:28:39h knapp vor Lothar Lehmann (1:28:47h) das Ziel erreichte. Birgitt setzte sich zudem in ihrer Altersklasse gegen Rosemarie Kössler (1:29:13h) und Edeltraud Musiol durch. Marion Sarasa erreichte in der W60 den 2.Platz in 1:45:14h. Gute Ergebnisse erzielten Rene Kranz in 1:31:19h trotz kurzer Vorbereitung auf den Lauf und Klaus Mendritzki, der bei seinem 2.Halbmarathon seine Vorjahresbestzeit um 6 min auf 1:45:59h steigerte. Herzliche Glückwünsche an alle Finisher und den erzielten Laufzeiten!!

- Mit Hilfe unseres Vereins und dem Förderverein Landschaftspark Nordost wurde am Ostersonntag, dem 08.04.12 der **4.Wartenberger Osterlauf** mit 95 Läufer/-innen ausgerichtet. Bei strahlenden Sonnenschein, aber kühlen 7°C durften sich die Starter im Ziel auf bis zu zwei Schokoladenosterhasen und einen Gutschein für Erbsensuppe, Bratwurst oder Kaffee und Kuchen freuen. Herzlichen Dank dem gesamten Team um Bernd Lichtenstein, Kampfrichter Gerald Piegler, unserem Sprecher Erhard Bader, Wolfgang Rosinger und allen RON-HILL'ern, die zum Gelingen des Laufes beitrugen. Erfreut stellten wir fest, dass 19 RON-HILL'er die kostenlose Startmöglichkeit am Ostersonntag wahr nahmen. Im 12,3km Lauf verbesserte Raik Drescher (ASK München Süd) seinen Streckenrekord aus dem Vorjahr nochmals um 40 Sekunden auf 44:21min. Hier war Jens Labenz in 52:35min der Schnellste unseres Vereins und damit eine Minute schneller als im Vorjahr. Einen Platz auf dem Treppchen der AK-Wertung erkämpften Bernd Ahrens (M60) und Peter Mittendick (M65). Auf der 4,1km Strecke verbesserte unser neues Mitglied Simone Oester den Streckenrekord aus dem Vorjahr von Elisa Walter (Rheinsberg) nochmals um 13 Sekunden auf 17:20min. Simone verwies damit Elisa Walter (17:45min) und Ilka Gomoll (18:44min) auf die Plätze. Auch unsere weiteren Starter erzielten weitere Podestplätze in den Altersklassen. Nele Wild-Wall zeigte sich trotz weniger Trainingsläufe in guter Form und siegte in 19:36min in der W30, ebenso wie Tim Lange, der sich um weitere 2min verbesserte (AK MU10, 24:04min) und Helge Ziems (M70, 25:49min). Schnellster RON-HILL'er über 4,1km war aber Sascha Wolf, der in 18:30min als Sieger der AK M30 und Gesamtvierter das Ziel erreichte. Mit der Siegerehrung in den Altersklassen und kleinen Preisen für die ersten Drei der weiblichen und männlichen Gesamtwertung wurde die Veranstaltung beendet.
- Nach langer Winterpause war es endlich soweit, der erste Lauf des **Marzahner Läufercups** wurde am 11.04.12 mit 41 Startern über 3, 5 und 10km gestartet. Dies waren 10 Läufer mehr als im Vorjahr zum Saisonstart, hoffentlich bleibt es das ganze Jahr so. Sylvia Jacobs belegte bei den Frauen im 5000m Lauf in starken 20:37,9min den 2.Platz, Helge Ziems siegte in seiner Altersklasse M70 in guten 30:52,7min. Beim 2.Lauf am 02.05.12 starteten 33 Läufer über 15', 30' und 60'. Sylvia Jacobs, die seit langer Zeit die gesamte Serie bestreiten möchte, erzielte nur drei Tage nach dem anspruchsvollen Zittauer Gebirgslauf 7250m im 30'-Lauf und siegte damit sehr knapp vor der Jugendlichen Marlene Hunger (7245m). Helge Ziems wiederholte den AK-Sieg vom 1.Lauf und erzielte 4780m. Herzliche Glückwünsche!!

Ergebnisse:

23.Lauf der Sympathie am 18.03.12, inkl. BBM Straße über 10km (Netto/ Brutto):

Name	Ergebnis	Zeit in min	Name	Ergebnis	Zeit in min
Gunnar Barber BBM: 36./ 4.M45	55./ 6.M45	36:58 37:01	Bertold Rämisch BBM: 106./ 14.M50	265./ 26.M50	43:44 43:48
Lothar Lehmann BBM: 88./ 3.M60	176./ 4.M60	41:05 41:06	Klaus Mendritzki BBM: 125./ 18.M50	443./ 53.M50	47:21 47:52
Andreas Schramm BBM: 94./ 13.M50	210./ 19.M50	42:06 42:12	Gunnar Barber Lothar Lehmann Andreas Schramm	25.Platz Mannschaft BBM	2:00:09 Std.
Andreas, Bertold Rämisch, Klaus M.	5.PI. M50/ 55 Mannschaft	2:13:11 Std.			

26.Birkenwäldchenlauf am 25.03.12 (2.Lauf Berlin-Cup):

Name	Km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Andr. Schramm	3	4./ 1.M50	11:46	Tom Griepentrog	10	21./ 4.M50	38:12
Ilka Gomoll	10	104./ 1.W40 7.Frau	47:06	Jürgen Tetzl	10	28./ 4.M45	39:12
Annette Bethge	10	121./ 3.W40 13.Frau	48:31	Lothar Lehmann	10	42./ 1.M60	40:38
Sylvia Kegel	10	152./ 2.W50 27.Frau	51:51	Dirk Pätzig	10	45./ 2.M50	40:47
Ines Ummer	10	187./ 8.W40 43.Frau	58:15	Jens Labenz	10	67./ 20.M45	42:36
				Andreas Schramm	10	89./ 12.M50	45:16
				Steffen Lüder	10	95./ 24.M45	46:14
				Peter Rymarowicz	10	105./ 7.M55	47:06
				Bodo Matthes	10	126./ 29.M45	49:03

32.Vattenfall Berliner Halbmarathon am 01.04.12 (Netto/ Brutto):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Birgitt Uhlig 10km: 40:54min	1.W50 46.Frau	1:28:39h 1:29:16h	Bertold Rämisch 10km: 47:32min	2691./ 258.M50	1:38:27h 1:39:40h
Steffi Winkler 10km: 45:57min	42.W30 166.Frau	1:37:33h 1:39:13h	Jörg Möhring 10km: 50:05min	4458./ 729.MHK	1:44:19h 1:52:20h
Marion Sarasa 10km: 49:46min	2.W60 509.Frau	1:45:14h 1:47:43h	Klaus Mendritzki 10km: 49:04min	4979./ 521.M50	1:45:59h 1:55:40h
Swetlana Berndt 10km: 1:00:59h	392.W50 3977.Frau	2:08:50h 2:27:13h	Klaus Hoffmeister 10km: 52:27min	6068./ 276.M55	1:49:20h 1:54:57h
Lothar Lehmann 10km: 41:18min	912./ 7.M60	1:28:47h 1:28:55h	Knuth Triebe 10km: 55:20min	8435./ 434.M55	1:56:00h 2:02:21h
Rene Kranz 10km: 42:55min	1271./ 221.M30	1:31:19h 1:32:18h	Dirk Lange 10km: 56:21min	11115./ 1339.M50	2:04:46h 2:15:38h
Heinz Lachmann 10km: 46:47min	2592./ 8.M65	1:38:06h 1:39:14h	Klaus-Peter Ulbricht 10km: 59:06min	11176./ 288.M60	2:05:05h 2:32:06h

4.Wartenberger Osterlauf am 08.04.2012:

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Simone Oester	4,1	4./ 1.Frau 1.W40	17:20	Swetlana Berndt	12,3	51./ 3.W50 17.Frau	1:12:18h
Ilka Gomoll	4,1	7./ 2.W40 3.Frau	18:44	Annette Bethge	12,3	38./ 2.W40 11.Frau	1:03:46h
Nele Wild-Wall	4,1	10./ 1.W30 4.Frau	19:36	Jens Labenz	12,3	11./ 4.M45	52:35
Anja Sander	4,1	21./ 3.W40 7.Frau	24:40	Uli Kergel	12,3	17./ 4.M50	54:49
				Klaus Mendritzki	12,3	23./ 7.M50	55:51
				Bodo Matthes	12,3	34./ 6.M45	1:01:19h
Sascha Wolf	4,1	6./ 1.MHK	18:30	Bernd Ahrens	12,3	36./ 2.M60	1:01:41h
Peter Rymarowicz	4,1	8./ 2.M50	19:15	Knuth Triebe	12,3	42./ 3.M55	1:04:17h
				Ecky Broy	12,3	44./ 4.M55	1:05:08h
Tim Lange	4,1	20./ 1.MU10	24:04	Steffen Lüder	12,3	48./ 8.M45	1:08:33h
Helge Ziems	4,1	27./ 1.M70	25:49	Peter Mittendick	12,3	56./ 2.M65	1:38:56h

<p>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!</p>
