



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 Ferienzeit hat begonnen. Für viele von uns auch die Zeit der Erholung mit der Familie. Das Lauftraining kann dabei ruhig in den Hintergrund treten, denn hier gibt es sehr viele Möglichkeiten, alternative Sportarten zu betreiben. Das beginnt beim Wandern, Radfahren und Schwimmen, steigert sich dann in verschiedensten Ballsportarten. Alles bestens geeignet, die motorischen Fähigkeiten zu schulen.

Wenn das nicht reicht, der kann ja Tauchen, Klettern, Gleitschirmfliegen
Auf alle Fälle Abwechslung! Ich wünsche euch einen schönen Urlaub!

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- **Bisher haben 74 Mitglieder ihren Jahresbeitrag für 2013 bezahlt, herzlichen Dank dafür. Wer es bisher vergessen haben sollte, bitte bis 15.07.2013 nachholen.** Der Beitrag für das Jahr 2013 beträgt 36,- Euro (ermäßigt 18,- Euro), zu überweisen auf das **1.Vereinskonto** (siehe Infoblatt, Seite 1, oben links).
- Am **Freitag, den 23.08.2013** um 19:00Uhr findet unsere diesjährige **Vereinsmeisterschaft** statt. Die Einladung erfolgt im nächsten Infoblatt 07-2013.
- Wir begrüßen recht herzlich Uwe Raasch als neues **Vereinsmitglied** und Wolfgang Voigtländer, der nach einer gesundheitlichen Auszeit wieder den Weg zu uns gefunden hat.

Laufschuh-Aktion bei Sport-line!

Unser Sponsor, die Sport-line GmbH/Storkower Str. 147 (Jost), führt speziell für unseren Verein eine Laufschuh-Aktion durch.

Vom **6. bis 8. August** 2013 gibt es auf alle Modelle der Marken Adidas, Asics und Mizuno sowie darüber hinaus auf weitere Einzelpaare **40 % Rabatt!** Also „auf“ zum Schuhkauf in die Storkower Str. 147!

Einladung zur Kanutour von Hangelsberg nach Erkner!

Auf Anregung von Steffen Lüder wollen wir am **Samstag, den 7.9.13** eine Kanutour auf der Spree unternehmen. Wir lassen uns gemütlich in Kajak- und Canadier-Booten flussabwärts treiben. Eine Picknick-Pause ist auch eingeplant. Start ist voraussichtlich zwischen 9.00 und 10.00 Uhr an der „KanuSportSpree-Station“ in Hangelsberg, Bahnhofstr. 1, erreichbar stündlich mit dem RE 1 nach Frankfurt/Oder. Vom Bahnhof zur Station sind es 300 m. Ziel ist die „KanuSportSpree-Station“ in Erkner am Dämeritzsee. Von dort 200 m zum Bahnhof Erkner. Der Preis pro Person beträgt ca. 20 €. Wer teilnehmen möchte, meldet sich bitte wegen Reservierung der Boote **bis 15.7.13 bei Ilka Gomoll**

Uwe Mohr

Liebe RON - HILLer,
kaum bin ich wieder zurück, wende ich mich schon mit einer kleinen Bitte an Euch! Um meinen Vorruhestand voll auszunutzen, arbeite ich ehrenamtlich in der "Arche" in Hellersdorf.

Meine Lieblingsbeschäftigung:

In der „Schatzkiste“, KINDER, die in zum Teil sehr ärmlichen Verhältnissen leben, je nach ihrem Bedarf neu einzukleiden. Dabei habe ich festgestellt, dass die Regale manche größere Lücke aufweisen.

Wer also Kinderbekleidung und Schuhe in allen möglichen Größen, jetzt vorwiegend für den Sommer, abgeben möchte, möge sich bitte mit mir in Verbindung setzen oder alles ganz einfach zum Vereinstreff mitbringen! Strahlende Kinderaugen werden es Euch danken! Ich werde darüber berichten.

Vielen Dank im Voraus!

Euer Wolfgang Voigtländer

- Während des Vereinstreffs am 13.6.13 fand unsere **2. Skatrunde** statt. Die Runde der 9 Skatfreunde war diesmal sehr ausgeglichen und so kam es zu knappen Ergebnissen. Es siegte Dirk Pätzig mit 807 Punkten vor Wolfgang Voigtländer 780 P und Hajo Vogel 698 P. Platz 4 Erhard Bader 694 P, 5. Sylvia Kegel 641 P, 6. Christine Mohr 590 P, 7. Uwe Mohr 496 P, 8. Peter Ry. 464 P und Neunter Knuth Triebe mit 385 Punkten.

In der **Gesamtwertung** führt Dirk Pätzig mit 1712 Punkten vor Sylvia Kegel mit 1650 Punkten und Erhard Bader 1478 P. Weitere Platzierungen: 4. Christine Mohr 1381 P, 5. Helmut Huber 964 P, 6. Knuth Triebe 899 P, 7. Wolfgang Voigtländer 780 P, 8. Ecky Broy 749 P, 9. Holger Rothe (Gast) 702 P, 10. Hajo Vogel 698 P, 11. Sylvia Jacobs 663 P, 12. Udo Palm 604 P, 13. Peter Ry. 484 P und 14. Uwe Mohr 222 Punkte.

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Uwe und Christine Mohr von ihrer Radtour mit kleinen Wettkämpfen an der Mosel sowie von Erhard Bader und Claudia Richter aus Göynük (Türkei) und vom Antalya-Marathon.
- Am 03.03.13 freuten sich die Organisatoren des **Frauenseelaufs** über einen neuen Teilnehmerrekord mit 244 Läufern. Bei der 5.Auflage des Laufs errang Uwe Mohr den 3.Platz in 31:34min und musste nur zwei deutlich jüngeren Läufern den Vortritt lassen.
- Bei kühlen Temperaturen starteten 676 Läufer beim **24.Lauf im Britzer Garten**, dem 1.Berlin-Cuplauf des Jahres. Beim neuen Teilnehmerrekord waren auch 11 Läufer unseres Vereins dabei. Hinter dem Sieger Jonas Engler (31:39min) belegte Michael Standing in schnellen 37:38min den 29.Platz und wurde Zweiter seiner Altersklasse. Knapp dahinter finishte Rene Kranz in 38:26min auf dem 39.Platz von 506 Startern der 10km Strecke.
- Am 09.03.13 startete Simone Oester beim **12.Burgwall-Lauf in Neuruppin** über 8km. Trotz noch vorhandener Schmerzen im Sprunggelenk aufgrund einer Bänderdehnung vom letzten Herbst und kaltem Nordostwind siegte sie in der Frauenwertung in 36:45min. Mit dieser Zeit verpasste sie den Streckenrekord nur um 15 Sekunden und belegte von 58 Startern den 12.Gesamtplatz.
- In diesem Jahr machten sich 7 Läufer unseres Vereins auf den Weg nach Celle, um am 10.03.13 am **31.Celler Wasa Laufs** teilzunehmen. Zunächst ging es am Vortag zur Startnummernausgabe, wo sich alle Läufer den selbstgebackenen Kuchen schmecken ließen und das eine oder andere Schnäppchen (Nudeln, Knäckebrötchen, Sportmesse) erstanden. Am Morgen des Lauftages staunten alle nicht schlecht, denn der angekündigte Schneefall war über Nacht eingetreten und überzog Felder, Wiesen und Laufstrecke mit der weißen Pracht. So war Vorsicht angesagt auf den nassen Straßen und die Passage durch den Schlosspark wurde von Runde zu Runde matschiger. Anja Sander lief als einzige unserer kleinen Gruppe die 5km und musste als Erste um 11:30Uhr an den Start, sie absolvierte die Runde mit 1607 Startern souverän und belegte in 35:10min den 1114.Platz. Um 13:15Uhr folgten die 15km und 20km. Schnellster der 5 Läufer umfassenden Gruppe war Uwe Mohr. Er belegte in 1:06:15h den 42.Platz von 271 Läufern, gefolgt von Peter Rymarowicz in 1:11:08h. Bei den Frauen überraschte Ilka Gomoll mit dem 6.Platz in 1:13:13h, Marion Sarasa lief nur knapp hinter Ilka, verpasste aber den Zieleinlauf und verlor so wertvolle Zeit für den den AK-Sieg! Knuth Triebe, unser Kämpfer auf der 20km-Strecke, belegte den 255.Platz von 359 Startern und finishte nach 1:51:22h. Herzliche Glückwünsche!!

- Beim **24.Lauf der Sympathie** von der Stadthalle Falkensee in die Altstadt Spandau, gleichzeitig Berlin-Brandenburgische Meisterschaften, starteten am 17.03.13 1400 Läufer. Die flache Laufstrecke wurde aufgrund von vereisten Streckenabschnitten in Spandau auf 9,6km verkürzt. Schnellster von fünf gestarteten RON-HILL'ern war Gunnar Barber, der auf dem 76.Platz nach guten 37:03min das Ziel passierte, knapp dahinter Robert Edler in 37:36min. Bei den Frauen wurde Marion Sarasa in 45:46min souverän Berlin-Brandenburgische Meisterin in der W60.
- Die 9.Auflage des **baff-Naturmarathon Marienwerder** ging als erster „echter“ Wintermarathon in die Geschichte ein. Wenige Tage vor dem Startschuss am 16.03.13 sorgten heftiger Schneefall und eisige Temperaturen von -10°C für schwierige Bedingungen. Doch durch die tatkräftige Unterstützung der Bernauer Lauffreunde und des Winterdienstes der Gemeinde wurde die Laufstrecke fast vollständig vom Schnee geräumt, so fanden 530 Läufer gute Bedingungen auf der Strecke vor. Wie im Vorjahr starteten mit 185 Läufern über 21,1km die meisten Läufer. Klaus Hoffmeister überzeugte mit zwei gleichmäßigen Runden und belegte in 1:51:43h den 72.Platz (16.M50). Die 10,5km absolvierten 152 Läufer, unter ihnen Udo Palm und Ines Ummer. Udo finishte nach 56:02min auf dem 46.Platz und freute sich über den Sieg seiner Altersklasse. Vier anstrengende Runden und damit 42,195km absolvierten Christian Karbe und Ecky Broy. Christian Karbe lief die 2.Hälfte schneller als die ersten zwei Runden und finishte nach 4:18:10h auf dem 68.Platz (14.M30).
- Am 24.03.13 starteten beim 5. und letzten Lauf der **Barnimer Winterlaufserie 2012/ 13** in Bernau-Waldfrieden 61 Läufer über 9km. Aufgrund von Schnee- und Eisglätte musste die Strecke verändert werden und führte als knapp 900m lange Runde um das Barnim-Gymnasium.
- Das **Birkenwäldchen** zeigte sich beim 2.Lauf im Berliner Läufercup von seiner winterlichen Seite. Bei tiefem Schnee liefen 154 Läufer weniger um gute Zeiten, sondern um „kalt“ begehrte Punkte der Cupwertung. Niels Bubel siegte in schnellen 33:04min und fast drei Minuten Vorsprung. 10 RON-HILL'er waren dabei, eine kleine Gruppe von drei Läufern unseres Vereins erreichte innerhalb von nur 12 Sekunden das Ziel. Schnellster war hier Jürgen Tetzl in 41:54min vor Michael Standring (41:58min) und Rene Kranz (42:06min) knapp gefolgt von Tom Griepentrog in 42:32min. Einen Bericht von Katja Niethé lest ihr in diesem Infoblatt!

- Am Ostersonntag (31.03.) ließen sich trotz der winterlichen Bedingungen 124 Läufer aus Berlin, dessen Umland sowie aus München, Halle und Mannheim nicht von einem Start beim **5.Wartenberger Osterlauf** abhalten. Auf der Laufstrecke fanden die Läufer zur Hälfte geräumte Bereiche, aber auch ein Gemisch aus Schnee und vereisten Abschnitten sowie im Stadion einen Trampelpfad vor. Trotz der schwierigen Bedingungen freuten sich die Organisatoren über einen neuen Teilnehmerrekord sowie einen Streckenrekord durch Daniel Naumann (LTC Berlin) auf der 4,1km Strecke. Daniel verbesserte die alte Bestmarke (2010) um mehr als eine Minute auf 13:52min. Von knapp 50 Läufern dieser Strecke freute sich Jürgen Tetzl in 15:48min über den 2.Platz. Bei den Frauen verpasste Streckenrekordlerin Simone Oester ihre Vorjahreszeit nur um 26 Sekunden, sie siegte in 17:46min vor Dr. Gabi Hirsemann (18:39min) und Ilka Gomoll (19:22min). Nur knapp am Podest vorbei lief die nächste Frau unseres Vereins, Katja Niethe als Vierte. Jüngste Teilnehmerin war Ronja Lange mit knapp 5 Jahren, die gemeinsam mit Papa Steffen nach 35:29min durch das Ziel kam. Über 12,3km starteten 71 Läufer/-innen, hier dominierte Nele Wild-Wall die Frauenwertung und erzielte 57:47min. Auch die AK M60 wurde von RON-HILL'ern dominiert, angefangen vom Zweiten Knuth Triebe (1:04:03h) bis zum 5.Platz durch Bernd Ahrens (1:12:48h). Herzliche Glückwünsche an 16 gestartete Läufer unseres Vereins. Einen Bericht von Dirk Pätzig findet ihr in diesem Infoblatt Seite 11!
- Am 06.04.13 startete Jens Labenz beim **Wildparklauf** in Potsdam auf der durch Schnee und Eis schwierig zu laufenden 10km Strecke. Von leider nur 13 Startern belegte er in 46:55min den 5.Platz und wurde Zweiter seiner Altersklasse.
- Mit 30114 Anmeldungen erzielten die Veranstalter beim **33.Berliner Halbmarathon am 07.04.13** einen neuen Anmelderekord. Das zwar sonnige aber sehr kühle Wetter (4°C) hielt dann einige Tausend Läufer von einem Start ab. Von 12 gestarteten RON-HILL'ern war Rene Kranz nach 1:26:26h als Schnellster im Ziel und wurde dabei auf der zweiten Hälfte immer schneller. Er belegte den 495.Platz von 22255 Läufern. Auch Birgitt Uhlig erzielte bei den Frauen trotz anhaltender Fuß-Probleme ein starkes Ergebnis. Sie kam nach 1:30:32h ins Ziel freute sich über den 2.Platz ihrer Altersklasse. Im Vergleich zum Vorjahr steigerte Heinz Lachmann seine Laufzeit um eine Minute und belegte in 1:37:22h den 8.Platz der AK M65. In guter Form präsentierte sich auch Andre Zerbel, der ein sehr gleichmäßiges Tempo anschlug und in 1:34:51h eine neue persönliche Bestzeit aufstellte. Herzliche Glückwünsche für die erzielten Leistungen!

Ergebnisse:

24.Lauf im Britzer Garten (1.Lauf im Berlin-Cup) am 03.03.13 über 10km:

| Name | Ergebnis | Zeit in min | Name | Ergebnis | Zeit in min |
|-------------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------------------|-------------|
| Ilka Gomoll | 184./ 4.W40 23.Frau | 46:54 | Rene Kranz | 39./ 8.M30 | 38:26 |
| | | | Tom Griepentrog | 47./ 4.M50 | 39:01 |
| Katja Niethe | 236./ 11.WHK 35.Frau | 49:07 | Jürgen Tetzl | 57./ 8.M45 | 39:38 |
| | | | Steffen Lüder | 140./20.M45 | 44:09 |
| Ines Ummer | 458./ 22.W45 120.Frau | 1:02:49h | Berti Rämisch | 168./ 11.M55 | 46:05 |
| | | | Peter Rymarowicz | 185./ 13.M55 | 46:54 |
| Michael Standring | 29./ 2.M50 | 37:38 | Udo Palm | 327./ 8.M60 | 52:58 |

31.Celler Wasa Lauf am 10.03.13:

| Name | km | Ergebnis | Zeit | Name | km | Ergebnis | Zeit |
|---------------|----|------------------------------------|----------|------------------|----|-------------------------|----------|
| Anja Sander | 5 | 1115.Platz 331.Frau | 35:10min | Paula Mengewein | 15 | 181./ 10.W30 36.Frau | 1:22:22h |
| Ilka Gomoll | 15 | 72./ 3.W40 6.Frau | 1:13:13h | Uwe Mohr | 15 | 42./ 10.M50 | 1:06:15h |
| | | | | Peter Rymarowicz | 15 | 62./ 16.M50 | 1:11:08h |
| Marion Sarasa | 15 | 132./ 5.W50+ 20.Frau | 1:18:14h | Knuth Triebe | 20 | 255./ 12.M60 | 1:51:22h |

24.Lauf der Sympathie am 17.03.13 über 9,6km, 9.baff-Naturmarathon in Marienwerder am inkl. BBM Straße (Netto/ Brutto): am 16.03.13:

| Name | Ergebnis | Zeit | Name | km | Ergebnis | Zeit |
|---|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------|------|----------------------------|----------|
| Marion Sarasa BBM: 46./ 1.W60 | 429./ 1.W60 52.Frau | 46:07min 46:12min | Ines Ummer | 10,5 | 124./ 24.W40 50.Frau | 1:09:58h |
| Katja Niethe | 595./ 21.WHK 88.Frau | 49:01min 49:23min | Udo Palm | 10,5 | 46./ 1.M60 | 56:02min |
| | | | Klaus Hoffmeister | 21,1 | 72./ 16.M50 | 1:51:43h |
| Gunnar Barber BBM: 54./ 7.M50 | 77./ 7.M50 | 37:03min 37:11min | Christian Karbe | 42,2 | 68./ 14.M30 21,1: 2:11h | 4:18:10h |
| Robert Edler | 89./ 39.MHK | 37:36min 38:02min | Ecky Broy | 42,2 | 90./ 21.M50 21,1: 2:11h | 4:43:39h |
| Bertold Rämisch BBM: 118./ 7.M55 | 407./ 18.M55 | 45:46min 45:52min | | | | |

27.Birkenwäldchenlauf am 24.03.2013 über 10km (2.Lauf Berlin-Cup):

| Name | Ergebnis | Zeit | Name | Ergebnis | Zeit |
|--------------|-----------------------------|----------|-------------------|--------------------|----------|
| Ilka Gomoll | 86./ 1.W40 9.Frau | 52:34min | Jürgen Tetzl | 18./ 3.M45 | 41:54min |
| | | | Michael Standring | 19./ 2.M50 | 41:58min |
| Katja Niethe | 102./ 4.WHK 16.Frau | 55:05min | Rene Kranz | 20./ 4.M30 | 42:06min |
| | | | Tom Griepentrog | 21./ 3.M50 | 42:32min |
| Ines Ummer | 146./ 6.W45 35.Frau | 1:07:07h | Steffen Lüder | 69./ 12.M45 | 48:39min |
| | | | Peter Rymarowicz | 84./ 9.M55 | 52:34min |
| | | | Udo Palm | 101./ 2.M60 | 54:56min |

5.Wartenberger Osterlauf am 31.03.2013:

| Name | km | Ergebnis | Zeit in min | Name | km | Ergebnis | Zeit in min |
|---------------|-----|------------------------------------|-------------|-----------------|------|------------------------------------|-------------|
| Simone Oester | 4,1 | 5./ 1.W40 1.Frau | 17:46 | Pet. Rymarowicz | 4,1 | 10./ 1.M50 | 19:22 |
| | | | | Tim Lange | 4,1 | 25./ 2.MU10 | 23:41 |
| Ilka Gomoll | 4,1 | 9./ 2.W40 3.Frau | 19:22 | Nele Wild-Wall | 12,3 | 24./ 1.W40 1.Frau | 57:47 |
| Katja Niethe | 4,1 | 15./ 2.WHK 4.Frau | 19:55 | Jens Labenz | 12,3 | 17./ 3.M45 | 54:16 |
| | | | | Dirk Pätzig | 12,3 | 18./ 2.M55 | 54:38 |
| Anja Sander | 4,1 | 28./ 4.W40 9.Frau | 24:52 | Bodo Matthes | 12,3 | 31./ 6.M45 | 1:01:43h |
| | | | | Knuth Triebe | 12,3 | 36./ 2.M60 | 1:04:03h |
| Ronja Lange | 4,1 | 44./ 1.WU10 | 35:29 | Udo Palm | 12,3 | 45./ 3.M60 | 1:06:06h |
| Jürgen Tetzl | 4,1 | 2./ 1.M40 | 15:48 | Peter Ulbricht | 12,3 | 55./ 4.M60 | 1:11:27h |
| | | | | Bernd Ahrens | 12,3 | 60./ 5.M60 | 1:12:48h |

33.Vattenfall Halbmarathon am 07.04.2013 (Netto/ Brutto):

| Name | Ergebnis | Zeit | Name | Ergebnis | Zeit |
|---------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| Birgitt Uhlig 10km: 41:22min | 962./ 2.W55 60.Frau | 1:30:32h 1:30:47h | Andre Zerbel 10km: 44:40min | 1670.Platz 242.M40 | 1:34:51h 1:37:44h |
| Angelika Fenner-Kr. 10km: 50:36min | 5399./ 19.W55 610.Frau | 1:47:38h 1:52:22h | Heinz Lachmann 10km: 46:08min | 2221.Platz 8.M65 | 1:37:22h 1:38:23h |
| Ricarda Bäcker 10km: 55:07min | 7648./ 174.W45 1115.Frau | 1:53:02h 2:08:15h | Jörg Möhring 10km: 52:10min | 5217.Platz 724.M30 | 1:47:09h 1:51:04h |
| Paula Mengewein 10km: 59:28min | 12781./ 483.W30 2879.Frau | 2:03:53h 2:20:55h | Klaus Hoffmeister 10km: 52:21min | 6489.Platz 265.M55 | 1:50:13h 1:57:19h |
| Swetlana Berndt 10km: 1:03:11h | 17938./ 638.W50 5397.Frau | 2:18:21h 2:42:29h | Bertold Rämisch 10km: 53:14min | 7745.Platz 337.Platz | 1:53:16h 1:55:05h |
| Rene Kranz 10km: 41:17min | 531./ 108.M30 | 1:26:26h 1:26:58h | Udo Palm 10km: 53:43min | 8789.Platz 169.M60 | 1:55:25h 2:11:51h |

Marzahner Läufercup 2013 (1.Lauf) am 10.04.13:

| Name | km | Ergebnis | Zeit in min | Name | km | Ergebnis | Zeit in min |
|---------------|----|-----------------------------------|-------------|------------------|----|----------------------|-------------|
| Eckart Broy | 10 | 17./ 5.M50 | 51:58,9 | Swetlana Berndt | 5 | 22./ 8.Frau 4.W40 | 29:29,8 |
| Sylvia Jacobs | 5 | 3./ 1.Frau 1.W50 | 21:03,6 | Peter Rymarowicz | 5 | 10./ 3.M50 | 22:54,3 |
| Simone Oester | 5 | 6./ 3.Frau 1.W40 | 21:36,7 | Hajo Schulze | 5 | 15./ 1.M70+ | 24:38,7 |
| | | | | Udo Palm | 5 | 16./ 1.M60 | 25:34,2 |
| Ilka Gomoll | 5 | 9./ 4.Frau 2.W40 | 22:54,3 | Wolfgang Kahms | 5 | 19./ 2.M70+ | 28:05,7 |
| | | | | Bernd Holtkamp | 5 | 25./ 3.M70+ | 30:43,4 |
| Sylvia Kegel | 5 | 17./ 6.Frau 2.W50 | 26:33,1 | Helge Ziems | 5 | 26./ 4.M70+ | 31:18,2 |

Laufbericht I - Birkenwäldchenlauf am 24.03.2013

Zugegeben, ursprünglich war der diesjährige Birkenwäldchenlauf in meiner Laufplanung gar nicht vorgesehen. Aber die Aussicht auf ein paar Punkte für den Berlin-Cup und auf ein leckeres Nudelessen mit meinen neuen Vereinskameraden brachte mich schließlich doch dazu, mitzumachen.

Leider hatte Frau Holle ihren Winterdienst immer noch nicht beendet. Somit war schon vor dem Lauf klar, dass Bestzeiten nicht zu erwarten waren und wir konnten uns darauf konzentrieren, uns nicht die Beine zu brechen. Vor dem Start gab es noch das obligatorische Gruppenfoto (Wieso sehe ich auf Fotos immer so breit aus?) Anschließend liefen, oder besser trabten, wir los. Bereits in der ersten Kurve lag dichter Schnee, was das Vorankommen ziemlich erschwerte. Auf späteren Abschnitten lief es sich zum Glück etwas besser.

Zwischendurch verlor ich leider etwas die Orientierung und sah den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr und den Markierungspfeil am Boden auch nicht. Der war nämlich zur Hälfte zugeschneit. Dafür gelang es mir immerhin, einem riesigen Hund, den das Herrchen nicht beiseite nehmen wollte, und einem entgegenkommenden Radfahrer, der es auch ziemlich eilig hatte, unfallfrei auszuweichen.

Die permanente Anwesenheit eines Krankenwagens, an dem wir in jeder Runde vorbeiliefen, beruhigte mich etwas. Obwohl ich im Nachhinein wirklich nicht sagen könnte, ob dort tatsächlich jemand drinsaß, der im Notfall hätte helfen können.

Nach drei gelaufenen Runden waren alle im Ziel. Die Zeit war an diesem Tag eher zweitrangig. Das Wichtigste war vielmehr, dass sich keiner verletzt hatte. Bei der Tombola habe ich dann immerhin noch einen Kugelschreiber gewonnen. Ist zumindest praktischer als die Schlüsseltasche vom letzten Jahr.

Bei Motte gab es zu Krönung des Tages dann noch leckere Nudeln, Kuchen und „sportlerfreundliche“ Getränke.

Vielen Dank noch mal dafür und bis zum nächsten Lauf.

Katja Niethé

Laufbericht II – 5.Wartenberger Osterlauf am 31.03.2013

Oi Joi Joi Joooo, der **Osterlauf**, der hatte mal wieder eine Überraschung drauf: Neben Osterhase, Urkunde und Essenbon für jeden Läufer und jede Läuferin gab es diesmal Schnee, stellenweise Eis und Ostwind, zum Glück einigermaßen erträglich, gratis dazu.

Eine weitere Überraschung sollte das Ablegen des Sportabzeichens sein. Der Sportplatz darf leider nicht beräumt werden, so fiel diese in den Schnee.

Die zweite Überraschung, ich hatte die Startnummer 1, das ist mir in meinem nicht ganz so kurzem Läuferleben noch nicht vorgekommen, also, auf ging es nach langer Laufpause aufgrund Verletzungen und hartnäckigen Erkältungen.

Zwar blieb die Zahl auf der Startnummer die einzige Eins an diesem Tag für mich, mein sportlich fairer Widersacher in der Altersklasse, Ciro Cinieri, kam mir schon nach der ersten Runde am Stadion entgegen, aber ich konnte mein Ziel, einen km-Schnitt von 4:30, unterbieten. Geholfen hat mir dabei der Sichtkontakt zu Jens Labenz, der immer etwa 100m vor mir lief. Hätte ich genau gewusst, dass es Jens ist, ..., wäre ich auch nicht herangekommen.

Ich hoffe es geht jetzt endlich wieder aufwärts, genau wie mit dem Wetter.

Vielen Dank an Kampfrichter, Sprecher Erhard Bader und Org.-Büro unseres Vereins sowie dem Förderverein Landschaftspark Nordost. Die Primeltöpfe zauberten bei der Siegerehrung der Altersklassen ein Lächeln in die Gesichter der Platzierten sowie einen Hauch von Frühling herbei. Eine gute Idee!

Es war wieder eine gelungenen Veranstaltung, das gemütliche Beisammensein im Sportlerheim nach dem Lauf nicht zu vergessen.

Dirk Pätzig

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

Laufbericht III – Marzahner Läufercup (1.Lauf und 3.Lauf)

Endlich wieder Laufen im Freien ohne Schnee.... Die Auftaktveranstaltung am 10.April 2013 beim Marzahner Läufer-Cup auf der Bahn des Sportplatzes an der Allee der Kosmonauten war eine gute Gelegenheit, die derzeitige Form zu überprüfen. Es ging über 3.000, 5.000 und 10.000 Meter, dabei waren 13 Frauen und 42 Männer. Überhaupt: die Ron-Hiller mit 12 Läuferinnen und Läufern sehr aktiv, wie schon seit Jahren nicht mehr.

Über 5.000 Meter gab es mit 27 Startern die meisten Teilnehmer. Chris Eidhof lief allen davon und siegte ungefährdet in 17:43,4 Minuten. Platz zwei belegte Matthias Hüttig (TSV Karlshorst) in 19:57,4 Minuten vor Holger Rothe (21:03,7 Minuten/ohne Verein), der bereits der ersten Frau knapp den Vortritt lassen musste. Sylvia Jacobs bezwang mit 21:03,6 Minuten ihre 36 Jahre jüngere Dauerrivalin Marlene Hunger (21:20,8 Minuten/Weißenseer SV) und die Vereinskameradin Simone Oester (21:36,7 Minuten).

Eine gute Zeit lief in der Alterklasse M 70 Hans-Joachim Schulze mit 24:38,7 Minuten. Er ließ damit drei Vereinsmitglieder hinter sich, die sich in dieser AK die ersten vier Plätze bei 5 Startern sicherten.

Auch Thomas Geyer bewies eine gute Frühform. Am Ende der 10.000 Meter standen für ihn 37:06,7 Minuten im Protokoll. Da konnten Marcel Strutzke (40:11,7 Minuten/Team Oberhavel), Pierre Pitloun (41:03,9 Minuten/SCC Berlin Maulwurf) und Steffen Dittrich (41:05,9 Minuten/Bernauer Lauffreunde).nicht mithalten. Von den beiden gestarteten Frauen war Doris Urner (54:19,3 Minuten/PRK Reha Köpenick) die Schnellere.

Sehr heiß war es dann beim dritten Wertungslauf des Marzahner Läufer-Cups 2013 am 15.Mai, bei dem je nach gewählter Cupform diesmal 60, 30 oder 15 Minuten zu laufen waren.

Unser Verein war mit vier Startern vertreten, sie liefen die halbe Stunde. Sylvia Jacobs wiederholte ihren Sieg vom ersten Bahnlauf über 5.000 Meter und gewann mit 7.290 Metern recht deutlich. Von 19 Teilnehmern erreichte sie die zweitbeste Zeit. Schneller war nur Chris Eidhof mit 7.690 Metern. Dauerrivalin Marlene Hunger (Weißenseer SV) ging ihr aus dem Wege und startete mit Erfolg über 60 Minuten. Simone Oester erreichte mit 6.950 Metern das zweitbeste Frauenergebnis und damit natürlich auch den Sieg in ihrer AK 40 bis 49 Jahre.

Auch die Herren waren erfolgreich. Mit 5.930 bzw. 4.710 Meter sicherten sich Udo Palm und Helge Ziems die Altersklassensiege in der AK 60 bis 69 Jahre bzw. AK 70 Jahre und älter.

Helge Ziems