



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,

ich wünsche euch allen ein gesundes Neues Jahr, viel Erfolg beruflich und privat und mögt ihr immer einen Euro mehr in der Tasche haben als ihr verbrauchen könnt.

Ich selbst wünsche mir zusätzlich noch, dass die staatliche Geldverschwendung bei Prestigeobjekten wie Cargolifter, Elbphilharmonie, Nürburgring, Stuttgart 21, Flughafen BER, Staatsoper, Bankenrettung und demnächst Stadtschloss und Landesbibliothek endlich aufhört.

Vielleicht würde dann einmal gefragt werden, ob wir noch mehr Lehrer brauchen? Reicht die Ausstattung unserer Schulen, wie verbessern wir das Schulesen, wie helfen wir benachteiligten Menschen?

Viele Aufgaben aber meine Wünsche sind wahrscheinlich etwas unbescheiden.

Alle Gute und natürlich gesunde Füße!

Helmut

Das Allerneueste:

- Unsere nächsten **Vereinstreffs finden am 21.02., 21.03. und am 18.04.2013** um 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Jägerstube“ (Grünberger Str.1) statt.
- Wir bitten unsere Mitglieder den **Jahresbeitrag für 2013 noch nicht** auf unser Vereinskonto zu überweisen, sondern die Jahreshauptversammlung im März abzuwarten. Herzlichen Dank!!

- Am 27.10.12 trafen sich um 10:00Uhr 21 Wanderfreunde am Bahnhof Königs Wusterhausen, um bei kühlen Temperaturen unsere dies-jährige **Vereinswanderung** durchzuführen. Unser Wanderleiter Jürgen Pahl führte uns durch den Ort und Richtung Senzig und um den Senziger See, wobei leider der See durch starke Uferbebauung nicht sehr oft zum Vorschein kam. Die Anwesenden freuten sich auch auf gemeinsame Gespräche und die verdiente Erholungspause mit kleinen „Spaßmachern“ und Schokoriegeln. Nach weiteren Wander-Kilometern erreichten wir das Jagdschloss 1896 in Königs Wusterhausen, welches am Nottekanal liegt. Dort wurden wir schon zum Mittagessen erwartet, welches nicht sehr lange auf sich warten ließ. Nach dem Essen löste sich die Runde langsam auf und alle fuhren nach Hause. Herzlichen Dank an Jürgen und Irene Pahl für die Organisation!
- Unsere diesjährige **Jahresabschlussfeier** fand am 01.12.12 mit 62 Anwesenden in der Knorrbremse statt. Für gute Stimmung sorgte wie in den Vorjahren die Band Graf Z mit Peter Rymarowicz. Mit stimmungsvoller Musik sorgten sie für Unterhaltung und Tanz am Abend, obwohl es auch (wenige) Negativ-Stimmen gab, weil man sich nicht so gut unterhalten konnte. Aber man kann leider nicht alles bieten, Tanz oder Unterhaltung – wir müssen uns da entscheiden! Das Buffet war wieder sehr vielfältig und auch der spät-abendliche Snack kam gut an! Herzlichen Dank an Doris Koch, die sehr liebevoll die vielen kleinen und großen Geschenke einpackte. Wir danken ebenfalls Michael Kegel und Uwe Ohr für die Organisation der Feier.
- In Ergänzung zum Bericht von Ina Schlüter über die **24.Internationale Running Challenge Lanzarote** vom 25.11.-28.11.12 möchte ich euch hiermit mit den Ergebnissen versorgen. Nach einem anstrengenden Jahr genoss Marion Sarasa ihren Urlaub im Club La Santa. Die Laufserie aus 10km Straßenlauf, 13km Berglauf, 5km Strandlauf und Insel-Halbmarathon absolvierten Marion Sarasa und Ina Schlüter souverän. Marion dominierte ihre Altersklasse und siegte bei drei von vier Läufen. Nur beim abschließenden Halbmarathon über die Insel war Winni Brandt Madsen schneller. Marion gewann die Gesamtwertung ihrer Altersklasse mit 4:14:44h und 5 Minuten Vorsprung und belegte den 150.Platz von 230 Startern. Ina Schlüter finishte nach 5:52:20h und belegte den 8.Platz der W55.

Einladung zur 12. RON-HILL Bowlingmeisterschaft 2013

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unseren **12. RON-HILL Bowlingmeisterschaften** ein. Wie in den Vorjahren wollen wir einen netten Vormittag bei Spiel und Spaß im Bowlingcenter des Comfort-Hotels Lichtenberg (Rhinstr.159, gegenüber Pyramide) verbringen. Wir treffen uns für drei Stunden Bowling am **Samstag, den 23.02.2013** pünktlich um 09:45Uhr auf 8 Bahnen. Damit hat Michael Kegel wieder das gesamte Center für uns reserviert. Außerdem wird extra für uns vom Hotel ein leckeres Frühstück inklusive Kaffee/ Tee angeboten. Bowling und Essen werden 13-15 Euro kosten. Kalte Getränke (Bier, Sekt etc.) müssen selbst bezahlt werden. Wir bitten um **Voranmeldungen bis 18.02.2013** bei Ilka Gomoll oder beim Vereinstreff. Wir freuen uns auf viele Bowling-freunde in angenehmer Atmosphäre!!

Vereinsnachrichten:

- Mit Wirkung zum 31.12.12 beendeten Axel Schmoll und Dirk Lange aus beruflichen Gründen, Keyhan Hatami aus sportlichen Gründen, Wolfgang Eick, Wolfgang Oesterreich und Christian Heim die Mitgliedschaft in unserem Verein.
- Der 12.Lauf des Berliner-Läufercups wurde am 26.08.12 mit 395 Läufern, darunter 7 RON-HILL'er gestartet. Die Läufer kämpften beim **27.Kreuzberger Viertelmarathon** bei gutem Wetter um Berlin-Cup Punkte und schnelle Zeiten auf der kurvenreichen Strecke im Stadtteil Kreuzberg. Hinter dem Sieger Lucas Herrmann (LG Süd, 34:21min) war Jürgen Tetzl in 41:02min der Schnellste unseres Vereins. Auf dem 23.Platz, nur zwei Plätze hinter Jürgen, finishte Tom Griepentrog nach 41:26min. Damit verpasste er als Vierter das Podest seiner Altersklasse M50 nur knapp. Nach getaner „Läuferarbeit“ kam die Verköstigung auf dem Sportplatz mit Grillwurst, Kuchen, Obst und diversen Getränken gerade recht.
- Am 01.09.12 startete Marion Sarasa beim **20.Dahlewitzer Waldcrosslauf** auf der 18km-Strecke. Sie belegte den 44.Platz von 54 Startern und verpasste als zweite Frau in 1:35:26h den Sieg bei den Frauen nur um zwei Minuten. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim diesjährigen **33.Usedom Marathon** herrschten schwierige äußere Verhältnisse mit böigem Wind aus westlichen Richtungen. Dauerstarter Heinz Lachmann belegte in guten 3:45:20h den 63.Platz von 243 Startern und konnte seine Altersklasse souverän für sich entscheiden. Die 21,1km wurden von 260 Läufern absolviert. Auf der flachen Strecke finishte Klaus Hoffmeister in guten 1:47:18h und belegte den 86.Platz (8.M55).

- Insgesamt 370 Läufer nahmen die anspruchsvollen 26,2km mit 890 Höhenmetern des **42.Brockenlaufs** von Ilsenburg über den Brocken und zurück in Angriff. Beim neuen Teilnehmerrekord der Veranstaltung war auch Wolfgang Oesterreich gemeinsam mit seinem Orthopäden Michael Meyer dabei. Sie finishten nach 3:05:02h auf dem 337.Platz (18.M60).
- Sylvia Jacobs startete am 02.09.12 in ihrer Heimatstadt **Chemnitz beim 35.Stauseelauf** über hügelige 10,6km. Die Laufstrecke im Rabensteiner Wald absolvierten 264 Läufer. Bei den Frauen kam es zu einem harten Kampf zwischen Sylvia und der 20-jährigen Anne Gründler. Sylvia setzte sich auf den letzten Kilometern von ihrer Gegnerin ab und siegte in 44:55min mit 15 Sekunden Vorsprung, insgesamt wurde sie 24.
- Die fleißigen Organisatoren des **Friedrichsfelder Gartenlaufs** feierten in diesem Jahr die 20.Auflage der beliebten Veranstaltung. Bei gutem Laufwetter starteten 190 Läufer beim Jubiläumslauf auf den beiden Hauptstrecken 6km und 10km, damit gab es einen deutlichen Teilnehmerzuwachs. Bei den Frauen siegte Elke Barber in 25:47min knapp vor Ulrike Kansteiner in 25:47min. Dagegen verpasste Gunnar Barber als Vierter sehr knapp das Podest der Männer. In schnellen 22:41min siegte er mit großem Vorsprung in seiner Altersklasse M45. Seit Jahren starten dort auch Bernd Holtkamp und Detlef Koch. Bernd siegte wie im Vorjahr in seiner AK M75 in 35:09min, Detlef freute sich über den 2.Platz der M60 in 41:15min. Über 10km stellten sich 120 Läufer dem Starter, diese Zahl wurde schon sehr lange nicht mehr erreicht. Einzige Starterin unseres Vereins war Ina Schlüter. Sie erzielte als älteste Starterin 1:07:39h und konnte die AK W55 für sich entscheiden.
- Am 08./09.09.12 fand im Bernauer Stadtpark der **9. 24h-Lauf** statt. Wie auch in den Vorjahren war Peter Schmidt auf der 1616m kurzen Runde dabei. Er verbesserte sich im Vergleich zum Vorjahr um mehr als 20km und belegte mit 126,04km den 20.Platz von 47 Startern, das bedeutete den 3.Platz der M60. Beim Stadtmauerlauf über 3,6km, der schon am Vormittag stattfand, siegte Simone Oester souverän bei den Frauen mit 14:21min.

- Nach einer Abstinenz von drei Jahren fanden sich endlich wieder fünf Frauen, um beim **17.Staffelmarathon in Neubrandenburg** mitzulaufen. Die Laufstrecke um den Reitbahnsee ist sehr „staffelfreundlich“, alle Läufer können auf der 1420m langen Runde mehrmals angefeuert werden. Die Veranstalter freuten sich bei angenehmen Temperaturen am 08.09.12 über 43 Staffeln und damit einen neuen Teilnehmerrekord. Unsere Frauen mit Startläuferin Ilka Gomoll (9,5km, 43:35min) lagen von Beginn an auf dem 3.Platz. Diesen Platz verteidigten Angelika Fenner-Kreutzjans (7,1km, 34:30min), Manuela Edler (8,5km, 37:39min) mit der zweitschnellsten Zeit und Christine Mohr (5,7km, 28:45min) souverän. Unsere Schlussläuferin Sylvia Jacobs versuchte zwar alles, um den Rückstand noch aufzuholen, sie erzielte mit 47:39min auch die mit Abstand schnellste Zeit aller Läuferinnen auf der Schlussetappe (11,4km). Im Ziel fehlten dann nur gut zwanzig Sekunden auf den 2.Platz. Natürlich waren alle mit dem 3.Platz in 3:12:11h hochzufrieden und ließen sich bei der folgenden Siegerehrung zu Recht feiern. Uwe Mohr erhielt vor Ort im Team der AWO einen Einsatz als Schlussläufer und erzielte 49:10min. Sein Team freute sich in 3:14:44h über den 2.Platz in der Wertung der Freizeitstaffeln. Gut gelaunt fuhren alle Läufer nach dem verdienten Eisbecher wieder nach Hause.
- Der erstmals ausgetragene **VOLVO-Tierparklauf** am 09.09.12 wurde zugleich ein großer Erfolg. Die Veranstalter von BERLIN LÄUFT registrierten bei der Premiere mit 3037 Läufern ein großes Interesse bei den Läufern. Schönes Spätsommerwetter bot ideale Bedingungen für das Rennen, bei dem die Gehege der Bisons, Affen, Büffel, Hyänen, Ziegen, Pelikane, Wasserböcke und Zebras passiert wurden. Alle Teilnehmer, darunter auch 11 RON-HILL'er, erhielten mit der Startnummer die Möglichkeit, einen kostenlosen Eintritt in den Tierpark zu erleben. Die 5km Strecke absolvierten 800 Läufer, hier war besonders erstaunlich, dass mit 500 Frauen der Anteil des „schwachen“ Geschlechts deutlich in der Mehrheit war. Rene Kranz lief in 18:29min eine neue persönliche Bestzeit und freute sich über den 3.Platz der Gesamtwertung. Aufgrund des großen Andrangs mit 1584 Läufern auf der 10km-Strecke wurde diese in zwei Etappen gestartet. Bei den Frauen liefen Elke Barber und Birgitt Uhlig gemeinsam die ersten Kilometer, später setzte sich Elke von der durch eine Erkältung geschwächten Birgitt ab und siegte in 42:24min. Birgitt sicherte als Zweite in 42:52min den RON-HILL-Doppelsieg ab. Nach längerer Verletzungspause freute sich Sylvia Kegel über gute 50:57min, auch Ina Schlüter erzielte mit 1:04:56h eine für sie sehr ansprechende Zeit. Bei den Männern lief Gunnar Barber in schnellen 36:12min auf den 8.Gesamtplatz und wurde Zweiter seiner Altersklasse. Uwe Mohr erzielte nur einen Tag nach seinem Start beim Neubrandenburger Staffelmarathon 41:44min und kam damit auf den 59.Platz. Herzliche Glückwünsche!!

- Ebenfalls nur einen Tag nach ihrem Lauf beim Neubrandenburger Staffelmara­thon startete Sylvia Jacobs beim **11.Schorfheidelauf** über 10km und musste dort nur zwei Männern den Vortritt lassen. Sie siegte mit großem Vorsprung in 42:04min. Die 42,2km absolvierten 68 Läufer, unter ihnen Bodo Matthes und Annette Bethge. Sie finishten gemeinsam nach 4:58:41h und belegten den 58.Platz (Bodo 15.M45). Annette kam als 6.Frau ins Ziel und wurde Dritte ihrer Altersklasse.
- Beim **14.Mercedes Benz Halbmarathon** am 09.09.12 starteten 1420 Läufer, darunter 7 Läufer/-innen unseres Vereins. In diesem Jahr hatten die Veranstalter mit einer Konkurrenzveranstaltung zu kämpfen, dem erstmals ausgetragenen VOLVO-Tierparklauf. So standen etwa 600 Läufer weniger an der Startlinie zu den gleichzeitig stattfindenden Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften und dem 13.Wertungslauf im Berliner Läufercup. Schnellster unseres Vereins war Michael Standring, der auf dem 18.Platz nach 1:20:46h das Ziel erreichte und damit Dritter seiner AK wurde. Gute Ergebnisse erzielten auch Jürgen Tetzl in 1:26:27h und Uli Kergel in 1:33:07h, der sich damit über eine neue Bestzeit freuen konnte. Ein sehr schnelles Rennen absolvierte Marion Sarasa. Die erzielten 1:48:19h sicherten ihr den Sieg und den Meistertitel in der W60, ihr Vorsprung auf die Zweitplatzierte der Meisterschaft betrug unglaubliche 36 Minuten. Herzliche Glückwünsche allen Platzierten!
- Rene Kranz startete wie im Vorjahr beim **29.Templiner Lübbeseelauf** am 15.09.12. Auf der am stärksten besetzten 10km Strecke starteten 71 Läufer. Rene lief etwas lockerer an als der Rest des Feldes, um auf den letzten 3-4 welligen Kilometern Platz um Platz aufzuholen. Nach starkem Schluss-Kilometer (3:30min) verpasste er nur knapp den 2.Gesamtplatz und finishte nach 40:54min als Sieger seiner Altersklasse.
- Beim **29.Brandenburger Beetzseelauf** starteten 335 LäuferInnen über 10km und 21,1km. Ilka Gomoll belegte über 10km, welche über Felder und Wiesen und an einem Biotop vorbei führen, den 44.Platz von über 200 Startern. Auf der flachen Strecke finishte sie nach 45:46min und freute sich über den Sieg ihrer Altersklasse. Nach 3-wöchiger Verletzungspause belegte Peter Rymarowicz den 52.Platz in 47:16min und verpasste als Vierter das Podest seiner Altersklasse nur um knapp eine Minute. Erstmals startete Angelika Fenner-Kreutzjans in Brandenburg und belegte in guten 1:47:06h den 59.Platz und siegte als 8.Frau überlegen in ihrer Altersklasse. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim **Hennigsdorfer Herbstcrosslauf** starteten 39 Läufer über 4,6km. Simone Oester ließ nur 4 Männern den Vortritt und siegte in 19:07min mit großem Vorsprung bei den Frauen.

- Beim **7.allod Gesundheitslauf** der Karower Dachse am 15.09.12 startete Jürgen Tetzl über 10km. Er belegte hinter dem Sieger Pier Köpp (37:42min) mit 39:46min den 2.Platz von 95 Startern.
- Der **16.Zepernicklauf** fand am 16.09.12 in Hobrechtsfelde mit der Rekordbeteiligung von über 300 Läufern statt. Zwei Frauen unseres Vereins gingen über 5km an den Start, um die nicht einfache Strecke mit Crosscharakter durch den Bucher Forst zu bezwingen. Simone Oester siegte in schnellen 21:38min mit großem Vorsprung bei den Frauen. Ina Schlüter lief ebenfalls ein gutes Rennen und belegte in 32:34min den 80.Platz von 110 Startern. Herzliche Glückwünsche!!
- **Beim 15.Regionalparklauf** über die Felder Rund um Blumberg starteten 57 Läufer über 13km. Udo Palm finishte nach 1:04:45h und verpasste als 39. den 3.Platz seiner Altersklasse nur um knapp 2 Minuten.
- Am 22.09.12 starteten 191 Läufer beim **21.Dabendorfer Herbstlauf** über 10km. Auf der abwechslungsreichen Strecke auf Feld- und Waldwegen und auf einer leicht ansteigenden Landstraße war Jens Labenz der Schnellste unseres Vereins. Er belegte den 11.Platz in 41:58min und siegte in seiner Altersklasse. Ilka Gomoll, die erstmals in Dabendorf am Start war und vor allem wegen der Ankündigung des leckeren Pflaumenkuchens mitlief, lief ein gutes Rennen und freute sich in 44:59min über den 2.Platz bei den Frauen (21.Gesamtplatz). Peter Rymarowicz finishte nach 47:12min auf dem 35.Platz und siegte in seiner Altersklasse. Lothar Lehmann, der schon seit in Jahren in Dabendorf dabei ist, entschied sich wegen seiner Knieverletzung für die kürzere 3,7km Strecke. Hier lief er inmitten von vielen Schülern auf den 3.Platz bei den Männern. Er siegte in seiner Altersklasse M60 mit 15:30min und belegte den 10.Platz von insgesamt 252 Läufern.
- Am 30.09.12 starteten 40987 Läuferinnen und Läufer aus 125 Nationen bei guten Bedingungen und Sonne beim **39.BMW Berlin Marathon**, darunter auch 15 Läufer unseres Vereins. Schnellster unseres Vereins war Michael Standring, der in einem sehr gleichmäßigen Rennen gute 2:54:12h erzielte. Schnellste Frau war Birgitt Uhlig, die bei ihrem 10.Marathon in Berlin mit Fußproblemen zu kämpfen hatte und sich deshalb erst nach 3:37:26h ins Ziel kämpfte. Lange Zeit auf Bestzeit-Kurs und damit zu einer Zeit unter der begehrten 4h-Marke lief Paula Mengewein. Sie war in guter Form und verpassten ihr Ziel in 4:00:35h nur deshalb so knapp, weil sie auf der zweiten Streckenhälfte das WC aufsuchen musste. Trotzdem herzliche Glückwünsche zur neuen Bestzeit. Mit einem sehr gleichmäßigen Rennen lief auch Jörg Möhring mit 3:37:56h eine neue Bestzeit. Seinen ersten Marathon finishte Udo Palm in 4:34:15h. Herzliche Glückwünsche an alle Platzierten!

Ergebnisse:**27.Kreuzberger Viertelmarathon am 26.08.12 über 10,5km (12.Lauf Berlin-Cup):**

Name	Ergebnis	Zeit in min	Name	Ergebnis	Zeit in min
Jürgen Tetzl	21./ 6.M45	41:02	Bertold Rämisch	89./ 12.M50	47:35
Tom Griepentrog	23./ 4.M50	41:26	Udo Palm	189./ 6.M60	55:15
Jens Labenz	48./ 16.M45	44:23	Helge Ziems	284./ 9.M70	1:11:02h
Steffen Lüder	61./ 24.M45	45:28			

14.Mercedes Benz Halbmarathon am 09.09.12 mit BBM und 13.Lauf im BC:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Marion Sarasa BBM: 14./ 1.W60	498./ 1.W60 52.Frau	1:48:19h	Uli Kergel BBM:52./ 7.M50	166./ 18.M50	1:33:07h
Michael Standring	18./ 3.M50	1:20:46h	Andre Zerbel	241./ 41.M40	1:36:43h
Jürgen Tetzl BBM: 31./ 9.M45	64./ 13.M45	1:26:27h	Jens Labenz BBM: 74./ 28.M45	412./ 98.M45	1:44:39h
			Udo Palm	760./ 14.M60	1:58:08h

1.VOLVO-Tierparklauf am 09.09.2012:

Name	Km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Christine Mohr	5,0	93./ 1.W50 15.Frau	25:01	Sylvia Kegel	10	490./ 10.W50 67.Frau	50:57
Rene Kranz	5,0	3./ 1.M30	18:29	Ina Schlüter	10	1383./22.W50 515.Frau	1:04:56 Std
Peter Wiese	5,0	167./ 4.M55	27:13				
Helge Ziems	5,0	467./ 2.M70	32:11	Gunnar Barber	10	8./ 2.M45	36:12
Elke Barber	10	71./ 1.Frau	42:24	Uwe Mohr	10	59./ 5.M50	41:44
Birgitt Uhlig	10	79./ 2.W50 2.Frau	42:53	Sascha Wolf	10	248./ 51.MH	47:10

24.International Lanzarote Challenge vom 25.11.-28.11.12:

Name	10km Straße	Ergebn.	13km Berglauf	Ergebnis	5km Strandl.	Ergebnis	21km Insellauf	Ergebn.
Marion Sarasa	49:08min	32.Frau	1:08:42h	40.Frau	26:12min	33.Frau	1:50:42h	49.Frau
Ina Schlüter	1:10:41h	126.Fr.	1:34:00h	107.Frau	36:51min	107.Frau	2:30:49h	108.Frau

39.BMW Berlin-Marathon am 30.09.2012 (NettoZeit/ Bruttozeit):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Birgitt Uhlig Halbmar: 1:36:26h	8751./ 38.W50 661.Frau	3:37:26h 3:38:48h	Jörg Möhring HM: 1:48:15h	8893./ 777.MH	3:37:56h 3:43:10h
Angelika Fenner-Kr. HM: 1:49:39h	11753./ 34.W55 1133.Frau	3:47:17h 3:55:32h	Heinz Lachmann HM: 1:48:24h	10679./ 36.M65	3:44:02h 3:44:06h
Paula Mengewein HM: 1:59:12h	17034./ 338.W30 2171.Frau	4:00:35h 4:16:53h	Bodo Matthes HM: 1:52:11h	13233./ 2316.M45	3:51:47h 3:51:57h
Marion Sarasa HM: 2:13:35h	27709./ 40.W60 4495.Frau	4:48:57h 4:49:24h	Berti Rämisch HM: 1:55:16h	18582./ 1945.M50	4:05:49h 4:06:34h
Michael Standring HM: 1:26:41h	706./ 31.M50	2:54:12h 2:54:30h	Klaus Hoffmeister HM: 2:06:44h	22329./ 1019.M55	4:19:03h 4:27:54h
Christian Karbe HM: 1:34:03h	4232./ 853.M35	3:20:14h 3:20:32h	Udo Palm HM: 2:09:13h	26314./ 525.M60	4:34:15h 4:53:58h
Andre Zerbel HM: 1:44:40h	8137./ 1745.M40	3:35:01h 3:43:32h	Peter Schmidt HM: 2:06:45h	26738./ 541.M60	4:36:16h 4:47:19h
			Eike Tank HM: 2:47:58h	34210./ 124.M70	6:09:53h 6:18:13h

Laufbericht – Eine Teilnahme an der Challenge auf Lanzarote lohnt sich

Ich schreibe hier das allererste Mal einen Beitrag für das Infoblatt, obwohl ich in diesem Jahr 10 Jahre Mitglied sein werde. Mir liegt aber am Herzen ein bisschen Werbung für einen Sporturlaub auf Lanzarote zu machen. Vielleicht hat der eine oder andere Lust, den deutschen Teilnehmerkreis etwas zu verstärken. Die Holländer und Dänen treten in ganz anderen Dimensionen an.

Viele Ron-Hill-er waren schon auf Lanzarote im Sportclub La Santa und haben Laufen mit Urlaub verbunden. Ich bin 2002 zum ersten Mal und 2012 das 10. Mal dort gewesen und habe je nach Fitnesszustand an vier Läufen der Challenge oder nur an zwei teilgenommen.

Die jährlich immer Ende November/Anfang Dezember dort stattfindende Challenge ist ein Jahreshöhepunkt und Treffpunkt von Läufern aus vielen europäischen Ländern, ambitionierten Läufern wie Freizeitläufern, die mit vier Wettkämpfen ihre Kräfte messen und für die einzelnen Läufe jeweils einen AK-Sieger mit einem kleinen Gewinnutschein küren sowie für den Gesamtsieg

einen wunderschönen Pokal in Empfang nehmen können. Obwohl die Startgebühr von 75 € für vier Läufe nicht ganz billig ist, die Organisation und Verpflegung entschädigt mehr als bei manchem Einzelauf in Deutschland. Enthalten ist auch immer ein Funktionsshirt.

Die langjährigen Teilnehmer Robert Pottkämper und Horst Kastanowicz haben dort seit 24 Jahren nicht nur Siege eingesammelt, sondern auch viele langjährige Freundschaften gefunden. Obwohl 2012 nur als Zuschauer, sind sie immer noch vielen Läufern bekannt und gern gesehen. Die 25. Challenge findet vom 24.-27.11.2013 statt!

Für den, der noch nicht davon gehört hat, hier nochmal einige Erklärungen zur Challenge: Es beginnt am Sonntag mit dem 10 km Straßenlauf, Montag 13 km Berglauf auf einen erloschenen Vulkan, Dienstag 5 km Strandlauf und endet Mittwoch mit einem Halbmarathon (Inselllauf). Auf der Abschlussfeier am Abend werden dann die Gesamtsieger vorgestellt und ausgezeichnet sowie mit Tanz und Disco anschließend gefeiert.

Marion Sarasa konnte in ihrer Altersklasse den Gesamtsieg der Challenge mit nach Hause nehmen ebenso wie eine Deutsche in der W40. Einige weitere deutsche männliche AK-Sieger gab es in der M60 und M75. Mein Ergebnis ist wie immer unter ferner Liefen, aber ich persönlich war bei den diesjährigen schwierigen Windverhältnissen durchaus zufrieden.

Nicht nur das Laufen macht dort Spaß, sondern vielen anderen Sportarten kann gefrönt werden. Zum Beispiel kann man mit den im Club verfügbaren super Rennrädern Insel Touren unternehmen und Sportsgeist und Hilfsbereitschaft ist allgegenwärtig. Ich hatte dieses Jahr eine Reifenpanne und konnte mit Hilfe von drei Iren, die schnell meinen Schlauch wechselten, meine geplante Tour fortsetzen.

Leider war auch ein anderes Phänomen aufgetaucht. Ein langjähriger erfolgreicher Läufer AK 75 aus Deutschland kann nicht damit umgehen, dass irgendwann die Zeit gekommen ist, aufzuhören. Er meldete sich für die Challenge an: am ersten Tag steigt er aus, am zweiten Tag wird es unsportlich, am Dritten wird er Letzter und am vierten Tag tritt er gar nicht mehr an. Zur Abreise zeigt er uns Deutschen den Vogel, weil wir ihn wegen Unsportlichkeit ignorierten. So muss eine erfolgreiche sportliche Laufbahn nicht enden!

Mit sportlichen Grüßen Eure Ina Schlüter

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!
