



Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

letztens musste ich mal wieder die Frage meiner Kollegen beantworten, wie lange ich denn noch laufen will. Trotz jüngeren Alters ist „Bewegung“ für sie zum Fremdwort geworden. Leistungssport übt natürlich auch bei ihnen eine Faszination aus, auf der Couch vorm Fernseher.

Dazu passt eine Studie der Krankenkassen. Diese kommt zu dem Ergebnis: „Deutschland sitzt sich krank“. Zwei Drittel der Bevölkerung bewegen sich kaum. In Berlin und Brandenburg treiben 64 % der Menschen nie oder nur selten Sport! Dabei ist der Bewegungsapparat des Menschen nicht zum Sitzen gebaut, sondern für die Bewegung und das Stehen.

In diesem Sinne: Lasst uns die Herbstlaufserie in Angriff nehmen!

Euer Uwe

Einladung zu unserer Vereinswanderung am 09.11.2013

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen Vereinswanderung am Samstag, den 09.11.2013 um 10:00 Uhr ein. Wir starten unsere Wanderung am Endpunkt der Tram 68, Alt Schmöckwitz, dort wo das Adlergestell endet und in die Wernsdorfer Straße mündet. Die Tram fährt 09:14Uhr ab S-Köpenick, über S-Grünau 09:33Uhr bis nach Alt Schmöckwitz, Ankunft 09:48Uhr. Wir wandern mit unserem Organisator Rötger Henry eine Strecke von ca.13km über Wernsdorf nach Kablow. Dort erwartet uns auf dem Sportplatz (auch Indoor) ein leckeres Grillbuffet. Wir bitten um **Voranmeldung bis zum 01.11.2013** bei Ilka Gomoll.

Das Allerneueste:

Am 08.08.13 fand die **dritte Skatrunde** in diesem Jahr mit 11 Teilnehmern statt. Es konnte sich erneut Dirk Pätzig, diesmal mit 1098 Punkten, durchsetzen. Dahinter entbrannte ein heißer Kampf um die Plätze: 2. Helmut Huber 982 P, 3. Udo Palm 922 P, 4. Sylvia Kegel 910 P, 5. Peter Ry. 865 P, 6. Holger Rothe (Gast) 680 P, 7. Jörgen Zimmer 608 P., 8. Hajo Vogel 392 P., 9. Uwe Mohr 266 P., 10. Christine Mohr 262 P. und 11. Wolfgang Voigtländer mit 35 Punkten.

Zur **vierten Runde** am 05.09.13 fanden sich ebenfalls 11 Spieler ein. Erstmals konnte Udo Palm mit deutlichem Vorsprung den Tagessieg erringen. 1204 Punkte waren das stolze Ergebnis. Dahinter ging es wiederum sehr knapp zu, Holger Rothe (Gast) setzte sich mit 859 Punkten gegen Christine Mohr 821 Punkte durch. Die weiteren Platzierungen: 4. Knuth Triebe 703P, 5. Dirk Pätzig 665P, 6. Peter Ry. 625P, 7. Helmut Huber 592P, 8. Uwe Mohr 500 P, 9. Sylvia Kegel 478P, 10. Sylvia Jacobs 417P. und 11. Jörgen Zimmer mit 302 Punkten.

Nach den gespielten 4 Runden nimmt auch die **Gesamtwertung** langsam Gestalt an:

Es führt Dirk Pätzig mit 2810 Punkten knapp vor Udo Palm mit 2730P, 3. Sylvia Kegel 2560P, 4. Helmut Huber 2538P, 5. Holger Rothe (Gast) 2241P, 6. Christine Mohr 2202P, 7. Peter Rymarowicz 1954P, 8. Knuth Triebe 1602P, 9. Erhard Bader 1478P, 10. Uwe Mohr 1262P, 11. Hajo Vogel 1090P, 12. Sylvia Jacobs 1080P, 13. Jörgen Zimmer 910P, 14. Wolfgang Voigtländer 815P und 15. Ecky Broy 749 Punkte.

Die beiden **letzten Skatrunden** in diesem Jahr mit der Chance auf weitere Verbesserungen in der Gesamtwertung finden bei den Vereinstreffs am 17.10. und 14.11.2013 jeweils ab 18:00 Uhr in unserem Vereinslokal „Jägerstube“ (Grünberger Str. 1) statt.

Vereinsnachrichten:

- Wir gratulieren herzlich Katharina Kiele und Matthias Berchner zur Geburt ihres zweiten Kindes. Lukas Ferdinand wurde am 01.09. um 23:35 Uhr (3230g, 50cm) geboren.
- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Uwe und Christine Mohr aus dem Radler-Urlaub auf dem Main-Radweg und vom Wanderurlaub in den Allgäuer Alpen.

- Erstmals startete eine kleine Abordnung von 4 Laufpaaren beim **12.Paarlauf** auf dem Waldsportplatz **Petershagen-Eggersdorf**, dem Heimatverein unseres neuen Mitgliedes Jörgen Zimmer. Am 26.04.13 kämpften 37 Paare auf der etwas unebenen Aschenbahn um schnelle Zeiten. Unsere Läufer waren im 30'-Paarlauf sehr erfolgreich, in fast allen Wertungen konnten erste oder zweite Plätze belegt werden. Mit 8350 Metern erzielten Uwe Mohr und Holger Rothe das beste Ergebnis und siegte bei den Masters mit großem Vorsprung. Die Mixed-Wertung bei den Masters gewannen ebenfalls souverän Ilka Gomoll und Dirk Pätzig mit exakt 8000m vor Jörgen Zimmer und Birgit Schmidt (7735m). Den 8.Platz belegten Udo Palm und Katja Niethe mit 7150m. Mit 6400m freuten sich Christine Mohr und Anja Sander über den 2.Platz ihrer Wertungsklasse. Der liebevoll organisierte Lauf klang mit Bier, Bratwurst und Kuchen gemütlich aus.
- Am 01.05.13 starteten 245 Läufer beim **31.Wuhletallauf**, dem 5.Lauf im Berlin-Cup. Die landschaftlich sehr reizvolle Runde im Wuhletal und über den Kienberg nahmen deutlich mehr Läufer als in den letzten Jahren unter ihre Füße. Nur schade, dass es im nächsten Jahr aufgrund der bevorstehenden IGA wieder eine neue Strecke geben muss. Der Lauf ist in unserem Verein sehr beliebt, dies zeigten 11 Starter unseres Vereins. Schnellster war Jürgen Tetzl, der seine Vorjahreszeit um zwei Minuten verbesserte und in 46:39min den 10.Platz von 164 Läufern belegte. Bei den Frauen siegte Sylvia Jacobs souverän in 50:37min vor Anico Kulow (52:12min). Als Sechste bei den Frauen erzielte Ilka Gomoll 56:40min und holte damit den Sieg in ihrer Altersklasse. Udo Palm gewann die AK M60. Über den 2.Platz der WH in 1:00:40h freute sich Katja Niethe, ebenso Dirk Pätzig über den 3.Platz der M55. Die 4km Strecke absolvierten 30 Läufer, hier war Simone Oester in 19:25min der Konkurrenz überlegen und musste nur dem Sieger der Männer, Chris Eidhof (15:16min), den Vortritt lassen.
- Hans-Joachim Schulze startete wie schon öfter in den letzten Jahren beim **46.Sachsenhausen Gedenklauf**. Er belegte in 38:20min den 99.Platz von 243 Startern über 7,5km und wurde Zweiter seiner AK.
- Knapp 130 Läufer starteten bei der 35.Auflage des **Baaseelaufs** am 01.05.13 in Bad Freienwalde. Die anspruchsvolle 12,5km Runde durch den Kurpark, das Brunnental zum Baasee und dem Siebenhügelweg absolvierte Andre Zerbel in 56:07min und belegte den 12.Platz (3.M40) von 81 Läufern. Steffi Möhring freute sich in 1:00:14h über den 2.Platz bei den Frauen. Zwei Runden (25km) wurden von 44 Läufern, darunter 4 RON-HILL'er absolviert. Bodo Matthes verbesserte seine Vorjahreszeit um 6 Minuten und finishte nach guten 2:09:50h auf dem 24.Platz, gefolgt von Jörg Möhring, der nach 2:15:10h das Ziel durchlief. Bei den Frauen belegte Annette Bethge in 2:26h den 4.Platz bei den Frauen. Herzliche Glückwünsche!!

- Bei strahlendem Sonnenschein freuten wir uns über einen neuen Teilnehmerrekord mit 233 Startern beim **21.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain** am Pfingstsonntag, dem 19.05.2013. Aufgrund von Bauarbeiten im Startbereich musste dieser etwas verlegt werden, die Streckenlängen der verschiedenen Strecken wurden dadurch etwas verkürzt. Das Pfingstfest lockte auch in diesem Jahr viele Läufer aus Nah und Fern in den Friedrichshain. Ergebnis war ein weiterer Rekord: Alle 23 gebackenen Kuchen wurden restlos verzehrt. Wir danken herzlich unseren Sponsoren, ohne deren Unterstützung unser Lauf so nicht durchgeführt werden könnte, Helmut Scharping, Michael Kegel und unseren zahlreichen Helfern, die uns an der Strecke, im Org.büro und an der Verpflegungsstelle unterstützten und natürlich allen, die mit einem leckeren Kuchen halfen. Ein besonderer Dank geht an unsere Kampfrichter Sylvia Kegel, Frank Hinz und Frank Britze, sowie an Elke Barber, die sofort einsatzbereit war, als wir feststellen mussten, dass wir in diesem Jahr keine Seiko Uhr vom LSB bekommen sollten. Zwei Runden über den kleinen Bunkerberg und damit 5km wurden von 53 Läufern absolviert, hier siegte unser ehemaliges Mitglied Keyhan Hatami (SCC) souverän in 16:34min vor Rene Kranz in 17:55min. Tim Lange verbesserte seine Vorjahreszeit um zwei Minuten und erzielte als jüngster Läufer 27:29min. Bei den Frauen siegte Emily Marie Preston schon zum Dritten Mal hintereinander, diesmal ließ sie der Konkurrenz in 21:10min keine Chance. Auf der 4 Runden Distanz, die diesmal 9,8km lang war starteten 164 Läufer, 30 Läufer mehr als beim letzten Rekord 2009. Auch die Leistungsdichte bei Männern und Frauen war so stark wie noch nie. Bei den Männern siegte Karsten Krüger (LAC) in unglaublichen 33:11min, auch die ersten beiden Frauen Julia Leenders (LTC, 37:28min) und Nele Alder-Baerens (37:51min) standen dem kaum nach und liefen extrem schnelle Zeiten auf der hügeligen Runde. Schnellster RON-HILL'er von 14 Startern war Gunnar Barber, der auf dem 12.Platz in 36:45min landete. Bei den Frauen erzielten Marion Sarasa als Siegerin der W60 in 47:19min und Ricarda als Zweite ihrer Altersklasse in 47:48min gute Ergebnisse.
- Am 04.05.13 starteten 4045 Frauen beim **31.Berliner Frauenlauf** über 10km. Einzige Starterin unseres Vereins war Dana Wolf, die erstmals nach der Schwangerschaft diese Strecke bewältigte und in 1:02:45h auf dem 2011.Platz (285.W30) einkam.
- Beim **34.Werbellinseelauf** startete Hans-Joachim Schulze im 12km Lauf und belegte in 1:07:21h den 43.Platz von 76 Startern, das war der 2.Platz in seiner Altersklasse M70.

- Am 05.05.13 beteiligten sich knapp 10.900 Läufer/-innen auf den verschiedenen Distanzen der **BIG 25 von Berlin**. Trotz sommerlicher Temperaturen gingen knapp 500 Läufer mehr als im Vorjahr an den Start, darunter waren 15 RON-HILL'er. Mit 3686 Läufern war die traditionelle 25km Strecke am beliebtesten, hier war Birgitt Uhlig in 1:55:15h die Beste unseres Vereins. Sie verpasste den Sieg ihrer Altersklasse nur um zwei Minuten. In 1:59:18h blieb auch Heinz Lachmann unter der 2h-Marke und wurde Vierter seiner Altersklasse M65, ebenso Angelika Fenner-Kreutzjans in 2:08:04h in der W55. Die 10km Strecke wurde von 2300 Läufern absolviert, Jürgen Tetzl erreichte auf dem 15.Platz in 39:11min ein starkes Ergebnis. Erfreulich auch das Ergebnis unserer „älteren“ Läufer, Helge Ziems finishte nach 1:08:56h auf dem 25.Platz der M70. Erhard Bader freute sich über den 2.Platz in 1:20:21h.
- Am 12.05.13 startete Egbert Jakubzick beim **Ford Dahme Lauf** über 15km und belegte in 1:29:43h den 61.Platz (7.M55).
- Beim Stechlinseelauf über 8km siegte Simone Oester souverän bei den Frauen in 36:37min und belegte den 19.Platz von 95 Startern.
- Am Pfingstmontag, dem 20.05.13 starteten 194 Läufer bei einer Laupremiere, dem **Jolsport-Run** in Dollgow über 8,2km und 15,2km. Die Laufstrecke war hügelig und durch losen Sand schwer zu laufen, kurz vor dem Ziel ging es nochmal steil bergauf. Dies hielt aber vier Läufer unseres Vereins nicht von einem Start über 8,2km ab. In 36:47min war Uwe Mohr als schnellster RON-HILL'er Gesamt-Neunter, er verpasste den Sieg seiner Altersklasse nur um 17 Sekunden. Christine Mohr kam als 6.Frau (30.Platz) nach 45:28min ins Ziel und belegte ebenfalls den 2.Platz der W50. Sylvia Kegel und Dana Wolf finishten auf dem 47.Platz (14.Frau) von 78 Startern (nach 49:38min und Dana freute sich über den 2.Platz ihrer AK. Bei den Walkern erzielte unser Mitglied Christoph Höhne mit 56:33min die zweitschnellste Zeit. Jeder Teilnehmer erhielt eine Medaille und Laufsocken, bei der AK-Siegerehrung gab es kleine Preise zu gewinnen. Herzliche Glückwünsche!!
- Am 22.05.13 starteten 25 Läufer bei **Berlins Meister aller Klassen** über 10000m. Hier wird die erzielte Laufzeit auf der Bahn mit einem altersabhängigen Faktor multipliziert (siehe Homepage) und so herrschen für die Läufer der verschiedenen Altersklassen dieselben Bedingungen. Bei den Männern belegte Jürgen Tetzl hinter dem Sieger Stephan Hempel (OSC, 37:50,6min, bereinigt 32:34,1min) in 38:17,1min (altersbereinigt 34:01,7min) den 3.Platz. Als weiterer Starter unseres Vereins wurde Jens Labenz in 42:21,5min 14. (altersbereinigt 37:38,9min).

- Am 25.05.13 fand die 41.Auflage des **GutsMuths Rennsteiglaufs** mit 15052 Läufern und Wanderern aus 34 Nationen statt. Bei läuferfreundlichem Wetter mit Sonnenschein waren auch 29 Starter, inklusive drei Wanderer, unseres Vereins auf den verschiedenen Strecken dabei. 2158 Läufer starteten über 72,7km, darunter 5 Läufer unseres Vereins. Schnellster war wie im Vorjahr Christian Karbe, der in 6:44:16h den 84.Platz belegte. Seit 2008 konnte Bärbel Jacobi aufgrund von verschiedenen Verletzungen nicht mehr dabei sein, auch deshalb freute sie sich auf ihren Start in diesem Jahr und erzielte als 50.Frau in guten 8:03:49h den 6.Platz ihrer Altersklasse. Eine Punktladung legte Bodo Matthes hin, er erzielte im gemeinsamen Lauf mit Annette Bethge in 10:19:28h die identische Zeit wie im Vorjahr. In Neuhaus starteten nach dem stimmungsvollen Schnee-Walzer 2861 Läufer auf der abwechslungsreichen 43,5km Strecke, darunter 8 RON-HILL'er. Wie vor zwei Jahren erzielte Heinz Lachmann in 4:11:32h eine schnelle Zeit und freute sich über den 6.Platz seiner Altersklasse. In 4:15:50h und 4:19:52h erreichten Andre Zerbel und Jürgen Pahl hervorragende Leistungen. Damit erreichte Jürgen, als 23. der AK M60, bei seinem 25. Start eine Zeit, die er zuletzt 2009 lief. Beim Halbmarathon, der seit 2012 als Blockstart durchgeführt wird, waren 6320 Läufer, inklusive 13 RON-HILL'er, dabei. Um dem großen Andrang gerecht zu werden, wurde der Start in die Tambacher Straße, Richtung Grenzadler verlegt und die ersten Kilometer als kleine Runde absolviert, bevor es bei Kilometer 5 auf den Rennsteig, die Original-Laufstrecke geht. Als Schnellster unseres Vereins erreichte Gunnar Barber nach 1:26:28h das Ziel und war sicher mit dem 3.Platz seiner Altersklasse zufrieden. Bei den Frauen lief Elke Barber trotz Rückenschmerzen und wenigen Trainingskilometern nach 1:50:04h als 94.Frau locker ins Ziel, gefolgt von Marion Sarasa, die in 1:52:27h den 3.Platz ihrer Altersklasse W60 erreichte. Kurzfristig erhielt auch Katja Niethe eine Startnummer von Sylvia Kegel, sie lief mit Uwe und Christine Mohr gemeinsam die gesamte Strecke in 2:08:16h. Herzliche Glückwünsche an alle Platzierten für die gezeigten Leistungen! Der 42.Rennsteiglauf findet am 17.05.2014 statt!!

- Am 29.05.13, dem ersten von drei Staffeltagen, starteten 1726 Staffeln bei der **14.Berliner Teamstaffel** im Tiergarten über 5x5km. Der Wettergott an diesem Abend war wohl ein Läufer, denn vor und nach der Staffel regnete es stark, aber während des Laufs blieb es trocken. So stand einem spannenden Staffelaabend mit 5 RON-HILL-Staffeln nichts im Wege. Schnellster Läufer unseres Vereins war wie in den Vorjahren Gunnar Barber, der in 18:23min die Superoldie Staffel mit Tom Griepentrog (19:53min), Holger Rothe, Uwe Mohr und Uli Kergel in 1:40:21h auf den 41.Platz von insgesamt 4604 Staffeln führte. Damit siegten sie erneut in der Super-Oldie-Wertung mit über 5min Vorsprung. Unser bestes Team mit Sascha Wolf, Thomas Wallstab (19:01min), Steffen Lüder und unseren schnellen Läufern Robert Edler und Jürgen Tetzl, beide unter 19min, blieben mit 1:39:52h unter der 1:40h-Marke und belegten damit den 38.Platz. Unsere Frauenstaffel lief erstmals in der Seniorenwertung. Birgitt Uhlig und Sylvia Jacobs liefen mit 20:30min fast gleich schnell, ergänzt wurde die Staffel durch Simone Oester, Ilka Gomoll und Marion Sarasa, denen der Rennsteiglauf noch etwas „in den Knochen“ steckte. In 1:49:32h reichte es als viertes Frauen-Team zwar leider nicht für das Podest der Tageswertung, aber der souveräne Sieg in der Seniorinnen-Wertung mit 8min Vorsprung auf das Midlife-Power Team um Elke Barber (1:57:22h) war ihnen nicht zu nehmen. Herzliche Glückwünsche!!

Ergebnisse:

31.Wuhletallauf am 01.05.2013 (5.Lauf im Berlin-Cup):

| Name | km | Ergebnis | Zeit | Name | km | Ergebnis | Zeit |
|---------------|----|------------------------------|----------|------------------|----|-------------------|----------|
| Simone Oester | 4 | 2./ 1.Frau | 19:25min | Jürgen Tetzl | 12 | 10./ 4.M45 | 46:39min |
| Sylvia Jacobs | 12 | 39./ 1.Frau | 50:37min | Dirk Pätzig | 12 | 37./ 3.M55 | 50:24min |
| Ilka Gomoll | 12 | 68./ 6.Frau 1.W40 | 56:40min | Jens Labenz | 12 | 41./ 8.M45 | 51:36min |
| | | | | Steffen Lüder | 12 | 61./ 10.M45 | 55:02min |
| Katja Niethe | 12 | 89./ 12.Frau 2.WHK | 1:00:40h | Peter Rymarowicz | 12 | 83./ 8.M55 | 59:38min |
| Ines Ummer | 12 | 160./ 6.W45 38.Frau | 1:20:31h | Udo Palm | 12 | 97./ 1.M60 | 1:01:23h |
| | | | | | | | |

35.Baaseelauf am 01.05.2013 in Bad Freienwalde:

| Name | km | Ergebnis | Zeit | Name | km | Ergebnis | Zeit |
|----------------|------|-----------------------------|----------|------------------|----|-------------|----------|
| Steffi Möhring | 12,5 | 20./ 1.W30 2.Frau | 1:00:14h | Bodo Matthes | 25 | 24./ 11.M45 | 2:09:50h |
| | | | | Jörg Möhring | 25 | 28./ 4.M30 | 2:15:10h |
| Andre Zerbel | 12,5 | 12./ 3.M40 | 56:07min | Egbert Jakubzick | 25 | 42./ 5.M55 | 2:35:55h |
| Annette Bethge | 25 | 37./ 4.Frau | 2:26:00h | | | | |

33.BIG 25km von Berlin am 05.05.13 (Netto/ Brutto):

| Name | km | Ergebnis | Zeit in Std | Name | km | Ergebnis | Zeit |
|---|----|--------------------------------------|---------------------------|---------------------------------|----|-----------------------------------|-----------------------------|
| Birgitt Uhlig Halbm: 1:36:01h | 25 | 299./ 2.W55 19.Frau | 1:55:15 1:55:28 | Kl. Hoffmeister HM: 1:58:31h | 25 | 1752.Platz 92.M55 | 2:19:40h 2:22:20h |
| Angelika Fenn.- Kreutzjans HM: 1:47:58h | 25 | 964./ 4.W55 87.Frau | 2:08:04 2:08:37 | Egbert Jakubz. HM: 2:03:44h | 25 | 2354.Platz 142.M55 | 2:27:51h 2:29:04h |
| | | | | Peter Ulbricht HM: 2:15:26h | 25 | 3200.Platz 100.M60 | 2:44:46h 2:46:53h |
| Ricarda Bäcker HM: 1:55:16h | 25 | 1451./27.W45 162.Frau | 2:15:47 2:16:40 | Katja Niethe 4km: 18:47min | 10 | 264./ 9.WH 36.Frau | 49:34min 49:51min |
| Paul. Mengewein HM: 2:03:15h | 25 | 2167./46.W30 321.Frau | 2:25:14 2:27:04 | Ina Schlüter 4km: 26:42min | 10 | 1963.Platz 45.W55 829.Frau | 1:11:21h 1:14:27h |
| Heinz Lachm. HM: 1:40:39h | 25 | 487./ 4.M65 | 1:59:18 1:59:23 | Jürgen Tetzl 4km: 14:26min | 10 | 16./ 3.M45 | 39:11min 39:13min |
| Andre Zerbel HM: 1:41:58h | 25 | 668.Platz/ 107.M40 | 2:02:57 2:03:38 | Helge Ziems 4km: 26:34min | 10 | 1843.Platz 25.M70 | 1:08:56h 1:11:49h |
| Jörg Möhring HM: 1:48:27h | 25 | 943.Platz 87.M30 | 2:07:33 2:09:12 | Erhard Bader 4km: 28:18min | 10 | 2205.Platz 2.M80 | 1:20:21h 1:22:54h |
| | | | | | | | |

21.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am 19.05.2013:

| Name | km | Ergebnis | Zeit | Name | km | Ergebnis | Zeit in min |
|-------------------|-----|-----------------------------|-----------------|----------------------|-----|------------------------|-----------------|
| Anja Sander | 5 | 37./ 14.Frau | 31:06min | Annette Bethge | 9,8 | 117./ 4.W40 13.Frau | 52:56min |
| Rene Kranz | 5 | 2.Platz | 17:55min | | | | |
| Tim Lange | 5 | 24./ 3.MU16 | 27:29min | Gunnar Barber | 9,8 | 12./ 2.M50 | 36:45min |
| Helge Ziems | 5 | 41./ 6.M50+ | 31:32min | Jens Labenz | 9,8 | 34./ 11.M40 | 41:00min |
| Marion Sarasa | 9,8 | 85./ 1.W60 8.Frau | 47:19min | Steffen Lüder | 9,8 | 47./ 13.M40 | 42:56min |
| Ricarda Bäcker | 9,8 | 86./ 2.W40 9.Frau | 47:48min | Bodo Matthes | 9,8 | 70./ 23.M40 | 45:28min |
| Katja Niethe | 9,8 | 103./ 5.WHK 10.Frau | 49:41min | Udo Palm | 9,8 | 110./ 4.M60 | 50:38min |
| | | | | Wolfgang Voigtländer | 9,8 | 131./ 6.M60 | 55:13min |
| | | | | | | | |

41.GutsMuths Rennsteiglauf am 25.05.2013:

| Name | km | Ergebnis | Zeit in Std | Name | km | Ergebnis | Zeit in Std |
|-------------------------------------|-----|---|---------------|---------------------------------|-----|--|----------------|
| Bärbel Jacobi | L72 | 646./ 6.W50 50.Frau | 8:03:48 | Elke Barber | L21 | 1190./ 7.W50 94.Frau | 1:50:03 |
| Christian Karbe | L72 | 88./ 22.M35 | 6:44:16 | Marion Sarasa | L21 | 1412./ 3.W60 132.Frau | 1:52:27 |
| Annette Bethge/ Bodo Matthes | L72 | 294.Frau/ 81.W45 1885.Platz/ 392.M45 | 10:19: 28h | Ricarda Bäcker/ Ilka Gomoll | L21 | 154.Frau 1569/ 33.W45 1570/ 13.W40 | 1:53:51 |
| Paula Mengewein 42,2: 4:30:47h | L43 | 1481./19.W30 168.Frau | 4:39:00 | Christine Mohr/ Katja Niethe | L21 | 588.Frau 3215/ 70.W50 3216/119.WH | 2:08:15 |
| Heinz Lachmann 42,2: 4:03:40h | L43 | 793./ 6.M65 | 4:11:32 | Ina Schlüter | L21 | 1812.Frau 4908.Platz 124.W55 | 2:45:15 |
| Andre Zerbel 42,2: 4:07:59h | L43 | 901./ 170.M40 | 4:15:49 | Gunnar Barber | L21 | 86./ 3.M50 | 1:26:28 |
| Jürgen Pahl 42,2: 4:11:32h | L43 | 999./ 23.M60 | 4:19:51 | Peter Rymarowicz | L21 | 1568./ 70.M55 | 1:53:50 |
| Klaus Hoffmeister 42,2: 4:25:55h | L43 | 1348./ 76.M55 | 4:34:06 | Uwe Mohr | L21 | 3217/193.M55 | 2:08:15 |
| Jörg Möhring 42,2: 4:31:26h | L43 | 1525./ 130.M30 | 4:40:18 | Peter Wiese | L21 | 3382/209.M55 | 2:09:40 |
| Knuth Triebe 42,2: 5:06:53h | L43 | 2304./ 89.M60 | 5:16:11 | Rötger Henry | L21 | 4732/453.M50 | 2:23:14 |
| Ralf Biese 42,2: 5:25h | L43 | 2538./ 200.M55 | 5:35:35 | Detlef Koch | L21 | 6225/143.M65 | 3:07:50 |

14.Berliner Teamstaffel im Tiergarten über 5x5km am 29.05.2013:

| Name | Ergebnis | Zeit | Name | Ergebnis | Zeit |
|---|--|---|--|---|--|
| Birgitt Uhlig Simone Oester Marion Sarasa Ilka Gomoll Sylvia Jacobs | 151.Platz 10.Platz Frauen 1.Platz Oldies 1:49:32h | 20:31min 21:55min 23:36min 22:57min 20:33min | Sascha Wolf Thomas Wallstab Steffen Lüder Robert Edler Jürgen Tetzl | 38.Platz 1:39:52h | 22:16min 19:01min 21:01min 18:53min 18:41min |
| Dana Wolf Katja Niethe Sylvia Kegel Paula Mengewein Ricarda Bäcker | 1211.Platz 29.Platz Frauen 2:05:54h | 26:36min 23:45min 25:32min 25:30min ... 24:31min | Gunnar Barber Tom Griepentrog Holger Rothe Uwe Mohr Uli Kergel | 41.Platz 1.Platz Superoldies 1:40:21h | 18:23min 19:53min 20:59min 20:34min 20:32min |
| | | | Christine Mohr Heinz Lachmann Rötger Henry Klaus Mendritzki Peter Rymarowicz | 807.Platz 9.Platz Superoldies 2:02:04h | 25:03min 23:13min 26:06min 24:13min 23:29min |

20. RON-HILL Vereinsmeisterschaft am 23.08.2013:

| Name | km | Ergebnis | Zeit | Name | km | Ergebnis | Zeit |
|----------------------|-----------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|----|------------------------------------|-----------------|
| Ronja Lange | 2,2 | 1.Platz | 16:38min | Swetlana Berndt | 10 | 16./ 6.Frau 4.W50 | 1:01:34h |
| HaJo Schulze | 5,65 | 2./ 1.M60+ | 29:38min | Ina Schlüter | 10 | 19./ 7.Frau 1.W55 | 1:07:14h |
| Tim Lange | 5,65 | 5./ 1.MKU8 | 33:58min | Robert Edler | 10 | 1./ 1.MHK | 37:34min |
| Helge Ziems | 5,65 | 6./ 3.M60+ | 36:19min | Gunn. Barber | 10 | 2./ 1.M50 | 37:48min |
| Sylvia Jacobs | 10 | 5./ 1.Frau | 41:16min | Jürgen Tetzl | 10 | 3./ 1.M45 | 37:55min |
| Ilka Gomoll | 10 | 9./ 2.Frau | 47:49min | Christian Karbe | 10 | 4./ 1.M35 | 40:30min |
| Elke Barber | 10 | 9./ 2.Frau 2.W50 | 47:49min | Uwe Mohr | 10 | 7./ 1.M55 | 44:10min |
| Katja Niethe | 10 | 11./ 4.Frau 1.WHK | 52:14min | Steffen Lüder | 10 | 8./ 2.M45 | 44:12min |
| Christine Mohr | 10 | 12./ 5.Frau 3.W50 | 52:43min | Udo Palm | 10 | 13./1.M60+ | 53:07min |
| Dana Wolf | 10 | 16./ 6.Frau 1.W30 | 1:01:34h | Helmut Huber | 10 | 14./2.M60+ | 54:41min |
| | | | | HaJo Huss | 10 | 15./3.M60+ | 1:01:16h |
| | | | | Ecky Broy | 10 | 18./ 2.M55 | 1:01:35h |

Laufbericht – 20.Vereinsmeisterschaften am 23.08.13

Am 23.8.13, 19.00Uhr, war es wieder soweit – unsere 20. Vereinsmeisterschaften. Dieses Event fand in der Gartenanlage „Falkenhöhe Nord“ bei bestem Wetter mit Sonnenschein!! statt. Nach einer kleinen Ansprache unseres 1. Vorsitzenden startete Gerald Piegler den Lauf:

Meisterschaftswertung über 10 km, das entsprach 9 Runden!

Wer wollte, konnte auch 5,6 km ohne Meisterschaftswertung laufen. Insgesamt liefen 21 Vereinsmitglieder und einige Gäste. Erstmals seit vielen Jahren war die Beteiligung bei den Frauen mit 9 Läuferinnen sehr hoch. Zu erwähnen: unser jüngstes Mitglied, Tim Lange, lief 5,6 km in 33:58min, seine Schwester Ronja (5 Jahre) lief 2,2 km in 16:37min....tolle Zeiten, wie ich meine.

Vereinsmeisterin wurde Sylvia Jacobs vor Ilka Gomoll gemeinsam mit Elke Barber, Vereinsmeister Robert Edler vor Gunnar Barber und Jürgen Tetzl und bei der Sonderwertung Ü60 siegte Udo Palm. Die Sieger konnten sich jeweils über Zalando-Gutscheine im Wert von 40,-- Euro freuen, welche uns großzügig von Zalando gesponsert wurden.

Bei diesem Lauf wurde von uns eine neue Zeitnahme getestet, mit der sich Dirk Pätzig, Anja Sander und Frank Hinz erstmals beschäftigten und dies auch hervorragend bewältigten. Zur Sicherheit hatte Gerald Piegler auch stets eine Uhr parat.

Nach dem Lauf nahmen einige von uns eine kalte Dusche im Freien, dann saßen wir noch lange nett bei Speis und Trank zusammen. Wir wurden vom Grillmeister Rötger Henry, seiner Mutter, anderen fleißigen Helfern unseres Vereins und der KGA Falkenhöhe Nord bewirtet. Wir konnten viele leckere Kuchen und Salate, welche von Vereinsmitgliedern mitgebracht wurden, verspeisen.

Wir freuten uns auch über einige Vereinsmitglieder, die nicht mehr laufen oder zur Zeit nicht laufen können, aber als Zuschauer am Geschehen teilnahmen, Getränke austeilten und anfeuerten.

Christine Mohr

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