



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,

wieder geht ein Jahr dem Ende entgegen. Für unseren Laufverein war es ein erfolgreiches Jahr. Wir haben in guter Tradition an vielen bekannten Läufen teilgenommen, aber auch einige interessante neue Läufe standen auf dem Programm. Dabei spielte stets der Spaß am Laufen die entscheidende Rolle. So hatten wir viele schöne gemeinsame Erlebnisse. Die Mitglieder, bei denen es aufgrund von Verletzungen nicht so gut lief, werden bestimmt im nächsten Jahr mit frischen Kräften auf die Laufstrecken zurückkehren.

Ab Januar gibt es eine weitere Neuerung. Nach längerem Suchen nach einem **neuen Vereinslokal** haben wir uns für das Pane-Vino in der Danneckerstr. 10 in 10245 Berlin entschieden. Neben der zentralen Lage (Nähe S Warschauer Str.), einer preisgünstigen italienischen Speise- und Getränke-karte, haben wir vor allem einen separaten Raum für unsere Treffen zur Verfügung. Die ersten beiden Vereinstreffs im neuen Jahr finden dort am 09.01.14 und 06.02.2014 jeweils um 18:00 Uhr statt.

Ich wünsche uns allen ein schönes Weihnachtsfest, einen guten Rutsch und ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr.

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Wir begrüßen recht herzlich Andrea und Marcus Gaede, Holger Rothe sowie Ronja Lange als neue Mitglieder in unserem Verein!
- Wir bitten unsere Mitglieder den **Jahresbeitrag für 2014 noch nicht** auf unser Vereinskonto zu überweisen, sondern die Jahreshauptversammlung im März abzuwarten. Herzlichen Dank!!

Einladung zum Blitzschach

- Im Rahmen unseres Vereinstreffs am 6.2.2014 (Pane-Vino, Danneckerstraße 10) möchten wir in lockerer Atmosphäre ein Blitzschachturnier veranstalten. Organisiert und durchgeführt wird es wieder von Hans-Günter Schleife. Zur Gewährleistung einer optimalen Vorbereitung (Anzahl Bretter, Uhren usw.) bitten wir alle Interessenten um Voranmeldung bis 01.02.2014 bei Ilka Gomoll.
- Der Vorstand besorgt für unseren Verein für 2014 einen **Jugendherbergsausweis**, dieser kann von jedem Mitglied ausgeliehen werden, wenn er in Jugendherbergen übernachten möchte. Die einzige Bedingung für eine Übernachtung mit dem Vereinsausweis ist, dass mindestens 4 Personen gemeinsam übernachten müssen. Wer Interesse daran hat oder weitere Infos benötigt, meldet sich bitte bei Sylvia Kegel (Tel.030/ 6789 3987).
- Am 04.01.2014 findet der **Pfannkuchenlauf im Kissingenstadion** statt. In den Vorjahren waren wir dort meist mit mehreren Mannschaften sehr erfolgreich vertreten. In diesem Jahr erhalten wir vom Veranstalter einen Treuerabatt! Wer hat Lust und möchte auch 2014 dort laufen und unsere Mannschaften verstärken? Bitte bis 30.12.2013 bei Ilka (030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com) melden!
- Hiermit teilen wir euch die **Termine unserer eigenen Läufe 2014** mit, vielleicht wollt ihr euch die Termine für die Planung freihalten? Der 6.Wartenberger Osterlauf findet am **20.04.2014** statt, der 22.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am **11.05.** und der 18.Hohenschönhausener Gartenlauf am **15.06.2014**.
- Nach der erfolgreichen Testung der neuen **elektronischen Zeitmessung** bei unseren Vereinsmeisterschaften am 23.08.13 suchen wir Interessenten, die sich bei der Auswertung dieses Systems von uns einarbeiten lassen wollen. Beim Osterlauf am 20.04.14 wollen wir die Zeitnahme erstmals in einem Wettkampf einsetzen. Wer von euch möchte uns hierbei unterstützen? Bitte bei Uwe Mohr oder Ilka melden!

- Die letzte Skatrunde 2013 fand am 14.11.13 mit 12 Skatfreunden statt. Erstmals siegte in diesem Jahr Wolfgang Voigtländer und erzielte 1054 Punkte. Mit 923 Punkten belegte Sylvia Kegel den 2. Platz vor Holger Rothe mit 872 Punkten. Weitere Platzierungen: 4. Jörgen Zimmer 827 P, 5.Knuth Triebe 824P, 6. Peter Ry. 532P, 7.Bodo Matthes 436 P, 8.Ecky Broy 422P, 9. Uwe Mohr 397P, 10. Udo Palm 380P, 11.Katja Niete 337P. und 12. Christine Mohr mit -836 Punkten. Damit beteiligten sich in diesem Jahr insgesamt 18 Skatfreunde an den Spielen, davon 12 an mindestens 3 Runden. In der Gesamtwertung stand der souveräne Sieg durch Udo Palm mit 2966 Punkten schon vor dem letzten Spieltag fest. Durch ihren 2.Platz am letzten Spieltag verbesserte sich Sylvia Kegel auf den 2.Platz mit 2842P. vor Dirk Pätzig mit 2810P.

Damit ergibt sich folgender **Endstand beim Skatturnier 2013:**

1. Udo Palm	2966P.	10. Jörgen Zimmer	2069P.
2. Sylvia Kegel	2842P.	11. Ecky Broy	1573P.
3. Dirk Pätzig	2810P.	12. Erhard Bader	1478P.
4. Helmut Huber	2538P.	13. Uwe Mohr	1399P.
5. Peter Rymarowicz	2516P.	14. Bodo Matthes	1282P.
6. Holger Rothe	2433P.	15. Hajo Vogel	1090P.
7. Knuth Triebe	2375P.	16. Sylvia Jacobs	1080P.
8. Christine Mohr	2202P.	17. Jens Labenz	676P.
9. Wolfgang Voigtländer	2098P.	18. Katja Nieth	337P.

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!

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Eike Tank vom Bangkok-Marathon, von Helge und Gaby Ziems aus Andalusien und von Bernfried und Iris Krüger aus dem heißen Kambodscha.
- Am 16.06.13 starteten 93 Läufer beim **14.Traditionslauf in Hohen Neuendorf** über 10,6km. Einziger Starter unseres Vereins war Wolfgang Voigtländer, der in 1:00:11h seine Altersklasse für sich entscheiden konnte (70.Gesamtplatz).
- Über einen neuen Teilnehmerrekord mit 314 Läufern freuten sich die Organisatoren beim **10.Scharmützeelauf**. Die abwechslungsreiche 27km Strecke mit vielen kleineren und größeren Anstiegen um den See absolvierten 148 Läufer. Wie im Vorjahr waren Bodo Matthes und Annette Bethge am Start, beide verbesserten ihre Zeit aus dem Vorjahr um mehr als 10 Minuten. Dabei zeigte vor allem Bodo eine aufsteigende Form, er belegte in 2:18:51h den 57.Platz (18.M45). Annette finishte nach 2:30:41h und belegte als 11.Frau den 3.Platz ihrer Altersklasse W45 (98.Gesamtplatz).
- Über einen neuen Teilnehmerrekord mit 323 Läufern freuten sich die fleißigen Organisatoren des diesjährigen **8.Helioslaufs**, welcher am 30.06.13 über 10km durchgeführt wurde. Die abwechslungsreiche Strecke durch den Grunewald absolvierten 15 RON-HILL'er, von ihnen waren Rene Kranz (37:29min) und Jürgen Tetzl (37:39min) am schnellsten. So nutzten auch viele Läufer die guten Bedingungen, um neue Jahresbestzeiten zu erzielen, u.a. Jens Labenz (41:21min), Udo Palm (51:53min), Wolfgang Voigtländer (55:16min), Helge Ziems (1:03:06h). Katja Niethe stellte in 48:54min sogar eine neue persönliche Bestzeit auf. Bei den Frauen belegte Ilka Gomoll in 46:48min den 3.Platz ihrer Altersklasse, Marion Sarasa dominierte wie so oft die AK W60. In 47:41min hatte sie zwei Minuten Vorsprung auf die Zweite. Nach dem Lauf entspannten sich viele Läufer bei Kuchen und Erfrischungsgetränken oder einem Bad im dortigen Freibad, um dann bei der anschließenden Tombola auf einen der 51 Preise zu hoffen. Ab sofort findet der Grunewaldlauf nicht nur alle zwei Jahre sondern jedes Jahr statt, der nächste Lauf ist am 29.06.2014.
- Aufgrund einer Hitzewarnung für den 26.07.13 wurde die diesjährige Citynacht auf dem Berliner Kudamm als 5km-Lauf ohne Zeitwertung durchgeführt. Allen gemeldeten Läufern wurde auch ein Freistart für das Jahr 2014 angeboten, davon wurde zahlreich Gebrauch gemacht. Den 5km Lauf absolvierten Katja Niethe (24:19min), Paula Mengewein (25:27min) und Udo Palm (27:12min).

- Am 06.07.13 starteten wie im Vorjahr knapp 3000 Läufer beim **29.Schweriner Fünf Seen Lauf** auf den verschiedenen Strecken. Knapp 1600 Läufer nahmen wie im Vorjahr die 10,6km in Angriff, darunter auch zwei Läufer/-innen unseres Vereins. Christine Mohr belegte in 55:17min den 356.Platz (44.Frau, 12.W50), Dauerstarter Helmut Scharping finishte nach 57:20min und wurde Zehnter seiner Altersklasse M70 (470.Platz). Auf der 15,4km starteten 840 Läufer, 5 RON-HILL'er waren hier sehr erfolgreich. Bei der Siegerehrung der „speziellen“ Schweriner Altersklassen freuten sich Uwe Mohr (1:06:42h), Ilka Gomoll (1:13:53h) und Marion Sarasa (1:17:26h) jeweils über dritte Plätze. Ilka wurde auf den ersten 10km von Peter Rymarowicz, dem zweiten Dauerstarter unseres Vereins gezogen, wodurch Ilka den 3.Platz erreichte. Einziger RON-HILL'er auf der 30km Strecke war Knuth Triebe, er belegte in 3:03:14h den 466.Platz (20.M60) von 582 Läufern. Vielleicht entscheiden sich ja im nächsten Jahr beim 30.Jubiläum mehr als 8 RON-HILL'er für einen Start in Schwerin?
- Am 13.07.13 starteten beim **Wasserfestlauf in Fürstenberg/ H.** 180 Läufer über 7,8km und 12,6km. Die kurze Strecke mit Start und Ziel im dortigen Stadtpark entschied Jürgen Tetzl in 28:41min vor Fritz Bergemann (29:52min) für sich. Marion Sarasa belegte in 38:31min den 33.Platz von 95 Läufern und siegte als 8.Frau in ihrer Altersklasse mit großem Vorsprung. Beim 12,6km Lauf belegte Wolfgang Voigtländer in 1:14:24h den 72.Platz und wurde Fünfter der AK M60.
- Am 13.07.13 machten sich ein Routinier (Rötger Henry) und vier Neueinsteiger (Katja Niethe, Udo Palm, Michael Standring, und Rötgers Freund Uwe) begleitet von unserem Fahrer Dirk Pätzig auf den Weg von **Cottbus nach Zielona Gora**. Die 100km lange Strecke wurde in 15 Etappen aufgeteilt und jeder Läufer/-in kam dreimal zum Einsatz auf verschiedenen Streckenabschnitten von 2,8km bis 15km. Von 53 Teams finishte unsere Staffel nach 8:10:15h und belegte den 46.Platz. Danach ging es gleich wieder in den Bus, und ab nach Berlin, denn Knuths Party zum 60. Geburtstag wartete auf uns. Ein Bericht von Katja Niethe findet ihr auf unserer Homepage und kann auf Wunsch auch von Ilka per Briefpost zugeschickt werden.
- Am 21.07.13 starteten 683 Läufer beim **24.Runners Point Havellauf** am Flensburger Löwen über den beliebten Pendelkurs von 13,7km. Bei bestem Sommerwetter siegte Niels Bubel in 44:19min vor Marc Schulze (46:30min), Schnellster von drei gestarteten RON-HILL'ern war Christian Karbe, der auf dem 47.Platz (8.M35) in 58:44min unter der begehrten 60min-Marke blieb. Heinz Lachmann, der fast jedes Jahr am Start ist, belegte in 1:03:31h den 2.Platz seiner Altersklasse (116.Platz). Berti Rämisch finishte auf dem 178.Platz (12.M55) in 1:07:28h.

- Beim **5.Lauf des Marzahner Läufercups** am 07.08.13 starteten 22 Läufer im Lauf über 30 Minuten, darunter 9 RON-HILL'er. Bei den Frauen siegte Sylvia Jacobs souverän mit 7100m vor Marlene Hunger (6240m, WSV) und Katja Niethe (6140m). Die Altersklasse M70+ wurde wie so oft in diesem Jahr von unserem Verein dominiert. Es siegte Wolfgang Kahms mit 5020m vor Helge Ziems (4620m) und Bernd Holtkamp (4450m). Zwei Wochen später fand schon der nächste Lauf statt, diesmal mit 26 Läufern über 5000m. Bei Frauen errang Irina Berenfeld in 19:49min einen knappen Sieg über Sylvia Jacobs. Sylvia freute sich nach anstrengendem Saunadienst ihrerseits aber erstmals in diesem Jahr über eine Zeit von unter 20min (19:55min). In 21:20min belegte Simone Oester den 3.Platz, Udo Palm konnte in 25:31,7min seine Altersklasse für sich entscheiden!
- Beim **27.Straßennachtlauf in Lübars** am 10.08.13 gingen mit 403 Startern knapp 100 Läufer mehr als im Vorjahr an den Start. Rekordverdächtige 15 Läufer unseres Vereins kämpften beim 11. Lauf des Berlin-Cups um Punkte und gute Zeiten auf der schnellen Strecke. Hinter dem Sieger Daniel Naumann (33:33min) belegte unser neues Mitglied Max Strümpel in schnellen 34:07min den 2.Platz und war damit natürlich in seiner Altersklasse MK U18 nicht zu schlagen. Ebenfalls in überragender Form befindet sich Rene Kranz nach seiner Heirat, er verpasste als Elfter nur knapp die Top Ten und stellte in 36:43min eine neue Bestzeit auf. Knapp dahinter finishte Jürgen Tetzl auf dem 14.Platz und verpasste in 37:29min nur knapp den Sieg seiner Altersklasse. Bei den Frauen belegte Sylvia Jacobs in 41:43min den 2.Platz und gewann überlegen in ihrer Altersklasse. Marion Sarasa lief zunächst bei der Teamstaffel mit der Landesbank über 4x2,2km auf den 2.Platz in 40:34min, um dann anschließend im 10km Lauf in 47:56min den Sieg ihrer Altersklasse zu sichern.

Ergebnisse:

8.Helios-Grunewaldlauf am 30.06.2013 über 10km (10.Lauf im Berlin-Cup):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	117./ 3.W40 17.Frau	46:48min	Rene Kranz	18./ 5.M30	37:29min
			Jürgen Tetzl	19./ 5.M45	37:39min
Marion Sarasa	132./ 1.W60 17.Frau	47:41min	Jens Labenz	54./ 13.M45	41:21min
			Uwe Mohr	63./ 5.M55	41:52min
Katja Niethe	140./ 5.WHK 20.Frau	48:54min	Steffen Lüder	75./ 16.M45	43:04min
			Peter Rymarowicz	108./ 12.M55	45:55min
Christine Mohr	169./ 6.W50 34.Frau	50:44min	Bertold Rämisch	111./ 13.M55	46:06min
			Udo Palm	189./ 6.M60	51:53min
Ines Ummer	290./ 13.W45 84.Frau	1:03:03h	Wolfgang Voigtländer	221./ 10.M60	55:16min
Max Strümpel	4./ 1.MJ U18	34:30min	Helge Ziems	291./ 14.M70	1:03:06h

29.Schweriner Fünf Seen Lauf am 06.07.13:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit in Std
Christine Mohr	10,6	356./ 12.W50 44.Frau	55:17 min	Marion Sarasa	15,4	226/ 1.W60 23.Frau	1:17:26
Helmut Scharping	10,6	470.Platz 10.M70	57:20 min	Paula Mengewein	15,4	429./ 15.W30 61.Frau	1:24:55
Ilka Gomoll	15,4	136./ 1.W40 10.Frau	1:13:53 Std.	Uwe Mohr	15,4	41./ 3.M55	1:06:42
				Peter Rym.	15,4	147./ 13.M55	1:14:26
				Knuth Triebe	29,6	466./ 20.M60	3:03:14

Marzahner Läufercup (5.Lauf) am 07.08.13 und 6.Lauf am 21.08.13:

Name		Ergebnis	Strecke	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Sylvia Jacobs	30'	3./ 1.Frau	7100m	Sylvia Jacobs	5	5./ 2.Frau	19:55
Katja Niethe	30'	12./ 3.Frau	6140m	Simone Oester	5	8./ 3.Frau	21:20
Dana Wolf	30'	15./ 1.W30	5500m	Ilka Gomoll	5	14./ 2.W40	24:40
Swetlana Berndt	30'	19./ 2.W40	4950m	Dana Wolf	5	17./ 2.W30	25:48
Udo Palm	30'	13./ 1.M60	5840m	Swetlana Berndt	5	21./ 5.W40	28:29
Ecky Broy	30'	14./6.M50	5620m	Udo Palm	5	16./ 1.M60	25:32
Wolfgang Kahms	30'	18./1.M70+	5020m	Wolfgang Kahms	5	20./ 2.M70+	28:12
Helge Ziems	30'	20./2.M70+	4620m	Bernd Holtkamp	5	23./ 3.M70+	30:02
Bernd Holtkamp	30'	21./3.M70+	4450m	Helge Ziems	5	25./ 4.M70+	30:29

27.Straßennachtlauf von Berlin-Reinickendorf über 10km am 10.08.13 (11.Lauf im Berlin-Cup):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	59./ 1.W50 2.Frau	41:43min	Jürgen Tetzl	14./ 2.M45	37:29min
Ilka Gomoll	131./ 3.W40 13.Frau	47:25min	Tom Griepentrog	47./ 4.M50	40:44min
Marion Sarasa	139./ 1.W60 17.Frau	47:56min	Jens Labenz	63./ 12.M45	42:05min
Ines Ummer	364./ 14.W45 111.Frau	1:03:21h	Steffen Lüder	65./ 13.M45	42:10min
Max Strümpel	2./ 1.MK U18	34:07min	Bertold Rämisch	129./ 10.M55	47:18min
Rene Kranz	11./ 2.M30	36:43min	Klaus Mendritzki	148./ 20.M50	48:21min
			Jörgen Zimmer	214./ 34.M45	51:15min
			Wolfgang Voigtländer	300./ 12.M60	56:25min
			Helge Ziems	377./ 10.M70	1:06:12h

Laufbericht - Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft.

So der große Emil Zatopek.

Und er hat Recht. Aber warum nicht auch mal versuchen, ein Fisch zu sein.

Gestern fand das **20. Internationale Müggelseeschwimmen** statt.

Vor 10 Jahren hatte ich dort letztmalig mitgemacht und mich über 2600m durch-geschwommen. Jetzt ging es über 3500 m schräg über den See, die Schiff-fahrtsrinne kreuzend vom Segelverein Nähe Müggelseetunnel bis zum Strand-bad Rahnsdorf.

108 Frauen und 233 Männer stiegen in den warmen Müggelsee. Da vom Steg aus gestartet wurde, gab es einen Wellenstart. Immer 50 Schwimmer alle 3 Minuten. Als potenzieller Langschwimmer und als Nachmelder kam ich in die letzte Startgruppe. Da ich mit normaler Brille nicht Springen kann, stieg ich die Leiter am Steg ins Wasser und war 2 Sekunden nach dem Startschuss sicherer Letzter im Feld.

Aber, geneigter Leser, das hat nur Vorteile. Nur der Gesamtsieger und ich können dadurch sagen: Wir wurden nicht überholt!

Das soll mal einer nachmachen....

Meine 40 Mitstarter der letzten Welle kraulten los. Diese Technik hat sich in meinem Kleinhirn nie verfestigt. Also Old-School im Bruststil. Der Wind blies sanft von rechts hinten und ließ mich durch kleine Wellen vorwärts schieben. Danke, lieber Wind!

Langsam schwamm ich mich ein und wurde vorsichtig schneller. Schon konnte ich aufholen und ÜBER-holen. Aber vorsichtig. Das Ziel war weit, der See war groß und ich auch weiiiiit hinten. Aber gut. Das Wasser war warm, Flugzeuge schwebten sanft dem alten Flughafen Schönefeld rechtsseitig entgegen. Schon verschwand der Müggelseeturm rechter Hand aus dem Sichtfeld der Brille. Linker Hand passierte ich die letzten Häuser in Friedrichshagen. Und ich überholte weiter. Tonne Nr. 13, Tonne Nr. 12, 11, 10. Da waren bestimmt schon 20 Schwimmerinnen und Schwimmer hinter mir. Bei Tonne 7 war ungefähr die Streckenhälfte erreicht. Aber immer noch weit. Der Wind frischte auf und damit die Wellen. Bei Atmung nach rechts gab es den einen oder anderen Schluck grünalgiges Müggelseewasser. Grrrrr, Spuck.

Ich suchte mir dann immer wieder eine weiße Badekappe vor mir im Wasser. Wie Eddy der Eagle auf der Sprungschanze, schwamm ich nicht wirklich elegant den Konkurrenten hinterher und auch vorbei. Tonne 6. Tonne 5. Jetzt waren die Wellen schon größer, kleine weiße Wellen kräuselten die Kämme.

Der Sieger, nach 40:02 min aus dem Wasser, war lange geduscht. Tonne 4. Jetzt alles geben, darf ja nicht bummeln, schließlich kommt um 15 Uhr noch der KV-Rettungstendienst im SANA-Klinikum.

Endspurt neben den Kraulern. Die letzten 80 m Flachwasser wurden bis zum Ufer gelaufen. Na ja, ich bin Läufer, das kann ich.

Nach 1:21:13 h war ich im Ziel. Glückliche, Gar nicht so erschöpft. Es reichte zum 156. Platz unter 223 Männern. In der Altersklasse 45-49 Jahre waren 45 Mannen am Start, ich war 30. 67 der 108 Schwimmerinnen waren schneller und eleganter im Ziel. In 10 Jahren bin ich wieder dabei.

Fisch schwimmt. Mensch läuft.

Steffen Lüder