



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,

täglich hören und lesen wir, wie unsere Umwelt zerstört wird.

Das betrifft nicht nur die Industrie und chemische Mittel in der Landwirtschaft, sondern auch den frevelhaften Umgang vieler einzelner Menschen mit der Natur. Wilde Müllkippen und achtlos weggeworfene Verpackung zeugen davon. Beim Lauf durch Parkanlagen und Wälder kann sich jeder ein Bild davon machen.

Unser Verein nutzt seit vielen Jahren den Volkspark Friedrichshain für unsere Laufveranstaltung. Auch hier sehen wir jedes Jahr Müll auf den Wiesen, in den Büschen und überquellende Mülleimer. Das gefällt uns nicht!

Nun gibt es den Vorschlag, im Volkspark eine Aufräumaktion zu starten. Wir würden uns auf diese Weise auch gegenüber dem Bezirksamt für die jährliche Unterstützung beim Lauf bedanken. Ein Termin steht noch nicht fest. Wer Interesse an ein wenig Arbeit in freier Natur und gemütlichem Beisammensein hat, der meldet sich bitte bis 10.03.14 bei Ilka!

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Unser **nächster Vereinstreff** findet am Donnerstag, den 03.04. (**mit Skat**) und am 08.05.14 ab 18:00Uhr in unserem neuen Vereinslokal Pane-Vino in der Danneckerstraße 10 in 10245 Berlin statt. Unsere Skatserie soll auch in diesem Jahr 6 Termine umfassen, von denen die besten drei in die Endwertung kommen. Wir hoffen auf viele Anwesende.
- Anfang März gibt es wieder eine **neue Mitgliederliste. Änderungen bitte bis 25.02.2014** an Ilka Gomoll schicken!
- Alle Jahre wieder...

Wir suchen wieder Helfer für unseren diesjährigen 22.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain, diesmal am Sonntag, dem 11.05.2014. Wer hat Lust und Zeit uns als Helfer im Org.büro, an der Verpflegungsstelle oder als Streckenposten zu unterstützen? Bitte bei Helmut Scharping melden.

- **Unser Verein** und der Förderverein Landschaftspark Nordost veranstalten am **Ostersonntag, dem 20.04.2014 um 10:00Uhr den 6.Wartenberger Osterlauf. Es wird in diesem Jahr erstmals durch unseren Verein eine elektronische Zeitmessung durchgeführt. Wir benötigen einige Helfer** und freuen uns auch über viele Läufer unseres Vereins, die nur dann kostenlos starten dürfen, wenn sie sich bei Ilka Gomoll bis zum **16.04.2014** angemeldet haben. Bei Meldung vor Ort wird die übliche Nachmeldegebühr von 2,-Euro fällig.

Einladung

des Laufclub LC-RON-HILL Berlin e.V. zur Mitgliederversammlung

Hiermit lade ich Euch zur ordnungsgemäßen Mitgliederversammlung am **Montag, den 10. März 2014 um 18:30Uhr in die Warnitzer Straße 13a**, Berlin Hohenschönhausen ein. (Humboldt-Haus, WBG Humboldt Universität, Parkplätze sind vorhanden)!

Tagesordnung:

1. Entgegennahme und Bestätigung des Geschäfts- und Kassenberichtes über das vergangene Geschäftsjahr
2. Aussprache bzw. Diskussion zu den Berichten
3. Beschlussfassung von Fälligkeit und Höhe der Aufnahmegebühren und der Jahresbeiträge 2014 (§10)
4. Beschlussfassung über den Haushaltsplan 2014 des Vereins
5. Kassenprüfungsbericht und Entlastung des Vorstandes
6. Sonstiges

Anträge zur Tagesordnung sind bis spätestens eine Woche vor der Versammlung beim 1. Vorsitzenden Uwe Mohr schriftlich mit kurzer Begründung einzureichen.

Wir bitten um rege Beteiligung!!

Uwe Mohr

- Der Berliner Leichtathletikverband bietet am 08./ 09.03.14 wie im Vorjahr wieder eine **Grundausbildung für neue Kampfrichter** an. Wer von euch Interesse hat, bitte bis 25.02.14 bei Ilka Gomoll melden!
- Wie im Infoblatt 12-2013 angekündigt, besitzt der Verein für das Jahr 2014 einen **Jugendherbergsausweis**, dieser kann ab sofort 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. Der Ausweis kann bei Sylvia Kegel (Schöneweide) oder Anja Sander abgeholt werden.

- Das erste Highlight im neuen Jahr ist für unseren Verein traditionell der **Pfannkuchenlauf**, wo wir immer mit einigen Mannschaften an den Start gehen. In diesem Jahr erhielten wir vom Veranstalter zudem einen Gutschein für unsere Treue, den wir natürlich gern einsetzten. Am 04.01.14 waren bei der 33.Auflage 449 Läufer auf den verschiedenen Strecken am Start, da wurde es sogar mit den Pfannkuchen eng. Dank der Routine der Organisatoren wurde auch dies gelöst. Über 2,3km, die Strecke nutzten einige Läufer zum Warmmachen, belegten Thomas Wallstab in 8:21min und Gunnar Barber (8:28min) hinter dem Sieger Sascha Szepek (8:13min, SG Barnim) die Plätze zwei und drei. Bei den Frauen siegte Elke Barber souverän in 10:02min, sie musste nur der Jugendlichen Hanna Saremba den Vortritt lassen. Detlef Koch, der gleich nebenan wohnt, nutzte den Heimvorteil und belegte in 14:40min den 110.Platz von 135 Läufern. Im Hauptlauf über 6,5km verteidigte Vorjahressieger Michael Kopf (SCC Berlin) in 21:06min seinen Sieg, Thomas Wallstab war hier in 23:27min Schnellster unseres Vereins. Bei den Frauen verteidigte Anne Barber ihren Vorjahressieg souverän in 25:57min vor Sylvia Jacobs (26:22min). Leider kam unsere erste Frauenmannschaft nicht in die Wertung, da Marion Sarasa zu spät kam, aber unser zweites Team mit Ricarda Bäcker, die in 31:23min ihre gute Form unter Beweis stellte, sowie Sylvia Kegel, Paula Mengewein und Dana Wolf sprang in die Bresche und holte mit 548 Punkten den 2.Platz für unseren Verein, nur geschlagen durch die LG Barber/ Franz mit Elke, Anne und Tina Barber sowie Anke Franz (also auch 50% RON HILL) mit 384 Punkten. Herzliche Glückwünsche an alle Platzierten! Bitte lest dazu auch den Bericht von Uwe Mohr in dieser Ausgabe auf Seite 12.

Ankündigung von Helge Ziems

Der **100 km-Lauf von Grünheide/Kienbaum**, der von den Leichtathleten des ESV Lok Seddin e.V. und auch von einigen Mitgliedern unseres Vereins organisiert wird und in diesem Jahr am 29.März seine 34.Auflage erlebt, ist aufgewertet worden. Nachdem innerhalb dieser Veranstaltung zusätzlich bereits die Deutschen Meisterschaften der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung im 50 km-Straßenlauf stattfinden, sind nun auch die Berlin-Brandenburgischen Landes-Meisterschaften über 100 km nach Kienbaum vergeben.

So "nebenbei" gibt es in Kienbaum am 29.März noch einen weiteren Laufwettbewerb „Der Kleine in Kienbaum.“ Er ist Bestandteil des Brandenburg-Cups der Läufer 2014. In diesem Rahmen sind Strecken über 10 km (Jugend, Männer und Frauen) sowie 5 km (Schüler) ausgeschrieben.

Weitere Informationen unter www.harri-schlegel.com.

Vereinsnachrichten:

- Mit Wirkung zum 31.12.13 beendeten Georg-Emil Eckhardt und Peter Budraß aus gesundheitlichen Gründen die Mitgliedschaft in unserem Verein. Außerdem wurde Andrea Holwas wegen Beitragsrückstand aus dem Verein ausgeschlossen.
- Schon am 15.06.13 starteten 220 Läufer beim **2.Howoge-Vitallauf**, der als Volkslauf ohne Startgeld auf dem Sportplatz in Berlin-Buch durchgeführt wurde. Außerdem erhielt jeder Starter ein Funktions-Shirt und eine Trinkflasche. Im 5km Jedermannlauf ging es sehr knapp zu, es siegte Marvin Borchardt in 18:17min vor den beiden zeitgleich einlaufenden Jürgen Tetzl und Kai Opelt in 18:28min. Dabei wurde Jürgen erst auf der Ziellinie von dem um 30 Jahre jüngeren Kai abgefangen. Beim 9km-Lauf belegte Klaus Mendritzki mit 44:35min den 41.Platz von 109 Startern und wurde 6. seiner Altersklasse.
- Am 24.08.13 startete Marion Sarasa bei den Deutschen Meisterschaften der Deutschen Bank und siegte im 5km-Lauf souverän in 22:21min.
- Am 31.08.13 starteten 780 Läufer beim **10.Stienitzseelauf** auf den verschiedenen Strecken von 3,0km bis 20,4km. Als Jubiläumsüberraschung wurde eine läuferfreundliche Streckenänderung über einen idyllischen 21m langen Schwimmsteg am Strausberger Mühlenfließ eingebaut. Die 20,4km Strecke wurde von 290 Läufern absolviert, schnellster Läufer unseres Vereins war hier Andre Zerbel. Er belegte in guten 1:31:06h den 22.Platz (4.M40). Bodo Matthes finishte auf dem 90.Platz nach 1:43:20h (20.M45).
- Traditionell startet Detlef Koch schon seit einigen Jahren beim **Friedrichsfelder Gartenlauf**, so auch in diesem Jahr. Am 01.09.13 belegte er mit 41:36min den 3.Platz der AK M65. Wolfgang Voigtländer freute sich bei der 21.Auflage in 33:42min über den Sieg in seiner Altersklasse und den 37.Gesamtplatz von 69 Startern.
- Am 07.09.13 startete Heinz Lachmann zum wiederholten Mal beim beliebten **34.Usedom-Marathon** mit Start in Swinemünde. Auf der hügeligen Strecke belegte Heinz in 3:39:46h den 54.Platz von 225 Läufern und siegte souverän in seiner Altersklasse M65.
- Einziger Starter unseres Vereins beim diesjährigen **12.Schorf-heidelauf** am 08.09.13 war Klaus Hoffmeister. Er belegte im Halbmarathon den 78.Platz von 190 Läufern und erzielte als Fünfter seiner Altersklasse auf dem hügeligen Kurs gute 1:51:29h.

- Zum 10.Mal hintereinander trafen sich am 07./ 08.09. 1200 Läufer, um den Bernauer Stadtpark in ein Läufertreffen für Groß und Klein zu verwandeln. Beim **24h-Lauf von Bernau** startete Steffen Lüder in einer 10-er Staffel mit Freunden, sie belegten mit 304,1km den 8.Platz von 20 Teams, dabei lief er selbst 40,3km in knapp unter 3 Stunden. Traditionell war Peter Schmidt beim Einzellauf über 24h dabei und verbesserte sich gegenüber seinem Vorjahresergebnis um 11km. Er belegte mit 137,4km den 9.Platz von 32 Läufern und freute sich über den 2.Platz seiner Altersklasse. Udo Palm startete in Vorbereitung auf den Berlin-Marathon beim 6h-Lauf, kämpfte sich trotz muskulärer Probleme auf der 1615m Runde durch und erzielte 43,8km. Er belegte den 26.Platz von 36 Startern und siegte in der AK M60. Beim dort integrierten 19.Stadtmauerlauf über 8,2km belegte Jürgen Tetzl mit 31:11min den 5.Platz, ihn trennten nur 9 Sekunden vom 2.Platz, ein sehr knappes Ergebnis mit Luft nach oben?!
- Beim **3.Kap Arkona Aquamaris Lauf**, der im Seebad Juliusruh gestartet wird und Richtung Steilküste zum Kap Arkona und wieder zurück führt, liefen 197 Starter den Halbmarathon. Marion Sarasa belegte in 1:49:06h den 81.Platz und war als 11.Frau souveräne Siegerin der Altersklasse W60.
- Nach der erfolgreichen Premiere vom Vorjahr verzeichneten die Veranstalter des **Volvo-Tierparklaufs** am 08.09.13 mit 3794 Läufern eine Teilnehmersteigerung um gut 25%. Die Laufstrecke, welche ausschließlich durch den Tierpark vorbei an Büffeln, Gazellen, Zebras, Nashörnern, Wasserböcken, Ziegen und Dromedaren führt, ist sehr abwechslungsreich und fast durchgehend flach. Alle Teilnehmer, darunter 9 RON-HILL'er, erhielten mit der Startnummer die Möglichkeit, einen kostenlosen Tierparkbesuch zu erleben. Die kürzere 5,6km Strecke wurde von 1048 Läufern absolviert, hier überraschten 608 Frauen, die gegenüber 450 Männern deutlich in der Überzahl waren. Hinter dem Sieger Marcel Lehmborg mit herausragenden 17:52min belegte Jürgen Tetzl in 20:22min den 5.Platz und siegte in seiner Altersklasse. Nach längerer Krankheitspause war dieser Lauf für Klaus-Peter Ulbricht ein guter Aufgalopp, ebenfalls für Helge Ziems, der in 34:43min den 4.Platz der AK M70 belegte. Die 10km wurden von 1593 Läufern absolviert, auch hier war der Frauenanteil mit 42% ungewöhnlich hoch. Schnellster unseres Vereins war Uwe Mohr, der in 42:37min den 2.Platz seiner Altersklasse belegte. Bei den Frauen war Ilka Gomoll als Fünfte ihrer Altersklasse in 47:39min die Beste unseres Vereins. Aufsteigende Form zeigten auch Sascha und Dana Wolf, wobei sich beide über eine Zeit unter 60min freuten, sie liefen 56:37min. Herzliche Glückwünsche!!

- Beim **7.Lauf des Marzahner Läufercups** am 11.09.2013 starteten 22 Läufer im Lauf über 30', exakt genau so viel wie beim letzten Lauf vor 4 Wochen. Erstaunlich war, dass die Hälfte aller Starter durch 11 RON-HILL'er unseres Vereins vertreten war. Bei strömenden Regen stellte der Sieger Nico Schulze mit 8800m einen neuen Cup-Rekord auf. Holger Rothe, der seit Beginn des Jahres immer schneller wird errang mit 7300m den 2.Platz vor Carsten Keller (7290m). Die Frauen unseres Vereins ließen der weiblichen Konkurrenz keine Chance und belegten die ersten fünf Plätze. Sylvia Jacobs siegte trotz harter Arbeit in der Sauna mit 7240m vor Simone Oester mit 6880m und Katja Niethe (6200m). Der **8.Lauf** fand nur zwei Wochen später statt, diesmal mit 20 Läufern über 5000m. Bei Abwesenheit der bisher siegreichen Frauen war der Weg diesmal frei für Marlene Hunger (Weissenseer SV). Sie siegte bei optimalen Bedingungen mit 23:30min vor Katja Niethe (23:58min) und Carmen Huber (25:04min), die erstmals in 2014 dabei war und gemeinsam mit ihrem Mann Helmut durchs Ziel lief. Bei den Männern lief Udo Palm mit 24:54min unter die 25min-Marke, Udo und Helge Ziems in 31:05min gewannen beide ihre Altersklassen.
- In Brandenburg fand am 14.09.13 schon die 30.Auflage des beliebten **Beetzseelaufs** an der Regattastrecke statt. Auf den verschiedenen Strecken starteten knapp 1000 Läufer, beeindruckend vor allem die vielen Kinder der Brandenburger Schulen (286), die für einen Start beim 3km-Lauf mit einer Eins im Bereich Ausdauer belohnt wurden. Nach Verletzungspause startete Peter Rymarowicz zum Einstieg beim 5km-Lauf und belegte in 25:58min den 43.Platz von 214 Läufern, das reichte sogar für den 3.Platz seiner AK M55. Die 10km wurden von 231 Läufern absolviert, hier belegte Ilka Gomoll den 61.Platz und kam als 10.Frau (4.W40) nach 48:42min ins Ziel.
- Beim **16.Regionalparklauf** in Blumberg am 15.09.13 starteten 60 Läufer beim Lauf über 6,5km. Jürgen Tetzl musste sich in 23:09min nur dem Sieger Andreas Saremba (22:55min) knapp geschlagen geben. Für weitere gute Ergebnisse sorgten Wolfgang Voigtländer (25.Platz, 33:52min) und Helge Ziems (54.Platz, 39:27min). Wolfgang entschied seine Altersklasse (M60) für sich, Helge belegte den 2.Platz der M70.
- Beim **17.Zepernicklauf – Lauf den Hobrecht**, einem Lauf durch den Bucher Forst, vorbei an Wildtieren und Skulpturen, dem Hobrechtswald mit seinen ehemaligen Rieselfeldern vorbei starteten 190 Läufer über 5km und 10,5km. Beim Viertelmarathon belegte Gunnar Barber auf der teilweise crossigen Strecke in 39:15min den 4.Platz. Katja Niethe und Udo Palm starteten beim 5km-Lauf und belegten in 25:13min bzw. 25:30min zweite Plätze in ihren Altersklassen.

- Nach einem Ausflug zum **Baaber Heidelauf** vor drei Jahren, der uns sehr gut gefiel, wollten Christine und Uwe Mohr, Ilka Gomoll und Peter Rymarowicz auch bei der 7.Auflage dieser nett organisierten Veranstaltung am 21.09.13 dabei sein. Die hügelige Laufstrecke durch den dortigen Wald und entlang der Strandpromenade von Baabe forderte uns sehr, aber das abwechslungsreiche Terrain brachte auch viel Spaß. Wir starteten alle vier im 10km Lauf mit 23 Konkurrenten und gingen damit der Wertung im Mecklenburg-Vorpommern-Cup über 15km aus dem Weg. Diese Entscheidung war goldrichtig, unsere Starter hatten die Konkurrenz im Griff. Uwe belegte bei den Männern den 3.Platz in 44:30min, in der Altersklasse M55 siegte er vor Peter (50:43min), der Gesamt-Achter wurde. Unsere Frauen freuten sich sogar über einen Doppelsieg, Ilka siegte in 48:02min mit großem Vorsprung vor Christine Mohr in 52:44min. Danach war Entspannung angesagt bei selbstgebackenen Kuchen und diversen Getränken, später auch in der Sauna bzw. einem weiteren Läuferchen.
- Am 21.09.13 startete Jörgen Zimmer beim **22.Dabendorfer Herbstlauf** und belegte über 10,1km den 4.Platz von 65 Startern. Mit 41:28min entschied er seine Altersklasse für sich und konnte danach mit seinem Sohn den leckeren Pflaumenkuchen entspannt genießen.
- Am 22.09.13 starteten 57 Läufer beim **Zainhammerlauf** in Eberswalde auf einer Runde durch den dortigen Forst. Wie in der Vorwoche in Blumberg musste Jürgen Tetzl mit schnellen 27:26min. über 7,5km wiederum Andreas Saremba den Vortritt lassen, der Rückstand war mit 6 Sekunden allerdings sehr gering. Herzliche Glückwünsche.
- Am 29.09.13 feierten die Organisatoren des **Berlin-Marathons** ihre 40.Jubiläumsauflage mit einem neuen Weltrekord durch Wilson Kipsang in 2:03:23h. Strahlend blauer Himmel sorgte für gute Stimmung unter Zuschauern und 36601 Läufer/-Innen aus 119 Nationen erreichten das Ziel hinter dem Brandenburger Tor, dies war ein neuer Finisherrekord. 15 Läufer unseres Vereins kämpften um gute Ergebnisse, hier war Michael Standring wie im Vorjahr der Schnellste, dabei überzeugte er mit einem enorm gleichmäßigen Rennen. Nur knapp dahinter freute sich Jürgen Tetzl in seinem ersten ernsthaften Marathon über eine persönliche Bestzeit in 2:54:25h bei ebenfalls gleichmäßigen Kilometern. Überzeugen konnten auch mit neuen Bestzeiten Andre Zerbel mit 3:27:01h und Jörgen Zimmer mit seiner ersten Zeit unter 3 Stunden (2:59:31h). Herzliche Glückwünsche an alle Platzierten und natürlich besonders an Udo Palm, der seinen ersten Marathon in 4:47:12h finishte.

- Beim **7.Diedersdorfer Schloss-Wiesen-Lauf** am 12.10.13 starteten 210 Läufer/-Innen auf den verschiedenen Strecken. Sylvia Jacobs verteidigte ihren Vorjahressieg über 10km in starken 40:18min und kam als Gesamtdritte von 61 Läufern durchs Ziel. Holger Rothe folgte nur zehn Sekunden später und sicherte sich damit knapp den 3.Platz bei den Männern.
- Am 13.10.2013 starteten 520 Läufer bei strahlendem Sonnenschein beim **36.Belziger Burgenlauf** auf anspruchsvollen Strecken im Fläming. Aufgrund des starken Regens der letzten Tage mussten sich die Läufer auf teilweise sehr schwieriges Geläuf einstellen, dies meisterten sie aber souverän. Steffen Lüder erkämpfte sich auf der 25km Strecke in 2:01:32h den 38.Platz von 145 Läufern (6.M45). Tim Lange absolvierte die 8km in 41:51min, dies bedeutete Platz 159 von 370 Startern und der Sieg in der Altersklasse MU 10.

Ergebnisse:

2.VOLVO-Tierparklauf am 08.09.2013:

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Jürgen Tetzl	5,6	5./ 1.M45	20:22	Sylvia Kegel	10	770./ 16.W50 150.Frau	54:57
Helge Ziems	5,6	586./ 4.M70	34:43				
Ilka Gomoll	10	252./ 5.W40 18.Frau	47:39	Dana Wolf	10	862./ 31.W30 196.Frau	56:37
Christine Mohr	10	639./ 13.W50 111.Frau	53:53	Uwe Mohr	10	73./ 2.M55	42:37
				Sascha Wolf	10	861./ 137.M30	56:36

Marzahner Läufercup (7.Lauf) am 11.09.13 und 8.Lauf am 25.09.13:

Name		Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	30'	4./ 1.Frau	7240m	Katja Niethe	5,0	11./ 2.Frau	23:58min
Simone Oester	30'	6./ 2.Frau	6880m	Carmen Huber	5,0	14./ 3.Frau	25:04min
Katja Niethe	30'	9./ 3.Frau	6210m	Dana Wolf	5,0	16./ 1.W30 4.Frau	25:29min
Ilka Gomoll	30'	12./ 2.W40	6000m	Udo Palm	5,0	13./ 1.M60	24:54min
Dana Wolf	30'	14./ 1.W30	5800m	Helmut Huber	5,0	15./ 2.M60	25:07min
Sylvia Kegel	30'	16./ 2.W50	5600m	Helge Ziems	5,0	20./ 1.M70+	31:05min
Holger Rothe	30'	2./ 1.M50	7300m				
Hajo Schulze	30'	7./ 1.M70+	6350m				
Udo Palm	30'	13./ 1.M60	5810m				
Bernd Holtkamp	30'	20./ 4.M70+	4900m				
Helge Ziems	30'	21./ 5.M70+	4605m				

40.BMW Berlin-Marathon am 29.09.13 (Nettozeit/ Bruttozeit):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Birgitt Uhlig Halbmar: 1:37:07h	6.W55 476.Frau	3:29:38h 3:31:53h	Christian Karbe HM: 1:36:24h	2697.Platz 558.M35	3:10:45h 3:11:51h
Steffi Möhring HM: 1:45:35h	103.W30 671.Frau	3:35:09h 3:39:21h	Andre Zerbel HM: 1:40:38h	5802.Platz 1347.M40	3:27:01h 3:37:37h
Ricarda Bäcker HM: 2:05:48h	638.W45 3500.Frau	4:11:47h 4:31:42h	Heinz Lachmann HM: 1:46:51h	8642.Platz 19.M65	3:37:01h 3:37:46h
Ina Schlüter HM: 2:36:12h	461.W55 8740.Frau	5:51:23h 6:21:05h	Klaus Hoffmeister HM: 2:03:48h	18378.Platz 1018.M55	4:11:00h 4:13:00h
Michael Standring HM: 1:27:22h	734.Platz 29.M50	2:53:56h 2:54:54h	Bertold Rämisch HM: 2:02:37h	18525.Platz 1029.M55	4:11:42h 4:16:19h
Jürgen Tetzl HM : 1:26:35h	773.Platz 91.M45	2:54:25h 2:55:19h	Peter Schmidt HM: 2:06:12h	23265.Platz 608.M60	4:38:45h 4:55:35h
Gunnar Barber HM: 1:25:05h	1087.Platz 49.M50	2:57:41h 2:57:45h	Udo Palm HM: 2:14:17h	24244.Platz 667.M60	4:47:12h 5:17:59h
Jörgen Zimmer HM: 1:28:27h	1377.Platz 198.M45	2:59:31h 3:00:37h			

33.Pankower Pfannkuchenlauf am 04.01.14:

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Elke Barber	2,3	20./ 1.Frau	10:02	Paula Mengew.	6,5	143./ 25.Frau	32:53
Thomas Wallstab	2,3	2.Platz	8:21	Dana Wolf	6,5	161./ 30.Frau	33:52
Gunnar Barber	2,3	3.Platz	8:28	Thomas Wallstab	6,5	9.Platz	23:27
Christian Karbe	2,3	6.Platz	8:45	Christian Karbe	6,5	18.Platz	24:41
Detlef Koch	2,3	110.Platz	14:40	Gunnar Barber	6,5	21.Platz	25:07
Anne Barber	6,5	32./ 1.Frau	25:57	Holger Rothe	6,5	30.Platz	25:50
Sylvia Jacobs	6,5	40./ 2.Frau	26:22	Jens Labenz	6,5	43.Platz	26:43
Elke Barber	6,5	91./ 8.Frau	29:47	Uwe Mohr	6,5	52.Platz	27:39
Ilka Gomoll	6,5	105./ 14.Frau	30:57	Sascha Wolf	6,5	75.Platz	29:00
Ricarda Bäcker	6,5	113./ 15.Frau	31:23	Bertold Rämisch	6,5	106.Platz	30:57
Katja Niethe	6,5	122./ 20.Frau	31:54	Wolf. Voigtländer	6,5	178.Platz	34:56
Sylvia Kegel	6,5	131./ 23.Frau	32:23	Thomas Wallstab Christian Karbe, Gunnar Barber, K. Goldammer		6,5km Mannschaft 2.Platz	79P
Anne, Elke & Tina Barber, Anke Franz		6,5km Mannschaft 1.PI. Frauen	384P	Holger Rothe, Jens Labenz, Uwe Mohr, Sascha Wolf		6,5km Mannschaft 5.Platz	200P
Ricarda Bäcker, Sylvia Kegel, Paula Mengewein, Dana Wolf		6,5km Mannschaft 2.Platz Frauen	548P				

Laufbericht – Pankower Pfannkuchenlauf = Start ins neue Jahr

Wo kann der Berliner Läufer besser ins neue Jahr starten, als beim ersten richtigen Wettkampf in Pankow?

Danke den Lauffreunden vom KSV 90, die jedes Jahr nicht mal eine Woche nach Silvester ihren Pfannkuchenlauf „Rund ums Kissingen-Stadion“ organisieren. So war es auch in diesem Jahr für mich und 19 weitere Sportfreunde vom LC RON-HILL selbstverständlich, die „Reise“ nach Pankow zu unternehmen. Die Parkplatzsuche gestaltete sich schwierig, da durch das frühlingshafte Wetter mehr Teilnehmer als sonst angelockt wurden. Der Veranstalter wurde mit neuem Teilnehmerrekord von 449 Finishern auf allen Strecken belohnt.

Mit leichten Problemen am Knöchel lief ich mich ein. Ob das heute was wird?

Aber so viele „gesunde“ Wünsche fürs neue Jahr mussten doch helfen. Los ging's, die Strecke war prima zu laufen, kein Schnee, kein Eis, kein Matsch, nur ein paar Hundehaufen am Rande, denen ich geschickt auswich. Ich begann vorsichtig, nur nicht im Startgetümmel oder in den engen Kurven einen Tritt abbekommen.

Dann, nach 2 von den 6 Runden, war ich plötzlich schmerzfrei. Haben die Wünsche also doch geholfen.

Nach 27:39 min war ich zufrieden im Ziel. Dort gab es den verdienten Pfannkuchen und bei der Tombola eine „Niete“ für mich, wie immer. Duschen und ab ins Kaffee „Wolkenstein“ zur Siegerehrung mit 2 RON-HILL-Staffeln auf dem Treppchen und gemütlichem Beisammensein mit vielen netten Sportfreunden. Die „Reise nach Pankow“ hat sich wieder gelohnt.

Uwe Mohr

Redaktion und Auswahl der Beiträge (außer Laufberichte) und Ergebniszusammenstellung erfolgt durch: Ilka Gomöll, 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!
--