



**Unsere Kontonummer:**

Postbank, BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE83100100100636573101

2.Konto (für Startgelder):

IBAN: DE48100100100034531106

**Kolumne**

Liebe Ron-Hiller,

in der Ferien- und Sommerzeit ist das Angebot an Wettkämpfen nicht ganz so reichhaltig. So kann man auch mal entspannen, vielleicht vor dem Fernseher den diesjährigen internationalen Höhepunkt der Leichtathletik, die Europa-meisterschaften vom 12.8. bis 17.8.14 in Zürich genießen oder den Körper mal mit anderen Aktivitäten belasten. Auch der Trainingsaufbau für die Herbstsaison wird sicherlich nicht zu kurz kommen. Bereits Ende August gibt es dann wieder Läufe im Berlin-Cup und die Staffel in Potsdam. Nicht zu vergessen: die Abnahme des Sportabzeichens am 20.08.14 und unsere Vereinsmeisterschaft am 22.8.14 um 19.00 Uhr. Wir hoffen auf rege Beteiligung!

Euer Uwe

**Das Allerneueste:**

- **Bisher haben 19 Mitglieder ihren Jahresbeitrag für 2014 noch nicht bezahlt.** Alle beitrags säumigen Mitglieder erhalten mit diesem Infoblatt oder in einer Mail kleine Mahnzettel. **Wir erwarten die Überweisung des Jahresbeitrages bis 30.08.2014.** Der Beitrag für das Jahr 2014 beträgt 36,-Euro (ermäßigt 18,- Euro), zu überweisen auf das **1.Vereinskonto** (siehe Infoblatt, Seite 1, oben links).
- **Unsere diesjährige Vereinswanderung findet am Samstag, den 08.11.14 statt und wird von Sylvia Kegel organisiert, die Einladung folgt demnächst! Unsere Jahresabschlussfeier findet am Samstag, den 13.12.14 statt!**

- Am 10.7.14 trafen sich 12 Skatfreunde zur **dritten Skatrunde** des Jahres in unserem Vereinslokal. Am Ende gab es einen klaren Sieger, Udo Palm mit 1039 Punkten gefolgt von Hajo Vogel mit 826 P. und Dirk Pätzig mit 789 Punkten. Die weiteren Platzierungen: 4. Andreas Schramm 734 P, 5. Jörgen Zimmer 701 P, 6. Uwe Mohr 700 P, 7. Peter Ry. 561 P, 8. Ecky Broy 362 P, 9. Holger Rothe 322 P, 10. Wolfgang Voigtländer 132 P, 11. Sylvia Kegel 10 P. und 12. Paul Koplin mit -10 Punkte.

Durch seinen Sieg konnte sich Udo Palm in der **Gesamtwertung** nach 3 Runden mit 1894 Punkten auf Platz 2 verbessern. Es führt mit 2663 P. und deutlichem Vorsprung weiterhin Dirk Pätzig. Dahinter werden die Abstände geringer: 3. Wolfgang Voigtländer 1682 P, 4. Knuth Triebe 1614 P, 5. Uwe Mohr 1584 P, 6. Hajo Vogel 1524 P, 7. Andreas Schramm 1494 P, 8. Sylvia Kegel 1427 P, 9. Peter Ry.1402 P, 10. Holger Rothe 1367 P, 11. Bodo Matthes 1106 P, 12. Ecky Broy 1084 P, 13. Jörgen Zimmer 907 P, 14. Helmut Huber 464 P, 15. Max Broy (Gast) 421 P, 16. Sylvia Jacobs 414 P, 17. Roland Wendel (Gast) 207 P, 18. Katja Niethé 183 P. und 19. Paul Koplin -10 Punkte. Unsere **nächsten Skatrunden** finden bei unserem Vereinstreff am 04.09., 09.10. und am 06.11. jeweils ab 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Pane Vino“ (Daneckerstr.10) statt. Außerdem freuen wir uns auf viele Teilnehmer beim letzten Vereinstreff des Jahres am 04.12.14 (ohne Skat).

## **Einladung**

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige und/ oder Freunde zu unseren diesjährigen **Vereinsmeisterschaften am Freitag, dem 22.08.2014 um 19:00Uhr ein**. Gelaufen wird wie im Vorjahr auf der kleinen (1,1km) Runde des Hohenschönhausener Gartenlaufs, in der KGA Falkenhöhe Nord (Birkholzer Weg 112). Vereinsmeister/-in kann nur werden, wer die 10km (9 Runden) am schnellsten absolviert. Alternativ können auch 5,5km (5 Runden) gelaufen werden, dann aber nicht in der Wertung der Meisterschaft. Wie in den Vorjahren wird auch der Vereinsmeister M60+ über 10km gekürt. Bei Interesse findet ein Bambini-Lauf über 1,1km um 18:45 Uhr statt. Die Meisterschaft wollen wir gemütlich bei Grillwurst, Fleisch, Salat und diversen Getränken auswerten. **Wir bitten um Voranmeldung bis zum 18.08.2014**, insbesondere um vorher für den Einkauf die Menge an Getränken und Essen abschätzen zu können. Bitte bei der Anmeldung angeben, mit wie vielen Personen ihr zum Essen/ Grillen (evtl. Vegetarier) da seid. Nicht mitlaufende Partner und Freunde sind erwünscht!!

## Anfrage/ Einladung zur Läufergymnastik

Vor einigen Jahren wurde durch unseren Verein auf der Basis der Sportgymnastik, damals von Erhard Bader eine Läufergymnastik durchgeführt. Diese wurde von unseren Sportfreunden anfangs gut angenommen, später ließ das Interesse nach.

Die Notwendigkeit einer geschulten Gymnastik war und ist jedem klar – denn wer kennt nicht die Probleme des Läufers, verkürzte Sehnen und Bänder hier und/ oder schwach ausgeprägte Muskulatur dort. Also wird es Zeit diesem den Kampf anzusagen und etwas dagegen zu tun. Ich wollte, diese ursprüngliche Idee wieder aufleben lassen und habe dazu einen kompetenten Partner, meinen PT – Personal Trainer Michael Schütze gewinnen können.

Deshalb meine Frage an Euch: Wollen wir eine Gymnastik/ Dehnung für Läufer wieder aufleben lassen? Wer von euch Interesse hat, meldet sich bitte bei Ilka Gomoll.

Der Vorstand würde sich um die Details kümmern, wie Örtlichkeit und Uhrzeit! Über ein reges Interesse würde ich mich sehr freuen!

Wolfgang Augsten

## Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Eike Tank von den 4 Tagen in Nijmegen (Holland), wo er am 1.Tag 33km absolvierte und von seinem Ausflug nach Vilnius (Littauen). Von Uwe und Christine Mohr erreichten uns sportliche Grüße von ihrer Radtour an der Ostseeküste.
- Am 16.03.14 starteten 4 Läufer unseres Vereins beim **25.Lauf der Sympathie** von Falkensee nach Spandau und den gleichzeitig stattfindenden Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften über 10km. Mit neuer persönlicher Bestzeit (32:55min) belegte Maximilian Strümpel den 19.Platz und wurde souverän Meister seiner Altersklasse. Hinter dem Meister der AK M45 Sven Kersten (33:58min) behauptete Thomas Wallstab in 34:43min sehr knapp den 2.Platz. Von 1467 Läufern belegte Rene Kranz den 53.Platz (6.M30) und verbesserte seine Bestzeit aus dem Vorjahr in 35:42min um eine Minute. Mit einem Vorsprung von 4 Minuten auf den Zweiten seiner Altersklasse überzeugte Heinz Lachmann mit schnellen 43:42min (263.Platz). Herzliche Glückwünsche!

- Am 23.03.14 starteten 242 Läufer beim **28.Birkenwäldchenlauf**, dem 2.Lauf im Berliner Läufercup 2014. Schnellster von 16 RON-HILL'ern war Maximilian Strümpel, der in 33:45min den 3.Platz belegte. Ebenfalls starke Rennen zeigten Rene Kranz (36:37min, 4.M30) und Michael Standring, der in 37:44min in seiner Altersklasse siegte. Seinen Einstand in unserem Verein gab Thomas Müller, er erzielte gute 41:14min. Unser „Vereins-Nachwuchs“ in Gestalt von Ronja und Tim Lange absolvierte die 3km-Strecke. Tim belegte in 16:22min den 21.Platz von 29 zumeist jüngeren Startern, Ronja finishte nach 19:36min.
- Am 29.03.14 starteten 113 Läufer beim **12.Frühlingslauf** in Ludwigsfelde über 7km mit kurzen, giftigen Anstiegen. Mit von der Partie waren auch Uwe und Christine Mohr, beide belegten zweite Plätze in ihren Altersklassen. Uwe erzielte auf dem 21.Platz 33:23min, Christine kam nach 41:09min ins Ziel (57.Platz, 15.Frau).
- Knapp 100 Läufer machten sich am 30.03.14 auf den Weg nach Baruth, um durch das Urstromtal über 2,5km, 8,6km und 21,1km zu laufen. Beim **11.Glashüttelauf** belegte Jürgen Tetzl hinter dem Sieger Winfried Schumann (32:49min) in 32:57min den 2.Platz. Zwar wurden auf der Urkunde nur 8km ausgewiesen, aber in den Vorjahren waren es auch 8,6km. Zur Entschädigung durften sich alle Läufer über leckeren selbstgebackenen Kuchen freuen. Egbert Jakubzick lief den Halbmarathon in 1:57:09h und wurde Dritter seiner Altersklasse, das war der 27.Platz von 38 Läufern.
- Beim **34.Berliner Halbmarathon** starteten bei frühlingshaften Temperaturen 22223 Läufer/-Innen, unter ihnen 11 RON-HILL'er. Die schnellste Zeit erzielte Thomas Wallstab, er lief starke 1:17:23h und siegte mit knapp 20 Sekunden Vorsprung in seiner Altersklasse. Über weitere Siege in ihren Altersklassen konnten sich Birgitt Uhlig (1:34:34h) und Heinz Lachmann freuen. Heinz ließ seiner Konkurrenz keine Chance, in 1:37:09h hatte er 4min Vorsprung auf den Zweiten der M70. In Vorbereitung auf seinen ersten Marathonlauf auf dem Rennsteig überzeugte Rene Kranz mit einem gleichmäßig schnellen Lauf und konnte sich über 1:21:20h freuen. Eine neue Bestzeit stellte Katja Niethé auf, sie verbesserte sich um eine Minute auf 1:48:49h.
- Jörgen Zimmer startete am 12.04.14 hoch motiviert beim Internationalen **Virgin London-Marathon** und verpasste um 11 Sekunden denkbar knapp sein Ziel unter der 3h-Marke zu bleiben. Nachdem er die Hälfte nach 1:27:50h durchlief, ging ihm dann Ende etwas die Kraft aus. Er belegte den 1403.Platz von 35900 Läufern, wurde 172. der AK M45 und finishte als Elftbester Deutscher Läufer.

- Einziger Starter beim diesjährigen **36.Kyffhäuser Berglauf** war Knuth Triebe, er startete nach einer Leistenbruch-OP vernünftigerweise über 21,1km und belegte in 2:15:28h den 213.Platz von 278 Läufern.
- Am 05.04.14 hatte auch die **Berliner Turnerschaft** ihre Premiere beim Berliner Läufercup. Nach einem Testlauf im Oktober am Kleinen Wannsee wurde es nun ernst! Auf verschiedenen anspruchsvollen Strecken ging es auf Waldwegen und durch crossartiges Gelände über 1, 3, 5 und 10 Meilen. Die jugendlichen Läufer liefen 3 Meilen, also etwa 3km, hier dominierte Maximilian Strümpel das gesamte Feld und erzielte starke 14:41,5min. Um Cup-Punkte kämpften die 8-Meilen-Läufer, hier war Michael Standring in 31:59,2min der Schnellste von 10 Startern unseres Vereins auf dem 7.Platz, gefolgt von Jürgen Tetzl in 32:29,7min, der den 9.Platz von 168 Läufern errang. Michael siegte in seiner Altersklasse, Jürgen Tetzl und Helmut Huber belegten zweite Plätze. Ein Lob für die rührigen Veranstalter waren 315 Teilnehmer auf allen Strecken. Gut kam bei den Läufern auch die Tombola, die liebevolle Siegerehrung und der Kuchenbasar an, macht weiter so!
- Es geht wieder rund.... Auf dem Sportplatz Allee der Kosmonauten in Marzahn wurde wieder gelaufen. Am 9.April fielen die ersten Startschüsse für den diesjährigen **Marzahner Läufer-Cup**. Die Serie besteht 2014 aus insgesamt neun Zeit- und Distanzläufen. Dagegen entfällt der Wartenberger Storchenlauf, der im Gelände stattfand. Zum Auftakt ging es über 10.000 m (Cup A), 5.000 m (Cup B) und 3.000 m (Cup C), zusätzlich standen Einladungsläufe über 800 und 1.500 m im Programm.  
 Unser Verein war mit vier Startern vertreten, die alle über 5.000 m ins Rennen gingen und sehr erfolgreich waren. Simone Oester beherrschte das Frauenfeld. Sie siegte in 21:11,1 min, Katja Niethe wurde in 23:13,5 min Gesamtdritte und Altersklassensiegerin. Zwischen beide schob sich unser ehemaliges Mitglied Dr. Katja Lünser (22:35,6 min). Helge Ziems gewann die AK 70 in 30:18,2 min. und Udo Palm belegte in der AK 60 mit einer Zeit von 25:24,1 min Rang zwei. Der Tagessieg ging nach auswärts. Ihn holte Daniel Jalalpoor (18:30,7 Minuten), er startet für den LC Schifferstadt. Beim 2.Lauf am **30.04.14** starteten Helge Ziems und Simone Oester zum 30'-Lauf. Simone siegte bei den Frauen mit starken 7100m und Helge belegte mit 4850m den 1.Platz der AK M70.  
 Helge Ziems
- Egbert Jakubzick blieb beim **8.Airport-Run** mit 1:57:31h unter der 2h-Marke. Von 894 Startern belegte er den 486.Platz (25.M55).
- Am 27.04.14 startete Jürgen Tetzl **beim rbb-Lauf über 14km**, er belegte in 52:41min den 27.Platz von 2036 Läufern (6.M45).

- Erneut steigerten die fleißigen Organisatoren des **33.Pankower Frühlingslaufs** ihren Teilnehmerrekord aus dem Vorjahr um knapp 70 Läufer auf 383 Teilnehmer. Der traditionelle Volkslauf, bei dem es auch wieder um Punkte des Berliner Läufercups ging, führt über bis zu fünf Runden in der Schönholzer Heide mit jeweils einem Anstieg und sah am **12.04.14** 8 Läufer/-innen unseres Vereins am Start. Jüngste RON-HILL'erin war Ronja Lange, sie belegte über 600m in 3:17min den 15.Platz von 62 Kindern und bei den Mädchen wurde sie Siebte. Die 12,5km wurden von 163 Läufern absolviert, hier verbesserte Jürgen Tetzl seine Vorjahreszeit um über eine Minute und erzielte als Zweiter seiner Altersklasse 48:53min. Auch Jens Labenz war eine gute Minute schneller als im Vorjahr, und finishte auf dem 34.Platz in 54:58min. Über Podestplätze in ihren Altersklassen freuten sich Helmut Huber und Ina Schlüter. Helmut überzeugte mit gleichmäßigen Runden und dem Sieg in seiner Altersklasse in 1:06:09h, Ina belegte in 1:29:17h den 3.Platz der AK W55.
- Wer einen anspruchsvollen Vorbereitungslauf auf den Rennsteig sucht, ist beim **Fontanelauf in Rauen** genau richtig. Nicht ohne Grund feierten die Organisatoren mit 278 Läufern ihre 34.Auflage. Die Mehrheit der 9 gestarteten RON-HILL'er schafften mit herausragenden Ergebnissen den Sprung aufs Podest. Über 30,4km liefen Gunnar Barber (2:20:24h) und Steffi Möhring (2:52:44h) mit dritten Plätzen auf das Podest der Gesamtwertung. Besonders beeindruckend war aber die Leistung von Paula Mengewein, die gemeinsam mit Trainingspartner Thomas mit zwei exakt gleichmäßigen Runden überzeugte und nach 3:08:08h finishte. Auf der 15,2km Strecke mit 7 giftigen Anstiegen und 260 Höhenmetern überzeugten erneut unsere Frauen. Anne Barber musste nur drei schnelleren Männern den Vortritt lassen und siegte souverän mit schnellen 1:07:42h bei den Frauen. Dahinter belegte Doreen Kusche (1:11:15h) den 2.Platz vor Elke Barber in starken 1:14:44h. Einen weiteren 3.Platz erzielte Katja Niethe über 5km, sie musste zwei Runden a 2,5km absolvieren und finishte nach 22:27min.
- Am 13.04.14 starteten knapp 400 Läufer beim **18.Köpenicker Altstadtlauf**, um die 10km lange Strecke vom Müggelturm in die Altstadt zu absolvieren. Schnellster von drei RON-HILL'ern war Tom Griepentrog, der nach 42:55min auf dem 26.Platz (2.M50) das Ziel erreichte. Bei den Frauen verpasste Birgitt Uhlig als Vierte knapp das Podest der Besten Frauen, sie erzielte trotz gesundheitlicher Probleme gute 43:32min. Wie Birgitt siegte auch Heinz Lachmann in 45:59min mit großem Vorsprung in seiner Altersklasse. Herzliche Glückwünsche!!

- Zum 70.Jubiläum des **Liepnitzseelaufs** freuten sich die Bernauer Lauffreunde am 13.04.14 über einen neuen Teilnehmerrekord mit 717 Startern. Bei bestem Frühlingswetter waren auch vier Läufer unseres Vereins dabei. Rene Kranz verpasste als Fünfter von 86 Läufern nur knapp das Podest der besten Läufer der 25km-Strecke und erzielte 1:42:40h. Die 15km wurden von 151 Läufern absolviert, hier belegte Marcus Gaede in 1:22:01h den 71.Platz (14.M50). Die meisten Läufer starteten traditionell über 8km, hier liefen 291 Läufer über schmale und stark wurzelige Wege. Als Vierter verpasste Jürgen Tetzl nur um zwei Sekunden das Podest der besten drei Läufer, er finishte nach 31:08min und konnte sich mit dem 2.Platz seiner Altersklasse trösten, die hier allerdings in 10 Jahres-Schritten gewertet wird. Bei den Frauen lief Katja Nieth in guten 39:58min auf den 5.Platz (57.Gesamtplatz) und überzeugte als Siegerin ihrer Altersklasse W20.
- Birgitt Uhlig kam beim **Oberelbe-Halbmarathon am 27.04.14** als 7.Frau nach 1:36:11h ins Ziel. Sie belegte auf der flachen Strecke, immer auf dem gleichnamigen Radweg entlang den 185.Platz von 2355 Läufern und verpasste als souveräne Siegerin ihrer Altersklasse W55 das Podest der schnellsten sechs Frauen nur um eine Minute!
- Beim **Frohnauer Straßenlauf** starteten 184 Läufer über 10km. Nachdem Kati Kiele im letzten Jahr ihr zweites Kind bekam, nutzte sie die wenige freie Zeit für kurze, aber regelmäßige Läufe. So war die Freude auf den ersten Wettkampf nach langer Abstinenz besonders groß. Sie konnte mit den erzielten 45:23min (44.Platz, 8.Frau) und dem 2.Platz in der W30 sehr zufrieden sein! Knapp dahinter lief Simone Oester nach 45:47min über die Ziellinie, sie belegte den 50.Platz (12.Frau, 4.W45).
- Egbert Jakobzick startete am 19.04.14 beim **Deetzer Osterlauf** über landschaftlich ansprechende 20km. Er belegte in ordentlichen 1:41:44h den 32.Platz (4.M55).  
Beim **Güstrower Osterlauf** über 5km lief Simone Oester in 21:40min hinter der um mehr als 30 Jahre jüngeren Charleen Richter als Zweite ins Ziel. Damit belegte sie auf der mehrmals zu laufenden 2,5km Runde durch den Schlosspark und die Altstadt von 130 Läufern den 16.Platz.

- Am Ostersonntag war es wieder soweit. Zum 6. Mal fand der **Wartenberger Osterlauf**, organisiert vom Förderverein Landschaftspark Nordost und dem LC RON-HILL Berlin, im Stadion Wartenberg statt. Das Wetter meinte es nach Schnee und Frost im letzten Jahr diesmal gut. Es war sonnig und nicht kalt. Trotz schönem Osterausflugswetter fanden 112 Teilnehmer den Weg zu uns. Unter ihnen zahlreiche Athleten aus dem In- und Ausland, die mit ihren Gastgebern aus Berlin und dem Umland den Weg in den Nordosten der Hauptstadt fanden, um gemeinsam Sport zu treiben. Das Siegerpodest über 4,1 km war fest in Händen unseres Vereins. Bei den Männern sicherte sich Jürgen Tetzl in 15:04min den Sieg mit großem Vorsprung vor Felix Herbst (15:41min). Jürgen verbesserte seine Vorjahreszeit um 45 Sekunden. Im Vorderfeld der 42 Läufer behauptete sich Frauen-siegerin Katja Niethe, sie überquerte das Ziel schon auf dem 7. Platz in 18:33min. Sie hatte auf die Zweite, Wiebke Frank (19:11min) und Ilka Gomoll (19:21min) einen großen Vorsprung. Schnell war auch unser 9-jähriges Mitglied Tim Lange unterwegs, er verbesserte seine Zeit aus dem Vorjahr um mehr als eine Minute auf 22:08min. Dem kaum nach stand Schwester Ronja (5 Jahre), sie war in 30:39min sogar fast 5min schneller als 2013. Über 12,3 km gab es einen phantastischen neuen Streckenrekord in 43:06min durch unseren spanischen Gast Miguel Garcia aus Madrid. Bei den Frauen siegte Sylvia Renz (OSC) in 53:12min. Schnellster unseres Vereins war hier Jens Labenz in 53:21min, der ebenfalls eine Minute schneller als im Vorjahr lief. Ein flottes Rennen bei mäßigem Wind lief ebenfalls Sascha Wolf auf dem 22. Platz von 67 Läufern, er blieb mit 57:53min deutlich unter der 60min-Marke. Ihm nach machten das Bodo Matthes (58:52min) und Peter Rymarowicz (59:11min). Die von uns erstmals eingesetzte neue Zeitmessung hat ihre Feuertaufe bestanden, wenn auch mit viel Aufregung und Stress für das Team. An dieser Stelle bedanken wir uns besonders bei Anja Sander, Ines Ummer, Christine Mohr und Dirk Pätzig. Natürlich auch ein herzlicher Dank an das Team des Landschaftspark Nordost mit Bernd Lichtenstein, die Helfer des Org.büros, an Kampfrichter Gerald Piegler und an unseren Sprecher Ecky Broy. Das durch den Förderverein organisierte Rahmenprogramm fand bei den Teilnehmern wieder großen Anklang. Jeder Teilnehmer wurde im Ziel mit einem großen Osterhasen belohnt und erhielt einen Essensbon. Die Sieger, auch in den Altersklassen, erhielten Präsente (Wein, Apfelgelee, Primeltopf). Herzliche Glückwünsche für die Leistungen der 17 gestarteten RON-HILL'er.

**Ergebnisse:****28.Birkenwaldchenlauf am 23.03.14 (2.Lauf im Berlin-Cup):**

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
<b>Ronja Lange</b>	3	24./ 6.WSch	19:36	Thomas Müller	10	49./ 10.M50	41:14
<b>Tim Lange</b>	3	21./ 12.MSch	16:22	Jens Labenz	10	60./ 11.M45	41:49
Ilka Gomoll	10	143./ <b>3.W40</b> 22.Frau	49:51	Steffen Lüder	10	85./ 16.M45	44:15
Ina Schlüter	10	238./ 4.W55 69.Frau	1:09:04 Std	Peter Rymarowicz	10	<b>97./ 3.M60</b>	46:03
Max Strümpel	10	<b>3./ 1.MJgd</b>	<b>33:45</b>	Andreas Stoltz	10	132./ 19.M50	48:53
Rene Kranz	10	14./ 4.M30	<b>36:37</b>	Helmut Huber	10	<b>144./ 3.M65</b>	49:52
Mike Standring	10	<b>19./ 1.M50</b>	37:44	Udo Palm	10	165./ 6.M65	51:39
Jürgen Tetzl	10	25./ 4.M45	38:28	Helge Ziems	10	215./ 8.M70	61:08

**34.Vattenfall Berliner Halbmarathon am 30.03.14 (Netto/ Brutto):**

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Birgitt Uhlig 10km:42:48min	<b>1576./ 1.W55</b> <b>87.Frau</b>	<b>1:34:34h</b> 1:36:01h	Rene Kranz 10km: 38:15min	218./ 46.M30	<b>1:21:20h</b> 1:21:53h
Steffi Möhring 10km: 46:30min	3193./ 51.W30 238.Frau	<b>1:41:16h</b> 1:42:12h	Andre Zerbel 10km: 43:55min	1624./ 252.M40	<b>1:34:51h</b> 1:36:58h
Katja Niethe 10km: 49:40min	5836./ 187.WH 655. Frau	<b>1:48:49h</b> 2:00:52h	Heinz Lachmann 10km: 45:24min	<b>2096./ 1.M70</b>	<b>1:37:09h</b> 1:37:39h
Angelika Fenner-K./ 10km: 52:44	<b>7527./ 7.W60</b> <b>1045.Frau</b>	<b>1:53:00h</b> 1:58:58h	Udo Palm 10km: 52:37min	8283./ 49.M65	<b>1:54:31h</b> 2:06:52h
Thomas Wallstab 10km: 36:41min	<b>105./ 1.M45</b>	<b>1:17:23h</b> 1:17:28h	Bertold Ramisch 10km: 53:33min	8821./ 374.M55	<b>1:55:41h</b> 1:56:14h
			Klaus Hoffmeist. 10km: 55:28min	8943./ 153.M60	<b>1:55:58h</b> 2:12:04h

**34.Fontanelauf in Rauhen am 12.04.14:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
<b>Katja Niethe</b>	5	16./ 1.WH <b>3.Frau</b>	22:27min	<b>Steffi Möhring</b> (1:23:24 - 1:29:22)	30	35./ 2.W30 <b>3.Frau</b>	2:52:44h
<b>Anne Barber</b>	15	4./ 1.WH <b>1.Frau</b>	1:07:42h	Paula Mengewein (1:33:54 - 1:34:06)	30	53./ 4.W30 8.Frau	3:08:08h
Elke Barber	15	<b>21./ 1.W50</b> <b>3.Frau</b>	1:14:44h	<b>Gunnar Barber</b> (1:07:09 - 1:13:13)	30	<b>3./ 1.M50</b>	2:20:24h
Udo Palm	15	<b>60./ 2.M65</b>	1:25:14h	Thomas Müller (1:13:15 - 1:19:09)	30	14./ 4.M50	2:32:24h
Hajo Hu	15	127./ 6.M60	1:42:18h				

**2.BT-Meile am 05.04.14 (3.Lauf Berlin-Cup):****32.Pankower Frühlingslauf am 12.04.14:**

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit
Max Strümpel	5	<b>1.Platz</b>	<b>14:41,5</b>	Ronja Lange	0,6	15./ 7.Wsch	3:17min
Marion Sarasa	8	<b>84./ 1.W60</b> 9.Frau	41:05,9	Ina Schlüter	12,5	157./ <b>3.W55</b> 37.Frau	1:29:17h
Katja Niethe	8	93./ 4.WHK 14.Frau	42:34,6	Jürgen Tetzl	12,5	<b>8./ 2.M45</b>	48:53min
Mike Standring	8	<b>7./ 1.M50</b>	31:59,2	Jens Labenz	12,5	34./ 7.M45	54:58min
Jürgen Tetzl	8	<b>9./ 2.M45</b>	32:29,7	Steffen Lüder	12,5	48./ 13.M45	57:55min
Jens Labenz	8	36./ 8.M45	35:44,7	Klaus Mendritzki	12,5	75./ 13.M50	1:01:36h
Andreas Stoltz	8	67./ 10.M50	39:48,1	Berti Rämisch	12,5	89./ 7.M55	1:03:28h
Helmut Huber	8	<b>81./ 2.M65</b>	41:02,1	Helmut Huber	12,5	<b>104./ 1.M65</b>	1:06:09h
Udo Palm	8	102./ 4.M65	43:41,5				
Helge Ziems	8	166./ 8.M70	59:19,6				

**6. Wartenberger Osterlauf am 20.04.14:**

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit
<b>Katja Niethe</b>	4,1	<b>7./ 1.WH</b> <b>1.Frau</b>	<b>18:32</b>	Annette Bethge	12,3	41./ <b>2.W45</b> 8.Frau	1:03:23h
<b>Ilka Gomoll</b>	4,1	<b>12./ 1.W40</b> <b>3.Frau</b>	<b>19:21</b>	Ricarda Bäcker	12,3	42./ <b>3.W45</b>	1:03:42h
Ina Schlüter	4,1	26./ <b>3.W50</b> 9.Frau	26:03	Jens Labenz	12,3	<b>11./ 1.M45</b>	53:21min
Ronja Lange	4,1	38./ <b>2.WU10</b> 19.Frau	30:39	Sascha Wolf	12,3	<b>22./ 3.M30</b>	57:52min
<b>Jürgen Tetzl</b>	<b>4,1</b>	<b>1.Platz</b>	<b>15:04</b>	Bodo Matthes	12,3	24./ 5.M50	58:52min
Tim Lange	4,1	<b>18./ 1.MU12</b>	22:08	Peter Rymarowicz	12,3	<b>26./ 1.M60</b>	59:11min
Helge Ziems	4,1	<b>34./ 1.M70</b>	26:43	Andreas Stoltz	12,3	39./ 7.M50	1:02:51h
Steffen Lüder	4,1	39./ 4.M40	30:40	Udo Palm	12,3	<b>43./ 2.M65</b>	1:03:54h
				Knuth Triebe	12,3	<b>46./ 3.M60</b>	1:05:34h

## Laufbericht – von den 100 km Kienbaum am 29.03.14

Nun schon traditionell startete Peter Schmidt am 29.03.2014 beim **Internationalen 100 km-Lauf von Grünheide/Kienbaum** zum 100 km-Volkslauf. Von den hier Gestarteten erreichten 45 Athleten das angestrebte Ziel, darunter acht Frauen. Gesamtsieger wurden Florian Böhme (TSV Kusterdingen/7:20:08 Std.) und Grit Seidel (LG Nord Berlin-Ultrateam/9:32:06 Std.). Peter beendete das Rennen nach 70 Kilometern, nach dem es in der 14.Runde Probleme gab. Die 70 km absolvierte er in 8:43:37 Std. bei einer Zwischenzeit von 5:32:37 Std. über 50 km. Bei den in diese Veranstaltung integrierten **Deutschen Meisterschaft im 50 km - Straßenlauf der Deutschen Ultramarathon Vereinigung** hätte Peter Schmidt mit dieser Zeit in der AK M 60 bei dann 13 Startern den achten Rang belegt. Meister von 99 Startern: Nele Alder-Baerens (Ultra Sportclub Magdeburg/3:35:50 Std.) und Gesamtsieger Niels Bubel (Die Laufpartner/3:04:12 Std.).

Erstmals seit dem 22.03.1997 wieder **Berlin-Brandenburgische Meisterschaften im 100 km Straßenlauf!** Der seitdem amtierende alte Meister schaute in Kienbaum bei seiner Entthronisierung zu: Eckart Broy. Er moderierte bei Start und Ziel die Gesamtveranstaltung wie gewohnt mit viel Insiderwissen und non-stop. Acht Männer und fünf Frauen bewarben sich um Meisterehren. Grit Seidel (LG Nord Berlin-Ultrateam/3:04:12 Std.) holte sich neben ihrem Gesamtsieg über 100 km auch die Meisterkrone von Berlin/Brandenburg. Dirk Kiwus (LG Nord Berlin-Ultrateam/7:30:06 Std), undankbarer Vierter über 100 km, hielt sich bei der Meisterschaft schadlos. Es gab auch eine Mannschaftswertung: LG Nord Berlin-Ultrateam (Kiwus, Vanicek und Prohaska) Meister in 24:58:40 Std.

Helge Ziems

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!
--