



Unsere Kontonummer:

Postbank, BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE83100100100636573101

2.Konto (für Startgelder):

IBAN: DE48100100100034531106

Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

das neue Jahr fängt ja gut an! Kein Schnee, kein Eis, keine Probleme aufgrund der Witterung beim Lauftraining.

Die ersten Wettkämpfe haben bereits stattgefunden und wurden von einigen Mitgliedern sehr erfolgreich absolviert. Viele weitere schöne Läufe werden folgen. Internationaler Leichtathletik-Höhepunkt wird in diesem Jahr wieder die Weltmeisterschaft Ende August sein. Sie findet sieben Jahre nach den Olympischen Spielen wieder im „Vogelnest“ von Peking statt.

Ich wünsche uns allen einen guten Start ins Laufjahr 2015!

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Wir bitten unsere Mitglieder den **Jahresbeitrag 2015 noch nicht** auf unser Vereinskonto zu überweisen, sondern die Jahreshauptversammlung im März abzuwarten! Herzlichen Dank!
- Unsere **nächsten Vereinstreffs** im neuen Jahr finden am Donnerstag, den 05.02. mit der im letzten Infoblatt angekündigten Buchlesung mit Andreas Gläser, am 05.03. und am 09.04.2015 jeweils um 18:00Uhr in unserem Vereinslokal Pan e Vino in der Danneckerstr.10 statt. Wir hoffen vor allem bei unserer Buchlesung auf großes Interesse.
- Wir begrüßen recht herzlich Lothar Bathe und Winfried Jäger als neue Mitglieder in unserem Verein und freuen uns sehr, dass auch Katja Lünser wieder den Weg zum LC RON-HILL Berlin gefunden hat.
- Bitte notiert Euch schon einmal den **Termin für unsere diesjährige Jahreshauptversammlung, auf der am 24.03.15** wieder ein neuer Vorstand gewählt wird. Die Einladung erfolgt im nächsten Infoblatt!

Einladung zur 14. RON-HILL Bowlingmeisterschaft 2015

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unseren **14. 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 21.02.2015** pünktlich um 09:45Uhr. Wir haben 8 Bahnen und damit wieder das gesamte Center für uns reserviert. Außerdem wird extra für uns vom Hotel ein leckeres Frühstück inklusive Kaffee und Tee angeboten. Bowling und Essen werden 17-20 Euro kosten. Kalte Getränke (Bier, Sekt etc.) müssen selbst bezahlt werden. Wir bitten um **Voranmeldungen bis zum 12.02.2015** bei Ilka Gomoll oder beim Vereinstreff. Wir freuen uns auf viele Bowlingfreunde in angenehmer Atmosphäre!!

Vereinsnachrichten:

- Mit Wirkung zum 31.12.2014 beendeten Peter Mittendick, Klaus Hoffmeister, Simone Oester, Edgar Schulz und Dr. Bärbel Jacobi die Mitgliedschaft in unserem Verein.
- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Eike Tank, der beim Dublin-Marathon aufgrund von starken Knieproblemen die Strecke in 6:51:48h gewandert ist. Beim Great Ethiopian Run, dem größten Lauf in Afrika, absolvierte er die 10km in 1:39h. Herzlichen Dank für seine Kartengrüße mit Wünschen für die Festtage und das Neue Jahr. Wir drücken Ihm die Daumen für seine Knie OP im Januar.
Von Uwe und Christine Mohr sowie von Erhard Bader und Claudia Richter erreichten uns Urlaubsgrüße aus Jordanien, die dort eine Bildungs- und Rundreise durchs Land absolvierten. Zum Entspannen am Roten und Toten Meer war auch noch Zeit.
- Am 02.07.14 starteten 4 Läufer unseres Vereins beim 5.Lauf des **Marzahner Läufercups** über 5000m. Bei den Frauen dominierte Simone Oester die Konkurrenz, sie siegte in 21:46min und wurde Gesamtfünfte. Holger Rothe belegte hinter dem Sieger Robert McGregor (19:11min) in starken 19:48,5min den 2.Platz. Andreas Stoltz belegte in 22:49min den 3.Platz der AK M50 und kam auf dem 8.Platz von 21 Läufern ins Ziel. Als Sieger der AK M70+ erzielte Helge Ziems 31:14min. Beim 6.Lauf am 27.08.14 kam Simone Oester über 30' auf den 4.Gesamtplatz und dominierte erneut in der Frauenwertung mit 7150m. Holger Rothe belegte wiederum den 2.Platz mit 7420m, diesmal hinter Matthias Hüttig (7470m). Die AK M50 war fest in Hand unseres Vereins, neben dem Sieger Holger Rothe ging der 2.Platz an Andreas Stoltz (6750m, 6.Gesamtplatz). Helge Ziems siegte überlegen in der AK M70+ mit 4710m.

- Für das 30-jährige Jubiläum des **Schweriner Fünf Seen Laufs** am 05.07.14 hatten sich die Organisatoren etwas Besonderes einfallen lassen. Zunächst erhielten alle Starter, die bisher an allen Läufen teilnahmen ein kleines Geschenk, dann wurde ein Foto mit allen Veteranen am Barthelstein geschossen. Dies waren immer noch 39 Dauerbrenner, darunter Helmut Scharping und Peter Rymarowicz. Insgesamt starteten 3292 Läufer auf den verschiedenen Strecken. Die meisten (1666) waren wie gewohnt auf der 10,6km Strecke unterwegs, hier belegte Helmut Scharping in 59:48min den 514.Platz und wurde Fünfter der AK M70. Die 15,4km nahmen 830 Läufer in Angriff, hier lief Ilka Gomoll nach 1:15:27h als 14.Frau ins Ziel (141.Platz, 5.W40). Vier Läufer unseres Vereins nahmen die 30km unter ihre Füße. Von ihnen war Heinz Lachmann in 2:30:43h der Schnellste, er belegte den 154.Platz von 636 Läufern und siegte mit 19min Vorsprung in seiner Altersklasse. Bei sommerlichen Temperaturen erreichten Katja Niethe und Udo Palm überraschend locker das Ziel in Lankow, beide blieben unter der begehrten 3h-Marke. Katja erzielte in 2:56:23h den 413.Platz (58.Frau) und belegte wie Ilka und Helmut den 5.Platz ihrer Altersklasse, Udo verpasste in 2:58:10h diesen Platz nur knapp. Herzliche Glückwünsche!
- Am 12.07.14 starteten zwei Läufer unseres Vereins bei der **Deutschen Meisterschaft im 24h-Lauf in Weißensee**. Dafür wurden diverse Runden auf dem 1018m langen Rundkurs absolviert. Steffen Lüder lief nach seinem UltraComeback beim Finowkanallauf ein gutes Rennen und belegte mit 148,893km den 42.Platz von 99 Startern. Dabei lief er in seiner letzten Runde mit 5:03min die schnellste Zeit und freute sich über den 6.Platz in der AK M45. Peter Schmidt erzielte mit 104,216km den 83.Platz (13.M60).
- Auch in diesem Jahr war eine Mannschaft unseres Vereins bei der 100km Staffel **von Zielona Gora nach Cottbus** am Start. Am Freitag startete unsere routinierte FahrerIn Anja Sander mit 5 Staffelläufern nach Polen, um dort nach Abholung der Startnummern und einem Abendessen ihre Hotelzimmer zu beziehen. Am nächsten Morgen starteten 65 Staffeln auf verschieden langen Streckenabschnitten über 15 Etappen am Rathaus in Zielona Gora. Uwe und Christine Mohr, Rötger Henry, Paul KoplIn und Katja Niethe hatten viel Spaß beim Lauf und belegten in 8:29:55h den 60.Platz. Herzliche Glückwünsche!!

- Am 20.07.14 starteten 4 Läufer unseres Vereins beim beliebten **Runners Point Havellauf** am Flensburger Löwen. Die 25.Auflage dieses Klassikers wurde das letzte Mal vom Gründer des Laufs, Bernd Hübner, organisiert, Ab 2015 wird der Lauf durch das erfahrene Team vom PSB 24 in alter Tradition weitergeführt. Die 13,7km Pendelstrecke an der Havel wurde von 653 Läufern absolviert. In 54:09min verpasste Jürgen Tetzl nur knapp ein Ergebnis in den Top Ten, er wurde 11.und belegte den 4.Platz seiner Altersklasse. Heinz Lachmann siegte wie erwartet in seiner Altersklasse und belegte in 1:08:29h den 152.Platz. Berti Rämisch finishte auf dem 244.Platz (29.M55) in 1:13:41h. Diddi Eppmann, der nur wenige Läufe in Berlin absolviert, aber den Havellauf nur selten ausfallen lässt, belegte in 1:39:24h den 581.Platz (11.M75).
- Sommerliche Temperaturen bis 27°C und dazu heiße Sambarhythmen wartete am 26.07.14 auf die 9674 Läufer über 5 und 10km bei der **23.Vattenfall City Nacht** auf dem Kurfürstendamm. Schnellster von 7 gestarteten RON-HILL'ern war wie erwartungsgemäß Jürgen Tetzl, der seine Zeit aus dem Jahr 2012 an gleicher Stelle um zwei Minuten verbesserte und in 37:44min als 68. durchs Ziel lief. Ebenfalls unter der begehrten 40min-Marke blieb Jörgen Zimmer, er lief in 39:20min auf den 111.Platz von 4442 Läufern. Ihr Ziel unter der 50min-Marke zu bleiben, erreichte Paula Mengewein in einem guten Lauf mit Unterstützung von Katja, beide finishten nach 49:50min. Herzliche Glückwünsche!!
- Birgitt Uhlig startete bei der **12.Rostocker Marathonnacht** über 21,1km. Sie lief die ersten Kilometer entgegen sonstiger Gewohnheiten entspannt an. Es ging zunächst durch den Warnowtunnel und auf dem IGA-Gelände mit einigen kleineren Anstiegen entlang. Nach Sonnenuntergang und angenehmeren Temperaturen führte die Strecke am Warnow-Fluss an Kleingärten entlang, wo die Zuschauer mit Kerzen für stimmungsvolle Atmosphäre sorgen. Der Zieleinlauf erfolgte in der Altstadt. Birgitt war nach 1:37:47h und über den 4.Platz (1.W55) bei den Frauen hoch erfreut, musste Sie sich doch mit deutlich jüngeren Gegnerinnen auseinandersetzen. Insgesamt belegte sie den 68.Platz von 768 Startern.
- Holger Rothe und Sylvia Jacobs starteten am 07.08.14 beim **Mittsommer-nachtsstundenlauf** in Kaulsdorf. Im 30' Lauf belegte Holger mit 7150m hinter dem Sieger Tobias Schwartz (BSBV91, 7510m) den 3.Platz, Sylvia wurde Vierte mit 7030m und entschied die Frauenwertung mit großem Vorsprung für sich.
- Am 10.08.14 starteten 60 Läufer beim **8.Utzenberglauf über 10,4km**. Anlässlich des Golßener Gurkentages kämpften sich die Läufer bei Hälfte des Rennens über den legendären „Berg“. Bei den Frauen siegte Andrea Gaede in guten 48:09min mit großem Vorsprung vor Jana Heinrich (50:42min). Marcus Gaede erkämpfte sich in 52:14min den 32.Platz (6.M50). Der dritte Starter Klaus-Peter Ulbricht belegte in 1:02:12h den 52.Platz (5.M60). Als Lohn gab es für alle Finisher die Spreewälder Gurke.

- Am 15.08.14 startete Wolfgang Voigtländer beim **5.Dresdener Nachtlauf** und belegte über 13,8km in 1:21:10h den 1486.Platz (11.M65) von 2731 Startern. Die Strecke führte auf dem Elbradweg mit Blick auf die romantisch beleuchteten Elbschlösser bis zum blauen Wunder und dann mit einsetzender Dämmerung wieder zurück in die Altstadt.
- Simone Oester und Andreas Montag starteten am 16.08.14 zum beliebten „Tempotraining“ beim **24.Pankower Paarlauf** mit Musik und belegten gegen starke Konkurrenz mit 8690m den 3.Platz von 12 Paaren.
- Annette Bethge und Bodo Matthes liefen ihren nächsten Ultralauf, die **100 Meilen von Berlin – den Mauerweglauf**. Unglaublich, wie man solch eine lange Strecke, nämlich 161,84km, an einem Stück bewältigen kann! Annette lief nach 24:07:17h auf dem 133.Platz (11.Frau, 4.W45) von 209 Läufern ins Ziel. Bodo hatte mit Magenschmerzen und Durchfall zu kämpfen und war froh, in 29:49:55h das Ziel überhaupt innerhalb des Zeitlimits zu erreichen (208.Platz, 42.M50).
- Beim **Abendsportfest** der LG Süd am 20.08.14 war Joachim Schubert der einzige Starter unseres Vereins. Er siegte in seiner Altersklasse im Diskuswurf mit einer konstanten Serie mit Würfeln zwischen 20,12m und 23,22m. Im Weitsprung belegte er mit vier gültigen Versuchen, die alle zwischen 3,20m und 3,45m lagen den 2.Platz.
- Klaus-Peter Ulbricht war am 24.08.14 einziger Starter beim **5.Pekenberglauf in Luckenwalde**. Über 12km belegte er in 1:23:34h den 30.Platz und wurde Dritter seiner Altersklasse (M60).
- Beim **6.Sportscheck Stadtlauf** am 24.08.14 starteten 2592 Läufer über 21,1km, unter ihnen Heinz Lachmann und Andreas Stoltz. Heinz belegte auf der 2 Runden-Distanz in 1:38:44h den 432.Platz und siegte souverän in seiner Altersklasse mit 10min Vorsprung. Aufsteigende Form zeigte Andreas Stoltz, er lief in 1:44:54h eine neue persönliche Bestzeit und kam auf den 793.Platz (84.M50). 1854 Läufer absolvierten die 10,5km, hier belegte Simone Oester in 46:54min den 15.Platz bei den Frauen (2.W45) und wurde 109. des gesamten Feldes.
- Beim **29.Kreuzberger Viertelmarathon** konnten sich die Organisatoren der Turngemeinde in Berlin erneut über einen neuen Teilnehmerrekord mit 527 Läufern freuen. Aufgrund von Bauarbeiten im Stadion musste von allen Läufern eine neue Runde absolviert werden, diese war mit 10,7km auch etwas länger als gewohnt. Aber dies traf auf alle Läufer zu, es siegte Fernando Martin Gonzalvez in 35:37min. Schnellster von 4 gestarteten RON-HILL'ern war Holger Rothe, der in 42:31min den 37.Platz errang (9.M50). Die weiteren Platzierten waren Berti Rämisch auf dem 197.Platz (15.M55) in 50:41min, Udo Palm auf dem 246.Platz (8.M65) in 53:00min und Wolfgang Voigtländer in 59:07min (366.Platz, 11.M65), der sich über eine Zeit unter 60min freute.

- Am 30.08.14 startete Simone Oester beim **Havellauf in Zehdenick** und belegte im 7,7km Lauf in 35:51min den 3.Platz bei den Frauen gegen die deutlich jüngere Konkurrenz. Das reichte für den 14.Platz von 50 Startern. Nur eine Woche später setzte sie sich beim **8.Eberswalder Stadtlau**f über 6,5km in 28:42min durch. Im großen Feld von 250 Startern lief sie im Vorderfeld mit erreichte den 37.Platz.
- Am 27.08.14 starteten 112 Staffeln bei der **13.Barmer GEK City-Nacht in Potsdam** – der 3.Halbmarathonstaffel über 5x4,2195km. Unser Verein war bei der stimmungsvollen Veranstaltung wieder mit zwei Teams dabei. Die Laufstrecke mit 4 Runden pro Starter ist durch die vielen Kurven nicht besonders attraktiv, aber dafür kann man seine Mitläufer besonders oft anfeuern. Zur schnelleren Erholung nach dem Lauf wurden durch die Organisatoren verschiedene Getränke und Obst gereicht, auch ein Grillstand und Bier gegen ein kleines Entgelt gehörten dazu. Unsere Frauenstaffel mit Dana Wolf, Katja Nieth, unserer schnellsten Läuferin mit 18:59min, Carmen Huber, Christine Mohr und Christines Tochter Yvonne finishte nach 1:45:15h und belegte wie im Vorjahr den 5.Platz. Unsere Männerstaffel mit dem schnellsten Läufer Uwe Mohr (17:09min), Sascha Wolf, Berti Rämisch, Paul Koplin und Knuth Triebe liefen mit gleichmäßigen Laufzeiten zu 1:33:21h auf den 28.Platz.
- Beim **16.Mercedes Benz Halbmarathon** am 31.08.14 starteten 1513 Läufer/-innen über 10km und im Halbmarathon, darunter 8 RON-HILL'er. Bei den gleichzeitig stattfindenden Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften kämpften 147 Läufer um schnelle Zeiten und Meisterehren, sowie alle Berlin-Cupläufer um Punkte beim 13.Wertungslauf. Schnellster unseres Vereins war Thomas Wallstab auf dem 9.Platz, der in starken 1:18:25h als Zweiter seiner Altersklasse ins Ziel einlief. Mit derselben Zeit wie im Vorjahr (1:21:06h) gewann Michael Standring den Berliner Meistertitel seiner Altersklasse mit 3min Vorsprung. Die Mannschaft mit Thomas Wallstab, Michael Standring und Jürgen Tetzl (1:23:25h) belegte hinter dem Sieger VfL Fortuna Marzahn (3:54:27h) und dem SCC (4:00:00h) in 4:02:54h den 3.Platz in der Gesamtwertung. Andreas Stoltz stellte nur eine Woche nach seinem Start mit Bestzeit beim Sportscheck-Stadtlau erneut eine neue persönliche Bestzeit auf, diese steht nun bei 1:42:53h. Katja Nieth lief ebenfalls ein starkes Rennen und verbesserte ihr Bestzeit vom Berliner Halbmarathon um 5 Minuten auf starke 1:43:41h. Die 10km wurden von 469 Läufern absolviert, unter ihnen auch Udo Palm. Er belegte in schnellen 50:44min den 116.Platz (4.M65).
- Einziger Starter beim **22.Friedrichsfelder Gartenlauf** über 10km war Wolfgang Voigtländer. 85 Läufer kämpften sich über die Laufstrecke, die sich durch Regengüsse stark aufgeweicht präsentierte. Wolfgang freute sich in 58:25min über den 2.Platz seiner Altersklasse (72.Gesamtplatz).

- Knapp 10000 Läufer aus 680 Firmen starteten am 03.09.14 beim **B2 Run Berlin** – der deutschen Firmenlaufmeisterschaft mit dem Zieleinlauf im Olympiastadion und der dortigen After-Run-Party. Leider kann ich hier nur von den RON-HILL'ern berichten, die mir bekannt waren! Sehr erfolgreich präsentierte sich Sylvia Jacobs, sie lief für ihre Krankenkasse BKK VBU auf den 3.Platz bei den Frauen in 22:25min. Die ca. 5,7km lange Strecke absolvierte Holger Rothe in 22:21min, dies reichte für den 159.Platz. Den 14.Platz bei den Frauen belegte Birgitt Uhlig, sie stand allerdings weit hinten im Feld und musste sich erst an den 7min-Läufer vorbei kämpfen. So war nicht mehr drin als 23:11min. Herzliche Glückwünsche!!
- Am 06.09.14 starteten 106 Läufer beim **Dahlewitzer Waldcross** in Blankenfelde. Unter ihnen waren auch Andrea und Marcus Gaede, die die 18km Strecke erfolgreich absolvierten. Andrea siegte bei den Frauen souverän in 1:27:28h (21.Platz) und Marcus kam auf den 27.Platz (6.M50) in 1:34:31h.
- Drei Läufer unseres Vereins starteten am 06.09.14 beim **28.Plickert Nachtlauf** – dem 14.Wertungslauf im Berlin Cup. Auf dem Marktplatz im Märkischen Viertel kämpften 240 Starter bei zunehmender Dunkelheit um schnelle Zeiten auf der flachen 10km Strecke. Hinter dem Sieger Niels Bubel (31:43min) belegte Jürgen Tetzl in 38:13min den 5.Platz und verpasste als Sieger seiner Altersklasse das Podest nur um eine Minute. Max Strümpel lief gemeinsam mit seinem Vater Ludwig auf den 13.Platz und siegte in 39:41min natürlich in der Jugendklasse M18/19. Jens Labenz erzielte mit 43:31min seine zweitbeste Zeit des Jahres und wurde 35. (7.M45).
- Beim legendären **Usedom Marathon**, die in diesem Jahr schon zum 35.Mal ausgetragen wurde, starteten 607 Läufer über 42,195km und dem Halbmarathon. Heinz Lachmann, der dort in den 80er Jahren 5 Siege am Stück erringen konnte, war auch dieses Mal dabei und belegte den 70.Platz von 257 Startern. Er gewann in 3:54:05h souverän seine Altersklasse. Bei sommerlichen Temperaturen lief Christian Karbe in 3:16:34h in die Top Ten, als Neunter wurde er Dritter seiner Altersklasse. Die 21,1km wurden von 350 Läufern absolviert, hier liefen zwei RON-HILL'er ganz dicht hintereinander ins Ziel. Der fehlende Schatten auf der Strecke machte das Laufen umso schwerer, Silvio Gadow belegte in 2:02:11h den 181.Platz (38.M45), Udo folgte nach 2:02:56h (189.Platz, 8.M65). Herzliche Glückwünsche!
- Wolfgang Voigtländer startete am 07.09.14 beim **Gropiuslauf**. Die Laufpremiere stand unter dem Motto für Vielfalt und Toleranz. Wolfgang läuft zur Zeit sehr stabile 58er Zeiten, dies zeigte er auch diesmal. In 58:33min belegte er den 21.Platz von 34 Startern und siegte in seiner Altersklasse.

- Einen Ausflug zum **Müllroser Seenlauf** unternahm Familie Mohr. Ausnahmsweise mussten Christine und Uwe getrennt starten, die Frauen liefen 30 Minuten vor den Männern los. Christine erzielte auf der 10km Strecke den 10.Platz von 39 Frauen und finishte als Siegerin ihrer Altersklasse in 53:03min. 101 Läufer starteten beim Männerlauf, hier belegte Uwe in 44:58min den 25.Platz und wurde Zweiter seiner Altersklasse M55.
- Nach einer krankheitsbedingten Abstinenz von knapp 3 Monaten startete Hans-Joachim Schulze wieder bei einem Wettkampf. Sein Einstieg war vielversprechend, beim **8.Nordahl-Grieg-Gedenklauf** lief er die 10km in 54:59min. Das war Platz 54 von 95 Läufern und der Platz zwei in seiner Altersklasse. Weiter so!
- Einziger Starter beim **13.Schorfheidelauf** war wie im Vorjahr Klaus Hoffmeister. Er absolvierte erneut die 21,1km und belegte in guten 1:53:34h den 62.Platz von 166 Läufern und wurde Zweiter seiner AK.
- Im Rahmen des **24h-Laufs von Bernau** lief Jürgen Tetzl am 13.09.14 beim Stadtmauerlauf über 8,2km mit und belegte in 31:23min den 6.Platz von 82 Startern (2.M40). Die volle Distanz, also 24 Stunden, absolvierte Peter Schmidt. Er beendete das Rennen nach 82,394km und belegte den 33.Platz (4.M60) von 45 Läufern.
- Nach längerer Verletzungspause wagte Peter Rymarowicz seinen Einstieg in Brandenburg beim **31.Beetzseelauf**. Er freute sich über 5km über den 2.Platz seiner Altersklasse und belegte den 50.Platz von 210 Aktiven.

Ergebnisse:

Schweriner Fünf Seen Lauf am 05.07.14:

23.Vattenfall City Night über 10km am 26.07.14:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Helm. Scharping	10,6	514./ 5.M70	59:48min	Katja Niethe	1084./ 43.WH	49:50min
Ilka Gomoll	15,4	141./ 5.W40 14.Frau	1:15:27h		153.Frau	
Pet. Rymarowicz	15,4	407/ 15.M60	1:26:47h	Paula Mengewein	1087/ 20.W35 155.Frau	49:51min
Katja Niethe	29,6	413./ 5.WH 58.Frau	2:56:23h	Jürgen Tetzl	68./ 9.M45	37:44min
				Jörgen Zimmer	111./ 14.M45	39:20min
Heinz Lachmann	29,6	154./ 1.M70	2:30:43h	Andreas Stoltz	874./ 84.M50	48:21min
Udo Palm	29,6	424./ 6.M65	2:58:10h	Udo Palm	1512/ 12.M65	52:37min
Knuth Triebe	29,6	480/ 31.M60	3:05:59h	Detlef Koch	4420./ 53.M65	1:23:14h

13.Barmer GEK City-Nacht – 3.Halbmarathonstaffel über 5x4,2195km am 27.08.2014:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Dana Wolf Katja Niethe Carmen Huber Christine Mohr Yvonne Sittek	64.Platz 5.Platz Frauen 1:45:15h	20:49min 18:59min 21:17min 20:36min 23:34min	Uwe Mohr Sascha Wolf Bertold Rämisch Paul Koplin Knuth Triebe	28.Platz 1:33:21h	17:09min 17:59min 18:19min 19:22min 20:32min

16.Mercedes Benz Halbmarathon mit BBM und 13.Lauf im Berlin-Cup am 31.08.2014:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Udo Palm	10	116./ 4.M65	50:44min	Jörgen Zimmer	61./ 13.M45	1:25:52h
Katja Niethe	21,1	381./11.WH 41.Frau	1:43:41h	10km: 40:30min BBM: 27/ 10.M45		
Thomas Wallstab	21,1	9/ 2.M45	1:18:25h	Andreas Stoltz	372.Platz 68.M50	1:42:53h
10km: 36:52min BBM: 4./ 2.M45				10km: 47:10min BBM: 70./ 16.M50		
Mike Standring	21,1	22./ 3.M50	1:21:04h	Egbert Jakubzick	517.Platz 29.M55	1:51:22h
10km: 37:44min BBM: 9./ 1.M50				10km: 50:57min		
Jürgen Tetzl	21,1	50./ 11.M45	1:23:25h	Thomas Wallstab Mike Standring Jürgen Tetzl	3.Platz Mannschaft Männer	4:02:54h
10km: 38:34min BBM: 18./ 7.M45				Thomas Wallstab Jürgen Tetzl Jörgen Zimmer	2.Platz Mannschaft M40/ M45	4:07:42h

Laufbericht – Trail-Run-Berlin oder „Die Müggelberge neu entdeckt“

Am 14.9.14 fand zum zweiten Mal der Trail durch die Müggelberge mit 300 Läufern statt.

Laut Veranstalter „die härtesten 10 km Berlins“. Das wollte ich doch gerne mal überprüfen. Die gleiche Idee hatten auch die RON-HILL'ER Anne und Elke Barber, Tom Griepentrog und Erhard Bader.

Start und Ziel befand sich auf dem Platz neben dem Müggelturm, also oben auf dem Berg. Damit ging es erst mal relativ entspannt los. Ein kurzer Anstieg zur Sternwarte und dann weiter immer leicht bergab bis zum Fuß der Treppe, die vom „langen See“ kommend zum Müggelturm führt. Nun folgte ein schöner Treppenlauf, unzählige Stufen hinaus! Oben wartete noch nicht das Ziel, sondern das Kilometerschild „3“. Oje, aber zum Ausruhen ging's ja wieder hinunter, die Straße entlang. Als nächstes folgten die beiden „Kanonenberge“. Durch den Baumbewuchs waren die Gipfel nicht zu sehen, aber in den Beinen deutlich zu spüren. Dann ging's wieder die Straße hoch bis zum Müggelturm-Parkplatz, hier gab es zu trinken. Nun leicht bergab zum „Teufelssee“ und dann mal ein kurzes Stück geradeaus, vorbei an der Rodelbahn. Der nächste Anstieg wartete schon, er führte auf die halbe Höhe des Berges, wo es wieder ein Stück eben entlang ging. Es folgte das Highlight der Strecke, ein steiler Wurzelhang hinauf zum Gipfel. Da konnte man schon aus dem Tritt kommen! Dann noch mal auf der anderen Seite hinab und die Treppe ein zweites Mal hinauf. Oben wartete diesmal das Ziel! Ich glaube, es waren die „härtesten 10 km Berlins“.

Aber: der älteste Teilnehmer des Laufes, unser Erhard, war noch nicht im Ziel. Deshalb wieder die Treppe hinunter, Christine lief ihm noch ein weiteres Stück entgegen, schließlich nochmal zu dritt die Treppen hoch. Auch Erhard war glücklich angekommen!

Zum Abschluss trafen wir uns auf dem Siegerpodest:

Anne Barber	1. Frau	1. WHK	47:35min	(26.Gesamtplatz)
Elke Barber		1. W50	53:04min	(64.Gesamtplatz, 5.Frau)
Tom Griepentrog		3. M50	52:26min	(57.Gesamtplatz)
Uwe Mohr		1. M55	54:36min	(79.Gesamtplatz)
Erhard Bader		1. M80	1:35:54h	(300.Gesamtplatz)

Der nächste Trail-Run-Berlin findet am 13.9.15 statt.

Uwe 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!