



Unsere Kontonummer:

Postbank, BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE83100100100636573101

2.Konto (für Startgelder):

IBAN: DE48100100100034531106

Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

ein ereignisreiches Jahr 2015 liegt hinter uns. Nur noch wenige Tage sind es bis zum Jahreswechsel. Viele schöne gemeinsame Erlebnisse haben unser Vereinsleben geprägt. Ich denke an die tollen Staffelläufe und Fahrten zu Laufveranstaltungen im In- und Ausland. Auch unser „kulturelles Angebot“ wie Skat, Bowling, Kanu und Wandern konnte sich wieder sehen lassen und nicht zuletzt der Einsatz vieler Mitglieder bei der Durchführung und Gestaltung unserer eigenen Läufe. Ich danke allen für die aktive Beteiligung.

Nun wünsche ich allen Mitgliedern eine schöne Adventszeit, einen fleißigen Weihnachtsmann und einen guten Rutsch ins Jahr 2016!

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Wir bitten unsere Mitglieder den **Jahresbeitrag 2016 noch nicht** auf unser Vereinskonto zu überweisen, sondern die Jahreshauptversammlung im März abzuwarten! Herzlichen Dank!
- Am 02.01.2016 findet der **Pfannkuchenlauf im Kissingenstadion** statt. In den Vorjahren waren wir dort mit mehreren Mannschaften sehr erfolgreich vertreten. Wer hat Lust und möchte auch 2016 dort laufen und unsere Mannschaften verstärken? Bitte bis 28.12.2015 bei Ilka melden!!
- Unsere **nächsten Vereinstreffs** im neuen Jahr finden am Donnerstag, den 07.01., 04.02. und am 03.03.16 jeweils um 18:00Uhr in unserem Vereinslokal Pan e Vino in der Danneckerstraße 10 statt. Die nächsten Termine für unsere **Läufergymnastik** sind am Donnerstag, den 14.01.16, 18.02.16 und am 17.03.16 jeweils ab 18:30Uhr in der Turnhalle (Liebigstr.18A, Nähe Bersarinplatz).

- Zur **6. Skatrunde** des Jahres trafen sich am 5.11.2015 drei Spieler. Wie schon in den vorangegangenen Runden gab es ein knappes Ergebnis. Es siegte Wolfgang Voigtländer mit 664 Punkten vor Helmut Huber mit 624 Punkten und Knuth Triebe mit 383 Punkten. Damit zog Helmut in der Gesamtwertung noch an Peter Rymarowicz vorbei und verbesserte sich auf Platz 5. Mit seinem Sieg beim letzten Spieltag verteidigte Wolfgang Voigtländer seine Führung souverän und wird erstmals **Skatmeister 2015** vor Knuth Triebe mit 2422 Punkten. Dritter wird Vorjahressieger Udo Palm mit 2093P., 4.Hajo Vogel 2020P, 5.Helmut Huber 1764P, 6.Peter Rymarowicz 1234P, 7.Andreas Schramm 1020P, 8.Jens Labenz 925P, 9.Ecky Broy 604P und 10.Uwe Mohr 459P.
- Am Freitagabend, den 28.08.15 veranstalteten wir auf der 1090m langen Runde der KGA Falkenhöhe Nord unsere **22. RON-HILL Vereinsmeisterschaft**. Bei 40 Anwesenden, darunter Helfer und nicht laufende Zuschauer unseres Vereins starteten 26 Läufer/-innen inklusive einiger Gäste aus dem Gartenverein auf verschiedenen Strecken. Im Rennen um die Vereinsmeisterschaft über 10km setzten sich wie im Vorjahr der Titelverteidiger Rene Kranz und Jürgen Tetzl sofort nach dem Start ab und liefen die ersten Runden gemeinsam. Leider machte sich dann bei Rene eine alte Verletzung bemerkbar und er musste Jürgen ziehen lassen. Jürgen Tetzl freute sich zu Recht über seine erste Meisterschaft in 38:22min vor Rene Kranz (38:42min). Erfreut waren wir über den Start von Robert Edler, der leider aufgrund beruflicher und privater Verpflichtungen nicht mehr so viel Zeit für Wettkämpfe hat, wie in früheren Jahren. Er wurde im Laufe des Rennens immer schneller und lief in starken 39:57min auf den 3.Platz. Bei den Frauen siegte wie erwartet Andrea Gaede in 46:04min vor Ilka Gomoll (48:36min) und Christine Mohr (51:54min). Vereinsmeister in der AK M60+ wurde erstmals Peter Rymarowicz, er siegte mit der schnellsten Siegerzeit der letzten 5 Jahre in 48:19min vor Hans-Joachim Schulze (52:49min), Ecky Broy (55:34min) und Wolfgang Voigtländer (1:02:31h). Nach erfolgter Anstrengung freuten sich alle auf die verdiente Erholung bei Gegrilltem, Salat und diversen Getränken. Leider waren die leckeren Thüringer Rostbrätl (15 Stück) schnell vergriffen, die Verkäuferin hatte sich beim Einpacken verzählt, da hoffen wir im nächsten Jahr auf mehr! Mit der Siegerehrung klang der Abend in gemütlicher Runde aus! Ein herzlicher Dank gilt unseren fleißigen „Grillmeistern“ Jens Dittrich und Regine Hildebrand vom Gartenverein, Doris Koch und Ines Chwalicz für Salat- und Kuchenspenden, unserem Kampfrichter Gerald Piegler, sowie Anja Sander, Ines Ummer und Dirk Pätzig bei der Zeitmessung.
- Hiermit teilen wir euch die **Termine unserer eigenen Läufe 2016** mit, vielleicht wollt ihr Euch die Termine für die Planung freihalten? Der 8.Wartenberger Osterlauf findet am **27.03.2016** statt, der 24.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am Samstag, den **28.05.** und unser Jubiläumslauf mit der 20.Auflage (Gartenlauf) am Samstag, den **18.06.16!!**

Einladung zum Vereins-„Trainingslager“ in Lindow 29.-31.01.16

Wir laden alle Mitglieder und deren Angehörige zu einem Sportwochenende nach Lindow (Mark, Nähe Gransee) in das dortige Sport-und Bildungszentrum ein. Rötger Henry hat dort für 15 Personen Doppelzimmer reserviert. Anreise ist am Freitag, den **29.01.16 ab 16:00Uhr**, erste Mahlzeit ist Freitag das Abendessen, die Abreise erfolgt am Sonntag nach dem Mittagessen gegen 14:00Uhr. Die Kosten für alle drei Tage betragen 110,-Euro und beinhalten Vollpension, sowie die geplante Nutzung der Sportanlagen (Sporthalle, Fitnessraum, Sauna, Schwimmhalle mit 50m-Bahn und der Seminarraum). Anmeldungen bitte **bis 27.12.15** bei Ilka Gomoll. Mit der Anmeldung bitten wir um gleichzeitige Überweisung der gesamten Summe (110,-Euro) auf unser 2.Vereinskonto (siehe Seite 1, oben rechts), da Ilka bis Ende Dezember die Zimmer vollständig bezahlen muss! Wer noch weitere Fragen dazu hat oder Vorschläge zur Tagesplanung kann diese gern bei Rötger Henry einreichen !!

Traditionell: Silvesterlauf in Weißensee

Berlins Läuferinnen und Läufer haben dieses Jahres wiederum die Möglichkeit, sich sportlich vom ereignisreichen Jahr 2015 zu verabschieden, auch gemeinsam mit ihren zum Jahreswechsel aus Nah und Fern angereisten Gästen. Am letzten Tag des Jahres stehen in Berlin gleich drei Laufveranstaltungen an: der Silvesterlauf der Neuköllner Sportfreunde, der 40.Berliner Silvesterlauf des SCC und der Weißenseer Silvesterlauf. Wer flinke Füße hat, kann zeitlich gesehen sogar bei allen drei Veranstaltungen dabei sein.

Traditionell fällt im Pankower Ortsteil Weißensee um 10.10 Uhr am gleichnamigen See der erste Startschuss für einen Berliner Silvesterlauf. Hier ist der Berliner Sommerbiathlonverein 1991 unter der Leitung von Gert Schlarbaum mit seinen fleißigen Helfern auch aus anderen Vereinen und vor allem vom Bezirkssportbund Pankow am Werk. Zeitgleich geht es am Milchhäuschen auf über drei Strecken los. Die längste Strecke führt über 10,548 km, ein Viertelmarathon. Das sind neun Runden um den Weißensee. Er ist für männliche Starter (Siegerehrung für die ersten drei Plätze in den Altersklassen Schüler, Jugend, Hauptklasse, Senioren 30,35 usw. bis 85 Jahre) vorgesehen, aber auch Frauen haben ein Startrecht. Allerdings werden hier nur die ersten drei Zieleinläuferinnen besonders geehrt. Dagegen sind die 4,688 km (vier Seerunden) speziell für Frauen gedacht, was aber männliche Teilnehmer nicht von der Teilnahme abhalten soll. Auch hier erfolgt eine Altersklassen-Siegerehrung, jetzt aber nur für das „schwache Geschlecht“. Weitere Ehrungen sind für die drei Schnellsten der Gesamtwertung unabhängig von der Altersklasse. Das Ziel befindet sich ebenfalls am Milchhäuschen. Nach erfolgter Anstrengung erhält jeder Teilnehmer – unabhängig von der Siegerehrung – eine Teilnehmerurkunde.

NEU: Das Organisationsbüro befindet sich in diesem Jahr in der Sporthalle der **Stephanus-Schule** (Albertinenstr. 20). Hier sind die Startnummern abzuholen, kann nachgemeldet werden, finden auch die Siegerehrungen statt. Um 10 Uhr erfolgt von hier ein gemeinsamer Einlaufstart, der zum Milchhäuschen, dem eigentlichen Startort führt.

Vom Veranstalter gibt es Musik, Punsch, Pfannkuchen, Urkunden für alle Teilnehmer und die besten unter ihnen, einen Sonderpreis für den Aktiven mit dem lustigsten Laufkostüm und natürlich gute Wünsche für das Neue Jahr sowie – bei schlechtem Trainingszustand – den Muskelkater.

Weitere Einzelheiten siehe unter www.harri-schlegel.com. Laufanmeldungen bis 16. Dezember an harri.schlegel@kabelmail.de erbeten (Angaben: Name, Vorname, Geschlecht, Geburtsjahr, eventueller Sportverein, Laufstrecke).

Helge Ziems

Staffelläufe LC RON-HILL Berlin 2016

Unser Verein plant auch im neuen Jahr Ausflüge zu interessanten **Staffelläufen**, um das Vereinsleben zu fördern und spannende Wochenenden zu erleben. Für eure Planung wollen wir die Termine rechtzeitig bekannt geben, damit ihr euch bei Interesse die Termine frei halten könnt. Wir bitten euch, bis zum 15.01.16 euer unverbindliches Interesse bei Ilka Gomoll bekannt zu geben, dann können wir schon Unterkünfte reservieren. Wir planen Ausflüge zur **Saale Horizontale Staffel in Jena** am 11.06.16 (80km, 2500 Höhenmeter, 7 Läufer), hier waren wir 2011 bei der 2.Auflage mit 2 Staffeln dabei. Außerdem planen wir einen Start beim **24h-Staffellauf in Bernau** am 10./11.09.16 mit 10er-Staffeln. Nach dem erfolgreichen Wochenende im Vorjahr (2014) wollen wir mit mindestens zwei Staffeln nach **Dierhagen zum Staffelmарathon** fahren, hierfür haben wir schon Plätze in der Jugendherberge in Born reserviert. Gelaufen wird höchstwahrscheinlich am 02.10.16 auf einer 5,2km-Runde (8 Läufer) und natürlich bei allen bekannten Staffelläufen in Berlin und Potsdam!!!

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Urlaubsgrüße** von Helge und Gabi Ziems aus Andalusien (Spanien).
- Am 07.08.15 starteten 24 Läufer beim **Mittsommerstundenlauf** in Kaulsdorf über 30' und 60'. Holger Rothe erzielte 6950m im Halbstundenlauf und verpasste damit als Vierter knapp das Podest. Bodo Matthes erzielte 10100m in 60' und belegte damit den 6.Platz, beide gewannen zudem in ihren Altersklassen.
- Familie Mohr unternahm am 08.08.15 einen Ausflug nach Gollenberg, am Flughafen Stölln, um am dortigen **Otto-Lilienthal-Lauf** teilzunehmen. Uwe Mohr belegte auf der 9,9km Strecke in 45:18min den 21.Platz von 106 Läufern. Christine Mohr finishte nach 52:40min auf dem 55.Platz, damit kam sie als 9.Frau auf den 2.Platz der AK W50.
- Andrea Gaede startete am 14.08.15 bei extremer Hitze beim **Dresdener Nachtlauf** über 13,8km und platzierte sich mit 1:04:54h im Vorderfeld von 2481 Läufern. Sie lief auf den 197.Platz und kam bei den Frauen als 10. in die Top Ten (2.W45).
- Am 15.08.15 starteten 44 Paare beim **Pankower Paarlauf** mit Musik im Kissingenstadion über 30' und 60'. Winfried Jäger lief mit Jörg Dölling beim 30'-Paarlauf auf den 5.Platz von 11 Paaren und erreichten 7350m. Birgit Schuckmann war mit Klaus Goldammer über 60' unterwegs. Sie lief konstante 1:32-er Runden und so erreichten sie mit 16252m den 12.Platz von 33 Paaren und belegten den 7.Platz in der stark umkämpften Mixed-Wertung!
- Am 16.08.15 startete Volkan Alpsoy beim **Burgenlauf** von Burg Penzlin nach Burg Stargard über 24km und belegte in 2:04:14h den 31.Platz von 140 Läufern (5.M30).

- Familie Gaede, angesteckt durch Peter Rymarowicz und Ilka Gomoll, die 2005 schon einmal zur Läuferwoche auf Bornholm waren, starteten vom 20.-24.07.15 bei der **Etape Bornholm**. Hier müssen innerhalb von 5 Tagen 5 Läufe an verschiedenen Orten der Insel mit unterschiedlichen Schwierigkeiten gelaufen werden. Alle 5 Etappen zusammen ergeben 42,195km – einen Marathon. Der erste Lauf wurde in Hasle auf zumeist flacher Strecke gestartet und führt über 10km. Hier lief Andrea in 44:08min als schnellste unserer Gruppe auf den 2.Platz ihrer Altersklasse und kam auf den 358.Platz von 1940 Läufern. Dahinter folgten Peter (47:30min), Ilka(47:58min) und Marcus(48:32min) mit knappen Abständen. Am 2.Tag ging es gleich an den Strand von Dueodde, auf der kürzesten Etappe mit 5,8km gab es erschwerte Bedingungen weil es durch tiefen Ostseesand ging und kraftvolle Beine erforderte. Andrea verteidigte hier den 2.Platz ihrer Altersklasse und kam in 28:06min auf den 335.Platz von 1812 Läufern. Am 3.Tag liefen 1962 Läufer im größten Waldgebiet von Bornholm hügelige 7,8km mit ständigen Auf und Ab. Andrea war auch hier die schnellste und freute sich über den 2.Platz ihrer AK in 34:58min. „Bergziege“ Peter verpasste in 38:00min als Vierter nur um eine Minute das Podest seiner Altersklasse, Marcus und Ilka folgten mit Abständen von je einer Minute. Bei der 4.Etappe mussten 8,5km absolviert werden, auch stand den Läufern eine hügelige Strecke Rund um Hammershus bevor, bevor es auf den letzten 500m mit bis zu 10% extrem steil bergauf ging. Dieser steile Anstieg wurde extra gewertet und von Ilka (3:26min) am schnellsten absolviert. Hier folgten Andrea (3:36min), Marcus (3:40min) und Peter (3:59min). In der Gesamtwertung dieser Etappe war aber wie erwartet Andrea in 40:20min die schnellste, gefolgt von Peter (44:16min), Marcus und Ilka, die wie am Vortag in jeweils eine Minute Abstand folgten. Am letzten Tag hatten alle Läufer mit unerwarteter Wärme in Rønne zu kämpfen. Über flache 10km lief Andrea ein schnelles Rennen und überraschte mit 44:03min, das war genau so schnell wie am ersten Tag. Mit 1890 Läufern kämpften sich auch Peter und Marcus nach 48:46min und 48:52min ins Ziel. Ilka hatte leider mit Magenproblemen zu tun und musste unterwegs einige Gehpausen einlegen. In die Gesamtwertung kamen 1700 Läufer, hier lief Andrea auf den 317.Platz (33.Frau) in starken 3:11:35h und freute sich zu Recht über den 2.Platz ihrer Altersklasse. Dahinter kam Peter auf den 7.Platz der AK M60 in 3:29:37h, Marcus erzielte 3:32:51h und Ilka 3:39:44h (22.W40). Mit der anschließenden Party mit Musik und Spaß endete eine abwechslungsreiche und anstrengende Woche auf der dänischen Ostseeinsel.

Ergebnisse:

Etape Bornholm vom 20.-24.07.15:

	Andrea Gaede	Peter Rymarowicz	Marcus Gaede	Ilka Gomoll
10km	44:08min/ 40.Frau 358./ 2.W45	47:30min 577./ 7.M60	48:32min 673./ 65.M50	47:58min/ 93.Frau 615./ 16.W40
5,8km	28:06min/ 31.Frau 335./ 2.W45	30:54min 548./ 5.M60	31:17min 601./ 56.M50	32:27min/ 134.Frau 739./ 23.W40
7,8km	34:58min/ 37.Frau 335.F/ 2.W45	38:00min 557./ 4.M60	39:00min 672./ 68.M50	40:04min/ 147.Frau 765./ 23.W40
8,5km	40:20min/ 37.Frau 338.F/ 3.W45	44:27min 601./ 7.M60	45:10min 657./ 62.M50	46:16min/ 156.Frau 754./ 22.W40
435m (Anstieg)	3:36min/ 120.Frau 717./ 16.W40	3:59min 1008./ 16.M60	3:40min 770./ 58.M50	3:26min/ 86.Frau 588./ 13.W40
10km	44:03min/ 37.Frau 357.F/ 3.W45	48:46min 689./ 8.M60	48:52min 695./ 70.M50	52:59min/ 261.Frau 261./ 39.W40
Gesamt- wertung	3:11:35h/ 33.Frau 317./ 2.W45	3:29:37h 548./ 7.M60	3:32:51h 602./ 60.M50	3:39:44h/ 144.Frau 719./ 22.W40

22. RON-HILL Vereinsmeisterschaft am 28.08.15:

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Manuela Edler	5,7	3./ 2.Frau	32:46	Dirk Pätzig	10	4./ 1.M55	42:16
Ines Chwalicz	5,7	5./ 3.Frau	39:03	Jens Labenz	10	5./ 2.M50	43:16
Bernd Holtkamp	5,7	4./ 1.M75	38:25	Peter Rymarowicz	10	7./ 1.M60+	48:19
Andrea Gaede	10	6./ 1.Frau	46:04	Marcus Gaede	10	8./ 3.M50	48:36
Ilka Gomoll	10	8./ 2.Frau	48:36	Winfried Jäger	10	11./ 2.M55	51:57
Christine Mohr	10	10./ 3.Frau	51:54	Hajo Schulze	10	12./ 2.M60+	52:49
Dana Wolf	10	13./ 4.Frau	53:42	Ecky Broy	10	14./ 3.M60+	55:34
Sylvia Kegel	10	15./ 5.Frau	56:15	Uwe Mohr	10	16./ 3.M55	59:31
Jürgen Tetzl	10	1./ 1.M50	38:22	Rötger Henry	10	16./ 3.M55	59:31
Rene Kranz	10	2./ 1.M35	38:40	Wolfgang Voigtländer	10	18./ 4.M60+	1:02:31 Std
Robert Edler	10	3./ 1.M30	39:57				

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!