

Infoblatt, 16.09.2016

Nr. 451/269

LC RON-HILL BERLIN e.V.

www.ron-hill.de



Unsere Kontonummer:

Postbank, BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE83100100100636573101

2.Konto (für Startgelder):

IBAN: DE48100100100034531106

Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

wir haben September und die Staffelläufe im Jahr 2016 sind in vollem Gange. Gestattet mir trotzdem bereits einen Blick ins neue Jahr, denn bei vielen von euch steht ja jetzt die Urlaubsplanung an und auch wir als Verein planen natürlich für die neue Saison. Neben den bekannten Staffeln möchten wir zwei neue Events vorstellen:

Zum einen möchten wir im Juli nächsten Jahres am Beach & Sport-Event „**Gegen den Wind**“ in **St. Peter-Ording** an der Nordseeküste teilnehmen. Samstag ist Triathlon mit Staffeln über die Olympische oder die Kurzdistanz mit Schwimmen im Meer. Sonntag ist Lauftag mit Staffeln über die Halbmarathon-Distanz (3 x 7 km). Einzelstarts sind natürlich auch möglich. Der Termin wird Anfang Oktober bekannt gegeben!

Weiterhin planen wir Ende August 2017 zum „**Schiller-Staffellauf**“ nach Rudolstadt zu fahren. Die Strecke führt über 89 km bis kurz vor Jena und Weimar und ist sehr anspruchsvoll (ähnlich der Saale-Horizontale). Die Runde mit Start und Ziel auf dem Markplatz teilen sich 7 Läufer. Kürzester Abschnitt 9,8 km, der längste 17,4 km. Voraussichtliches Datum: 26.08.17

Um rechtzeitig Quartiere zu besorgen, bitte ich bei Interesse um Meldung bis 05.11.2016 an Ilka.

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Die **5. Skatrunde des Jahres** fand am 08.09.2016 mit 6 Teilnehmern statt. Knuth Triebe siegte mit 771 Punkten vor Ecky Broy mit 710 Punkten und Udo Palm, der auf 666 Punkte kam. Die weiteren Plätze belegten Peter Rymarowicz 324 P vor Sylvia Kegel 302 P und Jörgen Zimmer 210 P.

Die **letzte Skatrunde** findet bei unserem Vereinstreff am 06.10.16 ab 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Pan'e Vino“, Danneckerstraße 10, statt. Am 10.11.16 gibt's dann nochmal einen Vereinstreff ohne Skat!!

- Wir begrüßen recht herzlich als **neue Mitglieder** Zoe Albrecht, Karin Stoltz und Claudia Richter, die Lebensgefährtin von Erhard Bader, recht herzlich in unserem Verein.
- Wir möchten euch gern zu einer neuen Veranstaltung in unserem Laufverein aufmerksam machen. Am **Freitag, den 25.11.16** findet ab 17:00Uhr bei Christine und Uwe Mohr im Garten in Erkner (Buchhorster Str.) ein **Adventssingen mit gemütlichem Beisammensein** an der Feuerschale statt. Nähere Infos erfahrt ihr im nächsten Infoblatt!!

Einladung zur Vereinswanderung

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen **Vereinswanderung am Samstag, den 19.11.2016** ein.

Los geht's ab Berlin Lichtenberg mit der Regionalbahn um 08:37Uhr, über Strausberg (08:54Uhr) bis nach Müncheberg (Ankunft 09:12Uhr). Wander-leiter Bodo Matthes wandert mit uns auf alten Pilgerwegen nach Rehfelde. Die Wanderstrecke ist absolut flach und endet nach etwa 14km am Bahnhof Rehfelde. Am dortigen Bahnhof kehren wir im Gasthof zur Linde zum Mittagessen ein! Für die Rückfahrt fährt die Regionalbahn ab Rehfelde nach Lichtenberg jeweils stündlich zur Minute 59 wieder zurück.

Wir planen für die Fahrt mit der Bahn mit dem Brandenburg-Berlin-Ticket zu fahren! Kosten pro Person für Hin- und Rückfahrt 5,80Euro!

Wir bitten um **Voranmeldungen für die Wanderung bis zum 07.11.16** mit Angabe, ob ihr das Ticket mit uns nutzen wollt, oder ein eigenes habt, bei Ilka Gomoll.

Vereinsnachrichten:

- Am 09.04.16 starteten 10 Läufer unseres Vereins bei der 34.Auflage des **Pankower Frühlingslaufs** in der Schönholzer Heide. Mit 471 Startern auf den verschiedenen Strecken wurde der Teilnehmerrekord aus dem Vorjahr erneut gesteigert (2015: 448). Beim 4.Lauf des Berliner Läufercups lief Mike Standring auf den 8.Platz in 50:35min und war damit der schnellste unseres Vereins. Mit einer schnellen letzten Runde setzte er sich von Alexander Krahe ab, dem Konkurrenten in seiner AK, und siegte bei den 50-54 jährigen. Jens Labenz verpasste als Vierter knapp das Podest dieser Altersklasse, er finishte nach guten 52:58min. Einen weiteren AK-Sieg erzielte Dirk Pätzig, er siegte auf Anhieb bei seinem Einstieg in den Cup in der AK M60 in 54:06min. Als Dritte in ihren Altersklassen erzielten Udo Palm (M65, 1:05:25h) und Ina Schlüter (W60, 1:38:57h) weitere Podestplätze für unseren Verein.

- Mit 6285 Läufern freuten sich die Organisatoren des **Airport-Runs** in Schönefeld über einen neuen Teilnehmerrekord. Beim 10.Jubiläum am 09.04.16 waren vier Läufer unseres Vereins über 10km dabei. Hinter dem Sieger Niels Bubel (32:51min) verpasste Jürgen Tetzl auf dem 11.Platz in schnellen 37:19min nur knapp einen Platz in den Top Ten. Winfried Jäger zeigt in diesem Jahr wieder aufstrebende Form und kann mit dem 684.Platz (25.M55) in 49:38min durchaus zufrieden sein. Knapp dahinter lief Anke Franz in 52:49min auf den 227.Platz bei den Frauen (21.W45, 1109.Gesamtplatz). Ebenfalls ein gutes Ergebnis erzielte Heike Lindemann, sie lief in 56:11min auf den 1640.Platz von 3615 Läufern dieser Strecke (423.Frau, 15.W55). Herzliche Glückwünsche!!
- Seit vielen Jahren starten Läufer unseres Vereins beim **Kyffhäuser-Berglauf** in Bad Frankenhausen, so auch bei der 38.Auflage. Bei freundlichem Frühlingswetter waren auf den verschiedenen Strecken 2523 Läufer unterwegs, darunter 6 RON-HILL'er. Die 14,9km Strecke absolvierten neben Ilka Gomoll und Paula Mengewein 298 Läufer. Ilka lief in 1:21:00h auf den 7.Platz bei den Frauen (105.Platz) und verpasste damit als Siegerin ihrer Altersklasse die Ehrung der besten sechs Frauen um 30 Sekunden. Aufgrund urlaubsbedingten Trainingsrückstands war Paula erstmals auf dieser Strecke unterwegs. In 1:32:24h kam sie auf den 198.Platz (38.Frau, 5.W35). Einziger Starter auf der Marathonstrecke, die am Kyffhäuserdenkmal vorbei führt, war Knuth Triebe. Er belegte in 5:12:06h den 253.Platz von 268 Läufern (17.M60). Der Halbmarathon (22,2km) wurde von drei Läufern unseres Vereins absolviert. Sylvia Jacobs lief in 1:47:10h auf den 42.Platz und verpasste als 4.Frau den 3.Platz nur um eine Minute. Herzliche Glückwünsche zum souveränen Sieg in der Altersklasse W50 mit 8min Vorsprung. Holger Rothe finishte nach 1:48:02h und erzielte den 2.Platz in der AK M55 (44.Platz). In der AK M60 verpasste Peter Rymarowicz als Vierter knapp das Podest. In 1:56:51h lief er auf den 104.Platz von 301 Startern und blieb damit deutlich unter der 2h-Marke.
- Am 10.04.16 starteten Uwe und Christine Mohr beim **16.Motzener Frühlingslauf über 9,6km**. In 43:26min lief Uwe auf den 6.Platz der Gesamtwertung und siegte, wie Christine in der W50, in seiner Altersklasse. Sie verpasste in 52:59min das Podest der besten Frauen nur um 15 Sekunden (17.Gesamtplatz).
- Drei Läufer unseres Vereins starteten am 10.04.16 beim 20.Jubiläum – dem **Köpenicker Altstadtlauf** über 10km. Trotz des feuchten Wetters gingen 391 Läufer am Müggelturm auf die abwechslungsreiche Strecke bis in die Köpenicker Altstadt. Birgit Schuckmann lief in 43:53min auf den 6.Platz bei den Frauen (43.Platz) und dominierte ihre Altersklasse. Winfried Jäger belegte in 56:33min den 212.Platz (13.M55). In 1:15:02h kämpfte sich auch Helge Ziems über die nicht einfache Strecke und errang den 3.Platz in der AK M75 (383.Platz). Herzliche Glückwünsche!!

- Beim **74.Liepnitzseelauf** trotzten 637 Läufer dem Nieselwetter und starteten über hügelige 8km, 15km oder 25km, darunter wieder zahlreiche RON-HILL'er (8). Über 8km waren 268 Läufer am Start, darunter Udo Palm und Hans-Joachim Schulze. In 41:55min bzw. 41.58min siegten beide souverän in ihren Altersklassen. Wie im Vorjahr unternahm Familie Barber einen sportlichen Ausflug in Vorbereitung auf den Rennsteiglauf. Im Gegensatz zum Vorjahr brachte Anne Barber ihrem Vater Gunnar eine Niederlage bei, sie verbesserte in starken 1:41:25h ihre Vorjahreszeit um 6 Minuten und ließ nur drei Männern den Vortritt. Gunnar Barber lief in 1:49:12h auf den 12.Platz von 97 Startern. Einen Doppelsieg feierten Elke und Tina Barber über 15km, hier siegte Elke in 1:10:07h vor ihrer Tochter Tina (1:13:06h).
- Volkan Alpsoy startete am 12.04.16 bei der **Bahneröffnung des Potsdamer Laufclubs** im 5000m Lauf und belegte in 22:45min den 26.Platz von 44 Startern (4.M30).
- Am 13.04.16 startete der **Marzahner Läufercup** in die neue Saison, es kommen wie im Vorjahr die besten 6 Ergebnisse von 9 Läufen in die Wertung. Beim 10000m Lauf erzielte Uli Kergel in 44:45min eine gute Zeit, trotz leichter Schuhprobleme. Er belegte den 8.Platz von 20 Startern (4.M50). Im B-Cup über 5000m waren 28 Läufer dabei, darunter 7 RON-HILL'er. Bei starker Konkurrenz musste sich Jürgen Tetzl in 18:36min mit dem 7.Platz zufrieden geben, dominierte aber seine Altersklasse nach Belieben. Bei den Frauen lief Ilka Gomoll in 23:36min auf den 3.Platz und gewann wie Heike Lindemann (27:10min, 5.Frau) ihre Altersklasse. Udo Palm lief in 25:41min ebenfalls zum Sieg seiner Altersklasse! Beim **2.Lauf am 27.04.16** erreichte Uli Kergel im 60'-Lauf 13260m und belegte damit den 10.Platz von 21 Läufern (3.M50). Die 30' dominierte Jürgen Tetzl, er siegte mit 7950m und überrundete damit das komplette Läuferfeld. Auf dem 5.Platz kam Volkan Alpsoy, mit 6700m siegte er in der AK M30.
- Volkan Alpsoy startete am 16.04.16 beim **Metallarbeiter-Lauf in Henningsdorf** und belegte über 10km in 45:44min den 18.Platz von 41 Startern. In der AK M30 lief er auf den 3.Platz.
- Birgit Schuckmann startete bei den **Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften über 10000m** auf dem Sportplatz Allee der Kosmonauten und lief in starken 43:38,9min zum souveränen Sieg in ihrer Altersklasse. Leider waren nur 9 weibliche Starterinnen dabei.

- Am 16.-17.04.16 fand im Spreewald schon zum 14.Mal der beliebte **Spreewald-Marathon** mit diversen Lauf-, Rad-, Wander-, Paddel- und Skatingstrecken statt. Eine große Herausforderung stellt dabei die Sonderwertung Läuferkönig dar, hier muss jeweils am Samstag und Sonntag ein Halbmarathon absolviert werden. Am Samstag startete Ines Chwalicz beim 5km Frauenlauf und in 30:27min auf den 48.Platz (4.W35) von 132 Starterinnen. Der Biosphärenreservat-Lauf über 22km mit Start in Lübbenau wurde von 619 Läufern absolviert, darunter 5 Läufer unseres Vereins. Die landschaftlich schöne, aber nicht einfach zu laufende Strecke absolvierte Jürgen Tetzl in schnellen 1:26:41h. Er verpasste damit als Fünfter das Podest nur um drei Minuten. Dahinter liefen Holger Rothe und Sylvia Jacobs in 1:38:18h auf den 27.Platz. Sylvia kam damit als zweite Frau nur knapp 80 Sekunden hinter der Siegerin ins Ziel. Trotz Trainingsrückstandes nahmen Dana Wolf und Sylvia Kegel die Strecke mit vielen kleinen Anstiegen durch diverse Brücken unter ihre Füße, sie liefen nach 2:21:40h jeweils auf den 17.Platz in ihren Altersklassen. Am Sonntag starteten 731 Läufer in Burg zum topfebenen Halbmarathon, mit dabei drei RON-HILL'er, die Teil 2 der Wertung zum Läuferkönig absolvierten. Jürgen Tetzl lief in 1:25:19h auf den 12.Platz und verpasste als Zweiter den Sieg in seiner Altersklasse nur um gut drei Minuten. Dahinter siegte Holger Rothe in 1:31:12h in seiner Altersklasse und lief in der Wertung Läuferkönig auf den 4.Platz (3:09:33h). Bei den Frauen behauptete sich Sylvia Jacobs in 1:38:37h gegen deutlich jüngere Konkurrenz und lief auf den 5.Platz. In der Wertung zur Läuferkönigin war sie natürlich nicht zu schlagen und siegte mit einem Vorsprung von 9 Minuten (3:17:08h). Da auch bei den Männern Jürgen Tetzl mit 2:52:02h und 40 Sekunden Vorsprung gewann, blieb die Wertung fest in Händen unseres Vereins. Herzliche Glückwünsche!!
- Bei der **36.Auflage des Fontanelaufs** in Rauen am 16.04.16 freuten sich die Organisatoren über 328 Starter, der größten Teilnehmerzahl seit 2011. Auf der anspruchsvollen Runde mit 7 Hügeln bzw. 259 Höhenmetern pro 15km Runde machte Anne Barber ihren dritten Sieg in drei Jahren perfekt. Dabei verbesserte sie ihre Vorjahreszeit nochmals um sagenhafte 4 Minuten auf phantastische 1:01:36h und ließ damit nur dem Sieger bei den Männern (1:01:14h, Florian Bögge) den Vortritt. Starke Ergebnisse erreichten ebenfalls Gunnar Barber mit dem 5.Platz in 1:07:04h sowie Uwe Mohr (1:14:37h) und Elke Barber, die jeweils in ihren Altersklassen siegten. Elke belegte zudem bei den Frauen in 1:15:08h den 3.Platz. Die 30km wurden von 72 Läufern absolviert, hier lief Andre Zerbel mit zwei exakt gleichmäßigen Runden in 2:36:44h auf den 21.Platz. Herzliche Glückwünsche an alle Platzierten!!

- Am 17.04.16 kämpften 191 Läufer beim **39.Jedermannlauf in Tegel**, dem 5.Lauf des Berliner Läufercups, um Punkte gute Platzierungen. Die abwechslungsreiche 5km Runde musste von den Cupläufern zweimal absolviert werden. Schnellster von 7 gestarteten RON-HILL'ern war Jens Labenz auf dem 24.Platz, der in 41:32min seine Vorjahreszeit um mehr als 1 Minute verbesserte. In 42:00min verpasste Dirk Pätzig nur um 10 Sekunden den Sieg der Altersklasse M60 und wurde Zweiter. Auf dem 108.Platz in 51:49min lief Udo Palm als Vierter nur knapp am Podest der AK M65 vorbei, gefolgt von Helmut Huber, der in 52.59min Fünfter wurde. Über 15km belegte Volkan Alpsoy in guten 1:09:20h den 10.Platz (2.M30) von 33 Startern. Beim 5km-Schülerlauf waren Tim und Ronja Lange am Start, dabei belegte Tim in 26:10min den 16.Platz von 32 Startern und wurde 6. in der AK MU14. Ronja belegte als jüngste Teilnehmerin den 10.Platz bei den Mädchen und lief als Siegerin ihrer Altersklasse nach 34:21min ins Ziel.
- Zum 9.Mal wurde in Tangermünde der **Elbdeichmarathon** durchgeführt. Helge Ziems startete beim 10km Lauf. Er belegte in 1:13:23h den 691.Platz von 767 Läufern und ließ als Fünfter der Altersklasse M75 noch etliche Läufer hinter sich.
- Am 23.04.16 setzte sich Winfried Jäger beim **Malarathon – dem 5.Benefizlauf gegen Malaria** – über 5km auf dem Tempelhofer Feld in 23:42min gegen knapp 30 Läufer durch. Am selben Tag startete Udo Palm beim **42.Lauf um die Römerschanze** über 7,6km und lief in 40:54min auf den 54.Platz von 98 Läufern (3.M65).
- Nur einen Tag später lief Winfried Jäger ebenfalls 5km auf dem Tempelhofer Feld. Beim **2.Charity Walk & Run in Berlin** gingen alle Startgelder zugunsten des Kinderhospiz Berliner Herz und Humanity First e.V.. Winfried kam als Sieger der AK M55 in 23:53min auf den 6.Gesamtplatz von 71 Läufern.
- Eine Laufpremiere wurde mit dem **ABC-Flexi-Run** im Berliner Plänterwald am 24.04.16 veranstaltet. Hier müssen während des Wettkampfes zwei Distanzen absolviert werden, entweder zweimal 5km oder 10km und 5km oder zweimal 10km. In der Pause zwischen den beiden Läufen kann man an verschiedenen Aktivitäten teilnehmen, z.B. Massage, Physiotherapie, Ergotherapie oder einfach nur Relaxen. Holger Rothe startete beim 15km Flexi-Run und freute sich über den 3.Platz in der Gesamtwertung in 1:05:25h. Nach dem 10km-Lauf in 43:55,6min und der verdienten Pause lief er anschließend nochmals 5km in 21:28,9min, Hut ab. Heike Lindemann startete im 10km Flexi-Run und erzielte in 55:33min den 12.Platz von 18 Startern. Als Siegerin der AK W55 lief sie bei den Frauen auf den 5.Platz, überraschte mit zwei fast gleichschnellen Laufrunden (27:39,3min & 27:53,3min) und verpasste den Podestplatz nur um knapp 40 Sekunden. Sicher eine interessante Laufpremiere und hoffentlich im nächsten Jahr mit mehr Teilnehmern.

- Uwe und Christine Mohr starteten beim **23.Meran Halbmarathon** in Südtirol. Auf dem relativ flachen, asphaltierten Rundkurs zwischen Meran und Algund mussten 110 Höhenmetern bezwungen werden. Uwe belegte in 1:41:00h den 412.Platz (27.M55) von 1021 Läufern. Christine lief in 2:03:45h auf den 879.Platz (180.Frau, 19.W55).
- Sylvia Kegel startete beim **Zürich-City-Run** über 10km und belegte in 56:02min den 1238.Platz (434.Frau, 38.W50) von 2116 Läufern. Birgit Schuckmann war zum 40.Jubiläum beim **Leipzig-Marathon** über 10km dabei und lief in schnellen 43:20min auf den 82.Platz von 1577 Läufern. Bei den Frauen ließ sie viele jüngere Läuferinnen hinter sich, kam auf den 8.Platz und siegte in der AK W55 mit großem Vorsprung.
- Die 16.Auflage des beliebten **Paarlaus in Petershagen-Eggersdorf** fand am 29.04.16 mit 49 Paaren statt. Im 30' Paarlauf wechseln sich pro 400m-Runde auf der Aschenbahn zwei Läufer ab. Jörgen Zimmer war mit Tina Ullrich am Start, sie belegten mit 7530m den 3.Platz in der Mixed-Wertung bis 120 Jahre (23.Gesamtplatz). In der Mixed-Wertung bis 100 Jahre erreichten Annette Bethge und Bodo Matthes mit 7465m den 2.Platz (24.Gesamtplatz). Herzliche Glückwünsche!!
- Am 30.04.16 starteten 145 Läufer beim **35.Lychener Seenlauf** beim 15,5km Lauf. Schnellster RON-HILL'er war auf dem 49.Platz Volkan Alpsy, der in 1:20:05h den 5.Platz der AK M30 belegte. Udo Palm lief in 1:24:29h als Dritter auf das Podest seiner Altersklasse (65.Platz).
- Am 01.05.16 waren 6 Läufer unseres Vereins bei der 38.Auflage des **Baaseelaufs** in Bad Freienwalde am Start. Über 12,5km lief Gunnar Barber in 51:35min auf den 8.Platz von 106 Läufern und verpasste als Zweiter der AK M50 den Sieg nur um wenige Sekunden. Dahinter erreichte Jörgen Zimmer in 56:58min den 20.Platz (6.M45). Über Podestplätze in ihren Altersklassen freuten sich Katja Niethe als Zweite in der Altersklasse W30 in 1:14:40h sowie Wolfgang Kahms, der in 1:34:40h auf den 3.Platz der AK M75 lief. Den anspruchsvollen Kurs über 25km bestritt Paula Mengewein in Vorbereitung auf den Rennsteiglauf. Sie lief die zwei Runden in einem gleichmäßigen Tempo und kam in 2:27:17h auf den 4.Platz bei den Frauen. Bodo Matthes lief die zweite Runde fast 2 Minuten schneller als die erste und finishte nach 2:31:33h auf dem 22.Platz. Herzliche Glückwünsche!!
- Volkan Alpsy startete beim **49.Sachsenhausen Gedenklauf über 15km** und belegte in ordentlichen 1:12:41h den 32.Platz von 98 Läufern, in der AK M30 erzielte er den 3.Platz!! Beim **Straßenlauf in Frohnau** waren 223 Läufer über 10km dabei. Hier lief Jürgen Tetzl in 37:39min auf den 6.Platz und siegte in seiner Altersklasse mit 15 Sekunden Vorsprung vor Rudolf Neumann (LG Nord). Jens Labenz kam in guten 42:33min auf den 21.Platz (6.M50).

- Birgit Schuckmann nahm gemeinsam mit ihrem Freund Bernd Lennartz beim **DRK-Volkslauf – entlang der Mollispur** – in Bad Doberan am 6km Lauf teil und gewann in 28:00min so „ganz nebenbei“ die Frauenwertung. In der Gesamtwertung reichte das für den 19.Platz von 147 Startern.
- Beim **3.Wolfgang-Zieger Gedächtnislauf** („Rund um den Brocken in Berlin“) an der Oderbruchkippe starteten Winfried Jäger und Eike Tank beim Halbmarathon mit 300 Höhenmetern. Mit 2:02:17 verpasste Winfried als Vierter nur knapp einen Platz auf dem Podest, siegte aber in seiner Altersklasse. Eike Tank lief als ältester Teilnehmer nach 3:46:00h über die Ziellinie und auf den 19.Platz der Gesamtwertung.
- Im Rahmen des jährlichen Diabetes-Kongresses gab es auch in diesem Jahr am 05.05. den **Diabetes Lauf** über 5km mit 307 Teilnehmern. In 23:33min freute sich Volkan Alpsoy über den 15.Platz (2.Platz M30). Winfried Jäger durchlief das Ziel nach 25:45min, dies bedeutete Platz 50 (4.M55). Herzliche Glückwünsche!!
- Am 08.05.16 starteten Holger Rothe und Volkan Alpsoy beim **11.Stechlinseelauf** in Neuglobsow. Holger belegte im 8km-Lauf in 35:03min den 13.Platz von 132 Läufern und siegte zudem in seiner Altersklasse. Volkan finishte nach 36:40min auf dem 19.Platz und freute sich über den 2.Platz in der AK M30.

Ergebnisse:

34.Pankower Frühlingslauf am 09.04.16(4.Lauf Berlin-Cup) über 12.5km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ina Schlüter	183./ 3.W60 46.Frau	1:38:57h	Steffen Lüder	59./ 10.M50	58:55min
Mike Standring	8./ 1.M50	50:35min	Andreas Stoltz	79./ 15.M50	1:01:31h
Jens Labenz	20./ 4.M50	52:58min	Bertold Rämisch	100./ 12.M55	1:05:03h
Dirk Pätzig	28./ 1.M60	54:06min	Udo Palm	104./ 3.M65	1:05:25h
Volkan Alpsoy	52./ 5.M30	58:13min	Helmut Huber	125./ 4.M65	1:09:03h

74.Liepnitzseelauf am 10.04.2016:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Anne Barber	25	4./ 1.Frau	1:41:25h	Volkan Alpsoy	15	31./ 10.M30	1:13:02h
Gunnar Barber	25	12./ 2.M50	1:49:12h	Eckart Broy	15	96./ 4.M60	1:28:52h
Elke Barber	15	19./ 1.Frau	1:10:07h	Udo Palm	8	97./ 1.M65	41:55min
Tina Barber	15	32./ 2.Frau	1:13:06h	Hajo Schulze	8	98./ 1.M70	41:58min

Marzahner Läufercup am 13.04.2016(1.Lauf):**2.Lauf am 27.04.16:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Strecke
Uli Kergel	10	8./ 4.M50	44:45min	Uli Kergel	60'	10./ 3.M50	13260m
Ilka Gomoll	5	18./ 3.Frau	23:36min	Jürgen Tetzl	30'	1.Platz	7950m
Heike Lindemann	5	25./ 5.Frau	27:10min	Volkan Alpsoy	30'	5./ 1.M30	6700m
Jürgen Tetzl	5	7./ 1.M50	18:36min	Andreas Stoltz	30'	7./ 3.M50	6490m
Andreas Stoltz	5	16./ 5.M50	22:28min	Winfried Jäger	30'	8./ 4.M50	6300m
Winfried Jäger	5	21./ 7.M50	24:30min	Udo Palm	30'	13./ 4.M60	5700m
Udo Palm	5	24./ 1.M60	25:41min	Helge Ziems	30'	16./ 2.M70	4380m

14.Spreewald-Marathon am 16./17.04.16:**39.Jedermannlauf/ Tegel am 17.04.16:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ines Chwalicz	5	48./ 4.W35	30:27min	Ronja Lange	5	27./ 10.weibl. 1.WK U10	34:21min
Sylvia Jacobs	22	28./ 2.Frau	1:38:18h	Tim Lange	5	16./ 6.MKU14	26:10min
Sylvia Kegel	22	445./ 17.W55 139.Frau	2:21:40h	Jens Labenz	10	24./ 7.M50	41:32min
Dana Wolf	22	446./ 17.W35	2:21:40h	Dirk Pätzig	10	26./ 2.M60	42:00min
Jürgen Tetzl	22	5./ 1.M50	1:26:41h	Steffen Lüder	10	67./ 16.M50	46:39min
Holger Rothe	22	27./ 1.M55	1:38:18h	Peter Rymarowicz	10	86./ 6.M60	48:43min
Sylvia Jacobs	21	81./ 1.W50 5.Frau	1:38:37h	Andreas Stoltz	10	94./ 21.M50	49:16min
Jürgen Tetzl	21	12./ 2.M50	1:25:19h	Udo Palm	10	108./ 4.M65	51:49min
Holger Rothe	21	34./ 1.M55	1:31:12h	Helmut Huber	10	121./ 5.M65	52:59min

36.Fontanelauf Rauen am 16.04.2016:**38.Baaseelauf in Bad Freienwalde am 01.05.16:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Andre Zerbel	30	21./ 4.M45	2:36:44h	Katja Niethe	12,5	80./ 2.W30 22.Frau	1:14:40h
Anne Barber	15	2./ 1.Frau	1:01:36h	Gunnar Barber	12,5	8./ 2.M50	51:35min
Elke Barber	15	27./ 3.Frau	1:15:08h	Jörgen Zimmer	12,5	20./ 6.M45	56:58min
Christine Mohr	15	110./ 4.W50 17.Frau	1:32:52h	Wolfgang Kahms	12,5	106./ 3.M75	1:34:14h
Gunnar Barber	15	5./ 1.M50	1:07:04h	Paula Mengew.	25	20./ 4.Frau	2:27:17h
Uwe Mohr	15	25./ 1.M50	1:14:37h	Bodo Matthes	25	22./ 4.M50	2:31:33h

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!

Laufbericht: - 1. SwimRun am 20.Juli 2016 in Rheinsberg

Der SCC lässt sich ja immer wieder etwas Neues einfallen und obwohl wir keine Fans von SCC-Events sind, fanden wir die Kombination aus Schwimmen und Laufen sehr verlockend.

Als wir dann auch noch entdeckten, dass man im Team unterwegs sein kann, war für Dana und mich klar, wir sind dabei. Wir entschieden uns für die Sprintstrecke über 9 km.

Also ging es Sonntag früh um 07:00Uhr Richtung Maritim-Hafenhotel Rheinsberg. Die Sonne war schon früh unser Begleiter und so stieg die Freude und Spannung auf den Wettkampf.

Der neue Yachthafen in Rheinsberg war ein sehr schönes Zielgebiet. Im Hotel gab es die Startunterlagen und es standen genug sanitäre Anlagen zur Verfügung.

Der Clou des Rennens war, dass wir die ganze Zeit mit Laufkleidung und Laufschuhen schwimmen mussten, das war eine ganz neue Erfahrung. Die meisten sind mit Paddels und Poolboys geschwommen, was offiziell erlaubt war. Um 9.15 Uhr wurden wir mit einem Dampfer zum Start geschippert. Dort brannte die Sonne schon sehr heiß und wir freuten uns auf die Schwimmpassagen.

Gestartet wurde in zwei Wellen, wir entschieden uns für die zweite Welle.

Da Dana die stärkere Schwimmerin ist, hatten wir uns im Vorfeld ausgemacht, dass ich in ihrem Sog schwimme, um Kräfte zu sparen. Kurz nach Zehn waren wir im Wasser und begannen mit 200 m schwimmen. Dann ging es in den Wald und unsere Beine musste sich einige Zeit daran gewöhnen, nun zu laufen. Nach 2 km sahen wir den nächsten Einstieg, endlich wieder ins Wasser und die nächsten 250 m schwimmen.

Nun kam der längste, aber auch schönste Abschnitt. Wir mussten ca. 4,5 km laufen und unser Weg führte durch die traumhafte Anlage von Schloss Rheinsberg und an der Uferpromenade entlang. Dort sehnten wir uns nach schwimmen, denn die Sonne brannte immer gnadenloser. Nun folgte mit 400 m der längste Schwimmabschnitt. Wind und Wellen setzten uns ganz schön zu, aber wir waren schnell wieder an Land. Weiter ging es an der Uferpromenade und schon bald lag der Yachthafen wieder vor uns.

Die letzten Meter waren Gänsehaut pur. Über eine Brücke, durch den Leuchtturm und dann ab ins Hafenbecken, wo die letzten 150 Meter geschwommen wurden. Über eine Treppe erreichten wir nach 50 m glücklich nach 73 Minuten gemeinsam das Ziel.

Dieser wirklich tolle Wettkampf ist in meiner persönlichen Rangliste von Sportevents gleich ganz nach oben gerutscht.

Danach saßen wir noch lange zusammen, haben unsere Nudeln genossen und dem Sieger und die Platzierten über die lange Strecke zugejubelt.

Sylvia Kegel und Dana Wolf