

Infoblatt, 12.11.2016

Nr. 453/271

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,

zur dunklen Jahreszeit passend möchte ich euch heute einen neuen Film empfehlen, der demnächst im Kino zu sehen sein wird. Er läuft unter dem Titel „Die Norm“ und ist eine Dokumentation über den Qualifikationsprozess zu den Olympischen Spielen in Rio. Fünf Sportler wurden 1 ½ Jahre mit der Kamera begleitet. Der Film zeigt anschaulich die „Höhen und Tiefen“ über diesen langen Zeitraum. Premiere in Berlin ist am 16.11.16 in der Kulturbrauerei und ab 17.11.16 ist er dann auch in anderen Kinos zu sehen. Viel Spaß!

Inzwischen stehen auch die genauen Termine für die im Infoblatt September vorgestellten Events fest:

Der Schillerstaffellauf findet am 06.05.17 statt, nicht Ende August!

Das Sport-Event „Gegen den Wind“ in St. Peter-Ording wird am Wochenende 22./23.7.17 sein.

Für eine langfristige Planung (auch mit Quartieren) bitte ich bei Interesse und unter Berücksichtigung der genannten Termine um **Meldung bis 17.12.16** bei Ilka.

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Am 07.01.2017 findet der **Pfannkuchenlauf im Kissingenstadion** statt. In den Vorjahren waren wir dort mit mehreren Mannschaften sehr erfolgreich vertreten. Wer hat Lust und möchte auch 2017 dort laufen und unsere Mannschaften verstärken? Bitte bis 31.12.2016 bei Ilka melden!!
- Die **Termine unserer eigenen Läufe 2017** stehen fest, vielleicht wollt ihr diese in eure Planung einbeziehen? Der 9.Wartenberger Osterlauf findet am **16.04.17** statt, der 25.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am **Sonntag, den 30.04.17** und der 21.Hohenschönhausener Gartenlauf am **Samstag, den 16.09.17!!**

- **Wir gratulieren herzlich Kati Kiele und ihrem Mann Matthias zur Geburt ihres dritten Kindes. Am 23.08.16 um 19:46Uhr kam Linda-Pauline auf die Welt. Leider haben wir die Geburt des 2.Kindes von Katja Lünser etwas aus den Augen verloren. Am 15.05. kam Sohn Philipp zur Welt. Herzliche Glückwünsche und alles Gute für beide Familien!!**

Erinnerung – Einladung zur Jahresabschlußfeier am 17.12.2016

Hiermit laden wir unsere Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen **Jahresabschlussfeier am Samstag, den 17.12.2016 um 19:00 Uhr** in die Knorrbremse (Georg-Knorr-Str.4, Nähe S-Marzahn) ein. Da die Feier in den letzten Jahren sehr stimmungsvoll war, wollen wir dort wieder feiern. Natürlich ist mit einem reichhaltigem Buffet und diversen Getränken für das leibliche Wohl gesorgt. Der Eintritt inklusive Live-Musik, Buffet und Getränkepauschale beträgt pro Person 35,-Euro, für Vereinsmitglieder 25,-Euro. Für alle Helfer bei SEZ-Lauf und/ oder Garten,- bzw. Osterlauf gewähren wir einen Rabatt von 5,-Euro. Einlass ist ab 18:30Uhr, Ende gegen 01:30Uhr. **Wir bitten um Voranmeldung bis zum 11.12.2016** beim Vereinstreff oder bei Ilka Gomoll.

Nachruf Klaus Domdey

Unser langjähriges Mitglied Klaus Domdey ist nach langer schwerer Krankheit im Sommer verstorben. Ich habe ihn 1985 als junge Sportlerin kennengelernt. Er hat mich als erfahrener Läufer gut in der Laufgruppe TechnoCommerz aufgenommen. Viele ältere Mitglieder erinnern sich an sein freundliches Wesen und an die vielen gemeinsamen Wettkämpfe, die wir mit ihm bestritten haben. Er wird uns immer in guter Erinnerung bleiben.

Sylvia Kegel

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Urlaubsgrüße** von Helge und Gabi Ziems aus Mallorca, wo Helge seinen 75.Geburtstag feierte sowie beim dortigen Palma de Mallorca Marathon startete. Er belegte im 10km Lauf in 1:13:03h den 1758.Platz von 2301 Läufern (13.M70+).
- Am 28.05.16 freuten sich die Organisatoren der **6.Laufnacht im Grünauer Forst** über einen phantastischen Streckenrekord auf der 10km Distanz. Der Pole Andri Starzhynsky benötigte nur 30:23min. Bei den Frauen feierten Sylvia Jacobs (44:50,7min, 8.Platz) mit ihrem „Hasen“ Holger Rothe (40:51,6min, 1.M55) und Andrea Gaede (47:27,2min, 16.Platz) einen Doppelsieg für unseren Verein.

- Bei der 4.Auflage des **Mazda-IGA-Laufs** am 29.05.16 erzielten die Organisatoren von „Berlin läuft“ einen neuen Teilnehmerrekord. 2193 Starter liefen bei warmen Sonnenwetter durch die Gärten der Welt und das zukünftige Gelände der Gartenausstellung 2017. Beim 5km-Lauf war Jürgen Tetzl auf dem 5.Platz von 622 Läufern der Schnellste von 4 RON-HILL'ern. Mit dieser Zeit verpasste er das Podest nur um 12 Sekunden, siegte aber in seiner Altersklasse mit großem Vorsprung. Überraschend waren Frauen bei diesem Lauf mit 322 Starterinnen knapp den Männern (300) zahlenmäßig überlegen. Über den 3.Platz in der AK W55 freute sich Heike Lindemann, sie finishte nach 30:27min. Erfreulich war auch der Start von Bernfried Krüger, der in 36:21min den 506.Platz belegte. In 37:01min lief Helge Ziemis auf den 2.Platz der AK M75. Über 10km belegte Anke Franz in 59:25min den 344.Platz (68.Frau, 5.W45) von 675 Läufern. Neu im Programm ist der 7km-Crosslauf, hier war Joey Kelly mit dabei, um die Strecke mit kleinen Hindernissen zu testen. Schnellster von drei gestarteten RON-HILL'ern war Christian Karbe, der mit 31:57min als Neunter in die Top Ten lief. Seine Altersklasse gewann er knapp, ebenso wie Winfried Jäger (M55) in 38:49min.
- Volkan Alpsy startete beim **Klosterlauf in Lehnin** über 15km und belegte in 1:20:54h den 18.Platz (2.M30) von 28 Startern.
- Am 04.06.16 startete Winfried Jäger beim **3.Spendenlauf** der **Deutschen-Kinder-Rheuma-Stiftung** beim 5km-Lauf und belegte den 5.Platz von 77 Startern. Mit genau 24:00min siegte Winfried in seiner Altersklasse M55 souverän. Birgit Schuckmann siegte beim **13.Motzener Seenlauf** über 4km mit 16:11,3min und kam in der Gesamtwertung auf den 8.Platz von 105 Läufern.
- Am selben Tag startete Udo Palm beim **Leegebrucher Straßenlauf** über 4,5km und lief in 22:15min auf den 64.Platz von 168 Startern. In der AK M65 kam er auf den 2.Platz. Im 11km-Lauf erreichte Volkan Alpsy den 24.Platz von 66 Läufern. Als Vierter der AK M30 verpasste er in 52:09min das Podest seiner Altersklasse nur um eine Minute.
- Am gleichen Tag wie die Teamstaffel starteten 393 Läufer am Teltowkanal zum **21.Steglitzer Volkslauf**, dem **6km-BC-Lauf der LG Süd**. Unverständlich dass an einem Tag, zwei große Veranstaltungen der Volkslaufszene stattfinden müssen. Bester von 6 gestarteten RON-HILL'ern war Holger Rothe, der in 24:36min auf den 36.Platz und zum 2.Platz der AK M55 lief. Knapp dahinter erzielte auch Jens Labenz ein gutes Ergebnis, er belegte in 25:04min den 49.Platz und kam in der M50 auf den 5.Rang. Udo Palm erreichte auf dem 162.Platz nach 30:28min das Ziel im Stadion Lichterfelde. Damit war er 5 Sekunden schneller als im Vorjahr und konnte sich über den 3.Platz der AK M65 freuen.

- Bei der 17.Auflage der **Wasserbetriebe Teamstaffel im Tiergarten** über 5x5km beteiligten sich an drei Lauftagen 5008 Staffeln. Von gemeldeten 5500 Staffeln traten damit knapp 500 Teams aus verschiedenen Gründen nicht an. Unser Verein war wie in den Vorjahren am 01.06.16 mit 5 Staffeln vertreten. Erstmals brachten wir 3 Frauenstaffeln und leider nur 2 Männerteams an den Start auf die abwechslungsreiche Strecke durch den Tiergarten. Nachdem es im Laufe des Tages einige Regenschauer gab, zeigte sich pünktlich zum Start die Abendsonne. Anne Barber startete bei den Frauen gewohnt zügig und war mit 17:55min schneller als alle Männer unseres Vereins. Sie legte mit ihrer Zeit den Grundstein für die erfolgreiche Verteidigung des 2.Platzes in der Tageswertung in 1:45:26h gemeinsam mit Sylvia Jacobs (21:13min), Tina Barber (22:16min), Elke Barber (22:54min) und Schlussläuferin Birgit Schuckmann (21:08min). In der Gesamtwertung aus allen Lauftagen wurden sie knapp Vierte. Das zweite Frauenteam kämpfte mit unserem 2.Männerteam (Superoldies II) um den vereins-internen 3.Platz und setzte sich in 2:06:22h mit 12 Sekunden Vorsprung knapp durch. Sie kamen in der Gesamtwertung als 23.Frauenteam auf den 5.Platz bei den weiblichen Oldies. Dass auf unsere Superoldies stets Verlass ist zeigten Gunnar Barber (19:17min), Uwe Mohr (21:26min), Uli Kergel (21:43min), Mike Standring (19:43min) und Jürgen Tetzl (18:46min) in 1:40:55h. Zum 7.Mal konnten sie die Superoldie-Wertung für sich entscheiden, der Vorsprung auf das folgende Team vom SCC Berlin war mit 12 Sekunden erstmals denkbar knapp. Nach erfolgreichem Abschluss des Tages klang der Abend in gemüthlicher Runde aus. Am **Donnerstag, dem 2.Lauftag** belegte das Midlife-Power Team mit Elke Barber, Birgit Schuckmann, Sylvia Jacobs, Franziska Morgenstern und Heike Jäckel den 3.Platz bei den Frauen. In der Gesamtwertung reichten 1:54:04h zum 13.Platz und zum souveränen Sieg in der weiblichen Oldie-Wertung.
- Am 05.06.16 starteten 163 Läufer beim 7.Lauf des Berlin-Cups, der **33.Auflage der Lichtenrader Meile**. In 1:01:34h belegte Jürgen Tetzl über 15km den 11.Platz, er siegte souverän in seiner Altersklasse. Jens Labenz folgte nach ordentlichen 1:08:18h (26.Platz) und verpasste als Vierter knapp das Podest der AK M50. Circa 10 Minuten länger war Steffen Lüder bei schwül-heißen Temperaturen auf der Laufstrecke, er belegte in 1:18:10h den 63.Platz (13.M50).
- Bei **Glienicke läuft** lief Volkan Alpsoy die 8km in 34:02min. Damit kam er auf den 19.Platz von 83 Startern und verpasste als Vierter nur knapp das Podest der Altersklasse M30.

- Drei Läufer unseres Vereins absolvierten die beliebte Laufstrecke durch Potsdams Innenstadt und den Park Sanssouci beim **13.Schlösserlauf**. Winfried Jäger erzielte über 10km 51:38min und kam auf den 237.Platz (11.M55) von 1577 Läufern. Beim Halbmarathon waren 2811 Läufer dabei, hier absolvierte Egbert Jakubzick die Strecke in 1:51:36h (556.Platz, 26.M55). Heinz Lachmann konnte sich in 1:59:24h über den Sieg in der AK M70 freuen (964.Platz). Herzliche Glückwünsche!!
- Zum 2.Mal starteten 2 Staffeln unseres Vereins am 11.06.16 bei der **7.Saale Horizontale Teamstaffel in Jena**. Es ging über 7 schwere Etappen mit 2481 Höhenmetern und 80km. Die einzelnen Teilstrecken waren 9,0km bis 14,9km lang und jeder Läufer musste 228m bis 515 Höhenmeter zurücklegen und es ging auf teilweise steinigem Geröll wieder bergab. Leider waren nicht alle Etappen des offiziellen Wanderweges eindeutig gekennzeichnet, so verliefen sich einige Läufer auf der Strecke und wir hatten keine Chance auf eine vordere Platzierung. Unsere Männerstaffel belegte in 7:32:22h den 24.Platz von 48 Staffeln, unsere Frauen liefen auf den 44.Platz in 8:37:14h. Wir gewannen diesmal zwar keine Siegerpreise, aber dafür ein Fass Bier in der Tombola, was unsere gute Stimmung nochmals erhöhte. Allen 14 Läufern und unseren beiden Betreuern gefiel das Wochenende im Jenaer Jugendgästehaus sehr gut, wir verlebten spannende und unterhaltsame Stunden im Kreise des Vereins.
- Wie in fast jedem Jahr startet Steffen Lüder in seiner Heimat Treuenbrietzen beim **Sabinchenlauf**, so auch bei der 14.Auflage. 38 Läufer absolvierten die 14km Strecke, Steffen lief in 1:10:39h auf den 27.Platz (7.M50). Die 6,7km liefen 42 Läufer, Tim Lange verbesserte in 36:43min seine Vorjahreszeit um fast zwei Minuten und wurde Zweiter seiner Altersklasse (19.Platz). Ronja Lange war wie im Vorjahr über 3km am Start und belegte in 19.45min den 21.Platz (9.Mädchen, 3.Platz U10).
- Winfried Jäger startete am 11.06.16 beim **20.Jubiläum – dem Wigwamlauf** in Eberswalde über 7,5km und belegte in 45:11min den 36.Platz von 69 Startern (8.M55).
- Beim **11.Lichtenauer Wasserlauf** am 12.06.16 starteten 757 Läufer am Spreeufer (Nähe Schloss Belevue) zum 5km und 10km Lauf. Schnellste von drei Startern unseres Vereins war erwartungsgemäß Anne Barber, die in exakt 38:00min den 3.Platz bei den Frauen errang (13.Platz von 397). Dabei überzeugte sie zum wiederholten Mal mit der schnelleren 2.Hälfte. Über 5km waren 360 Läufer am Start, hier kam Winfried Jäger in 23:39min auf den 74.Platz und in seiner Altersklasse auf den 2.Platz. Heike Lindemann finishte nach guten 26:40min auf dem 138.Platz (42.Frau) und freute sich über den Sieg in ihrer Altersklasse.

- Am 12.06.16 starteten Ecky Broy und Volkan Alpsoy beim **12.Wutzsee-lauf in Lindow**. Volkan belegte auf der anspruchsvollen Strecke um den idyllisch gelegenen See über 14,1km in 1:08:41h den 25.Platz von 69 Startern. Ecky Broy kam über 21,4km in 2:17:14h als Dritter seiner Altersklasse auf den 44.Platz. Herzliche Glückwünsche!!
- Seit vielen Jahren startet Familie Barber in der Nähe ihres Grundstücks beim **Grünheider Wald- und Seenlauf**, so war es auch bei der 11.Auflage diesen Jahres. Über 12,65km gab es einen spannenden Kampf um den 2.Platz zwischen Stephan Maxara und Gunnar Barber, den Gunnar knapp in 52:49min verlor. Bei den Frauen erkämpften sich Elke und Tina Barber einen Doppelsieg für unseren Verein. Elke kam in 59:39min auf den 6.Platz, Tina folgte nach 1:01:17h auf dem 8.Platz. Anke Franz belegte in 1:09.39h den 22.Platz von 37 Startern (6.Frau).
- Nach dem Dauerregen am Vortag des **Hohenschönhausener Gartenlaufs** zeigte sich zum 20.Jubiläumslauf das Wetter von seiner freundlichen Seite. So gab es für die fleißigen Organisatoren unseres Vereins am 18.06.16 noch zahlreiche Nachmeldungen zu bearbeiten. Auf den verschiedenen Strecken stellten sich 372 Läufer und Läuferinnen dem Starter, das war nach dem Teilnehmerrekord von 2014 (441) die zweithöchste Teilnehmerzahl. Der Anteil weiblicher Starterinnen war mit 37% ebenfalls recht hoch. Das größte Teilnehmerfeld war erwartungsgemäß über 5,7 km zu verzeichnen, denn hier gab es Punkte für den Berliner Läufer-Cup (8.Wertungslauf). Schnellster von 225 Startern, darunter 19 RON-HILL'er, war Alexander Dautel vom Ultrateam der LG Nord Berlin. Seine Laufzeit: 18:26 Minuten. Dem Zweiten Filip Vercruysse (18:53 Minuten/SCB Berlin) nahm er 27s und dem Dritten Stephan Bahn (19:24 Minuten/1.VfL Fortuna Marzahn) 58 Sekunden ab. Als Elfter verpasste Jürgen Tetzl einen Platz in den Top Ten nur knapp, er siegte in 21:42min souverän in seiner Altersklasse. Dahinter liefen Holger Rothe in 23:08min und Jens Labenz (23:17min) auf 5.Plätze in ihren Altersklassen. Über Podestplätze in ihren Altersklassen freuten sich Dirk Pätzig als Zweiter der M60 in 24:14min, Ronja Lange und Liane Gabriel als jeweils Dritte. Besonders für Liane Gabriel, die Freundin von Dirk Pätzig, war das eine große Überraschung, startete sie doch erst bei ihrem zweiten Wettkampf überhaupt, auch die Zweitplatzierte der W60 war nur eine Sekunde vor ihr. Die Frauensiegerin Almut Dreßler pulverisierte mit 22:04min den Streckenrekord aus dem Jahr 2008 um 26 Sekunden, die Zweitplatzierte Dorina Schmidt (beide Die Laufpartner) blieb mit ihrem Ergebnis (22:22min) auch unter dem alten Rekord. Schnellste Frau unseres Vereins war Anke Franz, sie verpasste in 29:10min genau wie Christine Mohr (29:14min) als jeweils Vierte knapp das Podest in ihren Altersklassen. Auf der längeren Laufstrecke über 11 km gab es 67 Zieleinläufe. Günstige Startzeiten erlaubten den Start über 5,7 und 11 km. So gab es

hier einen Zweikampf um den Tagessieg zwischen Alexander Dautel und dem Dritten über 5,7 km Stephan Bahn. Erneut wurde Alexander Dautel Tagesbester, diesmal in 38:01 Minuten vor Stephan Bahn (39:39 Minuten) und dem Berliner Jan Brockmeyer (40:01 Minuten). Einige weitere Doppelstarter waren Holger Leidig, Jürgen Tetzl und Jen Metcalf. Als schnellster von 8 gestarteten RON-HILL'ern dieser Strecke lief Jürgen auf den 8.Platz in 44:08min, verpasste als Zweiter den Sieg in der AK M50 aber recht deutlich. In 46:08min lief Jörgen Zimmer, der sich vermehrt dem Ultralaufen zuwendet, auf den 13.Platz. Er erzielte ebenfalls den 2.Platz seiner Altersklasse. Bei den Frauen war die Konkurrenz genauso stark, Elke Barber verpasste als 4.Frau das Podest in 50:09min nur knapp. Ihr gelang aber hinter Rosemarie Kössler (49:43min, 3.Frau) ein 2.Platz in der AK W50. Einzige Altersklassen-Siegerin unseres Vereins wurde Andrea Gaede, sie finishte nach 52:02min und lief auf den 6.Platz bei den Frauen. Eine Überraschung hatte der knapp 4-jährige Ole Wolf im 500m Bambinilauf für seine Eltern parat, hier verbesserte er seine Vorjahres-Premierenleistung um gut 3 Minuten und eroberte mit 2:32min als Dritter seinen ersten Pokal! Wir bedanken uns herzlich für die Unterstützung bei Robert Wiese und dem gesamten Team der KGA Falkenhöhe Nord, dem bewährten Zeitmess-Team der Firma Ziel-Zeit, unserem Sprecher Ecky Broy, Frank Britze beim Fotografieren und beim Video-Dreh, Uwe Mohr auf dem Führungsfahrrad sowie dem gesamten Team des Org.-büros und unseren Rundenzählern. Wir hoffen, dass es allen Anwesenden mit unserem umfangreichen Rahmenprogramm gefallen hat und **freuen uns auf ein Wiedersehen beim 21.Hohenschönhausener Gartenlauf am Samstag, den 16.09.2017!!**

- Am Donnerstag, dem 16.06.16 startete Winfried Jäger beim **Läuferabend der Neuköllner Sportfreunde** im 10000m Lauf und belegte in 51:46min den 12.Platz (1.M55).
- Traditionell startet Peter Schmidt beim nicht einfach zu laufenden Marathon um den **Tollensesee** in Neubrandenburg, so auch am 18.06.16 bei der 26.Auflage. Er lief in 4:55:57h auf den 100.Platz und in seiner Altersklasse freute er sich über den 2.Rang.
- Am 19.06.16 startete Tom Griepentrog beim **13.Bestenseer Seenlauf** über 16km und lief in 1:10:57h auf den 10.Platz von 69 Startern. Seine Altersklasse (M55) konnte er für sich entscheiden.
- Winfried Jäger startete am 24.06.16 bei der **24.Preußischen Meile** in Potsdam. Dort müssen exakt 7532,48m bewältigt werden. Von 316 Startern belegte Winfried in 39:08min den 141.Platz (4.M55).

- Am 26.06.16 kamen 253 Läufer in den Grunewald, um bei der 10.Auflage des **Helios Grunewaldlaufs** um gute Ergebnisse und Punkte im 9.Wertungslauf im Berlin-Cup zu kämpfen. Die anspruchsvolle Strecke bewältigten 6 Läufer unseres Vereins erfolgreich. Nachdem Jürgen Tetzl sich im letzten Jahr verlaufen hatte und nicht in die Wertung kam, fand er diesmal den richtigen Weg und lief in starken 38:34min als Zehnter in die Top Ten sowie in der Altersklasse M50 zum knappen Sieg. In 40:11min verpasste Mike Standring als Vierter knapp die begehrte 40min-Marke und das Podest seiner Altersklasse. Ein gutes Ergebnis erzielte auch Helmut Huber, er lief in der AK M65 in 55:24min auf den 5.Platz. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim 20.Jubiläumslauf in Zepernick – dem Panketallauf „**Lauf den Hobrecht**“ durfte Winfried Jäger natürlich nicht fehlen. Der Lauf wird zu Ehren vom ehemaligen Stadtplaner James Hobrecht veranstaltet, dessen Name das Dorf Hobrechtsfelde trägt. Er absolvierte die 5,5km Runde in 27:36min und belegte den 26.Platz (11.M55) von 100 Startern.
- Am 29.06.16 belegte Volkan Alpsoy beim **18.Bernauer Stundenlauf** mit 12354m den 18.Platz (6.M30) von 46 Läufern.

Ergebnisse:

21.Steglitzer Volkslauf über 6km am 01.06.16: 11.Helios Grunewaldlauf über 10km am 26.06.16:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Holger Rothe	36./ 2.M55	24:36min	Jürgen Tetzl	10./ 1.M50	38:34min
Jens Labenz	49./ 5.M50	25:04min	Mike Standring	21./ 4.M50	40:11min
Volkan Alpsoy	78./ 6.M30	26:44min	Jens Labenz	42./ 9.M50	42:26min
Steffen Lüder	109./ 15.M50	27:47min	Holger Rothe	54./ 8.M55	43:54min
Bertold Rämisch	142./ 17.M55	29:32min	Berti Rämisch	126./ 15.M55	50:07min
Udo Palm	162./ 3.M65	30:28min	Helmut Huber	176./ 5.M65	55:24min

7.Saale Horizontale Staffel in Jena am 11.06.16:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Andrea Gaede	14,8	44.Platz 7.Platz Frauen 8:37:14h	1:21:45h	Jürgen Tetzl	24.Platz 13.Platz Männer 7:32:22h	1:08:13h
Dana Wolf	11,2		1:34:09h	Sascha Wolf		1:06:08h
Birgit Schuckmann	10		56:01min	Marcus Gaede		1:00:58h
Christine Mohr	12,6		1:24:42h	Peter Rymarowicz		1:13:41h
Paula Mengewein	12,4		1:26:58h	Uwe Mohr		1:12:02h
Sylvia Kegel	9,0		1:01:25h	Bernd Lennartz		50:29min
Birgit Schuckmann	9,3		50:49min	Knuth Triebe		1:00:51h

4.Mazda-IGA Lauf am 29.05.16:

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Heike Lindemann	5	299./ 3.W55 113.Frau	30:27	Anke Franz	10	344./ 5.W45 68.Frau	59:25
Jürgen Tetzl	5	5./ 1.M50	18:47	Christian Karbe	7	9./ 1.M40	31:57
Bernfried Krüger	5	506./ 11.M60	36:21	Andreas Stoltz	7	51./ 8.M50	37:07
Helge Ziems	5	523./ 2.M75	37:01	Winfried Jäger	7	74./ 1.M55	38:49

17.Berliner Teamstaffel im Tiergarten am 01/ 02.06.2016:

Name	Ergebnis	Zeit in min	Name	Ergebnis	Zeit in Std
Anne Barber Sylvia Jacobs Tina Barber Elke Barber Birgit Schuckmann	68.Platz 4.Platz Frauen 1:45:26h	17:55 21:13 22:16 22:54 21:08	Gunnar Barber Uwe Mohr Uli Kergel Mike Standing Jürgen Tetzl	34.Platz 1.Platz Superoldies 1:40:55h	19:17 21:26 21:43 19:43 18:46
Anke Franz Andrea Gaede Christine Mohr Carmen Huber Ricarda Bäcker	1062.Platz 23.Platz Frauen 5.Pl. Oldies 2:06:22h	25:11 23:02 25:47 27:14 25:08	Marcus Gaede Andreas Stoltz Helmut Huber Rötger Henry Winfried Jäger	1078.Platz 13.Platz Superoldies 2:06:34h	24:40 23:10 26:35 27:00 25:09
Dana Wolf Sylvia Kegel Paula Mengewein Heike Lindemann Katja Nieth	2090.Platz 57.Platz Frauen 2:14:31h	26:31 28:21 25:59 27:42 25:58	Elke Barber Birgit Schuckmann Sylvia Jacobs Heike Jäckel Franziska Morgenstern	242.Platz 13.Platz Frauen 1.Platz Oldies 1:54:04h	
Die Kamikazen mit Jörg Dölling Volkan Alpsoy Winfried Jäger	108.Platz 1:48:20h				

20.Hohenschönhausener Gartenlauf am 18.06.16:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ole Wolf	0,5	3.Platz	2:31min	Bertold Rämisch	5,7	80./ 14.M55	27:03min
Anke Franz	5,7	118./ 4.W45 27.Frau	29:10min	Steffen Lüder	5,7	86./ 14.M50	27:37min
Christine Mohr	5,7	120./ 4.W55 28.Frau	29:14min	Peter Rymarow.	5,7	87./ 4.M60	27:40min
Ines Chwalicz	5,7	189./ 9.W35 56.Frau	35:01min	Lothar Lehmann	5,7	126./ 6.M60	29:42min
Ronja Lange	5,7	194./ 3.U14 60.weiblich	35:25min	Helmut Huber	5,7	129./ 5.M65	29:46min
Liane Gabriel	5,7	214./ 3.W60 71.Frau	39:25min	Winfried Jäger	5,7	151./ 20.M55	31:07min
Ina Schlüter	5,7	222./ 4.W60 74.Frau	43:36min	Helge Ziems	5,7	221./ 9.M75	43:10min
Jürgen Tetzl	5,7	11./ 1.M50	21:42min	Elke Barber	11	25./ 2.W50 4.Frau	50:09min
Holger Rothe	5,7	30./ 5.M55	23:08min	Andrea Gaede	11	32./ 1.W40 6.Frau	52:02min
Jens Labenz	5,7	34./ 5.M50	23:17min	Annette Bethge	11	48./ 4.W40 11.Frau	59:02min
Dirk Pätzig	5,7	45./ 2.M60	24:14min	Heike Lindemann	11	55./ 3.W50 13.Frau	1:03:48h
Uli Kergel	5,7	62./ 9.M50	25:37min	Jürgen Tetzl	11	8./ 2.M50	44:08min
				Jörgen Zimmer	11	13./ 2.M40	46:32min
				Sascha Wolf	11	27./ 8.M30	51:31min
				Marcus Gaede	11	39./ 7.M50	55:35min

Bericht vom 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 sieben 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 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 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 den Platzierten über die lange Strecke zugejubelt.

Sylvia Kegel und Dana Wolf

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!
