

**Infoblatt, 11.01.2017**

Nr. 455/273

LC RON-HILL BERLIN e.V.

[www.ron-hill.de](http://www.ron-hill.de)



**Unsere Kontonummer:**

Postbank, BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE83100100100636573101

2.Konto (für Startgelder):

IBAN: DE48100100100034531106

**Kolumne**

Liebe Ron-Hiller,

das neue Jahr fängt ja gut an. Am ersten Wochenende fanden sich 25 Vereinsmitglieder beim Pankower Pfannkuchenlauf ein! Das dürfte neuer Rekord sein, der Lauf ist sehr beliebt, auch aufgrund der Mannschaftswertung, aber so viele Teilnehmer?

Es war auf alle Fälle schon mal ein toller Start ins Jahr 2017. Die Zahl 25 wird bald noch einmal eine Rolle spielen. Unser beliebter Lauf durch den Volkspark Friedrichshain feiert am 30 April sein 25. Jubiläum. So viele Jahre ist er nun schon fester Bestandteil unseres Vereinslebens und aus dem Berliner Laufkalender eigentlich auch nicht wegzudenken.

Mal sehen, was das Jahr noch so alles bringt. Ich wünsche jedem das Beste.

Euer Uwe

**Das Allerneueste:**

- Wir bitten unsere Mitglieder den **Jahresbeitrag 2017 noch nicht** auf unser Vereinskonto zu überweisen, sondern die Jahreshauptversammlung im März abzuwarten! Herzlichen Dank!!
- Unser **nächster Vereinstreff** findet am Donnerstag, am 09.02.17 ab 18:00Uhr in unserem Vereinslokal Pane e Vino in der Danneckerstr.10 statt. Wir hoffen auf zahlreiche Beteiligung. Bitte notiert euch schon einmal den **Termin für unsere Jahreshauptversammlung** mit Wahl des neuen Vorstandes: **Mittwoch, den 15.03.17**. Die Einladung erfolgt im nächsten Infoblatt.
- Der Berliner Leichtathletikverband bietet vergünstigte Tickets für das **Indoor-ISTAF am 10.02.17** an. Tickets der Kategorie 1 kosten 54,90€ statt 61€, Kategorie 2 36,90€ statt 41€, Kategorie 3 25€ statt 31€, Kategorie 4 17€ statt 21€, Kategorie 5 14€ statt 17€. Interessenten können sich bis 24.01.17 bei Ilka Gomoll melden.

## Einladung zur 16. RON-HILL Bowlingmeisterschaft 2017

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unseren **16. 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 18.02.2017** 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 wird insgesamt 17-20 Euro kosten. Kalte Getränke (Bier, Sekt etc.) müssen selbst bezahlt werden. Wir bitten um **Voranmeldungen bis zum 12.02.2017** bei Ilka Gomoll oder beim Vereinstreff. Wir freuen uns auf viele Bowlingfreunde in angenehmer Atmosphäre!!

## Einladung zum Vereinsausflug

Wir planen vom 05.05.17-07.05.17 einen Vereinsausflug zum **9. Schiller-Staffellauf**, der am Samstag den 06.05. in Rudolstadt stattfindet. Auf dem dortigen Marktplatz befindet sich Start und Ziel der 89km langen Laufrunde mit 1800 Höhenmetern. Die Laufstrecke verläuft auf wechselnden Untergründen u.a. durch den Hof des Residenzschlosses Heidecksburg, weiter über die linksseitigen Höhen des Saaletales in Richtung Jena, nach Weimar-Belvedere und zum Startpunkt zurück. Der Startschuss erfolgt um 07:00Uhr. Gelaufen werden 7 Etappen, die zwischen 9,8km und 17,6km lang sind und 111 bis 437 Höhenmeter pro Etappe beinhalten. Wir bitten alle Interessenten um unverbindliche Meldung **bis zum 30.01.17 bei Ilka Gomoll**, damit wir in etwa abschätzen können, ob es eine oder zwei Staffeln werden!!!

## Bestellung von Sportkleidung

Auf unserer Jahresabschlussfeier wurde es schon angekündigt, wir starten nun endlich unserer angekündigte Laufbekleidungsaktion.

Wir hatten ja im Haushaltsplan dafür eine größere Summe (1000€) geplant. Die Auswertung der Fragebögen der Jahreshauptversammlung 2016 ergab vier Favoriten, die wir nun zur Auswahl anbieten möchten:

- |  |            |
|--|------------|
| 1. Erima kurze Tight<br>Artikel-Nr. 829401                       | 23,00 Euro |
| 2. Erima Race line Longleeve<br>Artikel-Nr. 833507               | 34,00 Euro |
| 3. Erima Präsentationshose<br>Artikel-Nr. 110445(z.B. Kurzlänge) | 30,00 Euro |
| 4. Erima Race Line kurzes Shirt<br>Artikel 808507                | 23,00 Euro |

Die Artikelnummern habe ich nur aufgeschrieben, damit ihr euch im Erima-Katalog ([www.erima.de](http://www.erima.de) oder bei Sport-line) die Sachen anschauen könnt. Die Größen fallen wie eure normalen Konfektionsgrößen aus.

Beachtet aber bitte die Angaben der Größen, dass die Frauengrößen mit 36, 38 usw. und die Herrengrößen mit 3, 4, 5 usw. angegeben sind.

Bei der Präsentationshose gibt es dazu auch noch unterschiedliche Längen (kurz, normal, lang) bitte auch darauf bei der Bestellung achten.

Wir denken, dass jedes Mitglied ungefähr ein Kleidungsstück aus der Vereinskasse erhält. Sollten es sehr viele Bestellungen sein, kann es aber passieren, dass ein kleiner Zuschuss zu entrichten ist.

Es heißt nicht, dass jeder nur ein Teil bestellen kann, schaut einfach mal in euren Kleiderschrank und schaut, was ihr an Vereinskleidung noch benötigt. Es können auch Artikel bestellt werden, die nicht in unserer Liste zu finden sind.

Bitte die Bestellung **bis zum 15.02.17** an Ilka Gomoll schicken, so dass wir mit Beginn der neuen Laufsaison alle gut ausgerüstet sind.

Sylvia Kegel

### Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Eike Tank aus Mallaga!
- Mit Wirkung zum 31.12.16 beendeten Jürgen Pahl, Birgitt Uhlig, Uwe Raasch und Wolfgang Voigtländer die Mitgliedschaft in unserem Verein.
- Am 03.09.16 starteten Katja Niethe und Thomas Troge bei der 37.Auflage des **Usedom Marathons**. Die Laufstrecke mit Start auf der Strandpromenade im polnischen Swinoujscie absolvierten beide gemeinsam. Unterwegs hatte Katja einige Probleme, aber beide kämpften sich durch und nach 5:10:40h ins Ziel des Wolgaster Peenestadions. Sie belegten den 188.Platz von 215 Läufern, Katja lief als 45.Frau sogar als Dritte auf das Podest ihrer Altersklasse, Thomas kam auf den 29.Platz der AK M50.
- Am 04.09.16 startete Andre Zerbel beim 13.Stienitzseelauf über 22km und belegte auf der abwechslungsreichen Strecke in 1:44:46h den 16.Platz von 133 Startern, er lief in der AK M45 auf den 3.Platz.

- Bei der 24. und vorletzten Auflage des **Friedrichsfelder Gartenlaufs** am 04.09.16 starteten in der KGA Märkische Aue 144 Läufer über 6km und 10km, darunter auch 7 RON-HILL'er. Über 6km musste Anne Barber nur Gesamtsieger Enrico Wiessner (21:45min) und Andrija Mihoci aus Kroatien (22:18min) den Vortritt lassen und kam schon als Dritte und souveräne Siegerin nach 23:10min ins Ziel. Knapp dahinter erreichte Jürgen Tetzl in 23:19min das Ziel, er freute sich über den 3.Platz bei den Männern. Zweite Plätze in ihren Altersklassen erzielten Winfried Jäger (M55, 30:19min) und Detlef Koch (M65, 45:46min). Knapp 1 Stunde nach dem Start der kurzen Strecke nahmen die 10km-Läufer, darunter Anne Barber mit einem Doppelstart, ihre Laufrunde und in Angriff. Sie gewann auch diesen Lauf mit mehr als 5min Vorsprung und erzielte mit 39:30min eine sehr gute Zeit. Holger Rothe lief in 44:59min auf den 14.Platz und freute sich über den Sieg seiner Altersklasse mit mehr als drei Minuten Vorsprung. Herzliche Glückwünsche.
- Am 07.09.16 starteten 23 Läufer beim 7.Lauf des **Marzahner Läufercups** über 5000m, darunter 6 RON-HILL'er. Als schnellster lief Jürgen Tetzl in 18:32min auf den 5.Platz, siegte in der AK M50 mit großem Vorsprung. In 23:01min platzierte sich Volkan Alpsoy als 2. auf dem Podest der AK M30. In 29:24,8min erzielte Helge Ziems eine neue Jahresbestzeit und freute sich über den Sieg in der AK M70. Bei den Frauen erzielte Heike Lindemann mit 27:36min ebenfalls die schnellste Zeit des Jahres und belegte den 3.Platz bei den Frauen. Über 10000m waren 24 Läufer dabei, hier kam Jörg Dölling in 46:38,8min auf den 14.Platz und verpasste als Vierter knapp das Podest der AK M50-59. Beim 8.Lauf am 28.09.16 starteten 19 Läufer im 30'-Lauf. Jürgen Tetzl war mit 8010m der Beste von 5 gestarteten RON-HILL'ern, er lief hinter dem Sieger Andrija Mihoci (8290m, M30) auf den 2.Platz. Ein gutes Ergebnis erzielte Volkan Alpsoy, er lief 6670m und damit 400m mehr als beim letzten 30'-Lauf der Serie. Im 60'-Lauf belegte Jörg Dölling mit 12460m den 15.Platz (5.M50) von 26 Startern. Herzliche Glückwünsche!
- Am 09.09.16 startete Jörg Dölling beim **12.Clab-Sommerlauf** in Stahnsdorf über 7km und belegte in 31:43min den 33.Platz von 79 Läufern (2.M55). Nur knapp 14h später stand er schon wieder an der Startlinie eines Wettkampfes – dem **30.Nuthetalcrosslauf**. Für die 16,6km lange Strecke benötigte er 1:30:53h, das reichte für den 45.Platz (4.M55).

- Am 10./11.09.16 fand in **Bernau die 13.Auflage des 24h Laufs** der Bernauer Lauffreunde statt. Im Rahmen dieser Veranstaltung wurde am Vormittag der 8,2km Stadtmauerlauf ausgetragen. Hier belegte Jürgen Tetzl in 32:05min den 6.Platz, er siegte in seiner Altersklasse mit 6min Vorsprung. Winfried Jäger erzielte 45:29min und lief auf den 53.Platz von 79 Startern (8.M50-59). Wie fast immer in den letzten Jahren absolvierte Peter Schmidt die gesamten 24h als Einzelläufer, mit 103,426km belegte er den 27.Platz von 44 Läufern und freute sich über den 2.Platz der AK M65. Nachdem im letzten Jahr erstmals eine Staffel über 6h auf der 1615m langen Runde im Bernauer Stadtpark unterwegs war, starteten diesmal zwei 4er-Staffeln. Der beste unserer Männerstaffel war Edgar Binder, der als Schnellster nach knapp 5min noch vor dem Führungsfahrrad zum Wechsel kam und Steffen Lüder auf die Laufstrecke schickte. Steffen wollte natürlich seinen Vorsprung nicht hergeben und ließ nur einen Läufer vorbei, er lief über die gesamte Zeit sehr gleichmäßige Runden mit einem Rundenschnitt von 7:02,5min. Aber auch Thomas Troge, der gehandicapt durch eine Erkältung war und Marcus Gaede, der immer wieder mit schnellen Rundenzeiten aufwartete (7:13min-7:44min), schlugen sich achtbar und so fand sich die Staffel nach 4h auf dem Podest wieder. Steffen hatte dann die entscheidende Idee, den stärksten Läufer öfter auf die Strecke zu schicken, das löste Edgar mit Rundenzeiten zwischen 5:17min und 5:36min souverän und so kam es zum überraschenden Sieg der Männerstaffel mit 84,877km vor den Bernauer Lauffreunden (83,1km), die kurz vor Ende auch noch von uns überrundet wurden. Unsere Frauenstaffel mit Andrea Gaede, der schnellsten Läuferin des Quartetts (Rundenzeiten 6:44min-07:03min), Ilka Gomoll, Katja Nieth (Rundenzeiten-Schnitt: 8:11,8min) und Heike Lindemann (8:28,7min) lag die gesamte Zeit auf dem 2.Platz, aber nicht weit hinter den führenden Läuferinnen der Bernauer Laufprobe. So machten wir uns die Taktik unserer Männerstaffel zu eigen, verkürzten die Pausenzeiten von Andrea und Ilka und setzten sie öfter ein. Ilka lief mit kurzer Pause mit 7:15,9min sogar ihre schnellste Runde, ansonsten zwischen 7:40min-7:52min. In den letzten 5min vor dem Ende gingen unsere Frauen in Führung, gaben diese nicht mehr ab und siegten mit 74,734km und knapp 400m Vorsprung. Die Freude über den Doppelsieg war riesengroß und die Siegerparty konnte steigen!!! Die herausragende Leistung unserer beiden Staffeln machte Lust auf mehr. Vielleicht können unsere Läufer im nächsten Jahr ihren Sieg verteidigen? Der Termin der 14.Auflage ist am 09./ 10.09.17!!

- Nach dem stimmungsvollen Lauf im Vorjahr machten auch in diesem Jahr Dana Wolf, Sylvia Kegel und Ines Chwalicz einen Ausflug nach Dresden zum **Mercedes Benz Frauenlauf**. 1125 motivierte Frauen gingen am 10.09.16 auf die 5km Strecke. Dana Wolf war mit 28:00min die schnellste des Trios und kam auf den 167.Platz (32.W35). Sie musste knapp zwei Minuten auf ihre beiden Mitläuferinnen warten. Sylvia Kegel finishte nach 30:01min auf dem 283.Platz und lief in ihrer Altersklasse als Neunte in die Top Ten. Ines Chwalicz erzielte mit 30:36min den 391.Platz (66.W35).
- Mit einem neuen Teilnehmerrekord war die 5.Auflage des **VOLVO-Tierparklaufs** am 11.09.16 ein voller Erfolg. 4875 Läufer liefen auf den verschiedenen Strecken vorbei an Affen, Raubtieren und Elefanten. Seit Jahren ist der weibliche Anteil über 5km höher als der der Männer, so gehörte Swetlana Berndt zu den 60% der weiblichen Teilnehmer. Sie lief in 37:52min auf den 1487.Platz (839.Frau, 37.W55). Der schnellste von drei gestarteten RON-HILL'ern war allerdings Winfried Jäger, der in 24:34min auf den 191.Platz (8.M55) von 1774 Startern lief. Helge Ziems lief in 34:12min auf den zweiten Platz der AK M75 (1194.Platz). Thomas Troge startete nur 12h nach seinem starken Auftritt in Bernau erneut und belegte im 10km Lauf in einem gleichmäßigen Rennen (56:42 min) den 655.Platz (56.M50) von 1634 Startern.
- Die Organisatoren der 4.Auflage des **Trail-Run** am Müggelturm verzeichneten mit 423 Läufern erneut einen Teilnehmerrekord. Bei hochsommerlichen Temperaturen absolvierten auch 10 RON-HILL'er die härtesten 10km von Berlin mit 350 Höhenmetern. Auf dem 2-Runden-Kurs mussten neben vielen teilweise steilen Anstiegen zweimal 243 Stufen zum Gelände des Müggelturms bezwungen werden. Anne Barber verbesserte die Streckenrekordzeit aus dem Vorjahr nochmals um 14 Sekunden und siegte damit schon zum dritten Mal hintereinander. In 44:00min ließ sie dabei nur dem Sieger Viacheslav Filippov (41:16min) und Carsten Krüger (42:11min) den Vortritt. Dahinter lief Holger Rothe ein gutes Rennen und in 50:39min auf den 21.Platz. Zudem siegte er in der Altersklasse M55. In 52:57min verpasste Sylvia Jacobs als 5.Frau um knapp drei Minuten das Podest, aber siegte souverän in der AK W50. Auch Elke Barber lief in 55:11min als Achte Frau in die Top Ten und freute über ihren AK-Sieg. Nach hartem Kampf finishte Peter Rymarowicz in 59:14min unterhalb der 60min-Marke und siegte überraschend in der AK M60. So freuten sich 5 RON-HILL'er über die Preisübergabe (Sekt, Trailsocken) auf der großen Bühne und feierten ihren Erfolg. Bei der 5.Auflage am 17.09.17 wird neben den 10km höchstwahrscheinlich auch eine 17km-Strecke angeboten.

- Am 17.09.16 startete Volkan Alpsoy beim **34.Lübbeseelauf in Templin** und belegte im 10km-Lauf in 48:29min den 13.Platz von 58 Läufern. Zur selben Zeit war Jörg Dölling in **Dabendorf beim 25.Herbstlauf** über 15km aktiv. Er belegte beim beliebten Pflaumenkuchenlauf in schnellen 1:11:34h den 29.Platz von 60 Startern.
- Andreas Schramm nahm nach langer Wettkampfpause am 18.09.16 in seinem Heimatort Kleinmachnow am **Nordahl-Grieg-Gedenklauf** teil. Beim 10.Jubiläum finishte er die 10km nach 54:17min und belegte den 52.Platz (13.M50) von 101 Startern.
- Auch der „Lieblingslauf“ von Winfried Jäger feierte das 10.Jubiläum. Der **Eberswalder Stadtlaf** setzte fast die ganze Stadt auf verschiedenen Laufstrecken in Bewegung. Winfried erzielte über 6,5km in 31:14min den 82.Platz (6.M50) von 286 Läufern.
- Jörg Dölling und Volkan Alpsoy starteten bei **Velten läuft** über 12km. Dieses Event wurde erstmals auf einer flachen 4km Runde durch die City ausgetragen. Volkan belegte in 54:14min den 15.Platz (4.M30) von 36 Startern. Jörg Dölling benötigte zwei Minuten mehr (56:22min) und lief als 17. auf den 2.Platz der AK M55.
- Eine Woche später drehte Jörg Dölling beim **Hennigsdorfer Herbstlauf** den Spieß um. Über 11,8km kam er in 55:03min auf den 17.Platz von 37 Startern. Volkan Alpsoy folgte nach 55:55min auf dem 19.Platz, beide freuten sich über dritte Plätze in ihren Altersklassen.
- Beim **43.BMW Berlin-Marathon** am 25.09.16 erreichten 35999 Läufer das Ziel hinter dem Brandenburger Tor, das waren 7000 Läufer mehr als im Vorjahr und die zweithöchste Finisherzahl in der Geschichte. Von 13 gestarteten RON-HILL'ern lief Anne Barber wie im Vorjahr die schnellste Zeit. Aufgrund Trainingsrückstandes verpasste sie mit 3:01:36h eine Zeit unter der begehrten 3h-Marke. Dahinter liefen Christian Karbe in 3:18:13h und der junge Papa Rene Kranz in 3:22:18h gute Zeiten. Nach der gelungenen Rennsteig-Marathonpremiere lief Holger Rothe ohne richtige Vorbereitung seinen ersten Straßenmarathon. Dafür waren seine 3:31:48h recht ordentlich. Heinz Lachmann schaffte das Kunststück, die 2.Hälfte schneller zu laufen als die erste Hälfte. In 4:09:53h erkämpfte er den 22.Platz in der AK M70.

- Als Gegenveranstaltung zum Berlin-Marathon starteten in Blumberg 148 Läufer beim **18.Regionalparklauf Barnimer Feldmark** auf welligen und teilweise sandigen Feld- und Wiesenwegen der Umgebung. Über 6,5km verpasste Jürgen Tetzl als Dritter in 22:24min knapp den Sieg gegen den Jugendlichen Christoph Hemeling (21:13min) und Janek Scholz (22:22min). Seine Altersklasse dominierte er mit großem Vorsprung. Über 13km war Peter Rymarowicz in 1:00:15h der schnellste von 4 RON-HILL'ern. Mit zwei gleichmäßigen Runden lief er auf den 19.Platz von 48 Startern und in seiner Altersklasse auf den 3.Platz. Knapp dahinter finishte Volkan Alpsoy nach 1:00:30h auf dem 21.Platz (5.M30). Jörg Dölling hatte nach seinem Start beim Crosslauf am Vortag etwas schwere Beine, so reichte es noch zu 1:01:54h (27.Platz, 5.M50). Ilka Gomoll teilte sich wie so oft die beiden Runden am besten ein, lief zwei identische Runden und konnte auf der 2.Runde noch einige Läufer einsammeln. Sie lief in 1:02:27h auf den 28.Platz, verpasste als 4.Frau das Podest nur knapp, aber wurde Zweite in der AK W40.

**Ergebnisse:**

**10.AOK - Ostseestaffel-Marathon in Dierhagen**  
**am 02.10.16:**

**43.BMW-Berlin Marathon am 25.09.16**  
**(Netto/ Brutto):**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Gunnar Barber	5,8	<b>3:02:20h</b> <b>10.Platz,</b> <b>6.Platz</b> <b>Vereins-</b> <b>wertung</b>	24:28min	Anne Barber	<b>1729./22.WH</b>	<b>3:01:36h</b>
Holger Rothe	5,1		<b>21:53min</b>	(Halbm.: 1:28:08h)	<b>88.Frau</b>	3:01:53h
Birgit	5,1		22:37min	Birgitt Uhlig	9950./17.W55	<b>3:43:24h</b>
Schuckmann	5,1		.	(HM: 1:44:54h)	1110.Frau	3:47:15h
Andrea Gaede	5,1		22:59min	Paula Mengewein	18625/563.W35	<b>4:09:19h</b>
Elke Barber	5,1		23:34min	(HM: 2:01:20h)	3102.Frau	4:30:03h
Sylvia Jacobs	5,1		22:36min	Christian Karbe	3881.Platz	<b>3:18:13h</b>
Uwe Mohr	5,8		22:05min	(HM: 1:36:07h)	780.M40	3:19:26h
Jürgen Tetzl			<b>22:04min</b>			
Marcus Gaede	5,8	<b>3:34:43h</b> <b>42.Platz,</b> <b>13.Platz</b> <b>Vereins-</b> <b>wertung</b>	<b>27:25min</b>	Rene Kranz	4574.Platz	<b>3:22:18h</b>
Paula Mengewein	5,1		26:18min	(HM: 1:38:52h)	903.M35	3:24:43h
Sylvia Kegel	5,1		30:08min	Holger Rothe	6903.Platz/	<b>3:31:48h</b>
Knuth Triebe	5,1		27:47min	(HM: 1:37:06h)	233.M55	3:33:00h
Thomas Troge	5,1		25:06min	Gunnar Barber	10325.Platz/	<b>3:44:38h</b>
Katja Niethe	5,1		27:32min	(HM: 1:39:28h)	1146.M50	3:44:56h
Sascha Wolf	5,1		<b>22:57min</b>	Andre Zerbel	14026.Platz	<b>3:55:45h</b>
Ilka Gomoll	5,8		27:26min	(HM: 1:45:32h)	2251.M45	4:04:22h
Sascha Wolf	5,8	<b>3:39:10h</b> <b>55.Platz,</b> <b>15.Platz</b> <b>Vereins-</b> <b>wertung</b>	<b>25:41min</b>	Heinz Lachmann	18804.Platz	<b>4:09:53h</b>
Ricarda Bäcker	5,1		27:56min	(HM: 2:05:47h)	<b>22.M70</b>	4:10:34h
Pet. Rymarowicz	5,1		24:34min	Thomas Troge	20068.Platz	<b>4:14:14h</b>
Christine Mohr	5,1		27:25min	(HM: 2:01:09h)	2377.M50	4:34:58h
Swetlana Berndt	5,1		34:14min	Jan Engelhard	20725.Platz	<b>4:16:24h</b>
Ecky Broy	5,1		29:03min	(HM: 2:04:32h)	3154.M40	4:30:40h
Bernd Lennartz	5,1		<b>24:13min</b>	Bertold Rämisch	26368.Platz	<b>4:38:44h</b>
Birgit	5,8		26:01min	(HM: 2:02:20h)	1459.M55	4:51:25h
Schuckmann				Peter Schmidt	29795.Platz	<b>4:56:02h</b>
			(HM: 2:12:20h)	219.M65	5:28:58h	



**Marzahner Läufercup am 07.09.16 (7.Lauf):**

Name	km	Ergebnis	Zeit
Heike Lindemann	5	<b>19./ 1.W50</b> <b>3.Frau</b>	27:36,3min
Jürgen Tetzl	5	<b>5./ 1.M50</b>	18:32,5min
Volkan Alpsoy	5	<b>11./ 2.M30</b>	23:01,1min
Winfried Jäger	5	13./ 4.M50	23:24,7min
Ecky Broy	5	<b>20./ 3.M60</b>	27:59,5min
Helge Ziems	5	<b>22./ 1.M70</b>	29:24,8min
Jörg Dölling	10	14./ 4.M50	46:38,8min

**8.Lauf am 28.09.16:**

Name	km	Ergebnis	Strecke
Jörg Dölling	60'	15./ 5.M50	12460m
Jürgen Tetzl	30'	<b>2./ 1.M50</b>	8010m
Volkan Alpsoy	30'	<b>8./ 2.M30</b>	6670m
Winfried Jäger	30'	11./ 4.M50	6230m
Udo Palm	30'	<b>15./ 3.M60</b>	5420m
Helge Ziems	30'	<b>19./ 2.M70+</b>	4390m

**24.Friedrichsfelder Gartenlauf am 04.09.16:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Anne Barber	6	<b>3./ 1.Frau</b>	23:10min	Anne Barber	10	<b>7./ 1.Frau</b>	39:30min
Jürgen Tetzl	6	<b>4./ 1.M50</b>	23:19min	Holger Rothe	10	<b>14./ 1.M55</b>	44:49min
Winfried Jäger	6	<b>22./ 2.M55</b>	30:19min	Volkan Alpsoy	10	28./ 5.M30	49:13min
Detlef Koch	6	<b>32./ 2.M65</b>	45:46min	Jörg Dölling	10	32./ 5.M55	49:49min

**4.Trailrun Berlin am 11.09.16 über 10km:**

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Anne Barber	<b>3./ 1.Frau</b>	<b>44:00min</b>	Ilka Gomoll	289./ 9.W40 69.Frau	1:10:49h
Sylvia Jacobs	39./ <b>1.W50</b> 5.Frau	52:57min	Sylvia Kegel	311./ <b>3.W55</b> 78.Frau	1:12:05h
Elke Barber	59./ <b>1.W55</b> 8.Frau	55:11min	Holger Rothe	<b>21./ 1.M55</b>	50:39min
Tina Barber	66./ 5.WHK 9.Frau	56:07min	Gunnar Barber	<b>25./ 3.M50</b>	51:20min
			Sascha Wolf	63./ 15.M30	55:38min
			Peter Rymarowicz	<b>117./ 1.M60</b>	59:14min

## Laufbericht vom Staffelevent – 10.Dierhäger Staffelmaraathon am 02.10.16

Staffelläufe erfreuen sich in unserem Verein immer größerer Beliebtheit. Staffeln unseres Vereins nahmen zum 4. Mal an diesem Staffel-Event teil. So kamen aus dem großen Interessentenkreis schnell 3 Staffeln zusammen. Die 1.Staffel wurde natürlich aus den leistungsstärksten Läufern gebildet. Die klassische Marathondistanz wird auf die jeweils 8 Läufer einer Staffel wie folgt aufgeteilt: 1. u. 8. Läufer je 5,8 km, 2. – 6. Läufer je 5,1 km. Die Laufrunde war sehr anspruchsvoll mit Crosscharakter speziell beim ca. 600 m langen Strandabschnitt, aber auch sehr abwechslungsreich. Bei der Aufstellung der 2. und der 3. Staffel wurde im dafür eigens angelegten Gruppenchat eifrig diskutiert, wer mit wem in der jeweiligen Staffel laufen wollte. Letztendlich wollte Staffelloordinatorin Ilka etwa 2 gleichstarke Staffeln ins Rennen schicken, damit die Wartezeit für alle beteiligten Läufer bei den doch schon kühleren Herbsttemperaturen und der Regenprognose für den Tag so kurz wie möglich wird. So entstanden dann auch 2 etwa gleichstarke Mixstaffeln, die sich auch einen spannenden internen Wettkampf lieferten, den letztendlich die 3. Staffel unter stimmungsvoller Anfeuerung unserer Teilnehmer und Betreuer mit knapp vier-einhalb Minuten für sich entschied. Bis zum 6. Läufer war das Rennen noch völlig offen. Die 1. Staffel hatte ihr Wettkampfziel, unter 3 Std. zu bleiben, trotz guter Laufzeiten um ca. zweieinhalb Minuten knapp verfehlt. Im Ziel freuten sich dann aber doch alle Staffeln über die erreichten Platzierungen. Das Wetter hatte glücklicherweise gehalten, der Regen setzte erst ein, als alle schon wieder in der 20 km entfernten Jugendherberge in Born zum Duschen waren. Es entstanden auch zur Erinnerung sehr schöne Fotos von allen Staffeln und Betreuern, die dann auch jeder Teilnehmer über den vorhandenen Chat für seine private Fotogalerie übernehmen konnte. Unser Mannschaftsquartier war eine Jugendherberge, idyllisch im größten zusammenhängenden Waldgebiet der Insel 3km von Born zur einen und 3 km vom Weststrand zur anderen Seite gelegen. Die individuelle Anreise der meisten Ron-Hiller erfolgte am Freitag-nachmittag. Ilka, ich und Ricarda nutzten den Nachmittag noch zu einem ca. 7km Lauf zur Ostsee, also dem Weststrand der Halbinsel und wieder retour. Andere wanderten diese Tour und nutzten das gute Wetter zu einer Bade-einlage in der Ostsee, die Wassertemperatur ließ dass noch zu. Nach dem Abendbrot trafen wir uns alle im Vorraum unseres Bungalows zu geselligem Beisammensein, jeder brachte dazu spontan Getränke oder etwas zum Knabbern mit. Der Sonnabend stand allen Teilnehmern zur freien Verfügung. 18 Teilnehmer u. Betreuer entschieden sich für eine gemeinsame Radtour mit Leihrädern der JHB, um den reizvollen Norden der Halbinsel sportlich zu erkunden. Nach dem Frühstück starteten wir zu einer ca. 35 km langen Runde gemächlichen Tempos Richtung Norden vom Darß. An diesem Tag fand der Prerower Nationalparklauf (10km/HM) statt, die Strecke führte z. T. auch auf unser Radroute entlang, sodass wir unseren 1. Haltepunkt spontan an einer Getränkestelle für die Läufer im Wald legten, um diese lautstark anzufeuern, die das auch freundlich und dankend erwiderten. Der 2. Haltepunkt war der

Leuchtturm mit Museumsbesuch am Darßer Ort, anschließend noch kurzer Ausflug zum Strand mit Sekt-Umtrunk. Weiter führte unsere Route nach Prerow, wo wir uns erst einmal in der Fußgängerpassage mit Fischbrötchen und Glühwein stärkten. Nach 1-stündiger Pause fuhren wir den Inselradweg zunächst am Deich entlang über den Hafen von Prerow weiter. Der Weg führte uns am Boddenufer entlang über Wiesen mit mehreren Aussichtstürmen, von denen wir auch die Kranich-Ansammlungen beobachten konnten, die Anfang Oktober konzentriert zu sehen sind. Auf dem weiteren Weg kamen wir in Wiek an einem urigen Restaurant vorbei, wo wir spontan zu einer Kaffeepause einkehrten. Nach dem wir uns aufgewärmt und gestärkt hatten, radelten wir über Born wieder zur JHB zurück. Nach dem Abendbrot trafen wir uns alle im Gemeinschaftsraum zum geselligen Beisammensein, zu dem Uwe die Getränke mitbrachte, um zünftig nachträglich auf seinen Geburtstag anzustoßen und noch einmal letzte Details für die Anreise mit Fahrzeugen zum morgigen Wettkampf und zur Startreihenfolge in den jeweiligen Mannschaften zu besprechen. Am Starttag lief die Anreise dann nach dem Frühstück reibungslos ab, alle fühlten sich fit für den Wettkampf, Sascha Wolf und Birgit Schuckmann hatten sich im Vorfeld bereit erklärt, 2 Abschnitte zu laufen, da es eine Woche vorher zu 2 krankheitsbedingten Ausfällen kam, die nicht mehr anders kompensiert werden konnten. Großen Dank für den mannschaftsdienlichen Einsatz nochmals an beide Teilnehmer. Am Abend nach dem Wettkampf versammelten wir uns alle nochmals im Versammlungsraum zum geselligen Beisammensein, zum Karten spielen und zum Reifeiern in Ilka's Geburtstag am 3.10. Leider mussten wir gegen 23:00 Uhr mit allem umziehen, aber die noch warme Grillhütte bot dafür ein gemütliches Ambiente, um stimmungsvoll u. gesangsfreudig in den 3.10. rein zu feiern. Ilka hatte sich riesig über das spontane Gesangsständchen zu Ihrem Geburtstag gefreut, gegen 1.00 Uhr waren dann auch die Letzten in der Falle. Ich empfand dieses Wochenende als rundum harmonisch und würde bei einer weiteren Teilnahme unseres Vereins gern wieder mit dabei sein.

#### Ergebnisnachtrag:

- 1. Staffel: 3:02:20 h = 6. Platz in der Vereinswertung, 10. Platz gesamt von 92,
  - 3. Staffel 3:34:43h = 13. Platz in der Vereinswertung, 42. Platz gesamt,
  - 2. Staffel: 3:39:10h = 15. Platz in der Vereinswertung, 55. Platz gesamt , .
- Staffelaufstellungen siehe Ergebnisteil.

Peter Rymarowicz

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!
--