

Infoblatt, 08.09.2017

Nr. 461/279



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,

die Tage werden kürzer, die Temperaturen läuferfreundlicher. Mit dem September hat meteorologisch gesehen der Herbst begonnen. Ich hoffe, ihr hattet einen schönen Sommerurlaub und seid gut erholt.

Nun stehen die Herbstläufe bei vielen auf dem Programm. Dazu wünsche ich euch viel Erfolg.

In diesem Jahr haben wir mit unserem Gartenlauf am 16. September auch organisatorisch noch eine Herausforderung zu meistern. Den fleißigen Helfern bereits an dieser Stelle mein herzliches Dankeschön und ein gutes Gelingen.

Das Allerneueste:

- Wir begrüßen recht herzlich Jonas Barsig als neues Mitglied in unserem Verein.
- Der **nächste Vereinstreff** findet am 05.10.17 in unserem neuen Vereinslokal „Die Laube“, Hohenschönhausener Str.80 (Oderbruchkippe) statt. Wir hoffen auf viele Interessenten!!

Terminankündigung:

Nach der erfolgreichen Premiere im letzten Jahr wird es auch in diesem Jahr ein **Adventssingen** mit gemütlichem Beisammensein an der Feuerschale bei Glühwein geben. Dieser findet am Freitag, den **17.11.17** bei Dirk Pätzig (Wilhelmshagen) statt. Unsere **Vereinswanderung** wird in diesem Jahr von Andrea und Marcus Gaede organisiert. Diese findet am Samstag, den **25.11.2017** statt. Eine Einladung für beide Veranstaltungen mit wichtigen Infos erhaltet ihr im nächsten Infoblatt.

Vereinsnachrichten:

- Am 19.03.17 startete Thomas Wallstab im Rahmen des **28.Laufs der Sympathie von Falkensee nach Spandau** über 5km und belegte in 17:46min den 7.Platz (1.M45) von 242 Startern. Über 10km waren 1255 Läufer dabei, hier verpasste Max Strümpel in schnellen 32:20min als Vierter (3.MHK) knapp das Podest. Holger Rothe lief in 40:32min ebenfalls eine gute Zeit, damit wurde er Dritter der AK M55 (76.Gesamtplatz). Über den souveränen Sieg in ihrer Altersklasse mit mehr als 5min Vorsprung freute sich Sylvia Jacobs, sie lief in 44:01min auf den 170.Platz (23.Frau). Jörg Dölling erzielte auf dem 256.Platz gute 45:54min (24.M55). Herzliche Glückwünsche!!
- Einzige Starterin beim **Mallorca-Halbmarathon** war Marion Sarasa. Sie lief in 1:53:44h auf den 492.Platz (44.Frau) von 757 Startern. Damit siegte sie souverän in der AK W65.
- Beim **36.Syltlauf** über 33,333km war Jörgen Zimmer nach seinem letzten Start im März 2014 auch in diesem Jahr wieder dabei. Bei kräftigem Regen und starkem Wind kämpfte er sich in 2:37:46h auf den 70.Platz von 714 Läufern (15.M45).
- Familie Gaede startete während ihres Urlaubs am 26.03.17 beim **Trail du Lirou in La Pitchoune** über 10,5km. Auf mittelalterlichen Pfaden mussten 404 Läufer 150 Höhenmeter absolvieren. In 56:03min bewies Marcus seine starke Form und kam auf dem 90.Platz (11.M50) und damit knapp 2' vor seiner Frau Andrea ins Ziel. Sie lief in 58:23min auf den 116.Platz (11.Frau) und erzielte in ihrer Altersklasse den 3.Platz. Nur eine Woche später starteten beide beim 10km-Volkslauf in **Perrier Vergeze**. Marcus kam in starken 46:28min auf den 66.Platz (16.AK M50) von 264 Läufern. Andrea folgte auf dem 73.Platz (46:50min) und erreichte bei den Frauen den 4.Platz. Für den AK-Sieg konnte sie sich über tolle Preise freuen. Zum Urlaubs-Abschluss absolvierten beide in Gallargues le Montueux den **Endurance Chrono – La foulees des Costieres** über 13,1km. Hier liefen 168 Läufer auf schmalen Pfaden mit atemberaubenden Ausblicken. Andrea stellte nun die gewohnte Reihenfolge her und finishte in 1:08:33h auf dem 35.Platz. Damit erzielte sie bei den Frauen den 2.Platz und freute sich über eine große Anzahl an kulinarischen Siegerpreisen, die vor der Abreise nur schwer zu verspeisen waren. Marcus folgte 2' später auf dem 42.Platz (6.M50).
- Am 25.03.17 lief Udo Palm beim **15.Ludwigsfelder Frühlingslauf** über 9km und belegte in 48:09min den 60.Platz von 79 Startern. In der AK M65 verpasste er als Vierter das Podest.

- Traditionell startet Jürgen Tetzl seit Jahren beim **Schneeglöckchenlauf** in Ortrand, so auch in diesem Jahr bei der 8.Auflage. Nach serienweisen Podestplätzen in den letzten Jahren war in diesem Jahr die Konkurrenz extrem stark. So reichte es diesmal trotz guter 38:21min nur für den 7.Platz (1.M50) von 302 Läufern. Jörg Dölling absolvierte die 30km in 2:40:27h und lief auf den 143.Platz (10.M55) von 354 Läufern.
- Nur einen Tag später fand im **Birkenwäldchen** der 2.Wertungslauf des Berliner Läufercup's statt. Bei der 31.Auflage des beliebten Laufs auf der abwechslungsreichen Runde waren 145 Läufer über 10km dabei. Jürgen Tetzl war trotz des Wettkampfes am Vortag der schnellste von 11 gestarteten RON-HILL'ern. In 38:30min lief er auf den 8.Platz und zum Sieg in der AK M50. In der AK M55 kam es zu einem spannenden Kampf um den Sieg, welchen Mike Standring in 41:01min knapp gegen Holger Rothe für sich entscheiden konnte. Jeweils zweite Plätze in ihren Altersklassen erkämpften sich Helmut Huber mit für ihn starken 50:02min in der AK M65, Hans-Joachim Schulze (51:55min, M70) und Heike Lindemann (55:50min, W55). Herzliche Glückwünsche!!
- Am 01.04.17 starteten drei Läufer unseres Vereins beim **38.Metallarbeiter Lauf in Hennigsdorf**. Udo Palm belegte über 5km in 26:06min den 32.Platz (4.M65) von 95 Läufern. Über 10km erzielte Jörg Dölling auf dem 22.Platz gute 46:34min, er verpasste als Vierter knapp das Podest der AK M55. Volkan Alpsoy belegte in 53:21min den 43.Platz von 55 Aktiven. Herzliche Glückwünsche!!
- Am 02.04.17 starteten 25.568 Läufer aus 106 Nationen beim **37.Berliner Halbmarathon**, darunter auch 9 RON-HILL'er. Anne Barber verbesserte ihre Vorjahreszeit nochmals um eine Minute, sie finishte nach 1:21:38h auf dem 349.Platz und lief als 24.Frau durchs Ziel. Dahinter folgte Jürgen Tetzl in schnellen 1:22:57h, er belegte den 433.Platz und verpasste in der AK M50 als Elfter knapp einen Platz in den Top Ten. Ebenfalls in guter Form präsentierte sich Andreas Schramm, er absolvierte die Strecke in 1:43:43h (4445.Platz).
- Am 07.04.17 startete Jörgen Zimmer beim **JUNUT – dem Jurasteig Nonstop Ultratrail** über 170km und 5400 Höhenmetern. Er belegte in 31:26h den 19.Platz von 50 Aktiven.
- Einziger RON-HILL'er beim **14.Potsdamer Haveluferlauf** über 10km war Jörg Dölling. Er absolvierte die Strecke in 46:06min und lief damit auf den 74.Platz (5.M55) von 250 Läufern.

- Am 05.04.17 war Saisonauftakt beim **Marzahner Läufercup**, es kommen wie im Vorjahr die besten 6 Ergebnisse von 9 Läufen in die Wertung. Beim 10.000m Lauf überraschte Stefan Lippold, der nach langer Zeit der Abstinenz wieder an ersten Wettkämpfen teilnahm. Er startete mit 42:39min in die Saison, damit belegte er den 6.Platz von 21 Startern. Jörg Dölling lief in 44:50,9min auf den 11.Platz (4.M50). Beim B-Cup über 5000m standen 29 Läufer an der Startlinie, darunter 4 RON-HILL'er. Hinter dem Sieger Volker Lorenz (17:55min) belegte Jürgen Tetzl in 18:41min den 2.Platz. Bei den Frauen finishte Heike Lindemann in 27:04,2min auf dem 6.Platz und freute sich über den 2.Platz der AK W50-59. Beim **2.Lauf am 26.04.17** erzielte Stefan Lippold im 60' Lauf gute 14.050m, damit belegte er den 10.Platz von 24 Aktiven. Jörg Dölling erzielte exakt 13.000m und lief damit auf den 16.Platz (5.M50). Die 30' dominierte Jürgen Tetzl, er siegte mit 7840m. Über 6380m freute sich Volkan Alpsoy, damit belegte er den 8.Platz und wurde Zweiter der AK M30. Bei den Frauen belegte Ilka Gomoll mit 6290m den 3.Platz und lief auf den 10.Platz von 20 Startern.
- Am 08.04.17 nahmen 4 Läufer unseres Vereins den **43.Lauf um die Römerschanze in Rangsdorf** in Angriff. Über 7,6km ging es über zwei Runden auf einem hügeligen Rundkurs durch den Wald und am See entlang. Nach 33:44min war Uwe Mohr im Ziel, damit belegte er den 16.Platz von 96 Startern. Christine Mohr lief in 40:35min auf den 45.Platz (9.Frau). Beide erreichten in ihren Altersklassen den 2.Platz. In der AK M65 wurde Udo Palm in 40:59min Dritter (51.Platz). Über 14,9km belegte Jörg Dölling in 1:16:49h den 18.Platz von 24.Läufern (2.M55).
- Auch in diesem Jahr fuhr eine kleine Gruppe von 7 RON-HILL'ern zum **Kyffhäuser-Berglauf nach Bad Frankenhausen**, der seine 39.Auflage hatte. Die schnellste von 4 gestarteten RON-HILL'ern auf der 14,9km Strecke war Ilka Gomoll. Sie freute sich in 1:20:13h über den 5.Platz bei den Frauen (97.Platz) und über den Sieg in ihrer Altersklasse. Erstmals ließ sie Peter Rymarowicz am Berg hinter sich, er lief in 1:21:01h (5.M60) auf den 102.Platz von 295 Läufern. Paula Mengewein verbesserte ihre Vorjahreszeit um sechs Minuten auf 1:26:06h, damit kam sie auf den 141.Platz (14.Frau, 3.W35). Als ältester Starter wurde Erhard Bader ausgezeichnet, mit 2:00:58h siegte er in seiner Altersklasse. Beim 22km-Lauf kam Holger Rothe trotz Magenproblemen in 1:50:15h auf den 61.Platz (7.M55) von 356 Läufern. In 1:53:27h verpasste Sylvia Jacobs als Siebente knapp das Podest der besten sechs Frauen, hielt sich aber als souveräne Siegerin in ihrer Altersklasse mit 13' Vorsprung schadlos. Wie so oft war Knuth Triebe der einzige RON-HILL'er auf der Marathonstrecke. Er finishte nach 5:11:23h auf dem 280.Platz (13.M60) von 307 Startern.

- Beim **9.Wartenberger Osterlauf** am 16.04.17 gab es eine entscheidende Änderung bei der Organisation. Der bisherige Veranstalter Bernd Lichtenstein (FV Landschaftspark Nordost) gab die Organisation ab, ab sofort kümmert sich der Wartenberger Sportverein mit dem Team von Matthias Heese – Steinmetz um die Belange des Laufs. Bei der Ansprache des Laufs durch unseren Sprecher Erhard Bader wurde das Maskottchen, der Keramik-Osterhase, an den Vorsitzenden des Vereins Matthias Geißler übergeben. Wir kümmern uns weiterhin um die Anmeldungen und das Org.büro. Deshalb auf diesem Weg ein ganz herzlicher Dank an unsere Helfer. Sehr erfreut waren wir über 205 Voranmeldungen, damit übertrafen wir schon im Vorfeld des Laufs erstmals die 200-Läufer-Grenze, darunter waren 18 RON-HILL'er. Wir freuten uns am Lauftag bei überraschend freundlichem Wetter über den neuen Teilnehmerrekord von 214 Startern, zusätzlich 15 Bambinis, die sich nach dem 400m-Lauf über kleine Preise freuen konnten. Erstmals wurde für die reibungslose und schnelle Auswertung Ziel-Zeit engagiert, auch dank der guten finanziellen Lage des Wartenberger SV. Ein herzlicher Dank dafür. Im 4,1km-Lauf wiederholte Maximilian Wegert seinen Sieg aus dem Vorjahr (14:26min), er verwies Jürgen Tetzl in 15:35min erneut auf den 2.Platz. Hinter dem Dritten Heike Schilff (16:30min) durchlief Uli Kergel das Ziel auf dem 4.Platz nach 17:52min. Als ältester Läufer freute sich Helge Ziems in 29:35min über den Sieg in der AK M75. Bei den Frauen verpasste Ilka Gomoll erstmals das Podest der besten Frauen, als Viertplatzierte lief sie nach 19:38min durchs Ziel, gewann aber die AK W45. Nur 12 Sekunden länger benötigte Christine Mohr, sie belegte den 21.Platz von 102 Startern. Über 12,3km waren 99 Läufer dabei, hier verbesserte Uwe Mohr seine Vorjahreszeit um 1:30min auf 53:56min und erzielte damit den 20.Platz. Knapp dahinter lief Jan Engelhard in 54:25min auf den 23.Platz. Beide freuten sich über 2.Plätze in ihren Altersklassen. Seine gute Form zeigte Marcus Gaede, nur einen Tag nach seinem Start beim Deetzer Osterlauf finishte er nach 58:02min auf dem 32.Platz (6.M50). Über den Sieg in der AK M65 freute sich Udo Palm, in 1:06:51h lief er auf den 66.Platz. Wir hoffen beim **Jubiläumslauf am 10.04.18** auf mindestens ebenso viele Läufer wie in diesem Jahr!!

- Ein Jubiläum feierten die Organisatoren des Kissingen SV, in der Schönholzer Heide fand am 08.04.17 die 35.Auflage des **Pankower Frühlingslaufs** statt. Mit 530 Läufern auf den verschiedenen Strecken wurde der Teilnehmerrekord aus dem Vorjahr erneut gesteigert. Volkan Alpsoy erzielte im 5km-Lauf 24:34min, damit belegte er den 20.Platz von 107 Läufern. Über 12,5km kämpften 179 Läufer um Punkte im 3.Lauf des Berliner Läufercups. Von sechs gestarteten RON-HILL'ern war Andreas Stoltz in 1:00:20h der beste (71.Platz, 16.M50). Seine gute Laufform zeigte Helmut Huber, in 1:06:26h verpasste Helmut als Vierter der AK M65 knapp das Podest. Herzliche Glückwünsche an Heike Lindemann, die in 1:12:23h Dritte ihrer Altersklasse wurde. In 1:38:15h kämpfte sich auch Karin Stoltz über die anspruchsvolle Strecke, sie überzeugte vor allem durch ein perfekt eingeteiltes Rennen und der schnellsten Zeit in der Schlussrunde. Herzliche Glückwünsche an alle Platzierten!

- Erstmals seit langer Zeit fand der **Lauf durch den Friedrichshain** schon Ende April statt. Für das 25.Jubiläum hatten wir uns etwas Besonderes ausgedacht, jeder der 176 gestarteten Läufer und Helfer bekam einen Schuhbeutel mit Aufschrift vom Lauf. Um 09:45Uhr wurden die 2,8km mit 41 Läufern und die 5,2km mit 51 Läufern, darunter 6 RON-HILL'er, gestartet. Hier siegte Christopher Stolze in 18:24min knapp vor Jonas Barsig (18:26min), der mittlerweile auch Mitglied unseres Vereins ist. Nach 18:31min lief schon die erste Frau, Anne Barber durchs Ziel, damit verbesserte sie den Streckenrekord um fast zwei Minuten. Auch die zweite und dritte Frau, Blanka Dörfel in 20:31min und Antonia Maecker (20:46min) blieben noch unter dem alten Rekord. Über Siege in ihren Altersklassen freuten sich Karin Stoltz in 37:22min (W55) und Helge Ziems (37:41min, M75) als ältester Starter des gesamten Feldes. Das größte Läuferfeld stellte sich zum 10 km Lauf auf, insgesamt 84 Läufer. Darunter waren trotz der organisatorischen Belastung auch 8 RON-HILL'er. In einem spannenden Endspurt zwischen Dennis Dinter und Anne Barber konnte sich Dennis in 36:41min knapp gegen die Frauen-Doppel-Siegerin behaupten. Anne Barber verbesserte damit im zweiten Rennen des Tages auch auf dieser Strecke den Rekord. Dieses Mal fiel der 9 Jahre alte Streckenrekord von Birgit Sonntag-Unterberger (38:11min). Eine starke Leistung erzielten auch Elke Barber als 5.Frau in 42:33min und Katja Lünser als Zweite ihrer Altersklasse (9.Frau) in 48:54min. Bei den Männern liefen Holger Rothe in 40:06min auf dem 7.Platz und Gunnar Barber in 40:15min auf dem 8.Platz gute Zeiten. Beide gewannen zudem ihre Altersklassen. In bewährter Form arbeiteten Streckenposten und Org.büro und sorgten so für ein gutes Gelingen unseres Laufes. Nach dem Lauf konnte man sich am reichhaltigen Kuchenbuffet stärken, herzlichen Dank an die fleißigen Bäcker, welche 22 Kuchen spendeten. Außerdem bedanken wir uns ganz herzlich bei den zahlreichen Helfern an der Strecke, im Org.büro, am Getränkestand, unserem Sprecher Ecky Broy, dem Führungsradfahrer Peter Rymarowicz, Sylvia Kegel und Frank Britze sowie unserem Streckenchef Helmut Scharping. Ein ganz herzlicher Dank geht an unseren Sponsor Laktat³, der uns wieder mit großzügigen Preisen bei der Siegerehrung unterstützte sowie an Wolfgang Augsten für die Spende bei der Tombola.

Ergebnisse:

31. Birkenwäldchenlauf am 26.03.17 über 10km (2.Lauf Berlin-Cup):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	85./ 4.W45 16.Frau	51:31min	Andreas Stoltz	59./ 9.M50	47:17min
Heike Lindemann	112./ 2.W55 28.Frau	55:50min	Berti Rämisch	63./ 11.M55	47:49min
Jürgen Tetzl	8./ 1.M50	38:30min	Helmut Huber	75./ 2.M65	50:02min
Mike Standring	16./ 1.M55	41:01min	Hajo Schulze	90./ 2.M70	51:55min
Holger Rothe	17./ 2.M55	41:03min	Winfried Jäger	91./ 6.M60	51:58min
			Udo Palm	99./ 5.M65	53:13min

37. Berliner Halbmarathon am 01.04.17 (Netto/ Brutto):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Strecke
Anne Barber (10km: 38:30min)	349./ 11.WH 24.Frau	1:21:38h	Berti Rämisch (10km: 53:17min)	8408.Platz/ 415.M55	1:52:52h 1:59:22h
Paula Mengewein (10km: 58:16min)	14562./ 596.W35 3909.Frau	2:04:36h 2:22.16h	Winfried Jäger (10km: 55:31min)	10827.Platz/ 214.M60	1:57:27h 2:16:30h
Jürgen Tetzl (10km: 39:01min)	433.Platz/ 11.M50	1:22:57h 1:23:28h	Udo Palm (10km: 55:28min)	14143.Platz/ 97.M65	2:03:38h 2:09:40h
Andreas Schramm (10km: 47:16min)	4445.Platz/ 172.M55	1:43:43h 1:44:53h	Heinz Lachmann (10km: 55:58min)	17649.Platz/ 35.M70	2:11:54h 2:13:37h
Jörg Dölling (10km: 49:39min)	6460.Platz/ 296.M55	1:48:34h 1:52:45h			

Marzahner Läufercup am 05.04.17 (1.Lauf):

2.Lauf am 26.04.17:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Stefan Lippold	10	6./ 1.M50	42:39min	Stefan Lippold	60' 10./ 2.M50	14050m
Jörg Dölling	10	11./ 4.M50	44:50,9min	Jörg Dölling	60' 16./ 5.M50	13000m
Heike Lindemann	5	25./ 2.W50 6.Frau	27:04min	Ilka Gomoll	30' 10./ 3.Frau	6290m
Jürgen Tetzl	5	2./ 1.M50	18:41,6min	Heike Lindemann	30' 15./ 6.Frau 2.W50	5670m
Volkan Alpsoy	5	18./ 3.M30	23:46min	Jürgen Tetzl	30' 1.Platz	7840m
Winfried Jäger	5	22./ 3.M60	24:32,5min	Volkan Alpsoy	30' 8./ 2.M30	6380m
				Winfried Jäger	30' 14./ 2.M60	5900m

35. Pankower Frühlingslauf am 08.04.17 (3.Lauf des Berlin-Cup):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Heike Lindemann	12,5	144./ 3.W55 26.Frau	1:12:23h	Bertold Rämisch	12,5	97./ 11.M55	1:04:24h
Karin Stoltz	12,5	173./ 7.W55 45.Frau	1:38:15h	Winfried Jäger	12,5	100./ 8.M60	1:04:56h
Andreas Stoltz	12,5	71./ 16.M50	1:00:20h	Helmut Huber	12,5	109./ 4.M65	1:06:26h
				Volkan Alpsoy	5	20.Platz	24:34 min

9.Wartenberger Osterlauf am 16.04.17:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	4,1	20./ 1.W45 4.Frau	19:38min	Heike Lindemann	12,3	72./ 2.W55 17.Frau	1:08:26h
Christine Mohr	4,1	21./ 1.W55 5.Frau	19:50min	Uwe Mohr	12,3	20./ 2.M55	53:56min
Swetlana Berndt	4,1	82./ 5.W55 31.Frau	27:20min	Jan Engelhard	12,3	23./ 2.M40	54:25min
Karin Stoltz	4,1	94./ 7.W55 39.Frau	29:37min	Marcus Gaede	12,3	32./ 6.M50	58:02min
Jürgen Tetzl	4,1	2./ 1.M50	15:35min	Jörg Dölling	12,3	38./ 7.M55	59:04min
Uli Kergel	4,1	5./ 2.M55	17:52min	Andreas Stoltz	12,3	40./ 9.M50	59:15min
Helge Ziems	4,1	93./ 1.M75	29:35min	Volkan Alpsoy	12,3	48./ 4.M35	1:01:07h
				Peter Rymarowicz	12,3	49./ 4.M60	1:01:16h
				Winfried Jäger	12,3	53./ 5.M60	1:02:23h
				Udo Palm	12,3	66./ 1.M65	1:06:51h
				Knuth Triebe	12,3	83./ 6.M60	1:11:43h

25.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am 30.04.17:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Anne Barber	5,2	3./ 1.Frau	18:31min	Elke Barber	10	17./ 1.W55 5.Frau	42:33min
Dana Wolf	5,2	28./ 2.W35 8.Frau	26:55min	Katja Lünser	10	48./ 2.W40 9.Frau	48:54min
Karin Stoltz	5,2	49./ 1.W55 27.Frau	37:22min	Annette Bethge	10	60./ 1.W45 15.Frau	53:11min
Volkan Alpsoy	5,2	17./ 5.M35	24:20min	Holger Rothe	10	7./ 1.M55	40:06min
Winfried Jäger	5,2	22./ 2.M60	25:51min	Gunnar Barber	10	8./ 1.M50	40.15min
Helge Ziems	5,2	50./ 1.M75	37:41min	Andreas Stoltz	10	30./ 2.M50	46:19min
Anne Barber	10	2./ 1.Frau	36:42min	Bodo Matthes	10	60./10.M50	53:11min

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!

Laufbericht I – Staffellauf Cottbus – Zielona Gora am 08.07.17

1993 wurde der Staffellauf zwischen den beiden Partnerstädten Zielona Gora und Cottbus erstmals durchgeführt. Da es keine Unterbrechungen gab, stand in diesem Jahr die 25. Auflage an – Silberhochzeit.

Und die Frauen und Männer des LC Ron Hill waren immer mitten mang.

In diesem Jahr wurde in Cottbus gestartet. Ich hatte die Ehre unsere 5 Starter zu fahren.

Die Regeln sind seit Jahren gleich. 5 Läuferinnen und Läufer teilen sich die 15 Streckenabschnitte. Im Team muss eine Frau sein, ein Läufer muss über 50 Jahre alt sein. Die fünf Ron-Hiller hatten alle schon ihren 50. Geburtstag gefeiert. Wir waren also mit einem erfahrenen aber höchst ambitionierten Team am Start.

Den ersten Streckenabschnitt über 14,1 km übernahm Gunnar Barber. Dieses längste Teilstück darf man nicht zu schnell angehen, braucht man doch Luft für die weiteren Einsätze. Nach 1:03:55 h übergab er die gelbe Schärpe (Kilometerschnitt 4:32). Unser Organisator Dirk Pätzig hatte in diesem Jahr nur wenige Trainingskilometer absolviert. Das sollte ihn aber nicht daran hindern seinen 6,1 km-Abschnitt in 26:27 min (4:21 min/km) zu durchlaufen. Tom Griepentrog übernahm das zweitlängste Streckenstück. Nach nur 39:38 min (4:12 min/km) hatte er einige Plätze im Feld gut gemacht. Elke Barber hatte im letzten Abschnitt auf deutscher Seite 6,8 km sehr schnelle 32:52 min (4:50 min/km) absolviert und übergab in Guben an Staffelnovizen Jörg Dölling. Jörg war am Vortag noch Halbmarathon gelaufen, was sicher nicht zu schnellen Füßen verhalf. Er durfte in Guben runter zur Neiße und in Gubin steil wieder bergan laufen. Seine 8,7 km beendete er nach 46:34 min (5:21 min/km). Mittlerweile war das Ron-Hill-Team um Platz 20 unter den 60 Mannschaften. Auf polnischer Seite ging es über die wellige Fernverkehrsstraße mit dem gewohnten LKW-Verkehr weiter. Das Wetter war ideal, mal lugte die Sonne hervor, mal schob der Rückenwind. Die 6. Etappe durfte Tom übernehmen, seine 26:45 min für 6 km waren wieder schnell (4:27 min/km). Er wechselte auf Dirk, der seinen 8,5 km in großartigen 38:44 min (4:33 min/km) abspulte. Die Sprintetappe Nr. 8 war nur 2,8 km lang. Gunnar brauchte nur 13:12 min (4:42 min/km). Auf der langen Gerade als 9. Läufer durfte Jörg wieder mitmischen. Mit nun schnelleren Beinen zog er seine 5,4 km in 26:09 min (4:50 min/km) durch. Nach kurzer Erholungszeit hatte Dirk seinen dritten Einsatz. Für glatt 5,0 km benötigte er nur 22:42 min (4:32 min/km). Damit er hatte er seinen Streckenpart geschafft. Er übergab an Elke, die plötzlich humpelnd auf der Strecke lief. Es wurde schwer für sie, doch sie meisterte ihre 5,9 km in 27:53 min (4:43 min/km). Nun waren es nur noch 4 Teilstücke. Elke schickte ihren Mann wieder ins Rennen, der gleichfalls 5,9 km lief. Gunnar drehte richtig auf, holte sich zwei Staffeln und wechselte nach 24:38 min (toller Schnitt von 4:12 min /km). Tom wusste nun wieder ran, wie üblich reichten wir zweimal auf der Strecke Wasser. Nach 32:03 min (4:34 min/km) durfte er ins Wohnmobil wechseln. Nun ging Jörg letztmalig auf die Strecke. Über 90 km waren seit dem Start vergangen, die Siegerstaffeln schon im Ziel. Jörgs Einsatz über 4,1 km endete nach 21:39 min (5:16 min/km). Beim letzten

Wechsel waren zwei Staffeln in Schlagdistanz. Und auch wenn wir mitten im Feld liefen, so wollte sich Elke von den 2 Männern der uns folgenden Teams nicht die Butter vom Brot nehmen lassen. Ihre Beschwerden hatten sich durch Lockern und Dehnen deutlich gebessert. 4,3 km musste sie in die Stadt hineinlaufen und die Schärpe bis zum Rathaus bringen. Dies tat sie mit Bravour. Sie war schneller am Ziel, als ich mit der Parkplatzsuche vor Ort war. So sprintete sie nach nur 18:39 min (4:13 min/km!!) vor den folgenden Staffeln ins Ziel.

Platz 16 von 66 Staffeln war ein herausragendes Ergebnis!

Wie gut unsere Starter unterwegs waren zeigt eine theoretische Hochrechnung ihre Strecken und Zeiten auf eine Halbmarathonstrecke:

Dirk Pätzig 1:34:34 h (19,6km gelaufen, 1:27:52h)

Tom Griepentrog 1:37:29 h (21,3km gelaufen, 1:38:26h)

Gunnar Barber 1:37:33 h (22km gelaufen, 1:41:45h)

Elke Barber 1:38:31 h (17km gelaufen, 1:19:24h)

Jörg Dölling 1:49:22 h (18,2km gelaufen, 1:34:22h)

Im Ziel gab es eine lange Siegerehrung. Auch das letzte Team bekam eine Auszeichnung und wurde stark beklatscht. Dann gab es noch 3 Pokale für Teams mit langjähriger Teilnahme.

So durften wir auf das Podest und den Pokal auch für diejenigen Ron-Hiller und Ron-Hillerinnen in die Luft halten, die in den 25 Jahren Laufgeschichte mit geschrieben haben.

PS: Ein reines Ron-Hill-Frauen-Team oder eine Ron-Hill-Ü60-Mannschaft kann ganz vorn mitlaufen...

Steffen Lüder

Laufbericht II – Sprint SwimRun in Rheinsberg am 09.07.17

Am 09.07.2017 startete ich zum ersten Mal das Abenteuer "Sprint SwimRun" (ca. 8km) in Rheinsberg.

Der Transfer zum Start des Sprint SwimRun (Warenthin) sollte bereits um 09:00 Uhr erfolgen, so dass ich in aller Frühe mit Kind und Kegel aus Berlin los gefahren bin. In Rheinsberg angekommen, erwarteten mich blauer Himmel, 22°C Luft- und 20°C Wassertemperatur.

Der Wettkampf begann um 10:00 Uhr, gestartet wurde in drei Wellen. Die Strecke war gut gekennzeichnet. Einen Versorgungspunkt gab es auch nach ca. der Hälfte der Strecke. Für mich war der Sprint SwimRun eine super Erfahrung. Was ich an Land eingebüßt hatte, konnte ich im Wasser, als ehemalige Leistungsschwimmerin, wieder etwas aufholen. Auch das Schwimmen in Laufkleidung (inklusive Schuhen) war wesentlich leichter als zuvor angenommen. In 1:03:30h belegte ich den 31.Platz von 118 Startern und kam bei den Frauen als Neunte in die Top Ten!!

Für jeden, der sich mal ausprobieren möchte, kann ich Rheinsberg nur weiterempfehlen. Wem der Sprint SwimRun zu kurz ist, kann auch die doppelte Strecke absolvieren.

Ich bin auf jeden Fall nächstes Jahr am 01.07.2018 wieder dabei (Strecke dann ca. 10km für den Sprint SwimRun).

Ines Chwalicz