

# Infoblatt, 03.01.2018



LC RON-HILL BERLIN e.V.

www.ron-hill.de

**Unsere Kontonummer:**  
Postbank, BLZ:100 100 10  
Kontonummer: 6365 73 101

**2.Konto (für Startgelder):**  
Postbank  
345 31 106

## Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

das Jahr 2018 mit vielen sportlichen Höhepunkten hat begonnen.

Es gibt Olympische Winterspiele, eine Fußball-Weltmeisterschaft und die Leichtathletik-Europameisterschaft in Berlin, um nur einige zu nennen.

Für sportlich Interessierte ein interessantes Jahr.

Auch für uns Läufer beginnt das Jahr gut. Wer Skilaufen möchte findet in den Bergen genug Schnee, für Trainingsläufe vor der Haustür sind die frühlinghaften Bedingungen ideal. Den ersten Wettkämpfen steht damit also nichts im Wege.

Ich wünsche uns allen viel Spaß, maximale Erfolge und natürlich allen ein gesundes neues Jahr!

Euer Uwe

## Das Allerneueste:

- **Das 10.Jubiläum des Wartenberger Osterlauf's steigt am 01.04.2018.**  
Wir sind das letzte Mal für die Ausrichtung der Veranstaltung zuständig, danach wird der Osterlauf selbstständig vom Wartenberger SV organisiert. Zum Jubiläum möchte der Wartenberger SV neben den üblichen Strecken (4,1km, 12,3km, Walking) auch einen Halbmarathon anbieten, der auf einer großen Runde durch Hohenschönhausen entlang gehen soll. Dafür werden **sehr viele Helfer** benötigt, deshalb die Bitte an euch, dass ihr überlegt, ob ihr am Ostersonntag 2018 ein paar Stunden eurer Zeit für den Lauf „opfern“ könnt? Es werden Streckenposten gesucht sowie Helfer für das Org.büro!!
- Nach der erfolgreichen Premiere im letzten Jahr bei Uwe und Christine Mohr in Erkner haben wir in diesem Jahr erfolgreich unseren **2.Glühweinabend** veranstaltet. Am Freitag, dem 17.11.17 trafen sich 23 RONHILL'er und Freunde bei Dirk Pätzig und Liane Gabriel in Rahnsdorf, um einen netten Abend an der Feuerschale bei Glühwein, Bratwurst und Keksen zu verbringen. Herzlichen Dank an die beiden Gastgeber, an Michael Kegel für die Spende und das Grillen der Thüringer Bratwürste sowie an Rötger Henry für die Organisation des Abends. Das Singen der Weihnachtslieder kam in diesem Jahr aufgrund des sehr frühen Termins vielleicht etwas kurz, im nächsten Jahr versuchen wir besser zu koordinieren.

- Unser **nächster Vereinstreff** findet am Donnerstag, dem 08.02.18 ab 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Die Laube“ in der KGA „Am Volkspark Prenzlauer Berg“, Hohenschönhausener Str.80 (Oderbruchkippe) statt.
- Unsere **Vereinswanderung** stand in diesem Jahr leider unter keinem so guten Stern. Am Samstag, den 25.11.17 führten uns Wanderleiter Andrea und Marcus Gaede auf einer idyllischen Runde (11km) auf schmalen Pfaden um den Krummensee bei Mittenwalde. Durch den Dauerregen, der leider den ganzen Tag nicht aufhören wollte, waren viele Wege aufgeweicht, aber dies konnte den 33 Wanderfreunden die Laune nicht verderben. Eine besonders tolle Idee für die Pause war die Organisation des Glühweins, so konnten sich alle wenigstens von innen wieder aufwärmen. Im Anschluss gab es noch ein Highlight, der Besuch des Strandhauses Krummensee. Das Strandhaus mit irischem Flair bietet Guinness Bier vom Fass und typische irische Gerichte an. Bei entspannten Gesprächen und diversen Getränken klang der Wandertag in gemütlicher Atmosphäre aus. Ein herzlicher Dank an Andrea und Marcus Gaede für die Organisation!
- Unsere **Jahresabschlussfeier** fand am 02.12.17 mit 59 Anwesenden in der Knorrbremse statt. Das waren leider 15 Personen weniger als imVorjahr, eventuell lag es an frühen Zeitpunkt? Allen Anwesenden hat das leckere Buffet sehr gefallen und natürlich war auch die Tanzfläche gut gefüllt, wenn die Band Graf Z mit Peter Rymarowicz aufspielte. In den Pausen sorgte „DJ“ – Roger Kamps für gute Unterhaltung. Ein herzlicher Dank geht an Doris Koch für das liebevolle Einpacken der kleinen Geschenke für unsere Mitglieder, an Familie Mohr, Rötger Henry, Familie Wolf und Sylvia Kegel und Frank Britze für das Besorgen der Getränke und an Familie Barber und Anja Sander für ihr Engagement an der Bar.

### **Einladung zur 17. RON-HILL Bowlingmeisterschaft 2018**

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unseren **17. RON-HILL Bowlingmeisterschaften** ein. Wie in den Vorjahren wollen wir einen netten Vormittag bei Spiel und Spaß im Bowlingcenter des ComfortHotels Lichtenberg (Rhinstr.159, gegenüber Pyramide) verbringen. Wir treffen uns für drei Stunden Bowling am **Samstag, den 24.02.2018** 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 16.02.2017** bei Ilka Gomoll oder beim Vereinstreff. Wir freuen uns auf viele Bowlingfreunde in angenehmer Atmosphäre!!

## **XXXVIII. Internat. 100 km-Lauf von Grünheide von Helge Ziems**

Der älteste Langstrecken-Klassiker in den neuen Bundesländern über 100 km erlebt am **24.März 2018** in der Nähe von Berlin, in Grünheide, Ortsteil Störitz (Land Brandenburg), bereits seine 38.Auflage. In Läuferkreisen wird er auch kurz als Kienbaum-Lauf bezeichnet, weil er bis 2014 in Kienbaum, das ebenfalls der Gemeinde Grünheide angehört, stattfand. Das Programm ist sehr vielseitig: Zum Standard gehören die Strecken über 100 km, die auch als Staffel zu laufen sind, und 50 km (abwechslungsreiche 5 km-Runde). Integriert sind wiederum die Offenen Berlin-Brandenburgischen Landesmeisterschaften über 100 km. Aus unserem Verein haben Simone Stegmaier in der AK 50 (10:13:49h) und Gabriele Noichl, AK 55 (11:09:58h) ihren Vorjahrestitel zu verteidigen. Eine Premiere gab es 2017 mit dem Wettstreit über 12 Stunden. Auf Aktivenwunsch wird er erneut ausgetragen. Bei der Erstaufgabe erreichten fünf Frauen und neun Männer das Ziel. Die erzielten Bestleistungen (116,096 km von Arnulf Künstler/LG Mauerweg Berlin und 76,433 km von Edda Bauer/Deutsche Ultramarathon-Vereinigung) lassen bestimmt noch "Luft" nach oben.

„Mitreisende" Familienmitglieder der Ultraläufer könnten sich ebenfalls sportlich betätigen. Aber nicht nur sie, für Läufer, die es kürzer mögen, wird innerhalb des 100 km-Wettkampfes zum vierten Mal der Störitzsee-Lauf gestartet. Er geht über 10 und 5 km. Von den „Ultras" wurden die „zeitweiligen Mitläufer" bisher als angenehme Abwechslung auf ihrem weiten Weg angesehen. Offene Berlin-Brandenburgische Meisterschaften im 10 kmStraßenlauf sind auch hier eingeschlossen. Elke Barber, W 55 (43:14min) gehört zu den Meisterinnen des Vorjahres und wird wohl sicher wieder an den Start gehen.

Meisterschaftsteilnehmer melden sich bitte wie bisher zusätzlich über den Verein an. Weitere Informationen unter [www.harri-schlegel.com](http://www.harri-schlegel.com)

## Vereinsnachrichten:

- Mit Wirkung zum 31.12.17 beendeten Angelika Fenner-Kreutzjans, Lutz Bester, Bernfried Krüger und Karl-Heinz Engmann aus gesundheitlichen Gründen die Mitgliedschaft in unserem Verein. Außerdem beendeten auch Katja Niethé, Uwe Möhring, Robert Elting und Bianca Maria Dittrich die Mitgliedschaft.
- Bei der 18.Auflage der **Wasserbetriebe Teamstaffel im Tiergarten** über 5x5km beteiligten sich an drei Lauftagen 5301 Staffeln. Das waren knapp 300 Staffeln mehr als im Vorjahr, das Event war seit Februar ausgebucht. Unser Verein war wie in den Vorjahren am Mittwoch mit 5 Staffeln vertreten. Bei sonnigen 22°C gingen um 18:30Uhr die Startläufer auf die abwechslungsreiche Strecke. Anne Barber legte mit schnellen 17:48min den Grundstein für ein erfolgreiches Abschneiden und belegte mit Sylvia Jacobs (21:49min), Andrea Gaede (22:44min), Elke (21:51min) und Tina Barber (21:41min) den 3.Platz in der Tageswertung. Dabei überzeugten Sylvia, Tina und Elke mit Zeiten, die sich nur um 10 Sekunden unterschieden. In der Gesamtwertung aus allen Lauftagen belegten sie in 1:45:53h den 6.Platz. In der zweiten Frauenstaffel überraschte vor allem Startläuferin Birgit Schuckmann, die nach langer Verletzungspause schnelle 21:52min in den Tiergarten zauberte. Mit den weiteren Läuferinnen Ilka Gomoll, Anke Franz, Christine Mohr und Marion Sarasa verpassten sie mit 2:01:03h nur knapp die 2h-Marke, hielten sich aber mit dem 3.Platz in der Oldiewertung schadlos. Sie kamen wie im Vorjahr auf den 23.Platz von 412 Staffeln. Unser Superoldie-Team mit dem schnellsten Läufer Gunnar Barber (19:50min) sowie Uwe Mohr (20:58min), Andreas Schramm (23:00min), Andreas Stoltz (22:34min) und Marcus Gaede (22:02min) freuten sich in 1:48:24h über den Sieg bei den Superoldies. Sie gewannen diese Wertung nun schon zum 8.Mal hintereinander. Der Vorsprung auf das zweitplatzierte Team vom SCC betrug eine Minute (1:49:26h). Das zweite Superoldie-Team mit Jörg Dölling, Dirk Pätzig, Uli Kergel, Heike Lindemann und Berti Rämisch liefen ebenfalls gute Zeiten und belegten in 1:57:38h den 376.Platz und wurde Sechste bei den Superoldies. Nach erfolgreichem Abschluss des Tages bei der Siegerehrung klang der Abend in gemütlicher Runde aus. Am **Donnerstag**, dem 2.Lauftag belegten „Die Kamikazen“ u.a. mit Jörg Dölling und Winfried Jäger in 1:53:37h den 203.Platz. Das Midlife-Power Frauen-Team mit Birgit Schuckmann, Sylvia Jacobs, Elke Barber, Heike Jäckel und Ilka Gomoll freuten sich in 1:53:20h über den 3.Platz in der Tageswertung und in der Gesamtwertung über den Sieg in der OldieWertung (9.Platz Frauen-Gesamtwertung). Damit konnten sie diese Wertung schon zum dritten Mal hintereinander für sich entscheiden

- Bei der 12.Auflage des **Lichtenauer Wasserlaufs** am 17.06.17 startete Winfried Jäger über 5km und belegte in 24:51min den 53.Platz von 281 Startern. Zudem freute er sich über den knappen Sieg in seiner Altersklasse. Über 10km verpasste Volkan Alpsy in 50:11min knapp eine Zeit unter der begehrten 50min-Marke. Er belegte den 105.Platz (16.M35) von 328 Startern. In 54:43min freute sich Heike Lindemann über den Sieg in der AK W55 (168.Platz, 34.Frau).
- Beim **Himmelswege Lauf in Nebra** waren über 21,1km etliche Höhenmeter zu bezwingen. Jörg Dölling finishte nach 1:59:09h auf dem 157.Platz von 287 Läufern (10.M55).
- Bei der 27.Auflage des **Tollenseseeaufs** in Neubrandenburg starteten drei RON-HILL'er auf anspruchsvoller Marathonstrecke um den See. Peter Schmidt verbesserte seine Vorjahreszeit um 16min auf 4:39:10h und lief auf den 92.Platz von 120 Startern. Als Zweiter der AK M65 verteidigte er seinen Platz aus dem Vorjahr souverän. Mit zwei gleichmäßigen Hälften überzeugte Annette Bethge, nach der Halbmarathon-Zwischenzeit von 2:20:11h finishte sie in 4:41:53h auf dem 96.Platz (16.Frau, 5.W45). Nach 4:54:04h kam Bodo Matthes durchs Ziel, er belegte den 104.Platz (15.M50).
- Am 18.06.17 startete Volkan Alpsy beim **14.Bestenseer Seenlauf** über 7,5km und belegte in 38:23min den 47.Platz (8.M35) von 129 Startern.
- Udo Palm war beim 21.Panketallauf „**Lauf den Hobrecht**“ auf der 5,5km Runde unterwegs. In 29:00min belegte er den 31.Platz von 62 Aktiven und verpasste als Vierter das Podest seiner Altersklasse knapp.
- Am 25.06.17 kämpften 225 Läufer beim **11.Helios Grunewaldlauf** um gute Ergebnisse und Punkte im 7.Lauf des Berliner Läufercups. Schnellster von 14 gestarteten RON-HILL'ern war Jürgen Tetzl, der in 38:48min den 10.Platz vom Vorjahr wiederholen konnte. In der AK M50 siegte er mit großem Vorsprung. Mit über 10min Vorsprung gewann auch Sylvia Jacobs ihre Altersklasse, sie erzielte als 5.Frau gute 44:28min. Heike Lindemann lief als Dritte auf das Podest ihrer Altersklasse, sie finishte nach 55:40min. In der AK M75 waren 8 Läufer am Start, unglaublich wie viele in dieser Altersklasse noch aktiv sind. Unter ihnen auch Helge Ziem, der in 1:16:09h auf dem 220.Platz durchs Ziel lief. Nach erfolgter Anstrengung konnte man sich auf dem HeliosGelände im FKK-Becken abkühlen und entspannen, selbstgebackenen Kuchen essen und auf einen Tombola Preis hoffen.
- Katja Niethe startete am 25.06.17 beim **5.Intersport Olympia Lauf** in Steglitz über 5km. Bei starker Hitze kämpfte sie sich durch und belegte in 24:45min den 81.Platz (25.Frau, 6.W30) von 328 Startern.

- Marion Sarasa startete vom 17.-24.06.17 beim **16.Nordsee-Etappenlauf**. Sie musste 7 Lauf-Etappen an 7 verschiedenen Nordsee-Orten inklusive 2 Inseln (Spiekeroog, Baltrum) verschiedener Streckenlänge absolvieren. Sie konnte auf 6 Etappen ihre Altersklasse gewinnen und kam in der Gesamtwertung in 6:43:34h auf den 79.Platz (16.Frau) von 280 Läufern. Herzliche Glückwünsche zum souveränen Sieg in der AK.
- In Anlehnung an die Berliner Teamstaffel im Tiergarten organisierte die SCC Event GmbH auch in **Brandenburg eine Teamstaffel**, die am 29.06.17 ihre zweite Auflage erlebte. Nach der extremen Hitze im Vorjahr gab es diesmal das andere Extrem, es regnete die gesamte Zeit wie aus Eimern und die Start-Ziel-Wiese glich eher einer Badewanne. 177 Teams trotzten den schwierigen Bedingungen und starteten in verschiedenen 4x5km-Staffeln. So war auch Ilka Gomoll in ihrer Heimatstadt mit einer Familienstaffel mit ihrer Schwester, dem Schwager und natürlich Peter Rymarowicz dabei. In 1:42:04h verbesserten sie ihre Vorjahreszeit um fast 5 Minuten und belegten den 53.Platz. Die Staffel „Die Kamikazen“ mit Winfried Jäger und Jörg Dölling lief in 1:29:59h auf den 14.Platz. Im nächsten Jahr wird dann hoffentlich wieder besseres Wetter für entspanntere Stimmung im Ziel sorgen. Herzliche Glückwünsche den tapferen Kämpfern!
- Am 30.06.17 startete Jörg Dölling bei der **Preußischen Meile** in Potsdam. Die 7532,48m lange Strecke absolvierte er in 36:51min und kam damit auf den 177.Platz (5.M55) von 408 Aktiven.
- Am 01.07.17 starteten 7 Sportler unseres Vereins bei der 33.Auflage des **Schweriner Fünf Seen Laufs**. Bei teilweise strömenden Dauerregen über mehrere Tage nahmen 2366 Aktive auf verschiedenen Strecken diese schwierigen Bedingungen an und kämpften um gute Ergebnisse dieser Traditionsveranstaltung. Die meisten Läufer starteten im 10,6km Lauf, hier verpassten Dirk Pätzig und Ilka Gomoll jeweils als Vierte knapp das Podest in ihren Altersklassen. Dirk kam nach längerer Verletzungspause in 48:53min auf dem 83.Platz von 1247 Läufern ins Ziel, Ilka folgte nach 52:33min auf dem 175.Platz (22.Frau). Auf stark aufgeweichter Strecke lief Holger Rothe im 15,4km Lauf auf den 35.Platz (3.M55) in 1:06:43h. Nur zwei Minuten länger brauchte Sylvia Jacobs, sie freute sich in 1:08:41h über den hart erkämpften 3.Platz bei den Frauen. Marion Sarasa belegte in 1:19:59h den 204.Platz von 660 Startern, ihre Altersklasse gewann sie souverän und stellte mit dieser Zeit außerdem einen neuen Rekord in der AK W5 auf! Einziger RONHILL'er über 29,6km war Knuth Triebe, er finishte nach 3:13:37h auf dem 334.Platz (18.M60) von 389 Startern. Erstmals seit vielen Jahren fand der Sportlerball nicht in Lankow sondern in einer Disco in Schwerin statt. Im nächsten Jahr wird es dann gravierende **Änderungen** geben. Aufgrund von Bauarbeiten auf der Strecke werden Start und Ziel am Bertha-Klingberg-Platz sein. **Die Strecken führen ab 07.07.2018 über 5, 10, 15 und 21km direkt am Schweriner See entlang.**

- Am 02.07.17 starteten 313 Läufer beim **4.Gropius-Lauf**, darunter auch Winfried Jäger und Jörg Dölling. Winfried belegte über 5km in 23:35min den 20.Platz. Jörg Dölling war auf der doppelt so langen Strecke dabei und lief in 47:22min auf den 40.Platz. Beide freuten sich über zweite Plätze in ihren Altersklassen.
- Am 05.07.17 startete Jörg Dölling beim **5.Lauf des Marzahner Läufercups** über 10000m und belegte in 48:03min den 19.Platz (4.M50) von 27 Läufern. Beim 5000m Lauf waren 28 Läufer dabei, darunter 4 RONHILL'er. Über den Gesamtsieg in 18:27,1min freute sich Jürgen Tetzl, dahinter erzielte Volkan Alpsoy in 24:05,4min den Sieg in der AK M30. Ein gutes Ergebnis erzielte auch Winfried Jäger, mit 23:44,6min erzielte er die zweitschnellste Zeit des Jahres. Beim **6.Lauf** am 19.07.17 war Jörg Dölling erneut der einzigste aus unserem Verein über 60'. Er erreichte mit 11880m den 15.Platz (4.M50) 23 Startern. Beim 30' Lauf musste Jürgen Tetzl diesmal den Sieg einem schnelleren und deutlich jüngerem Läufer überlassen. Ahlers Zartosht (MK U23) vom TSG Westerstehle siegte mit 8390m vor Jürgen mit 7785m.
- Beim **Nordberliner Zugspitzlauf**, dem 8.Lauf im Berlin-Cup kämpften am 07.07.17 128 Läufer auf drei Runden (12km) um gute Ergebnisse. Hier müssen die Läufer 12 Anstiege mit insgesamt 225 Höhenmetern absolvieren, in Berlin gibt es keinen anspruchsvolleren Lauf. Hinter dem Sieger Frederic Georges (proSport24, 49:59min) freute sich Jürgen Tetzl über den 2.Platz in 51:50min. Von den 4 gestarteten RONHILL'ern folgte dann Winfried Jäger, der in 1:10:13h auf den 65.Platz lief und Dritter der AK M60 wurde. Knapp dahinter finishte Volkan Alpsoy auf dem 70.Platz (14.M35, 1:11:49h). In der AK M65 verpasste Helmut Huber als Vierter in 1:15:59h nur knapp einen Platz auf dem Podest (81.Gesamtplatz). Eine Staffel bildeten Tim Lange (19:59min), Christoph Thiel (25:08min) und Steffen Lüder (19:30min), hier musste jeder Läufer jeweils eine Runde a 4km absolvieren. In 1:04:38h verpassten sie als Zweite den Sieg nur um 2 Minuten.
- Jörg Dölling startete beim **12.Lausitzer Seenland 100** über 21,1km und belegte in 1:50:40h den 38.Platz (4.M55) von 97 Startern.
- Zu einer Laufpremiere lud am 09.07.17 die SG Trebbin ein. Es wurde der **1.Trebbiner Naturlauf** über Felder und sandige Wege veranstaltet, auch etliche Höhenmeter waren zu bezwingen. Die 22,3km wurde von Winfried Jäger in 2:01:29h absolviert, er belegte den 59.Platz von 107 Startern und siegte in seiner Altersklasse. Für Jörg Dölling war es nach dem HM am Freitag und der 100km-Staffel in Cottbus schon der dritte Wettkampf in drei Tagen. So hatte er mit schweren Beinen zu kämpfen, in 2:08:24h lief er auf den 74.Platz (8.M55). Die 10km Strecke wurde von Helge Ziems erfolgreich absolviert, er kam in 1:19:13h auf den 130.Platz (3.M75) von 140 Startern. Die 2.Auflage dieser interessanten Laufveranstaltung wird am 06.10.18 ausgetragen.

- Nach einer Pause von 10 Jahren war in diesem Jahr erstmalig wieder der **Havellauf** im Programm des Berliner Läufercups. Nachdem die Teilnehmerzahlen des Laufes immer mehr zurückging bewarb sich der PSB 24 wieder um einen Platz in dieser Laufserie. Bei der 28.Auflage am 16.07.17 traten 395 Läufer am Flensburger Löwen zum 13,7km Pendelkurs am Wannsee an. Das waren 100 Läufer mehr als im Vorjahr. Schnellster von 4 gestarteten RON-HILL'ern war Traditionsläufer Berti Rämisch, der nach 1:09:45h auf dem 128.Platz (19.M5) das Ziel erreichte. Dahinter folgten Winfried Jäger (162.Platz, 8.M60, 1:12:35h), Helmut Huber (214.Platz, 9.M65, 1:17:56h) und Helge Ziems (380.Platz, 9.M75, 1:43:43h)!
- Ein Sportevent der besonderen Art fand am 23.07.17 in Sankt Peter Ording statt. Bei „**Gegen den Wind**“ werden verschiedene Lauf- und Triathlon-Strecken miteinander kombiniert. Zunächst stand am Samstag beim **Triathlon** für Uli Kergel (20:38min), Christine Mohr (1:19:31h) und Uwe Mohr die Olympische Distanz (1,5/ 40/ 10) auf dem Programm. Dabei zeigte unsere Staffel, dass wir ein Laufverein sind, denn Uwe lief mit 42:17min die schnellste Laufzeit von 10 Staffeln. Doch auch in der Gesamtwertung mussten sich die drei nicht verstecken, zwischen Platz 2 und Platz 6 lagen nur 70 Sekunden. Auf dem 5.Platz in 2:22:27h verpassten sie das Podest nur um 28 Sekunden. Am Sonntag gaben die drei alles bei der **Halbmarathon-Staffel**. Hier musste jeder eine hügelige 7km-Runde durch den Küstenwald absolvieren. Nach 1:36:18h freuten sie sich über den 2.Platz von 13 Staffeln und über diverse Kleinpreise für starke Leistungen.
- Bei der **26.adidas runners CityNight Berlin** am 29.07.17 ließen 5538 Läufer der 10km Distanz den Kudamm im neuen Licht erstrahlen. Dabei waren Läufer aus 83 Nationen am Start und der Frauenanteil war mit 49% so hoch wie noch nie. Bei sommerlichen Temperaturen verbesserte Anne Barber ihre Vorjahreszeit nochmals um 23 Sekunden und lief in 36:06min wiederum eine starke Zeit. Damit kam sie auf den 103.Platz und lief bei den Frauen als 10. in die Top Ten. Jürgen Tetzl verpasste in 37:52min das Podest seiner Altersklasse als Vierter nur um 2 Sekunden und erzielte den 176.Platz. Winfried Jäger startete beim Fun-Run über 5km und belegte in guten 23:02min den 80.Platz von 817 Startern, in der AK M60 siegte er souverän.
- Christian Karbe nahm vom 23.07.-27.07.17 beim **Baltic-Run** teil. Die Läufer mussten auf 5 Etappen von Berlin bis Karlshagen jeden Tag zwischen 59km und 69km absolvieren. Seine besten Ergebnisse erzielte er auf den ersten beiden Etappen. Am ersten Tag über 63km lief Christian in 5:13:59h auf den 2.Platz von 34 Startern ins Ziel. Die zweite Etappe von Hubertusstock nach Prenzlau über 67km konnte er sogar für sich entscheiden, er erzielte 5:47:09h. Bei der 4.Etappe erzielte er über 69km den 7.Platz in 6:59:32h. Auf der Schlußetappe über 59km lief er in 5:56:52h auf den 12.Platz.

- Für das Jahr 2017 hatte sich Erhard Bader etwas ganz besonderes vorgenommen. Er nahm nach einer Pause von 13 Jahren erneut an der **Etape Bornholm** teil. Hier muss an 5 Tagen an verschiedenen Orten der Ostseeinsel auf verschiedenen Strecken gelaufen werden. Insgesamt sind das 42km, die Erhard in 5:39:14h auf dem 1522.Platz von 1546 Finishern absolvierte. An jedem Etappenort erregte Erhard großes Aufsehen, da er mit Abstand der älteste Teilnehmer war. Da es keine AK M80 gab, musste er in der AK M75+ starten, hier belegte er den 9.Platz von 12 Startern. Eine starke Leistung, denn auf fast allen Etappen herrschten auch extreme Wetterbedingungen mit teilweise starkem Sturm etc. und unser Alterspräsident ließ jeweils noch etliche, natürlich deutlich jüngere, Läufer hinter sich.

### Die Ergebnisse:

- 10km Hasle, 1:20:32h 1712.Platz von 1732
- 5,8km Dueodde, 49:42min 1616.Platz von 1644
- 7,8km Almindingen 1:00:49h 1721.Platz von 1762
- 8,6km Hamershus 1:09:54h 1580.Platz von 1621
- 10km Rönne 1:18:18h 1718.Platz von 1753

### Ergebnisse:

#### 33.Schweriner Fünf-Seen-Lauf am 01.07.17:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	10,6	175./ 4.W45 22.Frau	52:33min	Marion Sarasa	15,4	204./ <b>1.W65+</b> 30.Frau	1:19:59 Std
Dirk Pätzig	10,6	83./ 4.M60	48:53min	Holger Rothe	15,4	<b>35./ 3.M55</b>	1:06:43 Std
Peter Rymarow.	10,6	556/ 17.M60	1:01:41h	Knuth Triebe	30	334./ 18.M60	3:13:37 Std
<b>Sylvia Jacobs</b>	15,4	<b>44./ 1.W55</b> 3.Frau	1:08:41h				

#### 16.EWE Nordsee-Etappenlauf 17.-24.06.17 – Marion Sarasa:

1.Etappe/ 10km Wangerland	2.Etappe/ 10,6km Baltrum	3.Etappe/ 10,8km Greetsiel	4.Etappe/ 11,7km Dornumersiel	5.Etappe/ 12km Spiekeroog	6.Etappe/ 10,6km Otterndorf	7.Etappe/ 10,2km Bremerhaven
52:06min 130./22.Platz	58:09min 146./30.Pl.	57:30min 113/18.Platz	1:01:34h 123./ 21.Platz	1:04:23h 98./18.Pl.	55:24min 129./ 30.Pl.	56:08min 116./17.Platz

#### 26.adidas runners CityNight Berlin am 29.07.17 (Netto/ Brutto):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
<b>Anne Barber</b>	10	103./ 8.WH 10.Frau	<b>36:06min</b> 36:10min	Gunnar Barber	10	396./ 19.M50	<b>41:26min</b> 41:31min
Jürgen Tetzl	10	<b>176./ 4.M50</b>	<b>37:52min</b> 38:00min	Andreas Schramm	10	1190.Platz/ 29.M55	<b>47:55min</b> 49:11min
				Winfried Jäger	5	<b>80./ 1.M60</b>	23:02min

**18.Berliner Teamstaffel über 5x5km am 14/ 15.06.17:**

Name	Ergebnis	Zeit in min	Name	Ergebnis	Zeit in min
<b>Anne Barber</b> Sylvia Jacobs Andrea Gaede Elke Barber Tina Barber	65.Platz 6.Platz Frauen 1:45:53h	<b>17:48min</b> 21:49min 22:44min 21:51min 21:41min	<b>Gunnar Barber</b> Uwe Mohr Andr. Schramm Andreas Stoltz Marcus Gaede	90.Platz 1.Platz Superoldies 1:48:24h	<b>19:50min</b> 20:58min 23:00min 22:34min 22:02min
Birgit Schuckmann Ilka Gomoll Anke Franz Christine Mohr Marion Sarasa	570.Platz 23.Platz Frauen 3.Platz Oldies 2:01:03h	<b>21:52min</b> 23:53min 25:30min 25:40min 24:08min	Jörg Dölling <b>Dirk Pätzig</b> Uli Kergel Heike Lindemann Berti Rämisch	376.Platz 6.Platz Superoldies 1:57:38h	22:29min <b>21:59min</b> 22:16min 27:17min 27:37min
Birgit Schuckmann Sylvia Jacobs Elke Barber Heike Jäger Ilka Gomoll	192.Platz 9.Platz Frauen 1.Platz Oldies 1:53:20h		Udo Palm <b>Paul Koplín</b> Rötger Henry Paula Mengewein Knuth Triebe	1907.Platz 2:13:04h	25:55min <b>25:10min</b> 28:06min 26:35min 27:18min
			<b>Die Kamikazen</b> mit Jörg Dölling Winfried Jäger	203.Platz 1:53:37h	

**11.Helios-Grunewaldlauf am 25.06.17 (7.Lauf Berlin-Cup) über 10km:**

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
<b>Sylvia Jacobs</b>	<b>50./ 1.W55</b> <b>5.Frau</b>	44:28min	Holger Rothe	36./ 7.M55	42:42min
Ilka Gomoll	100./ 5.W45 16.Frau	50:11min	Andreas Stoltz	69./ 12.M50	46:46min
Heike Lindemann	143./ <b>3.W55</b> 29.Frau	55:40min	Marcus Gaede	72./ 13.M50	47:16min
Karin Stoltz	222./ 7.W55 77.Frau	1:18:58h	Bertold Rämisch	104./ 18.M55	50:25min
Jürgen Tetzl	<b>10./ 1.M50</b>	38:48min	Winfried Jäger	111./ 6.M60	51:51min
			Peter Rymarow.	120./ 8.M60	52:48min
			Volkan Alpsoy	122./ 15.M35	53:07min
			Helmut Huber	132./ 6.M65	54:09min
			Helge Ziems	220./ 8.M75	1:16:09h

**Marzahner Läufercup am 05.07.17 (5.Lauf):**

**6.Lauf am 19.07.17:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name		Ergebnis	Distanz
Jörg Dölling	10	19./ 4.M50	48:03min	Jörg Dölling	60'	15./ 4.M50-59	11880m
<b>Jürgen Tetzl</b>	5	<b>1.Platz</b>	18:27,1min	<b>Jürgen Tetzl</b>	30'	<b>2./ 1.M50-59</b>	7785m
Winfried Jäger	5	<b>16./ 3.M60</b>	23:44,6min	Winfried Jäger	30'	<b>11./ 3.M60-69</b>	6240m
Volkan Alpsoy	5	<b>17./ 1.M30</b>	24:05,4min	Eckart Broy	30'	12./ 4.M60	5660m
Helge Ziems	5	28./ <b>3.M70+</b>	33:55,2min	Helge Ziems	30'	<b>17./ 3.M70+</b>	4280m

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!