

Infoblatt, 21.01.2019

Nr. 473/291

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,

der Termin für unsere Mitgliederversammlung steht fest. Sie wird am 20. Februar 2019 stattfinden. Die Einladung folgt in diesem Blatt.

Es stehen Neuwahlen des Vorstandes und der Kassenprüfer an, wir bitten deshalb um rege Beteiligung.

In Vorbereitung der Diskussion bitte ich euch darum, über folgendes Gedanken zu machen: Wir hatten bei allen „kulturellen“ Aktivitäten im Herbst einen Rückgang der Teilnehmerzahlen zu verzeichnen. Das betraf die Wanderung, den Glühweinabend und besonders die Jahresabschlussfeier. Woran lag das??

Wir hoffen auf Antworten, insbesondere zu Terminen, Örtlichkeiten und Art der Durchführung. Bedenkt aber bitte dabei das Preis-Leistungs-Verhältnis und die Bezahlbarkeit für alle unsere Mitglieder.

Ich wünsche mir viele Anregungen und Hinweise.

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Wir bitten unsere Mitglieder **den Jahresbeitrag für 2019 noch nicht** auf unser Vereinskonto zu überweisen, sondern die Jahreshauptversammlung am 20. Februar abzuwarten! Herzlichen Dank!
- Alle Jahre wieder
Wir suchen wieder Helfer für unseren diesjährigen 27. Lauf durch den Volkspark Friedrichshain, am Sonntag, dem 28.04.2019. Wer hat Lust und Zeit uns als Helfer im Org.büro, an der Verpflegungsstelle oder als Streckenposten zu unterstützen? Wie schon im letzten Jahr organisieren Sascha Wolf und Wolfgang Augsten die Koordination der Streckenposten. Interessierte Helfer bitte bei Sascha Wolf oder Wolfgang Augsten melden. Helfer für das Org.büro bitte bei Ilka Gomoll melden!

- Unsere nächsten **Vereinstreffs** finden am Donnerstag, den 04.04.19, 09.05. und am 20.06.19 jeweils ab 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Die Laube“ in der KGA „Am Volkspark Prenzlauer Berg“, Hohenschönhausener Str.80 (Oderbruchkippe) statt. Wir hoffen auf viele Anwesende.
- Bitte schaut euch noch einmal die **Mitgliederliste** aus dem Vorjahr an, ob alle Daten auf dem aktuellen Stand sind? Auch wenn es aufgrund der Datenschutzverordnung keine neue Liste für jedes Mitglied gibt, benötige ich die aktuellen Daten, um euch zu erreichen. Bitte Änderungen bis zum 15.02.19 an Ilka Gomoll.

Einladung

des Laufclub LC-RON-HILL Berlin e.V. zur Mitgliederversammlung

Hiermit lade ich Euch zur ordnungsgemäßen Mitgliederversammlung am **Mittwoch, dem 20. Februar 2019 ein:**
18:30Uhr, Warnitzer Straße 13a, Berlin Hohenschönhausen
 (Humboldt-Haus, WBG Humboldt Universität)
 Parkplätze sind vorhanden

Tagesordnung:

1. Entgegennahme und Bestätigung des Geschäfts- und Kassenberichtes über das vergangene Geschäftsjahr
2. Aussprache bzw. Diskussion zu den Berichten
3. Beschlussfassung von Fälligkeit und Höhe der Aufnahmegebühren und der Jahresbeiträge 2019 (§10)
4. Beschlussfassung über den Haushaltsplan 2019 des Vereins
5. Kassenprüfungsbericht und Entlastung des Vorstandes
6. Wahl des neuen Vorstandes und der Kassenprüfer (§29)
7. Sonstiges

Anträge zur Tagesordnung sind bis spätestens eine Woche vor der Versammlung beim 1. Vorsitzenden Uwe Mohr schriftlich mit kurzer Begründung einzureichen.

Wir bitten um rege Beteiligung, damit die satzungsfähige Beschlussfähigkeit für die Wahl des neuen Vorstandes gegeben ist.

Uwe Mohr

Erinnerung – Einladung zur 18. RON-HILL Bowlingmeisterschaft 2019

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unseren **18. 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 23.02.2019** 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 17.02.2019** bei Ilka Gomoll oder beim Vereinstreff. Wir freuen uns auf viele Bowlingfreunde in angenehmer Atmosphäre!!

Vereinsnachrichten:

- Mit Wirkung zum 31.12.18 beendeten Andreas und Karin Stoltz aus persönlichen Gründen, sowie Andreas Schramm und Manuela Edler aus gesundheitlichen Gründen die **Mitgliedschaft** in unserem Verein. Volkan Alpsy wurde wegen Beitragsrückstand aus dem Verein ausgeschlossen.
- Beim 5.Lauf im **Marzahner Läufercup** am 27.06.18 stellte Jürgen Tetzl über 5000m in 18:58min eine neue Jahresbestzeit auf kam hinter dem Sieger Carsten Schmidt (17:34min) auf den 2.Platz. Über den Sieg in seiner Altersklasse freute sich Winfried Jäger, in 25:01min lief er auf den 10.Platz von 20 Startern. In der AK M70+ belegte Helge Ziems in 35:23min den 2.Platz (16.Gesamtplatz). Beim **6.Lauf am 22.08.18** belegte Jörg Dölling beim 60' Lauf mit 10760m den 13.Platz (3.M50-59) von 17 Startern. Beim 30' Lauf erzielte Winfried Jäger 5840m und konnte damit seine Altersklasse für sich entscheiden. In der Gesamtwertung reichte es für den 11.Platz von 14 Startern.
- Am 01.07.18 starteten Winfried Jäger und Udo Palm beim **Brodowiner Naturlauf**. Start und Ziel der 7,8km-Strecke befinden sich in einem Ökodorf kurz vor Angermünde. Winfried Jäger finishte in 40:45min auf dem 23.Platz von 65 Startern. Udo folgte auf dem 33.Platz (44:33min). Beide belegten zweite Plätze in ihren Altersklassen.

- Beim **Nordberliner Zugspitzlauf** am 29.06.18, dem 10.Lauf im Berliner Läufercup, kämpften 132 Läufer auf drei Runden um gute Ergebnisse. Hier müssen auf einer Strecke von 12km 12 Anstiege und 225 Höhen-meter absolviert werden. Die anspruchsvolle Strecke bewältigte Jürgen Tetzl in 51:54min und war damit genauso schnell wie im Vorjahr. Damit lief er auf den 7.Platz und siegte in der AK M50 mit 2' Vorsprung. Dahinter lief Mike Standring in 55:49min auf den 17.Platz und verpasste in der M55 als Zweiter nur knapp den Sieg. Von fünf gestarteten RON-HILL'ern folgte Winfried Jäger in 1:09:19h und verbesserte als Dritter seiner Altersklasse seine Vorjahreszeit um eine Minute. Ebenfalls Dritte ihrer Altersklasse wurde Ilka Gomoll, sie lief in 1:14:42h auf den 92.Platz (14.Frau).
- Am 07.07.18 starteten 5 Sportler unseres Vereins beim **34.Schweriner Fünf-Seen-Lauf**, der in diesem Jahr gravierende Änderungen erfuhr. Start und Ziel sind ab sofort in der Nähe vom Schweriner Schloss, dem Bertha-Klingberg-Platz. Das ehemalige Zielgebiet in Lankow wird umgebaut und steht deshalb leider nicht mehr zur Verfügung. So geht leider der traditionelle Charakter des Fünf-Seen-Lauf ein wenig verloren, denn die Laufstrecke führt jetzt vor allem am Schweriner See und dem Faulen See entlang, mit dem Burgsee sind es nur noch drei Seen. Die neue Strecke ist abwechslungsreich und hat den Vorteil, dass alles komplett an einem Ort stattfindet, Transport der Wechselsachen zum Ziel entfällt dadurch. Für den einzig verbliebenen Dauerstarter Peter Rymarowicz ist das natürlich schade, aber nicht zu ändern und von ihm und allen Läufern zu akzeptieren oder den Lauf zu meiden. Peter war bei allen bisherigen Auflagen am Start und absolvierte in diesem Jahr die 15km in 1:21:55h. Er belegte den 176.Platz von 406 Läufern und kam in der AK M60 auf den 12.Platz. Die meisten Teilnehmer starteten wie erwartet über 10km. Ilka Gomoll kam in 50:20min auf den 198.Platz (18.Frau) von 1157 Startern und freute sich über den 3.Platz in der AK W45. Erhard Bader bekam bei seinem Zieleinlauf nach 1:21:21h den meisten Applaus, da er nicht nur als ältester Starter des gesamten Feldes geehrt wurde, sondern auch in der Altersklasse M85 siegte. Knuth Triebe absolvierte als einziger RON-HILL'er mit dem Halbmarathon die längste Einzelstrecke und erreichte in 2:24:44h den 442.Platz (11.M65) von 482 Aktiven. Auf allen Strecken kam es in diesem Jahr zu einem deutlichen Teilnehmer-Rückgang, man darf auf die weitere Entwicklung gespannt sein.

- Am 13.07.18 starteten 272 Läufer in Frankfurt/ Oder beim **Lauf ohne Grenzen** über 14,1km. Darunter waren mit Winfried Jäger und Jörg Dölling auch zwei Aktive unseres Vereins. Überraschenderweise lief Winfried auf dem 117.Platz in 1:14:19h die bessere Zeit. Damit siegte er in seiner Altersklasse. Jörg folgte 4' später (1:18:41h) auf dem 153.Platz (24.M50-59).
- Ein Jubiläum wurde am 14.07.18 in Fürstenberg gefeiert. Knapp 200 Läufer trafen sich zur 10.Auflage des **Wasserfestlaufs**. Marion Sarasa war auf der flachen 8,2km Strecke dabei und lief in 37:16min auf den 22.Platz von 94 Startern. Bei den Frauen kam sie auf den 5.Platz und siegte wie erwartet in der AK W65 souverän. Udo Palm bewältigte die anspruchsvollen 12,4km in 1:14:37h und belegte damit den 74.Platz von 89 Startern. In der AK M65 wurde er Dritter.
- Nachdem der **Long Distance Havellauf** seit dem letzten Jahr wieder im Programm des Berlin-Cup eingetragen ist, bleiben die Teilnehmerzahlen im stabilen Bereich mit etwa 400 Startern. So gingen am 15.07.18 bei der 29.Auflage 404 Läufer an den Start am Flensburger Löwen mit der beliebten Laufstrecke an der Havel entlang. Von 7 gestarteten RON-HILL'ern war Jonas Barsig in 59:18min der schnellste über 13,7km. Er lief auf den 49.Platz und wurde 11. der AK Männer. Den einzigen AK-Sieg holte Ilka Gomoll (W45), sie kam in 1:09:17h auf den 149.Platz (23.Frau) und damit im nächsten Jahr einen Freistart sicher. Ein gutes Ergebnis erzielte auch Helge Ziems, er verbesserte seine Vorjahreszeit um sage und schreibe 10' (1:33:06h). Damit lief er in der AK M75 auf den 4.Platz!
- Einziger Starter beim **18.Burgenlauf von Burg Penzlin nach Burg Stargard** am 29.07.18 über 23,9km war Jörg Dölling. Er absolvierte die anspruchsvolle Strecke in 2:29:25h und lief damit auf den 95.Platz (5.M55) von 102 Startern.
- Auf dem ältesten Flugplatz in Stölln fand am 04.08.18 der **12.Lilienthal-Lauf** statt. Auf anspruchsvoller Strecke mit steilem Anstieg gingen zwei RON-HILL'er bei hochsommerlichen Temperaturen auf die 9,89km-Strecke. Jörg Dölling lief in 56:40min auf den 40.Platz (7.M55) von 93 Startern. Erhard Bader, der mit Abstand älteste Läufer des gesamten Feldes, siegte in 1:37:57h in der AK M85 (91.Gesamtplatz).
- Am 11.08.18 startete Gabriele Noichl bei der 7.Auflage des **100 Meilen Laufs – dem Mauerweglauf**. Sie belegte in 26:08:52h den 245.Platz von 324 Läufern. Bei den Frauen kam sie auf den 37.Platz und wurde gute Fünfte in der AK W55. Herzliche Glückwünsche!!

- Nach dem erfolgreichen Start im Vorjahr bei der **Etape Bornholm**, einem Lauf über 5 Tage an verschiedenen Orten der beliebten Ostsee-insel, absolvierte Erhard Bader auch in diesem Jahr diese Herausforderung erfolgreich. Seine Leistung ist nicht hoch genug einzuschätzen, da es in diesem Jahr durch extrem hohe Temperaturen noch schwieriger zu laufen war. Leider gab es weder eine Altersklasse M80 noch M85, so musste er sich als mit Abstand ältester Teilnehmer der Laufserie zudem mit deutlich jüngeren Aktiven der AK M75+ „herumschlagen“. Er absolvierte die 42km in 6:48:11h auf dem 1551.Platz (13.M75+) und ließ damit noch etliche zum Teil deutlich jüngere Läufer hinter sich.

Die Ergebnisse (23.-27.07.18):

1. 10km Hasle, 1:31:54h, 1776.Platz von 1787
 2. 5,8km Dueodde, 1:04:56h, 1658.Platz von 1661
 3. 7,8km Almindingen, 1:13:53h, 1810.Platz von 1821
 4. 8,6km Hamershus, 1:25:02h, 1630.Platz von 1635
 5. 10km Rönne, 1:32:28h, 1749.Platz von 1771
- Am Freitag, dem 03.08.18 feierten wir ein kleines Jubiläum mit 30 Teilnehmern bei der **25.Auflage der RON-HILL Vereinsmeisterschaft**. Erstmals seit Bestehen dieser Veranstaltung wurde die Laufstrecke aufgrund extremer Hitze auf 7,7km gekürzt. Dies kam bei fast allen der 20 gestarteten Läufern gut an. Laufender Ehrengast war der Begründer und Ausrichter unserer ersten Vereinsmeisterschaft in Saalow Willi Klaus. Er absolvierte die 5,5km in 31:27min als Schnellster. Die Hauptstrecke über 7 Runden wurde von Jürgen Tetzl in 30:39min in überragender Manier gewonnen. Vizemeister wurde Gunnar Barber in 33:15min vor Steffen Lüder in 36:19min. Bei den Frauen siegte wie erwartet Sylvia Jacobs in 36:28min. Im Kampf um Platz 2 ging es eng zu, hier setzte sich Elke Barber in 37:29min knapp gegen Andrea Gaede (37:35min) durch. Im Kampf um die Meisterschaft der AK 60+ mischte erstmals mit Marion Sarasa eine Frau mit. Uwe Mohr siegte am Ende souverän in 35:31min vor Marion Sarasa in 39:10min und Bertold Rämisch in 40:51min. Respekt allen Startern für die gezeigten Leistungen. Nach dieser Hitzeschlacht hatten sich alle einen gemütlichen Ausklang des Abends bei lecker Gegrilltem, Salat, Kuchen und gekühlten Getränken verdient. Mit der Siegerehrung klang der Abend in gemütlicher Runde aus.
 - Am 25.08.18 startete Winfried Jäger beim **Angermünder Sommerlauf** über 6km und belegte in 32:58min den 14.Platz von 40 Startern. In der AK M60 wurde er Dritter.

- Marcus Gaede startete am 25.08.18 beim **Zehdenicker Havellauf** über 11km und lief in 55:53min auf den 3.Platz. Die AK M55 konnte er für sich entscheiden.
- Bei der 33.Auflage des **Kreuzberger Viertelmarathons** gingen am 26.08.18 553 Läufer im TiB-Stadion auf die abwechslungsreiche Runde durch Kreuzberg bis zum Heinrichplatz und wieder zurück zum Stadion. Bei sommerlichen Temperaturen waren auch 13 RON-HILL'er mit dabei. Schnellster war Jonas Barsig in 37:55min, der als Achter einen Platz in den Top Ten erzielte. In der AK U20 wurde er Zweiter. Ebenfalls auf das Podest seiner Altersklasse lief Holger Rothe, in 43:16min wurde er Dritter. Bei den Frauen freuten sich Sylvia Jacobs (48:02min, 16.Frau) und Marion Sarasa (49:55min, 22.Frau) über Siege in ihren Altersklassen. Gemeinsam mit der Zweiten der AK W55, Heike Lindemann (57:09min), nahmen alle Platzierten die verdienten Preise bei der Siegerehrung entgegen. Helge Ziemer absolvierte im Rahmen des Jedermannlaufs die 5km. In 37:30min belegte er den 26.Platz von 63 Aktiven. Die Veranstalter freuen sich auf viele Läufer bei der 34.Auflage am 25.08.19, dann hoffentlich wieder auf der Originalstrecke und dem Start-/Zielgelände im TiB Stadion am Columbiadamm.
- Beim **21.Hennigsdorfer Citylauf** über 5,4km waren 136 Läufer dabei. Hans-Joachim Schulze belegte in 28:54min den 56.Platz und wurde Zweiter der Altersklasse M75.
- Jörg Dölling startete am 31.08.18 beim **14.Clab Sommerlauf** in Stahnsdorf über 8,1km und belegte in 41:46min den 32.Platz von 55 Aktiven und damit den 5.Platz in der AK M55.
- Jörgen Zimmer absolvierte am 01.09.18 die 62km beim **5.Soonwald Nahe Ultra Trail**. Die Strecke verläuft von Kirn (bei Bad Kreuznach) auf dem Soonwald-Steig mit 2100 Höhenmetern bis nach Bad Sobernheim. Jörgen bewältigte die abwechslungsreiche Strecke mit spannenden Ausblicken in 8:10h und lief damit auf den 24.Platz von 91 Läufern.
- **Beim 39.Usedom-Marathon** startete Christian Karbe in Swinoujście über 42,195 spannende Kilometer. Nach 3:23:06h erreichte er die Ziellinie im Wolgaster Peene-Stadion und belegte den 17.Platz (5.M40) von 209 Startern. Heinz Lachmann absolvierte die 21,1km in ordentlichen 2:10:25h und kam damit auf den 175.Platz von 241 Läufern. In der AK M70 erkämpfte er den 2.Platz. Im nächsten Jahr am 07.09.19 gibt es zum 40.Jubiläum zusätzlich auch eine Marathon-Staffel. Vielleicht wäre das auch etwas für unseren Verein?

- Bei der **17.Potsdamer AOK-Halbmarathonstaffel** über 5x4219m am 29.08.18 nahmen traditionell drei Staffeln unseres Vereins teil. Mit 129 Staffeln wurde der Teilnehmerrekord aus dem Jahr 2013 egalisiert. Die kurvenreiche Strecke im Holländischen Viertel absolvierte unsere beste Staffel in 1:33:18h. Damit liefen Sascha Wolf (18:18min), der Staffel-schnellste Holger Rothe (17:01min), Marcus Gaede (19:14min), Berti Rämisch (20:47min) und Uwe Mohr (17:58min) auf den 36.Platz. Unsere Frauenstaffel verpasste trotz einer Verbesserung von zwei Minuten und schnellen Laufzeiten gegenüber dem Vorjahr den Podestplatz als Vierte knapp. Der Abstand nach vorn fiel aber mit 6 Minuten recht groß aus, deshalb mussten wir uns nicht ärgern. In 1:41:08h liefen Dana Wolf (21:43min), Sylvia Jacobs (20:13min), die Staffelschnellste Andrea Gaede (18:56min), Ilka Gomoll (20:02min) und Marion Sarasa (20:14) auf den 57.Platz. Unser drittes Team mit Udo Palm (22:37min), Denny Sandner (20:52min), Peter Rymarowicz (21:32min), Heike Lindemann (22:21min) und Christine Mohr (22:11min) belegten in 1:49:35h den 85.Platz. Der Abend klang in gemütlicher Runde mit gekühlten Getränken und Bratwurst im Schatten der Peter & Paul-Kirche aus, bis uns der Potsdamer Laufclub vom Platz „fegte“.
- Die fleißigen Organisatoren des **Mercedes Benz Halbmarathon** luden am 02.09.18 zum **20.Jubiläum** in die Holzhauser Straße zu den Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften über 21,1km oder 10km ein. 512 Läufer starteten über 10km, darunter auch zwei RON-HILL'er. Jonas Barsig lief in starken 36:52min auf den 11.Platz, Jürgen Tetzl verpasste in 40:04min knapp eine Zeit unter der begehrten 40'-Marke und kam auf den 21.Platz. Beide siegten in ihren jeweiligen Altersklassen. Die zwei Runden-Distanz bzw. 21,1km absolvierten 839 Aktive, das waren leider knapp 200 Läufer weniger als im Vorjahr. Schnellste® war hier Anne Barber, sie lief in 1:23:21h auf den 23.Platz und siegte mit großem Vorsprung bei den Frauen. Holger Rothe verbesserte seine Vorjahreszeit um drei Minuten auf 1:32:06h und erzielte damit den 85.Platz (6.M55). In der Meisterschaftswertung konnte er mit dem 3.Platz sehr zufrieden sein. Über eine neue Jahres-bestzeit freuten sich zu Recht Peter Rymarowicz in 1:51:56h und Winfried Jäger, der in 1:57:13h deutlich unter der angepeilten 2h-Marke blieb. Herzliche Glückwünsche allen Platzierten!!
- Beim **12.Nordahl-Grieg Gedenklauf** in Kleinmachnow startete Jörg Dölling über 10,5km und belegte in 56:33min den 72.Platz (8.M55) von 104 Läufern.

- Am 07.09.18 startete Winfried Jäger beim **11.DAK Altstadtfestlauf** in Bad Freienwalde. Er bewältigte die 6,8km in 35:14min und lief auf den 38.Platz von 83 Startern. Seine Altersklasse konnte er für sich entscheiden. Nur einen Tag später startete er erneut bei einem Wettkampf. Er kämpfte um Punkte im Berlin-Cup beim **3.Lauf durch den Volkspark Rehberge**. Die anspruchsvollen 10km absolvierte er in 52:30min, damit kam er auf den 51. Platz (3.M60) von 178 Läufern.
- Am 08.09.18 starteten Uwe und Christine Mohr beim **1.Stadtlauf von Erkner**. Die Suche nach dem Stadtmeister von Erkner wurde in ein sportliches Wochenende – dem Erkner Triathlon mit vielen verschiedenen Angeboten integriert. Beim 5,4km Lauf wurde der **Stadtmeister** von Erkner gesucht und in Uwe Mohr gefunden. Erstmals durfte er direkt hinter dem Führungsradsfahrer laufen und siegte in 22:00min souverän. Christine belegte in 26:34min den 16.Platz von 43 Aktiven und kam bei den Frauen auf den 7.Platz. In der AK W55 siegte sie mit großem Vorsprung.
- Im Rahmen des **24h-Laufs von Bernau** startete Udo Palm im Bernauer Stadtpark beim 8,2km Stadtmauerlauf und belegte in 45:49min den 67.Platz (4.M65) von 92 Startern. Beim 6h-Einzellauf siegte Christian Karbe souverän mit 69,489km. Er setzte sich auf der 1615m Runde im Bernauer Stadtpark gegen 35 Konkurrenten durch. Wie im Vorjahr war Peter Schmidt wieder beim 24h-Einzellauf dabei. Mit 113,130km lief er auf den 13.Platz von 28 Startern. In der stark besetzten AK M65 wurde er guter Dritter. Unsere 6h-Staffel mit Steffen Lüder, Dana Wolf, Ines Chwalicz und Paula Mengewein überraschte uns sehr, es hätte wohl niemand gedacht, dass diese Staffelbesetzung das Podest erklimmt. Steffen absolvierte 14 Runden (Tempo im Schnitt: 7:07min/Runde), Ines lief 12 Runden (8:49min/Runde), Dana (8:11min/Runde) und Paula (8:55min/Runde) je 9 Runden. Sie wuchsen alle aus sich heraus und schafften es mit 71,245km auf dem 2.Platz in der Mixed-Wertung. Auch in der Gesamtwertung kamen sie auf einen tollen dritten Platz von 11 Staffelteams. Hut ab vor dieser starken Leistung!! Im nächsten Jahr wird es am 30./ 31.08.19 eine Änderung geben, es wird 3h, 6h und 12h Staffel- und Einzelläufe geben!

- Bei den Senioren-Weltmeisterschaften in Malaga startete Willi Klaus am 05./06.09. in seiner Lieblingsdisziplin, dem Zehnkampf. Leider warfen ihn nach starken Ergebnissen in den ersten 8 Disziplinen beim Speerwurf drei ungültige Versuche und Null Punkte in dieser Disziplin weit zurück. Mit 5754 Punkten war nicht mehr drin, als der 3. Platz in der AK M75 hinter dem Franzosen Jean-Claude Chaumont (6055P) und dem Schweden Nils Baeck (5985P). Trotzdem ein tolles Ergebnis, herzlichen Glückwunsch!!

Seine **Einzelergebnisse:**

100m 16,17s (4. Platz), Weitsprung 3,75m (3.), Kugel 8,83m (5.), Hoch 1,28m (1.), 400m 1:18:17min (2.), 80m Hürden 17,78s (1.), Diskus 23,62m (4.), Stabhoch 2,10m (2.), 1500m 7:39,64min (3.).

- Marion Sarasa startete am 05.09.18 beim 8km Cross Country Lauf und belegte in 40:16min den 6. Platz in der AK W65. Mit der Mannschaft freute sie sich über die Silbermedaille. Im 10km Straßenlauf belegte sie mit genau 50' ebenfalls einen guten 6. Platz von 23 Läuferinnen.

Ergebnisse:

Nordberliner Zugspitzlauf über 12km

34. Schweriner Fünf-Seen-Lauf am 07.07.18:

am 29.06.18:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	92./ 3.W45 14.Frau	1:14.42h	Ilka Gomoll	10	198./ 3.W45 18.Frau	50:20min
Jürgen Tetzl	7./ 1.M50	51:54min	Erhard Bader	10	1120./ 1.M85	1:21:21h
Mike Standring	17./ 2.M55	55:49min	P. Rymarowicz	15	176./ 12.M60	1:21:55h
Winfried Jäger	70./ 3.M60	1:09:19h	Heinz Lachmann	15	319./ 5.M70	1:34:55h
Peter Rymarowicz	78./ 4.M60	1:11:11h	Knuth Triebe	21	442./ 11.M65	2:24:44h

29. Long Distance Havellauf am 15.07.18 über 13.7km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	149./ 1.W45 23.Frau	1:09:17h	Winfried Jäger	166./ 8.M60	1:11:07h
			Bertold Rämisch	173./ 10.M60	1:12:28h
Heike Lindemann	234./ 4.W55 59.Frau	1:17:53h	Peter Rymarowicz	184./ 11.M60	1:13:54h
			Helge Ziems	358./ 4.M70	1:33:06h
Jonas Barsig	49./ 11.MHK	59:18min			

25. RON-HILL Vereinsmeisterschaft am 03.08.18:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ines Chwalicz	5,5	1.Frau	34:44min	Uwe Mohr	7,7	3./ 1.AK 60+	35:31min
Willi Klaus	5,5	1.Platz	31:27min	Steffen Lüder	7,7	3./ 2.M50	36:19min
Sylvia Jacobs	7,7	5./ 1.Frau	36:28min	Marcus Gaede	7,7	6./ 3.M50	36:44min
Elke Barber	7,7	7./ 2.Frau	37:29min	Berti Rämisch	7,7	11/ 3.AK60+	40:51min
Andrea Gaede	7,7	8./ 3.Frau	37:35min	Peter Rymarowicz	7,7	12.Platz/ 4.AK 60+	42:22min
Ilka Gomoll	7,7	9./ 4.Frau	38:20min	Udo Palm	7,7	13.Platz/ 5.AK 60+	44:37min
Marion Sarasa	7,7	10.Platz/ 2.AK 60+	39:10min	Hans-Joachim Huß	7,7	14.Platz/ 6.AK 60+	54:52min
Jürgen Tetzl	7,7	1.Platz	30:39min				
Gunnar Barber	7,7	2.Platz	33:15min				

33.Kreuzberger Viertelmarathon am 25.08.18:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Helge Ziems	5	26.Platz	37:30min	Jonas Barsig	8./ 2.MK U20	37:55min
Sylvia Jacobs	10,5	88./ 1.W55 16.Frau	48:02min	Holger Rothe	34./ 3.M55	43:16min
Marion Sarasa	10,5	108./ 1.W65 22.Frau	49:55min	Marcus Gaede	89./ 7.M50	48:07min
Ilka Gomoll	10,5	134./ 5.W45 30.Frau	51:36min	Bertold Rämisch	148./ 10.M60	52:27min
Heike Lindemann	10,5	220./ 2.W55 57.Frau	57:09min	Pet. Rymarowicz	171./ 11.M60	54:04min
				Winfried Jäger	188./ 12.M60	54:51min
				Udo Palm	212./ 6.M65	56.51min
				Peter Schmidt	278./ 9.M65	1:02:57h

20.Mercedes Benz Halbmarathon mit BBM und 13.Lauf im Berlin-Cup am 02.09.18:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Jonas Barsig	10	11./ 1.MK U20	36:52min	Holger Rothe (10k: 43:54)	21	85./ 6.M55 BBM:27.Platz 3.M55	1:32:01h
Jürgen Tetzl	10	21./ 1.M50	40:04min	Peter Rymarowicz (10k: 52:58)	21	385./ 12.M60 BBM: 68./ 4.M60	1:51:54h
Anne Barber (10km: 39:19)	21	23./ 1.Frau BBM:11.Platz 1.Frau	1:23:21h	Winfried Jäger (10k: 54:47)	21	486./ 19.M60 BBM: 75./ 5.M60	1:57:10h
Ilka Gomoll (10km: 52:44)	21	369./ 6.W45 49.Frau BBM 66.Platz 4.W45 /16.Frau	1:51:13h				

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!