

Infoblatt, 17.11.2019

Nr. 480/ 298

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,

ein ereignisreiches Laufjahr liegt hinter uns. Ich hoffe, dass jeder seine persönlichen Ziele und Wünsche verwirklichen konnte. Sollte das eine oder andere nicht geklappt haben, so dient es sicherlich als Motivation für das nächste Jahr.

Ich wünsche Euch dafür viel Erfolg und allen ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- **Korrektur!** Die **Termine für unsere eigenen Läufe** stehen auch schon fest, es wäre schön, wenn ihr diese in eurer Jahresplanung berücksichtigen würdet! Der Lauf im Friedrichshain findet am Sonntag, den **26.04.20** und der Hohenschönhausener Gartenlauf am **14.06.20** statt.
- Wir bitten unsere Vereinsmitglieder den **Jahresbeitrag von 2020 noch nicht** auf unser Vereinskonto zu überweisen, sondern die Jahreshauptversammlung am **04.03.2020** abzuwarten!! Herzlichen Dank!!
- Am 04.01.2020 findet der **39.Pfannkuchenlauf im Kissingenstadion** statt. In den Vorjahren waren wir dort mit mehreren Mannschaften sehr erfolgreich vertreten. Wer hat Lust und möchte auch 2020 unsere Mannschaften verstärken? Bitte **bis 26.12.19** bei Ilka melden!!
- Bitte notiert Euch schon einmal den Termin für unsere **Bowlingmeisterschaft!** Sie findet am **Samstag, dem 15.02.2020** statt, Einladung folgt im nächsten Infoblatt!!

Erinnerung – Einladung zur Jahresabschlußfeier am 14.12.2019

Hiermit laden wir unsere Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen **Jahresabschlussfeier am Samstag, den 14.12.2019 um 19:00 Uhr** in die Knorrbremse (Georg-Knorr-Str.4, Nähe S-Marzahn) ein. Da die Feier in den letzten Jahren sehr stimmungsvoll war, wollen wir dort wieder feiern. Natürlich ist mit einem reichhaltigem Buffet und diversen Getränken für das leibliche Wohl gesorgt. Der Eintritt inklusive Musik durch einen DJ, Buffet und Getränkepauschale beträgt pro Person 35,-Euro, für Vereinsmitglieder 25,-Euro. Für alle Helfer bei SEZ-Lauf und/ oder Gartenlauf gewähren wir einen Rabatt von 5,-Euro. Einlass ist ab 18:30 Uhr, Ende gegen 01:30 Uhr.

- Im nächsten Jahr findet **am 21.05.2020 die 10x10000m Staffel** das letzte Mal unter der Regie des SCC Berlin im Mommsenstadion statt. Wir wollen gern mit einer Staffel bei diesem Traditions – Event dabei sein. Wer hat Lust und Zeit (möglichst W/ M50+)? Bitte bei Ilka melden!
- Zur **6. Skatrunde** am 14.11.2019 trafen sich 8 Skatfreunde an zwei Vierertischen. Im Kampf um den Sieg in der Gesamtwertung konnte sich Udo Palm mit dem Tagessieg und tollen 1216 Punkten gegen Christine Mohr durchsetzen. Christine wurde mit 733 Punkten Fünfte der Tageswertung. Peter Rymarowicz schaffte mit 790 Punkten den zweiten Platz in der Tageswertung und sicherte damit souverän den 3.Platz in der Gesamtwertung ab. Dritter der Tageswertung wurde Uwe Mohr mit 784 Punkten, vor Helmut Huber mit 760P. Die weiteren Ergebnisse (hinter Christine): 6. Konrad Andert 544P, 7. Knuth Triebe 159P, 8. Hajo Vogel 154 Punkte.
Die Ergebnisse der **Gesamtwertung**: 1. Udo Palm 2738P, 2. Christine Mohr 2551P, 3. Peter Rymarowicz 2156P, 4. Helmut Huber 1890P, 5. Hajo Vogel 1817P, 6. Konrad Andert 1722P, 7. Knuth Triebe 1632P, 8. Uwe Mohr 1567P und 9. Sylvia Kegel 893P (2 Spieltage).
- Unsere diesjährige **Vereinswanderung** fand am 09.11.19 mit 18 Wanderfreunden statt. Die regnerische Wettervorhersage mit über 90% hielt doch einen oder anderen Wanderfreund von einer Teilnahme ab. Wir trafen uns am S-Bahnhof Hoppegarten und wanderten von dort durch das idyllische Erpetal bis zum S-Bahnhof Köpenick. Auch für eine Pause hatte unser Wanderleiter Bodo Matthes ein kleines Holzhaus mit Dach für uns ausgesucht. Dafür hatte er selbstgebackene Kekse und kleine „Spaßmacher“ mitgebracht. Und der versprochene Regen blieb zum Glück auch weitestgehend aus. Beim Griechen in Köpenick klang der Nachmittag in gemütlicher Runde entspannt aus. Herzlichen Dank an Bodo für die Organisation!!

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Urlaubsgrüße** von Eike Tank aus Eibenstock!!
- Am Freitag, dem 16.08.19 fand mit 33 Anwesenden unsere **26. RON-HILL Vereinsmeisterschaft** statt. In der KGA Falkenhöhe Nord gingen 14 Läufer auf die 1090m-Runde. Im Rennen über 5,5km lief Willi Klaus wie im Vorjahr die schnellste Zeit. Mit 29:21,5min war er sogar zwei Minuten schneller als 2018. Wie im Vorjahr verkürzten wir im Interesse aller Starter die Hauptstrecke auf 7 Runden bzw. 7,7km. Hier gab es erstmals mit Uwe Mohr einen Gesamtsieger, der schon der AK M60 angehört und damit beide Wertungen für sich entscheiden konnte. Er siegte in 34:36min knapp vor Reiner Spiering (34:40min), der mittlerweile auch Mitglied unseres Vereins geworden ist. Vizemeister in 35:47,5min wurde Steffen Lüder, der Marcus Gaede in 36:03,8min auf den 3.Platz verwies. Über die Vizemeisterschaft der AK M60+ hinter Uwe Mohr freute sich unser neues Mitglied Willi van Miert in 40:12,1min vor Peter Rymarowicz (42:02,2min). Vereinsmeisterin bei den Frauen wurde Ilka Gomoll in locker heraus gelaufenen 42:02,2min vor Heike Lindemann (42:14,4min). Nach erfolgter Anstrengung freuten sich alle Läufer und Helfer über einen gemütlichen Ausklang des Abends mit lecker Gegrilltem, Salat, Kuchen und gekühlten Getränken. Mit der Siegerehrung klang der Abend in entspannter Runde aus. Wir bedanken uns ganz herzlich bei unserem Grillmeister Jens Dittrich sowie bei allen RON-HILL'ern für ihren Einsatz. Insbesondere ein Lob an Konrad Andert, der bei der Zeitmessung mit viel Übersicht gemeinsam mit Gerald Piegler agierte.
- Aufgrund des immer geringer werdenden Interesses am **24h-Laufs von Bernau** entschieden sich die Bernauer Lauffreunde in diesem Jahr als längste Disziplin den 12h-Lauf anzubieten. Dieser wurde recht gut angenommen. Im Rahmen der Veranstaltung nahm Jürgen Tetzl am 30.08.19 beim 8,2km Stadtmauerlauf teil und belegte in 34:28min den 12.Platz von 111 Startern. In der AK M50 wurde er Zweiter. Peter Schmidt startete am Folgetag im 12h-Lauf und belegte mit 61,42km den 20.Platz von 24 Läufern, er wurde Zweiter der AK M65. Zudem starteten Thomas Klemmer, Ilka Gomoll und Heike Lindemann beim 3h-Staffellauf. Mit 34,327km gewannen sie souverän die Staffelpwertung.
- Am 04.09.19 starteten beim **7.Lauf des Marzahner Läufercups** Winfried Jäger und Helge Ziems im 5000m Lauf. Winfried belegte mit 26:52min den 18.Platz von 26 Startern und wurde Dritter der AK M60. Helge Ziems lief in 36:45min auf den zweiten Platz der AK M70+.

- Bei der **18.Potsdamer Halbmarathonstaffel** über 5x4219m am 31.08.19 nahmen traditionell 3 Staffeln unseres Vereins teil. In diesem Jahr musste die Laufstrecke durch den Neubau von Fahrradständern auf dem Bassinplatz verändert werden. Nun misst eine Laufrunde 840m und damit muss jeder Läufer 5 Runden absolvieren. Die Laufrunde ist etwas schneller geworden, da es weniger enge Kurven gibt. Unsere beste Staffel mit Sascha Wolf (18:46min), Uli Kergel (18:49min), dem Staffelschnellsten Jonas Barsig (14:56min), Uwe Mohr (18:53min) und Mike Standring (17:17min) belegte in 1:28:41h den 14.Platz. Damit verbesserten sie ihre Vorjahreszeit um 5'. Zwischen den beiden anderen Staffeln entwickelte sich ein spannender Kampf, den die Frauenstaffel durch den starken Endspurt von Ilka Gomoll (20:09min) in 1:48:53h knapp für sich entscheiden konnte. Die Frauenstaffel mit Dana Wolf (24:10min), der Staffelschnellsten Andrea Gaede (19:26min), Heike Lindemann (22:22min), Gaby Noichl (22:46min) und Ilka (20:09min) lief in 1:48:53h auf den 66.Platz und wurden Fünfte bei den Frauen. Dahinter folgten in 1:49:20h auf dem 67.Platz unsere dritte Staffel mit dem Staffelschnellsten Marcus Gaede (19:38min), Berti Rämisch (22:23min), Sascha Wolf (20:15min), der kurzfristig den Ausfall eines Läufers mit einem 2.Start und schneller Zeit kompensierte, Udo Palm (22:47min) und Christine Mohr (24:17min), die nach langer Verletzungspause erstmals wieder an einem Wettkampf teilnahm. Danach klang der Abend in gemütlicher Runde an der Peter & Paul-Kirche aus.
- Beim **34.Kreuzberger Viertelmarathon** am 25.08.19 gingen 600 Läufer im TiB-Stadion auf die abwechslungsreiche Runde durch Kreuzberg bis zum Mariannenplatz und wieder zurück zum Stadion. Das beste Ergebnis von 8 gestarteten RON-HILL'ern erzielte Jonas Barsig. In 38:19min lief er als Neunter wie im Vorjahr in die Top Ten des stark besetzten Laufes. In der AK U23 wurde er Zweiter. Ebenfalls auf den 2.Platz seiner Altersklasse lief Mike Standring, in 41:00min kam er auf den 31.Platz. Als ältester Starter legte Erhard Bader die Strecke in 1:34:58h zurück, damit siegte er in der AK M85.
- Am 01.09.19 starteten 1423 Läufer beim **21.Mercedes Benz Halbmarathon und 10km-Lauf**. Bei starker Hitze absolvierten 419 Läufer die 10km, darunter 4 RON-HILL'er. In 37:22min verpasste Jonas Barsig als starker Zweiter knapp den Sieg in der Gesamtwertung. Über Siege in ihren Altersklassen freuten sich Winfried Jäger in 54:55min (135.Platz, M60) und Erhard Bader in 1:32:19h (412.Platz, M85). Der Halbmarathon wurde von 1003 Läufern absolviert. Schnellster von 7 gestarteten RON-HILL'ern war Mike Standring, der in 1:30:02h auf den 3.Platz der AK M55 lief. Weitere starke Ergebnisse erzielten Marion Sarasa in 1:57:39h und Gabriele Noichl in 1:59:49h. Beide siegten in ihren Altersklassen und entschieden zudem die Wertung in der Berlin-Brandenburgischen Meisterschaft souverän für sich.

- **Beim 40.Jubiläum des Usedom-Marathons** am 07.09.19 gingen 385 Läufer auf die 21,1km mit Start und Ziel im Wolgaster Peene-Stadion. Mit dabei war Heinz Lachmann, der den Marathon in den 80-er Jahren schon 5x gewinnen konnte. Auch diesmal zeigte er ein starkes Rennen und siegte in 2:05:02h in der AK M75 (254.Platz). Jörg Dölling belegte in 2:09:10h den 282.Platz (19.M55).
- Beim **4.Lauf durch den Volkspark Rehberge** absolvierten 163 Läufer den Viertelmarathon mit 93 Höhenmetern im Volkspark, darunter 4 RON-HILL'er. Schnellster war Jürgen Tetzl auf dem 20.Platz, in 42:19min wurde er Zweiter der AK M50. Bei den Frauen erkämpfte Marion Sarasa den 9.Platz bei den Frauen (64.Platz), in 51:25min siegte sie souverän in der AK W65. Mit zwei gleichmäßigen Runden und starker Schlussrunde lief Ilka Gomoll in 51:40min auf den 10.Platz bei den Frauen (67.Gesamtplatz) und wurde Zweite in der AK W45. Peter Rymarowicz steigerte sich Runde um Runde und belegte in 54:53min den 86.Platz (5.M65). Herzliche Glückwünsche!!
- Am 08.09.19 starteten 5603 Sportler auf verschiedenen Strecken bei der 8.Auflage des **Volvo-Tierparklaufs**, darunter auch 8 RON-HILL'er. Damit wurde erneut ein neuer Teilnehmerrekord aufgestellt. Auf der abwechslungsreichen 5km-Runde vorbei an Affen, Raubtieren und Elefanten lief Jonas Barsig mit 18:45min die schnellste Zeit. Damit kam er auf den 17.Platz von 2022 Aktive und wurde Zweiter der AK U23. Seinen AK – Sieg aus dem Vorjahr konnte Jürgen Tetzl auch in diesem Jahr wiederholen (19:16min, 22.Platz). Beim Generationen-Team liefen Jonas und Jürgen in 38:00min hinter dem siegreichen Team mit Tobias und Thorsten Singer (37:11min) auf den 2.Platz. Die 10km absolvierte Anne Barber in starken 37:54min, damit siegte sie souverän bei den Frauen. In der Gesamtwertung kam sie auf den 12.Platz. Das starke Auftreten der Familie Barber komplettierten Elke und Gunnar mit jeweils zweiten Plätzen in ihren Altersklassen. Gunnar verpasste mit 40:27min nur knapp eine Zeit unter der begehrten 40'-Marke (30.Platz), Elke erzielte mit zwei gleichmäßigen Runden 44:49min und wurde 14.Frau. In 54:13min erzielte Heike Lindemann ebenfalls eine starke Zeit, das war eine neue Jahresbestzeit für sie! Damit lief sie auf den 648.Platz von 1620 Läufern. Herzliche Glückwünsche für die guten Platzierungen!
- Am 14.09.19 starteten 68 Läufer beim **22.Regionalparklauf der Barnimer Feldmark**. Im 6,5km Lauf setzte sich Jürgen Tetzl in 24:46min mit 1' Vorsprung gegen Sebastian Wiese durch. Dahinter freute sich Winfried Jäger über 31:50min, damit wiederholte den Vorjahressieg in der AK M60 (23.Platz). Helge Ziems kam in 46:02min auf den 61.Platz (4.M75).

Ergebnisse:

26. RON-HILL Vereinsmeisterschaft am 16.08.19:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Willi Klaus	5,5	1.Platz	29:21,5min	Reiner Spiering	7,7	2.Pl. (a.K.)	34:40min
Rötger Henry	5,5	2.Platz	46:25,1min	Steffen Lüder	7,7	2./ 1.M50	35:47,5min
Erhard Bader	5,5	2.Platz	46:25,1min	Marcus Gaede	7,7	3./ 1.M55	36:03,8min
Ilka Gomoll	7,7	6./ 1.Frau	42:02,2min	Willi van Miert	7,7	4./ 2.M60+	40:12,1min
Heike Lindemann	7,7	8./ 2.Frau	42:14,4min	Peter Rymarowicz	7,7	5./ 3.M60+	42:02,2min
Uwe Mohr	7,7	1.Platz	34:36,1min	Udo Palm	7,7	8./ 4.M60+	42:54,4min

34.Kreuzberger Viertelmarathon am 25.08.19 (11.Lauf im Berlin-Cup):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Jonas Barsig	9./ 2.U23	38:19min	Bertold Rämisch	334./16.M60	57:48min
Mike Standring	31./ 2.M55	41:00min	Udo Palm	359./ 6.M70	58:52min
Jürgen Tetzl	45./ 4.M50	42:46min	Peter Schmidt	514./ 12.M65	1:08:26h
Peter Rymar.	294./ 5.M65	56:15min	Erhard Bader	600./ 1.M85	1:34:58h

21.Mercedes Benz Halbmarathon am 01.09.19 mit BBM und 12.Lauf im Berlin-Cup:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Jonas Barsig	10	2./ 2.MHK	37:22min	Jürgen Tetzl	21	137./	1:34:48h
Winfried Jäger	10	135./ 1.M60	54:55min	(10km: 42:37)		22.M50	
Erhard Bader	10	412./ 1.M85	1:32:19h			BBM 156./	
Helge Ziems	10	415./ 7.M75	1:38:07h			12.M50	
Marion Sarasa (10km: 54:33)	21	488./ 1.W65 68.Frau BBM109./ 1.W65/ 24.w	1:57:39h	Peter Rymarowicz (10km: 54:54)	21	527./	1:59:30h
Gaby Noichl (10km: 54:48)	21	536./ 2.W60 83.Frau BBM 115./ 1.W60/ 27.w	1:59:49h	Jörg Dölling (10km: 59:38)	21	723./	2:11:15h
Mike Standring (10km: 41:34)	21	81./ 3.M55 BBM 38./3.M55	1:30:02h	Bertold Rämisch (10km: 62:19)	21	806./	2:17:56h
						35.M60 BBM 138./ 6.M60	

8.Volvo-Tierparklauf am 08.09.19:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Jonas Barsig	5	17./ 2.U23	18:45min	Anne Barber	10	12./ 1.Frau	37:54min
Jürgen Tetzl	5	22./ 1.M50	19:16min	Elke Barber	10	144./ 2.W55 14.Frau	44:49min
Winfried Jäger	5	224./ 7.M60	24:48min	Heike Lindemann	10	648./ 5.W55 122.Frau	54:13min
Helge Ziems	5	1583.Platz/ 3.M75	36:49min	Gunn. Barber	10	30./ 2.M55	40:27min

Etape Bornholm vom 23.07.-27.07.19:

Name	1.Etape Hasle 10km 23.07.	2.Etape Dueodde 5,8km 24.07.	3.Etape Almindingen 7,8km 25.07.	4.Etape Hammeren 8,6km 26.07.	4.Etape Anstieg 435m	5.Etape Rønne 10km 27.07.	Gesamt
Andrea Gaede	45:37 312/ 3.W50 45.Frau	30:14 304./ 2.W50 42.Frau	37:06 308./ 1.W50 43.Frau	42:59 270./ 2.W50 34.Frau	3:46 552./ 8.W50 120.Frau	48:13 408/ 3.W50 68.Frau	3:24:08h 288./ 2.W50 37.Frau
Ilka Gomoll	49:28 535./ 13.W45 121.Frau	35:43 729/ 25.W45 192.Frau	41:39 619/ 18.W45 140.Frau	48:17 533./14.W45 115.Frau	3:14 268./ 2.W45 30.Frau	51:33 595./ 19.W45 136.Frau	3:46:28h 533./ 15.W45 116.Frau
Heike Lindemann	56:03 955./ 26.W55 294.Frau	38:30 918/ 23.W55 280.Frau	46:38 967./ 23.W55 290.Frau	55:40 931./26.W55 301.Frau	4:46 1118./ 36.W55 406.Frau	58:17 1001./ 28.W45 313.Frau	4:15:07h 859./ 24.W55 268.Frau
Uwe Mohr	44:47 281./ 9.M60	29:19 252./ 8.M60	37:16 311./ 9.M60	43:56 312./ 9.M60	3:58 690./ 13.M60	47:41 372/ 9.M60	3:22:58h 280./ 9.M60
Marcus Gaede	46:45 369./ 29.M55	30:30 326/ 27.M55	38:48 415./ 35.M55	45:48 404./ 40.M55	3:50 591./ 45.M55	47:29 361./ 26.M55	3:29:18h 331./ 28.M55
Peter Rymarowicz	53:16 782./ 6.M65	36:04 762./ 7.M65	43:57 791./ 8.M65	50:28 676./ 6.M65	4:19 904./ 12.M65	53:31 726./ 7.M65	3:57:15h 665./ 7.M65
Erhard Bader	1:24:12h 1510./ 3.M80+	59:33min 1399./ 2.M80+	1:09:26h 1543./ 3.M80+	1:22:21h 1368./ 2.M80+	6:04 1350./ 2.M80+	1:28:25h 1498./ 3.M80+	6:23:55h 1288./ 2.M80+

Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit
Winfried Jäger	Angermünder Sommerlauf/ 31.08.	6	12./ 1.M60	41	33:50min
Winfried Jäger	Altstadtlauf Bad Freienwalde/ 06.09.	6,8	50./ 2.M60	113	36:16min
Andrea Gaede	20.Achenseelauf/ 08.09.	23,2	442/ 10.W50 68.Frau	1125	2:13:57h
Winfried Jäger	13.Eberswalder Stadtlauf/ 15.09.	6,5	105./ 1.M60	302	32:02min

Bericht zur Etape Bornholm 2019 - ein Marathon in 5 Tagen

Gemeistert von Ilka & Peter, Marcus & Andrea und Heike. Wir fünf verbrachten die Tage zusammen in einem Ferienhaus in Øster Sømarken.

Ebenfalls bewältigte Erhard Bader die Strecke. Hut ab! Er hatte mit Claudia eine gute Betreuung auf Bornholm. Die beiden hatten sich für eine Hotelunterkunft entschieden. Auch Uwe Mohr stellte sich mit Erfolg der Herausforderung! Er und Christine waren mit ihrem Wohnmobil angereist.

„Etape Bornholm“ ist ein Volkslauf, bei dem an fünf aufeinanderfolgenden Tagen einzelne Strecken in ganz unterschiedlichem Gelände gelaufen werden. Alle fünf Distanzen zusammen ergeben den Umfang eines gesamten Marathons.

Für mich klang das nach einem lockeren Urlaubsvergnügen, wo man an jedem Tag ein paar Kilometer läuft. Die Bedenken aus der Laufgruppe, dass die Wettkampfstrecken sehr anspruchsvoll sind, konnte ich noch nicht teilen.

Der frühe Start unserer Reise am Samstag um 6 Uhr schmälerte noch meine Urlaubsvorfreude, aber als wir dann bei strahlendem Sonnenschein in Mukran vor Abfahrt der Fähre frühstückten, war ich versöhnt.

Nach Ankunft auf Bornholm holten wir die Startnummern, bezogen unser schönes Ferienhaus, saßen gemütlich in der Sonne bis wir dann zum Spanferkel-Buffett spazierten. Sehr empfehlenswert!

Bevor am Montag die Laufserie begann, nutzten wir den freien Tag mit einem gemeinsamen Morgenlauf, einer Fahrradtour, einem Besuch im Cafe in Snogebaek, Boccia spielen am Strand und einem gemütlichen Grillabend.

Als Besonderheit der Etape Bornholm ist zu erwähnen, dass der Start abends 18 Uhr erfolgt. So hatten wir jeden Tag Zeit, für kleine Unternehmungen.

Montag, 22.07.2019

Schöne Klippenwanderung in Vang

1.Etape - 10 km Start in Hasle – Waldstrecke

Hier möchte ich gleich den an allen Tagen gut organisierten Start erwähnen. Die einzelnen Startblöcke wurden von Helfern durch ein Band abgesperrt und die Läufer nach und nach zum Start geführt. Gestartet wurde in 45-Sekunden-Intervallen mit einem Signalton. Jeder Start wurde mit Klatschen eingeläutet, das war eine herrliche Atmosphäre.

Nach dem Start bei leichtem Niesel liefen wir auf relativ flacher asphaltierter Strecke aus der Stadt heraus, dann folgten ein längeres Waldstück und ein Trampelpfad über eine Campingplatz-Wiese.

Für uns alle war es ein gelungener Start in die Etape. Der Lauf hatte allen Spaß gemacht und jeder erreichte sein persönliches Ziel und somit freuten sich alle auf den nächsten Tag.

Das Abendessen nahmen wir in der Fischräucherei in Hasle zu uns und zwar so ausgiebig, dass unser Auto, das letzte auf der riesigen Parkwiese war.

Dienstag, 23.07.2019
vormittags am Strand

2. Etappe - 5,8 km Start in Dueodde - Strand-, Sand-, Dünen-Lauf

Den Start am herrlichen und breiten Sandstrand bei Sonnenschein werde ich als besonderes Fluidum in Erinnerung behalten. Zunächst ging es ca. 1 km am Wasser entlang, dann die Dünen hoch, über den Campingplatz und wieder zurück ans Wasser. Die letzten 1,5 km verliefen wiederum über die Dünen durch tiefen, feinen Sand. Für mich und den größten Teil der Läufer war es hier nicht möglich zu laufen. Die Zielgerade am Leuchtturm auf Asphalt brachte dann die Erlösung. Es waren nur 5,8 km, aber die hatten es in sich.

Geschafft aber zufrieden nutzen wir zum Abendessen das Angebot der Pizzeria „All you can eat“ und besuchten Fritz und Ullika Schulz auf dem Zeltplatz.

Mittwoch, 24.07.2019

große Wäsche im Ferienhaus, anschließend gemütliche Wanderung in Ekkodalen

3. Etappe - 7,8 km Start in Almindingen - Waldstrecke hügelig

Der Start fand auf der Straße statt, dann ging es in den Wald. Auf dem zweiten Kilometer mussten wir 50 Höhenmeter überwinden, danach ging es laufend auf und ab. Der letzte Kilometer war nur ansteigend, die Zielgerade 200m lang bergauf. Von den anscheinend herrlichen Ausblicken dieser Etappe kann ich nichts berichten, meine Kräfte und damit mein Wahrnehmungsvermögen waren aufgebraucht. Mir bleibt diese Etappe als nicht enden wollende An- und Abstiege in Erinnerung, für mich war es der anstrengendste Lauf der Serie!

Umso mehr war ich von Andrea begeistert, die sich nach diesem Rennen an die Spitze in ihrer Altersklasse vorgekämpfte.

Zum Abend kochte Marcus für uns leckere Spaghetti Bolognese. Danach entspannen wir uns und spielten „Wer wird Millionär“.

Donnerstag 25.07.2019

Ausflug zur Rundkirche in Østerlars

4.Etappe - 8,5 km Start in Hammeren - Berg-Lauf in der Felsenlandschaft

Nach der gestrigen hügeligen Strecke stand heute der Berglauf auf dem Plan!! Vor dieser landschaftlich schönsten Etappe hatte ich aufgrund der starken Steigungen am meisten Sorge. Sofort hinter dem Start auf Meereshöhe am Hafen begann die Steigung - bis zum Ende des dritten Kilometers sind wir bis auf eine Höhe von 85 m gelaufen. Danach ging es auf Waldwegen mit weiteren Bergen Richtung Ziel. Hier mussten auf den letzten 500 Metern noch 25 % Steigung überwunden werden. Es gab sogar eine extra Bergwertung, die Ilka als Beste von uns und 2. in ihrer Altersklasse meisterte. Mir war es nicht möglich, hoch zu laufen, ich bin 300 m den steilen Wanderpfad gegangen, aber die letzten 200 m bis zum Ziel am Leuchtturm habe ich nochmal die Füße in Laufbewegung gesetzt, vorbei am Spalier der anfeuernden Zuschauer. Nach dieser Herausforderung trafen alle Ron-Hiller auf der Burg Hammershus zusammen und hatten einen wunderschönen Abend mit Picknick auf den Felsen beim Sonnenuntergang.

Freitag 26.07.2019

Strand mit Baden

5.Etappe - 10 km Start in Ronne - Stadt- und Waldstrecke

Zunächst verlief die Strecke durch die Innenstadt und das Hafengelände. Dann ging es 3 km auf Waldwegen entlang, bevor wir die letzten 2 km über Straßen und Radwege zum Ziel auf die Laufbahn ins Stadion geführt wurden. Diese Abschluss-Etappe der Laufserie war landschaftlich unspektakulär – schade.

Insgeheim hoffte jeder von uns, die gute Zeit über 10 km vom ersten Tag zu erreichen, Peter und Marcus ist dies auch annähernd gelungen.

Den Abend verbrachten wir im Stadion und setzten am nächsten Morgen mit der Fähre über zurück nach Deutschland.

Aus meinem lockeren Urlaubsvergnügen war eine anstrengende aber schöne, erlebnisreiche und lustige Laufwoche geworden. Gerne hätte ich jetzt noch ein paar Tage Erholung gehabt. Ilka und Peter setzten dies um, sie verbrachten noch ein paar Tage auf Hiddensee.

Heike Lindemann

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!