

Infoblatt, 14.04.2020

Nr. 483/ 301

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,

eine schwierige Zeit ist angebrochen mit Problemen, die wir so noch nicht kannten.

Beschränkungen aller Art sind uns auferlegt und diejenigen, die noch arbeiten dürfen, können sich glücklich schätzen. Keiner hätte gedacht, dass ein Virus weltweit zu solchen Einschränkungen des öffentlichen Lebens führen könnte.

In meiner letzten Kolumne habe ich noch über die „Frühjahrsklassiker“ geschrieben, nun sind sie mittlerweile alle abgesagt oder verschoben. Auch unser „Lauf durch den Volkspark Friedrichshain“ ist davon betroffen, was aus dem „Gartenlauf“ wird, entscheiden wir Ende April/ Anfang Mai.

Als Laufverein können wir noch froh sein, dass wir unserem Hobby in den Parks und Wäldern zumindest allein oder zu zweit weiterhin nachgehen können. Natürlich fehlt den ambitionierten Läufern das i-Tüpfelchen, die Wettkämpfe und das gemütliche Beisammensein.

Aber „Kopf hoch“, es kommt eine Zeit nach „Corona“. Also nutzt das gute Wetter, trainiert und haltet euch fit!

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Die **nächsten Vereinstreffs** finden (hoffentlich) am **Donnerstag, dem 28.05.20 und am 25.06.20** ab 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Die Laube“ in der KGA „Am Prenzlauer Berg“, Hohenschönhausener Str.80 (Oderbruchkippe) statt. Der Vereinstreff **am 23.04.20 ist leider abgesagt**, der erste Termin für die diesjährige Skatserie wird noch mitgeteilt. Unsere **Skatserie** besteht wie im Vorjahr aus 6 Terminen, von denen die drei besten Ergebnisse in die Endwertung kommen. Wir hoffen auf viele Anwesende!!

- Der Beitrag für 2020 beträgt 36,-€ bzw ermäßigt 18,-€ (für Rentner, Arbeitslose, Studenten), bitte auf unser erstes Vereinskonto (siehe Infoblatt Seite 1, oben links) überweisen.

Vereinsnachrichten:

- Nach der Absage des Cross-Staffellaufs im Düppeler Forst kam die Ausschreibung für den **3.Nikolauslauf um den Schlachtensee** gerade zur rechten Zeit. Die 5,3km Runde um den See absolvierten die Läufer ein bis viermal im Einzellauf oder eine Staffel aus vier Läufern teilte sich die 4 Runden. Helge Ziems startete diesmal beim Nordic-Walking über eine Runde, er belegte in 42:32min den 4.Platz von 26 Startern und siegte in der AK M75. Damit ließ er die zumeist deutlich jüngere Konkurrenz hinter sich. Holger Rothe belegte beim Halbmarathon in 1:40:38h den 23.Platz von 65 Aktiven, er wurde Dritter der AK M55. Im Ziel hatte jeder Finisher die Wahl zwischen einem Schoko-Nikolaus und einer Medaille. Beim **Staffellauf über 4x5,3km** kam es zu einem spannenden Kampf um den Sieg zwischen den 19 teilnehmenden Staffeln, darunter waren auch drei 4-er Teams unseres Vereins. In 1:16:05h siegten die SCC Runners souverän vor dem zweiten Team des SCC (1:23:11h) und dem SV Berlin Chemie Adlershof (1:29:51h). Knapp dahinter belegte unser bestes Team mit Jens Labenz (25:04min), dem Staffelschnellsten Jonas Barsig (19:33min), Uwe Mohr (23:28min) und Marcus Gaede (25:46min) in 1:33:53h den 4.Platz. In der Wertung „Staffel Männer“ konnten sie sich über den 3.Platz freuen. Ebenfalls einen Podestplatz, den 3.Platz in der Mixed-Wertung, erkämpfte unser zweites Team. Winfried Jäger, Berti Rämisch, Christine Mohr und Uwe Mohr erzielten 1:49:49h und verwiesen unser drittes Team (LG Paddel) in 1:52:39h auf den 4.Platz der Mixed-Wertung. Herzlichen Dank an den Einsatz von Uwe Mohr, der den krankheitsbedingten Ausfall von Ilka Gomoll kompensieren musste und auch bei seinem zweiten Einsatz eine schnelle Zeit ablieferte. Bei der Siegerehrung mit kleinen Preisen klang der erfolgreiche Vormittag in entspannter Runde aus.
- Am 03.12.19 starteten 178 Laufpaare beim beliebten **Paarlauf mit Musik in der Holzmarktstraße**, das waren in den verschiedenen Läufen 40 Paare mehr als im Vorjahr. Damit zeigt sich die Beliebtheit dieses Lauf-Formats. Auf der 242,5m kurzen Runde waren im 1.Lauf über 30' auch 7 Paare unseres Vereins dabei. Hier kam es zu einem spannenden Kampf zwischen den Mixed-Paaren mit Holger Rothe/ Sylvia Jacobs, Reiner Spiering/ Ilka Gomoll und Marcus/ Andrea Gaede. Leider verletzte sich bei Hälfte des Rennens Andrea, so landeten sie mit 7834m auf dem 8.Platz in der Mixed-Wertung. Bei unseren anderen

beiden Paaren entschied erst der Endspurt, hier setzte sich Holger knapp gegen Reiner durch. Holger und Sylvia verpassten mit 8219m als Vierte in der Mixed-Wertung knapp einen Podestplatz und kamen in der Gesamtwertung auf den 8. Platz von 49 Paaren. Reiner Spiering, der erstmals im Paarlauf antrat belegte mit Ilka mit 8207m den 5. Platz in der Mixed-Wertung (9. Platz Gesamt). Bei den Frauen erkämpften sich Heike Lindemann und Paula Mengewein mit 6811m den 7. Platz. Im Anschluss lud der Veranstalter zum gemütlichen Beisammensein bei Bratwurst und Glühwein für ein geringes Entgelt im Stadionbereich ein, was gern angenommen wurde. So konnten weitere Läufer angefeuert werden und Ergebnisse ausgewertet werden.

- Am 07.12.19 starteten Tim Lange und Steffen Lüder beim **Adventsstundenpaarlauf** im Stadion Wuhletal. Beide erzielten schnelle Rundenzeiten. Besonders hervorzuheben ist die Leistung von Tim Lange, der schon länger nicht an Wettkämpfen teilgenommen hatte. Über 30' siegten sie souverän mit 7870m in der Gesamtwertung. Herzlichen Glückwunsch!!
- Am 28.12.19 starteten Uwe und Christine Mohr beim **Silvesterlauf in Brandenburg**. Dort wird auf einem Pendelkurs mit Start am Ausflugsort Bühnenhaus auf einem Radweg 5km und 10km gelaufen. Uwe bestritt die 10km in 46:17min, damit belegte er den 34. Platz von 124 Läufern und kam in der stark besetzten Altersklasse M60 auf den 3. Platz. Christine bewältigte die 5km nach langer Verletzungspause in 29:32min und lief damit auf den 68. Platz (20. Frau) von 147 Aktiven. In der AK W55 wurde sie Zweite.
- **Auf Silvesterlauf - „Jagd“** gingen in diesem Jahr Andrea und Marcus Gaede. Nach ihrem Start in **Gera** am 28.12.19 waren sie drei Tage später in Halle auf den Laufstrecken unterwegs. In Gera, dem größten Silvesterlauf Thüringens absolvierten sie 11km. Andrea erreichte in 1:02:05h den 143. Platz (19. Platz Frauen) von 533 Läufern und konnte Marcus knapp distanzieren (1:02:22h, 150. Platz, 9. M55). In der AK W50 erkämpfte sie den dritten Platz. Am 31.12.19 ging es zum Halleschen Silvesterlauf – der **Heidelaufserie**. Diesmal konnte sich Marcus in 43:31min (60. Platz, 5. M55) gegen Andrea mit 43:49min durchsetzen. Sie lief auf den 62. Platz von 275 Läufern, wurde Sechste bei den Frauen und kam in ihrer Altersklasse auf den 2. Platz. Paula Mengewein, die das Jahr sportlich abschließen wollte, nahm ebenfalls an der Heidelaufserie teil. Sie belegte im 3,4km Lauf in 24:43min den 228. Platz (82. Frau) von 382 Läufern und lief auf den 14. Platz der AK W40. Herzliche Glückwünsche!!

- Das erste Highlight unseres Vereins im neuen Jahr ist traditionell der **Pankower Pfannkuchenlauf**. So war es auch in diesem Jahr. Am 04.01.20 starteten bei der 39.Auflage 222 Läufer über 6,5km. Das waren knapp 20 Läufer mehr als im Vorjahr. Auch unser Verein beteiligte sich zahlreich und kam mit 22 Läufern bzw. 5 Mannschaften in die Wertung. Eine starke Leistung erzielte Jonas Barsig, in 22:55min siegte er souverän in der Gesamtwertung. Dahinter liefen Jürgen Tetzl in 26:44min auf den 28.Platz und Reiner Spiering in 28:34min auf den 44.Platz. Bei den Frauen kam Andrea Gaede in 29:51min auf den 66.Platz (9.Frau). Ein ganz herzlicher Dank geht hier an Saskia Kreemke, die kurzfristig als Ersatz einsprang und so dafür sorgte, dass wir zwei Frauen-Teams in die Mannschaftswertung bringen konnten. Sie lief in 32:50min (109.Platz) knapp vor Katja Lünser-Diez (32:58min) ins Ziel. In der Mannschaftswertung freuten wir uns über den Doppelsieg bei den Frauen mit 407 Punkten bzw. 659 Punkten. Unsere Männer mit Jonas Barsig, Jürgen Tetzl, Uwe Mohr und Holger Rothe errangen mit 168 Punkten den 3.Platz. Unsere weiteren beiden Teams belegten die Plätze 7 und 11 von insgesamt 15 gewerteten Mannschaften. Über 2,3km wagte Thomas Klemmer nach längerer Krankheit einen „Neuanfang“ und kam mit 14:12min auf den 127.Platz von 155 Läufern. Nach der Siegerehrung wurde der sehr erfolgreiche Jahresauftakt bei Sekt, Glühwein, Pfannkuchen und den begehrten Läuferkuchen gefeiert.
- Beim **28.Caputher Seelauf** am 12.01.20 absolvierten 386 Läufer die 5km-Strecke, darunter waren mit Jörg Dölling und Udo Palm auch zwei RON-HILL'er. Jörg belegte in 26:26min den 158.Platz und wurde 5. der M60. In der AK M70 verpasste Udo Palm in 28:23min als Vierter knapp das Podest (213.Platz).
- Ein Jubiläum feierten die Organisatoren des TuS Neukölln beim **Tower-Run** mit der 20.Auflage. Nach 400m Anlauf auf dem Parkplatz des Hochhauses in der Fritz-Erler-Allee mussten 465 Stufen absolviert werden. Mit 4:28min siegte Holger Rothe in der AK M60 und lief auf den 16.Platz von 140 Startern. Helmut Huber, der verletzungsbedingt nur noch an Treppenläufen teilnehmen kann, schlug sich ebenso sehr erfolgreich. In 6:21min kam er auf den 90.Platz und wurde Zweiter der AK M60. Beide verbesserten ihre Vorjahreszeiten deutlich.
- **Beim 2.Lauf der Barnimer Winterlaufserie** am 18.01.20 mussten alle Läufer in Eberswalde die anspruchsvolle Strecke in den „Finower Dünen“ absolvieren. Winfried Jäger freute sich über 5km in schnellen 26:05min über den Sieg in der AK M60. In der Gesamtwertung lief er auf den 33.Platz von 93.Läufern. Über 10km bewältigte Udo Palm die Strecke innerhalb einer Stunde. In 59:48min wurde er Zweiter der AK M70, in der Gesamtwertung reichte das für den 77.Platz von 89 Aktiven.

- Beim **48.Spandauer Winterwaldlauf** am 19.01.20 absolvierten 71 Läufer die 10000m. In starken 37:34min verpasste unser neues Mitglied Steffen Nordwig als Vierter knapp das Podest der Gesamtwertung. In der AK M45 siegte er souverän. Jörg Dölling belegte in 55:24min den 49.Platz (6.M55). Helge Ziems bewältigte die 5km in 42:02min. Als Sieger der AK M75 lief er in der Gesamtwertung auf den 49.Platz.

Ergebnisse:

39.Pankower Pfannkuchenlauf am 04.01.20:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Thomas Klemmer	2,3	127.Platz	14:12min	Uwe Mohr	6,5	59.Platz	29:28min
Andrea Gaede	6,5	66./ 9.Frau	29:51min	Sascha Wolf	6,5	72.Platz	30:10min
Saskia Kreemke	6,5	109/ 17.Frau	32:50min	Uli Kergel	6,5	73.Platz	30:13min
Katja Lünser-Diez	6,5	113/ 19.Frau	32:58min	Holger Rothe	6,5	80.Platz	30:55min
Ilka Gomoll	6,5	119./21.Frau	33:56min	Winfried Jäger	6,5	88.Platz	31:21min
Anke Franz	6,5	154./31.Frau	36:46min	Marcus Gaede	6,5	103.Platz	32:21min
Christine Mohr	6,5	158./33.Frau	37:01min	Jörg Dölling	6,5	120.Platz	33:57min
Paula Mengewein	6,5	168./38.Frau	37:47min	P. Rymarowicz	6,5	147.Platz	36:09min
Sabrina Schulz	6,5	179./42.Frau	39:39min	Udo Palm	6,5	160.Platz	37:23min
Jonas Barsig	6,5	1.Platz	22:55min	Jonas Barsig Jürgen Tetzl Uwe Mohr Holger Rothe		6,5km Mann- schaft 3.Platz	168P
Jürgen Tetzl	6,5	28.Platz	26:44min	Reiner Spiering Sascha Wolf Uli Kergel Marcus Gaede		6,5km Mann- schaft 7.Platz	292P
Reiner Spiering	6,5	44.Platz	28:34min	Winfried Jäger Jörg Dölling Peter Rymar. Udo Palm		6,5km Mann- schaft 11.Platz	515P
Steffen Lüder	6,5	53.Platz	29:16min				
Andrea Gaede Sakia Kreemke Katja Lünser-Diez Ilka Gomoll		6,5km Mannschaft 1.Platz Frauen	407P				
Anke Franz Christine Mohr Paula Mengewein Sabrina Schulz		6,5km Mannschaft 2.Platz Frauen	659P				

3. Nikolauslauf um den Schlachtensee am 30.11.19 und 4x5,3km Staffel:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Helge Ziems Nordic-Walk.	5,3	4./ 1.M75	42:32min	Winfried Jäger Berti Rämisch Christine Mohr Uwe Mohr	Staffel 12.Platz 3.Platz Mixed 1:49:49h	28:17min 27:49min 29:17min 24:25min
Holger Rothe	21	23./ 3.M55	1:40:38h			
Jörg Dölling	21	60./ 5.M55	2:21:05h			
Jens Labenz Jonas Barsig Uwe Mohr Marcus Gaede		Staffel 4. Platz 3.Platz Mä. 1:33:53h	25:04min 19:33min 23:28min 25:46min	Pet. Rymarowicz Heike Lindemann Paula Mengewein Andrea Gaede	Staffel 14.Platz 4.Platz Mixed 1:52:39h	28:36min 29:04min 29:54min 25:03min

Paarlauf mit Musik/ Holzmarktstraße am 03.12.19:

Name	Ergebnis	Strecke	Name	Ergebnis	Strecke
Sylvia Jacobs/ Holger Rothe	8.Platz/ 4.Platz Mixed	8219m	Sabrina Schulz mit Jörn Schubarth	26.Platz 17.Platz Mixed	7059m
Ilka Gomoll/ Reiner Spiering	9.Platz/ 5.Platz Mixed	8207m	Heike Lindemann/ Paula Mengewein	33.Platz 7. Platz Frauen	6811m
Andrea Gaede/ Marcus Gaede	13.Platz 8.Platz Mixed	7834m	Knuth Triebe / Peter Rymarowicz	38.Platz 10.Platz Män.	6622m
Christine Mohr/ Uwe Mohr	24.Platz 15.Pl. Mixed	7187m			

Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit
Steffen Lüder	154.Crosslauf Weißensee/ 01.12.	12,6	20./ 2.M50	30	54:49min
Jörg Dölling Bodo Matthes	65.Herbstwaldlauf Tegel/ 01.12.	11	189/ 38.M50 209/ 41.M50	277	1:05:50h 1:08:47h
Knuth Triebe	Ratzeburger Adventslauf	26	991./ 27.M65	1007	3:07:20h
Winfried Jäger Udo Palm	Barnimer Winterlaufserie/ 1.Lauf 07.12.19	6 10	29./ 1.M60 58./ 2.M70	59 71	33:39min 58:04min
Rene Kranz	86.Plänterwaldlauf/ 08.12.19	5	5.Platz	223	18:38min
Jörg Dölling	6.Gropiuslauf/ 08.12.19	10	43./ 4.M55	69	56:14min
Helge Ziems	11.Michendorfer Nikolauslauf/ 10.12.	5	270./ 2.M75	311	40:10min
Peter Schmidt	Aschauer Vorsilvesterlauf/ 28.12.	5km	355.Platz	370	33:52min
Christine Mohr	Turmlauf – Silvesterlauf Wolters- dorf mit Hund/ 31.12.	5,2km/ +Hund	53./ 2.Platz mit Hund	100	32:45min
Jonas Barsig Winfried Jäger	Berliner Silvesterlauf/ 31.12.	9,9 6,3	15./ 6.MHK 76./ 1.M60	810 519	38:52min 31:37min
Bertold Rämisch	42.Silvesterlauf Zossen- Ludwigsfelde/ 31.12.	17,8	83./ 3.M60	111	1:47:46h
Max Strümpel Udo Palm	17.Mehrower Silvesterlauf	9,1	1.Platz nicht bekannt	67	32:56min
Steffen Nordwig	47. Winterlaufserie/ 1.Lauf/ 05.01. 2.Lauf am 12.01.	10 15	26./ 5.M45 20./ 4.M45	174 174	38:20min 58:06min
Marion Sarasa	46.Winterlaufserie SVW 06 Ahnatal/ 12.01.20	10	66./ 1.W60 15.Frau	119	51:23min
Marion Sarasa	27.Winterlaufserie Ippinghausen/ 19.01.20	15	104./ 1.W60 23.Frau	155	1:20:03h
Steffen Lüder	47.BSV Winterlaufserie/ 26.01.	21,1	76./ 8.M50	146	1:44:32h

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!