

Infoblatt, 19.06.2020

Nr. 484/ 302

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,

ich hoffe, ihr seid alle gesund und trainiert trotz Corona fleißig.

Denn „wer rastet, der rostet“ ja bekanntlich, auch wenn es mit Wettkämpfen sicherlich noch eine Weile dauern wird. Immerhin sollen die für Anfang Juni geplanten deutschen Leichtathletik-Meisterschaften jetzt am 8./9. August in Braunschweig stattfinden, wenn auch ohne Zuschauer, mit zur Hälfte besetzten Läufen und insgesamt beschränkter Teilnehmerzahl. Es wird auch keine Staffeln geben und Läufe nur bis 800 m, wobei diese auch in Bahnen gelaufen werden.

Trotz allem, es ist wieder ein Anfang und zeigt auch, dass es die Leichtathletik noch gibt.

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Die **nächsten Vereinstreffs** finden am **Donnerstag, dem 16.07. und am 06.08.20** jeweils ab 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Die Laube“ in der KGA „Am Prenzlauer Berg“, Hohenschönhausener Str.80 (Oderbruchkippe) statt. Unsere **Skatserie** begann am 25.06.20 mit dem ersten Spieltag. Auch am 16.07. und am 06.08. kann natürlich Skat gespielt werden (2.&3.Spieltag). Wir hoffen auf viele Anwesende!!
- Wir begrüßen recht herzlich Jenifer Meiland als **neues Mitglied** in unserem Verein.
- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Eike Tank vom Great Ethiopian Run in Addis Abeba, der grössten Laufveranstaltung Afrikas.

- Nachdem am 11.06. der **Vorstand** nach der Pause durch die Corona-Pandemie wieder seine Arbeit aufgenommen hat, haben wir beschlossen, dass es dieses Jahr **keine Vereinsmeisterschaft** geben wird. Eine gemeinsame Abnahme des Sportabzeichens ist in diesem Jahr leider in Lichtenberg auch nicht möglich! Aber wir wollen unsere jährliche **Paddeltour** gern fortsetzen. Als Termin ist der **01. oder 02.08** geplant. Hat jemand Lust die Paddeltour zu organisieren, dann melde dich bitte zeitnah bei Ilka Gomoll ! Unsere **Vereinswanderung** soll in diesem Jahr ebenfalls wieder stattfinden und zwar am **08.11.20!** Wer hat Lust die Wanderung zu organisieren? Bitte ebenfalls bei Ilka melden!!

Vereinsnachrichten:

- Am 08.02.20 startete Peter Schmidt bereits zum 10.Mal bei der **Brocken-Challenge** über 80km. Von Göttingen bis auf den Gipfel des Brockens müssen 1900 Höhenmeter absolviert werden. Peter belegte mit 13:27h den 84.Platz und wurde Sieger der AK M70.
- Am 09.02.20 starteten 885 Läufer auf den verschiedenen Strecken des **87.Plänterwaldlaufs**, darunter 12 RON-HILL'er. Das war seit dem Teilnehmerrekord im Dezember 2015 die zweithöchste Teilnehmerzahl. Über 5km errang Katja Lünser-Diez mit 23:43min in einem engen Rennen den 5.Platz bei den Frauen (27.Platz). Winfried Jäger belegte in 24:23min den 32.Platz von 209 Startern. Die beliebteste Strecke war wie erwartet die 10km mit 369 Teilnehmern, hier belegte Steffen Nordwig bei starker Konkurrenz in 38:15min den 12.Platz und siegte in der AK M45. Mit zwei gleichmäßigen Runden gewann Hans-Joachim Schulze ebenfalls seine Altersklasse (M75), er finishte nach 55:34min. Die längeren Strecken mutierten zu einem „Familienausflug“ der Familie Barber. Über 20km belegte Anne Barber hinter Almut Dressler (1:17:56h) in 1:21:05h den 2.Platz bei den Frauen und verpasste in der Gesamtwertung als Elfte von 136 Startern knapp einen Platz in den Top Ten. Über 15km lief Gunnar Barber in 1:05:55h als Neunter in die Top Ten, Elke lief ein richtiges Steigerungsrennen, da sie von Runde zu Runde immer schneller wurde und nach 1:12:59h ins Ziel kam. Sie belegte den 28.Platz (7.Frau) von 115 Startern. Beide gewannen souverän ihre Altersklassen. Wie in den letzten beiden Jahren ging auch eine Mixed-Staffel unseres Vereins an den Start, die in 1:27:55h den 2.Platz von 14 Staffeln belegte. In der Mixed-Wertung siegten Rene Kranz, der Staffelschnellste (18:43min), Ilka Gomoll, Marion Sarasa und Jürgen Tetzl souverän. Dafür gab es bei der Siegerehrung einen Beutel mit kleinen Preisen. Herzliche Glückwünsche allen Platzierten!!

- Am 15.02.20 starteten 62 Läufer beim **7.Ludwig-Leichhardt-Trail** über 55km von Trebatsch nach Cottbus. Die Laufstrecke hatte aber nicht viel mit einem klassischen Trail zu tun, da diese ca. 25km über Park-, Wald-, Ufer- und Schotterwege mit etwa 300 Höhenmetern führt, die restliche Strecke auf flachen und zumeist asphaltierten Wegen. Gabriele Noichl belegte mit 6:13h den 42.Platz (10.Frau) und nahm damit Lauffreundin Simone Stegmaier knapp 10' (6:23h) ab. Simone belegte den 46.Platz. Beide freuten sich jeweils über Siege in ihren Altersklassen!!
- Im Sportforum Hohenschönhausen fanden am 16.02.20 die Berlin-Brandenburgischen und die **Norddeutschen-Senioren-Hallen-Meisterschaften** statt. Allerdings war die Organisation alles andere als perfekt, die verschiedenen Disziplinen starteten zwar relativ pünktlich, aber es gab weder zeitnah Startlisten und auch die Siegerehrungen verzögerten sich um mehrere Stunden. Grund war eine neue Auswertungs-Software, die kurz vor der Veranstaltung installiert wurde und damit die Abläufe verzögerte. Kurz nach der Veranstaltung gab es zwar eine Entschuldigung des BLV, die chaotischen Verhältnisse vor Ort konnte das aber nicht ändern. Aus unserem Verein starteten Ilka Gomoll, Joachim Schuberth und Willi Klaus in verschiedenen Disziplinen. Am erfolgreichsten war natürlich Willi Klaus, er gewann vier Norddeutsche Meistertitel und eine Silbermedaille. Joachim Schuberth gewann zweimal Bronze und einmal Silber. Ilka lief über 800m in 2:58,95min zum dritten Platz in der AK W45. Die genauen Ergebnisse findet ihr weiter hinten im Ergebnisteil. Herzliche Glückwünsche an unsere Meisterschaftsläufer!!
- Der Berliner Läufercup startet traditionell seine Saison beim **Lauf im Britzer Garten**, so war es auch in diesem Jahr am 01.03.20 bei der 31.Auflage. Zu diesem Zeitpunkt war den Läufern allerdings noch nicht bewusst, dass dies der vorerst letzte Wettkampf für längere Zeit sein sollte. Mit 731 Teilnehmern auf den verschiedenen Strecken konnte das Team der NSF einen neuen Teilnehmerrekord (2014: 704 Läufer) verbuchen. Aus unserem Verein lief Jonas Barsig in 36:38min eine schnelle Zeit und belegte damit den 18.Platz von 504 Startern über 10km. Nur bei zwei weiteren Läufen (2013,2014) gab es mehr Läufer auf der Hauptstrecke. Nur 18s länger benötigte unser neues Mitglied Steffen Nordwig, er lief in 36:56min auf den 23.Platz und verpasste als Zweiter nur um 11s den Sieg in der AK M45. Ebenfalls eine Zeit unter der 40min-Marke erzielte Mike Standring, in 39:56min freute er sich über den 3.Platz der AK M55. Bei den Frauen erzielte Katja Lünser-Diez in 47:21min eine gute Zeit, damit verpasste sie als Vierte in der AK W40 nur um 12s einen Podestplatz. Den einzigen AK-Sieg von 12 gestarteten RON-HILL'er verbuchte unser neues Mitglied Willi van Miert, er erzielte in der AK M75 55:19min und siegte mit über drei Minuten Vorsprung.

- Im Rahmen des 11.Brandenburger Teammarathons am 07.03.20 fand zum dritten Mal der **Brandenburger Staffelmарathon** am G6rdensee statt. Erstmals startete mit Ilka Gomoll, Reiner Spiering und Peter Rymarowicz eine Staffel unseres Vereins bei diesem kleinen Event. Die idyllische komplett auf Waldwegen um den See gelegene 7km Laufrunde musste jeder Staffell6ufer zweimal absolvieren. F6r Startl6uferin Ilka Gomoll war das ein besonderes Erlebnis, so war doch diese Laufstrecke ihre angestammte Laufrunde aus Jugendtagen. Unsere Staffel absolvierte die Strecke in 3:37:41h und belegte damit den 13.Platz von 25 Staffeln. In der Mixed-Wertung kamen sie auf den 7.Platz. Bei der Siegerehrung gab es in gem6tlicher Runde f6r jeden eine Urkunde und ein in Brandenburg gebrautes Bier!
- Beim Crosslauf „**Rund um die Kaulsdorfer Seen**“ absolvierte Helge Ziems die anspruchsvollen 6km in 51:39min. Damit belegte er den 32.Platz von 35 Startern und siegte in der AK M70. 6ber 12,5km lief Steffen L6uder nach 1:01:05h ins Ziel, damit kam er auf den 16.Platz von 57 L6ufern. Mit dabei war auch Katja L6nser-Diez, sie ben6tigte 2' l6nger (1:03:09h) und erk6mpfte sich als Dritte einen Podestplatz bei den Frauen (19.Gesamtplatz). Beide freuten sich 6ber zweite Pl6tze in ihren Altersklassen!!
- Am 08.03.20 fand bereits die **12.Auflage des Frauenseelaufs** auf leicht ver6nderter Strecke im Kiez Frauensee statt. Die 7,5km Runde wurde von 143 L6ufern absolviert, darunter waren auch drei RON-HILL'er. Von ihnen lief J6rgen Tetzal in 31:10min die schnellste Zeit und damit auf den 5.Platz. Uwe Mohr absolvierte die anspruchsvolle Strecke in 35:10min und lief damit auf den 19.Platz. Beide gewannen mit diesen Leistungen souver6n in ihren Altersklassen. Christine Mohr absolvierte die Strecke in 44:24min (67.Platz, 21.Frau) und wurde 5. der AK W55. Die 15km bew6ltigten 116 Aktive, hier lief Steffen Nordwig als Neunter in die Top Ten, in 1:00:58h erk6mpfte er den 1.Platz der AK M45. Jan Engelhard belegte in 1:08:15h den 21.Platz und wurde F6nfter derselben Altersklasse. Tom Griepentrog zeigte 6ber 30km in 2:45:14h, dass er bisher die Zeit zum Training gut genutzt hatte. Er belegte den 20.Platz von 41 Startern und wurde Dritte der AK M55.

Ergebnisse:

87.Plänterwaldlauf am 09.02.20 und 4x5km Staffel:

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit
Katja Lünser-Diez	5	27./ 5.Frau	23:43	Elke Barber	15	28./ 1.W55 7.Frau	1:12:59h
Winfried Jäger	5	32.Platz	24:23	Gunnar Barber	15	9./ 1.M55	1:05:55h
Steffen Nordwig	10	12./ 1.M45	38:15	Rene Kranz Ilka Gomoll Marion Sarasa Jürgen Tetzl		4x5km Staffel 1.Platz Mix Gesamt: 2. 1:27:55h	18:43min 24:43min 24:04min 20:25min
Hajo Schulze	10	171./ 1.M75	55:34				
Jörg Dölling	10	218./ 7.M60	57:54				
Anne Barber	20	11./ 2.Frau 2.W30	1:21:05 Std				

BlN-Brandenburgische & Norddeutsche Hallenmeisterschaften im Sportforum am 16.02.20:

Name	Disziplin	Ergebnis	Zeit	Name	Disziplin	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	800m	3.W45	2:58,95min	Willi Klaus	200m	1.M80	36,51s
	1500m	4.W45	6:25,17min		400m	1.M80	82,99s
Joachim Schuberth	Hoch	2.M80	1,06m		800m	1.M80	3:17,7min
	Weit	3.M80	2,80m		Hoch	1.M80	1,24m
	Kugel	3.M80	7,14m		Kugel	2.M80	9,38m

31.Lauf im Britzer Garten (1.Lauf Berlin-Cup) am 01.03.20 über 10km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Katja Lünser-Diez	160./ 4.W40 18.Frau	47:21min	Jürgen Tetzl	61./ 5.M55	40:42min
Ilka Gomoll	213./ 8.W45 36.Frau	50:17min	Gunnar Barber	77./ 8.M55	41:52min
			Marcus Gaede	147./ 15.M55	47:03min
Jonas Barsig	18./ 4.MHK	36:38min	Bertold Rämisch	265./ 11.M60	52:56min
Steffen Nordwig	23./ 2.M45	36:56min	Willi van Miert	303./ 1.M75	55:19min
Mike Standring	48./ 3.M55	39:56min	Udo Palm	365./ 10.M70	58:30min
			Peter Rymarowicz	389./ 11.M65	59:58min

Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit
Jörg Dölling	38.Luckenwalder Crosslaufserie/ 1.Lauf 16.02.20	5	42./ 4.M60	94	26:53min
Jörg Dölling	3.Lauf am 01.03.20 4.Lauf am 08.03.20 = Pokalwertung	7,2	42./ 5.M60	69	45:07min
		5,2	42./ 2.M60 3.M60	63	28:46min 52Punkte
Winfried Jäger	Barnimer Winterlaufserie/ 23.02.	30'	30./ 1.M60	65	6020m
Udo Palm	Barnimer Winterlaufserie/ 23.02.	60'	61./ 3.M70	68	9850m
Marion Sarasa	Hennigsdorfer Frühjahrscross/ 07.03.20	4,3	19./ 1.W70 10.Frau	89	22:23min

Laufbericht – Lauf durch's Einkaufszentrum - der etwas andere Lauf

Auf der Suche nach einer Laufveranstaltung im Februar sind wir auf den 3. Paunsdorf-Center-Run in Leipzig gestoßen. Es handelt sich um einen Lauf durch ein großes Einkaufszentrum (ähnlich A10-Center) und dessen Parkhaus im Nordosten von Leipzig. Start war **am 7. Februar**, ein Freitag um 18.00 Uhr bei vollem Einkaufsbetrieb. Die Streckenangebote reichten von 500 m-Kinderlauf über einen 5 km- und einem 10 km-Lauf. Es gab eine Teilnehmerbegrenzung von 1000 Startern über alle 3 Strecken. Hörte sich interessant an und so sind wir am Freitagnachmittag nach Leipzig-Paunsdorf gefahren. Wir meldeten uns für die 5 km an, da Rundenkreiseln nicht so unser Ding ist, uns die 10 km als sehr lang erschienen und wir auch nicht wussten, was uns bevorsteht. Wir waren sehr gespannt, wie die Veranstaltung organisiert und logistisch durchgeführt wird. Es ging sehr gut los, in der 2. Etage des Centers war neben dem Decathlon ganz entspannt die Startnummern-ausgabe, Umkleidemöglichkeiten und kostenlose Taschen- und Kleideraufbewahrung. Hier gab es auch die Zielverpflegung. Jeder Teilnehmer erhielt einen Starterbeutel (mit einigen Kleinigkeiten) und jeder Finisher eine Medaille. Start und Ziel befanden sich am Haupteingang im Inneren des Centers. In der Mitte des Ganges war eine ca. 2 – 3 m breite Gasse mit Band abgesperrt, die Laufstrecke. Auf beiden Seiten Geschäfte, alle geöffnet für normalen Einkaufsbetrieb. An einigen Stellen gab es Übergänge, von Ordnern geregelt.

Für einen Massenstart sah alles ein bisschen eng aus. Aber es gab kein Gedränge! 18:00 Uhr war der 5 km-Start, alle 6 Sekunden starteten 7 Läufer, eine große Uhr sprang immer auf 6 Sekunden und lief rückwärts ab auf 0. Die Netto-Zeitnahme erfolgte über einen Chip in der Startnummer beim Überlaufen der Start- und der Ziellinie.

Los ging es in eine Richtung bis zum Ende des Ganges, dann parallel auf der anderen Seite zurück an Start/Ziel vorbei bis zum anderen Ende des Centers. Dort durch einen Eingang ins Freie, ein kurzes Stück bis zum Parkhaus, die sogenannte „Parkhausspindel“ (Auffahrt für PKW) hinauf aufs 3. Parkdeck.

Dort erlebten wir einen stimmungsvollen Empfang durch Cheerleader und dann liefen wir immer auf parallelen Laufbahnen, durch Bänder getrennt, hin und her über das gesamte Parkdeck. Das war natürlich inklusive der Auffahrt autofrei. Dafür wurde es durch einen „DJ“ mit Musik beschallt und es gab ein reichliches Angebot von Getränken und Läufer-snacks. Anschließend ging es die „Spindel“ wieder hinunter, über den Platz und wieder hinein ins Einkaufszentrum auf dem noch nicht gelaufenen Abschnitt bis zum Ziel. Eine Runde war, oh Wunder, 2,5 km lang. So mussten wir wirklich nur 2 Runden laufen, die 10 km entsprechend 4 Runden.

Im Center war es recht warm, im Parkhaus herrschten die normalen Außentemperaturen von 6 °C. Sehr gut zu laufen, auch aufgrund der verzögerten Startintervalle, von den engen Kurven mal abgesehen.

Über 5 km gab es schließlich 321 Finisher. Christine wurde 63. Frau von 184 und belegte in 27:49min den 3.Platz der W55. Ich belegte den 32. Gesamtplatz und siegte in der AK M60 in 22:00 min. Dazu kamen 306 Finisher über 10 km (separater Start eine Stunde später) und 172 Kinder über 500 m, also 799 Teilnehmer im Ziel.

Ein schöner Lauf für 5 Euro Startgebühr!

Christine und Uwe Mohr

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!