

Infoblatt, 06.11.2020

Nr. 486/ 304

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,

es ist nun doch so gekommen, wie viele Experten es befürchtet haben.

Die Zahl der Corona-Infizierten ist deutlich gestiegen und damit kommt es wieder zu den bekannten Kontaktbeschränkungen. Das es wieder besonders die Gastronomie, Messen und den Sport betrifft, war abzusehen.

Leider müssen wir auch unsere 3 noch für dieses Jahr geplanten Veranstaltungen absagen. Es betrifft die Wanderung, den letzten Vereinstreff und unsere Jahresabschlussfeier. Hier schmerzt besonders, da wir im Rahmen dieser Feier unser 30-jähriges RON-HILL-Jubiläum würdigen wollten. Das ist aber im Moment nicht zu ändern, wir bleiben optimistisch und hoffen auf ein besseres Jahr 2021.

Trainiert fleißig weiter, bewegt euch an der frischen Luft und bleibt vor allem gesund!

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Uwe und Christine Mohr aus der Schwäbischen Alb vom Wander- und Erlebnisurlaub. Ebenfalls herzliche Grüße von Eike Tank vom 3-Talsperren-Marathon im Erzgebirge. Er absolvierte am 12.09. die 8,5km in 1:40:16h (1. M80+).
- Bitte notiert euch schon einmal die Termine für unsere beiden eigenen Läufe im nächsten Jahr. **Der 28.Lauf im Volkspark Friedrichshain findet am 02.05.21 statt, der 24.Hohenschönhausener Gartenlauf soll am 08.08.21 über die Bühne gehen!**

- Beim **4.Spieltag am 03.09.20** setzte sich erstmals in diesem Jahr Knuth Triebe mit 790 Punkten knapp gegen Thomas Klemmer mit 764 Punkten durch. Dahinter kam Hajo Vogel mit 460 Punkten auf den 3.Platz, knapp vor Udo Palm 443P, 5.Peter Rym. 385P, 6.Tom Klemmer 378P. Beim **5.Spieltag am 15.10.20** trafen sich wie bei den vorherigen 4 Spieltagen ebenfalls 6 Skatspieler. Erstmals konnte sich Thomas Klemmer über den Sieg mit 704 Punkten und die obligatorische Flasche Wein freuen. Mit 661 Punkten belegte Erhard Bader den 2.Platz vor Peter Rymarowicz mit 605 Punkten. Mit 455 Punkten erreichten Udo Palm und Hajo Vogel den gemeinsamen 4.Platz. Der 6.Platz ging an Konrad Andert 369P. Da mittlerweile der Vereinstreff im November abgesagt werden musste, steht fest, dass wir in diesem Jahr ausnahmsweise den Skatmeister nach 5 Spieltagens küren müssen. Hier siegte erstmalig und etwas überraschend Peter Rymarowicz mit 2356 Punkten vor Udo Palm, der nur 31 Punkte zurück liegt (2325P). Der dritte Platz geht an Thomas Klemmer mit 2043P, 4.Tom Klemmer 1923P, 5.Erhard Bader 1761P, 6.Hajo 1607P, 7.Knuth Triebe 1224P (nur 2 Spieltage), 8.Konrad Andert 631P (nur 2 Spieltage).
- Ich bitte Euch bei Umzügen mir die **neue Adresse** (oder Telefonnummer) **zeitnah mitzuteilen**. Manchmal müssen wichtige Dokumente zugestellt werden. Es ist extrem unbefriedigend, wenn die Post immer wieder zurückkommt. Wir müssen dadurch auch mehrmals Porto bezahlen. Das ist in letzter Zeit schon mehrfach aufgetreten, z.B. als wir das Geschenk des Vorstandes zu Jubiläum – Geburtstagen zustellen wollten. Ich bitte hiermit um mehr Sorgfalt.

Vereinsnachrichten:

- Am 12.09.20 starteten im Blockstart 63 Läufer beim 23.Regionalparklauf Barnimer Feldmark in Blumberg. Im Lenne-Park musste die Strecke wegen Bauarbeiten verändert werden, so wurde die 6,5km-Strecke etwas verlängert. Winfried Jäger lief in 33:05min auf den 25.Platz und siegte in der AK M60 mit einem Vorsprung von einer Minute. Im Ziel durften sich alle traditionell über „Appel und Ei“ freuen und leckere Kartoffelsuppe konnte zur Stärkung gekauft werden.
- **Beim 5.Rehbergelauf** starteten 92 Läufer auf dem anspruchsvollen Gelände zu drei Runden a 3,5km. Alle Läufer starteten aufgrund eines genau ausgetüftelten Hygienekonzeptes mit Einzelstarts, also alle 15 Sekunden ein Läufer. Der Start-Zielbereich wurde abgesperrt und nur Läufer, die in Kürze ihren Start hatten, durften hier eintreten. Einziger Starter unseres Vereins war Bertold Rämisch, der sich aber leider in der ersten Runde verlor und so mehr als die vorgeschriebenen 10,5km absolvierte. Er belegte in 1:11:45h den 85.Platz (9.M60).

- Beim **42.Kyffhäuser Berglauf**, der aufgrund der Corona-Pandemie vom April auf den Herbst verschoben wurde, gab es ein Teilnehmerlimit von 999 Läufern auf den verschiedenen Laufstrecken. Außerdem hatten nur Läufer mit Startnummer Zutritt zum Start- und Zielgelände und der Start wurde mit Abstand vollzogen. Aus unserem Verein gingen 4 Läufer auf die verschiedenen Strecken, zusätzlich waren noch 4 Schlachtenbummler vor Ort, die sich zum Anfeuern im Zielbereich verteilten. Die meisten Starter der vier angebotenen Strecken gab es mit 169 Startern auf der 15km Strecke. Hier belegte Winfried Jäger in 1:21:51h den 77.Platz, Zweiter der AK M60. Unser Respekt geht an Erhard Bader, der die anspruchsvolle Strecke in 2:34:26h absolvierte und als ältester Starter in der AK M85 siegte. Der Andrang über 22,2km war fast genauso hoch wie über 15km, hier belegte Knuth Triebe in 2:48:35h den 152.Platz von 166 Läufern (6.M65). Auf der kürzesten Laufstrecke (6km) belegte Thomas Klemmer den 102.Platz von 116 Aktiven. In 39:42min kam er in der M50 den 2.Platz. Alle Teilnehmer erhielten im Ziel die verdiente Medaille und natürlich Verpflegung mit Getränken und Obst.
- Beim **12.Herrenkrugparklauf in Magdeburg** starteten am 19.09.20 Andrea und Marcus Gaede über 12km. Start und Ziel war auf dem weitläufigen Gelände der Pferderennbahn Herrenkrug. Für die 12km mussten 2 Runden absolviert werden. Marcus lief in 56:15,3min ein gutes Rennen und absolvierte die 2.Runde knapp 20 sec schneller als die erste. Er belegte den 50.Platz von 134 Läufern (5.M55). Andrea musste aufgrund einer unterwegs aufgetreten Verletzung ihr Tempo in der zweiten Runde reduzieren, konnte aber trotzdem in 57:29min als Vierte bei den Frauen im Ziel einlaufen. Sie siegte knapp in der Altersklasse W50 (58.Gesamtplatz). Herzliche Glückwünsche!!
- Auf der schnellen und abwechslungsreichen 10km Strecke der 5.Auflage von **Rostock 10** lief Reiner Spiering in 44:43min zu einer persönlichen Bestzeit. Erstmals unterbot er damit die 45'-Marke.
- Am 05.09.20 startete Steffen Nordwig beim **5km-Jedermannlauf in Wandlitz – hier läuft** und belegte in einem stark besetzten Feld in 18:45min den 5.Platz von 320 Startern. Gestartet wurde in Wellen mit einem Abstand von jeweils 5 Sekunden.

- **Beim 4.Schlüser Trödellauf** starteten am 27.09.20 in Zerpenschleuse 110 Läufer auf dem dortigen Sportplatz, um auf Waldstrecken, auf dem Treidelweg sowie dem langen Trödel entlang die 7,5km oder 15km zu bewältigen. Die 7,5km Strecke absolvierte Katja Lünser-Diez in 40:16min, damit kam sie bei den Frauen auf den 5.Platz und verpasste als 4.der AK W40 einen Podestplatz nur um eine Minute. Über den Sieg in der AK M70 freute sich Udo Palm, er finishte nach 44:36min und belegte den 48.Platz von 63 Aktiven. Über 15km belegte Steffen Nordwig in 1:00:39h den 6.Platz von 47 Startern. Andrea Gaede erkämpfte in 1:14:01h den Sieg in der AK W50, bei den Frauen wurde sie Fünfte. Allen 5 Startern herzliche Glückwünsche!
- Am 03.10.20 wurde in Bernau die **DUV Challenge im 24h-Lauf** gestartet. Die Läufer auf den verschiedenen Distanzen mussten die 1844m Runde mit jeweils 6m Höhenunterschied absolvieren. Das klingt zwar nicht viel, ist aber nach mindestens der 10.Runde auch sehr anstrengend. Der 6h-Lauf wurde von 56 Läufern absolviert, darunter mit Steffen Lüder und Gabriele Noichl auch zwei RON-HILL'er. Steffen schaffte es mit 54,321km auf den 25.Platz (6.M50, Marathondurchgangszeit: 4:34:41h). Bei den Frauen lief Gabriele Noichl mit 51,088km auf den 10.Platz (33.Gesamtplatz, 42,2km: 4:53:21h). Zudem erkämpfte sie den Sieg in der AK W60. Die 100km-Strecke wurde von 12 Läufern absolviert, hier lief Christian Karbe in 12:24:17h auf den 10.Platz und verpasste als Vierter der AK M45 das Podest.
- **Beim 84.Strausseelauf** starteten 315 Aktive auf der abwechslungsreichen 9,2km Runde um den See. Aufgrund der neuen Hygiene-Vorschriften wurden die verschiedenen Altersklassen separat gestartet, je Block mit 50 Läufern mit Abstand und Mundschutz. Für die schnelleren Läufer war das allerdings sehr unbefriedigend, da es auf den engen Pfaden teilweise sehr schwierig zu überholen bzw. dies gar nicht möglich war. Schnellste von 9 gestarteten RON-HILL'ern war wie erwartet Anne Barber. Sie lief in 36:20min auf den 3.Platz bei den Frauen und wurde 17. der Gesamtwertung. Bei den Frauen errangen zudem Elke Barber in 43:05min (6.Frau) und Andrea Gaede in 43:56min (7.Frau) Siege in ihren Altersklassen. Bei den Männern liefen Steffen Nordwig auf dem 21.Platz in 36:53min und Gunnar Barber (27.Platz) in 38:46min zu Siegen in ihren Altersklassen. Herzliche Glückwünsche!!
- **Beim 30'-Lauf des SV Motor Eberswalde** am 04.10.20 errang Steffen Nordwig mit 7560m den 3.Platz von 50 Startern. Winfried Jäger belegte mit 5560m den 33.Platz. Beide gewannen damit souverän ihre Altersklassen.

- Am 10.10.20 starteten Andrea und Marcus Gaede beim **73.Viersener Herbstwaldlauf über 11,5km**. Die anspruchsvolle und hügelige Strecke absolvierte Andrea in 54:22min und lief damit auf den 55.Platz von 125 Läufern. Bei den Frauen kam sie auf den 7.Platz und siegte in der AK W50. Marcus Gaede folgte nur eine knappe Minute später (55:24min) auf dem 63.Platz (5.Platz M55).
- **Beim Crosslauf der LG Süd** gingen 107 Läufer an den Start über 5km und 10km. Hier gab es für jeden Starter einen roten Punkt auf der weitläufigen Wiese von der gestartet wurde, Abstände konnten somit gut eingehalten werden. Über 5km lief Erhard Bader nach 45:14min ins Ziel (40.Platz) und siegte damit als ältester Teilnehmer in der AK M85. Bertold Rämisch, der seinen ehemaligen Verein bei jeder Auflage unterstützt, war auch in diesem Jahr über 10km dabei. Er bewältigte die anspruchsvolle Strecke in 57:40min und lief auf den 57.Platz von 66 Aktiven (5.M60).
- Am 11.10.20 gingen 172 Läufer beim beliebten **Liepnitzseelauf** an den Start. Bei der 79.Auflage musste kurzfristig die Strecke geändert werden, da keine Genehmigung für die gesamte Runde vorlag. So gab es einen Pendelkurs mit einer kleinen Runde, das tat der Freude bei den Läufern keinen Abbruch. Diese waren froh, dass es überhaupt wieder auf die Wettkampfstrecke gehen durfte, darunter waren auch 6 RON-HILL'ern. Gestartet wurde in mehreren Blöcken mit Mund-Nasenschutz. Anne Barber absolvierte die hügelige 8,6km in 34:16min auf dem 12.Platz, bei den Frauen wurde sie Zweite. Dahinter lief Gunnar Barber in 36:41min auf den 24.Platz und wurde Dritter der AK M50. Den erfolgreichen Familienausflug machte Elke komplett, sie kam in 39:21min auf den 44.Platz und verpasste als Vierte das Podest bei den Frauen nur um eine Minute. Die Altersklasse W50 konnte sie für sich entscheiden. Ebenfalls den Sieg in seiner Altersklasse (M60) errang Uwe Mohr, er belegte in 39:57min den 51.Platz.

- Am 17.10.20 gingen 305 Läufer beim 20.Jubiläum in Bad Wilsnack an den Start, der **Prignitzer Moormeile**. Trotz der zahlreichen Hygienemaßnahmen gab es damit einen neuen Teilnehmerrekord. Vielleicht ahnten die Läufer, dass dies der vorerst letzte Wettkampf sein könnte? Das stimmungsvolle Ambiente und die naturnahe Strecke durch die Wälder der Prignitz war für viele Läufer ein großes Erlebnis. Beim 7,8km-Lauf erreichte Christine Mohr das Ziel nach 45:12min auf dem 42.Platz (11.Frau) von 88 Aktiven, sie siegte zudem in der AK W55. Jörg Dölling belegte mit 49:10min den 60.Platz (4.M60). Die 12,4km-Strecke wurde von Uwe Mohr erfolgreich absolviert. Er belegte in 59:28min den 26.Platz von 111 Startern. Die AK M60 konnte er souverän mit fast zehn Minuten Vorsprung für sich entscheiden. Im Ziel gab es den extra für das Jubiläum angefertigten Moormeilen-Krug, gefüllt mit einer Banane und einem Müsliriegel zur Stärkung.
- Beim **15.Müggelsee-Halbmarathon** am 18.10.20 starteten 1255 Aktive auf den verschiedenen Strecken. Leider wurden die 5km-Läufer falsch geleitet, so mussten zum Teil deutlich längere Strecken als gedacht absolviert werden. Zum Trost erhalten alle 5km-Läufer einen Freistart für das nächste Jahr. Über 10km verbesserte Reiner Spiering seine persönliche Bestzeit erneut auf starke 44:05min. Er lief auf den 23.Platz von 242 Startern und wurde souveräner Zweiter der AK M55. Beim Halbmarathon absolvierte Bodo Matthes die gesamte Runde um den Müggelsee in 2:02:11h, damit kam er auf den 582.Platz (26.M55) von 882 Läufern.

Ergebnisse:

4.Schlüser Trödellauf am 27.09.20:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Strecke
Katja Lünser-Diez	7,5	35./ 4.W40 5.Frau	40:16min	Andrea Gaede	15	22./ 1.W50 5.Frau	1:14:01h
Udo Palm	7,5	48./ 1.M70	44:36min	Steffen Nordwig	15	6./ 2.M40	1:00:39h
				Marcus Gaede	15	28./ 4.M50	1:12:40h

84.Strausseelauf am 03.10.20 über 9.2km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Strecke
Anne Barber	17./ 1.W30 3.Frau	36:20min	Katja Lünser-Diez	148./ 7.W40 28.Frau	49:02min
Elke Barber	64./ 1.W55 6.Frau	43:05min	Steffen Nordwig	21./ 1.M45	36:53min
			Gunnar Barber	27./ 1.M55	38:46min
Andrea Gaede	66./ 1.W50 7.Frau	43:56min	Tom Griepentrog	70./ 9.M55	44:12min
			Marcus Gaede	74./ 10.M55	44:37min
			Winfried Jäger	169./ 6.M60	50:41min

79.Liepnitzseelauf am 11.10.20 über 8.6km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Strecke
Anne Barber	12./ 1.W30 2.Frau	34:16min	Christine Mohr	122./ 8.W50 37.Frau	50:05min
Elke Barber	44./ 1.W50 4.Frau	39:21min	Gunnar Barber	24./ 3.M50	36:41min
			Uwe Mohr	51./ 1.M60	39:57min
			Udo Palm	129./ 3.M70	50:32min

Redaktion und Auswahl der Beiträge (außer Laufberichte) und
Ergebniszusammenstellung erfolgt durch:
Ilka Gomöll, 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!