

Infoblatt, 11.12.2021

Nr. 491/ 309

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,

das Jahr 2021 neigt sich dem Ende entgegen. Es war erneut ein von „Corona“ geprägtes Jahr. Das erste Halbjahr hatte die Pandemie fest im Griff, es konnten keine Veranstaltungen stattfinden. So mussten auch wir unseren Lauf durch den Friedrichshain und unsere Mitgliederversammlung absagen. Der Vorstand blieb ein weiteres Jahr im Amt. Ab Mitte des Jahres wurde es dann langsam besser, es fanden wieder Laufveranstaltungen statt und auch wir konnten unseren beliebten Hohenschönhausener Gartenlauf im August durchführen. Durch die Vereinstreffs und die Wanderung brachten wir auch das Vereinsleben wieder in Gang. Läuferische Höhepunkte waren die 6h-Staffeln in Bernau Ende August und der Berliner Nikolauslauf am Schlachtensee. Die Teilnehmer unserer Staffeln waren begeistert. Nun hoffen wir auf ein besseres Jahr 2022, ein Ende der Pandemie und wieder normale Verhältnisse.

Ich wünsche allen Mitgliedern und euren Angehörigen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2022....bleibt gesund!

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Wir bitten unsere Vereinsmitglieder den **Jahresbeitrag von 2022 noch nicht** auf unser Vereinskonto zu überweisen, sondern die Jahreshauptversammlung im März abzuwarten. Herzlichen Dank!
- Bitte haltet euch möglichst **Samstag, den 12.03.21** frei, an diesem Tag wollen wir eine **kombinierte Vereinsveranstaltung** durchführen. Zuerst wollen wir den neuen Vorstand wählen und anschließend unser RON-HILL Jubiläum aus dem letzten Jahr nachfeiern! Einladung folgt!

- Am 15.01.22 findet die **40.Auflage** des beliebten **Pankower Pfannkuchenlaufes** im Kissingenstadion statt. In den Vorjahren waren wir dort mit mehreren Mannschaften sehr erfolgreich vertreten. Wer hat Lust und möchte auch 2022 unsere Mannschaften verstärken? Bitte bis spätestens 05.01.22 bei Ilka (030/ 516 916 52, 0176/ 610 37 528 (auch Whatsapp) oder igomoll@aol.com) melden!! Es gibt auch wieder ein Teilnehmerlimit von 250 für die 6,5km, deshalb sollten wir nicht ganz so lange warten!

Einladung zur 20. RON-HILL Bowlingmeisterschaft 2022

Nach der Corona bedingten Pause im letzten Jahr laden wir hiermit alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer Jubiläums-Meisterschaft im Bowling ein. Schon zum 20.Mal wollen wir die **Bowlingmeister** unseres Vereins am **Sonntag, den 09.01.22** ermitteln. Wir wollen mit Euch einen netten Vormittag bei Spiel und Spaß im Bowlingcenter Kanga-Roos Land (Hansastrasse 236) verbringen. Wir haben 8 Bahnen in einer gemütlichen Ecke des Centers reserviert. Dort können wir ab 10:00Uhr für 3h Bowlen und am leckeren Brunchbuffet inklusive heißer Getränke) teilnehmen. Gekühlte Getränke (Sekt, Wein, Bier etc.) müssen selbst bezahlt werden. Wir bitten um **Voranmeldungen bis 25.12.21** bei Ilka Gomoll. Die Kosten belaufen sich auf etwa 17€, darin enthalten ist ein RON-HILL-Jubiläums-Rabatt von 10€, dazu kommen noch 2€ für Leihschuhe. **Voraussetzung der Teilnahme ist 2G!** Wir freuen uns auf viele Bowlingfreunde in angenehmer Atmosphäre!

Vereinsnachrichten:

- Am 12.09.21 starteten 155 Läufer beim **Volkslauf durch den Volkspark Rehberge** – dem 3.Lauf der Herbstserie Berliner Läufercup. Darunter kämpften mit Jürgen Tetzl und Bertold Rämisch auch zwei RON-HILL'er um gute Ergebnisse. Jürgen lief in 42:35min auf den starken 6.Platz und siegte in seiner Altersklasse. Berti Rämisch erreichte in 1:01:29h den 83.Platz und wurde Fünfter der AK M60.
- Beim **8.Trail-Run Berlin** am 19.09.21 starteten 536 Läufer in den Muggelbergen auf den bekannt anspruchsvollen Strecken über 10km und 18km. Anne Barber musste im 18km Lauf in 1:16:19h nur drei schnelleren Männern den Vortritt lassen und siegte bei den Frauen mit knapp 15' Vorsprung. Über 10km lief Steffen Nordwig in guten 43:52min in die Top 6, damit siegte er in der AK M45. Elke Barber verpasste als Vierte knapp das Podest der schnellsten Frauen, sie erzielte 51:44min. Tina Barber kam in 53:44min bei den Frauen auf den 6.Platz und belegte den 58.Gesamtplatz von 398 Startern. Beide gewannen souverän in ihren Altersklassen.

- Bereits zum zweiten Mal wurde der **Kyffhäuser-Berglauf** aufgrund der Corona-Pandemie in den Herbst verschoben. So fand die 43.Auflage am 11.09.21 in Bad Frankenhausen mit 840 Läufern statt. Traditionell sind immer auch Läufer aus unserem Laufverein dabei, in diesem Jahr war der Andrang mit 18 Läufern und Schlachtenbummlern besonders groß. So wurde es in unserem „Stammhotel“ mächtig eng. Die Läufer mussten sich in diesem Jahr auf eine komplett neue Streckenführung einlassen, es ging über kleine Straßen, Felder und Waldwege Richtung Flugplatz Udersleben und von dort wieder zurück auf schwer zu laufenden Feldwegen. Ein herausragendes Ergebnis erzielte Anne Barber im 22,2km-Lauf, sie ließ in 1:34:48h nur zwei schnelleren Männern den Vortritt und gewann mit 30' Vorsprung die Wertung bei den Frauen. Die meisten Läufer (8) starteten über 13,7km, hier mussten 240 Höhenmeter absolviert werden. Die schnellste Zeit erzielte hier Reiner Spiering, in 1:07:58h belegte er den 16.Platz von 134 Aktiven. In der AK M55 siegte er souverän mit zwei Minuten Vorsprung vor Thomas Berlin (1:10:13h) und Marcus Gaede (1:13:42h). Bei den Frauen erzielte Andrea Gaede in 1:13:30h den 3.Platz, sie siegte damit in ihrer Altersklasse. Ebenfalls zur Siegerehrung der besten sechs Frauen wurde Katja Lünser-Diez gerufen, sie lief in 1:19:03h auf den 6.Platz und wurde Zweite der AK W45. Überraschend musste sich Erhard Bader mit Konkurrenz in seiner Altersklasse auseinandersetzen, dieser überholte ihn auf den letzten bergab führenden Kilometern. Aber ein sicherer Zieleinlauf als Zweiter der AK M85 in 2:16:41h ist umso wichtiger. Bemerkenswert war außerdem, dass fast alle Starter unseres Vereins aufs Podest der Altersklasse einliefen. Herzliche Glückwünsche für die erzielten starken Leistungen! Der 44.Kyffhäuserberglauf findet am 09.04.22 statt.
- Beim **19.Zeuthener Jedermannslauf am 25.09.21** liefen 133 Aktive auf abwechslungsreicher Strecke durch kleinere Straßen und das angrenzende Waldstück über 5km und 10km. Erstmals wurde diese Veranstaltung durch den ASV Zeuthen organisiert. Neben dem Lauf mit liebevoller Verpflegung gab es auch Preise bei der Tombola zu gewinnen. Ilka Gomoll lief über 5km in 24:30min auf den 3.Platz bei den Frauen und damit aufs Podest. In der Gesamtwertung belegte sie den 22.Platz von 85 Aktiven. Reiner Spiering schaffte es in 44:58min als Siebter in die Top Ten des 10km Laufes (48 Starter). Seine Altersklasse gewann er zudem souverän.
- Am 25.09.21 verpasste Steffen Nordwig beim **16.Wutzseelauf in Lindow** über 8,2km als Vierter knapp das Podest. In 32:27min siegte er in seiner Altersklasse!

- Erhard Bader startete im Rahmen einer Rundreise beim **Vladivostok Marathon** über 5km. Bei diesem Event, ganz am anderen Ende von Russland kurz vor Japan, waren auf verschiedenen Strecken 3000 Läufer aus 13 Ländern dabei. Die Anreise von Berlin aus umfasste etwa 11000 Kilometer. Die Läufer konnten über zwei riesige Brücken den wundervollen Blick auf den Pazifik und die Amurbucht genießen. Die anspruchsvolle und hügelige Strecke absolvierte Erhard in 47:14min auf dem 590. Platz von 611 Läufern dieser Strecke. In der AK M60+ wurde er Zwölfter und war der mit Abstand älteste Teilnehmer des Events.
- Nach der Corona bedingten Absage im letzten Jahr freuten sich 23098 Läufer/-Innen über den Start bei der diesjährigen 47.Auflage des **Berlin-Marathons** am 26.09.21. Die schnellste Zeit von 5 gestarteten RON-HILL'ern erzielte Christian Karbe. Er lief zwei fast identische Hälften und finishte in 3:28:28h auf dem 3820.Platz. Dahinter absolvierte Steffen Lüder ebenfalls ein gleichmäßiges Rennen und lief in 4:11:13h auf den 11153.Platz. Ebenfalls hervorzuheben ist die Leistung von Peter Schmidt, er kämpfte sich nach seinem Schlaganfall im Frühjahr wieder zurück und belegte in 5:45:40h den 21860.Rang (93.M70).
- Neben vielen anderen Volksläufen musste auch der beliebte **Rennsteiglauf** aus dem Frühjahr verlegt werden, die 48.Auflage fand am 02.10.21. mit kleinen Änderungen statt. So wurden die 7883 Starter in Blöcken mit je 50 Läufern auf die verschiedenen anspruchsvollen Strecken geschickt. Beim Marathon war die Konkurrenz besonders groß, unter den 1567 Läufern befand sich auch Anna Hahner. Sie siegte erwartungsgemäß in 3:01:59h. Noch nie waren die Zeiten der Besten in der Breite so stark wie in diesem Jahr. So erzielte Anne Barber in 3:14:54h eine extrem starke Leistung, damit lief sie bei den Frauen auf den 6.Platz und verpasste als Vierte knapp das Podest in der AK W30. Den Halbmarathon absolvierten 2866 Läufer, darunter diesmal leider nur drei RON-HILL'er. Die schnellste Zeit lief Elke Barber, sie kam bei den Frauen auf den 31.Platz und siegte souverän in der AK W60. Herzliche Glückwünsche auch an Tina Barber (1:54:17h) und Uwe Mohr (1:59:35h). Die 49.Auflage findet dann hoffentlich am 21.05.21 statt!
- Beim **23.Weißenseer Bierpaarlauf am 02.10.21** starteten 46 Paare im Stadion Buschallee über 5x950m, darunter 7 RON-HILL Teams. Hier gewinnt nicht nur der schnellste Läufer, sondern wer den Bierkonsum (5x0,3l) in den Pausen am besten kompensieren kann. Erstmals siegte bei diesem „Event“ Steffen Lüder mit seinem Partner Andre Frölich. In 39:07min konnten sie die Vorjahressieger Christian Karbe und Kasten Laborn (39:19min) auf den 2.Platz verweisen! Bei den Mixed-Paaren liefen Reiner Spiering und Andrea Gaede in 40:44min knapp auf den 2.Platz, sie wurden Gesamt-Vierte!

- Ein Laufjubiläum fand mit der 60.Auflage beim **Crosslauf der LG Süd** auf der Rodelbahn Onkel-Tom-Straße statt. Den schwierigen Kurs mit knapp 60 Höhenmetern und unzähligen Wurzeln nahmen knapp 90 Aktive über 5km und 10km unter ihre Füße. Über 5km belegte Helge Ziems in 50:12min den 22.Platz, und siegte als ältester Starter in der AK M80. Beim 10km-Lauf lief Jürgen Tetzl mit 42:08min in die Top Ten. Er erreichte den 9.Platz und siegte in seiner Altersklasse. Unser Oldie-Team mit Peter Rymarowicz, Berti Rämisch und Udo Palm trennte nur wenige Sekunden. Alle drei schafften es unter der 60'-Marke ins Ziel zu kommen, Peter als Dritter der AK M65 und Udo als Zweiter der AK M70 liefen zudem aufs Podest ihrer Altersklassen.
- Ein weiteres Laufjubiläum fand am 03.10.21 mit dem **Liepnitzseelauf** statt. Die fleißigen Organisatoren feierten schon die 80.Auflage. Über 8,6km lief Steffen Nordwig in 34:13min als Dritter auf das Podest der Gesamtwertung. Udo Palm finishte nach 50:23min auf dem 57.Platz von 100 Startern. Beide gewannen zudem ihre Altersklassen!
- Einen erfolgreichen Wochenend-Doppelstart unternahm am 02.-03.10.21 Winfried Jäger mit zwei Altersklassensiegen. Zunächst startete er beim **1.Nauener Altstadtlauf** über 10km. Hier belegte er in 56:57min den 57.Platz von 127 Startern. Am Folgetag war er beim **13.Schwedter Herbstlauf** über 6km aktiv und kam in 34:40min auf den 6.Platz von 12 Aktiven.

Ergebnisse:**43.Internationaler Kyffhäuser Berglauf am 11.09.21:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Strecke
Petra Klemmer	6	86./ 3.W50 39.Frau	53:34min	Ilka Gomoll	13	47./ 3.W45 9.Frau	1:19:52h
Thomas Klemmer	6	46./ 5.M50	37:38min	Rainer Spiering	13	16./ 1.M55	1:07:58h
Anne Barber	22	3./ 1.Frau	1:34:38h	Marcus Gaede	13	30./ 3.M55	1:13:42h
Andrea Gaede	13	29./ 1.W50 3.Frau	1:13:30h	Peter Rymarowicz	13	54./ 2.M65	1:21:04h
Katja Lünser-Diez	13	42./ 2.W45 6.Frau	1:19:03h	Udo Palm	13	79./ 2.M70	1:27:49h
				Erhard Bader	13	133./ 2.M85	2:16:41h

Berlin – Marathon am 26.09.21 (Netto/ Brutto):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Christian Karbe (21,1k: 1:43:57h)	3820.Platz/ 532.M45	3:28:28h 3:30:08h	Peter Schmidt (21,1k: 2:25:24h)	21866.Platz/ 92.M70	5:45:40h 6:12:01h
Steffen Lüder (21,1: 2:04:47h)	11155.Platz/ 681.M55	4:11:13h 4:39:47h	Bertold Rämisch (21,1: 2:34:34h)	22306.Platz/ 825.M60	5:56:44h 5:59:00h
Andre Zerbel (21,1: 1:52:03h)	12177.Platz/ 1386.M50	4:17:09h 4:39:35h			

48.GutsMuths Rennsteiglauf am 02./ 03.10.21:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Anne Barber	42	36./ 4.W30 6.Frau	3:14:54h	Tina Barber	21	848./ 17.W30 98.Frau	1:54:17h
Elke Barber	21	389./ 1.W60 31.Frau	1:44:18h	Uwe Mohr	21	1177.Platz/ 47.M60	1:59:35h

23.Weißenseer Bierpaarlauf 5x950m & 5x0,3l Bier am 02.10.21:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Steffen Lüder mit Andre Frölich	1.Platz	39:07min	Paula Koplín mit Hagen von Chamic	30.Platz	52:02min
Christian Karbe mit Karsten Laborn	2.Platz	39:19min	Jean-Paul Franz/ Rötger Henry	31.Platz/ 5.Mixed	52:06min
Andrea Gaede/ Reiner Spiering	4.Platz/ 2.Mixed	40:44min	Thomas Klemmer mit Marcel Schmidt	42.Platz	57:18min
Marcus Gaede mit Jörn Schubarth	5.Platz	40:49min			

60.Volks-Crosslauf LG Süd (4.Lauf Berlin-Cup) am 02.10.21:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Helge Ziems	5	22./ 1.M80	50:12min	Peter Rymarowicz	10	43./ 3.M65	59:04min
Ilka Gomoll	10	35./ 3.W45 9.Frau	54:32min	Bertold Rämisch	10	44./ 4.M60	59:04min
Jürgen Tetzl	10	9./ 1.M55	42:08min	Udo Palm	10	45./ 2.M70	59:24min

Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit
Winfried Jäger	14.Nordahl-Grieg-Gedenklauf/ 12.09.	7	17./ 1.M60	32	38:25min
Gabriele Noichl	12.Life Run-Benefizlauf/ 19.09.	10	85./ 1.W60 19.Frau	113	58:47min
Steffen Nordwig	Wutzseelauf in Lindow/ 25.09.	8,2	4./ 1.M45	52	32:27min

Laufbericht zum 26.Drei-Talsperren Marathon am 18.09.21

Mitte September fuhr ich wie jedes Jahr ins Erzgebirge, um einen Freund zu sehen und auch am Drei-Talsperren-Marathon teilzunehmen. Der Marathon geht wegen meines künstlichen Kniegelenks natürlich nicht mehr, aber bei der Kurzstrecke über 8,5km komme ich doch noch ins Ziel.

Am Samstag, den 18.09.21 gingen mein Freund und ich über den Sportplatz. Er wollte unbedingt ein Foto vom berühmtesten Marathonläufer der ehemaligen DDR haben. Dieses Jahr war er als Ehrengast in Eibenstock und hatte den Startschuss für die beiden ersten Läufe gegeben. Er bekam sein Foto und sein Autogramm von Waldemar Cierpinski. Wir unterhielten uns sehr entspannt, immer wieder unterbrochen von Gästen der Veranstaltung, die ein Autogramm haben wollten.

Dann kam die Aufstellung zu meinem „Rennen“. Als letzter kam ich nach 1.42:37h ins Ziel, erreichte aber noch den 3.Platz in der AK M80+. Ich durfte auf die Bühne mit den drittplatzierten Läufern der anderen Jahrgänge, um eine Extra-Medaille und die Urkunde in Empfang zu nehmen. Als ich von der Bühne stieg und in Richtung meines Sitzplatzes ging, sprach mich von der Seite Herr Cierpinski an. Er gratulierte mir herzlich, klopfte mir auf die Schulter.

Es ist wichtig, dass man sich jeden Tag bewegt und nie aufhört damit, egal wie alt man ist, sagte er. Das möchte ich hiermit an alle RON-HILL'er weitergeben.

Es war für mich eine besondere Ehre und Anerkennung, dass er mich ansprach und mir persönlich gratulierte.

Mit herzlichen Grüßen Euer Eike Tank

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!
