



Unsere Kontonummer:

Postbank, BIC: PBNKDEFF

2.Konto (für Startgelder):

IBAN: DE83100100100636573101

IBAN: DE48100100100034531106

Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

der goldene Oktober ist in vollem Gange und zurzeit macht es richtig Spaß durch den bunten Herbstwald zu laufen. Die Blätter sind noch an den Bäumen und leuchten in vielen Farben. Die Temperaturen sind im angenehmen Bereich und motivieren ebenfalls, die Lafschuhe zu schnüren. Auch Wettkämpfe finden wieder uneingeschränkt statt, was nach den beiden Corona-Jahren richtig gut tut. Nutzen wir das Wetter zur Stärkung von Körper und Geist. Der nächste Winter kommt bestimmt

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Beim **Vereinstreff** am 22.09.22 freuten sich 6 Skatfreunde, dass endlich wieder Skat gespielt wurde. In zwei Runden mit je 12 Spielen wurde der Tagessieger ermittelt. Über den souveränen Sieg freute sich Knuth Triebe mit 852 Punkten. Der Kampf um den 2.Platz war sehr eng, hier siegte Peter Rymarowicz mit 663 Punkten mit nur einem Punkt Vorsprung vor Dirk Pätzig. Vierter wurde Udo Palm (602P), Fünfter Hajo Vogel (513P) und 6.Thomas Klemmer (502P). Leider musste der folgende Vereinstreff im Oktober aufgrund einer Autopanne der Kellnerin entfallen. Ein Termin im November (evtl. der 24.11. in der Volkshammer) teile ich Euch per Mail mit!

Nachruf für unseren Sportfreund Hans-Günter Schleife

Voller Wehmut musste ich zur Kenntnis nehmen, dass mein Sportfreund Hans-Günter Schleife am 15.10.22 verstorben ist.

Eine langjährige Freundschaft, auch zu seiner Frau Gisela, verband uns. Hans-Günter war häufig Mitinitiator sportlicher Ereignisse, wie beispielsweise die Teilnahme am 1. Fünf-Seen-Lauf in Schwerin. Als Laufgruppe zelteten wir am Schweriner See und rückten gemeinsam zum Start an. Unser Außenhandelsbetrieb WMW Export ermöglichte uns durch finanzielle Unterstützung eine mehrmalige Teilnahme am Budapest Marathon. Zu unseren sportlichen Höhepunkten gehörten der Harz Gebirgslauf, damals über 40 Km, der Rennsteiglauf, der Sachsenhausen Gedenklauf und die Friedensläufe. Sehr schön waren auch unsere Familientreffen wie Geburtstagsfeiern auf meinem Grundstück in Biesenthal.

Als seine gesundheitliche Verfassung den körperlichen Belastungen nicht mehr gewachsen war, fand Hans- Günter immer wieder Möglichkeiten sich für den Verein einzubringen. Er war für mich immer eine sichere Bank für den Streckenposten Nr.1 bei unserem Lauf durch den Friedrichshain. Seine große Leidenschaft, das Schachspielen, versuchte er mit großem Erfolg seinen Sportfreunden beizubringen.

Hans-Günter wir werden Dich schmerzlich vermissen.

Helmut Scharping

Im Namen des LC RON-HILL Berlin e.V.

Die **Trauerfeier** mit anschließender Urnenbeisetzung findet am Mittwoch, dem 30.11.22 um 11:00Uhr auf dem Friedhof in Fredersdorf Nord (Sebastian-Bach-Str.20). Aus Platzgründen bitte keine Blumengestecke oder Kränze mitbringen.

- **Die Termine** unserer eigenen Laufveranstaltungen stehen nun fest. Bitte haltet Euch möglichst den **23.04.23** für den Lauf durch den Volkspark Friedrichshain frei und den **24.06.23** für den beliebten Hohenschönhausener Gartenlauf.
- Thomas Klemmer und Dirk Pätzig haben unsere **Homepage** neu gestaltet. Diese ist zwar noch nicht ganz fertig aber trotzdem ab sofort unter dem Link „<https://www.lc-ron-hill.de/>“; am Netz. Wenn man den alten Link anklickt, wird man automatisch auf die neue Seite weitergeleitet. Falls Ihr Fehler bemerkt oder Vorschläge habt, bitte an Dirk (d_paetzig@gmx.de) Thomas (lc.ron-hill@gmx.de) schreiben.

Einladung zu unserer Vereinswanderung

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen **Vereinswanderung am Samstag, den 12.11.22** ein. Wir treffen uns um 10:15Uhr am Bahnhof Königs Wusterhausen (Ausgang Bahnhofstr.). Wir wandern, geführt von Wanderleiter Rötger Henry, von KW bis nach Bestensee. Nach etwa 11km Wanderung kommen wir gegen 13:15Uhr in der Weinscheune in Bestensee an (Hauptstr.2), dort können wir uns zunächst mit Getränken bzw. kleinen Snacks stärken (u.a. 300 verschiedene Weine im Angebot). Um 14:00Uhr geht's ins Steakhaus zum Mittagessen auf dem Gelände. Im Angebot (a la carte) verschiedene Steaks ab 19€ bis 95€, zusätzlich auch diverse Vorspeisen, Salate, Gnocchis und verschiedene Burger für 12-15€. Die Beilagen zu den Steaks sind extra zu bestellen und kosten etwa ebenfalls je Beilage 3 – 4,-€.

Für den Rückweg vom Steakhaus zum Bahnhof sind etwa 10' Fußweg einzuplanen, Abfahrt stündlich 15:30Uhr, 16:30Uhr, 17:30Uhr (30' Fahrzeit zum Ostkreuz, Gleis 2). Wenn Interesse besteht, können wir Gruppentickets besorgen, Voraussetzung, dass vorher festgelegt sein sollte, wer gemeinsam zurückfährt. Kosten pro Person: 6,60€ Für Hin- und Rückfahrt!

Für die Hinfahrt bietet sich der RE Richtung Cottbus an, Abfahrt Berlin Hauptbahnhof 09:36Uhr, Friedrichstraße 09:38Uhr, Alex 09:41Uhr, Ostkreuz 09:49Uhr, Ankunft in KW 10:09Uhr. **Kein Halt Ostbahnhof!**

Wir bitten um Voranmeldungen bis zum 06.11.22 bei Ilka Gomoll ggf. mit Ticketwunsch.

Einladung zum 5. Glühweinabend und Adventssingen

Nach den bisher erfolgreichen Auflagen und der zweijährigen Pause wegen der Corona-Pandemie wollen wir Euch erneut zu einem gemütlichen Abend an der Feuerschale bei Glühwein, Bratwurst und Weihnachtsliedern einladen. Wer keinen Glühwein mag, sollte sein „Spezialgetränk“ mitbringen. Vom Verein wird der Glühwein und das Feuer gestellt, für den Verzehr der bereit gestellten Snacks und Schmalzstullen wird ein kleiner Obolus fällig. Wer möchte kann noch etwas zum Knabbern mitbringen und natürlich gute Laune.

Die Veranstaltung findet am Freitag, dem 16.12.22 ab 17:00Uhr im Garten von Christine und Uwe Mohr statt. Der Garten befindet sich in der KGA „Spreewiesen“ in der Buchhorster Str. in Erkner. Mit dem Auto von der Neu Zittauer Str. (Hauptstr.) kommend in die Buchhorster Str. abbiegen, ca. 700m, auf der linken Seite kurz vor der Börnestraße. Vom Bahnhof Erkner (ZOB) besteht eine Busverbindung, Linie 418/ Bussteig 1, Richtung Jägerstr. Abfahrt 16:30Uhr, 17:00Uhr, 17:30Uhr Haltestelle Ahornallee. Man befindet sich in der Buchhorster Str und geht 2' in Fahrtrichtung des Busses weiter. Hinter der Börnestr auf der rechten Seite ist das Ziel, Luftballons werden zu sehen sein. Für den Rückweg entweder Mitfahrgelegenheit oder 2km zu Fuß zum Bahnhof Erkner. Wir bitten um **Voranmeldungen bis zum 11.12.22** bei Ilka Gomoll! **Mitzubringen ist eine Tasse für den Glühwein!!**

Einladung zum 90. Geburtstag

Liebe Mitglieder des LC RON-HILL,

heute, 30.10.2022, habe ich meinen letzten Wettkampf bestritten. Wenn auch etwas ruckelig, so bin ich doch angekommen. Damit ist die AK85 für mich Geschichte. Im nächsten Jahr hoffe ich, in der AK90 anzukommen, um in einer neuen Altersklasse Laufsport zu gestalten. Ich werde dann, wie bereits in der zu Ende gegangenen AK, allein auf weiter Flur sein. Wenn ich allen Mut machen kann, sich auch im hohen Alter zu bewegen, dann will ich gerne Vorbild sein. Das zählt mehr als alle Zeiten, die ich bei vielen Wettkämpfen gelaufen bin. Ich kann euch versichern, dass das Laufen mit euch im Verein ein großes Stück Lebensqualität für mich ist. Es wäre ein toller Höhepunkt, wenn ihr zu meinem 90. Geburtstag meine Gäste seid.

Dazu lade ich euch ein am **12. März 2023 ab 11 Uhr beim Brunch im Hofbräuhaus am Alex** mit mir dieses Jubiläum zu feiern. Partner gleich welcher Art sind erwünscht. Da ich mit Claudia ab dem 7. November, d.J. bis Mitte Februar 2023 nicht im Lande bin, habe ich zwei Bitten. Teilt bitte unserer **Ilka bis zum 15. Dezember** mit, wen ich mit dieser Einladung animieren konnte. Da ich hoffe, dass es eine größere Anzahl wird, ist dieser Termin zur Reservierung der Plätze erforderlich. Macht euch wegen der Geschenke keine Gedanken. Ich bin vom Leben so reich beschenkt, dass eure Anwesenheit das größte Geschenk wird, das nicht zu überbieten ist.

In freudiger Erwartung dieses Tages euer Erhard Bader.

Vereinsnachrichten:

- Beim **4.Lauf im Marzahner Läufercup** am 22.06.22 starteten 35 Läufer über 5000m, darunter auch Silvio Gadow, der in 25:53min den 26.Platz (10.M50-59) erzielte. Die 3000m wurden von 21 Aktiven absolviert, von ihnen freuten sich Winfried Jäger in 16:29min (17.Platz) und Helge Ziems in 27:01min (26.Platz) über zweite Plätze in ihren Altersklassen.
- Am 17.07.22 startete Erhard Bader bei der **42.Görlitzer Bergmeisterschaft – dem Landskron Berglauf**. Hier müssen auf 4,4km etwa 420 Höhenmeter überwunden werden. Er bewältigte die anspruchsvolle Strecke in 48:30min und war damit mit Abstand der Älteste der 15 Teilnehmer. Herzlichen Glückwunsch!!
- Schon zum 10.Mal fand am 13./ 14.08.22 der **Mauerweglauf** statt – die 100 Meilen von Berlin. Die Staffel Radiergummiliga mit Thomas Klemmer und Reiner Spiering war schon zum 6.Mal bei diesem einzigartigen Event dabei. Das Ziel erreichten das Team in 18:42:14h auf dem 44.Platz der Staffelnwertung 10+. Robert Edler startete im Team Marske und belegte in 18:07:05h den 39.Platz der Staffelnwertung 10+.
- Ein Laufjubiläum fand am 20.08.22 in **Angermünde** statt, hier starteten 29 Läufer zur 20.Auflage des **Sommerlaufs**. Über 12km verpasste Steffen Nordwig in 50:46min als Zweiter den Sieg in der Gesamtwertung, in 49:31min gewann der Jugendliche Janek Holtz. Im 6,5km Rennen belegte Winfried Jäger in 40:27min den 9.Platz. Beide gewannen souverän in ihren Altersklassen.
- Am 21.08.22 starteten Uwe und Christine Mohr beim **Schwarzenberger Edelweißlauf**. Hier müssen auf 5km 86 Höhenmeter absolviert werden. Uwe lief in 23:58min auf den 22.Platz von 74 Aktiven und wurde Dritter der AK M60. Christine siegte in 30:02min souverän in ihrer Altersklasse (57.Platz, 14.Frau).
- Andrea und Marcus Gaede starteten am 21.08.22 im Rahmen ihres Urlaubs beim **Run Pontresina in Sankt Moritz** über 12,2km. 220 Höhenmeter mussten auf anspruchsvoller Strecke absolviert werden, hier lief Andrea in 1:03:10h auf den 120.Platz (31.Frau), sie wurde 7. in der AK W40-59. Marcus benötigte genau 10' länger und kam auf den 225.Platz von 337 Läufern (61.Platz M40-59).
- Am 28.08.22 absolvierten 8 Läufer die 27km Strecke beim **Luckauer Buschlauf**. Andre Zerbel verpasste in 2:26:52h als Vierter knapp das Podest, in der AK M50 siegte er!

- Nach einer zweijährigen Pause fand am 31.08.22 die **19.Potsdamer Halbmarathonstaffel** mit 44 Staffeln über 5x4219m statt. Damit meldeten sich knapp 75 Staffeln weniger an als bei der letzten Austragung im Jahr 2019. Leider litt die sonst so gemütliche Atmosphäre der Veranstaltung am Bassinplatz, da es keine Verpflegung und keine Sitzmöglichkeiten gab. Wir fanden dann glücklicherweise eine gemütliche Bank direkt an der Strecke, optimal zum Anfeuern an gleich zwei Abschnitten der knapp 1080m langen Runde. Die beste unserer beiden Staffeln mit dem Staffelschnellsten Robert Edler (15:02min), Jonas Barsig (16:08min), Dirk Pätzig (18:46min), Reiner Spiering (18:51min) und Jürgen Tetzl (16:42min) kam in 1:25:37h auf den 8.Platz und damit in die Top Ten. Unsere zweite Staffel mit Mike Standring (18:25min, schnellste Zeit), Paula Mengewein (23:40min), Berti Rämisch (24:07min), Ilka Gomoll, die nach 10-monatiger Laufpause wieder überraschend erfolgreich ins Laufgeschehen einstieg (22:21min) und Birgit Spiering, die spontan in der Staffel einsprang (24:10min) belegten in 1:52:27h den 35.Platz. Danach klang der Abend wie gewohnt in gemütlicher Runde an der Peter & Paul Kirche aus.
- **Beim 5.Lauf im Marzahner Läufercup** am 31.08.22 startete Silvio Gadow im 60'-Lauf und belegte mit 11200m den 20.Platz (4.M50-59) von 26 Aktiven. Beim 30'-Lauf freuten sich Winfried Jäger und Helge Ziems über Siege in ihren Altersklassen. Mit 5400m lief Winfried auf den 6.Platz von 11 Läufern, Helge kam auf 3430m (11.Platz).
- **Beim 3.Temnitzer Heidelauf in Rägelin** am 03.09.22 war das Podest über 10,5km komplett durch Läufer der AK M45 besetzt. So kam Steffen Nordwig in 43:25min auf den 3.Platz von 51 Aktiven.
- Einen Traillauf unter atemberaubender Kulisse absolvierten Andrea und Marcus Gaede beim **Torlauf Dachstein am 03.09.22**. Der Start verschiedener Strecken fand in Ramsau am Dachstein auf 1111m Höhe statt. Marcus lief die 10km mit 148 Höhenmetern in 1:02:15h und kam auf den 21.Platz (4.Platz MK M50-59) von 39 Läufern. Beim 24km Lauf musste Andrea 511 Höhenmeter absolvieren mit dem höchsten Punkt auf 1244 Meter Höhe. In 2:38:18h belegte sie den 46.Platz (14.Frau) von 92 Startern, in der AK W50-59 siegte sie souverän.
- Am 04.09.22 gingen 109 Aktive beim **6.Lauf durch den Volkspark Rehberge** auf die abwechslungsreiche 10,5km-Runde. In 42:53min lief Jürgen Tetzl als Siebter in die Top Ten und siegte in der AK M55. Winfried Jäger kam in 58:42h auf den 59.Platz von 109 Läufern und wurde Zweiter der AK M65. Im Ziel durften sich alle Finisher über die verdiente Medaille freuen und die Besten Drei jeder AK über eine Ehrung vor Ort.

- Nach zwei Jahren (Corona)-Pause freuten wir uns mit 35 Anwesenden unsere **27. RON-HILL Vereinsmeisterschaft** durchzuführen. In der KGA Falkenhöhe Nord gingen 22 Läufer auf die 1090m-Runde, das waren fast doppelt so viele Starter wie bei der letzten Auflage. Als Neuerung gingen erstmals 4 Walker auf die 4 Runden-Distanz. Mit Rücksicht auf unsere älteren Mitglieder verkürzten wir ebenfalls erstmals die Distanz aller M/W 60+ Läufer/-innen auf 5 Runden (5,7km). Schnellster von 12 Aktiven und Vereinsmeister M60+ wurde souverän Holger Rothe in 26:14min vor Uwe Mohr (27:42min) und Winfried Jäger (31:26min). Erstmals kürten wir auch eine Vereinsmeisterin W60+, hier siegte mit locker heraus gelaufenen 29:20min Elke Barber vor Sylvia Jacobs (30:24min) und Christine Mohr (34:28min). Um den Titel des Vereinsmeisters über 10km kämpften insgesamt 10 Starter. Hier war vom ersten Meter klar, dass der Sieg nur über Robert Edler gehen würde. Er siegte mit der herausragenden Zeit von 38:11min, seit 2016 gab es keine bessere Siegerzeit. Er selbst stellte in den Jahren 2011-2013 die schnellsten Zeiten (37:24min) auf. Über die Vizemeisterschaft freute sich Jürgen Tetzl in 41:37min, Dritter wurde Steffen Lüder (48:16min). Bei den Frauen traten leider nur zwei Läuferinnen an. Hier siegte Andrea Gaede in 47:30min vor unserem neuen Mitglied Saskia Kreemke in 50:03min. Herzliche Glückwünsche an alle Sieger und Platzierten! Nach erfolgter Anstrengung freuten sich alle Läufer und Helfer über den 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 Dietrich, Regine Hildebrandt sowie bei allen RON-HILL'ern für ihren Einsatz. Insbesondere ein Lob an Frank Hinz und Anja Sander für ihr Engagement bei der Zeitnahme und -auswertung.

Ergebnisse:

6.Lauf durch den Volkspark Rehberge

25.Regionalparklauf Barnimer Feldmark

am 04.09.22 über 10,5km:

am 10.09.22 über 6,5km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Strecke
Jürgen Tetzl	7./ 1.M55	42:53min	Christine Mohr	38./ 1.W60 14.Frau	39:45min
Winfried Jäger	59./ 2.M65	58:42min			
Bertold Rämisch	74./ 10.M60	1:11:58h	Uwe Mohr	8./ 2.M60	32:14min
			Udo Palm	32./ 2.M70	37:44min

27. RON-HILL Vereinsmeisterschaft am 16.09.22:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Sylvia Kegel	4,6	(Walking)	37:42min	Udo Palm	5,7	7./ 5.M60+ 1.M70	33:04min
Frank Britze	4,6	(Walk, Gast)	37:42min				
Ina Schlüter	4,6	(Walking)	43:51min	Bertold Rämisch	5,7	8./ 6.M60+	33:21min
Liane Gabriel	4,6	(Walking)	43:51min	Rötger Henry	5,7	9./ 7.M60+	33:22min
Elke Barber	5,7	3./ 1.Frau	29:20min	Helge Ziems	5,7	12/ 8.M60+ 1.M80	52:12min
Sylvia Jacobs	5,7	4./ 2.Frau	30:24min				
Christine Mohr	5,7	10./ 3.Frau	34:28min	Andrea Gaede	10	3./ 1.Frau	47:30min
Heike Lindemann	5,7	11./ 4.Frau	35:10min	Saskia Kreemke	10	6./ 2.Frau	50:03min
				Robert Edler	10	1.Platz	38:01min
Holger Rothe	5,7	1./ 1.M60+	26:14min	Jürgen Tetzl	10	2./ 1.M55	41:37min
Uwe Mohr	5,7	2./ 2.M60+	27:42min	Steffen Lüder	10	4./ 3.PI.Mä	48:16min
Winfried Jäger	5,7	5./ 3.M60+ 1.M65	31:26min	Marcus Gaede	10	7./ 3.M55	51:43min
				Gunnar Barber	10	8./ 4.M55	52:04min
Peter Rymarow.	5,7	6./ 4.M60+	32:26min	Bodo Matthes	10	9./ 5.M55	56:05min

Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit
Udo Palm	15.Lilienthal-Lauf/ 06.08.22	9,89	80./ 2.M70	110	1:02:11h
Helge Ziems	Sommer-Plänterwaldlauf/ 21.08.	5	113.Platz	115	46:50min

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!