

**Infoblatt, 18.12.2022**

Nr. 497/ 315

LC RON-HILL BERLIN e.V.

<https://www.lc-ron-hill.de/>



**Unsere Kontonummer:**

**Postbank, BIC: PBNKDEFF**

IBAN: DE83100100100636573101

**2.Konto (für Startgelder):**

IBAN: DE48100100100034531106

### **Kolumne**

Liebe Ron-Hiller,

wie ihr sicherlich bemerkt habt, wurde unsere Homepage durch Dirk Pätzig und Thomas Klemmer neu erstellt. Wir finden sie schon recht ansprechend, wollen sie aber noch attraktiver gestalten.

Dazu benötigen wir eure tatkräftige Unterstützung. Sendet deshalb bitte Fotos von größeren Läufen bzw. von Läufen, die auf der Homepage erwähnt sind und an denen ihr teilgenommen habt, an Dirk.

Im nächsten Jahr finden die „Special Olympics World Games“ erstmals in Deutschland statt.

Vom 17.6. bis 25.6.2023 treffen sich tausende Athleten mit geistiger und mehrfacher Behinderung in Berlin und treten in 26 Sportarten miteinander an. Die Wettkampfstätten sind in der ganzen Stadt verteilt. Hierfür werden 20 000 Volunteers gesucht. Wer Interesse dafür hat, sollte sich bis 31.1.2023 auf [www.berlin2023.org](http://www.berlin2023.org) registrieren lassen.

Ich wünsche allen Vereinsmitgliedern und euren Angehörigen ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2023!

Euer Uwe

### **Das Allerneueste:**

- Wir bitten unsere Mitglieder **den Jahresbeitrag von 2023 noch nicht** auf unser Vereinskonto zu überweisen, sondern die Jahreshauptversammlung im März abzuwarten (voraussichtlich 27.-30.03.)!
- **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.

- **Wie in den Vorjahren hat unser Verein erneut eine Hallenzeit in der Laufhalle Sportforum Hohenschönhausen bekommen. Diese ist immer Mittwoch ab 18:30Uhr!**
- Außerdem haben wir von Wolfgang Weising erneut eine **Kiste Laufkalender Berlin-Brandenburg** erhalten. Wer Interesse hat und nicht direkt bei Laufveranstaltungen im Januar/ Februar oder bei Vereinsveranstaltungen anzutreffen ist, kann sich bitte bei Ilka Gomoll melden, wir können dann gern eine Übergabe organisieren!
- Thomas Klemmer und Dirk Pätzig haben unsere **Homepage** neu gestaltet. Diese ist 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](mailto:d_paetzig@gmx.de)) Thomas ([lc.ron-hill@gmx.de](mailto:lc.ron-hill@gmx.de)) schreiben. Man kann dort bevorstehende Wettkämpfe, an denen man teilnimmt über den Button „Meldung Termine“ ankündigen, diese werden dann zeitnah in den Kalender übernommen und erscheinen dann an der rechten Leiste auf der Startseite, so könnten ggf. auch Fahrgemeinschaften gebildet werden oder vielleicht Wettkämpfe auch für andere interessant sein!
- Wir begrüßen recht herzlich und damit ganz offiziell Saskia Kreemke als **neues Mitglied** in unserem Laufverein.
- Beim **Pankower Pfannkuchenlauf** am 07.01.23 gibt es leider erneut **keine Mannschaftswertung**. Wer dort laufen möchte, könnte sich also direkt über Ziel-Zeit anmelden und muss nicht den Umweg über Ilka zur Koordinierung der Mannschaften nehmen! MT.05.01., Limit 250 Läufer.

## Nachruf für unseren Sportfreund Ali Schlegel

Unser lieber Freund Ali (Adelbert Schlegel) ist mit 71 Jahren am 07.11.2022 von uns gegangen.

Er ist uns allen als ein herzenguter, lebensfroher und optimistischer Mensch und Kumpel bekannt.

Eine böse Krankheit hat es geschafft, sein Leben innerhalb eines Jahres zu verkürzen und zu beenden.

Ich habe Anteile an seinem Leben durch die Zusammenführung mit meiner Schwägerin Rosi, durch gemeinsame Arbeitserlebnisse, als langjähriges Mitglied unserer Laufgruppe und drei gemeinsame Marathons in Berlin, New York und Hawai. Reisen und der Drang des Kennenlernens ungewöhnlicher Orte und Stätten waren seine große Leidenschaft.

Bis wenige Wochen vor seinem Tod erfüllte er seine Aufgaben als Mitglied des Aufsichtsrates der Autohaus Koch AG, verbunden mit Ausflügen an die Ostsee und in den Spreewald.

Mir wird das Herz schwer, wenn ich an ihn denke und das sehr oft.

Er hat seine Ruhe gefunden.

Willi Klaus

## Einladung zur 21. RON-HILL Bowlingmeisterschaft

Nach dem erfolgreichen Jubiläum im letzten Jahr an gleicher Stelle laden wir hiermit alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer Bowlingmeisterschaft ein. Schon zum 21. Mal wollen wir die **Bowlingmeister** unseres Vereins am **Sonntag, den 05.02.23** 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 10:00 Uhr 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 25.01.23** bei Ilka Gomoll. Die Kosten werden noch verhandelt, und belaufen sich etwa um die 20,- €. Es wäre schön, wenn sich jeder vor dem Bowling gegen Covid testet, dies gibt uns etwas Sicherheit. Wir freuen uns auf viele Bowlingfreunde in angenehmer Atmosphäre!

## Vereinsnachrichten:

- Erhard Bader startete am 17.07.22 bei der **42.Görlitzer Bergmeisterschaft**. Bis zum Ziel auf den Hausberg „Landskrone“ auf 419m Höhe mussten 4,4km absolviert werden, die Erhard in 48:30min auf dem 15.Platz bewältigte. Damit stellte er einen neuen Altersrekord auf, da noch nie ein älterer Läufer dort hinauflief.
- Am 10.09.22 starteten Andrea und Marcus Gaede beim **5.Wienerwald-Ultra-Trail** mit 340 Höhenmetern. Auf der 10,7km Strecke lief Andrea in 56:28min auf den 2.Platz bei den Frauen und siegte in der AK W50 (5.Platz). Marcus erzielte in 1:02:12h den 6.Platz von 19 Startern.
- Bei der 25.Auflage in Blumberg starteten 59 Läufer beim **Regionalpark-lauf Barnimer Feldmark**. Darunter auch drei RON-HILL'er, die „für'n Appel und 'n Ei“ liefen. Auf der abwechslungsreichen Strecke über 6,5km im Lenné-Park und den umliegenden Feldern kam Uwe Mohr in 32:14min auf den 8.Platz. Nach 37:44min lief Udo Palm durchs Ziel in 37:44min, beide errangen zweite Plätze in ihren Altersklassen. Über den Sieg in der AK W60 freute sich Christine Mohr, in 39:45min kam sie auf den 38.Platz (14.Frau) von 59 Startern.
- Bei der **4.Auflage am Wandlitzsee – hier läuft's** verpasste Steffen Nordwig als Zweiter über 9km in 35:56min erneut knapp den Gesamtsieg von 127 Aktiven. Herzlichen Glückwunsch zum zweiten Platz gegen die deutlich jüngere Konkurrenz.
- Am 10./ 11.09.22 feierten die rührigen Organisatoren von Berlin läuft beim **Tierparklauf** ihr zehntes Jubiläum und es feierten 3767 Läufer auf den verschiedenen Strecken begeistert mit. Erstmals wurden im Rahmen des 5km-Laufs am Samstag die Berlin-Brandenburger Meister ermittelt, leider lief hier organisatorisch nicht alles rund. Die schnellste Zeit der drei gestarteten RON-HILL'er erzielte hier Winfried Jäger, der in 26:26min auf den 41.Platz lief. In der **Meisterschaftswertung** holten unsere Mitglieder einen **kompletten Medailensatz**. Für den ältesten Teilnehmer Erhard Bader gab es die Goldmedaille in der AK M85 (56:11min), Vizemeister in der AK M65 wurde Winfried Jäger. Über den 3.Platz der AK M80 freute sich Helge Ziems (45:19min). Am Sonntag zeigte Jonas Barsig in 18:28min ein sehr schnelles Rennen und belegte damit den 7.Platz von 598 Läufern. Auch Jürgen Tetzl freute sich über eine Zeit unter der begehrten 20'-Marke, in 19:55min kam er auf den 12.Platz und siegte in der AK M55. Saskia Kreemke startete mit ihrem Sohn Moritz beim 5km Generationenlauf, in 49:05min erzielten sie den 12.Platz von 124 Teams. Beim 10km-Lauf belegte Steffen Nordwig in 40.55min den 16.Platz von 435 Aktiven und siegte ebenfalls in seiner Altersklasse. Herzliche Glückwünsche allen Platzierten und unseren Medaillengewinnern der Meisterschaft.

- Am 17.09.22 unternahmen vier Sportfreunde unseres Vereins einen Ausflug zum **17.Stienitzseelauf** über 11km und 21km mit 116 Läufern. Beim 11km-Lauf lief Andrea Gaede in 52:24min auf den 3.Platz bei den Frauen (12.Gesamtplatz). Die Kräfte von Marcus Gaede reichten nach langer Verletzungspause leider nur für einen schnellen Lauf. So musste er nur 12h nach der Vereinsmeisterschaft sein Tempo drosseln und belegte in 1:01:15h den 43.Platz von 88 Startern. Beim Halbmarathon freute sich Annette Bethge ebenfalls über einen Podestplatz, sie wurde in 2:07:57h Dritte (22.Platz). Bodo lief in 2:05:34h eine knapp 2' schnellere Zeit und kam damit auf den 18.Platz von 28 Aktiven.
- Am 18.09.22 startete Helmut Huber beim **Towerrun Elevator** in Rottweil. Beim Aufstieg zum Testturm musste er 1390 Stufen und einen Höhenunterschied von 232m bewältigen. Die höchste Aussichtsplattform Deutschlands erreichte er nach 14:55min und kam damit auf den 240.Platz von 331 Startern und siegte in der AK M70.
- Beim **9.Trail-Run Berlin** am 18.09.22 starteten 574 Läufer auf den bekannt anspruchsvollen Strecken über 10km und 18km, darunter auch 5 RON-HILL'er. Die 18km-Strecke bewältigte Elke Barber in 1:33:17h auf dem 37.Platz von 155 Startern und siegte souverän in der AK W60. Einen Podestplatz bei den Frauen verpasste sie als Siebte im engen Feld nur um eine Minute. Über 10km benötigte Steffen Nordwig 45:42min und damit zwei Minuten länger als im Vorjahr. Er belegte den 12.Platz von 418 Startern und wurde Zweiter der AK M45. Über Siege in ihren Altersklassen freuten sich Winfried Jäger (1:04:22h) und Erhard Bader (1:52:28h). Dabei war Erhard Bader zum wiederholten Mal der mit Abstand älteste Teilnehmer des gesamten Feldes.
- Am 20.09.22 starteten Steffen Nordwig und Ronny Kollock beim mittlerweile schon **10.Stundenpaarlauf** in Falkensee-Finkenkrug im 60' Paarlauf und belegten mit 17260m den 2.Platz von 9 Paaren.
- Beim **48.BMW Berlin-Marathon** am 25.09.22 freuten sich 34745 gut gelaunte Läufer auf einen Lauf durch Berlins Straßen bei bester Laune und guter Stimmung. Schnellster von drei gestarteten RON-HILL'ern war Steffen Nordwig, der trotz gesundheitlicher Probleme im Vorfeld in 3:32:04h eine ordentliche Zeit lief. Eine Punktlandung erzielte Andre Zerbel, in 4:17:27h war er genauso schnell wie im Vorjahr.

## Ergebnisse:

### 10.VOLVO Tierparklauf am 10./ 11.09.22:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Winfried Jäger	5/ Sa	41./ <b>2.M65</b> <b>BBM: 40/ 2.M65</b>	26:26min	<b>Jonas Barsig</b>	5/ So	<b>7./ 3.MHK</b>	<b>18:28min</b>
				Jürgen Tetzl	5/ So	12./ <b>1.M55</b>	19:55min
Helge Ziems	5/ Sa	384./ <b>2.M80</b> <b>BBM: 45/ 3.M80</b>	45:19min	Saskia & Moritz Kreemke	5/ So Team	12.Platz/ 49:05min	23:30min/ 25:35min
Erhard Bader	5/ Sa	<b>1.M85</b> <b>BBM: 46/ 1.M85</b>	56:11min	Steffen Nordwig	10/ So	16./ <b>1.M45</b>	40:55min

### 9.Trail-Run Berlin am 18.09.22:

### 48.BMW Berlin-Marathon am 25.09.22:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Elke Barber	18	37./ <b>1.W60</b> 7.Frau	1:33:17h	Steffen Nordwig (HM: 1:35:04h)	6862.Platz/ 1079.M45	3:32:04h
Tina Barber	10	88./ <b>2.W30</b> 7.Frau	54:14min	Andre Zerbel (HM: 1:55:48h)	15232.Platz/ 1920.M50	4:17:27h
Steffen Nordwig	10	<b>12./ 2.M45</b>	45:42min	Peter Schmidt (HM: 2:34:02h)	22486.Platz/ 118.M70	5:50:31h
Winfried Jäger	10	249./ <b>1.M65</b>	1:04:22h			
Erhard Bader	10	418./ <b>1.M85</b>	1:52:28h			

## Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit
Winfried Jäger	16.Eberswalder Stadtlauf/ 11.09.	6,5	<b>54./ 1.M65</b>	141	34:09min
Ilka Gomoll	Beetzseelauf Brb/ 17.09.	5,0	27./ 1.W50 6.Frau	81	26:45min

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!