

Infoblatt, 27.01.2023

Nr. 498/ 316

LC RON-HILL BERLIN e.V.

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



Unsere Kontonummer:

Postbank, BIC: PBNKDEFF

2.Konto (für Startgelder):

IBAN: DE83100100100636573101

IBAN: DE48100100100034531106

Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

wir haben erneut einen Winter, der nicht so richtig in Fahrt kommt. Mitte Januar haben wir die ersten Schneeglöckchen im Garten, kurz nach dem Glühweinabend mit Weihnachtssingen. Es war wieder eine sehr schöne Veranstaltung.

Nun sind bereits die ersten Wettkämpfe im Jahr 2023 absolviert. Beim beliebten Pankower Pfannkuchenlauf, mittlerweile leider ohne Mannschaftswertung und beim Caputher Seelauf ging es für einige Vereinsmitglieder bereits um Zeiten und Platzierungen.

Ich wünsche allen ein erfolgreiches Jahr und maximale persönliche Erfolge.

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.)!
- Wir begrüßen recht herzlich Marco Meneghetti, Helmut Neumann, Stefan Friese und Tom Klemmer als **neue Mitglieder** in unserem Laufverein.
- Herzlichen Dank an Helge Ziems für **Weihnachtsgrüße** aus Madeira sowie von Eike Tank für Grüße zum Jahreswechsel.

- Alle Jahre wieder...
Wir suchen wieder **Helfer für unseren diesjährigen 29. Lauf durch den Volkspark Friedrichshain, am Sonntag, dem 23.04.23**. Wer hat Lust und Zeit uns als Helfer im Org.büro, an der Verpflegungsstelle oder als Streckenposten zu unterstützen? Wie schon in den letzten Jahren organisiert Wolfgang Augsten die Koordination der Streckenposten. Interessierte Helfer bitte bei Wolfgang Augsten melden. Helfer für das Org.büro oder den Getränkestand bitte bei Ilka Gomoll melden!
- Unsere **nächster Vereinstreff** findet am Donnerstag, dem 02.03.23 ab 18:00Uhr in der Volkskammer (Straße der Pariser Kommune 18b) statt. Da es in der Laube traditionell Probleme mit der Öffnungszeit am Donnerstag gibt, wollen wir vorübergehen den Termin in der Volkskammer am Ostbahnhof anbieten. Wir freuen uns auf viele Anwesende!

Vereinsnachrichten:

- Mit Wirkung zum 31.12.22 beendeten Jens Labenz, Eckhard Lukas und Bernd Holtkamp die **Mitgliedschaft** in unserem Verein.
- Beim **6.Lauf und Abschlusslauf des Marzahner Läufercups** belegte Silvio Gadow über 10000m den 20.Platz von 27 Startern (6.M50). Über Siege in ihren Altersklassen über 5000m freuten sich Winfried Jäger und Helge Ziems. Winfried kam in 28:05min auf den 9.Platz von 14 Läufern, Helge folgte in 39:32min (13.Platz). In der Cup-Gesamtwertung erkämpfte Silvio Gadow mit 83 Punkten den 3.Platz. Helge Ziems und Winfried Jäger siegten im B-Cup souverän mit jeweils 100 Punkten. Der Marzahner Läufercup startet im neuen Jahr am 19.04.23, mit 7 Wertungsläufen, von denen 5 in die Wertung kommen.
- Ein kleines Jubiläum feierten am 01.10.22 die Organisatoren des **Weißenseer Bierpaarlaufes**, schon zum 25.Mal traten 54 Teams an, um die Besten zu ermitteln, die neben 5x950m auch jeweils nach jeder Runde ein Bier (0,3l) trinken mussten/ durften. Bei den Frauen siegten Andrea Gaede und Katja Lünser souverän in 44:45min. Bei den Männern verpasste Steffen Lüder mit seiner Partner Andre Fröhlich als Vierter in 40:51min den Podestplatz knapp. Aber ganz so „Bier“-ernst sollte man diese Wettkampfform auch nicht nehmen.
- Beim **41.Zainhammerlauf** errang Steffen Nordwig in 38:01min den souveränen Sieg über 9,2km (133 Läufer).

- Beim traditionsreichen **Strausseelauf**, der am 03.10.22 die 86.Auflage feierte, starteten 317 Läufer auf die abwechslungsreiche Laufrunde um den See. Die schnellste Zeit von vier gestarteten RON-HILL'ern erzielte Andrea Gaede. In 44:06min lief sie auf den 72.Platz, wurde 8. bei den Frauen und siegte souverän in der AK W50. Einen knappen Einlauf gab es zwischen Annette Bethge und Marcus Gaede, hier setzte sich Annette knapp in 47:47min (im Fernduell) gegen Marcus (48:05min) durch. Annette verpasste zudem als Vierte einen Podestplatz nur um 11 Sekunden. Herzliche Glückwünsche allen Platzierten!
- Am 08.10.22 fand im Rahmen des **61.Volkscrosslaufes Lichterfelde** der 9.Lauf im Berlin-Cup statt. Aufgrund fehlender Genehmigung der Traditionsstrecke wurden auf kleinerer 2km-Runde, die 5 Mal absolviert werden musste, aber nicht minder anspruchsvoll war, die Sieger und Platzierten ermittelt. Die schnellste Zeit von vier gestarteten RON-HILL'ern über 10km erzielte Jürgen Tetzl, er kam in 42:13min auf den 14.Platz von 98 Startern und wurde Zweiter der AK M55. Ebenfalls einen Podestplatz erkämpfte Winfried Jäger, er belegte in 55:09min den 66.Platz (3.M65). In 1:00:19h verpasste Peter Rymarowicz mit gleichmäßigen Runden knapp eine Zeit unter der begehrten 60'-Marke, er belegte den 6.Platz der AK M65. Über 6km, dem Wertungslauf für die AK M75+, belegte Helge Ziems in 58:27min den 36.Platz, in der M80 wurde er 4.
- Beim **44.Harz-Gebirgslauf in Wernigerode**, der früher ein sehr beliebter Volkslauf in unserem Verein war, gingen in diesem Jahr leider „nur“ zwei RON-HILL'er an den Start. Petra und Thomas Klemmer absolvierten die 5km mit weiteren 321 Läufern auf anspruchsvoller Strecke. Thomas belegte in 36:47min den 284.Platz (13.M55), Petra folgte ihm nur drei Minuten später ins Ziel (302.Platz, 141.Frau, 9.W50). Vielleicht sind ja im nächsten Jahr wieder mehr Mitglieder am Start?
- Im Rahmen des **München-Marathons** am 09.10.22 startete Erhard Bader beim dortigen 10km-Lauf und belegte in 1:35:52h den 2134.Platz von 2141 Aktiven, er wurde Vierter der AK M80. Leider wurde eine Altersklasse M85 nicht geführt! Dafür gab es ein Wiedersehen und Treffen mit Frank Shorter beim Trachtenlauf am Vortag.

- Am 09.10.22 starteten Marcus und Andrea Gaede beim **15.Parforce-heidecrosslauf** in Stahnsdorf über 10km. Die Strecke führte über sandiges Gelände mit kleinen Anstiegen, Asphalt und Kopfsteinpflaster. Andrea lief in 46:50min auf den 3.Platz bei den Frauen (15.Gesamtplatz, 1.W50). Knapp drei Minuten später passierte Marcus das Ziel, er belegte in 49:40min den 19.Platz und erzielte in der AK M55 den 3.Platz. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim traditionsreichen **44.Burgenlauf in Bad Belzig** startete Udo Palm im Rahmen des Sparkassencups über 8km. In 48:33min belegte er den 108.Platz von 195 Läufern, verpasste das Podest der AK M70 als Vierter nur knapp. In der **Gesamtwertung des Sparkassencups** aus 6 Läufen belegte Udo den hervorragenden 2.Platz!! Simone Stegmaier absolvierte erfolgreich die 50km-Strecke, sie belegte in 5:33:26h den 25.Platz von 35 Läufern. Bei den Frauen errang sie den 2.Platz und siegte in der AK W55. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim **33.Storkower Seenlauf** startete Christine Mohr im 4km-Lauf und belegte mit 22:21min den 31.Platz (14.Frau) von 38 Startern. Die doppelt so lange Strecke absolvierten 50 Läufer, darunter mit Steffen Nordwig und Uwe Mohr zwei weitere RON-HILL'er. Steffen verpasste als Zweiter in 26:29min nur knapp einen weiteren Sieg gegen den Jugendlichen Emil Stoy. Uwe kam in 31:40min auf den starken 10.Platz. Alle drei durften sich über Siege in ihren Altersklassen freuen.
- Familie Gaede sucht sich gern interessante Läufe für ihr Wochen-end-Laufprogramm aus, so starteten sie am 15.10.22 beim **39.Warne-münder Küstenwaldlauf** über 9,2km. Andrea belegte in 48:05min den 97.Platz (19.Frau) von 227 Aktiven, in der AK W50 siegte sie souverän. Marcus kommt nach längerer Verletzungspause wieder immer besser in Form, er belegte in 50:44min den 125.Platz (11.M55).
- Steffen Nordwig startete in Arnsberg bei einem Laufspektakel der besonderen Art. Beim **10.Traildorado**, dem 24h Trailfestival ging er mit einer 4er Staffel auf die 4,1km Runde mit jeweils 130 Höhenmetern. Steffen absolvierte mit Thomas Herrmann, Claudio Turco und Adrian Raczka-Buchwald 258,93km und insgesamt 8190 Höhenmeter. Damit kamen sie auf den hervorragenden 2.Platz von 13 Teams, auch bei der dort integrierten Deutschen Meisterschaft errangen sie die Vizemeisterschaft.

- Am 16.10.22 starteten 3200 Läufer beim **Great 10k Berlin**, dem Lauf durch Berlins City und den Zoo. Von drei RON-HILL'ern erzielte Jonas Barsig mit 38:49min die schnellste Zeit, damit kam er auf den 156.Platz (51.MHK). Dahinter lief unser neues Mitglied Marco Meneghetti mit einem gleichmäßigen Tempo in 46:52min auf den 669.Platz (95.M30). Erhard Bader verbesserte eine Woche nach dem Start in München seine Zeit um fast zwei Minuten und kam in 1:34:20h auf den 3014.Platz und siegte in der AK M85. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim **18.Thyrower Waldlauf** am 16.10.22 lief Uwe Mohr über 9km in 43:15min überraschend auf einen starken 2.Platz bei den Männern. Christine kam über 4,5km in 25:23min auf den 32.Platz (15.Frau) von 47 Aktiven, in der AK W60 siegte sie souverän.
- Im Rahmen ihres Urlaubs am Wolfgangsee nahmen Ilka Gomoll und Peter Rymarowicz am dortigen legendären **Wolfgangseelaufs** teil, der am 16.10.22 die 50.Auflage feierte. Ein aufregendes Detail am Morgen war bereits die Anreise mit der Fähre zum Start in Gschwendt. Die Strecke des 10km-Uferlaufs, die immer direkt am idyllischen Ufer des Sees entlang führte, aber doch einige kleine Anstiege aufweist endete mit dem Zieleinlauf in der Innenstadt von St.Wolfgang. Ilka, die erstmals nach langer Verletzungspause ohne Training den 10er absolvierte, finishte im ersten Drittel aller Läufer in 55:03min auf dem 353.Platz (90.Frau, 11.W50) von 1026 Startern. Peter verpasste in 1:00:59h knapp eine Zeit unter der 60'-Marke und lief auf den 615.Platz (15.M65)
- Bei angenehmen herbstlichen Temperaturen unternahm Familie Klemmer zum wiederholten Mal einen Ausflug nach Stralsund zum dortigen **14.Rügenbrücken-Marathon**. Am 22.10.22 starteten 493 Läufer über 6km, unter ihnen Petra Klemmer. Sie absolvierte die Strecke in 44:44min und kam damit auf den 420.Platz (198.Frau, 20.W50). Thomas startete im 10km-Lauf, in 1:17:27h belegte er den 653.Platz (42.M55) von 675 Startern.

- Am 14.01.23 fand die **Siegerehrung des Berliner Läufercups 2022** erstmals im Olympiapark Berlin statt. Nach zwei schwierigen „Corona“-Jahren gingen 2022 erstmals wieder 12 Veranstaltungen in die Endwertung ein. Bei verschiedenen Läufen mussten mindestens 4 Läufe absolviert werden, dies gelang 112 Aktiven in 26 Altersklassen. Die punktbesten Läufer wurden durch den Vizepräsidenten des BLV Dr. Thomas Poller, Konrad Polcuch und Ilka Gomoll geehrt. Aus unserem Verein waren 7 Aktive am Start, von denen **Jürgen Tetzl** (M55, 158 Punkte) und **Erhard Bader** (M85, 70 Punkte) ihre Vorjahressiege erfolgreich verteidigten. Den 3.Platz in der AK M65 erkämpfte Winfried Jäger mit 144 Punkten.

Die weiteren Platzierungen: Helge Ziems 4.M80 (123P), Peter Rymarowicz 6.M65 (79P/ 5 Läufe), Bertold Rämisch 9.M60 (78P), Mike Standring 13.M60 (66P/ 4 Läufe).

In der Vereinswertung reichte es mit 718 Punkten zum 5.Platz!!

Neu ist auch, dass eine Teilnahme im Berlin-Cup ab 2022 5,-Euro Gebühr kostet, ab 2023 wird diese Gebühr der Verein übernehmen. Wir hoffen damit, wieder mehr Läufer zur Teilnahme am Berlin-Cup zu animieren. Infos zum Berlin-Cup unter www.leichtathletik-berlin.de oder auch bei Ilka Gomoll!!

Für die Teilnahme am Berlin-Cup muss eine separate Meldung beim BLV und/ oder bei Ilka (wegen Überweisung) erfolgen!

Termine 2023

1. Lauf im Britzer Garten am 05.03./ 10km
2. Pankower Frühlingslauf am 25.03./ 12,5km
3. Zehlendorfer Stundenlauf am 15.04./ Bahnlauf 60‘
4. Steglitzer Volkslauf am 31.05./ 6km
5. Jedermannlauf Tegel am 04.06./ 15km
6. Nordberliner Zugspitzlauf am 18.06./ 12km
7. Hohenschönhausener Gartenlauf am 24.06./ 5,7km
8. Havellauf am 09.07./ 13,7km
9. Rehberge Lauf am 09.09./ 10,5km
10. Crosslauf Zehlendorf/ TuSLi am 07.10./ 10km
11. Friedrich-Ludwig-Jahn-Cross/ Hasenheide am 22.10./ 3,6km
12. Birkenwäldchenlauf am 29.10./ 8,5km
13. Herbstwaldlauf Tegel am 26.11./ 11km

Ergebnisse:

25.Weißenseer Bierpaarlauf am 01.10.22 (5x0,3l Bier+ 5x950m Lauf):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Andrea Gaede/ Katja Lünser	8.Platz/ 1.Platz Frauen	44:45min	Marcus Gaede/ Holger Diez	27.Platz/ 23.Pl. Männer	48:31min
Steffen Lüder/ Andre Fröhlich	5.Platz/ 4.Platz Männer	40:51min	Rötger Henry/ Jean-Paul Franz	50.Platz/ 38.Pl. Männer	1:02:12h

<u>86.Strausseelauf am 03.10.22 über 9,2km</u>				<u>61.Volkscrosslauf LG Süd am 09.10.22</u>			
Name		Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Andrea Gaede		72./ 1.W50 8.Frau	44:06min	Helge Ziems	6	36./ 4.M80	58:27min
Annette Bethge		118./ 4.W50 20.Frau	47:47min	Jürgen Tetzl	10	14./ 2.M55	42:13min
Marcus Gaede		126./ 6.M55	48:05min	Winfried Jäger	10	66./ 3.M65	55:09min
Bodo Matthes		164./ 10.M60	52:01min	Peter Rymarowicz	10	82./ 6.M65	1:00:19h
				Berti Rämisch	10	91./ 10.M60	1:06:32h

44.Friedrich-Jahn-Crosslauf/ Hasenheide (10.Lauf im Berlin-Cup) am 23.10.22 über 3,6km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Jürgen Tetzl	12./ 4.M55	15:12min	Peter Rymarowicz	85./ 5.M65	22:17min
Winfried Jäger	62./ 3.M65	19:58min	Erhard Bader	106./ 1.M85	34:26min
Bertold Rämisch	79./ 9.M60	21:37min			

Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit
Winfried Jäger	Nauener Altstadtlauf/ 02.10.	10	89./ 1.M65	175	57:42min
Helge Ziems	Müggelsee-HM/ 23.10.	5	176./ 2.M80	184	45:05min

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!