

Infoblatt, 05.05.2023

Nr. 500/ 318

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,

unser Lauf durch den Volkspark Friedrichshain 2023 ist nun vorüber.

Ich bedanke mich an dieser Stelle bei allen fleißigen Helfern, die durch ihr Engagement für das Gelingen in gewohnt hoher Qualität beigetragen haben. Es gab nur kleine Vorkommnisse und auch das Genehmigungsverfahren beim Bezirksamt lief wieder reibungslos. Die Resonanz bei den Teilnehmern war durchweg positiv. Ein kleiner Wermutstropfen bleibt die mit 108 Finishern relativ geringe Teilnehmerzahl. Vielleicht gelingt uns im nächsten Jahr mit noch mehr Werbung durch jeden Einzelnen eine Steigerung.

Vielen Dank auch an allen Anwesenden bei unserer Mitgliederversammlung. Durch die rege Teilnahme hatten wir diesmal keine Mühe, die Beschlussfähigkeit zu erreichen. Weiter so!

Außerdem erreicht das **Infoblatt mit der 500.Ausgabe** ein tolles Jubiläum!

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Der Termin für unseren **26.Hohenschönhausener Gartenlauf am Samstag, den 24.06.23** rückt immer näher. Wir benötigen auch in diesem Jahr wieder **Helfer** im Org.büro. Rundenzähler für die 11km werden ebenfalls gesucht. Bitte meldet euch bei Ilka Gomoll (auch Whatsapp) bis spätestens 16.06.23! **Natürlich könnt ihr auch selbst laufen, dann bitte bis 20.06.23 bei Ilka anmelden!**

Zum Gedenken an Dieter Sommer

Vor Beginn unserer diesjährigen Mitgliederversammlung noch in geselliger und froher Runde im Kreise der Vereinskameraden, erhielt meine Stimmung mit Eröffnung der Versammlung einen herben Dämpfer: es wurde mitgeteilt, dass unser langjähriges Vereinsmitglied Dieter Sommer im Alter von 87 Jahren am 1. April verstorben ist.

Ich kannte ihn viele Jahre und achtete ihn als äußerst sympathischen, trotz seiner guten und beeindruckenden Leistungen bei nationalen und internationalen Laufevents stets bescheidenen und eher zurückhaltenden Sportfreund. Vor allem fühlte er sich zu den langen Strecken, Marathon und länger, hingezogen. Und wenn er von einem dieser Läufe zurück war, berichtete er gern und anschaulich auf unseren Vereinstreffs darüber. So auch einmal nach seiner Teilnahme am Swiss-Jura-Marathon etwa Mitte der 90er Jahre, einem Mehrtagesrennen mit jeweiligen Tagesabschnitten um die Marathondistanz herum. Und das im schweizerischen Teil des Jura-Gebirges. Er schloss seinen Bericht mit der Beschreibung der Art und Weise, wie er in Berlin aus dem Flugzeug steigend die Gangway hinunter „gegangen“ ist, nämlich aufgrund seines gewaltigen Muskelkaters nicht aufrecht vorwärts, sondern zur Verwunderung und Belustigung der anderen Fluggäste auf allen Vieren rückwärts.

Oder ein andermal, nach Rückkehr von einem 100-km-Lauf schilderte er die Taktik, mit der er den Lauf erfolgreich gestaltet hat: diese sah vor, mit kontrolliert langsamem Tempo anzugehen und dennoch alle 10 Minuten kurze Gehpausen einzulegen, um später noch genügend Kraftreserven zu haben. Teilnehmer, die ihn kannten und wussten, dass er eigentlich für schnelles Laufen stand, wunderten sich über sein langsames Tempo und – so berichtete uns Dieter - fragten ihn besorgt „Was ist denn heute los mit dir?“, „Fühlst du dich nicht gut?“ und ähnliches.

Aufgrund seiner zahlreichen von ihm bestrittenen Läufe verfügte Dieter über einen großen Erfahrungsschatz über Vorbereitung und Gestaltung von Läufen, aber auch über das Verhalten bei auftretenden Problemen und Beschwerden oder gar Verletzungen während eines Laufes. Aus diesem „Schatzkästchen“ seiner Erfahrungen berichtete er regelmäßig im Informationsblatt unseres Vereins. Ich selbst habe daraus einige gute Tipps und Hinweise mitgenommen.

Auch nachdem Dieter seine Laufschuhe an den berühmten Nagel gehängt hatte, hielt er unserem Verein die Treue. So kam er z.B. mit seiner leider auch schon vor einigen Jahren verstorbenen Frau Erika als Zuschauer zu dem ein oder anderen Lauf unseres Vereins. An diese Begegnungen mit den beiden erinnere ich mich noch heute gern. Nach dem anfänglichen gegenseitigen Befragen nach dem Befinden ging es bald um den Austausch von Lauferinnerungen mit vielen Lacheinlagen.

Es heißt, ein Mensch ist erst gestorben, wenn er vergessen ist. Ich werde Dieter nicht vergessen, sondern im Gegenteil, ihn in guter Erinnerung behalten.

Lieber Dieter, für deine allerletzte Strecke: guten Lauf, komm` gut an und grüß` am Ziel Erika von mir.

Hans-Joachim Huß

- Wer von unseren Mitgliedern von uns noch keinen **Mitgliedsausweis** bekommen hat und noch einen haben möchte, kann sich bei Ilka Gommoll melden!
- **Unsere Jahreshauptversammlung fand am Dienstag, dem 25.04.23** erneut im beliebten Humboldtthaus statt. Wir waren sehr erfreut, dass durch 35 anwesende Mitglieder die Beschlussfähigkeit gegeben war. **Wir bitten alle Mitglieder den Jahresbeitrag für 2023 von 36,-€ bzw ermäßigt 18,-€** (für Rentner, Arbeitslose, Studenten) **bis 31.05.23** auf unser erstes Vereinskonto (siehe Infoblatt, Seite 1 oben links) zu überweisen. Wir danken herzlich allen Helfern vor Ort für Kuchen, Schmalz, Käse, Würstchen und Brot sowie insbesondere Michael Kegel für die Bereitstellung des Raumes.
- Wir freuen uns, euch mitteilen zu können, dass wir Termine für den **Vereinstreff** in unserem Vereinslokal „Laube“ an der Oderbruchkippe (KGA „Am Prenzlauer Berg, Hohenschönhausener Str.80) anbieten können. Diese finden jeweils Donnerstag, den 01.06., 06.07. und am 10.08.23 ab 18:00Uhr statt. Ebenfalls wollen wir auch die beliebte **Skatserie** wieder aufnehmen. Wie in den letzten Jahren kommen die drei besten Ergebnisse in die Endwertung. An allen drei der oben genannten Termine kann im Anschluss an den Vereinstreff Skat gespielt werden. Wir freuen uns auf zahlreiche Beteiligung!
- Wir planen in diesem Jahr nach einer längeren Pause wieder ein **Vereinswochenende** durchzuführen. Bitte haltet euch dafür das Wochenende vom 15.-17.09.23 frei! Weitere Infos folgen demnächst!
- Für die beliebte **Teamstaffel im Tiergarten** am Mittwoch, dem 07.06.23 über 5x5km haben wir erneut mehrere Staffeln gemeldet! Wer laufen möchte bitte wie gewohnt bei Ilka melden!
- Außerdem planen wir auch beim **31.Tollenseseeelauf** am 17.06.23 in Neubrandenburg mit 1-2 Staffeln mit je 4 Teilnehmern mitzulaufen. Wer daran Interesse hat, bitte ebenfalls bis spätestens 04.06. bei Ilka melden! Die Teilstrecken sind 8, 13, 11 und 10km!
- Die aktuellen Planungen für die Staffeln in diesem Jahr findet ihr in Kürze wie die bereits gemeldeten Läufer auf der Homepage.

Vereinsnachrichten:

- Zum Jahresbeginn bildet der **Pankower Pfannkuchenlauf** eine lieb-gewonnene Tradition für viele Läufer unseres Vereins. Bei der 41.Auflage am 07.01.23 starteten 208 Läufer über 6,5km, darunter 12 RON-HILL'er. Leider konnte aus organisatorischen Gründen erneut keine Mannschaftswertung angeboten werden, aber vielleicht im nächsten Jahr wieder. So freuten sich alle Läufer im Ziel über den Pfannkuchen und eine Urkunde. Die beste Leistung erzielte hier Anne Barber, sie kam in 25:09min auf den 8.Platz und siegte nach starkem Endspurt bei den Frauen. Dahinter erreichten Elke Barber auf dem 4.Platz bei den Frauen in 29:49min und Marion Sarasa in 33:12min (16.Platz) starke Leistungen und siegten in ihren Altersklassen. Die 2,3km wurden von 226 Aktiven absolviert, hier absolvierte Elke Barber die Strecke zum Warmlaufen für die 6,5km und kam in 10:55min auf den 5.Platz bei den Frauen. Dahinter wurde Petra Klemmer in 17:28min 28. bei den Frauen. Erhard Bader erreichte bei seinem ersten Start in der neuen Altersklasse M90 in 21:55min das Ziel belegte den 39.Platz bei den Männern. Allen Platzierten herzliche Glückwünsche!!
- Am Folgetag, dem 08.01.23 fand in Caputh der **29.Caputher Seenlauf** über 5km und 10km statt. Die beliebte Strecke mit kleineren Anstiegen um den See wurde von 283 Läufern über 5km absolviert. Von drei gestarteten RON-HILL'ern erzielte Uwe Mohr mit 23:49min die schnellste Zeit, damit lief er auf den 64.Platz und siegte in der AK M65. Dahinter wurde Ilka Gomoll in 26:47min 124.(33.Frau), in der AK W50 kam sie als Dritte aufs Podest. Nach 30:27min erreichte auch Udo Palm erleichtert das Ziel auf dem 208.Platz (6.M70).
- Erhard Bader weilte im Januar in Ägypten, um am 13.01.23 an einem Laufjubiläum teilzunehmen – dem mittlerweile **30.Ägypten Marathon**. Er belegte über 5km in 53:34min den 35.Platz von 62 Aktiven. Zudem wurde er als ältester Teilnehmer mit fast 90 Jahren besonders geehrt.
- **Beim 51.Spandauer Winterwaldlauf** am 15.01.23 absolvierte Jonas Barsig die 7,6km und siegte in 28:42min souverän (18 Teilnehmer). Über 10,2km belegte Steffen Nordwig auf anspruchsvoller Strecke in 40:57min den 7.Platz von 76 Startern. In der AK M50 siegte er souverän.

- Am 10.02.23 nahmen Uwe und Christine Mohr beim **4.Paunsdorf-Center-Run in Leipzig** über 5km statt. Gelaufen wurde im Center und im Parkhaus bis hinauf in die 5.Etage für nur 5,-€ Startgebühr. Uwe belegte in 27:11min den 65.Platz von 367 Teilnehmern und wurde zeitgleich mit dem Sieger Zweiter der AK M65. Christine lief in 31:25min auf den 155.Platz (50.Frau) und gewann in der AK W60.
- Am 11.02.23 wurde die Barnimer Laufsaison mit dem **Winterlauf** auf dem Gelände des Bauhaus-Denkmals in **Bernau-Waldfrieden** eröffnet. Über 6km verpasste Steffen Nordwig hinter dem deutlich jüngeren Gewinner Matthias Wiesner (Bernauer Lauffreunde) in 21:16min nur um 8 Sekunden den Sieg. Über zweite Plätze in ihren Altersklassen freuten sich Winfried Jäger (M65) in 32:52min auf dem 29.Platz und Udo Palm (M70) in 34:00min auf dem 32.Platz von 41 Aktiven.
- Am 19.02.23 startete Ilka Gomoll nach längerer Verletzungspause bei den **Berlin-Brandenburgischen Seniorenmeisterschaften** in der Halle des Sportforum Hohenschönhausen. Über 800m wurde sie in 3:07,62min Vizemeisterin in der W50.
- Beim **Neuenhagener Crosslauf** am 25.02.23, der von unserem ehemaligen Vereinsmitglied Frank Hinz organisiert wurde, traten drei Mitglieder auf dem hügeligen Kurs über 5,5km an. Leider gab es wegen einer technischen Panne keine Laufzeiten, trotzdem freuten sich Udo Palm, Ilka Gomoll und Dirk Pätzig über Siege in ihren Altersklassen.
- Willi van Miert startete beim **52.Internationalen Volkslauf in Vreden** über 10km und belegte in 1:01:10h den 85.Platz von 95 Teilnehmern. Als ältester Teilnehmer siegte er zudem in der AK M75!
- Beim **26.Krausnicker Berge-Pokallauf** am 26.02.23 belegte Christine Mohr über 6,5km in 39:34min den 13.Platz von 39 Startern, bei den Frauen wurde sie gute Sechste. Uwe absolvierte die 13km, die über den Wehlaberg mit 144 HM führen, in 1:18:36h auf dem 14.Platz von 36 Läufern. Beide siegten souverän in ihren Altersklassen.

- Im Rahmen einer Sport-Urlaubswoche nahmen drei RON-HILL'er am **13.Frühlingscrosslauf in Kitzbühel** am Schwarzsee teil. Marcus Gaede startete am 26.02.23 im 8,5km-Lauf und belegte in 51:17min den 31.Platz und wurde Fünfter der AK M55. Die Frauen mussten 5,66km absolvieren. Hier kam Andrea Gaede in 27:57min auf den 6.Platz bei den Frauen, nach 33:46min folgte ihr Heike Lindemann auf dem 11.Platz ins Ziel. Beide gewannen souverän ihre Altersklassen. Eine Woche später gingen sie beim **Mountainman in Reit im Winkel** über 14,9km an den Start. Hier mussten in romantischer Winterlandschaft auf 1212m Höhe knapp 120 Höhenmeter auf schwierigen Untergrund erklommen werden, es ging aber auch 640 Höhenmeter bergab ins Ziel auf 685m Höhe. Das beste Ergebnis erzielte Andrea Gaede in 1:24:52h, damit wurde sie Sechste bei den Frauen und lief auf den 22.Gesamtplatz von 83 Startern. Ihre Altersklasse gewann sie souverän. Knapp 10 Minuten später (1:35:53h) kam Marcus Gaede auf den 39.Platz (3.M50). Weitere 10 Minuten später (1:45:16h) erreichte Heike Lindemann erleichtert das Ziel der für sie langen Strecke, sie belegte den 53.Platz (20.Frau) und wurde Zweite der AK W60.
- Am 04.03.23 starteten 72 Aktive beim **Kaulsdorfer Crosslauf** über 6km, darunter waren auch drei RON-HILL'er. Das beste Ergebnis erzielte Udo Palm, in 36:58min belegte er den 46.Platz und siegte in der AK M70. Damit siegte er vor unserem neuen Vereinsmitglied Willi van Miert (37:24min, 50.Platz). Ebenfalls über den AK-Sieg (M80) freute sich Helge Ziems, er kam als ältester Starter in 56:41min auf den 72.Platz.
- Beim **14.Frauenseelauf** am 05.03.23 gingen 431 Aktive an den Start auf verschiedenen Strecken, damit wurde fast der Teilnehmerrekord von 2020 erreicht. Über 7,5km belegte Christine Mohr in 45:35min den 79.Platz (24.Frau) von 143 Läufern, in der AK W60 wurde sie Dritte. Eine knappe Minute später (46:23min) finishte Winfried Jäger (85.Platz), in der AK M65 auf dem 5.Platz.
- Thomas und Petra Klemmer absolvierten beim **18.Runtalya-Marathon** – dem Antalya-Marathon die 10km-Strecke. Familie Klemmer mag das milde Wetter im Frühjahr und ist deshalb seit ein paar Jahren regelmäßig bei diesem Event mit 1439 Läufern über 10km dabei. Thomas Klemmer belegte trotz Handicap durch eine Muskelverletzung in 1:10:11h den 782.Platz, Petra erzielte in 1:44:28h den 1336.Platz (610.Frau).

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
13.05.	10:45	43.Leegebrucher Straßenlauf	4,8/ 11,9km	Sportpl.; MT.11.05.
14.05.	09:30	S25 – 25km von Berlin	25/ 21/ 10/ 5km	Olympiastadion
18.05.	10:30	Lutz-Derkow-Gedenklauf/ MT.14.05.	4/ 7/ 10km	Mommсенstadion
21.05.	11:00	3.Helga-Getz-Paarlauf/ MT.16.05.	30'/ 60'	Flugplatz Gatow
25.05.	18:30	6.Teamstaffel Brandenburg	4x5km	MT.18.05.
27.05.	10:30	19.Lehniner Klosterlauf/ MT.23.05.	3,5/ 8/ 15km	Sportplatz Lehnin
29.05.	10:30	9.Dollgower Seenlauf/ MT.25.05.	8,4/ 15,5km	Gasthaus Seelig
29.05.	13:00	13.Run of Spirit MT.21.05.	5/ 10km	Johannesstift Spandau
31.05.	19:00	27.Steglitzer Volkslauf	6km (BC)	MT.28.05.
03.06.	16:00	28.Luckenwalder Turmfestlauf	10km	Baruther Str/ MT.01.06.
04.06.	09:00	18.pro Potsdam Schlösserlauf	10/ 21km	MT21.05; Luftschiffhaf.
04.06.	10:10	45.Jedermannlauf Tegel/ MT.28.05.	5/ 10/ 15km(BC)	Hermisdorf
04.06.	11:00	11.Kugelbrotlauf Emstal/ MT.28.05.	8km (ohne Zeitm.)	Emstaler Hauptstr.29
07.06.	18:00	4.Oranienburger Paarlauf/ MT.01.06.	30'/ 60'	Schlossplatz
07.06.	18:15	Marzahner Läufercup/ MT.02.06.	5/ 10km	Allee der Kosmonauten
07.06.- 09.06.	18:30	Teamstaffel Tiergarten/ 4 Staffeln unser Lauftag: 07.06.!!	5x5km	Tiergarten
10.06.	10:00	19.Sabinchenlauf Treuenbrietzen	6,7/ 14km	Kirchplatz; MT.08.06
10.06.	11:00	17.Eichwalder Rosenlauf	6/ 9,6km	Eichenparkstadion
10.06.	16:15	18.Motzenseelauf Kalinchen	4/ 8/ 14km	MT.07.06.
11.06.	12:00	1.Wustermarker 7-Meilenstiefelcross	11,4km	MT.11.06.; Wiesenstr.5
17.06.	09:00	Sielmanns Heidelauf/ MT.11.06.	5,3/ 10/ 21,9km	Artilleriepark Dallgow
17.06.	09:00	10.Himmelswegelauf Nebra/ MT.7.6.	21/ 42km	Versch. Orte
17.06.	09:45	7.Schlüser Trödellauf/ MT.15.06.	7,5/ 15km	Stad.. Zerpenschleuse
17.06.	10:00	31. Tollenseeelauf MT.11.06.	10/ 21/ 42km +	+4er-Staffel
18.06.	10:00	Nordberliner Zugspitzlauf/ MT.14.6.	4/ 8/ 12km(BC)	+3x4km Staffel
18.06.	10:00	20.Bestenseer Seenlauf	7,5/ 16km	Goethestr.; MT.16.06.
18.06.	10:00	89.Plänterwaldlauf MT.11.06.	5,4/ 11/ 16/ 21,6k	+4x5,4km Staffel
18.06.	11:00	Schlossinsellauf Lübben/ MT.15.06.	5/ 10/ 21km	Schlossinsel
21.06.	18:15	Marzahner Läufercup MT.16.06.	5/ 3km	Allee der Kosmonauten

Ergebnisse:

41.Pankower Pfannkuchenlauf am 07.01.23:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Elke Barber	2,3	35./ 5.Frau	10:55min	Anke Franz	6,5	152./ 3.W50 50.Frau	38:45min
Petra Klemmer	2,3	218./ 28.Frau	17:28min				
Erhard Bader	2,3	225.Platz	21:55min	Gunnar Barber	6,5	50./ 3.M60	30:32min
Anne Barber	6,5	8./ 1.Frau	25:09min	Steffen Lüder	6,5	85./ 5.M55	32.59min
Elke Barber	6,5	40./ 1.W60 4.Frau	29:49min	Tom Klemmer	6,5	102.Platz/ 12.M30	34:32min
Tina Barber	6,5	61./ 2.W30 8.Frau	31:02min	Berti Rämisch	6,5	163./ 6.M65	40:01min
Marion Sarasa	6,5	88./ 1.W70 16.Frau	33:12min	Thomas Klemmer	6,5	195.Platz/ 11.M55	45:29min

Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	Km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit
Holger Rothe	21.Tower-Run Neukölln/ 08.01.23 465 Stufen/ 29 Etage		15./ 2.M60	104	4:36min
Marion Sarasa	49.Winterlaufserie BSV1892/ 15.01.	15	136./ 1.W70 29.Frau	175	1:21:19h
Dirk Pätzig	Crosslauf Schöneiche/ 18.02.	5,6	13./3.M60-65	36	27:01,5min
Winfried Jäger	Eberswalder Stundenlauf/ 25.02.	30'	36./ 1.M65	51	5060m

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!