



Unsere Kontonummer:

Postbank, BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE83100100100636573101

2.Konto (für Startgelder):

IBAN: DE48100100100034531106

Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

nach längerer Zeit, sicherlich auch etwas „Corona“ geschuldet, ist es uns gelungen, mal wieder ein Vereinswochenende durchzuführen. Das letzte fand im Januar 2016, ja so lange ist es her, in Lindow statt. Nun trafen wir uns vom 15.9. bis 17.9.23 in Templin. Bei sommerlichem Wetter konnten wir den Strand und den Biergarten richtig genießen. Sportlich ging es beim Lübbeseelauf auf sehr schöner Waldstrecke zu. Ausgiebig zu Essen gab es durch die Halbpension im Ahorn-Hotel. Zum Abschluss ging es für einige am Sonntag zu einer Wanderung durch den Wald und am See entlang. Mein herzlicher Dank geht an Bodo Matthes und Ilka Gomoll für die Organisation im Vorfeld und vor Ort. Allen Beteiligten hat das Wochenende sehr gut gefallen. Bodo Matthes hat dazu einen Bericht geschrieben, siehe Seite 11 im Infoblatt. Vielleicht brauchen wir bis zum nächsten Vereinswochenende nicht wieder 7 Jahre warten.

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Wir begrüßen recht herzlich Birgit Spiering als **neues Mitglied** in unserem Laufverein, sie hat schon mehrmals an Staffelläufen und Ausflügen erfolgreich teilgenommen!
- Unsere nächsten **Vereinstreffs** finden jeweils **am Donnerstag, dem 26.10.23 und am 23.11.23** ab 18:00Uhr statt. Es können jeweils beim Skat Punkte und Platzierungen verbessert werden in unserem Vereinslokal „Laube“ an der Oderbruchkippe (KGA „Am Prenzlauer Berg, Hohenschönhausener Str.80) statt. Wir freuen uns auf zahlreiche Beteiligung.

Einladung zur Vereinswanderung

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen Vereinswanderung am Samstag, den 11.11.23 ein. Wir treffen uns um 10:00Uhr am S-Bahnhof Erkner. Wir wandern, geführt von Wanderleiter Dirk Pätzig, entlang des Nordufers am Flakensee nach Woltersdorf (Kirche), dann am Ortsrand Woltersdorf durch den Berliner Stadforst nach Rahnsdorf. Nach etwa 9km Wanderung erreichen wir gegen 13:00Uhr den Seepalast (Fürstenwalder Allee 17). Dort gibt es im chinesischen Restaurant ein Mittagsbuffet für 17,50€ (große Auswahl an warmen Gerichten aus China, Thailand und Vietnam, z.B. Sushi, krosse Ente, gebackene Banane.... frische Salate, Obst, Desserts und Eis. Getränke kosten extra.

Rückfahrt vom S-Bahnhof Rahnsdorf (1km Fußweg) (S3, Abfahrt immer 10,30,50) oder Straßenbahn 61 (200m Fußweg) (Richtung Schöne-weide über Friedrichshagen), alle 20 Minuten, 08,28,48.

Für die Hinfahrt bietet sich der RE 1 Richtung Frankfurt/ Oder an, Abfahrt ab Berlin Hbf 09:14Uhr, Friedrichstraße 09:17Uhr, Alex 09:21Uhr, Ostbahnhof 09:25Uhr, Ostkreuz 09:31Uhr, Ankunft S Erkner 09:46Uhr. Natürlich ist auch die Anreise mit S-Bahn Linie 3 möglich (dauert aber länger).

Wir bitten um Voranmeldungen bis möglichst 01.11.23 bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 51691652, Handy 0176/ 610 37528 (auch Whatsapp) oder igomoll@aol.com.

Einladung zum 6.Glühweinabend und Adventssingen

Nach den bisher erfolgreichen Auflagen 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 werden 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 08.12.23 ab 17:00Uhr bei Steffen Lüder** (Paul-Junius-Str.20, Parzelle 51) statt. Den Garten/ Haus erreicht man mit der S-Bahn, vom S-Bahnhof Storkower Straße, ca. 800m Fußweg. Wir bitten um **Voranmeldungen bis zum 01.12.23** bei Ilka Gomoll! **Bitte eine Tasse für den Glühwein mitbringen!!**

Im Rahmen unseres **Vereinstreffs** am 21.09.23 trafen sich 8 Skatfreunde, um an zwei Spieltagen den Tagesbesten des vierten Spieltages zu ermitteln. Diesmal hatte Dirk Pätzig einen herausragenden Tag und siegte mit 1105 Punkten deutlich vor Tom Klemmer mit 792 Punkten und Udo Palm mit 714 Punkten. Vierter wurde Peter Rymarowicz mit 532 P, Fünfter Hajo Vogel 515 P, Sechster Thomas Klemmer 486 P und Siebenter Uwe Mohr mit 452 Punkten. Leider erwischte Christine Mohr einen schlechten Tag und wurde mit 8 Minuspunkten Achte.

In der **Gesamtwertung** gab es die ersten Streichresultate. Daraus ergibt sich folgender Zwischenstand: Es führt weiterhin Udo Palm mit 2433 Punkten vor Thomas Klemmer 2065 Punkten und Dirk Pätzig mit 1935 Punkten. Vierter ist Hajo Vogel 1909 Punkte, Fünfte Christine Mohr mit 1678 Punkten. Die Plätze 6 bis 8 liegen sehr dicht zusammen. Sechster ist Peter Rymarowicz mit 1582 Punkten, Siebenter mit bisher nur 2 Spieltagen Tom Klemmer 1573 Punkte und Achter Uwe Mohr mit 1528 Punkten. Die nächsten Möglichkeiten seine Punkte zu verbessern wären nach dem Vereinstreff am **26.10.23** und am **23.11.23!**

Vereinsnachrichten:

- **Ergänzung** zum Infoblatt 09-23:

Ein Laufjubiläum fand am 13.05.23 beim **GutsMuths Rennsteiglauf** im Thüringer Wald mit der 50.Auflage und dem neuen Teilnehmerrekord mit 17079 Aktiven statt. Das sonnige Ziel in Schmiedefeld erreichten auf den verschiedenen Strecken auch 11 RON-HILL'er....

Neben den Laufstrecken startete auch eine Wandergruppe von Traditions-Rennsteigläufern gemeinsam auf der 17km-Strecke gemütlich von Oberhof aus und mehreren kleinen und einer großen Pause an der Schmücke mit vorbereitetem Buffet. **Mit dabei auch Wolfgang Augsten, der seit mehr als 30 Jahren regelmäßig bei diesem Traditions-Event dabei ist.** Im Ziel traf man sich zur Erholung und Stärkung auf der großen Zielwiese, bevor es für die meisten am Abend zur traditionellen Läuferparty ging.

- Simone Stegmaier bewältigte am 20.05.23 den **5.Ultra-Trail Lamer Winkel** über 54km und 2700 Höhenmeter – den 12 Tausender Gipfeln des Lamer Winkels in 9:49:12h und errang damit den 335.Platz (56.Frau) von 368 Aktiven. In der AK W60 wurde sie Zweite. Am 17.06.23 belegte sie beim **11.Zugspitz-Leutasch Trail** über 69km mit 1760 Höhenmetern in 12:55:27h. Damit kam sie auf den 250.Platz (54.Frau) von 355 Läufern, in der AK W60 errang sie den 2.Platz. Zum Abschluss des Sommers absolvierte sie am 09.09.23 den **Mayrhofen Ultraks**, der unter anderem zum schönsten Aussichtspunkt des Zillertals, dem Rastkogel (2762HM), hinauf geht. Auf 50km mussten 3600 Höhenmeter absolviert werden. Hier belegte sie in 10:48:12h den 96.Platz von 122 Startern und siegte in der AK W60. Herzliche Glückwünsche für diese unglaublichen Leistungen!
- Beim **12.Uferbahnlauf in Grünau am 03.06.23** gingen 102 Läufer auf die 5km-Strecke, darunter auch 3 RON-HILL'er. In 20:36min erzielte Jürgen Tetzl die beste Zeit, verpasste damit als Fünfter das Podest der Männer nur knapp. Dahinter freute sich Saskia Kreemke in 24:59min über den knappen und hart erkämpften 3.Platz bei den Frauen. Winfried belegte in 29:08min den 42.Platz. Alle drei siegten souverän in ihren Altersklassen.
- Am 04.06.23 gingen knapp 300 Läufer auf den verschiedenen Strecken beim **45.Jedermannlauf in Tegel** auf die abwechslungsreiche 5km Runde durch den Tegeler Forst. Beim 5km-Lauf kam Annette Bethge in 27:17min auf den 5.Platz von 30 Aktiven und freute sich über den 2.Platz bei den Frauen. Über 10km erkämpfte Jonas Barsig in schnellen 38:12min den Sieg über 37 Mitstreiter. Erstmals gingen die 15km als Wertungslauf im Berlin-Cup ein, hier belegte Jürgen Tetzl in 1:06:38h den 16.Platz von 98 Läufern. In der AK M55 wurde er Zweiter. Mike Standring lief trotz Achillessehnenbeschmerzen in 1:15:40h auf den 47.Platz (7.M60). Dahinter zeigte Bodo Matthes aufsteigende Form, in 1:27:02h belegte er den 75.Platz (6.M55). Herzliche Glückwünsche!!
- Beim **10.Jubiläumslauf in Beeskow** – dem dortigen Altstadtlauf gingen Uwe und Christine Mohr über 5km bei sommerlichen Temperaturen auf die Strecke. Für nur 10€ Startgeld gab es neben den verschiedenen Ehrungen für jeden Läufer auch ein T-Shirt. Sportlich erliefen beide Siege in ihren Altersklassen. Uwe lief in 23:21min auf den 56.Platz von 301 Startern, Christine kam in 30:11min auf den 214.Platz (66.Frau).

- Familie Spiering unternahm am 04.06.23 einen Ausflug zum **3.Globus-Theissenlauf**, bei Zeitz gelegen. Mit 233 Teilnehmern gab es einen neuen Teilnehmer-rekord für den Veranstalter. In 31:39min erkämpfte Reiner Spiering über 6,6km den 12.Platz und freute sich über den Sieg in der AK M60. Seine Frau Birgit lief als Dritte ebenfalls auf das Podest ihrer Altersklasse, in 39:15min kam sie auf den 37.Platz (16.Frau) von 56 Startern.
- Vom 07.-09.06.23 fand im Tiergarten die 22.Auflage der **Berliner Wasserbetriebe Teamstaffel** mit 4528 Staffeln statt. Traditionell war unser Verein erneut mit 4 Staffeln am ersten Staffeltag (Mittwoch) aktiv über 5x5km dabei, dieser war mit 1700 Staffeln erneut der mit den meisten Läufern. Leider strich der SCC die Superoldie-Wertung, was für unsere „älteren“ Herren immer ein großer Anreiz war. Zwischen unseren Teams entwickelte sich im Laufe des Abends ein spannender Kampf, den zum Ende das Männer-Team um den Tagesschnellsten Jonas Barsig, der starke 17:53min lief, für sich entscheiden konnte und nach 1:54:06h auf dem 44.Platz der Tageswertung das Ziel erreichte. Nur eine Minute länger benötigte unser „Oldie“-Team um Jürgen Tetzl (20:53min), in 1:55:14h belegten sie den 48.Platz. Nach 1:59:08h erreichte unser Frauen-Team um die Staffel-Schnellste Anne Barber (19:23min) das Ziel als drittes Frauenteam. Da war die Freude bei den Mitstreitern Elke und Tina Barber, Ilka Gomoll und Marion Sarasa groß über den über-raschenden Erfolg und die Teilnahme an der Tages-Siegerehrung auf der Bühne. Mit dem Zieleinlauf der vierten Staffel in 2:31:52h konnte der entspannte Teil des Abends mit dem Verzehr des Picknickkorbes und entspannten Gesprächen beginnen. Am zweiten Staffeltag (Donnerstag) gingen einige unserer Mitglieder erneut an den Start. Bei Ilkas Charite-Staffel fielen leider einige Läufer kurzfristig aus, so kam das X-Ray-Runners Team mit Sandra Köppchen, Ilka Gomoll, Steffen Lüder, Gunnar und Elke Barber in 2:11:03h auf den 385 Platz des Tages von 1602 Staffeln. In der Drei-Tages-Wertung bedeutete dies der 1012.Platz. Herzliche Glückwünsche allen Teilnehmern, zudem freuen wir uns auf das Staffelfest vom 05.-07.06.2024!!
- Steffen Lüder startete am 10.06.23 in seiner Heimatstadt Treuenbrietzen beim **19.Sabinchenlauf** über 14,1km und belegte trotz langwieriger Achillessehnenprobleme in 1:22:17h den 29.Platz (7.M55) von 37 Startern. Wieder einmal bei einem Wettkampf am Start war Jörg Dölling, er lief über 6,7km in 43:42min auf den 38.Platz von 49 Aktiven, in der AK M60 wurde er Dritter.

- Holger Rothe errang beim **11.Schöneicher Eichkaterlauf** am 10.06.23 über 12km in 1:01:59h den 12.Platz von 23 Läufern, in der AK M50-65 wurde er guter Zweiter.
- Beim **17.Eichwalder Rosenlauf** über 6km erkämpften Jürgen Tetzl in 26:32min und Saskia Kreemke in 33:14min einen Doppelsieg für unseren Verein. Saskia kam zudem auf den 7.Platz von 12 Aktiven.
- Beim **8.Berliner Spendenlauf** belegte Winfried Jäger über 5km den 5.Platz von 41 Startern. Auf der doppelt so langen Strecke überzeugte Jonas Barsig mit dem 2.Platz in starken 37:47min von insgesamt 40 Aktiven. Beide gewannen souverän ihre Altersklassen.
- Familie Gaede besuchte im Rahmen ihres Juni-Urlaubs in Norwegen und Schweden gleich zwei Trail-Läufe in verschiedenen Ländern. Am 10.06.23 belegte Andrea Gaede beim **Halvbirke-Run** in Lillehammer über 12km in 1:01:16h den 46.Platz (5.Platz W50-59) von 733 Aktiven. Marcus Gaede benötigte vier Minuten mehr Zeit für diese Strecke und kam auf den 102.Platz (19.M50-59). In der folgenden Woche starteten sie am 17.06.23 beim **Eco-Trail Stockholm** im 16km-Lauf. Andrea bewältigte die Strecke mit 350 Höhenmetern in 2:09:26h auf dem 180.Platz von 368 Startern, in der AK W55 wurde sie erneut Fünfte. Marcus folgte nur drei Minuten später in 2:12:03h auf dem 190.Platz.
- Nach einer Abstinenz von 7 Jahren (2015) war endlich mal wieder eine Staffel unseres Vereins beim **31.Tollensesee**lauf in Neubrandenburg am 17.06.23 dabei. Den hügeligen Rundkurs um den herrlichen See mit etwa 400 Höhenmetern bewältigten Christine und Uwe Mohr, Ilka Gomoll und Heike Lindemann in 4:03:01h. Damit kamen sie auf den 31.Platz von 44 Staffeln und wurden Achte bei den Mixed-Staffeln. Peter Rymarowicz belegte zudem über 10km in 1:07:04h den 297.Platz von 381 Startern (14.M65). Danach klang das Wochenende mit gemeinsamen Ausflügen und vor Ort beim gemeinsamen Essen gemütlich aus. Vielleicht schaffen wir es ja im nächsten Jahr am **15.06.24** bei der 32.Auflage erneut mit 1-2 Staffeln dabei zu sein!
- Jonas Barsig startete beim **14.Sielmanns Heidelauf** in der Döberitzer Heide und errang über 9,88km den Gesamtsieg mit über 2' Vorsprung in starken 37:29min (129 Starter). Herzlichen Glückwunsch!
- Beim **Schlossinsellauf Lübben** am 18.06.23 belegte Jörg Dölling über 5km in 32:21min den 72.Platz von 101 Startern, überraschend siegte er zudem in der AK M60.

- Beim **89.Plänterwaldlauf** am 18.06.23 musste aufgrund von Bauarbeiten die Laufstrecke verändert werden, so war eine Runde nun 5,4km lang. Winfried Jäger errang in 31:17min den 77.Platz von 229 Läufern und siegte er in der AK M65. Vier Runden und damit 21,6km absolvierte Rene Kranz. In einem sehr gleichmäßigen Rennen mit schneller werdenden Rundenzeiten lief er in 1:31:55h auf den 5.Platz von 112 Aktiven. In der AK M40 wurde er hinter dem Gesamtsieger Zweiter.
- Beim **Nordberliner Zugspitzlauf**, der erstmals seit vielen Jahren nicht an einem Freitag, sondern am Sonntag ausgetragen wurde, gingen 260 Läufer auf die anspruchsvolle Runde am Freizeitpark Lübars. Auf jeder 4km-Runde müssen 75 Höhenmeter mit 4 steilen Anstiegen bezwungen werden, diese Herausforderung nahmen 5 RON-HILL'er an. Die 4km absolvierte Petra Klemmer in 32:28min auf dem 53.Platz von 68 Gipfelstürmern, in der AK W50 konnte sie den 2.Platz erringen. Beim 7.Wertungslauf im Berlin-Cup mussten die älteren Läufer ab AK M75 nur die 8km laufen. So kam Erhard Bader als ältester Starter in 1:35:35h auf den 39.Platz und siegte natürlich in der AK M90. Im 12km-Lauf mit 225 Höhenmetern erzielte Holger Rothe mit 59:13min eine gute Leistung und blieb damit unter der begehrten 60'-Marke, er lief auf den 24.Platz von 153 Aktiven und wurde Dritter der AK M60. Dahinter erkämpften Stefan Friese in 1:19:36h und Thomas Klemmer in 1:32:43h wertvolle Punktwertungen in der Cupwertung.
- Am 21.06.23 starteten 4 Läufer unseres Vereins im Rahmen des **Marzahner Läufercups** (4.Lauf) über 3000m. Die schnellste Zeit erzielte Helmut Neumann, er kam in 13:49min auf den 7.Platz und siegte in der AK M60. Dahinter erzielte Winfried Jäger auf dem 13.Platz von 18 Startern 17:13min, damit wurde er Zweiter der AK M60-69.
- Udo Palm startete am 01.07.23 im Rahmen einer Urlaubsreise **beim 21.Fichtelgebirgs-Marathon** und absolvierte die 21,1km-Distanz, die mit gut 400 Höhenmetern auf breiten Forstwegen gespickt war. Udo finishte in 2:41:30 auf den 115.Platz und kam in der AK M70 auf den 2.Platz.
- Beim **3.Hennigsdorfer Feuerwehr- und Bahnenlauf** verpasste Jonas Barsig im 5000m-Lauf trotz starker 17:27min als Vierter knapp das Podest der Gesamtwertung von insgesamt 143 Startern, in der männlichen AK M20 wurde er Zweiter.

- In diesem Jahr nahm eine größere Gruppe unseres Vereins mit 9 Startern beim **37.Schweriner Fünf-Seen-Laufs am 01.07.23** teil. Auf der 5km-Strecke lief Winfried Jäger mit 28:25min die schnellste Zeit und kam damit auf den 137.Platz von 430 Läufern. Nur knapp dahinter freute sich Christine Mohr über 28:54min und damit die schnellste Zeit seit ihrer schweren Erkrankung. So siegte sie knapp mit nur 5 Sekunden Vorsprung in der AK W60. Doppelt so viele Aktive (832) nahmen die 10km unter ihre Füße, darunter 5 RON-HILL'er. Hier erreichte Reiner Spiering mit 49:34min eine gute Zeit und blieb damit unter der begehrten 50'-Marke (7.M60). Uwe Mohr erkämpfte in 51:00min mit nur einer Sekunde Vorsprung den Sieg in der AK M65 und kam damit auf den 141.Platz. Dauerstarter Peter Rymarowicz erreichte auch bei seinem 37.Start glücklich nach ordentlichen 1:03:05h das Ziel (24.M65). Nach mehreren erfolglosen Versuchen in diesem Jahr erreichte Knuth Triebe nach 1:23:36h den ersehnten Zieleinlauf. Auf dem 20.Platz der AK M70 ließ er noch so manche Läufer hinter sich. Einziger Läufer über 21,1km war Stefan Friese, er belegte in 2:15:39h den 334.Platz von 393 Startern (39.M55). Leider zeigte sich das Wetter an diesem Tag nicht von seiner besten Seite, ständiger Nieselregen und starke Regengüsse am Nachmittag boten sich nicht wirklich für einen gemeinsamen Ausflug an, so ging es zum gemütlichen Beisammensein ins Appartement von Ilka und Peter. Hoffentlich wird das Wetter im nächsten Jahr wieder gewohnt sommerlich zur 38.Auflage am 06.07.2024!

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
28.10.	10:30	Cross Kaulsdorfer Seen/ MT.23.10.	6/ 12,5km	Lassaner Str.19
28.10.	12:00	48.Sägerserie (3.Lauf) MT.21.10.	3,6/10,8/14,4/18k	Heidenheimer Str.
29.10.	10:00	35.Birkenwäldchenlauf/ MT.26.10.	3/ 5,8/ 8,6/ 11,4k	Sportpl. Lohnauer Steig
29.10.	10:20	Schnauf-Lauf Schönwalde	10/ 5km	Feuerwehr Wansdorf
29.10.	10:00	20.Eichwalder Herbstlauf	5/ 10/ 15km	Grünauer Weg
04.11.	10:30	SCC Cross-Country-Lauf/ MT.01.11.	9/ 4km	Sportpl. Harbigstr.40
05.11.		Meilenweit-Crosslauf Kladow	8,6/ 4,35km	Abgesagt
05.11.	10:05	37.Schwärzeseseelauf/ MT.02.11.	12,6/ 8,8km	Schönholzer Str/ Finow
05.11.	10:30	16.Teltowkanal-Halbmarathon	7,1/ 14,1/ 21,3km	MT.31.10./ Teltow
12.11.	09:30	43.Crosslauf Tegel – Schmalzstullenl.	20/ 10/ 5,1km	An d. Malche/ MT.8.11.
12.11.	10:00	44.Mannschafts-Lauf/ Stolpertrup.	10,5/ 21,1km	4er Team/ MT.08.11.
12.11.	11:30	24.Hohen Neuendorfer Herbstlauf	5,1/ 10,5km	Stadthalle/ MT.10.11.
12.11.	10:30	Krausnicker Lauf in die Tropen	5/ 10/ 15/ 20km	MT.08.11.
16.11.	17:30	SCC – Paarlauf mit Musik/ MT.10.11.	30'/ 60' (18:30)	Mommсенstadion
03.12.	10:30	68.Herbstwaldlauf Tegel/ MT.22.11.	6/ 11km(BC)	Heidenheimer Str.
03.12.	Ab 11:00	156.Weißenseer Crosslauf/ MT26.11.	12/ 3,2km	Stadion Buschallee
07.12.	18:00	Potsdamer Lichterpaarlauf/ MT.30.11	60'/ 30'	Luftschiffhafen
09.12.	Ab 10:00	7.Berliner Nikolauslauf/ MT.30.11.	5,3 – 26,5km & Staffel 4x5,3km	Schlachtensee
16.12.	16:00	Adventsstundenpaarlauf Kaulsdorf	30'/60'	MT.10.12.!!

Ergebnisse:

22.Berliner Wasserbetriebe Teamstaffel im Tiergarten über 5x5km am 07.06.23

die hier eingetragenen Einzelzeiten ergeben in der Summe nicht die Staffelzeit, dafür von euch direkt handgestoppt):

Name	Ergebnis	Strecke	Name	Ergebnis	Strecke
Anne Barber Tina Barber Elke Barber Ilka Gomoll Marion Sarasa	248.Platz 11.Platz Frauen 1:59:08h	19:23min 22:52min 23:10min 27:38min 25:15min	Gunnar Barber Reiner Spiering Helmut Neumann Uli Kergel Jürgen Tetzl	156.Platz 1:55:14h	22.44min 23:45min 24:43min 22:45min 20:53min
Jonas Barsig Robert Edler Tom Klemmer Dirk Pätzig Uwe Mohr	136.Platz 1:54:06h	17:53min 18:54min 28:01min 24:05min 24:32min	Christine Mohr Birgit Spiering Heike Lindemann Bertold Rämisch Winfried Jäger	3591.Platz 2:31:52h	30:55min 30:32min 28:50min 32:32min 29:42min

45.Jedermannlauf Tegel am 04.06.23 (5.Lauf im Berlin-Cup):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Annette Bethge	5	5./ 2.Frau	27:17min	Mike Standring	15	47./ 7.M60	1:15:40 h
Jonas Barsig	10	1.Platz	38:12min	Bodo Matthes	15	75./ 6.M55	1:27:02 h
Jürgen Tetzl	15	16./ 2.M55	1:06:38h	Thomas Klemmer	15	94/ 10.M55	1:43:48 h

31.Neubrandenburger Tollenseseeelauf am 17.06.23:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Christine Mohr	8		53:26min	Peter Rymarowicz	10	297./ 14.M65	1:07:04h
Uwe Mohr	13	4:03:01h	1:10:35h				
Ilka Gomoll	11	31.Platz	1:00:18h				
Heike Lindemann	10	8.Mixed	58:42min				

Nordberliner Zugspitzlauf am 18.06.23:**Marzahner Läufercup (4.Lauf) am 21.06.23:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Petra Klemmer	4	53./ 2.W50 22.Frau	32:23min	Helmut Neumann	3	7./ 1.M70	13:49min
Erhard Bader	8	39./ 1.M90	1:35:35h	Winfried Jäger	3	13./ 2.M60	17:13min
Holger Rothe	12	24./ 3.M60	59:13min	Helge Ziems	3	17./ 3.M80+	26:14min
Stefan Friese	12	126/ 11.M55	1:19:36h	Erhard Bader	3	18./ 4.M80+	28:01min
Thomas Klemmer	12	145/ 12.M55	1:32:43h				

37.Schweriner Fünf-Seen-Lauf am 01.07.23:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Christine Mohr	5	149./ 1.W60 40.Frau	28:54min	Peter Rymarowicz	10	529./ 24.M65	1:03:05h
Petra Klemmer	5	326./ 7.W50 153.Frau	34:43min	Thomas Klemmer	10	622./ 57.M55	1:05:59h
Winfried Jäger	5	137./ 5.M65	28:25min	Knuth Triebe	10	813./ 20.M70	1:23:36h
Reiner Spiering	10	114./ 7.M60	49:34min	Stefan Friese	21	334./ 39.M55	2:15:39h
Uwe Mohr	10	141./ 1.M65	51:00min				

Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	Km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit/ Strecke
Helge Ziems	Marzahner Läufercup/ 3.Lauf	5	15./ 2.M80	15	4041m
Winfried Jäger	Kreismeisterschaft Schwedt/ Bahnlauf 11.06.	10	20./ 2.M65	24	59:47,16min
Udo Palm	Schlüser Trödellauf/ 17.06.	7,5	51./ 2.M70	64	46:48min
Winfried Jäger	Angermünder Wiesellauf/ 17.06.	13	26./ 1.M65	26	1:18:15h

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!

Ron Hill lebt! – ein Bericht zum Vereinswochenende in Templin

Dr. Ron Hill, britischer Marathonläufer mit diversen Titeln und Namensgeber unseres Vereins, ist tot. Er starb am 23. Mai 2021 in Tameside. Nur vier Jahre vorher hatte eine Abordnung unseres Vereins die Gelegenheit den legendären Langstreckenläufer in Manchester zu treffen und zu grüßen. Lebt sein Geist, seine Energie, seine Ideale in unserer Gemeinschaft weiter oder sind wir mutiert zum feuchtfröhlichen Seniorenclub, der eher Bowling- und Skatturniere veranstaltet, anstatt ordentlich zu laufen?

Böse Zungen mögen dies hin und wieder behaupten, jedoch setzte die Vereinsfahrt vom 15. -17.9. 23 nach Templin anlässlich des **39. Lübbeseelaufs** andere Akzente. Zwanzig +3 Ron Hiller hatten eingecheckt und fast alle waren zu irgendeinem Wettkampf gemeldet. Es gab Distanzen von 2km bis 20 km bis hin zu Wanderangeboten. Das Ahornhotel, ein protziges ehemaliges FDGB Heim im typischen Plattenbaustil, hieß uns willkommen. Mittlerweile ist vieles umgebaut, modernisiert und farblich aufgefrischt, ganz lässt sich die DDR-Vergangenheit jedoch nicht wegretuschieren. Es gab jede Menge Zimmer aller Art, alle 120 Mitglieder hätten dabei sein können und die Subventionen des Vorstands nutzen können. Die Anwesenden nutzten vieles: Die leckeren vielfältigen Buffets, die Sauna, das große Beachareal (Sandstrand) mit glasklarem See, die Beachbar, den Biergarten, Sightseeing-Tour nach Templin, Wanderung etc. Der Wettergott war uns hold und alles war irgendwie in sonniges Gold getaucht, auch die Stimmung. Am Samstag ging es fußläufig zum Startbereich und generationsübergreifend legten sich die RON-HILL'er richtig ins Zeug. Es fing an mit Youngster Ole über 2km. Darauf folgten 6 km, wo ordentlich abgesahnt wurde: Ilka Gomoll wurde Gesamt-dritte und Siegerin der W 50, Reiner Spiering Gesamtfünfter und Sieger M60, Neumitglied Helmut Neumann Gesamtsechster und Sieger M70, Christine Mohr Zweite W60, Dana Wolf und Paula Mengewein belegten den 2. und 3. Platz in der W40, Thomas Klemmer 2. M 55 und Petra Klemmer 2. W50. Im 10 km Lauf wurde unser Vorsitzender Uwe Mohr Zweiter der M65 und Marion Sarasa dominierte mit ihrer phänomenalen Fitness die W70 mit einem Sieg und wurde Gesamtdritte Frau, Annette Bethge wurde Zweite der W55. Über 20 km feierte die favorisierte Andrea Gaede den Gesamtsieg und Altersklassensieg! Sechs Minuten später folgte Ron Hill Sympathisantin Ullika Schulz (LG Nord) und siegte in der W 60. Das Treppchen in Templin war echt „RON-HILL lastig“ und auch das Lokalblatt Nordkurier hat die Namen unserer Sieger und Siegerinnen samt Verein mehrfach gedruckt.

Was soll man resümieren? Das Vereinsleben ist wie eine Ehe. Es erfolgt in Wellen und es kommt darauf an sich im Wellental nicht zu trennen. Das Vereinswochenende in Templin war ein Hoch und es hat gezeigt, welche regenerativen Kräfte in der Community auch wirksam sind. Manches Zerwürfnis ist heilbar, manche Missverständnisse lassen sich klären und manche Unversöhnlichkeit muss nicht ewig fortbestehen. Ron Hill lebt und wenn alle ein wenig dazu tun, bleibt es auch so.

Bodo Matthes