

Infoblatt, 20.11.2023

Nr. 504/ 322

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,

das Jahr 2023 geht langsam zu Ende. Rückblickend kann man sagen, es war endlich wieder ein normales Jahr. Die Einschränkungen durch Corona wurden aufgehoben. Meisterschaften und Volksläufe fanden im ganzen Jahr wieder in vollem Umfang statt. Auch unser Vereinsleben kam unter diesen Bedingungen schön in Schwung. Es begann mit der Bowlingmeisterschaft, wurde mit einer unter Normalbedingungen durchgeführten Mitglieder-versammlung fortgesetzt und über unsere eigenen Läufe, Vereinsmeisterschaft, Paddeltour, Wandertour und Skatmeisterschaft fortgeführt. Der Glühweinabend und die Jahresabschlussfeier sind noch geplant.

Ich wünsche allen Vereinsmitgliedern und ihren Angehörigen ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2024.

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Wir begrüßen recht herzlich Thomas Poller als **neues Mitglied** in unserem Laufverein, er ist Vizepräsident im Berliner Leichtathletikverband.
- Wir bitten unsere Mitglieder **den Jahresbeitrag von 2024** noch **nicht** auf unser Vereinskonto zu überweisen, sondern die Jahreshauptversammlung im Frühjahr abzuwarten.
- **Die Termine** unserer eigenen Laufveranstaltungen stehen nun fest. Bitte haltet Euch möglichst den **28.04.24** für den Lauf durch den Volkspark Friedrichshain frei und den **23.06.24** für den beliebten Hohenschönhausener Gartenlauf!

Einladung zur Jahresabschlussfeier am 16.12.2023

Hiermit laden wir unsere Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen **Jahresabschlussfeier am Samstag, dem 16.12.2023** um 19:00Uhr in den „Raumklang“ (Zionskirchstr.5, Nähe U-Bernauer Str.) ein. Euch erwartet ein reichhaltiges Buffet und wie gewohnt ein kleines Geschenk. Zusätzlich Musik über Spotify. Musikwünsche können gern im Voraus bei Rötger Henry abgegeben werden. Die Getränke sind separat an der Bar zu bezahlen. Der Eintritt (Inklusive Security) kostet pro Person 40,-€, für Vereinsmitglieder 30,-€. Für alle Helfer beim Friedrichshain-Lauf oder/ und Gartenlauf gewähren wir einen Rabatt von 5,-€. Einlass ist ab 18:30Uhr, Ende gegen 01:00Uhr. Wir bitten um **Voranmeldung bis zum 09.12.23** bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 52 oder 0176/ 61037528 (auch Whatsapp) oder igomoll@aol.com).

- Im Rahmen unseres **Vereinstreffs** am 26.10.23 trafen sich 6 Skatfreunde, um den Tagesbesten des fünften Spieltages zu ermitteln. Dirk Pätzig wiederholte mit starken 1011 Punkten seinen Sieg vom 4.Spieltag. Sicherer Zweiter wurde erneut Tom Klemmer mit 813 Punkten vor Thomas Klemmer mit 662 Punkten. Vierter wurde Peter Rymarowicz mit 417 P, Fünfter Knuth Triebe 357 P, Sechster Hajo Vogel 105 Punkte. Beim letzten Spieltag am 23.11.23 siegte Thomas Klemmer mit 830 Punkten vor Peter Rymarowicz mit 521 Punkten knapp vor Udo Palm (512 P) und Tom Klemmer 386P. In der **Gesamtwertung** gab es einen Führungswechsel vor dem letzten Spieltag und obwohl er auf den letzten Spieltag verzichten musste siegte in der **Endwertung** Dirk Pätzig mit 2605 Punkten souverän vor Udo Palm mit 2433 Punkten. Dahinter ging es eng zu, Dritter wurde Thomas Klemmer mit 2409 Punkten vor Tom Klemmer 2386 Punkte. Fünfter ist Hajo Vogel 1909 Punkte, Sechster Peter Rymarowicz 1735P, 7.Christine Mohr mit 1678 P, 8. Uwe Mohr 1528 P und 9. Knuth Triebe (1 Spieltag) 357P.
- Am Freitag, dem 25.08.23 führten wir unsere **28. RON-HILL Vereinsmeisterschaft** wie gewohnt in der KGA Falkenhöhe Nord mit 27 Anwesenden durch. Das schwülwarme Wetter machten den 21 Läufern und Walkern auf der 1090m-Runde sehr zu schaffen. Trotzdem konnten drei Vereinsmeister des Vorjahres ihre Siege verteidigen, nur Elke Barber musste verletzungsbedingt passen. Nach der Walking-Premiere im Vorjahr waren auch in diesem Jahr wieder drei Walker am Start. Konrad Andert beeindruckte dabei mit schnellen Runden und absolvierte entgegen der Ausschreibung sogar 5 Runden in starken 46:24min (5,7km). Erneut wurde für die älteren Mitglieder (10 Starter) die Strecke auf 5,7km bzw. 5 Runden verkürzt. Holger Rothe wurde in

26:00min, damit war er etwas schneller als im Vorjahr, erneut Vereinsmeister der M60+. Die weiteren Podestplätze gingen an Gunnar Barber in 27:31min vor Uwe Mohr (27:52min). Bei den Frauen der AK 60+ war die Freude bei der neuen Vereinsmeisterin Heike Lindemann groß, denn es war für sie in 31:53min der erste Titel. Vizemeisterin wurde in 36:21min Christine Mohr. Um den Titel des Vereinsmeisters über 10km kämpften 6 Läufer, dabei war von Beginn klar, dass der Sieg eigentlich nur über Robert Edler gehen konnte. Das bestätigte sich auch mit dem souveränen Sieg in 41:31min. Dahinter überzeugte nur kurze Zeit nach schwerer Fußverletzung Steffen Nordwig als Vizemeister in 46:24min. Dritter wurde Marcus Gaede in 53:05min. Bei den Frauen wurde Andrea Gaede von Runde zu Runde immer schneller und siegte in 51:42min. Herzliche Glückwünsche an alle Sieger und Platzierten! Im Anschluss freuten sich alle Läufer und Helfer über den gemütlichen Ausklang des Abends mit Siegerehrung, leckerem Gegrilltem, Salat, Kuchen und gekühlten Getränken. Wir bedanken uns ganz herzlich bei Regine Hildebrandt und zwei freiwilligen Helfern von der KGA Falkenhöhe Nord für den tollen Einsatz für unseren Grillabend. Außerdem natürlich lieben Dank an unsere zahlreichen fleißigen RON-HILL-Helfer des Abends, insbesondere auch an Dirk Pätzig für das Mitbringen und Aufbauen seines Pavillons, so konnte uns der kleine Regenguss am Abend auch nichts anhaben.

- Am 02.09.23 lud Dirk Pätzig zu unserer diesjährigen **Paddeltour** mit Start am Bootsverleih Kleiner Müggelsee **Müggelbay** ein. Aufgrund des kurzfristigen Termins nahmen nur 6 RON-HILL'er bei super Wetter die Tour in Angriff. Zunächst ging es über die Müggelspree bis zum Gosener Kanal, von dort in den für Motorboote gesperrten Gosener Graben. Der Grund zeigte sich bald, Bäume lagen quer über den Graben, nur mit Mühe konnte man darunter hindurch schlüpfen. Entschädigt wurden alle durch die schöne, unberührte Umgebung. Höhepunkt war die Sichtung eines wunder-schönen Eisvogels, der eine ganze Zeit lang voraus flog. Etwa nach der Hälfte der Zeit wurde gewendet, es ging in das Kanalsystem von Neu Venedig, immer wieder ein Anziehungspunkt. Der Abschluss des rundum gelungenen Tages fand in der Trattoria Di Mare (Italiensches Restaurant – gleich neben dem Bootsverleih) statt. Die eher geringe Teilnehmerzahl war für einen angeregten Gesprächsaustausch von Vorteil, allerdings würden wir uns im nächsten Jahr auf mehr Teilnehmer freuen.
- **Wie in den Vorjahren hat unser Verein erneut eine Hallenzeit in der Laufhalle Sportforum Hohenschönhausen bekommen. Diese ist immer Mittwoch ab 18:30Uhr!**

Vereinsnachrichten:

- Am 02.07.23 startete Jörg Dölling bei einer Laufpremiere – dem ersten **Schwarze Elsterlauf** in Herzberg/ Elster. Über 5km belegte er in 32:42min den 65.Platz von 102 Läufern und wurde Dritter der AK M60.
- Beim **5.Lauf des Marzahner Läufercups** am 05.07.23 erzielte Helmut Neumann im 5000m Lauf in 23:53min auf dem 6.Platz das beste Ergebnis von drei gestarteten RON-HILL'ern. Dahinter kam Winfried Jäger in 27:59min auf den 9.Platz von 11 Aktiven. Beide siegten souverän in ihren Altersklassen. Über den 2.Platz der AK M80 freute sich Helge Ziems, er bewältigte die 12,5 Runden in 45:17min.
- Beim **32.Havellauf** – dem 8.Wertungslauf im Berliner Läufercup am 09.07.23 starteten 259 Läufer am Flensburger Löwen über 13,7km, darunter auch 9 RON-HILL'er. Das beste Ergebnis erzielte Jürgen Tetzl, der in 1:01:33h den 39.Platz belegte und in der AK M55 auf den 6.Rang lief. Nur zwei Minuten später kam Holger Rothe in 1:03:41h auf den 52.Platz, in der AK M60 verpasste er als Vierter knapp das Podest. Jeweils siebte Plätze in ihren Altersklassen erzielten Mike Standring in 1:07:57h (M60, 79.Platz) und Winfried Jäger (M65, 207.Platz). Beim 4,8km Lauf belegte Berti Rämisch in 26:33min den 34.Platz von 63 Aktiven und freute sich über den 1.Platz des AK M65. Ebenfalls große Freude herrschte bei Petra Klemmer über den 2.Platz der AK W50 in guten 29:35min. Im Anschluss wurden im Rahmen der Siegerehrung verschiedene wertvolle Tombolapreise verlost, und das eine oder andere kühle Getränk sorgte für entspannte Regeneration nach dem Hitzelauf.
- Am 15.07.23 wurde in Gransee mit dem **ersten Stadtwaldlauf** eine Laufpremiere gestartet. Wer war dabei? Natürlich Winfried Jäger, er ließ sich die Premiere nicht nehmen und belegte über 7,5km auf crossigem Geläuf in 46:27min den 42.Platz von 74 Läufern. In der AK M65 verpasste er als Vierter das Podest um knapp eine Minute.
- Einen Ausflug nach Frankfurt/ Main unternahmen am 16.07.23 Helmut Huber und Erhard Bader. Beide nahmen am dortigen **Skyrun Messeturmlauf** teil. Beim Messeturmsprint mussten 61 Etagen, 1200 Stufen bzw. 213 Höhenmeter bezwungen werden. Helmut Huber erreichte das Ziel in der 61.Etage nach 14:47,2min, damit belegte er den 164.Platz von 238 Treppenläufern, in der AK M70 wurde er Dritter. Erhard Bader bezwang den Messeturm nach 25:17,9min und war damit der älteste Teilnehmer, der jemals dort startete. Eine starke Leistung!

- Helmut Neumann, seit Anfang des Jahres aktives Mitglied in unserem Laufverein, ist begeisterter Bergläufer. So nahm er am 16.07.23 an der **Görlitzer Bergmeisterschaft** über 4,4km mit 200 Höhenmetern teil. In 27:45min lief er auf den 10.Platz von 26 Läufern und siegte souverän in der AK M70.
- Im Rahmen des 5-tägigen Etappenlaufs – **Etape Bornholm** startete Peter Rymarowicz am ersten Tag in Hasle zu abwechslungsreichen 10km. In neuer Jahresbestzeit von 1:02:26h lief er auf den 995.Platz von 1279 Startern. In der AK M65 kam er auf den 24.Platz.
- Peter Schmidt belegte beim **Mitternachtslauf Heiligenhafen** über 10km am 28.07.23 in 1:08:49h den 249.Platz von 261 Läufern. In der AK M70 verpasste er als Vierter das Podest nur knapp.
- Im Rahmen einer Urlaubsreise nahm Familie Mohr am 29.07.23 am **Edersee Abendlauf** in Hemfurth teil. Über 5km belegte Christine in 29:49min den 60.Platz von 82 Läufern und wurde Zweite der AK W60 (18.Frau). Uwe nahm die anspruchsvollen 10,3km mit 105 Höhenmetern unter seine Füße und finishte nach 54:03min auf dem 31.Platz von 56 Aktiven. In der AK M65 wurde er Dritter.
- Bei der beliebten **31.adidas Runners City Nacht** starteten 8176 Läufer/-innen über 5km und 10km an der Gedächtniskirche zu einer abwechslungsreichen Runde über Kudamm und weiterer kleineren Abzweigungen. Damit gab es nach den letzten schwächeren Auflagen u.a. auch wegen der Corona-Pandemie nun wieder einen Teilnehmeraufschwung und damit fast einen neuen Teilnehmerrekord. Beim 10km-Lauf belegte Stefan Friese in 52:59min den 2897.Platz (115.M55) von 6234 Läufern. Über 5km waren die Frauen mit knapp 60% in der Überzahl, das ist eine erfreuliche Entwicklung. Von 5 gestarteten RON-HILL'ern erzielte Helmut Neumann in 23:29min das beste Ergebnis. Damit siegte er in der AK M70. Dahinter platzierte sich Tom Klemmer in guten 26:40min auf dem 339.Platz von knapp 2000 Startern. Ebenfalls eine gute Leistung erzielte Winfried Jäger, in 29:18min kam er als Dritter auf das Podest der AK M65.
- Am 05.08.23 starteten Helmut Neumann und Marion Sarasa beim **Spandauer Sommersportfest** über 1500m. Helmut absolvierte die Mittelstrecke in 6:18,39min und lief damit auf den 7.Platz von 10 Startern. Marion kam in 6:47,89min auf den 9.Platz und wurde Vierte bei den Frauen. Beide siegten souverän in ihren Altersklassen.

- Vom 31.07.23 bis 04.08.23 nahm Familie Gaede in Dänemark auf der **Insel Møn am 5 -Tage – Etappenlauf** teil. Dieser Etappenlauf ist quasi der „kleine Bruder“ von Etape Bornholm, es müssen auch 5 Tage hintereinander 5 verschiedene Wettkämpfe an fünf Orten absolviert werden. Allerdings sind Untergrund und Profil um einiges anspruchsvoller. Die Landschaft ist zwar sehr reizvoll aber auch viel anstrengender durch etliche Hügel und mehr Zuckersand. Von insgesamt 165 Startern belegte Andrea den 19.Platz und wurde Zweite bei den Frauen mit einer Gesamtzeit von 3:45:18h. Marcus benötigte knapp 9 Minuten länger und kam in 3:54:43h auf den 26.Platz (6.AK M55-64).
- Helmut Huber startete im Rahmen seiner „zweiten“ Laufkarriere als Treppenläufer im August bei zwei spannenden Wettkämpfen. Am 12.08.23 absolvierte er im Rahmen der **Deutschen Meisterschaft beim Kölner Treppenlauf** 39 Etagen mit 714 Stufen und 132 Höhenmetern. Beim dortigen Volkslauf belegte er in 8:19min den 173.Platz von 214 Aktiven und wurde Zweiter der AK M70. In der gleichzeitig ausgetragenen Deutschen Meisterschaft kam er auf den 152.Platz von 190 Startern und verpasste als Vierter der AK M70 knapp das Podest. Am 26.08.23 bewältigte er **beim 21.Oderturmlauf in Frankfurt/ Oder** 24 Etagen mit 511 Stufen und 80 Höhenmeter in 5:49,68min. Damit kam er auf den 44.Platz von 51 Läufern und lief auf den 10.Platz der AK M60+.
- Winfried Jäger startete am 12.08.23 bei einem Jubiläumsberglauf südlich von Stuttgart – beim **20.Altbacher Berglauf über 11,5km**. Hier müssen vom Neckartal auf den ersten drei Kilometern zum Schurwald 200 Höhenmeter bewältigt werden, nach weiteren knapp drei flachen Kilometern geht es dann wieder zurück ins Ziel. Winfried belegte in 1:12:24h den 61.Platz von 66 Läufern und wurde Dritter der AK M65.
- Am 27.08.23 startete Helmut Neumann bei der **37.Wernigeröder Bergmeisterschaft**. Auf der 3000m Strecke musste Helmut 200 Höhenmeter bezwingen bis zum Ziel am Kastanienplatz., In 21:17,7min belegte er den 57.Platz von 78 Läufern. In der AK M61+ gegen zum Teil jüngere Konkurrenz wurde er Dritter.
- Am 03.09.23 gingen 806 Läufer **beim 24.Halbmarathon Reinickendorf** auf die nahezu flache Strecke, um neben dem Volkslauf auch die Schnellsten im Rahmen der Berlin-Brandenburgischen Meisterschaft zu ermitteln. Rene Kranz bewältigte die Strecke auf dem 100.Platz (13.M40) in 1:32:31h, im Rahmen der Meisterschaft kam er auf den 5.Platz der AK M40. Stefan Friese schaffte es in 1:59:45h knapp die begehrte 2h-Marke zu unterbieten und belegte damit den 523.Platz (38.M55).

- Steffen Nordwig startete am 03.09.23 im Rahmen des Streetfood-Festivals beim **1.Laufpark-Eiche-Lauf** über 7,8km. In 31:57min kam er gegen deutlich jüngere Konkurrenz auf den 3.Platz von 12 Startern.
- Beim **21.Groß Glienicker 2-Seen-Lauf** setzte sich Jonas Barsig über 9,5km gegen die Konkurrenz mit 59 Aktiven durch und siegte in 39:02min.
- Beim **14.Life-Run** – Benefizlauf der Berliner Aidshilfe kam Winfried Jäger über knapp 5km in 26:59min auf den 41.Platz von 123 Startern. In der AK M65 siegte er mit deutlichem Vorsprung.
- Einziger Starter beim **37.Kreuzberger Viertelmarathon** war Holger Rothe. Er bezwang die flache und schnelle Strecke durch Kreuzberg in 45:40min und kam damit auf den 37.Platz von 324 Aktiven. In der AK M60 siegte er mit großem Vorsprung.
- Am 09.09.23 gingen 71 Läufer beim **26.Regionalparklauf** Barnimer Feldmark auf die abwechslungsreiche 6,5km-Strecke. Hier geht es vor allem um das Motto für „nen Appel und ein Ei“. Das beste Ergebnis von drei gestarteten RON-HILL'ern erzielte Steffen Nordwig in 28:24min auf dem 4.Platz, in der AK M50 wurde er Dritter. Dahinter kam Uwe Mohr in 32:56min auf dem 14.Platz. Christine lief 38:39min und damit auf den 41.Platz (9.Frau). Beide gewannen zudem in ihren Altersklassen.
- Marion Sarasa nahm vom 21.09.-01.10.23 an der **Senioren-EM in Pescara/ Italien** teil. Im 6km-Crosslauf freute sie sich in 27:44min über die Vize-Europameisterschaft ihrer Altersklasse. Im 10km-Lauf kam sie in 53:50min auf den 3.Platz. Auf beiden Strecken konnte sie mit dem Team Deutschland den Europameistertitel gewinnen! Herzliche Glückwünsche für 4 starke Medaillen!

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
16.12.	16:00	Adventsstundenpaarlauf Kaulsdorf	30'/60'	MT.10.12.!!
30.12.	10:30	Silvesterlauf Brandenburg/ MT.28.12.	5/ 10km	Buhnenhaus
31.12.	09:00	45.Silvesterlauf Zossen-Ludwigsfelde	17,8km	MT.28.12.
31.12.	10:00	19.Mehrower Silvesterlauf/ MT.28.12.	10km	Feuerwehr Mehrow
31.12.	10:00	27.Eichwalder Silvesterlauf	5/ 10km	Sportpl. Hirtenfließ
31.12.	10:30	Potsdamer Silvesterlauf/ MT.28.12.	7,3km	Luftschiffhafen
31.12.	11:10	Silvesterlauf Glienicke/ MT.30.12.	8/ 4km	Sportpl. Bieselheide
31.12.	12:15	47.Berliner Silvesterlauf/ MT.18.12.	4/ 6,3/ 10,3km	Mommsenstadion
01.01.2024	12:00	51.Berliner Neujahrslauf	4km	Brandenburger Tor
07.01.	10:00	30.Caputher Seenlauf/ MT.04.01.	5/ 10km	Sporthalle Schulstr.
07.01. 14.01.	11:00	50.Winterlaufserie BSV 1892/ MT.03.01. (10km) bzw. 10.01.24(15k)	10km 15km (Berlin-Cup)	Stadion Wilmersdorf
13.01.	11:30	42.Pankower Pfannkuchenlauf	6,5k/ 2,3k: 10:45	Kissingenstad; MT.8.1.
14.01.	11:00	22.Tower Run Neukölln/ MT.11.01.	475m+465 Stufen	Fritz-Erler-Allee 120
21.01.	10:30	52.Spandauer Winterwaldlauf	2,5/ 5/ 7,6/ 10km	Pappelweg, MT.14.01.
17.02.		BBM Masters - Hallenmeisterschaft	60m-3000m	Sportforum Berlin

Ergebnisse:

32.Havellauf am 09.07.23 (8.Lauf im Berlin-Cup):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Petra Klemmer	4,8	54./ 2.W50 23.Frau	29:35min	Stefan Friese	13,7	173.Platz/ 25.M55	1:21:56 h
Bertold Rämisch	4,8	34./ 1.M65	26:33min	Winfried Jäger	13,7	207/ 7.M65	1:26:18 h
Jürgen Tetzl	13,7	39./ 6.M55	1:01:33h	P. Rymarowicz	13,7	246/ 9.M65	1:30:55 h
Holger Rothe	13,7	52./ 4.M60	1:03:41h	Thomas Klemmer	13,7	246.Platz/ 32.M55	1:36:00 h
Mike Standing	13,7	79./ 7.M60	1:07:57h				

31.adidas Runners City Night am 29.07.23:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Stefan Friese	10	2896.Platz/ 116.M55	52:59min	Helmut Neumann	5	205./ 1.M70	23:29min
				Tom Klemmer	5	339./ 50.M30	26:40min
Petra Klemmer	5	689./ 19.W50 323.Frau	32:22min	Thomas Klemmer	5	411./ 15.M55	28:04min
				Winfried Jäger	5	485./ 3.M65	29:18min

Etape Møn vom 31.07. – 04.08.23:

Name	1.Etape/ Ulvshale Strand 31.07. 10km	2.Etape/ Mandemarke bakker/ 01.08. 7km	3.Etape/ Bogø 02.08. 7km	4.Etape/ Møns Klint 03.08. 7km	5.Etape/ Fanebjerg Skov og Strand/ 04.08. 11km	Gesamt
Andrea Gaede	48:34min 25.Platz 3.Frau	36:34min 22.Platz 2.Frau	34:15min 21.Platz 3.Frau	47:00min 22.Platz 3.Frau	58:53min 28.Platz 3.Frau	3:45:18h 19.Platz 2.Frau
Marcus Gaede	50:31min 36.Platz 7.M55-64	38:23min 31.Platz 6.M55-64	36:03min 33.Platz 7.M55-64	49:09min 33.Platz 6.M55-64	1:00:34h 36.Platz 8.M55-64	3:54:43h 26.Platz 7.M55-64

28. RON-HILL Vereinsmeisterschaft am 25.08.23:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Phillipp Gabriel	1,3	(Gast)	5:53min	Reiner Spiering	5,7	4./ 3.M60+	28:13min
Konrad Andert	4,6 5,7	Walking	36:34min 46:24min	Dirk Pätzig	5,7	5./ 2.M65	28:23min
Ina Schlüter	4,6	Walking	53:10min	Bertold Rämisch	5,7	7./ 3.M65	35:45min
Liane Gabriele	4,6	Walking	53:10min	Pet. Rymarowicz	5,7	9./ 4.M65	38:02min
Heike Lindemann	5,7	6./ 1.Frau	31:53min	Helge Ziems	5,7	10./ 1.M80	53:04min
Christine Mohr	5,7	8./ 2.Frau	36:21min	Andrea Gaede	10	3./ 1.Frau	51:42min
Holger Rothe	5,7 10	1.Platz/ 1.M60+	26:00min 46:43min	Robert Edler	10	1.Platz	41:31min
Gunnar Barber	5,7 10	2.Platz/ 2.M60+	27:31min 49:32min	Steff. Nordwig	10	2./ 1.M50	46:24min
Uwe Mohr	5,7	3./ 1.M65	27:52min	Marcus Gaede	10	4./ 1.M55 3.Platz Mä.	53:05min
				Stefan Friese	10	5./ 2.M55	56:24min
				Steffen Lüder	10	6./ 3.M55	57:15min

24.Sondershäuser Kristalllauf am 04.11.23 über 13km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Robert Edler	17./ 9.M30	1:00:05h	Steffen Lüder	124./ 31.M50	1:24:03h
Reiner Spiering	46./ 4.M60	1:09:52h	Bodo Matthes	191./ 52.M50	1:31:36h
Tim Lange	57./ 3.MU20	1:14:06h	Thomas Klemmer	260./ 72.M50	1:42:28h
Uwe Mohr	118./ 10.M60	1:23:16h			

11.Mauerweglauf – 100 Meilen von Berlin - 10+Staffel am 12./ 13.08.23:

Name	km	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Thomas Klemmer	5,7	37:48min	Paula Mengewein	6,5		43:32min
Bodo Matthes	10,5	59:56min	Nele Wild-Wall	10,6		1:01:16h
Heike Lindemann	5,7	32:19min	Gesamtwertung		37.Platz	17:47:48h

Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	Km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit/ Strecke
Winfried Jäger	Pokalstundenlauf Prenzlau/ 08.07.	60'	28/ 2.M65	44	10612m
	1.Stadtwaldlauf Gransee/ 15.07.	7,5	42./ 4.M65	74	46:27min
	Angermünder Sommerlauf/ 26.08.	6,5	13./ 1.M65	27	41:51min
	Marzahner Läufercup/ 6.Lauf/ 06.09.	5	10./ 2.M60	14	27:43min

Laufbericht I – vom Mauerweglauf 12./13.08.23 und Aufruf 2024

Seit 8 Jahren organisiere ich eine 10-Plus-Staffel beim Mauerweglauf für die radiergummiliga. Das ist eine nationale Laufgemeinschaft von bis zu 120 Läufern, entstanden vor 14 Jahren im RunnersWorld-Forum. Namensgeber war Manfred Steffny bei einem Livekommentar beim NY-Marathon: "Vorne laufen die Bleistifte, hinten die Radiergummis." Seit 2011 erinnert der "Mauerweglauf" an die Opfer der früheren Grenze, die Deutschland zwischen 1961 und 1989 teilte. Gelaufen wird dabei auf dem ehemaligen Grenzstreifen, das sind etwas mehr als 161 Kilometer rund um das westliche Berlin.

Die Anmeldefrist für den Mauerweglauf beginnt jedes Jahr in Anlehnung an Schabowskis Pressekonferenz minutengenau am 9. November um 18:57Uhr. Man sollte sich aber nicht zu viel Zeit lassen, denn die Startplätze für die Staffeln und Einzelläufer sind schnell ausgebucht.

Der Berliner Mauerweglauf ist kein gewöhnlicher Lauf, nicht wegen der Länge, sondern aufgrund seiner historisch bedeutsamen Streckenführung. Viele der Läufer, die hier starten, sind in der Zeit der Mauer, der Teilung und schließlich der Wiedervereinigung groß geworden, wenigen davon dürften die Ereignisse unberührt gelassen haben. Andere wiederum kennen diese Momente der jüngeren deutschen Geschichte nur aus der Schule oder von Erzählungen

In den letzten Jahren wurde es ruhiger in der radiergummiliga, so dass ich im Umfeld der RON-HILLER nach Interessenten für den Staffellauf fragte. War es vor 3 Jahren „nur“ Reiner Spiering, waren es dieses Jahr schon 5 RON-Hiller mit Bodo Matthes, Heike Lindemann, Stefan Friese, Paula Mengewein und Nele Wild-Wall.

So entstand mit Ilka die Idee, für 2024 eine reine RON-HILL-Staffel aufzustellen. Am 9.November wurde diese angemeldet, der Startplatz ist uns jetzt sicher. Eine 10-Plus-Staffel besteht aus mindestens 10 Läufern, der Staffelwechsel ist an jedem der 26 Verpflegungspunkte möglich. Jedes Team plant seine Wechsel selber, es kann 5km, aber auch 20km oder länger pro Staffel-Teilnehmer gelaufen werden.

Der Startplatz beinhaltet das 100Meilen-Buffet am Vorabend, Rennverpflegung, Zielsuppe im Erika-Hess-Eisstadion, Medaillen und Urkunden zum Download. Beim Mauerweglauf 2024 wird gegen den Uhrzeigersinn um „West“-Berlin gelaufen. Die Strecke wird von einem erfahrenen und kompetenten

Markierungsteam mit Kreidespray, Schildern und Flutterbändern sowie reflektierenden Pfeilen in der Nacht markiert.

Der Lauf ist sehr abwechslungsreich, man kann sich für Stadtetappen, aber auch für ruhigere Strecken auf dem Mauerweg entscheiden. Mir hat es jedes Mal viel Spaß gemacht, ob in der Stadt oder auf einer ruhigen Waldstrecke. Übrigens wurde die radiergummiliga-Staffel in diesem Jahr 37. von 56 Teams in einer Zeit von 17:47h. Auch die RON-Hiller in diesem Jahr waren von dem Lauf und dem Drumherum sehr begeistert. Alle haben Ihre Teilnahme für 2024 zugesichert.

... und was ist mit Dir/ Euch?

Interessierte Läufer können sich bei Thomas Klemmer (t.klemmer@gmx.de) oder bei Ilka Gomoll melden! Bitte mit Angabe, wann wo und wie viele Etappen du gern laufen möchtest!

Laufbericht II vom 24.Sondershäuser Kristalllauf am 04.11.23

Es ist vollbracht!!!

Nachdem unsere Frauen seit Jahren ein Frauenwochenende organisieren, haben auch wir Männer es erstmals geschafft. Als besonderes Highlight haben wir uns einen Lauf unter Tage ausgesucht. Der Sondershäuser Kristalllauf ist der tiefste Lauf der Welt. 700 Meter unter der Erde, näher an den heiß glühenden Mittelpunkt der Erde, war es Anfang November mit 23 °C auch kuschelig warm.

100 Jahre lang, bis Anfang der 90er Jahre des letzten Jahrhunderts war Sondershausen ein Zentrum des thüringischen Kalibergbaus. Doch das ist Vergangenheit. Aber eine Vergangenheit, die um Sondershausen herum durchaus noch präsent ist. Aus der Not hat man eine Tugend gemacht. Der Bergbau ist tot – es lebe das Erlebnisbergwerk. Das Bergwerk „Glückauf“ wurde für Besucher und Events aller Art konserviert und präpariert und damit ein regionaler Tourismusmagnet geschaffen. So kommt es, dass man hier nicht nur ein Schaubergwerk mit Salzsee und 50m-Rutsche, sondern auch unter-irdisch Konzerte besuchen, Mountainbiken oder eben auch ein Lauf über 10km oder sogar Marathon laufen kann.

Nach der Startnummernausgabe im Hauptgebäude des Besucherbergwerkes ging es in einem kleinen Förderkorb in langen 4 Minuten bis auf 700 m in den Brüggmann-Schacht hinunter. Extra für uns wurde auch die Strecke verschärft. Diese ändert sich jedes Jahr, da vom Betreiber des Bergwerks immer wieder neue Bereiche freigegeben bzw. gesperrt werden. So musste dieses Jahr eine 1,44 km lange Runde 9 x durchlaufen werden – so dass die Gesamtdistanz 13 km statt 10km betrug. Die Herausforderung liegt im Laufen mit Helm, in der Dunkelheit und in der Enge der Schächte, durch die sich auch dieses Jahr wieder ca. 370 Läufer auf den Weg machten. Dazu kommt die trockene, warme Luft und der durch den Salzstaub teilweise rutschige Bodenbelag, so dass persönliche Bestzeiten eher nicht möglich sind. Mit 50

HM pro Runde kamen wir somit auf 450 HM! Es finishten 321 Starter, der Erste in 0:49h, der Letzte in 2:48h.

Wenn dann von weitem gespenstisch ein grünes Licht erschien und man durch das Wettort lief, wusste jeder, dass das Ziel nicht mehr weit ist. Noch ein paar Kurven und herzlich angefeuert vom Veranstalter und den Besuchern erreichte man überglücklich und weiß eingestäubt vom Salz das Ziel. Alle Finisher konnten einen Salzpokal in Empfang nehmen sowie ihre Urkunde sofort ausdrucken lassen. Unsere Männer schlugen sich tapfer. Vorneweg Robert Edler in 1:00:05h knapp über der magischen Stunde, Reiner Spiering (1:09h) und Tim Lange als 3. der MJ U20 in 1:14h. Uwe Mohr in 1:23h, gefolgt von Steffen Lüder (1:24h) und Bodo Matthes (1:31h) finishten vor Thomas Klemmer (1:42h).

Besonders spannend war auch die Erkundung des Bergwerks vor und nach dem Lauf, auch wenn dies natürlich nur in begrenztem Umfang möglich war. Total schön war auch die Entspannung nach dem anstrengenden Lauf im Wellness-Bereich incl. Sauna unserer Unterkunft. Das Drumherum mit gemeinsamem Frühstück in der Pension und Abendessen beim Italiener rundete ein sehr gelungenes Wochenende ab.

Uns hat der Lauf und die Tage in Sondershausen sehr gut gefallen, so dass wir nächstes Jahr wieder dort starten werden, diesmal mit unseren Frauen und weiteren interessierten Läufern vom LC RON HILL.

Einen Kurz-Bericht jedes Ron-Hillers könnt Ihr auf unserer neu gestalteten Homepage lesen.

Dazu gibt es viele Fotos und auch ein Video. Zu finden unter:

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

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

Thomas Klemmer

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!
--