Infoblatt, 14.12.2025 Nr. 518/ 336

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 2025 ist fast vorüber. Ich hoffe, es hat euch im persönlichen sowie auch sportlichen Leben viel Freude bereitet. Wenn das Eine oder Andere nicht in Erfüllung ging, so beginnt ja bald ein neues Jahr.

Ich wünsche allen Mitgliedern und euren Angehörigen eine besinnliche Adventszeit, ein schönes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr.

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Unsere **Jahreshauptversammlung** (Mitgliederversammlung) mit der der Wahl des neuen Vorstandes findet am Mittwoch, dem **04.03.26** statt. Einladung folgt!

- Wir bitten unsere Mitglieder den **Jahresbeitrag von 2026 noch nicht** auf unser Vereinskonto zu überweisen, sondern die Jahreshauptversammlung am 04.03.26 abzuwarten!

- Für den **93.Plänterwaldlauf am 15.02.26** haben wir zwei Staffeln über 4x5km angemeldet! Wer gern mitlaufen möchte, kann sich gern bei Ilka (0176/61037528 (auch Whatsapp) oder igomoll@aol.com) **bis 30.01.26** melden!

- Am 13.11.25 fand der 6. und letzte Spieltag unserer diesjährigen **Skatserie** mit 6 Spielern an zwei Tischen statt. Im Kampf um den Gesamtsieg steuerte Thomas Klemmer als Tagessieger starke 1071 Punkte bei. Er gewann souverän vor Matthias Weiser mit 776 Punkten und Udo Palm mit 501 Punkten. Vierter Hajo Vogel 434P, Fünfte Christine Mohr 340P und Sechster Peter Rymarowicz 193P. Damit siegte Holger Rothe mit hervorragenden 2862 Punkten, das beste Ergebnis seit 2017, in der **Gesamtwertung 2026** vor Thomas Klemmer, der sich am letzten Spieltag den 2.Platz mit 2503 Punkten erkämpfen konnte. Dritter wurde Hajo Vogel mit 2145 Punkten. Die weiteren Platzierungen: 4.Matze Weiser 1887P, 5.Peter Ry. 1696P, 6.Udo Palm 1602P, 7.Christine Mohr 1311P, 8.Tom Klemmer 862P (1R), 9.Konrad Andert 788P (1R), 10.Uwe Mohr 638P (1R), 11.Dirk Pätzig 532P (1R), 12.Knuth 349P (1R), 13.Sylvia Jacobs -155P.

- Wie im vorigen Jahr waren am 26.07.25 16 Paddler unweit der Schleuse ab dem Bootsverleih Woltersdorf am Start zur diesjährigen **Paddeltour.** Es ging im Gegensatz zu 2024 in die andere Richtung. Das Wetter spielt diesmal besser mit, nicht zu heiß, kein Regen. Unser Organisator, Bodo Mattes, hatte eine ambitionierte Strecke über 16km geplant. Zunächst war die Schleuse Woltersdorf zu passieren. Dass die Schleuse gerade an diesem Tag nicht in Betrieb war, wussten wir, allerdings nicht, dass damit unverständlicherweise auch die Schleppe für kleine Boote geschlossen war. Uns blieb nichts weiter übrig, als die Boote über das Tor zu hiefen. Der Bürgermeister von Woltersdorf hat von uns gehört. Das tat unserem Enthusiasmus aber keinen Abbruch. Los ging es vorbei an der Klinik Rüdersdorf und dem kaum zu erkennenden „Seebad Rüdersdorf“ über den malerischen Kalksee zum Strausberger Mühlenfließ. Dann rechter Hand am Museumspark Rüdersdorf vorbei passierten wir links ein gewaltiges Industrierelikt und rechts den Langerhanskanal, der zum Kriensee führt, wo ehemals die Schubverbände Richtung Berlin beladen wurden. Kurz hinter der Brücke der B1 bei Tasdorf machte ein Teil der Gruppe Rast während 3 Boote das restliche Stück (etwa 600m) bis zum Stienitzsee in Angriff nahm. Nach einer Stärkung ging es „stromabwärts“ zurück wieder über das Tor mit dem Ziel Restaurant Liebesquelle. Dort konnten wir uns von den Strapazen erholen und den gelungenen Tag Revue passieren lassen. Das Restaurant hat seinen Namen von der auf der gegenüberliegenden Seite der Straße befindlichen Liebesquelle. Liebespaare, die von dem Quellwasser tranken, sollen demnach für immer verbunden bleiben. Leider versickert das Quellwasser seit dem Sommer 2005 im Gestein.

Dirk Pätzig

Einladung zur 24.RON-HILL Bowlingmeisterschaft

Nachdem in den letzten Jahren unsere Bowlingmeisterschaft sehr erfolgreich verlief, laden wir hiermit alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige am **Sonntag, dem 08.02.26** erneut ins Bowlingcenter Kanga-Roos Land (Hansastraße 236) ein. Wir wollen mit Euch einen netten Vormittag bei Spiel und Spaß verbringen und die Bowlingmeister unseres Vereins ermitteln. Wir haben 8 Bahnen in einer gemütlichen Ecke des Centers reserviert. Dort können wir ab 10:00Uhr für 3h Bowlen und am leckeren Brunchbuffet (inklusive (Filter)-Kaffee/ Tee) teilnehmen. Gekühlte Getränke (Sekt, Wein, Bier etc.) und andere Heiß-Getränke müssen selbst bezahlt werden. Wir bitten um **Voranmeldungen bis 31.01.26** bei Ilka Gomoll (igomoll@aol.com oder Telefon 030/ 516 916 52, 0176/ 610 37528 (Whatsapp)). Die Kosten belaufen sich etwa auf 25 – 30,- €. Wir freuen uns auf viele Bowlingfreunde in angenehmer Atmosphäre!

Vereinsnachrichten:

- Mit Wirkung zum 31.12.25 beendeten Detlef Koch und Gabriele Noichl die **Mitgliedschaft** in unserem Verein. Wir wünschen beiden alles Gute!
- Im Rahmen der **33.adidas Runners Citynacht Berlin** starteten 2830 Läufer beim 5km Lauf auf dem Kurfürstendamm, darunter auch vier RON-HILL'er. Auf der schnellen und flachen Strecke verbesserte Jens Neumann seine Bestzeit um weitere 24 Sekunden auf starke 19:30min, damit kam er auf den 200.Platz und wurde 15. der AK M40. Dahinter erzielte Winfried Jäger 28:59min und war damit genauso schnell wie im Vorjahr (7.M65). Eine gute Leistung lieferte auch Petra Klemmer mit 32:46min. Herzlichen Glückwunsch!
- Am 01.08.25 startete Uli Kergel beim **5.Esener Volksbanklauf** über 5km und belegte in 24:23min den 42.Platz von 250 Läufern, in der AK M60 wurde er Dritter!
- Am 03.08.25 gingen Helmut Huber und Erhard Bader wie im Vorjahr beim **7.KölnTurm Treppenlauf** an den Start. Hier bewältigten 233 Aktive 732 Stufen, 40 Etagen und damit 135 Höhenmeter im höchsten Bürogebäude Kölns. Helmut Huber verbesserte seine Vorjahreszeit um 35 Sekunden auf 9:44min, erreichte damit den 201.Platz und wurde Dritter der AK M75. Erhard Bader, der mit Abstand älteste Teilnehmer, verbesserte sich ebenfalls, um eine Minute, auf 15:26min (231.Platz) damit siegte er in der AK M90.

- Am 24.08.25 gingen 2769 Läufer/-Innen beim **Berliner Straßenlauf „die Generalprobe“** auf die schnelle Halbmarathonstrecke im Herzen von Steglitz. Holger Rothe erkämpfte in tollen 1:41:22h den 716.Platz und siegte souverän in der AK M65. Marion Sarasa erzielte in 1:54:19h ebenfalls eine gute Zeit (1342.Platz, 226.Frau), sie siegte ebenfalls in ihrer Altersklasse (W70) mit großem Vorsprung.

- Familie Barber unternahm im August einen sportlichen Urlaub zum Mont Blanc, um am 26.08.25 am dortigen **Trail HOKA UTMB in Courmayeur** teilzunehmen. Auf der anspruchsvollen 15km Strecke bewältigten 1282 Teilnehmer 1200 Höhenmeter. Im Familienduell setzte sich Gunnar in 2:56:51h (528.Platz) knapp gegen seine Frau Elke (2:58:35h, 553.Platz, 150.Frau) durch. Gunnar lief damit auf den 8.Platz der AK M60, Elke konnte sich als Dritte (AK W60) sogar über einen Podestplatz freuen. Tina Barber bewältigte die Strecke in 3:12:55h und kam damit auf den 43.Platz der AK W35 (678.Platz, 205.Frau). Das war sicher ein tolles Erlebnis mit vielen spannenden Eindrücken!

- Beim **23.Oderturmlauf** in Frankfurt/ Oder am 30.08.25 musste Erhard Bader nach einem flachen Anlauf von 150m 24 Etagen und 511 Stufen bewältigen. In 11:00,91min belegte er den 51.Platz und kam als mit Abstand ältester Starter auf den 3.Platz der AK M70+. Zur Belohnung der Strapazen gab es eine Medaille und eine Urkunde für jeden Aktiven.

- Am 06.09.25 gingen 73 Läufer beim **28.Regionalparklauf Barnimer Feldmark** in Blumberg für „‘n Appel und ̊n Ei“ auf die abwechslungsreiche 6,6km-Laufrunde über Felder und den Lenné-Park. Hinter dem Sieger Marcel Sydow (26:04min, Eberswalde) lief Steffen Nordwig in 26:36min auf den 2.Platz. Ebenfalls dabei war Udo Palm, der in 43:15min auf dem 57.Platz einlief. Beide gewannen ihre Altersklassen.

- Beim **9.Lauf durch den Volkspark Rehberge** ging es für 210 Aktive über 10,5km um gute Ergebnisse und Punkte beim ebenfalls 9.Wertungslauf im Berliner Läufercup. Von fünf gestarteten RON-HILL’ern erzielte Jens Neumann auf dem hügeligen Rundkurs in 43:26min auf dem 26.Platz (6.M40) das beste Ergebnis. Dahinter liefen Jürgen Tetzel in 45:10min (36.Platz), Holger Rothe in 48:41min (61.Platz) und Marion Sarasa in 54:51min (101.Platz, 19.Frau) zu hervorragenden Ergebnissen, da sie alle auch ihre Altersklassen für sich entscheiden konnten! Zusätzlich freuten sich Jens, Jürgen und Holger in der neu geschaffenen Team-Wertung in 2:17:17h auf den 3.Platz von 17 Teams. Über 3,5km belegte Willi van Miert in 21:49min den 43.Platz von 71 Startern, er siegte ebenfalls in seiner Altersklasse (M80). Herzlichen Glückwunsch!!

- Am 10.09.25 wurde der 6.Lauf des **Marzahner Läufercups** mit 18 Läufern über 10000m gestartet. In starken 38:32min belegte Steffen Nordwig den 2.Platz (1.M50). Auch Steffen Lüder erzielte in 51:14min eine Zeit, die er schon seit drei Jahren nicht mehr geschafft hatte! Herzlichen Glückwunsch für den 16.Platz und den 3.Platz der AK M50-59. Über 5000m kam Winfried Jäger in 29:30min auf den 11.Platz von 16 Läufern, in der AK 60-69 wurde er Zweiter!

- Helmut Neumann bereitete sich im Sommer auf die Teilnahme einiger größerer Bergläufe vor. Am 29.06.25 ging er beim **25.Internationalen Nebelhorn-Berglauf** über 9,7km mit 1428 Höhenmetern an den Start. Die Organisatoren in Oberstdorf freuten sich über einen neuen Teilnehmerrekord mit 650 Startern, zumal es in diesem Jahr auch Deutsche Meisterschaft im Berglauf war. Helmut bewältigte die anspruchsvolle Strecke in 1:47:41h und belegte im Rahmen der DM den 5.Platz (192.Platz Gesamtwertung). In der „Volkslauf-Wertung“ belegte er den 375.Platz (7.M70). Am 07.09.25 startete Helmut beim **47.Internationalen Hochgrat-Berglauf** über 6040m, auch hier mussten 850 Höhenmeter bezwungen werden. In 58:22min belegte er den 141.Platz von 196 Startern und freute sich über den 2.Platz der AK M70. Nur 5 Tage später bewältigte er den **29.Rietburg-Berglauf (Pfälzer Berglauf-Pokal)** über 8,2km und 420 Höhenmeter. In 51:36min kam er auf den 101.Platz von 180 Startern, in der AK M70 wurde er Dritter! Herzlichen Glückwunsch für unsere „Berglöwen“!

- Am 12.09.25 starteten Uwe und Christine Mohr mit 44 weiteren Aktiven beim **4.Bad Freienwalder Flutlichtlauf** über 30‘. Uwe Mohr kam mit 5800m auf den 20.Platz, in der AK M65 wurde er Zweiter. Christine schaffte es mit 5050m auf den 32.Platz (10.Frau) und freute sich über den Sieg in der AK W60.

- Am 13.09.25 ging es für 32 Läufer beim **41.Templiner Lübbeseelauf über 6km** auf die abwechslungsreiche Strecke am See und durch den Wald. Von drei gestarteten RON-HILL’ern erzielte Winfried Jäger in 36:53min die beste Zeit, damit kam er auf den 13.Platz und freute sich über den Sieg in der AK M65. Dahinter kämpften Peter Rymarowicz und Udo Palm um den besten 70+ RON-HILL’er, hier setzte sich Peter knapp in 39:30min durch (22.Platz, 2.M70). Udo Palm lief in 40:20min auf den 24.Platz und siegte als ältester Starter in der AK M75.

- Beim **32.Dabendorfer Herbstlauf** – dem beliebten Pflaumenkuchenlauf lief Marion Sarasa über 8km in 41:13min ins Mittelfeld (48.Platz, 10.Frau) von 97 Startern. In der AK W70 siegte sie.

- Beim **9.Südthüringentrail** gingen Andrea und Marcus Gaede auf die 17,2km-Strecke, dem Wichteltrail mit immerhin 559 Höhenmetern! Nach flacher Einrollphase hatten es die folgenden Kilometer in sich und es folgten verschiedene steile Abschnitte mit auf und ab. Andrea Gaede verpasste um knapp zwei Minuten als Fünfte (59.Platz) in 1:47:13h das Podest der Frauen. In der Masters-Wertung (50-59) wurde sie Dritte. Marcus benötigte nur 6 Minuten länger und kam in 1:53:25h auf den 88.Platz von 272 Startern, in der Grand-Masters-AK (ab M60) wurde er Sechster.

- Am 14.09.25 gingen 188 Läufer beim **19.Eberswalder Stadtlauf** auf die stimmungsvolle 6,5km-Strecke. Mit dabei natürlich Winfried Jäger, der in 35:35min auf dem 114.Platz finishte. Heike Lindemann benötigte gemeinsam mit ihrer Tochter Gina zwei Minuten länger und kam damit auf den 137.Platz (33.Frau). Beide freuten sich über AK-Siege!!

- Am 21.09.25 gingen bei sonnigen Temperaturen 48359 Aktive an den Start des **51.BMW Berlin Marathon.** Die stimmungsvolle Laufrunde durch die Hauptstadt absolvierten auch zwei RON-HILL'er. Andre Zerbel belegte in 4:36:25h den 29230.Platz (2030.M50). Peter Schmidt finishte als „Dauerstarter" nach 6:57:09h auf dem 47913.Platz (57.M75).

- Winfried Jäger ging beim **pro Wissen-Lauf in Potsdam** auf die 5km Strecke und kam in 27:06min auf den 65.Platz von 172 Läufern. In der AK M65 freute er sich über den Sieg!

- Helmut Huber ging wie im Vorjahr beim **Elevator Tower Run in Rottweil**, dem höchsten Treppenhaus Lauf Europas an den Start. Er bewältigte 1390 Stufen und 232 Höhenmeter in 17:52min und erreichte damit den 382.Platz von 433 Treppenläufern. Er freute sich über den Sieg in der AK M75!

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
31.12.	09:00	Silvesterlauf Zossen-Ludwigsfelde	17,8km	Rathaus; MT.28.12.
31.12.	10:00	21.Mehrower Silvesterlauf/ MT.28.12.	10km	Mehrow, Feuerwehr
31.12.	10:00	29.Eichwalder Silvesterlauf	5/ 10km	Sportpl; Finkengasse
31.12.	10:30	Silvesterlauf Brandenburg/ MT.29.12.	2,5/ 5/ 10km	Buhnenhaus
31.12.	10:45	Silvester-Paarlauf Bieselheide	30'/ 60'	Sportpl.; MT.28.12.
31.12.	12:00	Berliner Silvesterlauf/Mommsenstad.	4/ 6/ 10km	**Keine Anmeldung mgl**
2026 01.01.	12:00	53.Berliner Neujahrslauf	4km	Brandenburger Tor
01.01.	10:30	45.Forster Neujahrslauf**/kein Wettk.**	5,4/ 2,7km	Groeschke-/ Badestr.
01.01.	14:00	Neujahrspaarlauf Stahnsdorf	60'/ 30'	Sportplatz
04.01.	11:00	52.BSV92 Winterlaufserie/ 1.Lauf & 2.Lauf am 11.01. /**Fritz-Wildung-Str.** & 3.Lauf am 25.01.26	10km 15/ 3,5km 21,1km	MT.31.12. MT.07.01. MT.21.01.
10:01.	10:45	44.Pankower Pfannkuchenlauf	2,3/ 6,5km	Kissingenstad.; MT.5.1.
11.01.	10:00	32.Caputher Seelauf/ MT.10.01.	5/ 10km	Sporthalle Caputh
11.01.	11:00	24.Tower-Run/ Hochhaus/ MT.08.01.	475m +465 Stufen	Fritz-Erler-Allee 120
18.01.	10:30	53.Spandauer Winterwaldlauf	2,5/ 5/7,6/ 10,2km	MT.13.01.
24.01.	10:00	83.Forster-Neiße-Winterlauf	5/ 10/ 20km	Sportpl. Wehrinselstr.
14.02.	12:00	Hallen-BBM Masters/ MT.08.02.	50m-3000m	Sportforum Hohensch.
15.02.	10:00	**93.Plänterwaldlauf/ MT.01.02.**	5/ 10/ 15/ 20km	& **4x5km-Staffel**
15.02.	10:35	7.Valentinslauf/ MT.05.02.	3/ 5/ 10km	Gärten der Welt
28.02.	11:30	Neuenhagener Crosslauf/ MT.25.02.	5,5km	Trainierbahn Neuenh.
15.03.		**Lauf der Sympathie Falkensee**	**5/ 10km**	**1.MT. 31.12.**

Ergebnisse:

33.adidas Runners City-Night Berlin am 26.07.25 über 5km:

Name		Ergebnis	Zeit		Name		Ergebnis	Zeit
Petra Klemmer		1894./ 36.W55 943.Frau	32:46min		Winfried Jäger		1226./ 7.M65	28:59min
					Thomas Klemmer		1546./ 45.M55	30:42min
Jens Neumann		200./ 15.M40	**19:30min**					

Mauerweglauf am 16/ 17.08.25 100 Meilen (162,1km), 14 Läufer (10+-Staffel):

Name	km	Ergebnis	Zeit		Name	km	Ergebnis	Zeit
Reiner Spiering	9,2	3.Platz	47:26min		Uwe Mohr	6	10.Platz	31:32min
Marcus Gaede	10,5	6.Platz	51:48min		Robert Edler	19	2.Platz	1:26:44h
Andreas Gaede	12,3	8.Platz	1:00:24h		Heike Lindemann	8,4	47.Platz	1:07:52h
Steffen Lüder	16	22.Pl.	1:30:09h		Paula Mengewein	4,9	34.Platz	29:12min
Jürgen Tetzel	13,2	5.Platz	59:13min		Nele Wild-Wall	14,9	12.Platz	1:18:32h
Jens Neumann	19,6	3.Platz	1:31:01h		Thomas Klemmer	4,2	39.Platz	27:00min
Christine Mohr	5,7	34.Pl.	36:54min		Steffen Nordwig	18,2	4.Platz	1:19:45h
Matze Weiser	102		**Marsch** **23:38:15h**		**Gesamt**		**14.Pl. ges 4.Platz**	**14:14:46h**

9.Lauf durch den Volkspark Rehberge (9.Berlincup-Lauf) am 06.09.25:

Name	km	Ergebnis	Strecke		Name	km	Ergebnis	Strecke
Marion Sarasa	10,5	101./ **1.W70** 19.Frau	54:51min		Holger Rothe	10,5	61./ **1.M65**	48:41min
					Winfried Jäger	10,5	171/ 5.M65	1:05:35h
Jens Neumann	10,5	26./ 6.M40	43:26min		Jens, Jürgen & Holger	10,5	**Team** **3.Platz**	2:17:17h
Jürgen Tetzel	10,5	36./ **1.M60**	45:10min		Willi van Miert	3,5	43./ **1.M80**	21:49min

Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	Km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit/ Strecke
Steffen Lüder	10. Vollmondmarathon Bln/ 10.08.	21,1	121./ 6.M55	201	2:23:08h
Winfried Jäger	Angermünder Sommerlauf/ 30.08.	6,5	**11./ 2.M65**	21	41:14min
Steffen Nordwig	Stundenlauf Lichterfelde/ 12.09.	30‘	**1.Platz**	21	7600m
Steffen Nordwig	Laufpark Eiche Centerlauf/ 14.09.	7,8	**4./ 1.M50**	110	28:48min

Laufbericht zum Mauerweglauf 2025 – 10-Plus-Staffel am 16.08.25:

Dieses Jahr war unser (heimliches) Ziel eine Platzierung in den Top-Ten. Ob das geklappt hat, lest ihr hier mit eigenen Eindrücken von (fast) jedem Läufer/-In:

Start (Jahn-Sportpark) bis zum VP 1 (Checkpoint Charlie) 9,2km – Reiner Spiering:
Als Startläufer bin ich durch ein noch relativ ruhiges frühmorgendliches Berlin gelaufen. Trotzdem waren alle Ampeln an der Strecke eingeschaltet. In der ersten Hälfte hatte ich noch relativ „Grüne Welle". Aber dann ging das „Stop & Go" los: 6 rote Ampeln mit knapp 2,5min Stehzeit. Es fühlte sich an wie Intervalltraining. Trotz dessen hat es mir sehr viel Spaß gemacht, auch weil meine Strecke an einigen Sehenswürdigkeiten vorbei führte, wie z.B. am Grenzdenkmal Bernauer Straße oder direkt an der Spree entlang, am Reichstag vorbei und durch's Brandenburger Tor bis zum Wechselpunkt am Checkpoint Charlie. Spannend war dann auch, die Staffel durch das Live-Tracking den ganzen Tag über bis ins Ziel verfolgen zu können.

VP 1 bis VP 3 (Dammweg) 10,5km – Marcus Gaede:
Mauerweglauf 2025: morgens um 8.47 den Transponder als 2. Läufer erhalten und durchs noch recht verschlafene Berlin Mitte und Kreuzberg gelaufen. Ab Eastside-Gallery wurde es dann zusehends belebter. Am Dammweg dann auf Andrea gewechselt. Hat wieder riesen Spaß gemacht!

VP 3 bis VP 5 (Imbiss „am Ziel") 12,3km – Andrea Gaede:
Meine Strecke startete am Dammweg. Zufrieden mit der kurzen Anreise stand ich schon 1 Std vorher am VP und beobachtete aufgeregt das Treiben. Die Strecke selbst war relativ langweilig, da es überwiegend auf der asphaltierten „Ostkrone" entlang ging. Nach 12,5 km happy auf gleich 4 Ron Hiller zu treffen kamen aber trotzdem Gedanken an die Staffel im nächsten Jahr auf.

VP 5 bis VP 7 (Ninas Eltern) 16km – Steffen Lüder:
Immer mal wieder Neues.
So durfte ich am Samstag, 16.8., mit den Ron-Hillern erstmalig beim Mauerwegslauf teilnehmen. Ich hatte zwei Abschnitte mit 16 km zu laufen, ganz genau das 6. und 7. Teilstück. Mit der S-Bahn war ich sehr zeitig nach Schönefeld gefahren, dann gut 2 km zu meinem VP gelaufen. Eine Stunde lang konnte ich die Einzelläufer beobachten, die zwei Stunden vor den 10er-Staffeln auf die Strecke gingen. Ich war etwas gespannt, wie es bei mir laufen sollte. Geplant hatte ich einen KM-Schnitt von 5:45-5:50min. Allerdings war ich am Samstag zuvor beim Vollmondhalbmarathon mit dem gleichen Ziel gestartet. Bis km 4 lief es da gut, dann totaler Einbruch. Am Ende benötigte ich 6:54 min pro km. Das sollte mit in der Staffel hoffentlich nicht passieren. Deshalb vorsichtig im Angang. Ich hatte den Zeitchip von Andrea Gaede übernommen, wir waren schon 3 min unter dem Zeitplan. Es lief gut bei mir. Mein erster Abschnitt war gut 7 km lang, es rollte und rollte. Irgendwie war es toll, auf die Einzelläufer aufzulaufen. So hatte ich immer einen Orientierungspunkt. Am nächsten VP einen Schluck Wasser und sofort weiter. Meine Strecke war sehr waldreich und ruhig gelegen. Ich wurde zwar etwas langsamer aber das war okay. Am dem letzten Kilometer gab ich alles, 5:17 min für den 16. km waren sehr in Ordnung. Nach 90 min für 15,95 km übergab ich mit einem Schnitt von 5:39 min/Km. Dafür habe ich mich einfach mal gelobt. Daheim angekommen, legte ich mich nach der Dusche aufs Bett und beobachtet den Fortschritt im Liveticker. War auch spannend.

VP 7 bis VP 9 (Sportplatz Teltow) 13,2km – Jürgen Tetzel:
Nachdem die Teilnehmer unseres Vereins im letzten Jahr so begeistert von diesem Staffellauf berichteten, wollte ich in diesem Jahr auch dabei sein. Für mich wichtig, ich musste meine Laufstrecke vorher gesehen haben. So fuhr ich sie drei Wochen vor dem Start einmal mit dem Fahrrad ab. Dazu nutzte ich die vom Veranstalter bereitgestellten GPS-Daten. Für die Anfahrt zu „Ninas Eltern“ nutzte ich die Öffis und ging dann noch gut einen Kilometer zu Fuß. Dort traf ich auf Thomas und Petra, die auch schon eine Stunde vor meinem geplanten Start vor Ort waren. Wir haben Bilder gemacht, das eine oder andere Gespräch mit Teilnehmern geführt und das tolle Läufer-Büfett an diesem Versorgungspunkt bestaunt. Dann wurde es für mich Zeit, die warmen Sachen abzulegen und mich kurz einzulaufen. Gut, dass Steffen über sein mitgeführtes Smartphone seinen Live-Standort freigegeben hatte. So konnte ich sehr genau einschätzen, wann er eintreffen wird. Ich tat es ihm gleich, obwohl etwas ungewöhnlich für mich, dass ich beim Laufen wegen meinem Handy eine Bauchtasche trug. Steffen kam angelaufen, ich schnappte mir den Transponder, und lief los…
Bis zum nächste Versorgungspunkt, an der Osdorfer Str. ging es auf einem gut zu laufenden asphaltierten (Mauer-)Radweg entlang. Ich hatte Glück, an der einen Ampel auf diesem Abschnitt standen bereits Läufer, sodass diese Rot-Grün Hürde von mir schnell genommen werden konnte. Mein zweiter Abschnitt begann mit einem kurzen Zwischenstopp an der Osdorfer Str., nicht um zu trinken, sondern Helfer ließen uns erst rüber, als die Straße frei war. Die Strecke verlief jetzt viel auf Bürgersteigen entlang, kurz auch auf der Straße, dann durch beschauliche Wohngebiete und einem kurzen „Trampelpfad durch den Wald“. Dann war ich wieder auf dem ursprünglichen Mauerweg, am Teltowkanal. Motivierend für mich, dass ich mich immer an vorauslaufende Sportler(-innen) orientieren und die ich auch einholen konnte. Natürlich waren es überwiegend Einzelstarter, ich ziehe den Hut für ihre Gesamtleistung. Die letzten Meter bis zum Wechsel am Sportplatz Teltow führten mich noch ein Stück durch die Altstadt Teltows. Das Kopfsteinpflaster durch die Gassen war schwer zu laufen, die Sonne blendete und so übersah ich doch glatt einen der Richtungspfeile, die hier an der Hauswand befestigt waren. Zum Glück erfasste ich noch im Augenwinkel einen Läufer und konnte einen Umweg vermeiden. Die letzten Meter bis zu meinem Ziel nahm ich im Sprint. Jens reagierte blitzschnell und übernahm den Transponder, ich wünschte ihm noch einen guten Lauf, da war er auch schon auf Strecke…
Thomas und Petra empfingen mich freudig mit einem Getränk und meinem Rucksack, super wie das geklappt hat. Während ich mich bereits an dem reichhaltigen Läufer-Büfett bediente, bekam ich von Thomas die Info, dass mein Wechsel auf Jens nicht registriert wurde. Ein Schreck, doch zum Glück reichte vor Ort ein klärendes Gespräch mit dem Veranstalter und ein Telefonat mit dem Zeitnehmer aus, um unsere Wechselzeit im Nachhinein einzufügen. Meine Läufer-App hatte ja alles aufgezeichnet und Thomas ein Beweisfoto vom Wechsel.
Fazit: Mit den technischen Möglichkeiten, der Standortfreigabe in der WhatsApp-Gruppe, die Live-Angaben der Zwischenzeiten und die vielen hochgeladenen Bilder, hatte ich immer das Gefühl, während des gesamten Rennens unseres Vereins dabei zu sein. Danke an Thomas und Petra für die super Organisation und Betreuung unserer Staffel, im nächsten Jahr bin ich gerne wieder dabei.

VP 9 bis VP 12 (Brauhaus Meierei) 19,6km – Jens Neumann:
Der Mauerweglauf war auch dieses Jahr wieder ein Highlight, zusammen als Verein eine große Staffel über den gesamten Tag zu verfolgen und selbst beizutragen. Mein Abschnitt ging von Teltow Stadt und endete wie letztes Jahr an der Bauerei Meierei in Potsdam mit wunderschönem Ausblick auf die Havel und den Jungfernsee und vor allem: mit leckerem Freibier zur Belohnung nach 19,6km.
Nach schneller Übergabe des Transponders von Jürgen Tetzel ging es erstmal 6km Richtung Königsdamm mit einer roten Ampel. Ab Königsdamm war es eine gerade und schattige Rennstrecke durch den Wald, also gut um Tempo zu machen und etwas Zeit für die

anstrengende letzte Etappe mit mehr Höhenmetern und Kopfsteinpflaster rauszuholen. Am Ende habe ich meine Zielpace leider knapp um 5s/km verfehlt, aber angesichts der Knieprobleme in der Woche zuvor trotzdem eine Zeit mit der ich zufrieden bin. Am Ziel wartete auch schon Christine Mohr und ein paar leckere Biere zur Erholung. Der Schnellste Einzelläufer hatte zu diesem Zeitpunkt bereits 140km mit einer 4:30 Pace im Schnitt – Wahnsinn!
Ich freue mich schon auf nächstes Jahr!

VP 12 bis VP 13 (Revierförsterei Krampnitz) 5,7km – Christine Mohr:
Das 1. Mal bei der Mauerweglauf-Staffel unseres Vereins Ron-Hill dabei. Wetter ab Mittag leider wieder sonnig und um 25 °C viel zu warm für mich. Egal, habe auf Jens gewartet, der pünktlich gegen 14:45 Uhr angesaust kam und mich losgeschickt hat. Thomas und Petra waren beim Wechsel dabei und feuerten an. Auf meiner Strecke, teils sonnig, teils schattig und sogar hügelig, fuhr ein Lastenfahrrad mit seinem Läufer mit und versorgte auch mich ab und zu mit einem Wassersprüher, so dass ich gut über die Strecke kam. Da ich die ersten 2 km zu schnell war, konnte ich mir 2 kleine Gehpausen bei Hitze gönnen und erreichte mein Ziel zur Übergabe an Uwe sogar mit 6:28 min./km zwei Sekunden vor meiner Zielzeit. Es war ein tolles Event und hat Spaß gemacht mit euch, auch wenn wir uns nicht alle sehen konnten, waren viele aber live per Handy dabei.

VP 13 bis VP 14 (Schloss Sacrow) 6,0km – Uwe Mohr:
Von Christine bei strahlendem Sonnenschein, leider auch bei entsprechender Hitze, den Transponder übernommen. Zunächst ging es auf der Straße Richtung Sacrow entlang, wo auch der einzige Hügel auf mich wartete. Es waren mehrere Einzelläufer vor mir, deren Überholung zusätzlich motivierend war. Nach ca. 1 km ging es dann bis zum Schlosspark auf einem Waldweg weiter, hier lief ich ziemlich allein, aber schön im Schatten. Im Schlosspark dann wieder sonnig und sehr warm, aber das Ziel nach 6 km vor Augen. Den Transponder glücklich an Robert übergeben. Mit mir selbst zufrieden, habe meine eigene Vorgabe 5:15 min./km erreicht.

VP 17 (Falkenseer Chaussee) bis VP 18 (Schönwalde) – Heike Lindemann:
Vorfeude – wie vergangenes Jahr.
Derselbe Startpunkt – wie vergangenes Jahr, nur diesmal entgegengesetzte Laufrichtung. Und unfassbar – das gleiche Dilemma – wie vergangenes Jahr – zweimal verlaufen.

Den ersten Abbiegepfeil nach 100 m habe ich verpasst, da ich damit beschäftigt war, meine Laufuhr zu starten, den von Robert übernommenen Transponder zu verstauen…Plötzlich traf ich auf der Straße auf Thomas & Petra, die eigentlich zu meinem Start kommen wollten. Sie sahen entgeistert, wie ich umherirrte.
Nach einigem Hin- und Her war ich auf dem richtigen Weg und eilte mit voller Konzentration weiter. Trotzdem übersah ich im Wald einen Abbbiegepfeil, der am Baum angebracht war. Alle anderen Wegweiser waren bis dahin auf dem Weg gezeichnet. Nach einiger Zeit hatte ich schon vermutet, dass ich wieder falsch bin und der Anruf von Reiner, der mich über GPS verfolgt hatte, bestätigte mir das.

Zurück auf dem Mauerweg schätzte ich, meinen Wechselpunkt bald zu erreichen. Aber falsch – Ilka, die mir entgegen gefahren kam, gab mir aufmunternde Worte, aber auch die Gewissheit, dass noch 3 km vor mir liegen. Ich wusste, ich muss durchhalten! Als Einzelläuferin hätte ich längst abgebrochen. Mit Ilkas Wasserverpflegung habe ich den Wechsel bis zu Paula geschafft. Aus meinen ursprünglichen 8,4 km sind am Ende 11,9 km geworden.
Und das Schlimmste – diese Verzögerung hat unserer Staffel den 3.Platz gekostet. Ich danke allen Staffelmitläufern, dass kein böses Wort an mich gerichtet wurde!

VP 18 bis VP 19 (Grenzturm Nieder Neuendorf) 4,9km – Paula Mengewein:
Meine diesjährige Etappe verlief im nördlichen Teil Berlins von Schönwalde zum Grenzturm in Nieder Neuendorf. Nachdem ich „gerettet in Falkensee“ von unseren Teamorganisator Thomas im Startbereich ankam, ging es ca. 18:40 Uhr bei sonnigem Wetter auf die Laufstrecke. Die ca. 4,9 km verliefen überwiegend durch ein schattiges Waldgebiet, was bei den warmen Temperaturen sehr angenehm war. Nach ein paar Wanderern und Einzelläufen auf der Strecke ging es am Ende Richtung Wasser und für mich Richtung Ziel, wo ich herzlichst am Verpflegungspunkt durch Nele, Ilka und auch den Volunteers empfangen wurde. Trotz holpriger Vorbereitung, bin ich mit meiner erreicht Laufzeit zufrieden.

VP 23 (Oranienburger Chaussee) bis zum Ziel 18,2km – Steffen Nordwig:
Zitat:
„Blödsinn kann jeden passieren, wir gewinnen und wir verlieren zusammen….
4. Platz ist super!! Vor uns war übrigens keine einzige wirkliche Vereinsstaffel“

Ilka Gomoll:
„Übrigens hat uns Steffen Lüder für die Motivation für nächstes Jahr und weil es ihm auch so gut gefallen hat eine Spende von 350€ überwiesen! Dafür ein Riesen-Dank, dies war und ist eine tolle Wertschätzung für uns!

Petra und Thomas Klemmer:

„Auch im nächsten Jahr freuen wir uns wieder darauf, diese Staffel für die RON-HILLer zu organisieren!!“

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!