



Unsere Kontonummer:

Postbank, BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE83100100100636573101

2.Konto (für Startgelder):

IBAN: DE48100100100034531106

Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

ein neues Jahrzehnt hat begonnen, wie überall überschwänglich berichtet wurde. Ob es „Goldene Zwanziger“ werden, wird sich zeigen. An sportlichen Großereignissen hat jedenfalls das Jahr 2020 bereits einiges zu bieten, wenn ich nur an die Olympischen Sommerspiele und die Fußball-Europa-meisterschaft denke. Aber auch unsere Vereinsmitglieder starteten gleich mächtig durch! Wir waren am 4. Januar beim traditionellen Saisoneinstieg, dem Panower Pfannkuchenlauf, mit 5 Mannschaften am Start gewesen. Macht weiter so!

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Wir bitten unsere Vereinsmitglieder den **Jahresbeitrag von 2020 noch nicht** auf unser Vereinskonto zu überweisen, sondern die Jahreshauptversammlung am **04.03.2020** abzuwarten!! Herzlichen Dank!!
- Wir begrüßen recht herzlich Steffen Nordwig als neues Mitglied in unserem Verein!!
- Alle Jahre wieder...
Wir suchen wieder Helfer für unseren diesjährigen 28. Lauf durch den Volkspark Friedrichshain, am Sonntag, dem 26.04.2020. Wer hat Lust und Zeit uns als Helfer im Org.büro, an der Verpflegungsstelle oder als Streckenposten zu unterstützen? Wie schon im letzten Jahr organisieren Sascha Wolf und Wolfgang Augsten die Koordination der Streckenposten. Interessierte Helfer bitte bei Sascha Wolf (0157/ 547 368 50) oder Wolfgang Augsten (030/ 441 22 14 oder 0172/ 310 2350) melden, Helfer für das Org.büro bitte bei Ilka Gomoll!

Einladung zur 19. RON-HILL Bowlingmeisterschaft 2020

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unseren **19. RON-HILL Bowlingmeisterschaften** ein. Wie in den Vorjahren wollen wir einen netten Vormittag bei Spiel und Spaß im Bowlingcenter des Comfort-Hotels Lichtenberg (Rhinstr.159, gegenüber Pyramide) verbringen. Wir treffen uns für drei Stunden Bowling am **Samstag, den 15.02.2020** pünktlich um 09:45Uhr. Wir haben 8 Bahnen und damit wieder das gesamte Center für uns reserviert. Außerdem wird extra für uns vom Hotel ein leckeres Frühstück inklusive Kaffee und Tee angeboten. Bowling und Essen wird insgesamt 18-20 Euro kosten. Kalte Getränke (Bier, Sekt etc.) müssen selbst bezahlt werden. Wir bitten um **Voranmeldungen bis zum 09.02.2020** bei Ilka Gomoll (Tel.516 916 52, 0176 61037528 (Whatsapp) oder IGomoll@aol.com) bzw. beim Vereinstreff. Wir freuen uns auf viele Bowlingfreunde in angenehmer Atmosphäre!!

Einladung

des Laufclub LC-RON-HILL Berlin e.V. zur Mitgliederversammlung

Hiermit lade ich Euch zur ordnungsgemäßen Mitgliederversammlung am **Mittwoch, dem 04. März 2020 um 18:30Uhr in die Warnitzer Straße 13a**, Berlin Hohenschönhausen ein. (Humboldt-Haus, WBG Humboldt Universität, Parkplätze sind vorhanden)!

Tagesordnung:

1. Entgegennahme und Bestätigung des Geschäfts- und Kassenberichtes über das vergangene Geschäftsjahr
2. Aussprache bzw. Diskussion zu den Berichten
3. Beschlussfassung von Fälligkeit und Höhe der Aufnahmegebühren und der Jahresbeiträge 2020 (§10)
4. Beschlussfassung über den Haushaltsplan 2020 des Vereins
5. Kassenprüfungsbericht und Entlastung des Vorstandes
6. Sonstiges

Anträge zur Tagesordnung sind bis spätestens eine Woche vor der Versammlung beim 1. Vorsitzenden Uwe Mohr schriftlich mit kurzer Begründung einzureichen.

Wir bitten um rege Beteiligung, damit die satzungsfähige Beschlussfähigkeit für die Wahl des neuen Vorstandes gegeben ist.

Uwe Mohr

- Der **erste Vereinstreff** des neuen Jahres findet am **Freitag, dem 21.02.19** ab 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Die Laube“ in der KGA „Am Prenzlauer Berg“, Hohenschönhausener Str.80 (Oderbruchkippe) statt. **Beachtet bitte, dass durch die Winteröffnungszeit ausnahmsweise ein Freitag ist!!!** Wir hoffen auf viele Anwesende!!
- Am 09.02.20 findet der **87.Plänterwaldlauf** statt, eine von vielen Strecken ist die **4x5km Staffel**. Wer hat Lust dort mitzulaufen?? Bitte bis 01.02.20 bei Ilka Gomoll melden!!

Vereinsnachrichten:

- Am 15.09.19 starteten 669 Läufer beim **7.Trail-Run** am Schmetterlingshorst über 10km und 18,5km, darunter 8 RON-HILL'er. Über 10km verpasste Elke Barber in 53:31min als vierte Frau das Podest nur knapp. Sie belegte den 37.Platz von 458 Läufern und siegte genau wie Andrea Gaede (56:33min) und Tina Barber (57:55min) in ihrer Altersklasse. Erhard Bader bewältigte die Strecke wie im Vorjahr erfolgreich, als ältester Starter finishte er nach 1:44:19h. Auf der anspruchsvollen 18,5km Strecke erzielte Anne Barber mit 1:23:51h die schnellste Zeit von 4 RON-HILL'ern. Als souveräne Siegerin bei den Frauen mit 12' Vorsprung liefen nur 6 Männer vor ihr ins Ziel. Gunnar Barber belegte in 1:32:23h den 28.Platz von 211 Startern, er siegte in der AK M55. Ebenfalls auf das Podest der AK M55 lief Tom Griepentrog, in 1:42:25h wurde er Dritter. Herzliche Glückwünsche!!
- Am 18.09.19 starteten Winfried Jäger und Helge Ziems beim 8.Lauf des **Marzahner Läufercups**. Winfried erzielte im 30' – Lauf 5390m und lief damit auf den 8.Platz von 15 Aktiven. In der AK M60 wurde er Dritte. Helge Ziems freute sich über 4100m und wurde Zweiter der AKM70+ (13.Platz). Beim **9.Lauf** am 02.10.19 belegte Winfried über 5000m in 27:08min den 15.Platz von 21 Startern (3.M60). Helge Ziems finishte nach 35:28min (2.Platz M70+). Helge absolvierte als einziger RON-HILL'er die für die Cupwertung notwendigen 6 Läufe, damit kam er in der AK M70+ mit 112 Punkten auf den 2.Platz. Im Jahr 2020 pausiert der Marzahner Läufercup da die Laufbahn saniert werden soll.
- Bei strahlendem Sonnenschein starteten Ilka Gomoll und Peter Rymarowicz am 21.09.19 beim **28.Dabendorfer Herbstlauf**. Auf der abwechslungsreichen Strecke über 10,1km verpasste Ilka in 50:13min als Vierte knapp das Podest bei den Frauen. Sie belegte den 11.Platz von 74 Läufern und wurde Zweite der AK W45. Peter lief in 53:33min

auf den 25.Platz und wurde Vierter der AK M65. Nach erfolgter Anstrengung freuten sich alle auf die verschiedenen Sorten von leckerem Pflaumenkuchen, den es traditionell für kleines Geld gibt.

- Am 22.09.19 absolvierten 481 Läufer den **Intersport Olympia Lauf** in Steglitz. Dort integriert waren die Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften über 5km, an denen 5 RON-HILL'er teilnahmen. Die schnellste Zeit erzielte Jürgen Tetzl, in 18:39min belegte er den 35.Platz und wurde Dritter der AK M50. Weitere Podestplätze belegten Helge Ziems und Erhard Bader. Helge kam in 36:18min auf den 436.Platz (3.M75). Erhard musste sich leider aufgrund der fehlenden AK M85 mit deutlich jüngeren Läufern auseinandersetzen, in 39:34min lief er auf den 2.Platz der AK M80+. Souveräne Siegerin in der AK W65 wurde wie erwartet Marion Sarasa, sie lief in schnellen 23:49min auf den 175.Platz (62.Frau). Herzliche Glückwünsche den Platzierten!
- Beim **36.Beetzseelauf** in Brandenburg an der Regattastrecke startete Ilka Gomoll am 28.09.19 in ihrer Heimatstadt traditionell über 10km. In 50:50min belegte sie den 64.Platz von 181 Aktiven und lief in der AK W45 auf den 3.Platz (8.Frau). Beim Halbmarathon belegte Peter Rymarowicz mit neuer Jahresbestzeit von 1:52:52h den 61.Platz von 108 Läufern. In der AK M65 wiederholte er den 2.Platz aus dem Vorjahr souverän. Danach klang der Nachmittag an der Gulaschkanone, ganz in der Nähe vom Beetzsee, entspannt aus.
- Beim **46.BMW Berlin-Marathon** am 29.09.19 erreichten 44093 Läufer aus 150 Nationen das Ziel hinter dem Brandenburger Tor. Damit wurde der Teilnehmerrekord aus dem Vorjahr pulverisiert (+3300 Läufer). Die schnellste Zeit von 9 gestarteten RON-HILL'ern lief wie erwartet Anne Barber. Sie zeigte erneut ein gleichmäßiges Rennen und blieb in 2:57:40h (1978.Platz, 114.Frau) deutlich unter der 3h-Marke. Dahinter erzielten Gunnar Barber in 3:23:30h und Christian Karbe (3:24:34h) ebenfalls gute Leistungen. Andre Zerbel verbesserte seine Vorjahreszeit um 9 Minuten auf 3:49:01h. Eine noch größere Steigerung erzielte Berti Rämisch, seine Zeit war in 5:23:52h sogar 14' schneller als im Vorjahr. Herzliche Glückwünsche für die erzielten Leistungen!!
- Am 03.10.19 unternahmen 7 Läufer unseres Vereins einen Ausflug nach Rostock, um bei der 4.Auflage von **Rostock 10** läuferisch in den Geburtstag von Ilka Gomoll zu starten. Die abwechslungsreiche Strecke mit Start und Ziel im Rostocker Leichtathletikstadion, die am Zoo, dem Richtfunkturm und einer Brauerei vorbei geführt wird, absolvierten 343

Läufer. Auf 10km mussten alle Läufer einen Höhenunterschied von 20m überwinden, dies gelang Reiner Spiering mit 45:33min am schnellsten. Damit lief er auf den 61. Platz und wurde Zweiter der AK M55. Dahinter freute sich Marcus Gaede in 47:15min über den 3. Platz der AK M55. Schnellster in der AK M60 wurde Uwe Mohr, er war sehr überrascht über seinen Sieg in 48:04min und den dazu gehörigen Preis. Als ältester Starter siegte Udo Palm mit 55:50min in der AK M70. Im Anschluss des Laufes erfolgte die verdiente Stärkung mit Obst, Keksen und dem Geburtstagssekt.

- Beim **83. Strausseelauf** starteten 412 Aktive über 9,2km, darunter 5 RON-HILL'er. Nach dem Sieg des Vorjahres musste Jürgen Tetzl bei starker Konkurrenz in 37:44min mit dem 4. Platz seiner Altersklasse (21. Platz) zufrieden sein. Podestplätze in ihren Altersklassen erkämpften auf der nicht einfach zu laufende Strecke Holger Rothe in 43:31min als Zweiter der AK M55 und Sylvia Jacobs auf dem 3. Platz der AK W55 (47:22min, 26. Frau). Herzliche Glückwünsche!!
- Am 05.10.19 war es wieder Zeit für einen **Staffel-Ausflug** unseres Vereins. Ilka Gomoll hatte drei Staffeln für die 4. Auflage des **Dünenläufers** gemeldet. Bei dieser Veranstaltung konnte zwischen verschiedenen Strecken von 9,6km bis 43,5km gewählt werden. Wir liefen die 5x5,6km Staffel auf abwechslungsreicher Runde in Graal Mützig, die zwischen der Ostsee und dem Küstenwald verläuft. Das Start- und Zielareal befindet sich im dortigen Rhododendronpark, wo auch die letzten 400m bis zum Wechsel gelaufen werden mussten. Nach starkem Kampf und schnellen Laufzeiten erzielten Marcus Gaede (25:01min), Andrea Gaede (25:43min), unser neues Mitglied Reiner Spiering (25:10min), der überraschend schnellste Staffelläufer Sascha Wolf (24:18min) und Uwe Mohr (24:50min) 2:04:59h. Damit freuten sie sich riesig über den Gesamtsieg vor dem 1. LAV Rostock (2:05:39h) und den Graaler Pillendreher (2:09:15h). Schon auf dem 4. Platz von 17 Teams folgte unser zweites Team in 2:24:35h, das dritte Team belegte in 2:27:05h den 9. Platz. Bei strahlendem Sonnenschein feierten wir unseren Sieg sowie natürlich Danas Geburtstag im Park und am Strand. Als kleine Überraschung erhielt jeder Teilnehmer vom Veranstalter einen Rucksack, der mit kleinen Preisen gefüllt war. Ein kleine, aber liebevoll organisierte Veranstaltung, die uns eventuell in diesem Jahr am 10.10.20 zur Titelverteidigung wiedersieht.
- Beim **22. Bierpaarlauf** starteten am 05.10.19 71 Paare im Stadion Buschallee über 5x950m. Zusätzlich muss der Läufer der, grad „Pause“ hat und nicht laufen muss, jeweils ein Bier von 0,3l trinken. Bei dieser Wettkampfform steht aber mehr der Spaß als der sportliche Ehrgeiz im Vordergrund. Diese Möglichkeit nahmen 6 RON-HILL-Teams wahr. Das

beste Ergebnis erzielten Christian Karbe und Karsten Laborn, sie belegten mit 39:36min den 3.Platz der Gesamtwertung. Holger Rothe und Sylvia Jacobs liefen ebenfalls auf das Podest, sie wurden dritte der Mixed-Wertung in 43:47min.

- Bei der 5.Auflage des **Run up Berlin – dem Treppenlauf im Park Inn** am 12.10.19 über 39 Etagen und dem Ziel in 110m Höhe mit phantastischem Blick zum Fernsehturm und anderen Gebäuden in der Nähe nahmen 218 Treppenläufer in Angriff. Holger Rothe wiederholte in starken 4:35,4min den zehnten Platz aus dem Vorjahr und konnte sich wie im Vorjahr über den 2.Platz in der AK M50 freuen. Helmut Huber, der aufgrund seiner Kniebeschwerden nur noch an Treppenläufen teilnehmen kann, belegte in 6:48,5min den 133.Platz und wurde Dritter der AK M70.
- Beim **42.Harz-Gebirgslauf in Wernigerode** startete Marion Sarasa beim Halbmarathon. Sie belegte auf der anspruchsvollen Strecke durch den bunt gefärbten Herbstwald in 2:13:37h den 288.Platz von 665 Läufern. Bei den Frauen lief sie auf den 38.Platz und siegte wie erwartet souverän in der AK W65. Den Brocken-Marathon mit über 1000 Höhenmetern absolvierten wie so oft in den letzten Jahren Peter Schmidt und Knuth Triebe. Peter verbesserte seine Vorjahreszeit um drei Minuten auf 5:39:25h und lief auf den 701.Platz von 778 Aktiven. Knuth Triebe kam in 6:06:34h auf den 760.Platz. In der AK M65 belegten sie die Plätze 20 und 23!!
- Beim **42.Burgenlauf in Bad Belzig am 13.10.19** starteten 288 Läufer auf der kürzeren Laufstrecke. Im Gegensatz zu den Vorjahren erfolgte der Start vor der Burg Eisenhardt und es wurde auf einer kleinen Runde zum Grünen Grund hinauf gelaufen, dann auf der alten Strecke weiter durch den Wald mit teilweise knackigen Anstiegen. Durch die neue Streckenführung verlängerte sich die Strecke um 600m auf 8,4km. Bei sommerlichen 24°C gelang Ilka Gomoll in 43:04min die schnellste Zeit von drei gestarteten RON-HILL'ern. Damit belegte sie den 52.Platz, lief bei den Frauen auf den 7.Platz und siegte souverän in der AK W45. Knapp zwei Minuten länger benötigte Peter Rymarowicz, er kam in 45:25min auf den 82.Platz und erkämpfte als Dritter ebenfalls einen Platz auf dem Podest der AK M65. Jörg Dölling finishte nach 45:47min auf dem 89.Platz (8.M55).
- Am 13.10.19 starteten 4389 Läufer beim **The Bridgestone Great 10k** – dem 10km Lauf durch Berlin, dessen schnelle Strecke unter anderem an der Siegessäule, der Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche und durch den Zoo entlang führt. Beim 10.Jubiläum waren auch 7 RON-HILL'er dabei. Die schnellste Zeit erzielte Jürgen Tetzl, er verpasste in 40:21min die

begehrte 40'-Marke nur knapp und lief damit auf den 212.Platz (12.M50). Gleichmäßige Rennen absolvierten Bodo Matthes und Annette Bethge, sie liefen in 53:45min (1731.Platz) und 54:02min (309.Frau, 34.W50) ins Ziel. Herzliche Glückwünsche allen Platzierten!!

- Rene Kranz startete beim **32.Weisseritztallauf in Röthenbach** (südlich von Dresden) über 13km und belegte in 59:56min den 12.Platz von 99 Aktiven. In der AK M35 kam er auf den 2.Platz.
- Tom Griepentrog absolvierte beim **18.Mitteldeutschen Marathon** von Leipzig bis nach Halle die 42,195km und belegte in 3:41:39h den 103.Platz von 471 Startern, in der AK M55 wurde er 9.

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
25.01.	10:00	77.Forster Neiße Winterlauf/MT.22.1.	20/ 10/ 5km	Stadion Wasserturm
26.01.	11:00	47.Winterlaufserie BSV1892/ 3.Lauf	21,1km/ MT19.01.	Stadion Wilmersdorf
26.01.	11:00	18.Frostwiesenlauf Burg/ Spreewald	5/ 10/ 20/ 30km	Landhotel/ MT.20.01.
09.02.	10:00	86.Plänterwaldlauf & 4x5km Staffel	5/ 10/ 15/ 20km	MT.05.02.!!
16.02.	10:30	38.Luckenwalder Crosslaufserie/ MT.14.2. und 2.Lauf am 23.02.20 und 3.Lauf am 01.03.20/ MT.28.02. und 4.Lauf am 08.03.20/ MT.06.03.	9,3/ 5,2km 11,1/ 7,4km 10,1/ 7,2km 5,1/ 8,6km	Stad. Baruther Tor/ W.-Seelenbinder-Stad./ Gymnasium/ W.-Seelenbinder-Stad.
16.02.	Ab 11:00	BBM und Norddeutsche Hallen- Meisterschaft der Senioren/Innen	60m-3000m und techn. Diszipl.	MT.03.02. Sportforum
16.02.	11:00	1.Valentinslauf Berlin/ MT.10.02.	5/ 10km	Gärten der Welt
22.02.	10:00	Barnimer Winterlaufserie/ MT.20.02.	15'/ 30'/ 60'	Ebersw.;F.-Lesch-Stad.
22.02.	10:00	32.Forster 25km-Lauf/ MT.19.02.	25/ 15/ 7,5km	Stadion Wasserturm
22.02.	10:00	26.familia Kiel-Marathon/ MT.13.02.	42,2/ 21/ 10km	Ostseekai, Kiel
22.02.	10:00	41.Warener Winterlauf	5/ 10/15/20/ 25km	Parkplatz Specker Str.
23.02.	09:00	3.Teufelsberg-Run/ MT.18.02.	10,7/ 7,5/ 4,3km	& 3x4,3km Staffel
23.02.	10:00	23.Krausnicker Berge Pokallauf	21/ 13/ 6km	Alte Schule/ MT.20.02.
01.03.	10:20	31.Lauf im Britzer Garten/ MT.24.02.	10(BC)/ 5,5km	Sangerhauser Weg
07.03.	10:30	Cross Rund um die Kaulsdorfer Seen	12,5/ 6km	Lassaner Str; MT.03.3.
07.03.	11:45	Hennigsdorfer Frühjahrscross	8,3/ 4,3km	MT.03.03.; Schule
08.03.	10:10	12.Frauenseelauf (30km:09:00)	30/ 15/ 7,5km	Kiez; MT.06.03.!!
14.03.	10:10	16.baff-Natur-Marath.Marienwerder	10,5/ 21/31/ 42km	MT.31.01. & 28.02.!!
21.03.	12:40	11.Schneeglöckchenlauf Ortrand	6/ 10/ 15/ 30km	MT.31.01. & 17.03.
17.- 19.04.		18.Spreewald-Marathon	5/ 10/ 21/ 42km und Run &Bike	MT.31.01. & 29.03.
18.04.	19:00	14.Airport-Night Run/ MT.23.02.	10/ 21km	& 4x4km Staffel
26.04.		23.Oberelbe-Marathon	42/ 21/ 10/ 5km	nächster MT.28.02.!!

Ergebnisse:**7.Trail-Run Berlin am 15.09.19:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Elke Barber	10	37./ 1.W55 4.Frau	53:31min	Anne Barber	18,5	7./ 1.W30 1.Frau	1:23:51h
Andrea Gaede	10	74./ 1.W50 8.Frau	56:33min	Gunnar Barber	18,5	28./ 1.M55	1:32:23h
Tina Barber	10	90./ 1.WHK 10.Frau	57:55min	Tom Griepentrog	18,5	58./ 3.M55	1:42:25h
Erhard Bader	10	458./ 1.M85	1:44:19h	Marcus Gaede	18,5	96./ 4.M55	1:50:04h

**Intersport Olympia Lauf in Steglitz –
& BBM über 5km am 22.09.19:****83.Strausseelauf über 9,2km am 03.10.19:**

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Marion Sarasa	175./ 1.W65 62.Frau	23:49min	Sylvia Jacobs	145./ 3.W55 26.Frau	47:22min
Jürgen Tetzl	35./ 3.M50	18:39min	Annette Bethge	161./ 7.W50 30.Frau	48:07min
Winfried Jäger	210./ 7.M60	25:30min	Jürgen Tetzl	21./ 4.M50	37:44min
Helge Ziems	436./ 3.M75	36:18min	Holger Rothe	78./ 2.M55	43:31min
Erhard Bader	460./ 2.M80+	39:34min	Bodo Matthes	183./ 9.M55	49:29min

22.Bierpaarlauf am 05.10.19 über 5x950m + 5 Bier a 0,3l:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Christian Karbe mit Karsten Laborn	3.Platz	39:36min	Jean-Paul Franz mit David Schaller	31.Platz	46:27min
Sylvia Jacobs/ Holger Rothe	20.Platz/ 3.Mixed	43:47min	Paul Koplín mit Luise Franz	66.Platz/ 12.Mixed	57:18min
Steffen Lüder mit Andre Fröll	25.Platz	45:13min	Rötger Henry mit Daniel Piekelt	67.Platz	57:19min

46.BMW Berlin-Marathon am 29.09.19 (Netto/ Brutto):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Anne Barber (21,1: 1:28:52h)	1974./ 43.W30 113.Frau	2:57:40h 2:58:07h	Thomas Troge (21,1: 2:13:39h)	31766./ 1849.M55	4:36:45h 5:16.40h
Gabriele Noichl (21,1: 2:02:22h)	22869./ 64.W60 4463.Frau	4:07:30h 4:42:37h	Jörg Dölling (21,1: 2:10:45h)	34182./ 2015.M55	4:47:29h 5:24:43h
Gunnar Barber (21,1: 1:38:57h)	6758.Platz/ 198.M55	3:23:30h 3:23:58h	Peter Schmidt (21,1: 2:19:04h)	39036./ 351.M65	5:15:05h 6:14:37h
Christian Karbe (21,1: 1:40:47h)	7054.Platz/ 1211.M40	3:24:34h 3:26:11h	Berti Rämisch (21,1: 2:08:17h)	40047./ 1103.M60	5:23:52h 5:40:20h
Andre Zerbel (21,1: 1:52:19h)	15230.Platz/ 2215.M45	3:49:01h 4:01:47h			

4.Rostock10 am 03.10.19 über 10km:**10.The Bridgestone Great 10k am 13.10.19:**

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	154./ 6.W45 24.Frau	50:38min	Annette Bethge	1784/ 34.W50 309.Frau	54:02min
Heike Lindemann	237./ 2.W55 50.Frau	56:24min	Heike Lindemann	2155/ 17.W55 429.Frau	56:23min
Reiner Spiering	61./ 2.M55	45:33min	Jürgen Tetzl	236./ 12.M50	40:21min
Marcus Gaede	80./ 3.M55	47:15min	Jonas Barsig	1120./ 39.U23	49:33min
Uwe Mohr	97./ 1.M60	48:04min	Bodo Matthes	1732./ 89.M55	53:45min
Peter Rymarowicz	200./ 2.M65	53:11min	Winfried Jäger	2117./ 46.M60	56:05min
Udo Palm	226./ 1.M70	55:50min	Thomas Klemmer	2825./ 266.M50	1:00:23h

4.Dünenläufer-Wald-, Wind- & Ostseelauf am 05.10.19 über 5x5,6km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Andrea Gaede Marcus Gaede Reiner Spiering Sascha Wolf Uwe Mohr	1.Platz 2:04:59h	25:01min 25:43min 25:10min 24:18min 24:50min	Dana Wolf Knuth Triebe Denny Sandner Ilka Gomoll Christine Mohr	9.Platz 2:27:05h	30:00min 32:21min 27:43min 26:39min 29:08min
Heike Lindemann Paula Mengewein Peter Rymarowicz Udo Palm Marcus Gaede2	4.Platz 2:24:35h	29:14min 29:30min 29:08min 30:29min 26:14min			

Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit
Jörg Dölling	10.Volkslauf der Deutschen Einheit in Kleinmachnow/ 03.10.	8,8	52./ 6.M55	133	46:05min
Udo Palm	32.Kurparklauf Bad Freienwalde/ 12.10.	7,5	28./ 1.M70	61	44:23min

Bericht zum Halbmarathon in Kopenhagen am 15.09.2019

Die Reiseidee hatten Ilka und ich im Frühjahr, inspiriert durch die Teilnahme unseres Sportfreundes Udo Palm beim o.g. Halbmarathon. Da Ilka vor dem Lauftermin noch eine Woche Urlaub für eine noch nicht geplante Radtour übrig hatte, planten wir unsere Anreise ab Rostock mit der Fähre nach Gedser in Dänemark, dort starteten wir unsere Radtour in 5 Etappen mit insgesamt 350 km nach Kopenhagen, wo wir dann am Donnerstag, den 12.09.19, gut ankamen. Wir folgten dem dänischen Abschnitt des Radweges Berlin-Kopenhagen. Den deutschen Abschnitt hatten wir vor 5 Jahren absolviert. Leider hatten wir auf unseren 2 mittleren Etappen kein Wetterglück, es regnete sich die gesamte Regenmenge des diesjährigen dänischen Sommers an diesen 2 Tagen ab. Aber wir erkälteten uns zum Glück nicht, da uns unsere Regenkleidung gut schützte.

Nach unserer Ankunft in Kopenhagen hatten wir noch 2 Tage Zeit zur Regeneration und zur Erkundung der wunderschönen dänischen Metropole, natürlich mit dem Fahrrad, um möglichst jeden Winkel zu sehen. Abends verabredeten wir uns mit Udo's Gruppe zum gemeinsamen Essen in einer von vielen urigen Gaststätten, um unsere touristischen Erlebnisse gemeinsam aufzuarbeiten. Morgens vor dem Frühstück starteten wir zum Morning-Run von unserem Hotel aus, um unsere von der Radtour strapazierten Beine zu lockern.

Kopenhagen wird als europäische Hauptstadt der Radfahrer bezeichnet, das können wir vollends bestätigen, die gesamte Stadt ist mit einem großzügigen Radwegenetz ausgestattet, um ein gefahrloses Massenradfahren in hohem Tempo zu ermöglichen.

Am Samstag vor dem Halbmarathon (CPH) holten wir gemeinsam die Startunterlagen und Laufshirts in den Messehallen neben dem Sparta-Stadion ab, dort fand dann auch der Laufstart am Sonntag statt. Das Start- u. Zielareal befindet sich mitten im größten Stadtpark Kopenhagens mit seinen vielen Sportstätten.

Der Halbmarathon in Kopenhagen wurde vom Internationalen Leichtathletikverband mit dem IAAF Road Race Goldlabel ausgezeichnet. Ab 2020 gehört der CPH zu den Super Halbs, der neuen internationalen Laufserie, zu der auch die renommierten Halbmarathon-Rennen in Prag, Lissabon, Valencia und Cardiff gehören werden.

Ähnlich wie in Berlin ist die Laufstrecke ohne nennenswerte Höhenmeter. Die Strecke führt vom Faeledparken, einem riesigen Parkgelände vorbei an 2 innerstädtischen Seen Richtung Botanischen Garten in der Innenstadt. Weiter ging's in 3 Außenbezirke, bei km 15 führt die Strecke wieder in die Innenstadt vorbei an vielen Sehenswürdigkeiten der Stadt (Rathaus, Tivoli, Königspalast, Nyhavn), von dort dann weiter zum Faeledparken zum Ziel.

Am Starttag checkten wir um 9.30 Uhr aus unserem Hotel aus und lagerten unser Reisegepäck dort in einem Schließfach. Dann fuhren wir mit unseren Rädern ca. 5 km zum Startgebiet.

Die Wetterprognose war durchwachsen, leider mit hoher Regenwahrscheinlichkeit bei ca. 15 Grad. Mit uns versammelten sich im Startgebiet 25000 Läufer/-innen, die sich in 5 Blöcke verteilten. Gestartet wurde ab 11:15 Uhr im Abstand von 10 min. Wir starteten zusammen mit Udo und seinem Freund Bernhard Zernicke aus dem 3. Block.

Kurz vorm Start tauschte ich mich mit Ilka über unsere Renntaktik aus, Ilka wollte gleich in 5:20 min offensiv angehen, ich eher defensiv in 5:30 min in der Hoffnung, dass Ilka ab Rennhälfte „ruhiger“ wird. Gemeinsam begannen wir den 1. Kilometer in 5:25 min und fühlten uns trotz der Strapazen der Radtour unter der Woche durchaus locker. Im weiteren Rennverlauf steigerten wir die Pace auf 5:10 min in meinen Grenzbereich hinein, ich hoffte nur, dass Ilka irgendwann Tempo rausnimmt... Ab km 10 bis 12 regnete es leicht, hörte aber schnell wieder auf. Ilka ließ vom Tempo nicht locker, unsere 2. Rennhälfte war vom Schnitt sogar noch schneller. Bei mir stellten sich ab km 16 leichte Probleme ein, aber Ilka trieb mich gnadenlos bis ins Ziel, wo wir dann Hand in Hand zusammen in 1:54:28 h nach 21,3 km einliefen (5:22iger Schnitt). Ilka strahlte über unsere erreichte Zielzeit um 1:55 h, ich war doch fix und fertig, erholte mich aber durch Ilkas Betreuung, Zielbier und der Dusche schnell wieder.

Im Zielgebiet erfuhren wir, dass ein neuer HM-Weltrekord in 58:01 min gelaufen wurde, aufgestellt vom Keniaten Geoffrey Kamworor.

Nach unserem Zieleinlauf verabredeten wir uns noch kurz mit Udos Gruppe zur Laufauswertung und zum Austausch der Bilder und Videos, die von unseren Schlachtenbummlern geschossen wurden. Dann mussten wir so langsam an unsere Rückreise um 17:00 Uhr mit dem Flixbus samt Rädern denken. Mit den Rädern gings dann in die Innenstadt auf die Suche nach einem geeigneten Restaurant, wir wurden bei einem mexikanischen Buffet-Restaurant schnell fündig. Nach der zünftigen Stärkung fuhren wir zum Hotel, um das Gepäck zu holen, dann zum Hauptbahnhof, von wo unserer Flixbus nach Berlin startete. Wir kamen Montag früh um 03:00 Uhr wohlbehalten mit unseren Rädern am Alex an. Dann ging's nachts auf autofreien Straßen noch 10km bis nach Hohenschönhausen. Ab 4:00 Uhr gabs dann die wohlverdiente Nachtruhe nach einem ereignisreichen Tag.

Die arme Ilka musste abends um 19:00 Uhr zum Nachtdienst erscheinen.

Peter Rymarowicz

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!