

**Infoblatt, 17.04.2017**

Nr. 458/276

LC RON-HILL BERLIN e.V.

[www.ron-hill.de](http://www.ron-hill.de)



**Unsere Kontonummer:**

Postbank, BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE83100100100636573101

2.Konto (für Startgelder):

IBAN: DE48100100100034531106

**Kolumne**

Liebe Ron-Hiller,

das Jahr schreitet voran, Ostern ist vorüber und damit auch unser erster eigener Lauf im Jahr 2017. Bei kühlem aber nicht unfreundlichem Wetter konnten wir uns erneut über einen neuen Teilnehmerrekord freuen. Erstmals wurde bei diesem Lauf die 200er Marke geknackt und die Reaktionen vor Ort hinsichtlich Organisation und Durchführung des Wettkampfs waren wieder überaus positiv.

Nun können wir den Schwung zu unserem nächsten Highlight mitnehmen, denn in nicht einmal zwei Wochen steht der Lauf durch den Volkspark Friedrichshain an. Dann geht's entspannt in den Monat Mai, wo ich den Teilnehmern an der Schiller-Staffel viel Spaß und Erfolg wünsche.

Euer Uwe

**Das Allerneueste:**

- Bei unserem Vereinstreff am 30.3.17 fand bei guter Beteiligung mit 14 Anwesenden die **1. Skatrunde des Jahres** statt. Neun Skatfreunde trafen sich an 3 Tischen, um den ersten Tagessieger zu ermitteln. Die Runden war insgesamt recht ausgeglichen, obwohl zwischen den ersten 3 Plätzen jeweils ca. 100 Punkte Abstand waren. Es siegte Sylvia Kegel mit guten 928 Punkten vor Knuth Triebe mit 812 Punkten und Udo Palm mit 720 Punkten.

Die weiteren Platzierungen: 4. Ecky Broy 708 P, 5. Sylvia Jacobs 696 P, 6. Peter Rymarowicz 656 P, 7. Helmut Huber 567 P, 8. Hajo Vogel 484 P. und 9. Konrad Andert mit 347 Punkten. Die **nächsten Skatrunden** finden bei unseren Vereinstreffs am 18.05.17 und am 08.06.17 ab 18.00 Uhr in unserem neuen Vereinslokal, der "Laube", KGA "Am Volkspark Prenzlauer Berg" Hohenschönhausener Str.80, 10369 Berlin, erreichbar mit den Tram M5, M6, Haltestelle Judith-Auer-Str., statt.

- Am 15.03.2017 fand unsere **diesjährige Jahreshauptversammlung** mit der Wahl des neuen Vorstandes statt. Über 37 anwesende Mitglieder waren wir sehr erfreut, so war die Beschlussfähigkeit unserer Mitglieder (25%) mit 30,3% gegeben. Wir danken Michael Kegel für die Versorgung mit diversen Getränken und die zuverlässige Organisation des Raumes in der WBG Humboldt Universität. Herzlichen Dank an alle Mitglieder, die durch Kuchen, Brot und Schmalz für die Versorgung des Abends sorgten. **Wir bitten alle Mitglieder den Jahresbeitrag 2017 von 36,-Euro bzw. ermäßigt 18,-Euro** (für Rentner, Arbeitslose, Studenten, Schüler) **bis zum 10.05.2017 auf unser 1.Vereinskonto** (siehe Infoblatt Seite 1, oben links) **zu überweisen. Mit einer pünktlichen Überweisung erspart ihr uns viel zusätzliche Arbeit!**

Hier der gewählte **neue Vorstand** für die nächsten zwei Jahre:

Uwe Mohr	1.Vorsitzender	37 Stimmen
Ilka Gomoll	2.Vorsitzende	37 Stimmen
Sylvia Kegel	Schatzmeisterin	37 Stimmen
Christine Mohr	Schriftführerin	37 Stimmen
Gerald Piegler	Kampfrichterwart	37 Stimmen
Ines Ummer	Pressewartin	36 Stimmen
Rötger Henry	Veranstaltungswart	37 Stimmen
Anja Sander	Beisitzer	30 Stimmen
Paula Mengewein	Beisitzer	25 Stimmen

- **Sportabzeichen gemeinsam ablegen**

Wie in den letzten Jahren wollen wir auch in diesem Jahr gemeinsam das Sportabzeichen ablegen.

Im letzten Jahr waren es 15 Teilnehmer. Je größer die Gruppe, umso mehr Spaß macht es doch! Also kommt vorbei!

Unser Vereinsmitglied Udo Palm wird mit seinem Team am **Mittwoch, den 07.06.17** ab 17:00Uhr auf dem Sportplatz Zachertstraße das Sportabzeichen in den leichtathletischen Disziplinen abnehmen!

Nach dem sportlichen Teil wollen wir den Abend wieder in der Sportlerkneipe ausklingen lassen.

## Einige Informationen:

Es gibt drei Leistungsstufen: Gold, Silber und Bronze.

Man kann es in vier Sportarten ablegen: Leichtathletik, Radfahren, Schwimmen und Geräteturnen.

Gefordert sind: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination

Es werden auf dem Sportplatz folgende Disziplinen angeboten:

3.000m Lauf (**Ausdauer**)

Kugelstoßen, Standweitsprung (**Kraft**)

50 m/100m Sprint , 25m Schwimmen(**Schnelligkeit**)

Weitsprung, Schleuderball und Seilspringen (**Koordination**).

Falls jemand die eine oder andere Disziplin lieber in der Schwimmhalle machen möchte, kann er sich bei Sylvia Jacobs melden.

Bitte meldet Euch bei Ilka Gomoll (bis 04.06.) an, damit wir Udo sagen können, wie viele Helfer gebraucht werden!

## Vereinsnachrichten:

- Bitte notiert euch die **neue Handynummer** von Paul Koplín in der Mitgliederliste: 0152/ 3872 7874.
- Am 03.12.16 starteten 113 Läufer beim 1.Lauf der **Barnimer Winterlaufserie** über 7km und 10km. Auf dem Sportplatz am Wasserturm waren auch 6 Läufer unseres Vereins dabei. Im 7km Lauf siegte Jürgen Tetzl in 29:49min bei den Männern. Auf den 25.Platz von 45 Startern lief Udo Palm, er freute sich in 43:09min über den 2.Platz der AK M65. Über 10km erreichte Christian Karbe nach 45:46min das Ziel, er kam damit auf den 17.Platz (6.M40) von 68 Läufern. Über den ersten Podestplatz in seiner neuen Altersklasse M60 freute sich Winfried Jäger, er wurde in 55:56min Dritter.
- Der **Adventsstundenpaarlauf** im Stadion Wuhletal über 30' war wie in den letzten Jahren eine Domäne unseres Vereins. Von 9 Paaren, die in die Wertung kamen, waren in 6 Paaren RON-HILL'er aktiv. Den Sieg aus dem Vorjahr verteidigten Holger Rothe und Heere Janssen mit 8700m, dahinter folgten ebenfalls wie im Vorjahr Andrea und Marcus Gaede mit 7900m. Bei den Frauen wiederholten Sylvia Jacobs und Claudia Becker ihren Sieg mit 7620m. Beim Stundenpaarlauf erzielten Volkan Alpsoy und Ronny Kollock gute 14960m und liefen damit auf den 6.Platz von 16 Paaren. Herzliche Glückwünsche!!

- Nur drei Tage später kämpften am Nikolausabend 151 Paare um schnelle Rundenzeiten beim **Paarlauf in der Holzmarktstraße**. Auf der 242,5m kurzen Laufrunde ging es wie immer eng zu und spannenden Wechseln stand nichts im Weg. Über 30' waren 52 Paare am Start, darunter auch 4 Paare unseres Vereins. Das beste Ergebnis erzielten Holger Rothe und Elke Schönhardt mit starken 8755m. Damit liefen sie auf den 3.Gesamtplatz und siegten mit 100m Vorsprung in der Mixed-Wertung. Bei den Frauen gab es einen spannenden Kampf. Edeltraud Füllgraf und Carlotta Birelli siegten mit 7854m, dahinter liefen Sylvia Jacobs und Ilka Gomoll mit 7733m auf den 3.Platz. Im 60' Lauf starteten in zwei Läufen sogar knapp 100 Paare, hier liefen Jörgen Zimmer und Sibylle Reinicke mit 15445m auf den 22.Platz, 8.Platz der Mixed-Wertung. Danach stand einem entspannten Ausklang des Abends bei Bratwurst und Glühwein nichts mehr im Wege.
- Weitere zwei Tage später stand in Potsdam der nächste Paarlauf auf dem Programm. Beim **Lichterparlauf** lief Volkan Alpsoy mit seinem Potsdamer Partner Burkhard Brosius 15400m und damit auf den 12.Platz von 57 Laufpaaren. 14300m erzielte Jörg Dölling mit seiner (Lauf)-Partnerin Kahrin Rychlik. Sie belegten den 22.Platz und verpassten als Vierte der Mixed-Wertung das Podest nur knapp.
- Am 04.12.16 startete Jörg Dölling beim **8.Nikolauslauf in Michendorf**. Über 10km belegte er im traditionellen Nikolauskostüm in 46:46min den 29.Platz von 161 Nikoläusen und wurde Zweiter der AK M55.
- 807 Läufer nahmen beim **80.Jubiläumslauf im Plänterwald** am 11.12.16 die verschiedenen Strecken der 5km-Runde in Angriff. Am stärksten besetzt waren traditionell über 10km dabei. Hier lief Jürgen Tetzl in 39:23min auf den 8.Platz (2.M50) von 338 Aktiven. Wie erwartet siegte Marion Sarasa in 51:06min in ihrer Altersklasse mit großem Vorsprung (109.Platz, 21.Frau). Ihre Zeit hätte auch für den Sieg bei den 60-jährigen Männern gereicht. Die AK-M55 über 15km wurde von Holger Rothe dominiert, er kam in 1:10:41h auf den 18.Platz von 115 Läufern. 144 Starter waren über 20km dabei, darunter auch zwei RON-HILL'er. In 1:40:49h siegte Birgit Schuckmann mit großem Vorsprung in der AK W55 (64.Platz, 9.Frau). Jörg Dölling lief in 1:47:56h auf den 95.Platz und erreichte in der M55 auf den 3.Platz. Herzliche Glückwünsche!!

- Beim **Bernauer Weihnachtspaarlauf** am 14.12.16 waren 40 Paare über 30' und 60' auf der 339m-Runde am Wasserturm dabei. Uwe und Christine Mohr überzeugten mit gleichmäßigen Runden, sie belegten mit 7379m den 9.Gesamtplatz von 25 Paaren und wurden Zweite in der Mixed-Wertung. Weitere drei Paare mit RON-HILL Beteiligung waren über 60' dabei. Hier überzeugte Volkan Alpsoy mit seinem Partner Ronny Kollock, sie belegten mit 15340m den 3.Platz von 15 Paaren.
- Viele Läufer unseres Vereins starteten am 31.12.16 bei **diversen Silvesterläufen** in Berlin und Umgebung, hier eine kleine Auswahl:  
 In **Brandenburg** belegte Volkan Alpsoy am frühen Morgen am Bühnenhaus über 10km auf dem hügeligen asphaltierten Radweg in 51:04min den 45.Platz (4.M30) von 108 Läufern.  
 Jörg Dölling startete beim Lauf **Zossen-Ludwigsfelde** auf der 17,8km Strecke und finishte nach 1:30:45h auf dem 47.Platz von 120 Läufern.  
 Beim Silvesterlauf am **Weißensee** lief Winfried Jäger über 4,68km und belegte mit 23:42min den 10.Platz von 37 Läufern. Nach dem 3.Platz des Vorjahres dominierte Jürgen Tetzl das Rennen an der Spitze. Er siegte über 10,5km in 41:17min gegen die deutlich jüngere Konkurrenz. Die meisten RON-HILL'er waren allerdings am Nachmittag im **Plänterwald** unterwegs, hier gab es nach dem Lauf traditionell einen Pfannkuchen und leckeren Glühwein zum Jahreswechsel. Ilka Gomoll startete nach ihrer Laufpause über 5,3km, sie bewältigte die Strecke in 28:08min und lief damit auf den 65.Platz von 184 Läufern (16.Frau, 1.W40). 242 Aktive waren über 10km unterwegs, darunter 7 RON-HILL'er. Holger Rothe lief in 43:33min auf den 51.Platz und freute sich über den 2.Platz in der AK M55. Nach ihrer Erkältung wollte Sylvia Jacobs das Rennen etwas ruhiger angehen, so lief sie gemeinsam mit Andrea Gaede die gesamte Strecke. Beide finishten nach 47:36min auf dem 95.Platz (18.Frau). In der AK W50 siegte Sylvia mit großem Vorsprung, Andrea verpasste als Vierte der AK W45 knapp das Podest. Über dritte Plätze in ihren Altersklassen freuten sich Peter Rymarowicz (50:39min) und Heike Lindemann (58:46min). Herzliche Glückwünsche!!
- Bei der 4.Auflage des **Neujahrs-Paarlauf in Stahnsdorf** über 30' und 60' gab es eine Neuerung. Erstmals wurde nicht auf dem Dorfplatz gelaufen, sondern auf dem Vereinsgelände des RSV Eintracht 1949. Volkan Alpsoy erreichte mit Ronny Kollock über 60'39 Runden. Damit liefen sie auf den 6.Platz von 15 Paaren.

- Das erste Highlight für unseren Verein im neuen Jahr ist traditionell der **Pfannkuchenlauf**, so war es auch in diesem Jahr bei der 36. Auflage am 07.01.17. Rekordverdächtige 24 RON-HILL'er und 6 Mannschaften sorgten für ein überaus erfolgreiches Auftreten in Blau-Weiß. Bei winterlichen Temperaturen kämpften 349 Läufer auf den verschiedenen Strecken um gute Ergebnisse und freuten sich im Ziel über den verdienten Pfannkuchen. Natürlich gab es auch in diesem Jahr 5 RON-HILL'er, die sowohl über 2,3km als auch über 6,5km aktiv waren. Anne Barber musste auf dem 3.Platz nur zwei Männern den Vortritt lassen und siegte in 9:17min vor Elke Barber (11:07min). Bei den Männern lief Gunnar Barber direkt nach seiner Tochter ins Ziel und konnte sich damit über den 3.Platz in der Männerwertung in 9:40min freuen. In 11:11min lief Volkan Alpsoy auf den 17.Platz von 91 Startern. Im Hauptlauf über 6 Runden bzw. 6,5km lief Jürgen Tetzl in 24:56min als Zehnter in die Top Ten. Knapp dahinter erzielte Anne Barber ein starkes Ergebnis, sie siegte in 24:58min. Mit mehr als drei Minuten Vorsprung auf die nächstplatzierte Läuferin erzielte sie die schnellste Zeit seit 10 Jahren. Mit 29:38min verpasste Sylvia Jacobs als Vierte nur knapp das Podest der besten Drei. Bei den Männern liefen Christian Karbe und Thomas Wallstab in 25:49min bzw. 25:51min auf die Plätze 21 und 22. Beeindruckend die Dominanz in der Mannschaftswertung! Noch nie wurden die ersten drei Plätze bei den Frauen durch unseren Verein besetzt. Es siegte die Familie Barber-Franz mit 253 Punkten vor RH F1 (Sylvia Jacobs, Marion Sarasa, Ilka Gomoll, Katja Lünser) mit 353 Punkten und RH F2 mit 627 Punkten, die den dritten Platz mit nur 5 Punkten Vorsprung vor LG Velox Berlin erkämpfen konnten. Auch unsere Männer waren sehr erfolgreich! Hinter dem siegreichen Team vom Zahnkult Weißen See mit 22 Punkten liefen Jürgen Tetzl, Christian Karbe, Thomas und Paul Wallstab auf den 2.Platz mit 73 Punkten. Hinter dem Drittplatzierten Team „Sport macht frei“ mit 181 Punkten kam unser zweites Team mit 224 Punkten auf den 4.Platz! Nach der Ehrung feierten wir den gelungenen Jahresauftakt bei Sekt, Glühwein und dem Verzehr der gewonnenen Torten. Herzliche Glückwünsche!!
- Drei Läufer unseres Vereins kämpften sich am 08.01.17 beim **17.Towerrun des TuS Neukölln** nach einem Anlauf von 400m auf dem Parkplatz über 465 Stufen bis in die 15.Etage. Schnellster von drei Startern unseres Vereins war Holger Rothe, er belegte mit 4:30,1min den 24.Platz (5.M50/55) von 140 Startern. Schon zum 3.Mal in Folge siegte Sylvia Jacobs bei den Frauen. Sie setzte sich mit 4:38min (29.Platz) gegen Corinna Beck (4:43min) durch. Erstmals war Carmen Huber am Start, sie belegte in 6:56,3min den 118.Platz (24.Frau, 5.W50). Herzliche Glückwünsche!!

- Zum 25.Jubiläum luden am 08.01.17 die Organisatoren des **Caputher Seenlaufs** ein. Bei winterlichen Bedingungen kämpften sich Jörg Dölling und Udo Palm bei 10cm Neuschnee über die anspruchsvolle 5km-Runde. Jörg lief in 22:37min auf den 68.Platz von 331 Läufern. Udo Palm verpasste in 25:26min als Vierter der AK M65 (129.Platz) das Podest nur knapp. Beim 10km-Lauf belegte Volkan Alpsyoy in 52:38min den 149.Platz (19.M35) von 238 Startern.
- Am 15.01.17 starteten Thomas Wallstab und Marcus Gaede beim **45.Spandauer Winterwaldlauf** über 7,5km. Thomas verpasste in 32:06min als Vierter nur knapp das Podest, siegte aber in seiner Altersklasse M45 souverän. Marcus Gaede lief in 36:00min auf den 9.Platz von 12 Startern und wurde Zweiter der AK M50.
- Das erste Saisonziel von zwei Läufern unseres Vereins war die dreiteilige **Winterlaufserie des BSV 1892**. Deshalb standen am 08.01.17 beim 1.Lauf Andreas Schramm und Winfried Jäger an der Startlinie der 10km. Andreas erreichte mit 48:02min den 63.Platz (9.M55) von 143 Läufern. Winfried Jäger finishte nach 52:56min (103.Platz) und freute sich über einen perfekten Einstand in seiner neuen Altersklasse, er wurde Zweiter der AK M60. Nur eine Woche später starteten beim 2.Lauf über 15km bei weiterhin winterlichem Untergrund 134 Läufer. Der schnellste von drei RON-HILL'ern war Andreas Schramm auf dem 70.Platz (9.M55) in 1:14:44h. Dahinter folgten Jörg Dölling in 1:19:48h (92.Platz, 12.M55) und Winfried Jäger auf dem 111.Platz (5.M60) in 1:25:16h, der (unvernünftigerweise) trotz Erkältung unterwegs war. Zwei Wochen später stand der letzte Lauf über 21,1km auf dem Programm. Andreas Schramm lief mit 1.43.28h eine gute Zeit und lief auf den 68.Platz (11.M55) von 128 Läufern. In der Gesamtwertung belegte er in 3:46:14h den 40.Platz (7.M55) von 83 Läufern, die alle drei Läufe absolvierten. Winfried Jäger erzielte beim Halbmarathon 1:57:50h und kam damit auf den 103.Platz (5.M60). In der Gesamtwertung lief er in 4:16:02h auf den 63.Platz und verpasste als Vierter das Podest seiner Altersklasse um 3 Minuten.
- Am 28.01.17 starte Jürgen Tetzl bei der **11.Auflage des Hallen-Marathon Senftenberg** über 10000m. 40 Runden mussten dafür auf der 250m-Runde absolviert werden. Mit gleichmäßigen Runden erzielte er 38:51min und lief auf den 5.Platz von 59 Läufern. Damit siegte er in der AK M50 mit großem Vorsprung. Jörg Dölling wagte sogar den Doppelstart. Zunächst bewältigte er den Mitternachts-Halbmarathon in 1:52:09h (34.Platz, 2.M55) bevor er am nächsten Tag auch beim 5000m Lauf am Start stand und diesen in 23:09min auf dem 18.Platz (5.M55) von 64 Startern beendete.

- Am 21.01.17 starteten 92 Läufer beim 2.Lauf der Barnimer Winterlaufserie in Eberswalde. Auf anspruchsvoller Strecke waren auch vier Läufer unseres Vereins an der Drenitzwiese über 9km und 12km dabei. Auf der kürzeren Strecke war Volkan Alpsoy in 47:24min auf dem 15.Platz der schnellste RON-HILL'er. Er gewann genau wie Winfried Jäger (47:45min, M60, 17.Platz) seine Altersklasse. Katja Lünser zeigte mit gleichmäßigen Runden aufsteigende Form und lief in 48:22min auf den 19.Platz. Damit verpasste sie als vierte Frau das Podest nur knapp, in ihrer Altersklasse reichte diese Leistung für Rang 2. Im 12km Lauf lief Jörg Dölling in 1:01:58h auf den 25.Platz (6.M50) von 47 Läufern.



## Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
06.05.	10:00	27.Töplitzer Insellauf/ MT.30.04.	21/ 6,7km	Stadion Alt Töplitz
06.05.	10:00	38.Werbellinseelauf/ MT.04.05.	28/ 12/ 6km	EJB Altenhof
06.05.	10:00	<b>2.Steinbergpark-Lauf &amp; Staffel</b>	4/ 8/ 12km	Wittenau, MT.02.05.
07.05.	09:00	Urban Trail Spandau/ MT.03.05.	10/ 7,5/ 5km	Berlin-Spandau
07.05.	10:00	Rolandlauf Perleberg	20/ 13/ 6km	Tierpark
07.05.	10:00	40.Jedermannlauf Tegel/ MT.30.04.	15/ 10(BC)/ 5km	Schulzendorfer Str.
07.05.	10:30	Stechlinseelauf/ Neuglobsow	20,4/ 15,2/ 8,4km	MT.04.05.
14.05.	10:00	<b>BIG 25 Berlin und 5x5km Staffel</b>	25/ 21/10km	Olympiastad.; MT.10.5.
14.05.	10:00	32.Straßenlauf durch Frohnau	10/ 5km	Sportpl.; MT.05.05.
14.05.	10:00	Oderpokallauf Frankfurt/O./ MT08.05.	10/ 5km	Stadtwald Rosengarten
14.05.	10:30	15.Potsdamer Frauenlauf/ MT.07.05.	10/ 5km	Buga-Park
14.05.	10:30	<b>BBM Senioren in Jüterbog</b>	100m-5000m	<b>MT.02.05.!!</b>
17.05.	18:00	<b>Marzahner Läufercup/ 3.Lauf</b>	5/ 10km	Allee der Kosmonauten
20.05.	06:00	GutsMuths Rennsteiglauf	21/ 42/ 76km	Versch. Startorte
20.05.	10:45	39.Leegebrucher Straßenlauf	11,5/ 4,7km	Kleeschlag; MT.18.05.
20.05.	15:40	34.AVON Frauenlauf/ MT.10.05.	5/ 10km(18Uhr)	Str. des 17.Juni
20.05.	18:30	7.Nacht im Grünauer Forst	10/ 5km, Meile	Karolinenhof;
24.05.	18:00	11.Meister aller Klassen/ MT.21.05.	10000m	Stad. Fritz-Wildung-Str.
28.05.	09:30	3.Branitzer Pyramidenlauf/ MT.29.04.	4,4/ 6,6/ 8,8km	Pückler Park
31.05.	19:00	22.Steglitzer Volkslauf/ MT.25.05.	6km (BC)	Ostpreußendamm
04.06.	10:00	UNION läuft/ MT.23.05.	10/ 5km	Stad. Alte Försterei
04.06.	13.15	9.Lausitzmarathon/ MT.31.05.	42 Skate/ 10/ 5km	Klettwitz!!
05.06.	10:30	Dollgower Seenlauf/ MT.02.06.	13,6/ 8,4km	Dorfstr.
11.06.	09:00	14.Potsdamer Schlösserlauf	21/ 10/ 5km	Luftschiffhaf.; MT30.04.
08.07.	09:00	<b>25.Staffellauf Cottbus-Zielona Gora</b>	100km/ 15 Etapp.	<b>MT.16.06.17</b>
15.10.	09:00	Mitteldeutscher Marathon	42/ 21/ 10km	MT. 30.04./ 30.06.

## Ergebnisse:

### Barnimer Winterlaufserie am 03.12.16 (1.Lauf):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Strecke
Jürgen Tetzl	7	<b>1.Platz</b>	29:49min	Jörg Dölling	10	35./ 6.M50	51:52min
Udo Palm	7	<b>25./ 2.M65</b>	43:09min	Volkan Alpsoy	10	44./ 6.M30	54:57min
Christian Karbe	10	17./ 6.M40	45:46min	Winfried Jäger	10	47./ 3.M60	55:56min

### Advents-Stundenparlauf am 03.12.16:

### Parlauf Holzmarktstraße am 06.12.16:

Name		Ergebnis	Strecke	Name		Ergebnis	Strecke
<b>Volkan Alpsoy/</b> mit Ronny Kollock	60'	6.Platz/ <b>2.PI. M-100</b>	14960m	<b>Holger Rothe</b> mit Elke Schönhardt	30'	<b>3./ 1.Mixed</b>	<b>8755m</b>
<b>Holger Rothe/</b> mit Heere Janssen	30'	<b>1.Platz</b>	<b>8700m</b>	Ilka Gomoll/ Sylvia Jacobs	30'	15.Platz/ <b>3.PI. Frauen</b>	<b>7733m</b>
Andrea Gaede/ Marcus Gaede	30'	<b>2.Platz</b>	<b>7900m</b>	Winfried Jäger/ Jörg Dölling	30'	16.Platz/ 8.PI. Männer	7583m
<b>Sylvia Jacobs/</b> mit Claudia Becker	30'	4.Platz/ <b>1.PI.Frauen</b>	7620m	Ecky Broy/ Peter Rymarowicz	30'	24.Platz/ 9.PI. Männer	6888m
Christine Mohr/ Uwe Mohr	30'	5.Platz/ <b>1.PI. G101+</b>	7520m	<b>Volkan Alpsoy</b> mit Ronny Kollock	60'	15.Platz/ 9.PI. Männer	15662m
Ilka Gomoll/ Peter Rymarowicz	30'	6.Platz/ <b>2.PI. G101+</b>	7430m	<b>Jörgen Zimmer</b> mit Sibylle Reinicke	60'	22.Platz/ 8.PI. Männer	15445m
Jörg Dölling/ Winfried Jäger	30'	7.Platz/ <b>2.PI. M101+</b>	7220m				

### Weihnachtsparlauf am 14.12.16 in Bernau mit Musik:

Name		Ergebnis	Strecke	Name		Ergebnis	Strecke
Uwe Mohr/ Christine Mohr	30'	<b>9.Platz/</b> <b>2.Mixed</b>	7379m	<b>Udo Palm</b> mit Detlef Voß	30'	6.Platz/ 3.Platz Män.	14548m
<b>Volkan Alpsoy</b> mit Ronny Kollock	30'	<b>3.Platz</b>	15340m	<b>Jörg Dölling</b> mit Kathrin Rychlik	30'	8.Platz/ 5.Platz Mixed	14179m

### 39.NSF-Silvesterlauf im Plänterwald am 31.12.16:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	5,3	<b>65./ 1.W40</b> 16.Frau	28:08min	Heike Lindemann	10	200./ <b>3.W55</b> 49.Frau	58:46min
Sylvia Jacobs	10	95./ 18.Frau <b>1.W50</b>	47:36min	Holger Rothe	10	51./ <b>2.M55</b>	43:33min
Andrea Gaede	10	95./ 18.Frau 4.W45	47:36min	Berti Rämisch	10	102./ 5.M55	48:15min
				Marcus Gaede	10	107./ 10.M50	48:33min
				Peter Rymarow.	10	130./ <b>3.M60</b>	50:39min

### 36.Pankower Pfannkuchenlauf am 07.01.17:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
<b>Anne Barber</b>	2,3	<b>3./ 1.Frau</b>	9:17min	Heike Lindemann	6,5	160./ 38.Frau	35:59min
<b>Elke Barber</b>	2,3	<b>16./ 2.Frau</b>	11:07min	Sylvia Kegel	6,5	168./ 42.Frau	36:50min
<b>Gunar Barber</b>	2,3	<b>4./ 3.Männer</b>	9:40min	<b>Jürgen Tetzl</b>	<b>6,5</b>	<b>10.Platz</b>	<b>24:56min</b>
Volkan Alpsoy	2,3	17./ 7.Mä.	11:11min	Christian Karbe	6,5	21.Platz	25:49min
Eckart Broy	2,3	51./ 15.Mä.	13:00min	Thomas Wallstab	6,5	22.Platz	25:51min
<b>Anne Barber</b>	<b>6,5</b>	<b>12./ 1.Frau</b>	<b>24:58min</b>	Holger Rothe	6,5	41.Platz	28:16min
<b>Sylvia Jacobs</b>	<b>6,5</b>	<b>50./ 4.Frau</b>	29:01min	Gunnar Barber	6,5	43.Platz	28:34min
Tina Barber	6,5	59./ 7.Frau	29:38min	Jörg Dölling	6,5	55.Platz	29:27min
Elke Barber	6,5	67./ 9.Frau	30:12min	Berti Rämisch	6,5	85.Platz	31:04min
Marion Sarasa	6,5	89./ 15.Frau	31:17min	Peter Rymarowicz	6,5	87.Platz	31:10min
Ilka Gomoll	6,5	104/ 19.Frau	32:25min	Winfried Jäger	6,5	99.Platz	31:48min
Katja Lünser	6,5	110/ 20.Frau	32:41min	Volkan Alpsoy	6,5	108.Platz	32:38min
Anke Franz	6,5	115/ 22.Frau	33:00min	Udo Palm	6,5	123.Platz	33:40min
Dana Wolf	6,5	148/ 31.Frau	34:59min	Ecky Broy	6,5	163.Platz	36:11min
P. Mengewein	6,5	151/ 33.Frau	35:15min	Jürgen Tetzl Christian Karbe Paul & Thomas Wallstab		<b>6,5km Mannschaft 2.Platz</b>	<b>73P</b>
Anne, Elke & Tina Barber Anke Franz		<b>6,5km Mannschaft 1.Platz Fr.</b>	<b>253P</b>	Holger Rothe Gunnar Barber Jörg Dölling Berti Rämisch		<b>6,5km Mannschaft 4.Platz</b>	<b>224P</b>
Sylvia Jacobs Marion Sarasa Ilka Gomoll Katja Lünser		<b>6,5km Mannschaft 2.Platz Frauen</b>	<b>353P</b>	Peter Rymarowicz Winfried Jäger Volkan Alpsoy Udo Palm		<b>6,5km Mannschaft 9.Platz</b>	<b>417P</b>
Dana Wolf P.Mengewein Heike Lindem. Sylvia Kegel		<b>6,5km Mannschaft 3.Platz Frauen</b>	<b>627P</b>				

## Russischkenntnisse aufgefrischt - Laufbericht vom MONACORUN

Aus der Menge von Laufwettbewerben im Frühjahr hatte ich mir den „Riviera Classic“ am 12.3.2017 von Ventimiglia/Italien nach Monaco über 23,8 km ausgesucht. Als ich mich anmelden wollte, musste ich feststellen, dass dieser Lauf annulliert wurde. Dafür sprang Monaco mit dem MONACORUN ein (10 km und 3 km + 7 km Staffel). Also habe ich mich für die 10 km angemeldet.

Bei der Abholung der Startunterlagen am Vortag im Stade Louis II, kam ich zu dem Schluss, dass ich wohl der älteste Teilnehmer sein werde: um mich herum alles LäuferInnen um die 20 bis 40 Jahre alt.

Am Start fanden sich bei herrlichem Frühlingswetter mehr als 1.700 LäuferInnen aus 39 Nationen ein, darunter dann doch auch welche meiner Altersgruppe (M 65) und darüber. Vor dem Start komme ich mit einem Läuferpärchen ins Gespräch. Er, Deutscher, studiert Wirtschaft in Moskau (!). Seine Freundin, eine Moskauerin, der deutschen Sprache noch nicht mächtig, sprach ich in den mir nach 50 Jahren verbliebenen Kenntnissen auf Russisch an und erhielt dafür Lob.

Erkältungsbedingt konnte ich mich nur wenig auf den Lauf vorbereiten. Die ersten 3 bis 4 km gingen dann auch recht sauer. Doch danach kam ich Meter für Meter immer besser in „Fahrt“ und hatte nach 1:04:14 h im Ziel gerade die richtige „Betriebstemperatur“ erreicht. Schade, dass die 23,8 km abgesagt wurden. Das Ergebnisprotokoll weist mich auf Platz 1010 von 1130 Startern aus. Aus der Lokalpresse (Monaco-matin) konnte ich am nächsten Tag entnehmen, dass auch zwei Promi's teilnahmen. Bei den Staffeln wurde ein Team mit dem früheren Weltklasse- Mittelstreckler Sebastian Coe und der Weltrekordhalterin (seit 2003) im Marathon, Paula Radcliffe, gebildet.

Und noch einem Sportereignis konnte ich an diesem Tag, wenn auch nur als Zuschauer, beiwohnen. Das Radrennen Paris-Nizza führte auf seiner letzten Etappe (Rund um Nizza) am Nachmittag gleich zwei Mal durch das nur 7 km von Monaco entfernte Eze. Klar, dass wir (meine Frau und ich) uns da in das Zuschauerspalier gestellt haben.

Hans-Joachim Huß

## Hallo Sportfreunde, Staffeln im Jahr 2017

Wir bitten alle Interessenten, die in Staffeln mitlaufen wollen, sich bei Ilka ([IGomoll@aol.com](mailto:IGomoll@aol.com)) bzw. Dirk ([paetzig@aol.com](mailto:paetzig@aol.com)) per **E-Mail** oder telefonisch zu melden! Bitte rafft euch auf, für euch ist es nur ein Anruf oder eine Mail, für die Organisatoren sind es viele!

<b>Ort / Termin</b>	<b>Mannschaft / Organisation</b>	<b>Läuferinnen / Läufer</b>
<b>18. 5 x 5km</b> <a href="#">Tiergarten</a> <b>Mittwoch</b> <b>14.06.2017</b>	<b>RH Oldies - Dirk</b>	
	<b>RH Superoldies 1 &amp; 2 Dirk</b>	Rötger Henry, Jörg Dölling, Uwe Mohr, Knuth Triebe, Andreas Schramm, Ersatz: Helmut Huber
	<b>RH Frauen 1 &amp; 2 Ilka</b>	Dana Wolf, Paula M., Ilka G, Sylvia K., Christine Mohr, Heike Lindemann
<b>25. 100km Staffel</b> <b>Cottbus-<a href="#">Zielona Gora</a></b> <b>5 Läufer</b> <b>08.07.2017</b>	<b>RH 1 &amp; 2- Dirk</b>	Knuth Triebe, Jörg Dölling
<b>6. HM Staffel 5x4,2km</b> <a href="#">Potsdam</a> <b>30.08.2017 - Mittwoch</b>	<b>RH 1 &amp; 2- Dirk</b>	Rötger Henry, Paul Koplín, Winfried Jäger Ersatz: Helmut Huber
	<b>RH Frauen - Ilka</b>	Dana Wolf, Heike Lindemann, Sylvia Kegel
<b>24h von Bernau</b> <b>6h &amp; 24h Staffel</b> <b>2-4 Läufer oder</b> <b>5-10 Läufer</b> <b>09.09.17</b>	<b>RH 1 &amp; 2 – Ilka</b>	Heike Lindemann?

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!
--