

Infoblatt, 28.03.2019

Nr. 475/293

LC RON-HILL BERLIN e.V.

www.ron-hill.de



Unsere Kontonummer:

Postbank, BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE83100100100636573101

2.Konto (für Startgelder):

IBAN: DE48100100100034531106

Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

endlich! Der Winter ist vorbei – jedenfalls kalendarisch.

Die Laufsachen werden weniger, kürzer und luftiger! Trainings- und Wettkampfstrecken im Wald sind weich und bald von Grün und Vogelgezwitscher begleitet. Die Wettkämpfe werden wieder häufiger, die Kontakte zu „alten“ Läufern aufgefrischt, gemeinsam gelaufen oder auch schneller oder langsamer – je nachdem. Egal, Hauptsache an der frischen Luft sein und sich bewegen. Ich freue mich darauf!

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Unsere nächsten **Vereinstreffs** finden am Donnerstag, dem 09.05. (mit Skat) und am 20.06.19 (mit Skat) jeweils ab 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Die Laube“ in der KGA „Am Volkspark Prenzlauer Berg“, Hohenschönhausener Str.80 (Oderbruchkippe) statt. Unsere **Skatserie** besteht wie in den Vorjahren aus 6 Terminen, von denen die drei besten Ergebnisse in die Endwertung kommen. Wir hoffen auf viele Anwesende.
- Bisher haben leider erst 52 Mitglieder den **Jahresbeitrag für 2019** bezahlt. Erstmals forderten wir den Beitrag durch den früheren Termin der Jahreshauptversammlung etwas eher, deshalb kann ja auch mal etwas vergessen werden. Wir bitten um zügige Überweisung des Jahresbeitrages **bis zum 30.04.2019** auf unser 1.Vereinskonto (siehe Infoblatt Seite 1, oben links) nachzuholen. Der Beitrag für 2019 beträgt 36,-€ bzw ermäßigt 18,-€ (für Rentner, Arbeitslose, Schüler, Studenten).

- Am 23.02.19 führten wir mit 38 Anwesenden unsere **18. RON-HILL Bowlingmeisterschaft** im Comfort Hotel Lichtenberg durch. Wie in den Vorjahren war das gesamte Bowlingcenter mit 8 Bahnen für uns reserviert und das Frühstücksbuffet inklusive Kaffee und Tee vorbereitet. Nur einmal in der Geschichte der Bowlingmeisterschaft gelang es bisher einer Frau die Gesamtwertung zu gewinnen, das war 2009 Ina Brinkmann mit 469 Pins. Dieses Kunststück wiederholte in diesem Jahr Carmen Huber, sie siegte mit 425 Pins äußerst knapp vor dem neuen Vereinsmeister Udo Palm mit 424 Pins. Dieser setzte sich mit nur 3 Pins Vorsprung gegen Sascha Wolf (421 Pins), der mit starken 191 Pins in der letzten Runde den Tageshöchstwert erzielte, durch. Den spannenden Ausgang machte als Dritter mit 420 Pins Hans-Joachim Schulze komplett. Auch bei den Frauen erzielte die Vizemeisterin Anja Sander auf dem 5. Platz mit 411 Pins ein starkes Ergebnis. Dritte wurde Christine Mohr mit 345 Pins. Nach der Premiere im letzten Jahr verbesserte Ole Wolf sein Ergebnis enorm, er setzte sich mit 197 Pins gegen Aimee Hinz mit 193 Pins in der „Kinder“-Wertung durch. Herzliche Glückwünsche an alle Platzierten! Natürlich freuen wir uns über viele Anwesende, auch über diejenigen, die nicht so viele Pins abräumen wie unsere Besten, entscheidend ist die Freude bei Spiel und Spaß am Vormittag. Herzlichen Dank an Mitorganisator Rötger Henry und an Anja Sander für das Schreiben der Urkunden.
- **Erinnerung an unseren Lauf im Volkspark Friedrichshain: Wir suchen wieder Helfer für unseren diesjährigen 27. Lauf durch den Volkspark Friedrichshain, am Sonntag, dem 28.04.2019.** 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 melden!** Außerdem wollen wir natürlich wieder einen **Kuchenbasar** anbieten. Wer kann uns dabei unterstützen und einen Kuchen mitbringen? Bitte meldet euch dafür **bis 23.04.19** bei Ilka!! Wer nicht helfen muss bzw. will, kann natürlich bei unserem Lauf kostenlos starten! Dazu bitten wir um Voranmeldung bei Ilka bis 25.04.19! Bei Meldung vor Ort wird für Mitglieder die Nachmeldegebühr von 2,-€ fällig. Auch für den **Hohenschönhausener Gartenlauf am 16.06.19** werden Helfer für das Org.büro gesucht! Bitte ebenfalls bei Ilka (0176/ 610 37 528 oder igomoll@aol.com) melden!!

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Eike Tank aus Sri Lanka.
- **Nachtrag:** Beim Strausseelauf am 03.10.18 war Bodo Matthes beim Halbmarathon dabei, er bewältigte die Strecke in 2:04:22h auf dem 71.Platz von 85 Aktiven.
- Am 04.11.18 wurden in der Hasenheide die letzten Punkte für den Berliner Läufer-Cup 2018 vergeben. Beim **41. Friedrich-Ludwig-Jahn Crosslauf** kämpften 155 Aktive um gute Ergebnisse über 3,6km. Der Beste von 9 gestarteten RON-HILL'ern war Mike Standring, der in 14:42min auf den 22.Platz lief und Dritter der AK M55 wurde. Ebenfalls als Dritte ihrer Altersklasse lief Ilka Gomoll aufs Podest. In 17:57min verbesserte sie ihre Vorjahreszeit um 20 Sekunden (80.Platz, 14.Frau). In 27:04min erkämpfte sich Erhard Bader in 27:04min den Sieg in der AK M85. Knapp eine Minute länger benötigte Helge Ziems, in 28:00min verpasste er als Vierter knapp das Podest der AK M75. Auf dem anspruchsvollen 3-Runden-Kurs (10,7km) erkämpfte Peter Schmidt mit drei gleichmäßigen Runden in 1:07:22h den 69.Platz von 73 Startern. In der AK M65 wurde er Zweiter. Herzliche Glückwünsche!!
- Erstmals gingen bei der 39.Auflage des **Crosslaufs vom Ruderclub Tegel** am 11.11.18 die Medaillen aus, so mussten knapp 35 Läufer vorerst getröstet werden. Dafür gab es eine Schmalzstulle oder etwas Obst zusätzlich. Trotz regnerischem Wetter kamen knapp 710 Läufer, um eine der angebotenen Strecken auf der wieder hervorragend gefegten Laufstrecke im Tegeler Forst zu absolvieren. Davon wurden die Veranstalter überrascht, waren doch vor 17 Jahren das letzte Mal ähnlich viele Teilnehmer am Start. Der schnellste von drei gestarteten RON-HILL'ern war wie im Vorjahr Uwe Mohr, er verbesserte seine Vorjahreszeit um eine Minute auf 45:08min und freute sich zu Recht über den Sieg in der AK M60 (39.Platz). Dahinter lief Marcus Gaede in 47:34min ein starkes Rennen auf der anspruchsvollen Strecke und erreichte den 67.Platz (16.M50-59) von 345 Startern. Bei den Frauen belegte Ilka Gomoll in 50:37min den 101.Platz (18.Frau, 8.W40-49).
- Am 01.12.18 luden „die Laufpartner“ zum **2.Berliner Nikolauslauf** ein. Am Schlachtensee konnte die 5303m lange Uferrunde ein bis viermal absolviert werden. Auch ein Staffel-Halbmarathon mit 4 Läufern war möglich. Helge Ziems absolvierte eine Runde in 40:36min und lief damit auf den 91.Platz von 105 Aktiven. Die AK M75 gewann er souverän.

- Nach dem erfolgreichen Abschneiden im letzten Jahr führen Winfried Jäger und Jörg Dölling am 11.11.18 erneut nach Slubice, um am den dortigen **Wyniki Open – Narodowy Bieg Stulecia Odzyskania przez Polskę Niepodległości „Od Bałtyku** teilzunehmen. Mit diesem Lauf wird das 100.Jubiläum zur Unabhängigkeit Polens an der Ostsee begangen. Jörg Dölling belegte in 49:47min den 56.Platz (8.M50-59) von 143 Startern. Winfried Jäger kam in 51:29min auf den 66.Platz. In seiner Altersklasse reichte es zwar nicht zur Verteidigung des Sieges aus dem Vorjahr, aber auch für den 3.Platz gab es den ersehnten Pokal.
- Zum 40.Jubiläum am 18.11.18 fanden sich im Britzer Garten 41 4-er Teams ein, um eine oder zwei Runden auf der abwechslungsreichen Strecke zu absolvieren. Beim **Mannschaftsviertel und – Halbmarathon** waren auch vier Teams aus unserem Verein dabei. Unser Frauen-Team (10,5km) mit Tina und Elke Barber, Marion Sarasa und Katja Lünser errang in schnellen 52:04min den souveränen Sieg bei den Frauen mit über 4' Vorsprung. Dies gelang unseren Frauen schon seit 5 Jahren nicht mehr. Sie belegten den 5.Platz von 15 gestarteten Mannschaften. Beim Team-Halbmarathon belegte das beste Team mit Holger Rothe, Mike Standring, Gunnar Barber und Steffen Lüder in 1:46:13h den 18.Platz von 26 Mannschaften. Auch unsere beiden weiteren Teams erkämpften trotz verschiedener Probleme in 1:59:31h und 2:07:01h die Plätze 22 und 24. Diese Leistungen sind umso bemerkenswerter, da die Mannschaften kurz vor dem Lauf noch mehrmals umgestellt werden mussten. Herzlichen Dank für die Bereitschaft aller Läufer und die gezeigten Leistungen!
- Am 28.11.18 starteten 325 Läufer bei der **30.Internationalen Läuferchallenge** im Club La Santa auf Lanzarote. Beim letzten Lauf der viertägigen Challenge absolvierten Peter Rymarowicz und Ina Schlüter die 20,5km auf der hügeligen Strecke von Tinnajo nach La Santa. Bei sonnigen Temperaturen benötigte Peter 1:51:13h, er kam auf dem 195.Platz, in der AK M60 wurde er Elfter. Ina Schlüter wollte nach ihrer OP im Frühjahr zeigen, dass sie sich wieder in aufsteigender Form befindet. Sie bewältigte ihre „Lieblings“-Strecke in 2:47:08h auf dem 128.Platz bei den Frauen und wurde 15. in der AK W60.
- Die Organisatoren des **Cross Staffellaufs** im Düppeler Forst begingen am 02.12.18 ein kleines Jubiläum. Zur 35.Auflage gingen 88 Staffeln auf die 6400m lange, abwechslungsreiche Strecke. Auch aus unserem Verein waren drei Staffeln dabei, obwohl es diesmal so viele Absagen wie selten gab, die letzte noch am Morgen des Laufs. Herzlichen Dank an dieser Stelle an alle diejenigen, die noch kurzfristig einsprangen. Die Haupt-Organisation am Lauftag übernahmen Christine und Uwe Mohr,

die ihr Wohnmobil clever in Startnähe parkten, so dass es für alle Läufer eine gute Möglichkeit zum aufwärmen bot und ebenfalls ein guter Treffpunkt nach dem jeweiligen Lauf mit heißem Tee, Glühwein und Keksen war. Die beste 4-er Staffel mit dem Staffelschnellsten Jürgen Tetzl (25:22min), Andrea Gaede (29:26min), Uwe Mohr (27:16min) und Berit Miels (33:06min) lief in 1:55:09h auf den 48.Platz und wurde 14. bei den Mixed-Staffeln. Ein besonderer Dank geht an Andrea Gaede, die den krankheitsbedingten Ausfall von Gabriele Noichl mit einem zweiten Start auffing, und beide Runden in schnellen Zeiten absolvierte (29:26min & 30:23min). Die beiden weiteren Staffeln folgten nach 2:02:05h und 2:03:19h auf den Plätzen 57 und 59. Bei der abschließenden Tombola im Klubhaus klang der anstrengende Vormittag mit kleinen Gewinnen in entspannter Atmosphäre aus.

- Am 04.12.18 starteten 140 Laufpaare beim beliebten **Paarlauf mit Musik in der Holzmarktstraße** zu schnellen Runden und engen Positionskämpfen. Auf der 242,5m kurzen Runde waren im 1.Lauf über 30' auch 5 Paare unseres Vereins dabei. Holger Rothe und Heere Janssen verbesserten sich gegenüber dem Vorjahr um 200m und erkämpften mit starken 8948m den 3.Platz in der Männerwertung. Auch bei den Frauen ging es zwischen Platz 2 und 4 sehr eng zu. Mit 7996m freuten sich Sylvia Jacobs und Claudia Becker über den 3.Platz. Das Podest in der Mixed-Wertung verpassten Heike Lindemann und Christian Hänel mit 7583m als Vierte sehr knapp. Beim 2.Lauf über 60' erzielten Jörgen Zimmer und Sonja Förster 15230m, damit kamen sie bei den Mixed-Teams auf den 15.Platz und belegten den 31.Platz von 60 Paaren. Im Anschluss lud der Veranstalter zu gemütlichem Beisammensein bei Bratwurst und Glühwein für ein geringes Entgelt im Stadionbereich ein. Allen Platzierten herzliche Glückwünsche!!
- Nur 4 Tage später fand im Stadion Wuhletal der traditionelle **Advents-Stundenpaarlauf des KOLV** mit 17 Teams statt. Im 30'-Paarlauf waren Holger Rothe und Heere Janssen eine Klasse für sich. Sie siegten souverän mit 8430m vor Sylvia Jacobs und Claudia Becker mit 7660m. Beim 60'-Paarlauf belegten Jörg Dölling und Ronny Kollock mit 15130m den 7.Platz von 12 gestarteten Paaren. In der AK-Wertung bis 100 Jahre kamen sie auf den 3.Platz.
- Christine und Uwe Mohr unternahmen zur Jahreswende einen Kurzurlaub in Uwes Heimat. So ergab es sich, dass er am **45.Erfurter Silvesterlauf** im Steigerwald teilnahm. Mit über 2000 Teilnehmern gab es dort beim 45.Jubiläum einen neuen Teilnehmerrekord. Uwe entschied sich für die 4km Strecke und finishte diese auf der hügeligen Strecke in 17:32min auf dem 64.Platz von 552 Läufern. Damit gewann

er souverän seine Altersklasse und wurde mit einem Pokal und einer Decke geehrt.

- Nachdem es leider in Berlin den Silvesterlauf im Plänterwald nicht mehr gibt, kann man nur noch am Teufelsberg oder am Weißensee das alte Jahr verabschieden. Drei Läufer unseres Vereins nahmen am 31.12.18 den **Viertelmarathon am Weißensee** unter ihre Füße. In 43:07min belegte Jürgen Tetzl den 13.Platz von 89 Startern und siegte in der AK M50. In der AK M60 verpasste Winfried Jäger mit 55:41min (62.Platz) das Podest als Vierter sehr knapp. Bertold Rämisch absolvierte die Strecke in 57:14min auf dem 66.Platz (5.M60).
- Das erste Highlight für unseren Verein im neuen Jahr ist traditionell der **Pfannkuchenlauf**, so war es auch in diesem Jahr bei der 38.Auflage am 05.01.19. Die emsigen Organisatoren des KSV90 freuten sich bei milden Temperaturen über 429 Teilnehmer, das war die drittbeste Teilnehmerzahl. Auch 12 RON-HILL'er und drei Mannschaften fanden den Weg ins Kissingenstadion. Anne Barber startete trotz leichter Erkältung zum Aufwärmen für die längere Strecke über 2,3km. In 8:48min war sie noch eine weitere Sekunde schneller als im Vorjahr und musste nur zwei schnelleren Männern den Vortritt lassen. Im Hauptlauf über 6 Runden bzw. 6,5km ließ es Anne im Duell mit Almut Dreßler (25:30min) etwas ruhiger angehen, um sich dann in der zweiten Rennhälfte deutlich abzusetzen und mit 24:52min zum 8.Sieg in Folge zu laufen. Dahinter lief Jürgen Tetzl in 26:04min auf den 20.Platz. Jens Labenz überraschte mit guten 29:31min und dem 57.Platz. Seit langer Zeit mussten unsere Frauen den Sieg in der Mannschaftswertung einem schnellerem Team überlassen, die OL-Frauen siegten mit 279 Punkten vor Anne Barber, Andrea Gaede, Ilka Gomoll und Dana Wolf mit 339 Punkten. Bei den Männern verpassten unsere Männer mit Jürgen Tetzl, Jens Labenz, Marcus Gaede und Berti Rämisch mit 283 Punkten als Vierte knapp das Podest. Das zweite Team kam auf den 8.Platz. Nach der Siegerehrung wurde der erfolgreiche Jahresauftakt bei Sekt, Glühwein Pfannkuchen und den Läufer torten gebührend gefeiert.

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
13.04.	08:30	41. Kyffhäuser Berglauf/ MT.28.03.	6/ 14,9/ 22/ 42km	Kyffhäuser Therme
13.04.	10:00	39.Fontanelauf Rauen/ MT.08.04.	5/ 15/ 30km	Grundschule; Schulstr.
13.04.	14:30	45.Lauf Rund um die Römerschanze	14,9/ 7,6km	Rangsdorf, Lindenallee
13.04.	19:05	Airport Night Run &Staffel/ MT09.4.	21/ 10km/4x4km	Flughafen Schönefeld
14.04.	09.30	13.Cuxhavener Sparkassenmarath.	6/ 10/21/30/ 42km	Kaemmererpl; MT07.4.
14.04.	10:00	26.Airfield-Run – Marathonstaffel	5-12km/ Staffel	MT.28.03.; Tempelhof
14.04.	14:45	Spitzbubenlauf Jüterbog/ MT.09.04.	10/ 4km	Lindengrundschule
20.04.	10:00	5.Berliner Ostermarathon/ MT.31.03.	42km	Mäckeritzbrücke
20.04.	10:00	16.Deetzer Osterlauf MT.18.04.	5/ 10/ 20km	Sportplatz
21.04.	10:00	11.Wartenberger Osterlauf	4,1/ 12,3/ 21km	MT.14.04.
25.- 28.04.	10:00	17.Spreewaldmarathon – versch. Strecken auch für Skate & Rad etc...	5/ 10/ 21/ 42km Neu- Run& Bike	MT.03.04.!! Lübbenau bzw. Burg
27.04.	10:00	38.Lychener Seenlauf/ MT.24.04.	8,5/ 15,5/ 30,5km	Schule Pannwitzallee
28.04.	09:45	27.Lauf durch den Friedrichshain	2,8/ 5,2/ 10km	MT.24.04.
28.04.	10:00	16.rbb-Lauf Potsdam/ MT.23.04.	14,065km	Glienicker Brücke
01.05.	11:15	52.Sachsenhausen-Gedenklauf	7,5/ 15/ 5x1,2km	TURM Oran.; MT21.04.
01.05.	14:00	41.Baaseelauf Bad Freienwalde	12,5/ 25km	Sportplatz
04.05.	09:00	40. 100km Staffel Berlin/ MT.27.04.	10x10000m	Mommsenstadion
04.05.	10:00	40.Werbelinseelauf/ MT.02.05.	4/ 6/ 12/ 28km	EJB Altenhof
04.05.	10:00	29.Töplitzer Insellauf/ MT.01.05.	6,7/ 21,2km	Sportplatz Alt-Töplitz
05.05.	10:00	42.Jedermannlauf Tegel/ MT.27.04.	5/ 10(BC)/ 15km	Schulzendorfer Str.
08.05.	18:00	13. Berlin's Meister aller Klassen	10000m	Wullenweberstr.
08.05.	18:15	Marzahner Läufercup/ 2.Lauf und 3.Lauf am 22.05.19	30'/ 60' 5/ 10km	Sportplatz Allee der Kosmonauten
12.05.	10:00	25km Lauf von Berlin/ MT.07.05.	10/ 21/ 25km &	5x5km Staffel
12.05.	10:30	16.Stechlinseelauf/ MT.09.05.	8,2/ 15/ 21km	Stechlinseestr.
18.05.	06:00	47.GutsMuths Rennsteiglauf/MT21.4.	21/ 42/ 76km	versch. Startorte
18.05.	15:40	AVON – Frauenlauf/ MT.08.05.	5/ 10km	Straße des 17.Juni
19.05.	09.30	15.Wutzseelauf Lindow/ MT.16.05.	8,2/ 13,9/ 22,1km	Lindow, Granseer Str.
19.05.	10:00	7.Zachower Crosslauf/ MT.10.05.	5/ 10km	Sportplatz; bei Ketzin
24.05.	19:45	27.Preußische Meile / MT19.05.	7532,48m	Potsdam; Brdbg. Tor
25.05.	10:00	39.Below-Gedenklauf Wittstock/D.	6,3/ 21,1km	Marktplatz; MT.23.05.
25.05.	10:00	12.Brodowiner Naturlauf/ MT.23.05.	7,8/ 15,6km	Sportplatz; Dorfstr.
26.05.	09.30	36.Lichtenrader Meile/ MT.20.05.	7,5/ 15km(BC)	Schichauweg
26.05.	10:00	41.Elsterlauf Bad Liebenwerda	21/ 11/ 5,6km	Roßmarkt; MT.01.05.
06.06.	18:30	4.AOK-Teamstaffel Brandenburg	4x5km	MT. 24.05.
09.06.	10:00	3. UNION LÄUFT	5/ 10km	1.MT.: 26.04.!!

Ergebnisse:

41.Friedrich-Ludwig-Jahn-Crosslauf am 04.11.18 (16.Lauf im Berlin-Cup):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	3,6	80./ 3.W45 14.Frau	17:57min	Pet. Rymarowicz	3,6	112./ 8.M60	19:53min
Mike Standring	3,6	22./ 3.M55	14:42min	Udo Palm	3,6	126./ 5.M65	21:07min
Berti Rämisch	3,6	73./ 4.M60	17:48min	Erhard Bader	3,6	149./ 1.M85	27:04min
Winfried Jäger	3,6	90./ 6.M60	18:37min	Helge Ziems	3,6	152./ 4.M75	28:00min
				Peter Schmidt	10,7	69./ 2.M65	1:07:22h

40.Mannschafts - Viertel- & Halbmarathon der LC Stolpertruppe am 18.11.18:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Tina Barber Elke Barber Marion Sarasa Katja Lünser	10,5	5.Platz 1.Platz Frauen	52:04min	Peter Schmidt Winfried Jäger Bertold Rämisch Gabriele Noichl	21,1	24.Platz	2:07:01h
Mike Standring Holger Rothe Gunnar Barber Steffen Lüder	21,1	18.Platz	1:46:13h	Kati Kiele mit Alina Pempe Bärbel Rennung Sylvia Pfaff- Hofmann	21,1	20.Platz 1.Platz Frauen	1:52:49h
Annette Bethge Jörg Dölling Bodo Matthes Peter Rymarow.	21,1	22.Platz	1:59:31h				

38.Pankower Pfannkuchenlauf am 06.01.19:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Anne Barber	2,3	3./ 1.Frau	8:49min	Anke Franz	6,5	156/ 42.Frau	34:48min
Anne Barber	6,5	13./ 1.Frau	26:04min	Jürgen Tetzl	6,5	20.Platz	26:04min
Andrea Gaede	6,5	80./ 10.Frau	30:46min	Jens Labenz	6,5	57.Platz	29:31min
Ilka Gomoll	6,5	110./ 25.Frau	33:03min	Marcus Gaede	6,5	97.Platz	31:42min
Dana Wolf	6,5	136./ 32.Frau	34:23min	Jörg Dölling	6,5	104.Platz	32:23min
Jürgen Tetzl Jens Labenz Marcus Gaede Berti Rämisch		6,5km Mannschaft 4.Platz	283P	Bertold Rämisch	6,5	109.Platz	32:55min
Jörg Dölling Winfried Jäger P. Rymarowicz Anke Franz		6,5km Mannschaft 8.Platz	509P	Winfried Jäger	6,5	119.Platz	33:33min
				Peter Rymarowicz	6,5	130.Platz	34:23min
				Anne Barber Andrea Gaede Ilka Gomoll Dana Wolf		6,5km Mannschaft 2.Platz Frauen	339P

35.Cross-Staffellauf/ Düppeler Forst über 4x6400m am 02.12.18:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Jürgen Tetzl Andrea Gaede Uwe Mohr Berit Miels	48.Platz 14.Platz Mixed 1:55:09h	25:22min 29:26min 27:16min 33:06min	Winfried Jäger Jens Labenz Uli Kergel Jörg Dölling	59.Platz 2:03:19h	33:00min 29:51min 29:04min 31:23min
Tom Griepentrog Marcus Gaede Heike Lindemann Andrea Gaede	57.Platz 17.Platz Mixed 2:02:05h	27:13min 30:26min 34:05min 30:23min			

Paarlauf mit Musik/ Holzmarktstr. am 04.12.18:

Name	Ergebnis	Strecke	Name	Ergebnis	Strecke
Sylvia Jacobs mit Claudia Becker	30' 10.Platz 3.PI. Frauen	7996m	Steffen Lüder/ Tom Griepentrog	30' 8.Platz 5.Platz Männer	8119m
Heike Lindemann mit Christian Hänel	30' 14.Platz 4.PI.Mixed	7583m	Jörg Dölling mit Bernd Piontek	30' 17.Platz 12.PI. Männer	7743m
Winfried Jäger mit Stefanie Schubert	30' 29.Platz 10.PI.Mixed	6685m	Jörgen Zimmer mit Sonja Förster	60' 31.Platz 15.PI.Mixed	15230m
Holger Rothe mit Heere Jansen	30' 4.Platz 3.PI.Männer	8948m			

Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit
Jürgen Tetzl	Hohen Neuendorfer Herbstlauf	5,1	8./ 1.M50	185	20:12min
Katja Lünser	Hohen Neuendorfer Herbstlauf/ 11.11.18	10,5	85./ 2.W40 11.Frau	184	50:38min
Simone Stegmaier	13.Long Distance Crosslauf/ Kladow/ 11.11.18	8,6	42./ 2.W50 10.Frau	88	46:27min
Gabriele Noichl	13.Long Distance Crosslauf/ Kladow/ 11.11.18	8,6	71./ 6.W50 24.Frau	88	55:12min
Uwe Mohr	Braunsteichlauf Weisswasser	10	49./ 4.M60	128	45:37min
Jürgen Tetzl	Krausnick – 6.Lauf in die Tropen	5	8./ 1.M50	266	17:56min
Steffen Lüder	Crosslauf Weißensee/ 02.12.	12,6	18./ 7.M50	31	56:40min
Jörg Dölling mit Pere Riewatch	Lichterpaarlauf Potsdam/ 06.12.18	30'	24.Platz	71	7960m
Jörg Dölling Winfried Jäger	Winterlaufserie/ Bernau – 1.Lauf 08.12.18	10km	53./ 13.M50 62./ 3.M60	85	52:38min 55:49min
Rene Kranz	84.Plänterwaldlauf/ 09.12.18	10km	12./ 2.M35	240	40:15min
Jörg Dölling mit Kathrin Rychlik	Weihnachts-Stundenpaarlauf/ 19.12.18	60'	14.Platz/ 9.PI.Mixed	20	14025m

18. RON-HILL Bowlingmeisterschaften am 23.02.2019:

1. Carmen Huber (Vereinsmeisterin)	425 Pins (162/ 133/ 130)
2. Udo Palm (Vereinsmeister)	424 Pins (144/ 129/ 151)
3. Sascha Wolf (Vizemeister)	421 Pins (103/ 127/ 191)
4. Hans-Joachim Schulze (3.Platz Verein)	420 Pins (118/ 143/ 159)
5. Anja Sander (Vizemeisterin, 2.Frau)	411 Pins (133/ 133/ 145)
6. Daniel Raub (Gast)	410 Pins (131/ 109/ 170)
6. Sascha Augsten (Gast)	410 Pins (149 / 140/ 121)
8. Henne (Gast)	395 Pins (144 / 139/ 112)
9. Helmut Huber (4.Platz Verein)	390 Pins (112/ 117/ 161)
10. Helmut Scharping (5.Platz Verein)	389 Pins (112/ 143 / 134)
11. Rötger Henry (6.Platz Verein)	388 Pins (133/ 115/ 140)
12. Paul Koplín (7.Platz Verein)	383 Pins (115/ 122/ 146)
13. Holger Rothe (8.Platz Verein)	373 Pins (146 / 128/ 98)
14. Shirley Hinz (Gast, 3.Frau)	368 Pins (137 / 113/ 118)
15. Uwe Mohr (9.Platz Verein)	359 Pins (128 / 107/ 124)
16. Ulrike Palm (Gast, 4.Frau)	353 Pins (107/ 134 / 112)
16. Holger Diez (Gast)	353 Pins (117/ 117/ 119)
18. Torsten Hinz (Gast)	352 Pins (97/ 119/ 136)
19. Steffen Lüder (10.Platz Verein)	347 Pins (113/ 110/ 124)
20. Tino Spallert (Gast)	346 Pins (122 / 114/ 110)
21. Christine Mohr (3.Platz Verein, 5.Frau)	345 Pins (121/ 116/ 108)
22. Sabrina Augsten (Gast, 6.Frau)	342 Pins (116/ 106/ 120)
23. Yvonne Sittek (Gast, 7.Frau)	341 Pins (94/ 149 / 98)
24. Christa Holtkamp (Gast, 8.Frau)	319 Pins (105/ 123 / 91)
25. Ilka Gomoll (4.Platz Verein, 9.Frau)	314 Pins (93/ 114 / 107)
25. Doris Schmidt (Gast, 9.Frau)	314 Pins (97/ 125 / 92)
27. Sylvia Jacobs (5.Platz Verein, 11.Frau)	311 Pins (107/ 114 / 90)
27. Bernd Holtkamp (11.Platz Verein)	311 Pins (112 / 100/ 99)
29. Martina Schmidt (Gast, 12.Frau)	287 Pins (88/ 91/ 108)
30. Wolfgang Augsten (12.Platz Verein)	278 Pins (124 / 77/ 77)
31. Christina Augsten (Gast, 13.Frau)	275 Pins (74/ 97/ 104)
32. Peter Rymarowicz (13.Platz Verein)	272 Pins (92/ 99 / 81)
33. Paula Mangewein (6.Platz Verein, 14.Frau)	264 Pins (72/ 89/ 103)
34. Katja Lünser (7.Platz Verein, 15.Frau)	247 Pins (78/ 79/ 90)
35. Ole Wolf (1.Platz Kinder)	197 Pins (58/ 61/ 78)
36. Aimee Hinz (2.Platz Kinder)	193 Pins (54/ 63/ 76)
37. Charlotte Schmidt (3.Platz Kinder)	10 Pins

Hallo Sportfreunde, Staffeln im Jahr 2019

Wir bitten alle Interessenten, die in Staffeln mitlaufen wollen, sich bei Ilka (IGomoll@aol.com) bzw. Dirk (d_paetzig@gmx.de) 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!

Ort / Termin	Mannschaft / Organisation	Läuferinnen / Läufer
20. 5 x 5km Tiergarten Mittwoch 12.06.2019	RH Oldies oder Hauptklasse - Dirk	
	RH Superoldies 1 & 2 Dirk	Dirk, Winfried, Rötger,
	RH Frauen 1 & 2 - Ilka	Paula, Dana, Christine, Heike L.
<u>Tollensesee-Lauf</u> Neubrandenburg 22.06.19 4 Läufer/-innen 8,1-13,4-10,2-10,5	RH Mixed-Staffel – Ilka MT.30.04.19	Christine, Heike L., Ilka, Ersatz: Knuth
17. HM Staffel 5x4,2km Potsdam 28.08.2019 - Mittwoch	RH 1 & 2- Dirk	Uwe Mohr, Rötger,
	RH Frauen - Ilka	Dana, Christine, Heike L.,
24h von Bernau 3h/6h & 12h Staffel 2-4 & 5-10 Läufer 31.08.19	RH 1 & 2 – Ilka MT.01.05. & 01.08.	Wer möchte mitlaufen????
Usedom Marathon 07.09.19 5 Läufer 10,3-8,7-5,9-5,1-12,2	Mixed (2w) – Ilka MT.31.07.19	Paula, Dana, Knuth?
Dünenläufer Graal-Müritz 05.10.19 5x5,6km	RH Mixed – Ilka MT.22.09.19	Ecky, Uwe, Knuth? Swetlana, Paula, Dana, Christine
41. Mannschafts- Halbmarathon & VM Britz 17.11.2019	RH 1 HM - Dirk	
	RH 2 HM - Dirk	
	VM Männer/ schnell - Dirk	
	HM Frauen- Ilka	
	VM Frauen - Ilka	Heike L.,

<p>4 x 6400m Crossstaffellauf Berliner Ruderclub 01.12.2019</p>	<p>RH 1 & 2 – Ilka</p>	<p>Christine, Uwe, Winfried, Heike L.,, ,,</p>
<p>Weitere Vorschläge.....</p>		

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!