

Infoblatt, 29.05.2018

Nr. 467/285

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,

Laufen verbindet bekanntermaßen und schafft Freundschaften. Darüber hinaus gibt es Städtepartnerschaften mit ähnlichen Zielen. Eine solche Partnerschaft besteht zwischen Wiesbaden und Berlin-Kreuzberg. Nun gibt es eine Initiative einer Wiesbadener Laufgruppe, einen Staffellauf vom Rathaus Wiesbaden zum Rathaus Kreuzberg durchzuführen. Für die letzte Etappe würden sie sich über eine „ortskundige Berliner Verstärkung“ sehr freuen. Sie soll über ca. 33 km von Ludwigsfelde zum Rathaus Kreuzberg führen. Es geht um gemeinsames Laufen in Staffelform!! Nicht die gesamte Strecke und nicht als Wettkampf!!

Ziel wird um 11.00 Uhr am Rathaus Kreuzberg sein, wo die Bezirksbürgermeisterin und Schirmherrin des Laufes einen „Empfang“ gibt.

Wir haben im Vorstand beraten und unsere Zusage gegeben. Der Kontakt besteht und die Lauffreunde aus Wiesbaden freuen sich sehr, uns RON-HILL'ER kennenzulernen.

Nun mein Aufruf: Wer möchte am 3.10.2018 zum „Tag der Deutschen Einheit“ an diesem Event teilnehmen??

Meldungen bitte an mich: simo.erkner@arcor.de oder Telefon 03362/ 22416

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Bisher haben 80 Mitglieder den **Jahresbeitrag für 2018** bezahlt. Ein ganz herzlicher Dank dafür. Wer es bisher vergessen haben sollte, bitte **bis zum 20.06.2018** auf unser 1.Vereinskonto (siehe Infoblatt Seite 1, oben links) nachholen. sorgen. Der Beitrag für 2018 beträgt 36,-€ bzw. ermäßigt 18,-€ (für Rentner, Arbeitslose, Studenten, Schüler).

- Das **Skatjahr 2018** wurde eröffnet! Beim Vereinstreff am 05.04.18 trafen sich 6 Skatfreunde zur ersten Runde in diesem Jahr. Die Karten lagen gut verteilt und so kam es zu spannenden Spielen und am Ende zu relativ knappen Abständen. Es siegte Udo Palm mit 890 Punkten vor Peter Rymarowicz mit 769 P und Knuth Triebe mit 691 Punkten. Platz 4 belegte Uwe Mohr 533 P, Fünfter wurde Hajo Vogel 478 P vor Ecky Broy mit 454 Punkten. Auch in diesem Jahr werden wieder 6 Runden gespielt, von denen die besten 3 in die Wertung kommen. Die nächsten Gelegenheiten gibt es bei unseren **Vereinstreffs** am 14.6.18 und am 05.07.18 im Vereinslokal „Die Laube“ in der KGA „Am Volkspark Prenzlauer Berg“, Hohenschönhausener Straße 80 (Oderbruchkippe). Die Anzahl der Teilnehmer können wir bestimmt erhöhen!
- Bitte notiert euch schon einmal den Termin für unsere diesjährige **Jahresabschlussfeier**, sie findet am Samstag, den **15.12.18** statt. Unsere **Vereinsmeisterschaft** findet am Freitag, den **03.08.18** statt, eine Einladung gibt es im nächsten Infoblatt. Auch unsere diesjährige **Paddeltour** planen wir momentan, sie findet am Samstag, dem **18.08. statt**, Details dazu folgen demnächst im Infoblatt!
- Der Berliner Leichtathletikverband bietet allen Mitgliedern und Familienangehörigen unseres Vereins ermäßigte Eintrittskarten für das **77.ISTAF am 02.09.18** an. Es gibt 25% Rabatt in allen Kategorien. Bei Interesse bitte bis 28.06.18 bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 91652 oder IGomoll@aol.com). Folgende Tickets gibt es: in Kategorie 1 29,25€ statt 39€, Kategorie 2 21,75€ statt 29€, Kategorie 3 14,25€ statt 19€, Kategorie 4 10,50€ statt 14€. Für weitere Fragen stehe ich gern zur Verfügung.

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Uwe und Christine Mohr aus Passau und dem Wanderurlaub im Bayrischen Wald.
- Am 14.10.17 starteten Jörg Dölling und Volkan Alpsoy beim **Hennigsdorfer Herbstcross**. Im 11,8km Lauf belegte Jörg in 56:16min den 41.Platz von 58 Startern. In der AK M55 lief er als Dritter auf das Treppchen. Knapp 5 Minuten später finishte Volkan Alpsoy, er lief auf den 49.Platz (8.M35).
- Am 15.10.17 startete Winfried Jäger beim **2.Intersport Olympia Lauf in Potsdam** über 5km. Er belegte auf dem verwinkelten Innenstadtkurs in 29:52min den 56.Platz von 113 Aktiven. In der AK M60 wurde er Zweiter.

- Der **Parforceheide Crosslauf** in Stahnsdorf feierte sein 10.Jubiläum und drei Läufer unseres Vereins wollten unbedingt dabei sein. Christine Mohr absolvierte die 5km in 27:08min und belegte den 30.Platz von 51 Startern. Bei den Frauen lief sie auf den 11.Rang und freute sich über den Sieg ihrer Altersklasse. Uwe Mohr und Jörg Dölling absolvierten die doppelte Strecke und kämpften sich über kurze Anstiege und sandige Passagen ins Ziel. Uwe lief in starken 43:19min auf den 17.Platz von 59 Läufern und siegte in der AK M55. Jörg Dölling absolvierte die Strecke in 48:29min und kam auf den 29.Platz (5.M55).
- Am 18.10.17 fand der **Marzahner Läufercup** mit dem 9.Lauf über 5000m und 10000m seinen Abschluss. Über 10000m musste Jürgen Tetzl in starken 37:35,1min nur dem Sieger Matthias Schwartz (37:09,6min) den Vortritt lassen. Eine gute Zeit legte Jörg Dölling auf die Bahn, er lief 46:46,5min, 18.Platz (3.M50) von 24 Aktiven. Im B-Cup über 5000m erreichte Volkan Alpsoy das beste Ergebnis von drei RON-HILL'ern, er erzielte den 16.Platz in 24:11,4min und wurde Zweiter seiner Altersklasse. Knapp dahinter finishte Winfried Jäger in 26:08,1min auf dem 17.Platz (4.M60) von 23 Läufern. Helge Ziems belegte in 36:28,9min ebenfalls den 4.Platz seiner Altersklasse. In die **Gesamtwertung** des Cups gingen 6 Ergebnisse von 9 möglichen Starts ein. Wir gratulieren herzlich den AK-Siegern Jürgen Tetzl (120P, M50) und Volkan Alpsoy (113P, M30). Herzliche Glückwünsche an Helge Ziems zum 2.Platz in der AK M70+ (106Punkte) und den beiden 3.Plätzen Winfried Jäger (104P, M60) und Jörg Dölling (101P), als einzigem Starter im A-Cup.
- Aufgrund der Auswirkungen des Orkan's Xavier konnte die dreiteilige **Sägerserie** leider nicht auf der Originalstrecke ausgetragen werden. Auf dem Sportplatz Heidenheimer Straße gab es zwei Ersatzläufe über 30' und 60'. Beim 1.Lauf am 21.10.17 belegte Winfried Jäger über 60' mit 11225m den 8.Platz von 12 Startern. Beim 2.Lauf am 04.11.17 belegte er mit 11357m den 7.Platz von 9 Aktiven. In der Gesamtwertung erzielte er den 4.Platz und wurde Zweiter der AK M60.
- Am 22.10.17 startete Jonas Barsig beim **15.Thyrower Waldlauf** über 9km. In 34:17min machte er den Gesamtsieg von 47 Startern perfekt.

- Nach dem Jubiläumslauf im Vorjahr fanden sich auch bei der 11.Auflage erneut mehr als 2000 Läufer beim **Müggelsee-Halbmarathon** ein. Beim Hauptlauf über 21,1km war Holger Rothe in schnellen 1:31:08h der beste von 4 gestarteten RON-HILL'ern. Er kam auf den 69.Platz von 1284 Läufern und freute sich über den Sieg in der AK M55. Im 10km-Rennen belegte Udo Palm in 51:41min den 126.Platz von 458 Startern, er lief in der AK M60 auf den 3.Platz. Über den Sieg in ihrer Altersklasse W55 freute sich Heike Lindemann, mit genau 55:00min lief sie zudem die zweitschnellste Zeit des abgelaufenen Jahres. Sehr erfolgreich traten die 5 Starter über 5km auf, alle RON-HILL'er freuten sich über Podestplätze in ihren Altersklassen. Seine Vorjahreszeit verbesserte Jürgen Tetzl um 20 Sekunden, er musste im Endspurt (18:12min) nur dem zeitgleichen Sieger Marvin Borchardt den Vortritt lassen. Zweite Plätze in ihren Altersklassen erzielten jeweils Katja Niethe, Erhard Bader und Helge Ziems. Katja lief in 24:15min auf den 6.Platz bei den Frauen, das bedeutete den 40.Platz von 261 Startern. Herzliche Glückwünsche an alle Platzierten!!
- Im Rahmen eines Trainingswochenendes mit der LG Nord Berlin ging Eckart Broy am 29.10.17 in Paris beim **Cros de Popular des Sants** über 10km an den Start. In 58:05min belegte er auf der hügeligen Strecke den 1179.Platz von 1453 Startern (50.M60, 5km Zwischenzeit: 29:37min).
- Eine Laufpremiere gab es am 31.10.17 in Berlin zu feiern. 641 Läufer gingen auf die 5km Strecke des **1.Halloweenlaufs**. In 24:56min belegte Winfried Jäger den 40.Platz und wurde Zweiter der AK M60.
- Am 04.11.17 startete Paula Mengewein beim **25.Lauf „Schlacht bei Roßbach“**. Beim anspruchsvollen Crosslauf über 6,5km kam sie auf den 12.Platz von 37 Startern. Bei den Frauen überraschte sie mit dem 2.Platz und den Sieg in ihrer Altersklasse.
- Bei der 38.Auflage des **Krummenseelaufs** nahmen 192 Läufer die beiden Hauptstrecken über 7,2km und 15km in Angriff. Uwe Mohr lief in 31:34min über 7,2km als Neunter in die Top Ten. Christine Mohr finishte nach 39:51min auf dem 34.Platz von 95 Startern und verpasste bei den Frauen als Vierte nur knapp das Podest. Beide siegten souverän in ihren Altersklassen. Die idyllische 15km Runde nahmen 97 Läufer, darunter 8 RON-HILL'er in Angriff. Mit 1:09:01h lief Holger Rothe auf den 15.Platz, knapp gefolgt von Tom Griepentrog (1:09:06h). Beide freuten sich als Zweite und Dritte über Podestplätze in der AK M55. Starke Ergebnisse erzielten auch Marcus Gaede und Sylvia Jacobs, sie liefen gemeinsam nach 1:12:09h über die Ziellinie. Marcus wurde

zudem mit dem 2. Platz in der AK M50 belohnt. Sylvia Jacobs verpasste als Vierte das Podest bei den Frauen knapp um eine Minute, in ihrer Altersklasse siegte sie aber mit riesigem Vorsprung (14').

- Ein Laufjubiläum feierten die Organisatoren des TuS Neukölln am 05.11.17. Bei der 40. Auflage des **Friedrich-Ludwig-Jahn-Crosslaufs** kämpften 151 Läufer um schnelle Zeiten und gute Ergebnisse beim 15. und letzten Lauf des Berliner Läufercups 2017. Jonas Barsig lief in 13:12min auf den 12. Platz und war damit der schnellste von 6 gestarteten RON-HILL'ern. Seine Altersklasse gewann er damit souverän, genauso wie Erhard Bader in der AK M80 (26:35min). Bei den Frauen freuten sich Ilka Gomoll (18:20min) und Heike Lindemann (19:55min) über dritte Plätze in ihren Altersklassen. Die anspruchsvolle Strecke durch die Hasenheide mit diversen Anstiegen über drei Runden (10,7km) absolvierten 55 Läufer, darunter mit Uli Kergel und Peter Schmidt auch zwei RON-HILL'ern. Uli verpasste nur knapp eine 49-er Zeit, lief in 50:10min auf den 22. Platz und wurde Zweiter der AK M55. Als ältester Starter lief Peter Schmidt in 1:04:29h auf den 48. Platz und damit auch zum Sieg in der AK M65. Herzliche Glückwünsche.
- Beim **32. Schwärzeseelauf** startete Udo Palm auf abwechslungsreichem Rundkurs durch den Finower Wald. Über 8km und belegte er in 39:37min den 55. Platz von 94 Startern und wurde Zweiter der AK M65.
- Jörgen Zimmer war in Kalifornien beim **Rio de Lago** über 100 Meilen dabei und lief in 25:18:56h auf den 99. Platz von 297 Aktiven.
- Am 10.11.17 startete Volkan Alpsoy mit seinem Laufpartner Kai Ewald in Brandenburg beim **Lichterpaarlauf**. Im 60'-Paarlauf belegten sie mit 14050m den 13. Platz von 27 Paaren.
- Am 11.11.17 startete Winfried Jäger beim **4. Rodzinny Narodowy Festyn Niepodległości** in Slubice. Er kam im 4,3km Lauf nach 20:27min auf dem 40. Platz von 71 Startern ins Ziel. Für den Sieg in der AK M60+ erhielt er einen Siegerpokal.

- Mit den Auswirkungen des Orkan's Xavier hatten die Läufer auch am 12.11.17 beim **38.Crosslauf des RC Tegel** zu kämpfen. Nicht nur die bekannt anspruchsvolle Strecke verlangte den Läufern alles ab, diesmal mussten zusätzlich umgefallene Bäume übersprungen oder überklettert werden. Der schnellste von vier gestarteten RON-HILL'ern über 10km war Uwe Mohr, er lief in 46:03min auf den 43.Platz (8.Platz M50-59) von 329 Läufern. Ilka Gomoll finishte nach 51:05min auf dem 105.Platz (16.Frau) und verpasste als Vierte das Podest ihrer Altersklasse nur um eine Minute. Noch knapper war es bei Christine Mohr, sie verpasste in 56:16min das Podest ihrer Altersklasse sogar nur um 13 Sekunden (188.Platz, 35.Frau). Udo Palm lief in 56:52min auf den 195.Platz (9.M60). Traditionell startet Peter Schmidt über 20km, so auch diesmal. In 2:00:38h verbesserte er seine Vorjahreszeit trotz erschwerter Bedingungen um mehr als zwei Minuten. Damit kam er auf den 60.Platz (4.Platz M60) von 85 Startern.
- Aufgrund der Sturmschäden durch „Xavier“ musste leider die bekannte Laufstrecke entlang der Rotpfuhle ausgelassen werden und der **18.Hohen Neuendorfer Herbstlauf** fand auf veränderter Strecke statt. Beim 5,1km Lauf erkämpfte sich Jonas Barsig in starken 18:05min den 3.Platz und siegte in seiner Altersklasse (MK U20). Ein weiterer Sieg in seiner Altersklasse (M50) gelang Jürgen Tetzl, in 19:03min kam er auf den 5.Platz von 215 Startern. Über 10,5km belegte Jörg Dölling in guten 49:51min den 80.Platz (7.M55) von 179 Aktiven. Winfried Jäger verpasste nur einen Tag nach seinem Sieg in Slubice in 53:26min als Vierter knapp das Podest der AK M60 (114.Gesamtplatz).
- Am 19.11.17 starteten leider nur 40 4-er Teams bei kühlen 6°C beim **39.Mannschaftsviertel und – Halbmarathon** im Britzer Garten. Aus unserem Verein waren wieder zwei Teams dabei. Die Frauenmannschaft mit Katja Lünser, Ilka Gomoll, Heike Lindemann und Christine Mohr verpasste in 58:23min als viertes Team knapp einen Podestplatz bei den Frauen. Von 15 Teams erreichten sie den 12.Platz. Unser Halbmarathon-Team mit Uwe Mohr, Christian Karbe, Tom Griepentrog und Jörg Dölling legte ein gleichmäßiges Tempo vor und kam in 1:49:01h auf den 16.Platz von 25 Teams. Volkan Alpsoy startete beim Einzellauf über 21,1km und lief in 1:58:49h auf den 43.Platz von 57 Startern (7.M35). Herzliche Glückwünsche allen Startern!!
- Marcus und Andrea Gaede erzielten beim **Palermo – Halbmarathon** schnelle Zeiten. Marcus lief in 1:44:02h auf den 303.Platz (50.M50) von 1117 Läufern. Andrea Gaede kam in 1:49:11h auf den 464.Platz (47.Frau, 15.W45). Herzliche Glückwünsche!!

- Am 25.11.17 startete Winfried Jäger beim **Grunewald-Run** über 5km. In schnellen 22:15min belegte er den 6.Platz von 19 Startern.
- Am 02.12.17 startete Jörg Dölling beim **Nikolauslauf in Senftenberg** und belegte über 17,4km in 1:30:19h den 42.Platz von 105 Startern. In der AK M55 wurde er Dritter.
- Beim 1.Lauf der **Barnimer Winterlaufserie** starteten in Bernau auf Feld- und Waldwegen über 7,4km und 10,4km 111 Aktive. Winfried Jäger freute sich in 36:53min (7,4km) über den Sieg in der AK M60 und lief auf den 16.Platz von 47 Startern. Über 10,4km lief Jürgen Tetzl in 40:20min auf den 6.Platz von 64 Läufern und siegte souverän in seiner Altersklasse. Christian Karbe finishte nach 43:11min auf dem 11.Platz (5.M40).
- Bei der 34.Auflage des **Cross-Staffellaufs** im Düppeler Forst am 03.12.17 traten über 4x6400m 101 Staffeln an. Darunter war auch eine Staffel unseres Vereins. Katja Lünser (30:30min), die schnellste Läuferin des Teams, Winfried Jäger (32:10min), Helmut Huber (34:08min) und Heike Lindemann (34:46min) gelang der 82.Platz, in der Mixed-Wertung kam die Staffel auf den 22.Platz. Herzliche Glückwünsche!!

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
15.06.	19:45	Preußische Meile Potsdam/ MT.10.6.	7532,48m	Schopenhauer Str.
16.06.	09:00	Himmelswegelauf Halle/ MT.04.06.	42/ 21/ 10km	verschied. Startorte
16.06.	10:00	28.Tollenseelauf Neubrandenburg	42/ 21/ 10km	& Staffel; MT.10.06.
16.06.	10:00	41.Lauf um den Senftenberger See	17,7/ 10/ 5,4km	Großkoschen; MT.14.6.
16.06.	10:30	13.Lichtenauer Wasserlauf	5/ 10km(11:30)	MT13.06; Lutherbrücke
16.06.	14:00	15.Motzenseelauf Kalinchen	4/ 8/ 14km	MT.13.06.; Strandbad
17.06.	10:00	34.Schlossgartenlauf Ludwigslust	5/ 10/ 15km	MT.10.06; Schlosspark
17.06.	10:00	16.Bestenseer Seelauf/ MT.15.06.	7,5/ 16km	Sporthalle Goethestr.
21.06.	16:00	Humboldtmeile (Staffel) / MT.18.06.	5x1,6km	Charite, Philippstr.
22.06.	21:24	15.Froschlauf Biehla/ bei Kamenz	9,6km	Sportplatz; MT.20.06.
23.06.	10:30	22.Lauf den Hobrecht/ MT.18.06.	5,5/ 10,5km	Speicher Hobrechtsfe.
23.06.	10:50	40.Leegebrucher Straßenlauf	11,5/ 4,7km	Sportplatz; MT.21.06.
24.06.	10:00	13.Helios Grunewaldlauf	10km(BC)/ 4,4km	MT.20.06.
24.06.	10:00	Schlossinsellauf Lübben	5/ 10/ 21km	MT.23.06; Schlossinsel
27.06.	18:15	Marzahner Läufercup/ 5.Lauf	5000/ 10000m	Allee der Kosmonauten
28.06.	18:30	AOK-Teamstaffel Brandenburg	4x5km	Packhof; MT.15.06.
29.06.	19:00	Nordberliner Zugspitzlauf/ MT.24.06.	12km(BC)/4/8km	& Staffel 3x4km
30.06.	10:00	12.Albert-Wuthe-Gedenklauf	14,9/ 10/ 4,3km	Dorfplatz Lüdersdorf
01.07.	09:15	5.Gropius-Lauf MT.27.06.	5/10km(10:00)	Johannistaler Chaus.
06.07/ 08.07.	20:00 08:00	13.Lausitzer Seenland Großräschen Sonntag: Run & Bike 42& 21km	10km & Run-Bike 5/ 10/ 21/ 42km	MT.04.07.; Seestr. Großräschen,
07.07.	10:00	34.Schweriner Fünf-Seenlauf	5/ 10/ 15/ 21km	MT.14.06;Neue Strecke
14.07.	10:30	9.Wasserfestlauf Fürstenberg/H.	8/ 12,6km	MT.12.07.; Festwiese
15.07.	09:00	29.Havellauf MT.09.07.	13,7(BC)/ 4,8km	Flensburger Löwe
28.07.	19:50	27.adidas Runners City Night	10/ 5km	MT.12.07.!! Kudamm
13./ 14.10.		15.Bottwartal Marathon & Staffel 3-er & 8-er Team	10/ 21/ 32/ 42/ 54km & 8er Staffel	1.MT.30.06.!!
21.10.		Wolfgangseelauf	5,2/ 10/ 21km	1.MT.30.06.!!

Ergebnisse:

40.Friedrich-Ludwig-Jahn-Lauf am 05.11.17 (15.Lauf im Berlin-Cup):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	3,6	92./ 3.W45 18.Frau	18:20min	Berti Rämisch	3,6	77./ 11.M55	17:26min
Heike Lindemann	3,6	113./ 3.W55 29.Frau	19:55min	Erhard Bader	3,6	142./ 1.M80	26:35min
Jonas Barsig	3,6	12./ 1.MK U20	13:12min	Helge Ziems	3,6	145./ 5.M75	27:45min
				Uli Kergel	10,7	22./ 2.M55	50:10min
				Peter Schmidt	10,7	48./ 1.M65	1:04:29h

11.Müggelsee-Halbmarathon am 22.10.17:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Holger Rothe	21	69./ 1.M55	1:31:08h	Katja Niethe	5	40./ 2.W30 6.Frau	24:15min
Volkan Alpsoy	21	456./ 74.M35	1:49:41h	Jürgen Tetzl	5	2./ 1.M50	18:12min
Berti Rämisch	21	536./ 23.M55	1:52:12h	Winfried Jäger	5	49./ 3.M60	25:15min
Bodo Matthes	21	594./ 57.M50	1:53:55h	Erhard Bader	5	213./ 2.M80	35:32min
Udo Palm	10	126./ 3.M65	51:41min	Helge Ziems	5	219./ 2.M75	35:51min
Heike Lindemann	10	180./ 1.W55 60.Frau	55:00min				

38.Krummenseelauf am 04.11.17:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Christine Mohr	7,2	34./ 1.W55 4.Frau	39:51min	Ilka Gomoll	15	55./ 5.W45 13.Frau	1:20:04h
Uwe Mohr	7,2	9./ 1.M55	31:34min	Holger Rothe	15	15./ 2.M55	1:09:01h
Sylvia Jacobs	15	24./ 1.W55 4.Frau	1:12:09h	Tom Griepentrog	15	16./ 3.M55	1:09:06h
Andrea Gaede	15	40./ 2.W45 9.Frau	1:17:04h	Marcus Gaede	15	25./ 2.M50	1:12:09h
				Volkan Alpsoy	15	60./ 7.M35	1:20:50h
				Peter Rymarow.	15	71./ 5.M60	1:23.19h

Wiener Halbmarathon am 08.04.18:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Sylvia Kegel Walking 7km	7	4./ 1.Frau	50:53min	Marion Sarasa	21	334./ 1.W65 33.Frau	1:53:05h
Andrea Gaede	14	31./ 2.Frau 1.W50	1:07:05h	Heike Lindemann	21	428./ 2.W55 52.Frau	1:59:08h
Dana Wolf	14	112./ 4.W30 23.Frau	1:20:22h	Paula Mengewein	21	502./ 17.W35 75.Frau	2:04:28h
Sylvia Jacobs	21	176./ 1.W55 13.Frau	1:41:57h	Ilka Gomoll Christine Mohr Katja Lünser		21,1km-Staffel 1:48:23h 14.Platz/ 2.Frau	34:55min 38:47min 34:47min

Laufbericht – Frauenfahrt nach Wien

Wir haben nun schon eine kleine Tradition und fahren als Frauenteam in eine europäische Stadt, um dort zu laufen und etwas Spaß miteinander zu haben. Diesmal wählten wir Wien und flogen mit 10 RON-HILL'erinnen in die Hauptstadt unseres Nachbarlandes. Die Anreise war individuell, aber der größte Teil reiste Freitagabend an. Ilka empfing uns am Hauptbahnhof und brachte uns ins Hotel, wo Marion und Heike warteten. Da es schon spät war, entschlossen wir uns in der Hotellobby gemütlich ein paar Cocktails zu trinken und den Abend entspannt ausklingen zu lassen.

Für Sonnabend hatten wir uns Tickets für den „Hopp on, Hopp off“-Bus gekauft. Das war die beste Variante, um sich einen Überblick über die wirklich schöne Stadt Wien zu verschaffen.

Gleich am Hauptbahnhof fuhr die gelbe Linie los, die uns auf die „zentrale“ rote Linie zur Staatsoper brachte. Es war einfach gemütlich, im Doppelstockbus bei schönem Wetter oben zu sitzen und sich berieseln zu lassen. Am Ende der roten Linie stiegen wir in die blaue Linie, die uns über die Donau zur Startnummernausgabe brachte. Nach einem Spaziergang an der Donau ging es zum Stephansdom, denn alle wollten endlich Kaffee trinken und Sachertorte essen.

Danach trennte sich die Gruppe, Katja, Dana und Paula wollten ein wenig durch die Innenstadt schlendern und der Rest wollte lieber mit der grünen Linie nach Grinzing, auf den Hausberg von Wien fahren.

Gegen 19:00 Uhr trafen wir uns mit einem Sportfreund von Marion beim Italiener und ließen dort den Abend ausklingen.

Am Sonntag musste ich zuerst raus, da ich bedingt durch meine Knie-OP nur Walken konnte. Das war dann die bessere Variante, als nur zuzuschauen.

Ilka, Christine und Katja teilte sich den HM als Staffel, dort waren 38 Teams am Start. Dana und Andrea liefen die 14 km und Silly, Marion, Heike sowie Paula wagten sich über die gesamte Distanz, hier war die Konkurrenz mit 680 Läuferinnen am stärksten.

Um 8:30 Uhr reihte ich mich mit 130 Menschen mit Stöcken an der Startlinie ein. Ich kam mir ein wenig komisch vor ohne Stöcke. Beim Startschuss bin ich dann losmarschiert und war bald mit drei Männern auf und davon. Irgendwann hörte ich hinter mir kein „Klack, Klack“ von Stöcken und als wir in einer Kurve nach hinten schauen konnten, war keiner mehr zu sehen. 50 m vor dem Ziel, stand mein „blauer“ RON-HILL-Fan-Club und ich konnte nach 50:52 min das Siegerband in der Hand halten.

Nun konnten ich entspannt zuschauen und mit den Staffelläufern alle anderen anfeuern. Durch die 7km-Runde war es möglich, dass wir das Renn-geschehen gut verfolgen konnten. Die Strecke war kurzweilig, aber auch sehr windanfällig, was die HM-Läufer besonders in der dritten Runde merkten.

Andrea lief auf der 14 km-Distanz als 2.Frau nach 1:07:05 h ins Ziel, auch sie wurde von dem kleinen Fan-Club am Rand begeistert empfangen. Dana freute sich nach dem langen Trainingsausfall über ihre gute Zeit von 1:20:22 h

und verpasste in ihrer AK mit dem 4.Platz leider knapp den Sprung aufs Treppchen.

Als erste auf der langen Distanz kam Silly nach 1:41:57 h ins Ziel, wobei sie sich genau wie Marion den 1.Platz in der AK sicherte. Als nächstes lief die Staffel mit 1:48:23 h über die Ziellinie, die sich über den zweiten Platz freute. Heike hat nach großem Kampf, ihr Ziel unter 2 h zu bleiben, klar geschafft und belegte mit ihrer Zeit von 1:59:08 h den 2.Platz in ihrer AK. Kurz nach ihr kam Paula mit einem Lächeln ins Ziel (2:04:28h).

Gleich danach ging es zur Siegerehrung. Da es auch AK-Siegerehrungen gab, wurden alle Pokale laut bejubelt, so dass Marion auf dem Siegerpodest ein Interview zu unserer Gruppe geben musste. Viele waren angetan, dass 10 Frauen aus Berlin zum HM nach Wien kommen. Schließlich haben 7 Frauen von uns einen Pokal erhalten!

Nach der Siegerehrung ging es dann Richtung Rathausplatz zum „Steirischen Fest“. Bei herrlichsten Sonnenschein einfach auf der Wiese zu sitzen, ein paar Flaschen Wein zu trinken und das Leben genießen, was kann es Schöneres geben.

Irgendwann mussten wir dann doch los. Auf ins Hotel duschen und am Bahnhof gab es noch ein Abendessen, bevor es dann zum Flughafen ging.

Um 21.00 Uhr ging der Flieger Richtung Berlin und wir träumten im Flugzeug von einem wirklich schönen Wochenende.

Sylvia Kegel

Hallo Sportfreunde, Staffeln im Jahr 2018

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
17. HM Staffel 5x4,2km Potsdam 29.08.2018 - Mittwoch	RH 1 & 2- Dirk	Ecky Broy, Winfried Jäger, Uwe Mohr, Marcus
	RH Frauen - Ilka	Dana, Christine, Heike L., Andrea, Swetlana?
24h von Bernau 6h & 24h Staffel 2-4 Läufer oder 5-10 Läufer 08.09.18	RH 1 & 2 – Ilka	Winfried Jäger, Dana und Sascha???
40. Mannschafts- Halbmarathon &VM Britz 18.11.2018	RH 1 HM - Dirk	
	RH 2 HM - Dirk	Volkan Alpsoy Ersatz: Jörg Dölling
	VM Männer/ schnell - Dirk	
	HM Frauen- Ilka	
	VM Frauen - Ilka	Heike Lindemann, Dana Wolf, Christine
4x6400m Cross-Staffellauf Berliner Ruderclub 02.12.2018	RH 1 & 2 – Ilka	Paula, Dana, Christine Sascha, Winfried, Helmut Huber, Jörg Dölling, Volkan Alpsoy

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!