

Infoblatt, 12.06.2017

Nr. 459/277



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,

nach der gelungenen Premiere im vergangenen Jahr wollen wir erneut einen sogenannten „Modderlauf“ durchführen. Er findet auf neuer Strecke mit anderen natürlichen und künstlichen Hindernissen statt. Damit ist für Abwechslung gesorgt. Die Zahl der Wasserhindernisse haben wir erhöht, zum Schluss wird als Höhepunkt der Zernsdorfer See mit Bootsbegleitung durchschwommen (ca. 300 m, kann aber auch umlaufen werden). Der Lauf wird wieder in einer Gruppe stattfinden, bei der die langsamsten Läufer das Tempo bestimmen. Es ist kein Wettkampf!

Hiermit laden wir euch am Samstag, den 15.7.2017, um 10.00 Uhr, nach 15754 Heidensee/OT Dannenreich, Dorfstr. 44 ein.

Vor dem dortigen Gasthof „Zur Friedenseiche“ wird Start und Ziel sein.

Die Strecke ist ca. 13 km lang (Strecke könnte notfalls auch abgekürzt werden). Zur Deckung der Unkosten werden wir eine Umlage machen. Wir rechnen mit 15,- Euro pro Starter oder günstiger – je nach Anzahl der Teilnehmer. Gern gesehen sind auch nicht laufende Gäste, Helfer werden auch benötigt. Im Gasthof kann anschließend preisgünstig gegessen werden, natürlich besteht auch die Möglichkeit zum Duschen (kalt).

Für Anreisende mit dem Zug bieten wir einen kostenlosen Shuttle ab Bahnhof Kablow an. Außerdem planen wir, am Freitag- und Samstagabend in Kablow zu grillen. Dort kann auf einem Privatgrundstück im eigenen Zelt kostenlos übernachtet werden.

Anmeldungen an Rötger Henry, Tel. 0172 2969103 oder 030 9200362 oder per Whatsapp bis 9.7.2017. Für Rückfragen steht Rötger gern zur Verfügung.

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Bisher haben 84 Mitglieder ihren **Jahresbeitrag für 2017** bezahlt. Ein ganz herzlicher Dank dafür. Wer es bisher vergessen haben sollte, bitte **bis zum 20.07.17** auf unser 1.Vereinskonto (siehe Infoblatt Seite 1, oben links) nachholen. Der Beitrag für das Jahr 2017 beträgt 36,- Euro bzw. ermäßigt 18,-Euro (für Rentner, Arbeitslose, Studenten, Schüler).
- Bitte notiert euch schon einmal den Termin für unsere diesjährige **Jahresabschlussfeier**, sie findet am Samstag, den **02.12.17** statt.
- Der Berliner Leichtathletikverband bietet allen Mitgliedern und Familienangehörigen unseres Vereins ermäßigte Eintrittskarten für das **76.ISTAF am 27.08.17 an**. Es gibt 25% Rabatt in allen Kategorien. Bei Interesse bitte bis 30.07.17 bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com) melden. 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.

Einladung

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige und/ oder Freunde zu unseren diesjährigen **Vereinsmeisterschaften am Freitag, dem 04.08.2017 um 19:00Uhr ein**. Gelaufen wird wie im Vorjahr auf der kleinen (1,1km) Runde des Hohenschönhausener Gartenlaufs, in der KGA Falkenhöhe Nord (Birkholzer Weg 112). Vereinsmeister/-in kann nur werden, wer die 10km (9 Runden) am schnellsten absolviert. Alternativ können auch 5,5km (5 Runden) gelaufen werden, dann aber nicht in der Wertung der Meisterschaft. Wie in den Vorjahren wird auch der Vereinsmeister M60+ über 10km gekürt. Bei Interesse findet ein Bambini-Lauf über 1,1km um 18:45 Uhr statt. Die Meisterschaft wollen wir gemütlich bei Grillwurst, Fleisch, Salat und diversen Getränken auswerten. **Wir bitten um Voranmeldung bis zum 27.07.2017**, insbesondere um vorher für den Einkauf die Menge an Getränken und Essen abschätzen zu können. Bitte bei der Anmeldung angeben, mit wie vielen Personen ihr zum Essen/ Grillen (evtl. Vegetarier) da seid. Nicht mitlaufende Partner, Freunde und Helfer sind erwünscht!!

- Unsere diesjährige **Paddeltour** wird am **Sonntag, den 20.08.17** im nördlichen Spreewald stattfinden, höchstwahrscheinlich mit Start in Schlepzig. Weitere Infos erhaltet ihr nach Abschluss der Organisation

durch Uwe Mohr im nächsten Infoblatt oder per Mail. Interessenten können sich gern schon bei Ilka Gomoll registrieren (030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com).

- Leider wurde unser Vereinslokal in der Danneckerstraße kurzfristig geschlossen, so mussten wir uns ziemlich schnell um Ersatz kümmern. Vor einigen Jahren war dies „Die Laube“ in der KGA „Am Volkspark Prenzlauer Berg“, Hohenschönhausener Str.80 (Oderbruchkippe). Das Lokal mit dem gemütlichen Biergarten hat sich durch einen neuen Inhaber verändert, u.a. eine bessere Speisekarte, deshalb nehmen wir nun einen zweiten Anlauf. Zur **2.Skatrunde** trafen sich nach Verschiebung des Termins auf den 18.5.2017 leider nur vier Spieler. Mit dem Wetter hatten wir richtig Glück, so dass wir im Freien spielen konnten. Es gewann Udo Palm mit deutlichem Vorsprung und 902 Punkten. Zweiter wurde Knuth Triebe mit 776P vor Peter Rymarowicz mit 493 Punkten. Der undankbare 4. Platz ging an Sylvia Kegel mit 105 Punkten. Beim **3.Spieltag** am 08.06.17 waren 6 Skatspieler dabei, auch diesmal lud das freundliche Wetter zum Spielen an der frischen Luft ein. Erneut siegte Udo Palm mit 878 Punkten vor Ecky Broy mit 656 Punkten und verwies Peter Rymarowicz mit 643P knapp auf den 3.Platz. Dahinter kam Knuth Triebe mit 625P auf den 4.Platz, 5. Ingo Wundermann 379P, 6. Sylvia Kegel 161P.

In der **Gesamtwertung** führt Udo Palm mit 2500 Punkten und 300 Punkten Vorsprung vor Knuth Triebe mit 2213 Punkten. Peter Rymarowicz verbesserte sich auf Platz 3 mit 1792P. Die weiteren Platzierungen: 4. Ecky Broy 1364P, 5. Sylvia Kegel 1194P, 6. Sylvia Jacobs 696P, 7. Helmut Huber 567P, 8. Hajo Vogel 484P und 9.Ingo Wundermann 379P und 10. Konrad Andert 347 Punkte.

Die **nächsten Vereinstreffs** (ohne Skat) finden am 06.07.17, 17.08., 14.09. (mit Skat) und am 05.10.17 in unserem Vereinslokal „Die Laube“, Hohenschönhausener Str.80 (Oderbruchkippe) statt.

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Urlaubsgrüße** von Eike Tank aus Sri Lanka und von Lutz und Sigrid Bester vom Rad- und Wanderurlaub in Rheinland-Pfalz. Außerdem erreichten uns Urlaubsgrüße von Gabi und Helge Ziems aus Teneriffa sowie einer Westeuropa-Kreuzfahrt von Genua nach Kiel. Herzlichen Dank für Grüße von Uwe und Christine Mohr vom Wander-, Rad- und Laufurlaub aus Warnemünde und Umgebung.

- Am 11.02.17 starteten Katja Lünser und Udo Palm beim **MOL-Serien-crosslauf in Neuenhagen**. Auf hügeliger Strecke belegte Katja in 30:47min den 5.Platz bei den Frauen (1.W40, 21.Platz gesamt). Udo Palm lief in 22:31min auf den 25.Platz von 36 Startern.
- Am 12.02.17 starteten 547 Läufer auf den verschiedenen Strecken des **81.Plänterwaldlaufs**, darunter 8 RON-HILL'er. Auf teilweise glattem Untergrund gab es mit 262 Läufern erwartungsgemäß über 10km das größte Starterfeld. Hier lief Jürgen Tetzl in 38:57min als Achter in die Top Ten und siegte souverän in seiner Altersklasse. In einem gleichmäßigen Rennen stellte Marcus Gaede in 45:35min seine aktuell starke Form unter Beweis, er wurde mit dem 3.Platz in der AK M50 belohnt. Über den Sieg in der AK M70 freute sich Hans-Joachim Schulze, er lief die 2.Runde sogar schneller als die erste und erzielte 54:24min. Über 15km musste Anne Barber nur zwei schnelleren Männern den Vortritt lassen, sie erzielte als souveräne Siegerin bei den Frauen starke 59:41min. Dabei lief sie wieder ein kluges Rennen, indem ihre letzte Runde mit 19:34min die schnellste war. Peter Rymarowicz errang in 1:17:02h den Sieg in der AK M60. Er kam auf den 26.Platz von 74 Läufern. Herzliche Glückwünsche!!
- Am 19.02.17 starteten Jörg Dölling und Volkan Alpsoy beim 1.Lauf der **Luckenwalder Crosslaufserie**. Beim 9,3km Lauf auf hügeliger Strecke belegte Jörg Dölling in 44:44min den 49.Platz (7.M55) von 71 Startern. Volkan Alpsoy lief in 48:15min auf den 60.Platz (9.M35). Nur eine Woche später kam Jörg beim **2.Lauf** über 11,1km auf den 37.Platz von 57 Läufern. Damit verpasste er als Vierter knapp das Podest seiner Altersklasse. Bei den gleichzeitig stattfindenden Kreismeisterschaften Teltow-Fläming wurde er Dritter.
- Am 25.02.17 starteten 5 RON-HILL'er beim 3.Lauf der **Barnimer Winterlaufserie** im Eberswalder Fritz-Lesch-Stadion. Bei strahlendem Sonnenschein aber schwer zu laufendem Untergrund erreichte Jürgen Tetzl in 60' 14610m und belegte damit den 9.Platz (1.M50) von 52 Aktiven. Jörg Dölling erzielte 11965m und lief auf den 21.Platz (4.M50). Im 30'-Lauf freuten sich Winfried Jäger (19.Platz, 5935m) und Udo Palm (30.Platz, 5520m) jeweils über Siege in ihren Altersklassen. Volkan Alpsoy belegte mit 5795m den 22.Platz (4.M35) von 51 Startern.
- Im Rahmen seines Urlaubs am **Kilimanjaro** startete Steffen Lüder am 26.02.17 beim Halbmarathon in Moshi (Tansania) und erreichte in 1:50:47h den 513.Platz von 4013 Startern. Auf den ersten 9km ging es stetig bergan (etwa 300 Höhenmeter), 10km Durchgangszeit 57:03min, bevor es zurück zum Stadion ging.

- Beim 2.Lauf des **MOL Seriencross in Seelow** lief Katja Lünser über 6,5km in 34:16min auf den 3.Platz bei den Frauen (18.Gesamtplatz, 1.W40). Dahinter kam Udo Palm in 37:55min auf den 24.Platz von 35 Startern, einen Podestplatz verpasste er als Vierter nur knapp. Sylvia Kegel finishte nach 40:37min als 6.Frau auf dem 28.Platz und erreichte den 2.Platz der AK W50-59!!
- Zum 20.Jubiläum fanden sich 178 Läufer auf den verschiedenen Strecken des **Krausnicker Berge-Pokallaufs** ein. Uwe und Christine Mohr sind schon oft auf den anspruchsvollen Strecken gestartet, so auch in diesem Jahr. Christine Mohr war über 6,5km dabei und freute sich in 35:55min (genauso schnell wie vor zwei Jahren) über den 3.Platz bei den Frauen. Sie war als Siegerin der AK W55 Zwölfte von 39 Läufern. Höhepunkt der welligen 13,5km Strecke im Bergspreewald ist der steile Aufstieg zum Wehlaberg und dem dortigen Aussichtsturm auf 144m Höhe. Diesen bewältigte Uwe Mohr in 1:08:41h, damit siegte er in der AK M55 mit großem Vorsprung und belegte den 7.Platz von 56 Aktiven. Ilka Gomoll war dank der Fahrgemeinschaft mit Familie Mohr das erste Mal am Start und verpasste als vierte Frau (18.Platz) in 1:14:23h knapp das Podest bei den Frauen. Ihre Altersklasse dominierte sie mit großem Vorsprung. Herzliche Glückwünsche!!
- Am 04./05.03.17 fanden in Erfurt die **Deutschen-Senioren-Hallenmeisterschaften** statt. Aus unserem Verein startete Marion Sarasa über 800m und 3000m. Im 3000m Lauf freute sie sich über die Bronze-Medaille in 13:30,35min. Über 800m wurde sie in 3:07,71min Vierte.
- Am 04.03.17 starteten 207 Läufer beim **Hennigsdorfer Frühjahrs-cross** über 4,3km und 8,3km, darunter 4 RON-HILL'er. Die abwechslungsreiche 2,3km-Runde wurde von Udo Palm zweimal absolviert, er lief über 4,3km nach 23:19min auf den 45.Platz (3.M65) von 100 Startern. Marcus Gaede erzielte über 8,3km 38:34min und kam damit als schnellster von drei RON-HILL'ern auf den 34.Platz (5.M50) von 107 Startern. Jörg Dölling folgte nach 39:55min auf dem 47.Platz (6.M55), dahinter lief Volkan Alpsyoy in 44:20min auf den 82.Platz (14.M35).
- Am 05.03.17 starteten Jörg Dölling und Volkan Alpsyoy beim **3.Lauf der 35.Luckenwalder Crosslaufserie**. Die 10,1km absolvierte Jörg Dölling in 48:36min und lief auf den 40.Platz (5.M55) von 55 Läufern. Volkan Alpsyoy finishte nach 54:37min (50.Platz, 9.M35).

- Wie im Vorjahr startete Jan Engelhard auch bei der 9.Auflage des **Frauenseelaufs** in Gräbendorf-Prieros. In 1:09:40h verpasste er seine Vorjahreszeit über 15km um gut eine Minute, er belegte den 24.Platz (7.M40) von 93 Startern. Auch Uwe und Christine Mohr waren schon oft auf dieser anspruchsvollen Strecke dabei, das letzte Mal vor zwei Jahren. Uwe lief diesmal in 32:54min auf den 11.Platz von 146 Startern, Christine war sogar schneller als 2015 und lief in 38:52min auf den 54.Platz (22.Frau). Beide gewannen souverän ihre Altersklassen!
- Beim Crosslauf „**Rund um die Kaulsdorfer Seen**“ absolvierten 34 Läufer die 6km, darunter mit Thomas Troge und Katja Niethe auch zwei RON-HILL'er. Katja lief in 30:33min auf den 9.Platz und siegte souverän in der Frauenwertung. Thomas benötigte knapp eine Minute länger und finishte nach 31:46min auf den 11.Platz (5.M50).
- Zum Auftakt des Berliner Läufercups 2017 im **Britzer Garten** gingen bei freundlichem, aber kühlem Wetter 458 Läufer über 10km an den Start. Auf der abwechslungsreichen 5km-Runde kämpften 12 RON-HILL'er um gute Ergebnisse. Eine Stippvisite in die Heimat unternahm Max Strümpel, den er mit einem souveränen Sieg in schnellen 32:24min untermauerte. Jürgen Tetzl lief in guten 37:43min auf den 18.Platz, dahinter zeigte sich Holger Rothe stark verbessert und kam in 40:26min auf den 44.Platz. Beide Läufer erreichten dritte Plätze in ihren Altersklassen. Berti Rämisch erzielte 47:40min, so schnell war er schon lange nicht mehr über 10km unterwegs. Ebenfalls stark verbessert im Gegensatz zum Vorjahr präsentierte sich Helmut Huber, der in 49:59min knapp unter der begehrten 50min-Marke ins Ziel lief. Erstmals nahmen den Berlin-Cup Heike Lindemann und Karin Stoltz in Angriff, beide konnte mit ihren Premierensstarts auf dem 6. und 14.Platz in ihren Altersklassen sehr zufrieden sein! Herzliche Glückwünsche!!

Ausschreibungen:

| Datum | Zeit | Lauf | Strecken | Bemerkungen |
|---------------|-------|---|-------------------------------------|---|
| 30.06. | 20:15 | 25.Preußische Meile Potsdam | 7532,48m | MT.25.06.; Luisenplatz |
| 01.07. | 10:00 | 33.Schweriner Fünf-Seen-Lauf | 10/ 15/ 30km | Bertha-Klingberg-Platz |
| 02.07. | 09:15 | 4.Gropius-Lauf und Staff. 4x2,5km | 2,5/ 10/ 5km | MT.27.06.17 |
| 05.07. | Ab | Marzahner Läufercup/ 5.Lauf und 6.Lauf am 19.07./ MT.03.07.&17.07. | 5k/ 10km(19Uhr) 30'/ 60' (19Uhr) | Sportplatz Allee der Kosmonauten |
| 07.07. | 19:00 | Nordberliner Zugspitzlauf & Staff. | 4/ 8/ 12km+Staffel | MT.04.07. |
| 08.07. | 09:00 | 25.Staffellauf Cottbus-Zielona Gora | 100km/ 15 Etapp. | Rathaus Cottbus |
| 08.07. | 10:30 | Wasserfestlauf Fürstenberg/H. | 8/ 12,6km | Stadtpark/ MT.06.07. |
| 09.07. | 10:00 | 1.Trebbiner Naturlauf/ MT.02.07. | 21/ 10km | Trebbin/ Goethestr. |
| 16.07. | 09:00 | 28. Long Dist. Havellauf/ MT.10.07. | 13,7km (BC) | Flensburger Löwe |
| 16.07. | 10:00 | 10.Brodowiner Naturlauf/ MT.13.07. | 7,5/ 15km | Sportplatz |
| 29.07. | 19:50 | 26.adidas City Night/ MT.13.07. | 5/ 10km(20:15) | Kudamm |
| 05.08. | 09:00 | 2.Elbe-Schrammstein-Lauf Krippen | 5/ 10/ 21km | Krippen; MT.01.08. |
| 05.08. | 09:30 | 11.Lilienthallauf/ MT.04.08. | 9,89km | Am Gollenberg/ MT.04.08. |
| 07.08. | 18:00 | Mittsommerstundenlauf/ KOLV | 60'/ 30' | Lassaner Str.; MT.3.08. |
| 11.03. | | Panorama-Tour Sächsische Schweiz MT.04.08.!! | 5-30km | Bad-Schandau/ Hinterhermsdorf |
| 12.08. | 18:00 | 27.Pankower Paarlauf/ MT.09.08. | 30'/ 60' | Kissingenstadion |
| 19.08. | 10:00 | Havellauf Zehdenick/ MT.17.08. | 21/ 14,6/ 9,4km | Parkstr.; Wasserturm |
| 20.08. | 09:00 | 9.Stadtlauf von Berlin/ MT.14.08. | 21/ 10,5km | Schlossstr. Steglitz |
| 30.08. | 19:00 | 16.Potsdamer Halbmarathonstaffel | 5x4,2km | MT.22.08./ Bassinplatz |
| 02.09. | 10.30 | 38.Usedom-Marathon & Staffel | 42/ 21km & Staff. | MT.20.08.!! |
| 03.09. | Ab | 19.Mercedes Benz HM und Berlin-Brandenburgische Meisterschaft | 21(BC)/ 10km | Holzhauser Straße; MT. 26.08.!! |
| 09.09. | 14:00 | 24h-Lauf-Bernau & 4-er/ 10er Staff. | 6h/ 24h | MT.09.08.!! |
| 10.09. | | 16.Volksbank Münster Marathon | 42,2km | Nächster MT: 01.08. |

Ergebnisse:

81.Plänterwaldlauf am 12.02.17:

| Name | km | Ergebnis | Zeit | Name | km | Ergebnis | Strecke |
|----------------------------------|----|--------------------|----------|---------------------------------------|----|--------------------|-----------------|
| Jürgen Tetzl (5km: 19:12min) | 10 | 8./ 1.M50 | 38:57min | HaJo Schulze (5km: 27:25min) | 10 | 125./ 1.M70 | 54:24min |
| Marcus Gaede (5km: 22:42min) | 10 | 47./ 3.M50 | 45:35min | Anne Barber (10k: 40:06min) | 15 | 3./ 1.Frau | 59:41min |
| Steffen Lüder (5km: 23:58min) | 10 | 77./ 5.M50 | 49:10min | Peter Rymar. (10k: 50:49min) | 15 | 26./ 1.M60 | 1:17:02h |
| Helmut Huber (5km: 26:23min) | 10 | 116./ 2.M65 | 53:03min | Volkan Alpsoy (10k: 52:26min) | 15 | 34./ 4.M35 | 1:19:36h |

27.Barcelona-Halbmarathon am 12.02.17(Netto/ Brutto):

| Name | Ergebnis | Zeit | Name | Ergebnis | Zeit |
|--|--------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Andrea Gaede/ Sylvia Jacobs (10km: 49:48min) | 4837./ 103.W40 16.W50 434.Frau | 1:43:55h 1:47:53h | Christine Mohr (10km: 56:40min) | 10625./ 165.W50 2121.Frau | 2:01:20h 2:18:56h |
| Ilka Gomoll (10km: 54:12min) | 7730./ 268.W40 1098.Frau | 1:52:44h 2:00:36h | Dana Wolf (10km: 56:47min) | 11006./1399.SENW 2287.Frau | 2:02:52h 2:17:30h |
| Annette Bethge (10km: 56:11min) | 9233./402.W40 1590.Frau | 1:57:19h 2:11:59h | Heike Lindem. (10km: 57:12min) | 11230./ 189.W50 2402.Frau | 2:03:37h 2:18:16h |
| Paula Mengewein (10km: 56:44min) | 10100./1189.SEN- W/ 1904.Frau | 1:59:42h 2:14:20h | Sylvia Kegel (10km: 61:53min) | 14017./ 362.W50 3857.Frau | 2:19:40h 2:34:19h |
| | | | | | |

28.Lauf durch den Britzer Garten am 05.03.17 über 10km(1.Lauf Berlin-Cup):

| Name | Ergebnis | Zeit | Name | Ergebnis | Zeit |
|---------------------|--------------------------|----------|------------------|--------------|----------|
| Heike Lindemann | 324./ 6.W55 77.Frau | 57:02min | Mike Standring | 51./ 4.M55 | 41:02min |
| Karin Stoltz | 446./ 14.W55 140.Frau | 1:15:15h | Andreas Stoltz | 153./ 24.M50 | 47:35min |
| Max Strümpel | 1.Platz | 32:24min | Bertold Rämisch | 156./ 16.M55 | 47:40min |
| Jürgen Tetzl | 18./ 3.M50 | 37:43min | Peter Rymarowicz | 204./ 7.M60 | 49:57min |
| Holger Rothe | 44./ 3.M55 | 40:26min | Helmut Huber | 205./ 6.M65 | 49:59min |
| | | | Winfried Jäger | 243./ 9.M60 | 51:19min |
| | | | Udo Palm | 252./ 10.M65 | 51:57min |

Laufbericht I – von Helge Ziems

Viel los war in diesem Jahr am 25. März 2017 beim **XXXVII. Internationalen 100km-Lauf von Grünheide/Störitz** (Land Brandenburg). Neben den traditionellen Wettbewerben über 100 und 50 km (Cup-Lauf der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung) fanden zum dritten Mal in Serie die Berlin-Brandenburgischen Landesmeisterschaften über 100 km und als Premiere ein 12 Stunden-Lauf statt. Zudem wird seit drei Jahren gleichzeitig der Störitzsee-Lauf, als Bestandteil des Brandenburger-Läufer-Cups und des örtlichen Oder-Spree-Cups ist, ausgetragen. Hier ging es über Strecken von zehn, fünf und vier km. Integriert waren erstmals über 10 km die Berlin-Brandenburgischen Landesmeisterschaften.

Unser Verein war bei den Meisterschaften mit fünf Starterinnen und einem Starter sowie zwei Organisatoren vertreten.

Die **100 km** bei den Frauen war eine Angelegenheit unseres Vereins. Simone Stegmaier (AK W50) und Gabriele Noichl (AK W55) dominierten gemeinsam mit Sonia Isabel Goebel (LG Mauerweg Berlin/AK W 20) das Rennen. Simone lief Runde 1 (5km) noch gemeinsam mit ihrer Vereinskameradin in 29:28min, setzte sich danach aber mehr und mehr ab. Ihre schnellste Zeit lief sie in der vierten Runde mit 27:41min, die langsamste in der letzten Runde mit 34:29min. Ihre Endzeit 10:13:49h, damit kam sie nicht an die Streckenbestleistung von Ursula Herger (Schweiz/ 9:38:54h), aufgestellt im Vorjahr, heran. Die für einen 100 km-Lauf recht junge Sonia Isabel schob sich noch auf Rang zwei vor, nach dem sie in den Runden 14 (29:10min) und 15 (28:24min) die schnelleren Zeiten lief als ihre direkte Rivalin. Bei der 75 km-Zeitmessung war der Wechsel vollzogen, Sonia hatte noch viele „Körner zu verschießen“. Nach 11:02:12h war Sonia Isabel als Zweite im Ziel und nahm Gabriele noch 7:46min ab. Gabriele Noichl erzielte als Dritte 11:09:58h. Alle drei Damen wurden damit Berlin-Brandenburgische Landesmeisterinnen in ihren Altersklassen. Im vorigen Jahr war Gabriele Meisterschafts - Alleinstarterin bei den Frauen (11:26:34h) gewesen.

Familie Barber hatte für die 10 km-Landesmeisterschaften gemeldet. Der weibliche Teil der Familie schnitt sehr gut ab und holte zwei Medaillen. In der Gesamtwertung kam Anne als Dritte in 36:31 Minuten auf das Podest, vor ihr das Geschwisterpaar Deborah und Rabea Schöneborn (LG Nord Berlin), Sie waren zeitgleich (35:00min), wobei Deborah leicht vorn lag. Für Elke stehen 43:14min (23. Platz bei den Frauen), für Tina 47:32min (40. Platz Frauen) im Protokoll. Für die BB-Meisterschaften ergab das folgende Platzierungen:

Anne: Dritte AK W20, Elke: Meisterin AKW 55, Tina: 10. AK W 20.

Gunnar kam in der Gesamtwertung der Männer auf Rang 71, mit seiner Zeit von 40:13min belegte er in der AK M 55 den 6. Meisterschaftsplatz.

Den Siegerinnen und den Platzierten herzliche Glückwünsche.

Organisatorische Arbeiten leisteten von uns Eckart Broy und Helge Ziems. Ecky, 1992 in Kienbaum selbst Sieger über die Königsdistanz, leistete als Sprecher wieder Pionierarbeit. Helge war bei der Startnummernausgabe und Siegerehrung dabei sowie für die Öffentlichkeitsarbeit tätig. Er nutzte die Pause im Org.-Büro zu einem Kaltstart über 5 km, lief in 37:30min auf Platz drei. Als Ehrengast dabei war Wolfgang Kahms. Gemeinsam mit Roland Winkler hatte er 1976 mit einer Generalprobe den Lauf in Grünheide zur Geburt verholpen. Danach war er mehrmals am Start gewesen, belegte einige Podestplätze, u.a. gewann er 1978 und 1984.

Laufbericht II – Frauenfahrt zum Barcelona Halbmarathon am 12.02.2017

Nach meinem Aufruf im Frühjahr 2016 entschlossen sich 9 Läuferinnen das Abenteuer Barcelona-Halbmarathon am 10.02.2017 zu starten.

Da sich Heike und Paula etwas später entschlossen mitzufliiegen, sind wir in zwei Gruppen gestartet.

Die erste Gruppe war gegen zehn in Barcelona, wir fanden dann schnell den Shuttlebus Richtung Innenstadt und stiegen am Plaza de Catalunya aus. Von dort liefen wir 2 km Richtung Zoo und bekamen einen leichten Vorgeschmack auf die lebendige Stadt Barcelona. Am Zoo war die von Andrea gebuchte Ferienwohnung. Dank Google Maps fanden wir die Ferienwohnung ziemlich schnell und stiegen 5 Etagen nach oben. Der Fahrstuhl war für maximal zwei Leute und daher für den Koffertransport optimal. Die Wohnung war echt der Hammer, 4 große Zimmer sowie ein Wohnzimmer, Küche, zwei Bäder und eine riesengroße Dachterrasse.

Es sollte nicht die einzige positive Überraschung der Wohnung sein, denn zwei Tage später konnten wir Andrea nicht genug danken, dass sie uns eine Wohnung gebucht hatte, wo wir am Sonntagmorgen direkt auf den Start des Halbmarathons schauen konnten.

Kaum war die Gruppe angekommen, rannten die ersten auch schon los. Dana und ich wollten lieber das Meer sehen, was nur 1 km von der Wohnung entfernt war. Danach trafen auch Paula und Heike in der Wohnung ein und unsere Reisegruppe war komplett. So stürmten wir den nächsten Lebensmittelladen und tätigten einen Großeinkauf.

Danach wollten alle in die Stadt und natürlich zuerst zur Startnummernausgabe. Diese befand sich am Plaza de Espana in der ehemaligen Stierkampfarena, die nun ein großes Shoppingcenter ist. Dann genossen wir den Rundblick von der Terrasse und als wir die vielen Restaurants sahen, bemerkte jeder, dass nun langsam der Hunger kam. Jeder bestellte sich diverse Tapas, die nun unseren Tisch zierten. So hatten wir eine reichhaltige Auswahl von diesen typischen spanischen Spezialitäten. Und dazu gab es natürlich Sangria ohne Ende.

Gut gestärkt schlenderten wir gemütlich zu unserer Wohnung zurück und ließen den Abend auf der Dachterrasse ausklingen.

Am Samstag liehen wir uns Fahrräder aus und erlebten einen Tag Barcelona mit vielen Sehenswürdigkeiten. Als Frauengruppe auf Rädern erregten wir so manches Mal großes Aufsehen und als wir Neun dann noch unseren signalgrünen Wettkampfshirts anzogen, wurden wir ziemlich stark von allen möglichen Leuten wahrgenommen.

Nach dem Besuch einer Tapasbar, wollten wir auf Grund des Wettkampfes am Sonntag nur noch auf der Dachterrasse sitzen und ein wenig über den kommenden Tag reden.

So beschlossen Andrea und Silly zusammen zu laufen, Ilka war für den 2.Block vorgesehen, Christine, Annette und Paula im 3.Block eingeteilt. Heike, Dana und ich wollten es ruhiger angehen lassen und uns lieber etwas in den hinteren Bereich stellen.

Als wir morgens aufwachten und vom Balkon schauten, sahen wir die noch leeren Startbereiche, die vor uns lagen. Wir frühstückten eine Kleinigkeit und immer mehr Lärm von ankommenden Läufern war zu hören. Einzigartig, wie man beobachten konnte, wie sich die verschiedenen Blöcke immer mehr füllten. Irgendjemand schlug vor, dass wir uns doch auf der Terrasse einlaufen könnten und das haben wir dann auch gemacht. Das war echt richtig cool, das hatte etwas Spezielles.

Was jeder von uns wirklich genossen hat, dass wir in Ruhe vor den Start auf die Toilette gehen konnten und zehn Minuten vor dem Startschuss runter in unsere Blocks gegangen sind.

Der Lauf ging an vielen Sehenswürdigkeiten der Stadt vorbei und zum Schluss auch noch am Meer. Es gab einige Pendel-Passagen, an dem man sich noch einmal sehen und anfeuern konnte. Ich hatte auf Grund meines schlechten Trainingszustandes ein wenig Befürchtungen es nicht zu schaffen und war deshalb überglücklich als ich im Ziel meine Medaille erhalten habe. Alle anderen sind sehr gut durchgekommen und auf der Terrasse gab es bei Kaffee, Tee und Kuchen die große Auswertung.

Nach einer kleinen Mittagsruhe, ging es in die Stadt zum Shopping, Abendessen und Sangria trinken.

Am Montag wurden noch die restlichen Sehenswürdigkeiten angeschaut und abends ging es nach einem sehr schönen Wochenende wieder nach Hause.

Unsere nächste Frauenfahrt ist natürlich auch schon in Planung, sie geht Anfang April 2018 nach Bratislava! Der Termin steht noch nicht auf der Homepage, umfasst aber Marathon, Halbmarathon und 10km. Wer dieses Jahr nicht dabei war und gern im nächsten Jahr dabei sein möchte, kann sich gern melden!

Sylvia Kegel

Hallo Sportfreunde, Staffeln im Jahr 2017

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

| Ort / Termin | Mannschaft / Organisation | Läuferinnen / Läufer |
|---|----------------------------------|---|
| 6. HM Staffel 5x4,2km <u>Potsdam</u> 30.08.2017 - Mittwoch | RH 1 & 2- Dirk | Rötger Henry, Paul Koplín, Winfried Jäger Ersatz: Helmut Huber |
| | RH Frauen - Ilka | Dana Wolf, Heike Lindemann, Ilka, |
| 24h von Bernau 6h & 24h Staffel 2-4 Läufer oder 5-10 Läufer 09.09.17 | RH 1 & 2 – Ilka | Marcus Gaede,..... |

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!