

Infoblatt, 08.06.2019

Nr. 477/295

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,

es ist noch eine Weile Zeit, aber diese Meldung ist doch eine Bemerkung wert. Der Berliner Senat hat sich durchgerungen, das vom 16. bis 25. Juni 2023 die Weltfestspiele der „Special Olympics“ zum ersten Mal in Berlin stattfinden werden. Es werden 7000 Athleten mit geistiger Behinderung aus 180 Nationen erwartet. Sie werden ihre Kräfte in 25 Sportarten messen. Dafür sollen dann 15 Sportstätten in der ganzen Stadt zur Verfügung stehen. Berlin stellt zur Finanzierung 35,73 Millionen Euro zur Verfügung, noch einmal so viel Geld gibt der Bund, 12 Millionen schießen die „Special Olympics“ zu. Zusätzlich wird ein Nachhaltigkeitsprogramm in Höhe von 4,2 Millionen Euro aufgelegt, damit wird zum Beispiel der Nahverkehrsplan der BVG in „leichte Sprache“ übersetzt.

In diesem Zusammenhang soll auch im nächsten Jahr mit dem Abriss des Jahnsportparks begonnen werden und ein völlig neues, barrierefreies Stadion entstehen. Hier sollen dann auch die Leichtathletik-Wettkämpfe stattfinden.

Ich denke, das ist doch mal eine gute Nachricht.

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Wir begrüßen recht herzlich als **neue Mitglieder** Sabine Hürdler, Sabrina Schulz und Willi van Miert in unserem Verein.
- Der Berliner Leichtathletikverband bietet allen Mitgliedern und Familienangehörigen unseres Vereins ermäßigte Eintrittskarten für das **78.ISTAF am 01.09.19** an. Es gibt 25% Rabatt in allen Kategorien. Bei Interesse bitte bis 08.07.19 bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 91652 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.

Erinnerung an Erika Sommer

Läuferinnen und Läufer trainieren gemeinsam, nehmen gemeinsam an Wettkämpfen teil, feiern gemeinsam und freuen sich bei jedem Wiedersehen. Doch manchmal gibt es auch traurige Anlässe für Begegnungen.

Unser langjähriges Mitglied Erika Sommer ist am 26.05.19 nach schwerer Krankheit verstorben.

Am 7. Juni nahmen ihr Dieter, ihre Verwandten und Bekannten, aber auch langjährige Lauffreundinnen und Lauffreunde aus Berlin von ihr Abschied.

Aus unserem Verein erwiesen ihr Helmut Scharping, Erhard Bader, Claudia Richter und ich die letzte Ehre.

In der sehr bewegenden Trauerrede wurde das Leben Erikas gewürdigt, ihr offenes und freundliches Wesen betont und an zahlreiche wichtige Ereignisse erinnert.

Natürlich gingen auch meine Gedanken zurück:

Als ich Mitte der achtziger Jahre mit regelmäßigem Lauftraining begann, waren Erika und Dieter schon Mitglied in einer Laufgruppe der BSG Außenhandel Berlin, dem Vorläufer unseres heutigen Vereins. Als Neuling habe ich mich gern erfahrenen Trainingsgruppen angeschlossen und trainierte regelmäßig im Friedrichshain. Von Dieter und Erika wurde ich dabei mitgenommen und in die Geheimnisse des Laufsports eingeführt. Ich erfuhr vom legendären Rennsteiglauf, vom Harzgebirgslauf, von der Harzquerung und wie man sich darauf vorbereiten kann. Beim Laufen gab es auch immer wieder Gelegenheit, sich über viele Dinge auszutauschen. Erika bleibt mir dabei als kluge und lebenserfahrene Gesprächspartnerin in Erinnerung.

Wir nahmen gemeinsam an Wettkämpfen teil und freuten uns über unsere erreichten Ergebnisse. Danach gab es im Training oft viel zu erzählen. So hatte Erika bei der Anreise zu einem Rennsteiglauf große Transportprobleme, musste nach einer schlaflosen Nacht direkt an den Start gehen und kam trotzdem gut ins Ziel.

Nach vielen Laufjahren gewannen Wanderungen mit Dieter und Freunden in landschaftlich schönen Gegenden für sie an Bedeutung.

Ihr Kontakt zu unserem Verein ist aber über alle Jahre geblieben. Zu unseren Läufen im Friedrichshain kam Erika regelmäßig als Helferin und in den letzten Jahren als Zuschauerin. Immer blieb etwas Zeit für einen kurzen Plausch über gemeinsam Erlebtes.

Hans-Günter Schleife

Einladung zur Vereinsmeisterschaft

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige und/ oder Freunde zu unserer diesjährigen **Vereinsmeisterschaft am Freitag, dem 16.08.2019 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 M/W60+ 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 07.08.2019 bei Ilka** (Tel.030/ 516 916 52, 017661037528 (WhatsApp) oder igomoll@aol.com), 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!!

Einladung zur gemeinsamen Paddeltour

Hiermit laden wir euch und eure Angehörigen zu unserer diesjährigen **Paddeltour am Samstag, den 24.08.19** ein. Diese findet im Spreewald statt und wird dieses Jahr von Andrea und Marcus Gaede organisiert. Wir treffen uns um 09:45Uhr in Lübbenau am Bootsverleih Richter, Dammstraße 75. Wir wollen bei Interesse gern mit den Zug gemeinsam anreisen, vom Bahnhof etwa 900m Fußweg. Abfahrt des Zuges ab Berlin Hauptbahnhof 08:34Uhr, weitere Halte auch Zoo (08:30Uhr), Friedrichstraße (08:39Uhr), Alex (08:43Uhr), Ostkreuz (08:51Uhr), Königs Wusterhausen (09:11Uhr). Ein 2-er Paddelboot kostet 27,-€ und ist vor Ort zu bezahlen. Gestellt werden auch Packsäcke und Rettungswesten. **Voranmeldungen bis 16.08.19** bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 52 oder 0176/ 61037528(Whatsapp) oder igomoll@aol.com). Bitte auch für die Zugfahrt anmelden, da wir dafür Gruppentickets einkaufen!

- Am 20.6.2019 trafen sich 6 Skatfreunde zur **3. Runde** in diesem Spieljahr. Die Spiele gestalteten sich recht ausgeglichen, so dass es zu keinen großen Punktabständen kam.
Nach dem Sieg beim 2.Spieltag setzte sich auch diesmal wieder Udo Palm mit 743 Punkten vor Knuth Triebe 563 P und Christine Mohr mit 471 P durch. Den 4. Platz belegte Konrad Andert 386 P, 5. Helmut Huber 374 P und 6. Peter Rymarowicz mit 282 Punkten.

In der **Gesamtwertung** führt Christine Mohr mit 1659 Punkten vor Udo Palm mit 1554 P und Helmut Huber 1504 Punkten.

Vierter ist Knuth Triebe 1359 P, 5. Hajo Vogel 1275 P, 6. Peter Ry. 1140 P, 7. Konrad Andert 962 P, 8. Sylvia Kegel 893 P und 9. Uwe Mohr mit 434 Punkten.

Unsere nächsten **Vereinstreffs** finden am Donnerstag, dem 18.07.19 (ohne Skat), am 08.08.19 (mit Skat), am 12.09.19 (ohne Skat) und am 10.10.19 (mit Skat) jeweils ab 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Die Laube“ in der KGA „Am Volkspark Prenzlauer Berg“, Hohenschönhausener Str.80 (Oderbruchkippe) statt.

Vereinsnachrichten:

- Am 30.03.19 wurde im Rahmen des **5.Störitzseelaufs** die erste DM im 50km Lauf ausgerichtet. Aus unserem Verein waren zwei Läufer sehr erfolgreich. Christian Karbe belegte in 3:51:36h den 29.Platz von 94 Startern und freute sich über den souveränen Gewinn des Meistertitels in der AK M40. Vizemeisterin in der W55 wurde Simone Stegmeier. Sie belegte in 4:43:51h den 68.Platz (17.Frau). Herzliche Glückwünsche für die gezeigten Leistungen! Uwe Mohr startete im Rahmen des Störitzseelaufs über 10km und belegte in 45:27min den 28.Platz von 87 Startern, in der AK M60 wurde er Zweiter.
- Beim **37.Pankower Frühlingslauf** in der Schönholzer Heide kämpften 182 Läufer um gute Platzierungen und Punkte im 3.Wertungslauf des Berliner Läufercups. Anne Barber nutzte die 5km zum „warmlaufen“ für den Hauptlauf über 12,5km und musste in 18:43min nur zwei schnelleren Männern den Vortritt lassen und siegte souverän bei den Frauen. Beim Hauptlauf (12,5km) teilte sich Anne Barber die 5 Runden gewohnt gleichmäßig ein und verbesserte sich auf den letzten Runden noch um diverse Plätze. Sie ließ in 48:22min nur 6 schnelleren Männern den Vortritt und gewann mit über 6' Vorsprung die Frauenwertung. Dahinter erreichte auch Jonas Barsig als Neunter in 49:22min einen Platz in den Top Ten und gewann souverän in der männlichen Hauptklasse. Von 6 RON-HILL'ern erzielte auch Mike Standring ein starkes Ergebnis, in 53:37min belegte er den 30.Platz und kam in der AK M55 auf den 2.Platz. Herzliche Glückwünsche!!

- In Torun fanden vom 24.-31.03.19 **die 8.Hallen – Senioren Weltmeisterschaften** mit Cross- und Straßenlauf **statt**. Beim 8km Crosslauf belegte Marion Sarasa den 17.Platz von 42 Startern. In der W65 lief sie in 41:44min auf den 5.Platz. Beim Halbmarathon erzielte sie auf dem 393.Platz (82.Frau) starke 1:48:24h. Damit wurde sie erneut Fünfte ihrer Altersklasse. Auf beiden Strecken war sie Mitglied im 3-er Team mit zwei weiteren deutschen Startern, hier war Deutschland nicht zu schlagen und so wurde Marion **Doppelweltmeisterin** in der AK W65. Willi Klaus startete im Fünfkampf und wurde dort Weltmeister in der M80 mit 4540 Punkten und damit **neuem Weltrekord in der M80!!**
Einzelergebnisse: 60m Hürden 12,53s (6), Weit 3,82m (2.), Kugel 10,00m (2.), Hoch 1,29m (2.), 1000m 4:20,14min(4.).
Einen weiteren Weltmeistertitel holte Willi Klaus mit der 4x200m Staffel, hier erzielten die 4 Sprinter 2:23,11min. Zusätzlich durfte er sich über zwei Silbermedaillen im Hochsprung mit 1,32m und im Weitsprung mit 3,75m freuen. Im 200m Lauf verpasste er in 33,49s als Vierter knapp einen Platz auf dem Podest. Gratulation und Hochachtung vor den gezeigten Leistungen durch Willi Klaus und Marion Sarasa.
- Beim **39.Generali Berliner Halbmarathon** am 07.04.19 ging die Rekordteilnehmerzahl von 28460 Läufern aus 116 Nationen an den Start des größten deutschen Halbmarathons. Aus unserem Verein war Anne Barber in 1:21:59h wie erwartet die schnellste Läuferin von 10 gestarteten RON-HILL'ern. Damit belegte sie den 420.Platz (34.Frau) und wurde Neunte der AK W30. Dahinter erzielte Jürgen Tetzl mit 1:29:43h knapp ein Ergebnis unter der 1:30h-Marke und kam damit auf den 1250.Platz (81.M50). Um fast zehn Minuten (3:08:52h) verbesserte Erhard Bader seine Vorjahreszeit. Damit siegte er als ältester Teilnehmer in der AK M85. Herzliche Glückwünsche!!
- Traditionell sind einige RON-HILL'er beim **Fontanelauf in Rauen** am Start, so war es auch am 13.04.19 bei der 39.Auflage. Auf der anspruchsvollen 15km Laufrunde mit 6 teilweise steilen Anstiegen pro Laufrunde waren 6 RON-HILL'er dabei. Über 15km belegte Gunnar Barber in 1:03:16h den 11.Platz von 160 Startern. Damit siegte er souverän in der AK M55. Uwe Mohr belegte in 1:10:16h den 30.Platz und wurde Zweiter in der AK M60. Bei den Frauen siegte Elke Barber in 1:09:19h mit 2' Vorsprung (27.Gesamtplatz). Den 2-Runden-Kurs (30km) absolvierte Andre Zerbel in Vorbereitung auf den Rennsteiglauf mit zwei gleichmäßigen Runden souverän. Er verbesserte seine Vorjahreszeit um 15' und belegte in 2:34:20h den 19.Platz (6.M45) von 49 Startern. Annette Bethge (10.Frau, 4.W50) und Bodo Matthes (9.M55) erreichten gemeinsam das Ziel nach 3:26:47h (47.Platz).
- Beim **41.Kyffhäuser Berglauf in Bad Frankenhausen** am 13.04.19 machten kühle Temperaturen und Schneetreiben den Läufern zu

schaffen. Knuth Triebe kämpfte sich auf der Marathonstrecke auf den Spuren von Kaiser Barbarossa durch das Kyffhäuser-Gebirge und absolvierte die Strecke in 5:35:50h auf dem 234.Platz (9.M65) von 250 Läufern. Beim 14,9km-Lauf belegte Erhard Bader in 2:09:20h den 284.Platz von 293 Startern. Wie so oft wurde er als ältester Teilnehmer geehrt und siegte in der Altersklasse M85. Herzliche Glückwünsche!!

- Das nasskalte Wetter beim **13.Airport Night-Run** konnte die gute Stimmung nicht trüben. Mit 6869 Läufern freuten sich die Organisatoren von „Berlin läuft“ über einen neuen Teilnehmerrekord. Aus unserem Verein war Jürgen Tetzl über 10km in 39:36min der schnellste von 4 gestarteten RON-HILL'ern. Er lief auf den 49.Platz von 3581 Aktiven und wurde Zweiter der AK M50. Knapp zehn Minuten länger benötigte Winfried Jäger, in 49:16min blieb er deutlich unter der 50'-Marke (584.Platz, 8.M60). Auch Thomas Troge wurde nach langer „Abstinenz“ wieder bei einem Wettkampf gesichtet, in 58:20min belegte er den 1945.Platz (98.M55). Auch Heike Lindemann kommt immer besser in Form, in 56:50min belegte sie den 1667.Platz (425.Frau, 11.W55). Die Staffel „Berliner Pilsner“ mit **Andrea Gaede** (18:14min), Edeltraud Musiol, Diana Carlsohn und Alexandra Gabrys belegte über 4x4km in 1:14:12h den 23.Platz von 173 Staffeln. Bei den Frauen-Staffeln wurden sie Zweite. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim **27.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain** am 28.04.19 starteten bei durchwachsenem Wetter 147 Läufer auf den verschiedenen Strecken. Trotz aufwändiger Tätigkeit im Org.büro waren auch 12 RON-HILL'er dabei. Vor den jeweiligen Starts begingen wir eine Gedenkminute für unseren langjährigen Sprecher Ecky Broy, den hier viele schmerzlich vermissten. Beim 2,8km Lauf waren leider nur 4 Teilnehmer am Start, es siegte Noah Castillo in 11:01min. Beim 5,2km Lauf kam es zu einem Novum der Veranstaltung, erstmals siegte in der Gesamtwertung eine Frau. Blanka Dörfel verbesserte in 18:05min ihre Vorjahreszeit um 41 Sekunden und stellte damit einen neuen Streckenrekord auf. Sie siegte vor dem schnellsten Mann (Karsten Blume, 18:12min) und Anne Barber (18:32min), die ebenfalls eine schnellere Zeit (- 11s) als im Vorjahr lief. Über Siege in ihren Altersklassen freuten sich Jens Labenz auf dem 13.Platz (M50) von 67 Startern in 23:14min, Winfried Jäger (M60, 25:08min), Erhard Bader (M80+, 36:54min) als ältester Teilnehmer und Marion Sarasa (W65, 24:32min). Zum dritten Mal in Folge wagte Anne Barber den Doppelstart über 5 und 10km, so auch in diesem Jahr. In 37:10min verbesserte sie ihre Vorjahreszeit um mehr als eine Minute und zeigte damit, dass sie gut gerüstet für den Rennsteiglauf ist. Mit dieser Zeit verwies sie auch den schnellsten Mann Tim Riedel in 39:08min auf den 2.Platz. Dahinter belegte Gunnar Barber in 41:38min den 10.Platz von 76 Startern und wurde Zweiter der AK

M55. Den Erfolg der Familie Barber machte Elke komplett, sie lief in starken 44:34min auf den 18.Platz, wurde Dritte bei den Frauen und siegte in ihrer Altersklasse. Nach dem Lauf konnte man sich am reichhaltigen Kuchenbuffet stärken, herzlichen Dank an die fleißigen Bäcker, welche 20 Kuchen spendeten. Außerdem bedanken wir uns ganz herzlich bei den fleißigen Helfern im Org.büro, am Verpflegungsstand, unserem Sprecher Robert Wiese und unseren Streckenposten. Leider hatten wir in diesem Jahr große Probleme mit der Suche nach Helfern bzw. Streckenposten. So musste der eine oder andere Helfer durch Flatterband ersetzt werden. Wir hoffen, dass sich im nächsten Jahr wieder mehr Helfer zur Verfügung stellen, um eine reibungslose Veranstaltung zu garantieren.

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
13.07.	10:30	11.Fürstenberger Wasserfestlauf	8,2/ 12,4km	MT.11.07.; Stadtpark
12.07.- 14.07.		Lausitzer Seenland 100 Großräschen auch Rad &Skate	5/ 10/ 21/ 42km	Großräschen, MT.8.7.
14.07.	09:00	30.Long Distance Havellauf	13,7km(BC)	MT.08.07.
27.07.	10:00	3-Seen-Lauf Semlin/ MT.25.07.	25/ 21/ 8km	Nähe Dorfkirche
27.07.	18:15	28.Ueckermünder Abendlauf	5,4/ 10,2/ 15km	Goethestr.; MT.24.07.
03.08.	20:30	28.adidas City-Nachtlauf Kudamm	10/ 5km(19:50)	MT.22.07.!!
07.08.	18:15	Marzahner Läufercup (5.Lauf) und 6.Lauf am 21.08.19	5/ 10km 30'/ 60'	Sportplatz Allee der Kosmonauten
10.08.	09:30	13.Lilienthallauf in Stölln/ MT.09.08.	9,8km	Am Gollenberg
10.08.	10:30	10.Havellauf Zehdenick; MT.08.08.	9,5/ 14,5/ 21km	Parkstr. Wasserturm
09.08.- 11.08.		11.Sparkassen Panoramatour Sächsische Schweiz MT.05.08.	7,8/ 10/ 15/ 30km	Verschiedene Orte und Startzeiten
17.08.	08:00	19.Müritz-Lauf & Staffel/ MT.15.08.	75/ 26km	Waren, Stadthafen
17.08.	10:00	3.Trebbiner Naturlauf MT.10.08.	21/ 10km	Blankenseer Dorfstr.
17.08.	18:00	29.Pankower Paarlauf mit Musik	30'/ 60'	MT.14.08.! Kissingenst.
18.08.	10:00	4.Hirschfelder Scratolauf/ MT.15.08.	11,8/ 5km	Sportplatz, bei Ortrand
24.08.	11:00	Landesgartenschaumeile Wittstock	7,5km	Marktplatz; MT.11.08.
25.08.	09:00	Sportscheck Run MT.19.08.	10,5/ 21km	Schloßstr. Steglitz
25.08.	09:00	22.Hennigsdorfer Citylauf/ MT.20.08.	10,8/ 5,4km	Postplatz
25.08.	10:00	34.Kreuzberger Viertelmarathon	10,5 (BC)/ 5km	MT.18.08.
25.08.	10:00	19.Burgenlauf/ Burg Stargard-Penzlin	24km/ 2-er Staffel	MT.10.08.
28.08.	18:30	18.Potsdamer Halbmarathonstaffel	5x4,2km	Bassinplatz; MT.20.08.
30.08/ 31.08.	18:45 07:00	12h von Bernau mit Staffeln auch über 3h und 6h!!	3,6/ 8,2km 12h 6h/ 3h	MT.28.08.; Stadtpark Bernau
01.09.	09:00	21.Mercedes Benz Halbmarathon	21/ 10km	Mit BBM; MT.20.08.
12.10.		42.Harz-Gebirgslauf	5/ 11/ 22/ 42km	1.MT.31.08.!!
19.10.		12.Rügenbrücken-Marathon	6/ 12/ 21/ 42km	Nächster MT.28.07.!!

Ergebnisse:

27.Mitja Marathona Ciutat de Palma am 17.03.19:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Marion Sarasa	21	460./ 1.W65 53.Frau	1:50:49h	Heike Lindemann	10	687.Platz/ 148.Frau	58:34min
Annette Bethge	21	598/ 11.W45 82.Frau	1:58:40h	Svetlana Berndt	10	881.Platz/ 267.Frau	1:06:05h
Bodo Matthes	21	560./ 47.M50	1:57:48h	Sylvia Kegel	10	936.Platz/ 299.Frau	1:12:57h
Andrea Gaede	10	346./ 39.Frau	49:34min	Marcus Gaede	10	292.Platz	48:38min
Ilka Gomoll	10	382./ 50.Frau	49:52min	Udo Palm	10	701.Platz	58:10min

37.Pankower Frühlingslauf am 30.03.19 (3.Lauf im Berlin-Cup):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Anne Barber	5	3./ 1.Frau	18:43min	Mike Standring	12,5	30./ 2.M55	53:37min
Anne Barber	12,5	7./ 1.Frau	48:22min	Bertold Rämisch	12,5	126/ 9.M60	1:08:07h
Jonas Barsig	12,5	9./ 1.MHK	49:22min	Udo Palm	12,5	148/ 4.M70	1:12:50h
Jürgen Tetzl	12,5	21./ 5.M50	51:40min				

27.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am 28.04.19:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Anne Barber	5,2	3./ 1.W30 2.Frau	18:32min	Erhard Bader	5,2	60/ 1.M80+	36:54min
Marion Sarasa	5,2	17./ 1.W65 5.Frau	24:32min	Anne Barber	10	1.Platz	37:10min
Sabrina Schulz	5,2	43./ 4.WH 19.Frau	31:19min	Elke Barber	10	18./ 1.W55 3.Frau	44:34min
Jens Labenz	5,2	13./ 1.M50	23:14min	Heike Lindemann	10	61./ 2.W55 10.Frau	57:10min
Steffen Lüder	5,2	19./ 2.M50	24:57min	Gunnar Barber	10	10./ 2.M55	41:38min
Winfried Jäger	5,2	20./ 1.M60	25:08min	Bodo Matthes	10	51./ 8.M55	52:54min

39.Berliner Halbmarathon am 07.04.19 (Netto/ Brutto):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Anne Barber (10km:38:32min)	420./ 9.W30 34.Frau	1:21:59h	Bertold Rämisch (10km: 59:18min)	15221.Platz 354.M60	2:05:07h 2:17:03h
Paula Mengewein (10km: 1:01:17h)	18290/ 720.W40 5488.Frau	2:11:41h 2:48:29h	Udo Palm (10km: 58:04min)	16486.Platz 40.M70	2:07:46h 2:12:10h
Jürgen Tetzl (10km: 41:12min)	1250./ 81.M50	1:29:43h 1:30:16h	Winfried Jäger (10km: 1:01:59h)	19024.Platz 484.M60	2:13:20h 2:29:15h

Jonas Barsig (10km: 43:46min)	1310./ 257.MH	1:30:02h 1:35:19h	Erhard Bader (10km: 1:28:01h)	28306.Platz 1.M85	3:08:52h 4:00:30h
Bodo Matthes (10km: 1:00:26h)	12888./ 752.M55	2:00:26h 2:17:05h	Heinz Lachmann (10km: 1:11:45h)	28461.Platz 45.M75	3:31:13h 3:33:50h

Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit
Jörg Dölling	Muldenthaler Städtelauf/ 31.03.	21	420./ 43.M55	806	1:52:10h
Winfried Jäger	1.Gropiusmeile/ 31.03.	10	27./ 1.M60	60	53:10min
Jörg Dölling	16.Potsdamer Haveluferlauf/ 06.04.	21	96./ 11.M55	242	51:01min
Marion Sarasa	Freiburg Marathon/ 07.04.	21	2859./ 3.W65	6377	1:51:02h
Kati Kiele	34.Straßenlauf durch Frohnau/ 7.4.	10	28./ 3.Frau	141	47:57min
Udo Palm	45. Rund um die Römerschanze	7,6	49./ 1.M70	83	43:03min

Vereinsausflug nach Mallorca zum XXVII. Halbmarathon Ciutat de Palma

Am **14.03.2019** setzten sich 12 Ron-Hiller in den Flieger, um auf Deutschlands beliebtester Ferieninsel ein wenig die Sonne zu genießen und natürlich am Halbmarathon sowie 10 km-Lauf in Palma teilzunehmen.

Da wir zu unterschiedlichen Zeiten in Palma ankamen, hatten wir als Treffpunkt das Abendessen um 19.00 Uhr in unserem Hotel Occidental Playa de Palma ausgemacht. Die Wiedersehensfreude war natürlich bei allen groß.

Nach dem Abendessen ging es zu einem kleinen Spaziergang oder sofort in die Hotelbar, um noch ein wenig zu trinken, zu tanzen und die Planung für den nächsten Tag zu machen. Dieser Tag begann für die meisten natürlich mit einem Morgenlauf bei strahlendem Sonnenschein, wie es sich für einen Laufverein gehört. Einige wollten Rennrad fahren, Frank und ich fuhren nach Port de Soller und der Rest genoss einfach Sonne und Strand.

Abends trafen wir uns wieder beim Abendessen und jeder hatte viel zu erzählen. Danach wollten wir unbedingt einmal richtige Mallorca-Touristen sein und machten uns auf in Richtung „Bierkönig“ und verbrachten dort einen lustigen Abend.

Am Sonnabend liehen wir uns alle im Hotel ein Fahrrad aus, um zusammen nach Palma zu radeln. Die Radtour direkt am Mittelmeer auf einen guten Fahrradweg hat richtig Spaß gemacht.

In Palma stand Sightseeing auf dem Programm und natürlich wollten wir unsere Startunterlagen für den folgenden Tag abholen. Auf dem Rückweg war noch Zeit für Badepausen und Einkehr in einer der vielen Strandbars.

Nach dem Abendessen trafen wir uns zu einem kleinen Schlaftrunk in Heikes Appartement. Niemand wollte aber vor dem Wettkampf noch bis Open End feiern.

Auf Grund der Verkehrssituation entschieden wir uns am Wettkampftag noch einmal die 12 km mit dem Rad zur Kathedrale nach Palma zu fahren. Ganz gemütlich und ohne Stress ging es dann nach dem Frühstück los.

Um 10:00 Uhr waren wir in Startnähe und so hatten jeder noch eine Stunde Zeit für seine persönliche Vorbereitung. Schon um diese Zeit war es richtig warm. Für uns sollte es in diesem Jahr die erste Hitzeschlacht werden.

Sechs Läufer wollten die 10 km laufen, durch meine Rückenschmerzen war laufen leider nicht möglich und so entschloss ich mich mit Frank schnell zu wandern. Vier Läufer entschieden sich für das ganze Programm und gingen im Halbmarathon an den Start. Peter und Christine waren verletzungsbedingt zum zuschauen und anfeuern verdammt.

Um 11:00 Uhr starteten 1000 Läufer über 10 km und 900 Läufer über den Halbmarathon.

Die Pendelstrecke war leider nicht wirklich attraktiv, nur wenn sich der Blick aufs Meer zeigte oder man seine Lauffreunde anfeuern konnte, wurde die Strecke etwas besser. Über 10 km kamen alle gut ins Ziel. Marcus konnte von unserem kleinen Fanclub nach 48:37min als erster begrüßt werden, gefolgt von Andrea (49:34min), Ilka (49:53min), Udo (58:11min), Heike (58:34min) und Svetlana

(66:06min). Frank und ich erreichten nicht einmal als Letzte nach 1:12:58h das Ziel. Nach dem Wiedersehen und Erfrischen der Aktiven bereiteten wir uns gemeinsam auf den Empfang der Halbmarathonis vor.

Leider stand Uwe plötzlich in unseren Reihen. Er musste den tropischen Temperaturen Tribut zollen und beendete am Anfang der zweiten Runde (10km: 50:01min) das Rennen. So war Marion die erste von uns, die nach 1:50:49h ins Ziel lief. Damit gewann sie nicht wenig überraschend ihre Altersklasse. Anette und Bodo kamen fast zeitgleich nach 1:57:49h bzw. 1:58:40h ins Ziel.

Nachdem alle im Ziel waren, ließen wir uns an der Kathedrale diverse Getränke schmecken.

Irgendwann stiegen wir aufs Rad und dann ging es entspannt Richtung Hotel.

Nach dem Abendessen gingen einige noch einmal in den Bierkönig und andere bevorzugten einen lauen Sommerabend am Strand.

Der Montag war zum Relaxen und es war der Tag des Abschiedes. Kurz bevor die ersten von uns Richtung Flughafen mussten, gab es noch einmal eine große Abschiedsrunde in einem netten Strandcafe. So ging ein spannendes und vielseitiges Vereinswochenende dem Ende entgegen. Wiederholung nicht ausgeschlossen.

Sylvia Kegel

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
17. HM Staffel 5x4,2km Potsdam 28.08.2019 - Mittwoch	RH 1 & 2- Dirk	Uwe Mohr, Rötger, Marcus, Berti,
	RH Frauen - Ilka	Dana, Christine, Heike L., Andrea, Ilka
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????
Dünenläufer Graal-Müritz 05.10.19 5x5,6km		Uwe, Knuth? Udo, Ilka, Peter, Sabrina, Swetlana, Paula, Dana, Christine
41. Mannschafts- Halbmarathon & VM Britz 17.11.2019	
	VM Männer/ schnell - Dirk
	HM Frauen- Ilka
	RH Mixed – Ilka MT.22.09.19	Heike L.,
4 x 6400m Crossstaffellauf Berliner Ruderclub 01.12.2019	RH 1 & 2 HM - Dirk	Christine, Uwe, Winfried, Heike L., Jens, Marcus, Andrea,.....,,

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!