



Unsere Kontonummer:

Postbank, BIC: PBNKDEFF
IBAN: DE83100100100636573101

2.Konto (für Startgelder):
IBAN: DE48100100100034531106

Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

es ist Sommer und damit Zeit für unsere diesjährige **Paddeltour**.

Wie bereits im letzten Info-Blatt angekündigt, laden wir euch und eure Angehörigen in den Unterspreewald ein. Wir treffen uns am Sonntag, den **20.8.2017 um 09:45 Uhr** am "Kahnhafen am Weidendom", Dorfstraße 53, 15910 Schlepzig. Das ist direkt neben der dortigen Brauerei-Gaststätte.

Die 5 bis 6-stündige Tagestour führt als Runde zum Ausgangspunkt zurück. Die Strecke kann auch an zwei Stellen verkürzt werden, für Paddler, die nicht ganz so weit wollen. Nach ca. 1 1/2 bis 2 Stunden kommen wir an einem Gasthaus vorbei und später wollen wir noch eine Picknick-Pause einlegen. Preis pro Zweier-Kajak 25,- Euro, also 12,50 Euro pro Person.

Anmeldungen bitte **bis 12.8.2017** an Ilka Gomoll (Tel. 030/ 516 916 52 oder igomoll@aol.com).

Viel Spaß gab es am 7.Juni für 10 Mitglieder bei der **Abnahme des Sportabzeichens** auf dem Zabel-Sportplatz in Friedrichsfelde. Wir möchten auch noch weiteren Interessenten, die dran nicht teilnehmen konnten, die Möglichkeit geben, das Sportabzeichen gemeinsam abzulegen.

Wir würden uns um einen Mittwoch-Termin im September bemühen.

Wer Interesse hat, meldet sich zwecks Absprache bitte bei Ilka Gomoll (030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com).

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Bitte notiert euch schon einmal den Termin für unsere diesjährige **Jahresabschlussfeier**, sie findet am Samstag, den **02.12.17** statt.
- Die **nächsten Vereinstreffs** finden am 17.08. (ohne Skat), 14.09. (mit Skat) und am 05.10.17 in unserem neuen Vereinslokal „Die Laube“ mit Biergarten im Grünen, Hohenschönhausener Str.80 (Oderbruchkippe) statt. Wir hoffen auf viele Interessenten!!

- Der Termin für unseren **21.Hohenschönhausener Gartenlauf am Samstag, den 16.09.2017** rückt immer näher. Wir benötigen auch in diesem Jahr wieder Helfer im Org.büro, an der Getränkestelle und einen Führungs-Radfahrer! Rundenzähler für die 11km werden wie in den Vorjahren ebenfalls gesucht! Bitte meldet euch bei Ilka Gomoll (IGomoll@aol.com, Tel. 030/ 516 916 52) bis spätestens 08.09.2017! **Natürlich könnt ihr auch gern selbst laufen, dann bitte bis 12.09.2017 bei Ilka anmelden!!**

Vereinsnachrichten:

- Am 11.03.17 starteten 643 Läufer beim **13.baff Naturmarathon** in Marienwerder auf der abwechslungsreichen 10,5km-Runde. Aus unserem Verein waren 7 Läufer dabei. Beim Halbmarathon lief Udo Palm in 1:57:14h auf den 111.Platz von 201 Startern und freute sich über den 3.Platz in der AK M65. Mit zwei gleich schnellen Runden kam Paula Mengewein in 2:03:36h auf den 126.Platz (21.Frau). Beim Dreiviertel-Marathon lag Jürgen Tetzl lange Zeit auf einem Podestplatz, ehe ihn in der letzten Runde etwas die Kräfte verließen und er zwei Konkurrenten vorbeiziehen lassen musste. In 2:21:42h belegte er den 5.Platz von 102 Startern und wurde Zweiter der AK M50. Auf der längsten Strecke, dem Marathon, waren 122 Läufer dabei. Hier freute sich Christian Karbe in 3:10:03h über den 3.Platz, dabei ging es auf der letzten Runde sehr spannend zu, von Platz 2 bis 4 hätte alles möglich sein können! Den AK-Sieg verpasste er nur um 10 Sekunden. Winfried Jäger entschied sich aufgrund der Konkurrenz erst kurz vor dem Start für diese Strecke und finishte nach 4:50:59h auf den 107.Platz (5.M60).
- Einziger Starter bei den **Deutschen Meisterschaften im 6h-Lauf** in Münster war Eckart Broy. Er absolvierte 49,604km, damit lief er auf den 362.Platz (34.M60) von 527 Startern.
- Uwe und Christine Mohr unternahmen am 11.03.17 einen Ausflug nach Löwenberg, um bei der 44.Auflage des **Lankelaufs** dabei zu sein. Christine Mohr belegte über 6,5km in 32:34min den 26.Platz (12.Frau) von 68 Startern und siegte in der AK W55. Uwe Mohr kam über 11km in 47:22min auf den 12.Platz von 47 Startern und wurde Zweiter der AK M55.
- Beim **3.Lauf des MOL Seriencross in Schöneiche** lief Katja Lünser über 7,2km in 33:31min auf den 2.Platz bei den Frauen (19.Gesamtplatz, 1.W40). Sylvia Kegel kämpfte sich in 40:21min über die anspruchsvolle Strecke (30.Platz, 10.Frau, 2 .W50). In der Serienwertung der Crosslaufserie, wo die besten drei Ergebnisse in die Wertung eingehen, siegte Katja Lünser souverän in ihrer Altersklasse mit 60 Punkten. Herzliche Glückwünsche!!

- Am 12.03.17 starteten Jörg Dölling und Volkan Alpsoy beim 4.Lauf der **35.Luckenwalder Crosslaufserie**. Beim 8,6km Lauf belegte Jörg Dölling in 44:55min den 40.Platz (3.M55) von 56 Startern. Volkan erzielte 49:26min und kam damit auf den 50.Platz (7.M35). In der Serienwertung verpasste Jörg Dölling als Vierter mit 51 Punkten nur knapp das Podest. Volkan Alpsoy kam mit 38 Punkten auf den 6.Platz der AK M35. Herzliche Glückwünsche!!
- Traditionell reist eine kleine Gruppe unseres Vereins zum **Celler Wasa Lauf**, so war es auch in diesem Jahr bei der 35.Auflage. Die Schwester von Peter Rymarowicz lud alle auch dieses Jahr in ihr Haus nach Peine ein und so freuten sich 6 Sportfreunde auf ein entspanntes Wochenende. Eingeläutet wurde dieses am Samstag mit dem Besuch von Schokoladen-Rausch, mit einem Bummel durch die Celler Altstadt fortgesetzt, um dann bei der Startnummernausgabe mit leckerem Kuchenbuffet und Tombola einen vorläufigen Höhepunkt zu finden. Nach dem ausgiebigen Frühstück am Sonntag bereiteten sich alle Läufer auf ihren Start am Celler Rathaus vor. Den Anfang machte Ilka Gomoll, die aufgrund einer gerade überstandenen Erkrankung „nur“ die 10km absolvierte. Sie belegte in 54:07min als 732. (126.Frau, 43.W40). einen guten Mittelfeld-Platz (von 1530 Läufern). Schnellster von 4 gestarteten RON-HILL'ern über 15km war Holger Rothe. Er lief in 1:03:16h auf den 21.Platz von 396 Startern und wurde Fünfter der AK M50-59. Bei den Frauen schlug sich Sylvia Jacobs achtbar. Gegen deutliche jüngere Konkurrenz verpasste sie auf dem 7.Platz in 1:06:54h nur knapp einen Platz unter den besten 6 Frauen. Sie siegte souverän in der AK W50+ vor Petra Thies (1:08:32h) und Marion Sarasa (1:15:10h). Herzliche Glückwünsche!!
- Andreas Stoltz startete am 12.03.17 in Bayern beim wohl berühmtesten „Hindernis-Extremlauf“ Deutschlands – dem **BraveheartBattle**. Er absolvierte die harten 24km in 4:25:16h und belegte den 888.Platz von 1948 Startern.
- Am 18.03.17 starteten 292 Läufer beim **15.Leipziger AOK Plus Frühjahrslauf** über 10km. Auf teils aufgeweichter Laufstrecke kämpften auch Andrea und Marcus Gaede um gute Ergebnisse. Marcus Gaede zeigte in 46:12min (86.Platz, 11.M50) seine gute Form und konnte seine Frau Andrea Gaede (46:43min, 99.Platz, 14.Frau, 3.W45) hinter sich lassen.
- Beim Abschlusslauf (5.Lauf) der **Barnimer Winterlaufserie** in Bernau-Waldfrieden starteten 94 Läufer über 6km und 9km. Volkan Alpsoy belegte über 6km in 30:10min den 14.Platz (5.M30) von 33 Startern,

knapp dahinter lief Winfried Jäger mit gleichmäßigen Runden zu 30:54min (16.Platz) und dem Sieg in der AK M60. Im 9km-Rennen wurde Jürgen Tetzl in 36:15min nach gemeinsamen Laufrunden mit Jonas Barsig im Endspurt knapp auf den 6.Platz verwiesen. Er hielt sich aber als souveräner AK-Sieger schadlos. Jörg Dölling erzielte 43:03min und lief damit auf den 21.Platz (5.M50) von 61 Läufern.

- Nach der erfolgreichen Premiere im Vorjahr konnten sich die Organisatoren des **Müggelturmlaufs** auch bei der 2.Auflage am 19.03.17 über einen neuen Teilnehmerrekord mit 802 Läufern freuen. Die abwechslungsreiche Laufstrecke, die auf Naturwegen durch den Köpenicker Forst und an der Dahme entlang führte, nahmen auch 7 RON-HILL'er in Angriff. Die meisten Läufer waren erwartungsgemäß über 10km dabei. In 45:16min belegte Uwe Mohr den 31.Platz von 361 Startern und siegte in der AK M55 souverän. Dahinter liefen Christine Mohr (55:45min) und Heike Lindemann (57:19min) auf den 4. und 5.Platz der AK W55. Beim 5km-Lauf verpasste Katja Niethel in guten 23:16min als vierte Frau das Podest gegen die jugendliche Konkurrenz nur knapp, sie siegte aber in ihrer Altersklasse W30. Große Freunde bei Winfried Jäger, er verbesserte seine Vorjahreszeit um eine Minute auf 24:22min und lief damit auf den 37.Platz von 161 Läufern. Beim Halbmarathon waren 282 Aktive dabei, hier siegte Tom Griepentrog, der auch im letzten Jahr schon dabei war, in 1:37:12h in seiner Altersklasse.

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
12.08.	18:00	8.Poeler Abendlauf/ MT.06.08.	5/ 10km	Sportpl. Kirchdorf
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
26.08.		Reinickendorfer Nachtlauf		Fällt aus!!!
27.08.	10:00	32.Kreuzberger Viertelmarathon	10(BC)/ 5km	Tempelhofer Feld
27.08.	10:00	15.Ivenacker Eichenlauf/ MT.24.08.	3/ 10km	Stavenhagen, Sportpl
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.!!
03.09.	09:30	25.Friedrichsfelder Gartenlauf/	2/ 6/ 10km	letzte Mal! MT.27.08.
03.09.	10:00	Luckauer Buschlauf/ MT.31.08.	30/ 15/ 7,5km	Schützenweg
03.09.	10:00	37.Müllroser Seenlauf & Frauenlauf	5/ 10km	Campingpl.; MT.28.08.
06.09.	18:00	Marzahner Läufercup/ 7.Lauf & 8.Lauf am 27.09.	3/ 5/ 10km 30'/ 60'	Sportplatz Allee der Kosmonauten
09.09.	10:00	25.Dahlewitzer Waldcrosslauf	4,5/ 9/ 18km	Sportpl., MT.06.09.
09.09.	14:00	24h-Lauf-Bernau & 4-er/ 10er Staff.	6h/ 24h	MT.09.08.!!
09.09.	14:00	2.Volkslauf Rehberge/ MT.06.09.	3,5/ 10,5/ 21km	Nähe Afrikan. Straße
10.09.	09:00	16.Volksbank Münster Marathon	42,2km	Nächster MT: 01.08.
10.09.	09:30	16.Schorfheidelauf Altkünkendorf	6/ 10/ 21/ 42km	Dorfkirche, MT.06.09.
10.09.	09:30	6.VOLVO-Tierparklauf/ MT.06.09.	5/ 10km	Schloss Friedrichsfelde
15.09.	18:30	13.Clab-Sommerlauf/ MT.14.09.	4,8/ 7km	Poststr. Stahnsdorf
16.09.	09:30	21.Hohenschönhausen. Gartenlauf	5,7(BC)/ 11km	MT.13.09.
16.09.	10:20	34.Lübbeseelauf Templin	6/ 10/ 20km	Seehotel Templin
16.09.	14:00	26.Dabendorfer Herbstlauf	10,1/ 15km	Sportplatz; MT.14.09.
17.09.	10:10	11.Nordahl-Grieg-Gedenklauf	7/ 10,5km	MT.15.09.
17.09.	12:00	5.TrailRun Berlin/ MT.10.09.	10/ 17km	Müggelturm
17.09.	12:10	11.Eberswalder Stadtlauf/ MT.13.09.	6,5/ 5x2km	Hegermühler Str., baff
24.09.	09:00	Berlin-Marathon	42,195km	
24.09.	10:00	20.Regionalparklauf in Blumberg	6,5/ 13km	MT.21.09.
24.09.	10:30	9.Potsdamer Herbst-Crosslauf	6,5/ 9km	Am Mühlenberg 1
30.09.	10:00	30.Kurparklauf Bad Freienwalde	4,7/ 7/ 14km	Jahn-Stad., MT.26.09.
30.09.	10:00	34.Beetzseelauf in Brandenburg	3/ 5/ 10/ 21km	MT.25.09.!!
14.10.	09:00	40.Harz-Gebirgslauf Wernigerode	5/ 11/ 22/ 42km	1.MT: 31.08.
14.10.	Ab	10.Rügenbrücken-Marathon Stralsund	6/ 12/ 21/ 42km	Ozeanum; Hafen MT.04.10.
22.10.	10:00	Lausanne Marathon	10/ 21/ 42km	MT.09.10.!!!

Ergebnisse:**2.Lauf Rund um den Müggelturm am 19.03.17:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Katja Niethé	5	27./ 1.W30 4.Frau	23:16min	Heike Lindemann	10	148./ 5.W55 31.Frau	57:19min
Winfried Jäger	5	37./ 2.M60	24:22min	Uwe Mohr	10	31./ 1.M55	45:16min
Christine Mohr	10	120./ 4.W55 19.Frau	55:45min	Tom Griepentrog	21	32./ 1.M55	1:37:12h
				Heinz Lachmann	21	184./ 2.M70	2:03:25h

13.baff Naturmarathon am 11.03.17:**35.Celler Wasa Lauf am 12.03.17:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Strecke
Volkan Alpsoy	10,5	59./ 11.M30	53:06min	Ilka Gomoll	10	732./ 43.W40 126.Frau	54:07min
Paula Mengewein	21,1	126./ 6.W30 21.Frau	2:03:36h	Sylvia Jacobs	10	41./ 1.W50+ 7.Frau	1:06:54h
Udo Palm	21,1	111./ 3.M65	1:57:14h	Marion Sarasa	10	113./ 3.W50+ 21.Frau	1:15:10h
Jürgen Tetzl (21km: 1:29:27h)	31,6	5./ 2.M50	2:21:42h	Holger Rothe	10	21./ 5.M50	1:03:16h
Jörg Dölling (21km: 1:54:44h)	31,6	41./ 13.M50	2:52:42h	Peter Rymarowicz	15	114./ 10.M60	1:15:12h
Christian Karbe (21km: 1:31:42h)	42,2	3./ 2.M40	3:10:03h	Knuth Triebe	20	374./ 32.M60	2:05:18h
Winfried Jäger (21km: 2:17:36h)	42,2	107./ 5.M60	4:50:59h				

9.Schillerstaffellauf in Rudolstadt am 06.05.17:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Elke Barber	13,5	22.Platz 1.Platz Frauen 8:10:55h	1:15:58h (26)	Gunnar Barber	24.Platz 18.Platz Männer 8:14:37h	1:11:46h (13)
Andrea Gaede	17,6		1:36:05h (36)	Uwe Mohr		1:35:44h (34)
Ilka Gomoll	13,5		1:11:01h (28)	Marcus Gaede		1:12:06h (31)
Christine Mohr	11,0		58:35min (22)	Peter Rymarowicz		1:01:56h (35)
Katja Lünser	11,7		1:12:20h (34)	Paula Mengewein		1:12:55h (36)
Sylvia Jacobs	12,1		1:02:13h (18)	Holger Rothe		59:09min (10)
Marion Sarasa	9,8		54:43min (31)	Dana Wolf		1:01:01h (50)

Laufbericht –Schillerstaffel Rudolstadt am 06.05.17 von Dana Wolf

Nachdem wir im letzten Jahr mehr oder weniger erfolgreich ☺ (aber dennoch mit Spaß) die Saale-Horizontale absolviert hatten, wollten wir in diesem Jahr einen neuen Versuch starten einen Staffelberglauf zu bewerkstelligen und sind mit 16 Ron-Hillern und 2 Gästen (Holger und Klein-Philipp) ins schöne Rudolstadt gefahren um an der Schiller-Staffel teilzunehmen. Gleich nach der Ankunft trafen wir uns am Freitagabend zum gemütlichen Zusammensein im Kartoffelhaus. Dort haben wir es uns bei leckerem Essen und dem ein oder anderem Kaltgetränk gut gehen lassen. Danach ging es in unsere doch sehr abenteuerliche Unterkunft (es glich doch eher einem Abenteuerspielplatz mit DDR Charme). Wir nutzten das Zimmer von Familie Gaede zur Teambesprechung. So eine Staffel über mehrere Etappen ist doch ein logistisches Meisterwerk. Letztendlich haben wir es dann wirklich gut hinbekommen, wer wann wen zum jeweiligen Start bringt. Den Beginn über 13,5 km machte Familie Barber, die sich ein spannendes Rennen lieferten. Die zweite Etappe über die längste und anspruchvollste Strecke bewältigten Andrea und Uwe. Sascha fungierte als Begleiter mit dem Fahrrad, um Andrea und Uwe mit Getränken zu versorgen. In starken 1:36h und 1:35h über 17,5 km übergaben die beiden an Ilka und Marcus. Auf diesem Streckenabschnitt musste Marcus Ilka den Vortritt lassen. Unsere Staffeln rückten immer näher zusammen. Christine verkürzte auf der 4. Etappe den kleinen Vorsprung und holte Peter im Laufe der 10,9 km ein. Unsere Frauenstaffel lag sehr gut im Rennen und hatte Siegchancen. Katja und Paula liefen auf ihrem doch ziemlich profilierten und mit steilen Anstiegen gespickten Abschnitt (12,1 km) ein gleichmäßiges Rennen und übergaben in 1:12h an Silly und Holger. Auf der vorletzten Etappe lief Holger gegen Silly wieder einen kleinen Vorsprung heraus und schickte eine sehr aufgeregte Dana auf die Schlussstrecke. Nach einigen km ist Marion noch vorbeigezogen und finishte nach 08:10:55h und dem 1. Platz bei den Frauen. Die Männerstaffel kam kurz danach in 08:14:17h auf dem 18. Platz ins Ziel. Alle Wechsel haben hervorragend geklappt und wir konnten diesen anspruchsvollen Kurs über die 89,9 km sehr genießen. Im Ziel haben wir es uns bei herrlichem Sonnenschein mit Bratwurst, Eis und Kaltgetränken gut gehen lassen.

Nachdem wir wieder in unserer Unterkunft ankamen, haben einige von uns die Sauna genutzt und andere unseren Grillabend vorbereitet bzw waren einkaufen – ein großes Dankeschön dafür. Wir haben diesen wirklich schönen Tag bei einem tollen Grillabend ausklingen lassen.

Am Sonntag ist Katja mit ihren beiden Männern noch nach Weimar gefahren und Familie Mohr hat sich auf den Heimweg gemacht. Wir anderen haben uns entschieden noch eine Wanderung zu machen. Ole war nicht mit großer Lust dabei und wollte lieber getragen werden, bis Bademeisterin Silly ins Spiel kam und mit ihm knappe 3 Stunden Verstecke und Fange gespielt hat. Das fand er grandios und von Tragen war nicht mehr die Rede ☺ Danke Silly. Unsere Wanderung war sehr lustig und bildete den perfekten Abschluss zu einem sehr gelungenen Wochenende, das auf jeden Fall Wiederholungspotential hat.

Hallo Sportfreunde, Staffeln im Spätsommer-Winter 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, Marcus Gaede, 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,.....
38.Mannschafts-HM oder VM Britz/ am 12.11.2017	RH 1 & 2 – Dirk (HM)	
	RH 1 Männer (VM) - Dirk	
	RH Frauen – Ilka	
Cross-Staffellauf im Düppeler Forst/ 4x6400m am 03.12.2017	RH Mä. & Frauen – Ilka	

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!