

Infoblatt, 27.08.2021

Nr. 489/ 307

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,

das war ja ein toller Auftakt in die bisher durch Corona von Absagen geprägte Saison.

Unser Gartenlauf war der zweite nicht virtuelle Wettkampf in Berlin und gleichzeitig Start für den Berliner Läufercup 2021.

Herzlichen Dank an alle, die zu dieser sehr gelungenen Veranstaltung beigetragen haben.

Allen Teilnehmern, Organisatoren und Helfern war die Freude anzusehen, endlich wieder aktiv zu sein. Nun hoffen wir, dass es so weitergeht, die Herbstläufe stattfinden können und wir wieder zur Normalität zurückfinden.

Auch unser Vereinsleben wollen wir langsam wieder in Schwung bringen.

So stehen die Termine zum Ablegen des Sportabzeichens (01.09.), die ersten Vereinstreffs und für die Wanderung fest. Einladungen folgen in diesem Blatt.

Ich wünsche Euch Gesundheit und nun auch wieder sportliche Erfolge.

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Nach der langen Corona-Pause wollen wir nun endlich wieder mit unserem **Vereinstreff in der „Laube“** beginnen. Dort gab es zuletzt Personalprobleme, deshalb gibt es erst jetzt wieder die Möglichkeit dazu! Unsere nächsten Vereinstreffs finden wie zuvor auch am **Donnerstag, dem 02.09. und 07.10.21** jeweils ab 18:00Uhr in der KGA „Am Prenzlauer Berg“ in der Hohenschönhausener Str.80 (Oderbruchkippe) statt. Wir freuen uns auf viele Anwesende!

- Unsere diesjährige **Vereinswanderung findet am Samstag, dem 06.11.21** statt. Sie wird von Uwe Mohr organisiert und führt vom Potsdamer Hauptbahnhof aus an der Havel entlang zum Park Babelsberg, weiter Richtung Wannsee. Infos dazu folgen im nächsten Infoblatt!
- Auch wenn es schon etwas verspätet ist, Petra Klemmer wurde bereits am 19.03.21 als **neues Mitglied** in unserem Verein aufgenommen! Wir begrüßen Petra sehr herzlich in unserem Laufverein!

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für dreifache **Kartengrüße** von Eike Tank vom 17.Sülldorfer Feldmarkmarathon (Nähe Hamburg), dieser war schon am 14.03.21. Er absolvierte die 21,1km in 5:12:29h auf flachem Kurs und landschaftlicher Strecke. Außerdem absolvierte er beim 18.Sülldorfer Feldmarkmarathon am 18.07.21 die 21,1km in 4:44:29h. Außerdem erreichten uns liebe Grüße aus Graz, wo Eike zum Besuch bei seiner Tochter weilte.
- Vom 21.03-20.06.21 veranstaltete **Teamwork Berlin** eine virtuelle dreiteilige Laufserie auf festgelegten Laufstrecken und Lauforten – **den Nordberliner Frühjahrs cup**. In der Serienwertung, bestehend aus der flachen Strecke am Tegeler Fließ, der Bergetappe im Freizeitpark Lübars und dem Bergsprint im Steinbergpark, belegte Thomas Klemmer bei der Kurzdistanz mit 30:52min den 3.Platz und siegte damit auch in der AK M50. Seine Frau Petra lief in 44:01min auf den 9.Gesamtplatz und wurde bei den Frauen gute Fünfte (2.Platz AK W50). Auf der Mitteldistanz belegte Thomas Klemmer den 5.Platz in 1:06:22h. Als ältester Starter wurde Erhard Bader in 1:50:21h Achter. Beide siegten zudem in ihren Altersklassen. Herzliche Glückwünsche!! Die detaillierten Ergebnisse der einzelnen Läufe findet ihr im Ergebnisse-Teil!
- Am 04.06.21 starteten Steffen Nordwig und Ronny Kollock beim **Helga-Getz-Paarlauf in Kladow**. Herzlichen Glückwunsch zum souveränen Sieg mit 16815min!
- Am 05.06.21 fand beim **Frohnaulauf** über 5km und 10km der erste Volkslauf in Berlin seit der Corona-Pandemie statt. Natürlich mussten sich die Teilnehmer auf kleinere Einschränkungen aufgrund des Hygienekonzepts einstellen, aber immerhin konnten 281 Teilnehmer fast gemeinsam auf die 5km lange Laufrunde gehen. Winfried Jäger belegte über 5km in 29:25min den 54.Platz von 107 Startern auf dieser Strecke, in der AK M60 wurde er Vierter.

- Einer der ersten Volksläufe seit der Corona-Pandemie in diesem Jahr fand am 13.06.21 in Löwenberg statt. Im Rahmen des **Löwenberger Lankelauf** startete Udo Palm über 6,5km und belegte in 34:41min den 17.Platz von 38 Läufern und kam in der AK M70 auf den 2.Platz.
- Die Organisatoren des diesjährigen **Schweriner Fünf-Seen-Laufs** am 03.07.21 stellten ihren Lauf unter das Motto „All wedder up Kurs“! Nach der Absage im letzten Jahr freuten sich 1101 Läufer/-Innen darauf, endlich wieder gemeinsam mit anderen um den Sieg zu kämpfen. Das strenge Hygienekonzept mit dem neuen Zielort auf der schwimmenden Wiese, die Wellenstarts für alle Wettbewerbe und die Registrierung durch die Luca-App (oder auszufüllende Zettel) beeinträchtigte nicht wirklich, sondern das Gefühl der Erleichterung und der Vorfreude übernahm für die meisten Läufer klar die Oberhand. Die meisten Teilnehmer (487) starteten erwartungsgemäß über 10km, darunter waren auch drei RON-HILL 'er. Thomas Klemmer und Ilka Gomoll liefen gemeinsam auf den ersten Kilometern, bevor sich Ilka absetzte und in 52:14min nach langer Verletzungspause eine überraschend gute Zeit lief. Sie belegte damit den 141.Platz (17.Frau) und wurde Zweite der AK W45. Für Thomas war die schnelle Angangszeit nicht so optimal, er musste mächtig kämpfen und erzielte 57:33min. Als mit Abstand ältester Starter absolvierte Erhard Bader die Strecke in 1:33:06h und ließ noch einige jüngere Läufer hinter sich, in der AK M85 siegte er souverän! Peter Rymarowicz, der einzigste Dauerstarter unseres Vereins, absolvierte die 15km Strecke in 1:24:43h und war damit sogar etwas schneller als beim letzten Start vor zwei Jahren! Er belegte den 85.Platz (8.M65) von 176 Aktiven. Knuth Triebe belegte in 1:41:50h den 162.Platz. Unsere kleine 6-köpfige Laufgruppe ließ den erfolgreichen Lauftag beim gemeinsamen Abendessen mit Austausch über ihr Lieblingshobby ausklingen.
- Beim **16.Lausitzer Seenland100** in Großräschen vom 09.-11.07.21 startete Jörg Dölling beim 10km Abendlauf. Er finishte nach 1:18:17h auf dem 52.Platz und wurde überraschend Zweiter der AK M60. Am Folgetag startete er zum nächsten Wettkampf über 5km, hier belegte er in 35:41min den 40.Platz (5.M60) von 42 Aktiven.
- Schon zum 4.Mal starteten Peter Rymarowicz und Ilka Gomoll bei der **Etape Bornholm** vom 26.07.-29.07.21, einem Lauf über 5 Tage auf fünf verschiedenen Strecken und Orten der dänischen Ostseeinsel. Der Etappenlauf begann mit einem 10km Lauf in Hasle, gefolgt vom 5,8km Strandlauf in Dueodde, dem 7,8km Waldlauf in Almindingen, dem 8,5km Berglauf In Hammeren und dem abschließenden 10km Lauf in Rønne, der Hauptstadt der Insel. Das besondere auf der vierten Etappe war der Schlussanstieg auf den letzten 500m mit 25% Steigerung und einer

Extra-Bergwertung. Hier erzielte Ilka ihr bestes Ergebnis, mit 3:32min kam sie auf den 59.Platz bei den Frauen und wurde 13. der AK W45. Peter benötigte für den Extrem-Anstieg gut eine Minute länger, das reichte für den 16.Platz der AK M65. In der Gesamtwertung belegte Ilka mit 3:57:11h den 389.Platz (109.Frau, 25.W45). Peter Rymarowicz absolvierte die anspruchsvolle Laufserie in 4:09:50h und kam damit auf den 470.Platz (14.M65) von 811 Serienläufern! Weitere 300 Läufer nahmen an einzelnen Läufen der Serie teil.

- Am 31.07.21 startete Marion Sarasa bei der **19.hella Marathon Nacht** in Rostock beim Rostocker 7 (7,14km) und belegte in 37:21min den 49.Platz von 184 Startern. Bei den Frauen lief sie auf den 15.Platz und siegte in der AK W65 mit großem Vorsprung.
- Bei der **Adidas Runners City Nacht** auf dem Berliner Kudamm starteten auf der 5km Strecke 443 Läufer. Unter ihnen mit Thomas und Petra Klemmer sowie Winfried Jäger drei RON-HILL'er. Thomas lief mit 25:57min die schnellste Zeit, damit kam er auf den 123.Platz (7.M50). Dahinter absolvierte Winfried seinen ersten Wettkampf nach seiner Corona-Infektion, mit 28:06min belegte er den 167.Platz und wurde Fünfter der AK M60. Petra Klemmer verbesserte sich gegenüber ihrem letzten Start knapp drei Wochen zuvor um zwei Minuten auf 35:55min. damit erreichte sie den 372.Platz (207.Frau, 28.W50).
- Nach der langen Corona-Pause in diesem Jahr war bis wenige Wochen vor dem **24.Hohenschönhausener Gartenlauf** nicht klar, ob unser Lauf mit dem durch Robert Wiese eingereichten Hygienekonzept stattfinden kann. Dann kam die erlösende Genehmigung vom Gesundheitsamt und wir konnten erfreut und gespannt mit den Vorbereitungen für unseren Lauf am 08.08.21 beginnen. Es war erst der zweite nicht virtuelle Lauf in diesem Jahr und der Start in den Berliner Läufercup 2021. Natürlich gab es auch Einschränkungen, die aber von allen Aktiven vorbildlich umgesetzt wurden. So musste jeder Starter und alle Helfer eine abgeschlossene Impfung, eine überstandene Corona-Infektion oder einen aktuellen Schnelltest nachweisen. Für fehlende Tests stand unser Vereinsmitglied Steffen Lüder zur Verfügung, ein herzlicher Dank an ihn! Zudem wurde die Startnummernausgabe abgesperrt, dort musste Mund-Nasen-Schutz getragen werden und der Start erfolgte in Kleingruppen von je 18 Läufern. So wurde das Starterfeld auf der relativ engen Strecke entzerrt. Außerdem gab es keine Nachmeldungen, um Ansammlungen zu vermeiden. Leider sagte unsere langjährige Zeitmessfirma Ziel-Zeit aus gesundheitlichen Gründen ab, so mussten wir einen kurzfristigen Ersatz suchen. Mit der Firma Sportservice Falkensee und dessen Chef Jörg Henning gab es kleinere Änderungen, aber letztendlich klappte auch dies sehr gut, so konnte jeder Teilnehmer eine persönliche Urkunde mit Laufzeit und Platz mit nach Hause nehmen! Die Stimmung auf der Laufstrecke und dem Veranstaltungs-

gelände war entspannt und fröhlich, es war allen die Freude anzumerken, endlich wieder an einem Wettkampf mit den Konkurrenten teilzunehmen. In abgewandelter Form gab es sogar wieder die beliebte Tombola, die Kartoffelsuppe aus der Gulaschkanone und eine abgespeckte Siegerehrung. Bei der Voranmeldung registrierten sich 269 Aktive, darunter 18 RON-HILL'er, die zum Teil vor ihrem Start als Helfer agierten. Auf ihren Start verzichteten 42 Läufer, so finishten 227 Läufer auf den verschiedenen Strecken, das war aber aufgrund der Einschränkungen zufriedenstellend. Auf der 5,7km Strecke gab es erstmals ein Teilnehmerlimit von 150 Startern, um die „Corona“ bedingten Abstände einhalten zu können. Hier verteidigte Louis Hellmuth seinen Sieg aus dem Jahr 2019 in 20:07min vor Johannes Groffmann (Marathonclub Walsrode) in 20:20min. Bester von 8 RON-HILL'ern war Jürgen Tetzl in 23:31min auf dem 11.Platz, damit wurde er Zweiter der AK M50. Nach langer Verletzungspause siegte Dirk Pätzig in 26:20min auf Anhieb in der AK M65 und lief auf den 27.Platz von 125 Startern. Weitere Podestplätze erreichten Ilka Gomoll als Zweite der AK W45 (29:25min), Helge Ziems als Dritter der AK M80 (52:41min) und Erhard Bader als ältester Starter und Sieger in der AK M85+ (51:31min). Bei den Frauen verpasste Almut Dreßler in 21:39min ihren Streckenrekord aus 2019 um lediglich drei Sekunden, eine starke Leistung! Sie musste damit nur 4 Läufern den Vortritt lassen und siegte bei den Frauen vor Antonia Maecker (OSC Berlin, 23:51min). Beim 11km-Lauf gingen wie 2019 49 Aktive an den Start, darunter ebenfalls 8 RON-HILL'er. In 40:46min verhinderte Martin Ahlburg (LG Nord Ultrateam) den Doppelsieg von Lois Hellmuth, der in 41:09min hinter Valentin van Oy (40:55min) auf den 3.Platz einkam. Bester RON-HILL'er war Steffen Nordwig, der trotz muskulärer Probleme nach 46:07min auf dem 8.Platz einkam und damit in der AK M45 siegte. Weitere Podestplätze erzielten Reiner Spiering und Steffen Lüder als Zweiter und Dritter der AK M55. Bei den Frauen siegte Andrea Gaede nach zurückhaltendem Beginn in 54:59min vor Birgit Winkel (57:48min), Annette Bethge kam in 59:09min auf den 5.Platz, in der AK W50 wurde sie Zweite. Heike Lindemann freute sich in 1:03:33h über den Sieg in der AK W60 (38.Platz, 9.Frau). Herzliche Glückwünsche allen Platzierten für die erzielten Ergebnisse! Wir bedanken uns herzlich für die Unterstützung bei Robert Wiese und dem gesamten Team der KGA Falkenhöhe Nord, Jörg Henning, Thomas Klemmer auf dem Führungsfahrrad und dem gesamten Team im Org.Büro, an der Wasserstelle und unseren Rundenzählern!

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
07.09.	19:00	9.Stundenpaarlauf SV F.-Finkenkrug	60'	Sportpark Rosenstr.
11.09.	Ab 08:00	43.Kyffhäuser Berglauf MT.27.08.	6/ 14/ 21/ 42km	Bad Frankenhausen
11.09.	14:00	13.Heinersdorfer Viertelmarathon	10,5km	Romain-Rolland-Str
11.09.	15:30	Barnimer Jedermannlauf Wandlitz	5/ 9km	MT.02.09./ Strandbad
12.09.	10:10	14.Nordahl-Grieg-Gedenklauf	3,5/ 7/ 10,5km	Sportplatz, MT.04.09.
12.09.	11:00	15.Eberswalder Stadtlauf /MT.07.09.	6,5km	+ 5x2km-Staffel
12.09.	14:00	Volkslauf Rehberge MT.05.09.	3,5/10,5 (BC)/ 21k	Volkspark Rehberge
19.09.	11:00	Velten läuft.... City! MT.12.09.	4/ 8/ 12km	Rathausstr. Velten
19.09.	11:00	32.Lauf der Sympathie Falkensee	10km	MT.07.09.
24.09.	10:00	Regionalparklauf Barnimer Feldmark	6,5/ 13km	MT.07.09.; Blumberg
25.09.	09:30	16.Wutzseelauf in Lindow MT.23.09.	8,2/ 14/ 22km	Sportschule
25.09.	10:00	19.Zeuthener Jedermannlauf	5/ 10km	MT.23.09./ Schulstr
26.09.	09:15	Berlin-Marathon	42,195km	35000 Läufer!!
26.09.	09:45	Potsdamer Haveluferlauf/ MT.19.09.	4,2/ 10km	Berliner Str.67; Sportpl.
01.10.	19:15	28.Preußische Meile Potsdam	7532,48m	MT.24.09. !!
02.10.	11:00	60.Crosslauf LG Süd MT.27.09.	5/ 10km (BC)	Onkel-Tom-Str.167
02.10.	12:00	46.Sägerserie MT. 29.09. Und 2.Lauf am 16.10. MT.13.10.	3,6/ 7,2/ 10,8km 3,6/7,2/11/ 14,4k	Sportpl. Heidenheimer Straße
02.10.	14:00	1.Nauener Altstadtlauf MT.26.09.	4/ 10km (15:00)	Martin-Luther-Platz
03.10.	10:30	Strausseelauf MT.17.09.	21 (09:00) / 9,2km	Fichteplatz
08.10.	16:30	Brandenburger Teamstaffel	4x5km	Jahrtausendbrücke
09.10.	09:00	43.Harz-Gebirgslauf MT.30.09.	42/ 11km (10:00)	Himmelpforte
10.10.	09:45	43.Bad Belziger Burgenlauf	50 / 25/ 8km	MT.04.10.
10.10.	10:00	8.Zachower Crosslauf MT.07.10.	5/ 10km	Gutenpaaren/ Ketzin
10.10.	10:00	25km von Berlin/ MT.03.09.+ 22.09.	25/ 21/ 10km +	5x5km Staffel!
16.10.	10:00	21.Prignitzer Moormeile MT.14.10.	12,4/ 7,8km	Bad Wilsnack
17.10.	10:15	43.Jedermannlauf Tegel/ MT.11.10.	5/ 10km (BC)	Schulzendorfer Str.
23.10.	11:00	Run up Berlin – Park Inn	39 Etagen	Treppenlauf
24.10.	10:00	15.Müggelsee-Halbmarath/ MT.14.10	5/ 10/ 21km	Hotel Müggelsee
30.10.		Airport Night Run	10km / 4x5km	1. MT.03.09. & 01.10.

Ergebnisse:

Nordberliner Frühjahrscup – 1.Lauf am Tegeler Fließ 21.03.-20.04.:

2.Lauf Frühjahrslauf Lübars – Berglauf in Lübars mit je 25HM je Runde 24.04.-20.05.:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Strecke
Petra Klemmer	2,5	14./ 2.W50 6.Frau	17:45min	Petra Klemmer	2,4	12./ 2.W50 4.Frau	17:40min
Thomas Klemmer	2,5 5,0	9./ 1.M50 19./ 2.M50	12:47min 27:17min	Thomas Klemmer	2,4 4,8	6./ 1.M50 16./ 4.M50	12:06min 25:50min
Erhard Bader	5,0	27./ 1.M85	43:43min	Erhard Bader	4,8	26./ 1.M85	42:55min

Nordberliner Frühjahrscup – 3.Lauf Bergsprint im Steinbergpark mit 10HM pro Runde 21.05.-20.06.:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Strecke
Petra Klemmer	1,2	13./ 3.W50 7.Frau	8:36min	Thomas Klemmer	1,2 2,5	6./ 1.M50 10./ 3.M50	5:59min 13:15min
Erhard Bader	2,5	14./ 1.M85	23:43min				

Schweriner Fünf-Seen-Lauf – All wedder up Kurs am 03.07.21

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Strecke
Ilka Gomoll	10	141/ 2.W45 17.Frau	52:14min	Petra Klemmer	5	162./ 7.W50 75.Frau	37:42min
Thomas Klemmer	10	253./ 32.M50	57:33min	Peter Rymarowicz	15	85./ 8.M65	1:24:43h
Erhard Bader	10	481./ 1.M85	1:33:06h	Knuth Triebe	15	162/ 11.M65	1:41:50h

Etape Bornholm vom 26.07.-30.07.21:

Name	1.Etape Hasle 10km/ 32HM 26.07.	2.Etape Dueodde 5,8km/ 28HM 27.07.	3.Etape Almindinge n 7,8km/ 116HM 28.07.	4.Etape Hammeren 8,5km/ 206HM 29.07.	4.Etape Anstieg 435m	5.Etape Rønne 10km/ 37HM 30.07.	Gesamt
Ilka Gomoll	53:33 427./ 20.W45 111.Frau	36:29min 516./ 30.W45 161.Frau	43:22min 483./ 28.W45 139.Frau	51:01min 476./ 27.W45 139.Frau	3:32 290./ 13.W45 59.Frau	52:43min 462./ 22.W45 119.Frau	3:57:11h 389./ 25.W45 109.Frau
Peter Rymarowicz	54:52 438./ 13.M65	36:52min 533./ 14.M65	47:19min 650./ 16.M65	53:46min 559./ 15.M65	4:27 617./ 16.M45	56:59min 625./ 14.M65	4:09:50h 470./ 14.M65

24.Hohenschönhausener Gartenlauf am 08.08.21:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Strecke
Ilka Gomoll	5,7	51./ 2.W45 14.Frau	29:25min	Andrea Gaede	11	24./ 1.Frau	54:59min
Dana Wolf	5,7	70./ 5.W40 25.Frau	31:49min	Annette Bethge	11	30./ 2.W50 5.Frau	59:09min
Jürgen Tetzl	5,7	11./ 2.M50	23:31min	Heike Lindemann	11	38./ 1.W60 9.Frau	1:03:33h
Dirk Pätzig	5,7	27./ 1.M65	26:20min				
Bertold Rämisch	5,7	66./ 4.M60	31:24min	Steffen Nordwig	11	8./ 1.M45	46:07min
Udo Palm	5,7	76./ 4.M70	33:16min	Reiner Spiering	11	18./ 2.M55	51:39min
Peter Rymarowicz	5,7	78./ 6.M65	33:36min	Steffen Lüder	11	21./ 3.M55	53:56min
				Marcus Gaede	11	28./ 4.M55	58:20min
Erhard Bader	5,7	117/ 1.M85	51:31min	Bodo Matthes	11	32./ 5.M55	59:49min
Helge Ziems	5,7	120./ 3.M80	52:41min	Winfried Jäger	11	40./ 4.M60	1:04:30h

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!