

**Infoblatt, 23.10.2017**

Nr. 462/280

LC RON-HILL BERLIN e.V.

[www.ron-hill.de](http://www.ron-hill.de)



**Unsere Kontonummer:**

Postbank, BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE83100100100636573101

2.Konto (für Startgelder):

IBAN: DE48100100100034531106

**Kolumne**

Liebe Ron-Hiller,

das Laufjahr neigt sich dem Ende entgegen und die Auswahl an Wettkämpfen wird geringer. Das tut unserer guten Stimmung aber keinen Abbruch, denn traditionell nutzen wir die dunkle Jahreszeit für einige Aktivitäten neben dem Laufsport.

So freuen wir uns auf den **letzten Skatabend beim Vereinstreff am 9.11.2017** (ab 18:00Uhr), unsere Wanderung, der Glühweinabend und natürlich unsere Weihnachtsfeier stehen noch an. Alle Einladungen finden sich in diesem Info-Blatt. Wir hoffen auf rege Beteiligung.

Darüber hinaus gibt es ein Angebot durch den „Berliner Turn- und Freizeitsport-Bund“. Er bietet Karten zum Vorzugspreis von 16 Euro für das „Feuerwerk der Turnkunst“ am 21.1.2018 um 19.00 Uhr in der Mercedes-Benz-Arena. Sollte jemand daran Interesse haben, bitte bis 26.11.2017 bei mir melden ([simo.erkner@arcor.de](mailto:simo.erkner@arcor.de) oder Tel. 03362 22416).

Euer Uwe

**Das Allerneueste:**

- Die **Termine unserer eigenen Läufe** stehen fest, vielleicht wollt ihr diese in eure Planung einbeziehen? Der 10.Wartenberger Osterlauf findet am **01.04.18** statt, der 25.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am **Sonntag, den 29.04.18** und der 22.Hohenschönhausener Gartenlauf am **Samstag, den 09.06.18!!**

## **Einladung zum Glühweinabend und vorgezogenes Adventssingen**

Nach der erfolgreichen Premiere im Vorjahr bei Familie Mohr wollen wir euch auch in diesem Jahr wieder zu einem gemütlichen Abend an der Feuerschale bei Glühwein, Bratwurst und Weihnachtsliedern einladen. Wer keinen Glühwein mag, sollte sein „Spezialgetränk“ mitbringen. Vom Verein werden der Glühwein und das Feuer gestellt, für den Verzehr der Bratwürste und Schmalzstullen wird ein kleiner Obolus fällig. Wer möchte kann noch etwas zum Knabbern mitbringen und natürlich gute Laune. **Die Veranstaltung findet am Freitag, den 17.11.17 ab 17Uhr bei Liane Gabriel und Dirk Pätzig (Hohenberger Steig 18, 12589 Berlin, S Wilhelmshagen, von dort 10' Fußweg) statt.** Wir bitten um **Voranmeldungen bis zum 12.11.17** bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com).

## **Einladung zur Vereinswanderung am Samstag, den 25.11.2017**

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen Vereinswanderung am **Samstag, den 25.11.17** ein. Die von Andrea und Marcus Gaede organisierte Wanderung führt uns auf einer abwechslungsreichen ca. 10km langen Runde um den Krummensee und das Sutschketal. Wichtig ist festes Schuhwerk, da der Weg an der Ostseite des Sees direkt am Ufer entlang geht.

**Treffpunkt:** 09:50Uhr, Strandhaus Krummensee, am See 11a, 15749 Mittenwalde. Parkplätze vor dem Strandhaus vorhanden.

Da die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr schwierig ist, bitten wir Fahrgemeinschaften zu bilden! Interesse dafür bitte bei der Anmeldung mit angeben. Bitte meldet euch für die Wanderung **bis 17.11.17** bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 52 oder [IGomoll@aol.com](mailto:IGomoll@aol.com)) an!

Damit die Gaststätte besser planen kann, bitten wir mit der Anmeldung anzugeben, was ihr essen möchtet. Das Strandhaus hat irisches Flair, bietet u.a. irische Gerichte und Guinness Bier vom Fass an.

### **Folgende Gerichte stehen zur Auswahl:**

- Shepherd's Pie (typisch irisches Gericht mit Hack und Kartoffeln), Salat 9,50€
- Schnitzel mit Pfeffer- oder Jägersauce, Beilage, Pommes, Bratkartoffeln oder Kroketten, Salat 11,50€
- Matjes mit Bratkartoffeln, Salat 9,50€
- Irish Stew (traditionell irisches Eintopfgericht) mit Rindfleisch 12,50€ (ggf. auch mit Lamm 14,50€)

## Einladung zur Jahresabschlußfeier am 02.12.2017

Hiermit laden wir unsere Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen **Jahresabschlussfeier am Samstag, den 02.12.2017 um 19:00 Uhr** in die Knorrbremse (Georg-Knorr-Str.4, Nähe S-Marzahn) ein. Da die Feier in den letzten Jahren sehr stimmungsvoll war, wollen wir dort wieder feiern. Natürlich ist mit einem reichhaltigem Buffet und diversen Getränken für das leibliche Wohl gesorgt. Der Eintritt inklusive Live-Musik, Buffet und Getränkepauschale beträgt pro Person 35,-Euro, für Vereinsmitglieder 25,-Euro. Für alle Helfer bei SEZ-Lauf und/ oder Garten,- bzw. Osterlauf gewähren wir einen Rabatt von 5,-Euro. Einlass ist ab 18:30Uhr, Ende gegen 01:30Uhr. **Wir bitten um Voranmeldung bis zum 26.11.2017** beim Vereinstreff oder bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 52 oder [IGomoll@aol.com](mailto:IGomoll@aol.com)).

## Vereinsnachrichten:

- Bei der 11.Auflage des **Airport-Night-Runs** am 08.04.17 freuten sich die Organisatoren von „Berlin läuft!“ erneut über einen Teilnehmerrekord. Mit 6564 Startern waren knapp 300 Läufer mehr als im Vorjahr dabei. Einziger Starter über 21,1km war Thomas Troge, er belegte in 1:58:09h den 727.Platz (45.M55) von 1123 Aktiven. Über 10km starteten 3391 Läufer, darunter 5 RON-HILL'er. Schnellster war Jürgen Tetzl, der trotz eines Sturzes bei km 9 in 37:00min seine schnellste Zeit des Jahres lief, die bis heute Bestand hat. Damit kam er auf dem 12.Platz ein und siegte in seiner Altersklasse souverän. Leider hatte dieser Sturz schwerwiegende Folgen, denn Jürgen konnte aufgrund einer Handverletzung und Krankschreibung für lange Zeit nicht an Wettkämpfen teilnehmen. Ein ordentliches Rennen absolvierte auch Katja Nieth, sie lief in 48:46min auf den 614.Platz (69.Frau, 14.W30).
- Beim **76.Liepnitzseelauf** am 09.04.17 starteten 226 Läufer über 8km. Hier lief Volkan Alpsy in 40:21min auf den 46.Platz (8.M30). Über den Sieg in der AK M65 freute sich Udo Palm, er finishte nach 43:34min auf dem 74.Platz. Über 25km blieb Tom Griepentrog in 1:59:41h unter der begehrten 2h-Marke. Auf der hügeligen Strecke kam er auf den 26.Platz (6.M50) von 129 Startern.
- Bei freundlichem Laufwetter machten sich 287 Sportler auf den Weg, um die 10km lange Strecke zwischen dem Müggelturm und der Altstadt Köpenick zu absolvieren. Bei der 21.Auflage des **Köpenicker Altstadtlaufs am 09.04.17** lief Dauerstarter Heinz Lachmann in 51:22min auf den 106.Platz und wurde Dritter der AK M70. Über den Sieg in der AK M75 konnte sich Helge Ziems freuen, er finishte nach 1:17:27h auf dem 282.Platz. Herzliche Glückwünsche!!

- Am Ostersonntag, dem 15.04.17 starteten 221 Läufer beim **14.Deetzer Osterlauf**. Leider hielt das regnerische Wetter einige Läufer von einem Start auf der hügeligen Naturlaufstrecke ab. Auf der kürzesten Strecke, den 4,8km, startete Ilka Gomoll. Sie belegte in 23:21min den 22.Platz von 102 Läufern und kam als sechste Frau ins Ziel (3.W45). Die 9,5km wurden von 92 Läufern absolviert, hier verpasste Andrea Gaede in 40:28min knapp den Sieg bei den Frauen (15.Platz, 2.W45). Gleich dahinter erzielte Marcus Gaede auf dem 19.Platz gute 41:14min und freute sich über den 3.Platz der AK M50. Volkan Alpsoy finishte nach 44:46min (28.Platz), er siegte in der AK M35. Einziger Starter über knapp 19km war Jörg Dölling, er lief nach 1:31:34h auf dem 16.Platz (1.M55) von 27 Startern ins Ziel. Im Ziel gab es für jeden Teilnehmer eine Urkunde und eine Medaille. Herzliche Glückwünsche!
- Bei der **37.Auflage des Fontanelaufs in Rauen** am 22.04.17 verpassten die rührigen Organisatoren mit 350 Teilnehmern nur knapp den Rekord aus dem Jahr 2012 mit 355 Startern. Auf der anspruchsvollen Runde mit 7 Hügeln bzw. 259 Höhenmetern pro 15km Laufrunde machte Anne Barber ihren 4.Sieg im 4.Jahr perfekt. Dabei war sie in 1:01:25h nochmals 10 Sekunden schneller als im Vorjahr und verwies auch den schnellsten Mann auf die Plätze. In 1:14:01h machte Elke Barber den Doppelsieg bei den Frauen perfekt. Bei den Männern lief Gunnar Barber in 1:09:33h als Zehnter in die Top Ten und in der AK M50 belegte er den 2.Platz. Als ältester Teilnehmer absolvierte Erhard Bader die anspruchsvolle Strecke, er lief in 2:06:17h auf den 170.Platz. Wie im Vorjahr absolvierte Andre Zerbel die 30km in Vorbereitung auf den Rennsteiglauf. Erstaunlicherweise war er in 2:36:50h fast genau so schnell wie im Vorjahr, er lief auf den 21.Platz (6.M45) von 69 Startern. Nach erfolgter Anstrengung und anschließender Siegerehrung klang der Nachmittag für 8 RON-HILL'er in gemütlicher Runde bei Sonnenschein, Sekt, Kuchen und Suppe aus.
- Am 28.04.17 startete Simone Stegmeier beim **Hexenstieg Ultra** über 218km und 4400 Höhenmeter. Sie kam in 43:54h auf den 12.Platz von 23 Startern und siegte souverän bei den Frauen! Hut ab vor dieser Extrem-Leistung!!!
- Erstmals fand die **SCC Marathonstaffel – TÜV Rheinland Airfield Run** auf dem Tempelhofer Feld im April statt. Bei kühlen Temperaturen und empfindlichem Regen waren am 23.04.17 442 Teams dabei. Eine reine RON-HILL-Staffel war aufgrund der wettkampfreichen Zeit nicht dabei. Die „Kamikazen“, u.a. mit Jörg Dölling, der die 10km in 48:24min absolvierte und Winfried Jäger (5km: 25:03min) belegten in 3:13:06h den 28.Platz. Knapp dahinter kam die LG Laufrausch u.a. mit Gunnar

Barber (10km: 44:37min) und Elke Barber (5km: 22:42min) in 3:16:18h auf den 41.Platz.

- Am 22.-23.04. fand bei nasskaltem Wetter und starkem Wind die 15.Auflage des beliebten **Spreewald-Marathons** statt. Mit 12216 Sportlern in den verschiedensten Sportarten gab es noch nie mehr Teilnehmer. Am Samstag starteten in Lübbenau 608 Läufer beim Biosphärenreservatslauf über 22km. Bei diesem abwechslungsreichen Lauf müssen vor allem auf der zweiten Streckenhälfte viele kleine Brücken überquert werden. Schnellster von drei RON-HILL'ern war Holger Rothe, der in 1:35:53h auf den 25.Platz (2.M55) lief. Eine ordentliche Leistung erbrachte Jörg Dölling, er finishte nach 1:52:56h auf dem 212.Platz. Bei den Frauen lief Sylvia Jacobs in 1:43:29h auf den 59.Platz. Ihre Altersklasse dominierte sie mit 17' Vorsprung. Am Sonntag waren nochmals 8 RON-HILL'er über 10km und im Halbmarathon unterwegs. Über 10km erzielte Marcus Gaede starke 45:48min und kam damit auf den 60.Platz von 821 Startern. Beim gleichzeitig stattfindenden Halbmarathon war Holger Rothe in 1:32:49 der schnellste von 5 gestarteten RON-HILL'ern. Damit lief er auf den 55.Platz von 803 Startern und wurde Dritter in der AK M55. Auch Sylvia Jacobs und Andreas Stoltz liefen mit 1:46:25h und 1:46:52h gute Zeiten. Sylvia dominierte wie erwartet ihre Altersklasse mit 4min Vorsprung. In der **Sonderwertung zum Läuferkönig**, bei dem an zwei aufeinander folgenden Tagen jeweils ein Halbmarathon absolviert werden musste, siegte Sylvia Jacobs schon zum dritten Mal. Sie hatte in 3:30:05h 13min Vorsprung auf die zweite Frau, Frauke Keller. Zudem war sie am frühen Sonntagmorgen noch beim Skating über 22,8km (1:05:50h, 13.W50-59) aktiv. Holger Rothe verbesserte seine Vorjahreszeit um knapp eine Minute auf 3:08:46h, damit kam er auf den 6.Platz. In der AK M55 hielt er sich als souveräner Sieger schadlos. Herzliche Glückwünsche!!
- Am 29.04.17 starteten Uwe und Christine Mohr beim **36.Stoltera Küstenwaldlauf in Warnemünde**. Nach dem Start des 10km-Laufs auf der Strandpromenade ging es für 498 Läufer auf eine 3km-Runde durch den Wald. Uwe Mohr belegte in 44:06min den 91.Platz (8.M55). Christine lief in 51:21min auf den 243.Platz (37.Frau). In der AK W55 stürmte sie als Dritte auf das Podest.
- Peter Schmidt startete am 29.04.17 bei der **Harzquerung** über 51km und belegte in 6:21:53h den 435.Platz (7.M65) von 563 Startern.
- Beim **36.Lychener Seenlauf** starteten 134 Läufer über 15,5km. Darunter waren auch drei RON-HILL'er, von denen Jörg Dölling in 1:14:59h (38.Platz) die schnellste Zeit lief. Udo Palm lief auf dem abwechslungsreichen Kurs in 1:25:10h auf den 75.Platz. Damit kam er

wie im Vorjahr in der M65 auf den 3.Platz. Nach 1:26:50h erreichte Paula Mengewein das Ziel, damit belegte sie den 82.Platz (16.Frau). Paula und Jörg Dölling freuten sich zudem über 2.Plätze in ihren Altersklassen. Volkan Alpsoy war über 8,5km am Start, er belegte in 42:24min einen guten 37.Platz im Vorderfeld (4.M35) von 149 Startern.

- Am 30.04.17 starteten 2060 Läufer beim **14.RBB-Lauf in Potsdam** an der Glienicker Brücke beim Drittel-Marathon(14,065km). In 1:05:33h lief Jörg Dölling auf den 257.Platz (14.M55).
- Am 01.05.17 startete Andre Zerbel in Vorbereitung auf den Rennsteiglauf bei der 39.Auflage des **Baaseelaufs** in Bad Freienwalde. In 2:00:53h belegte er den 14.Platz (5.M45) von leider nur 26 Startern. Auf der anspruchsvollen Strecke war auch Erhard Bader über 12,5km dabei. Er belegte in 1:38:27h den 88.Platz und wurde Zweiter in der AK M80.
- Ein Jubiläum fand in Oranienburg beim **Sachsenhausen-Gedenklauf** statt. Die Organisatoren vom Team Oberhavel begingen am 01.05.17 bereits die 50.Auflage. Jörg Dölling war in 36:11min über 7,5km der Schnellste von drei RON-HILL'ern. Er belegte den 55.Platz von 338 Startern und freute sich über den 2.Platz seiner Altersklasse. Nach 37:30min kam Volkan Alpsoy ins Ziel (72.Platz, 10.M35). Winfried Jäger finishte nach 45.24min und lief damit auf den 203.Platz (7.M60).
- Am 06.05.17 waren Jörg Dölling und Volkan Alpsoy beim **27.Töplitzer Insellauf über 6,7km** dabei. Jörg Dölling erreichte nach 30:04min auf dem 44.Platz (4.M55) das Ziel. Knapp zwei Minuten später folgte Volkan Alpsoy, er lief auf den 64.Platz (10.M35) von 157 Startern.
- Beim **38.Werbellinseelauf** am EJB Altenhof startete Swetlana Berndt über 6km. Nach 49:06min lief sie auf den 65.Platz (32.Frau, 3.W55) von 76 Startern. Ecky Broy nahm die anspruchsvolle 28km-Strecke um den See unter seine Füße. Er finishte nach 3:04.37h auf dem 70.Platz von 77 Läufern und kam auf den 5.Platz der AK M60.
- Am 07.05.17 starteten 127 Läufer beim **Stechlinseelauf** über 8,2km. Schnellster von drei gestarteten RON-HILL'ern in Neuglobsow war Jörg Dölling, der nach 38:05min als 38. (3.M55) ins Ziel lief. Nach 40:03min folgte Volkan Alpsoy auf dem 54.Platz (7.M35). Swetlana Berndt absolvierte die Strecke in 56:54min, damit belegte sie den 112.Platz (32.Frau), in ihrer Altersklasse verpasste sie als Vierte nur knapp einen Podestplatz.

- Schon zum 40.Mal trafen sich beim **Jedermannlauf in Tegel** 195 Läufer, um auf abwechslungsreicher 5km-Runde im Tegeler Forst um gute Platzierungen und Punkte beim 4.Lauf des Berliner Läufercup zu kämpfen. Auf der 10km Strecke lief Mike Standring in 39:45min die beste Zeit von 8 RON-HILL'ern. Damit kam er auf dem 16.Platz ins Ziel und wurde Zweiter der AK M55. Eine schnelle Zeit legte Andreas Stoltz hin, in 46:32min kam er auf den 63.Platz (12.M50). Über Podestplätze in ihren Altersklassen freuten sich Helmut Huber (3.M65) in schnellen 51:03min, Heike Lindemann mit dem 2.Platz der AK W55 in 56:29min sowie Helge Ziems (3.M75, 1:15:37h). Nach langer verletzungsbedingter Abstinenz freute sich auch Jens Labenz wieder darüber, Wettkampfluft schnuppern zu können. Er lief über 5km in 23:02min auf den 6.Platz von 39 Startern. Herzliche Glückwünsche!!
- Am 10.05.17 startete Holger Rothe beim **7.Crosslauf der Bundeswehr-SanRgt** und belegte über 13,4km den 27.Platz von 614 Läufern. In 1:02:12h erkämpfte er mit dieser Leistung den Sieg in der AK M50.
- Bei hochsommerlichen Temperaturen starteten 11446 Läufer auf den verschiedenen Strecken des **BIG 25 von Berlin**. Beim größten und schnellsten 25km Rennen Europas gingen bei der 37.Auflage am 14.05.17 noch nie so viele Läufer an den Start der Hauptstrecke wie in diesem Jahr, es waren 5253. Von 6 gestarteten RON-HILL'ern lief Holger Rothe die schnellste Zeit, er kam in 1:52:20 auf den 142.Platz (7.M55) von 4140 Finishern. Damit war er sogar eine Minute schneller als Christian Karbe (1:53:07h, 155.Platz). Der Höhepunkt für alle Strecken ist der Zieleinlauf auf der blauen Bahn des Olympiastadions. So finishte Andreas Stolz über 21,1km in 1:47:47h auf dem 197.Platz (27.M50) von 1386 Startern. Die immer beliebter werdenden 10km wurden von 2923 Aktiven absolviert. Hier war Jürgen Tetzl in 39:08min auf dem 16.Platz der schnellste von 8 gestarteten RON-HILL'ern. In der AK M50 verpasste er als Zweiter den Sieg nur um 5 Sekunden. Winfried Jäger finishte nach guten 51:39min auf dem 386.Platz, damit wurde er Sechster der AK M60. Beim 5x5km Staffellauf brachte Andrea Gaede den Staffelstab der siegreichen Frauenstaffel „Die Laufbekanntschaften“ nach 1:52:26h ins Ziel. Damit liefen sie auf den 8.Platz von 66 Staffeln.
- Am 14.05.17 starteten Christine und Uwe Mohr beim **36.Oderpokallauf** in Frankfurt/Oder über 10km. Auf dem hügeligen Parcours im Rosengarten und dem Stadtwald kam Uwe in 46:39min auf den 16.Platz von 81 Läufern. Christine Mohr konnte sich in 52:40min über den Sieg der AK W55 freuen (45.Platz, 7.Frau).

- Am 17.05.17 startete Jörg Dölling beim 3.Lauf des **Marzahner Läufercups** über 10000m und belegte den 11.Platz von 19 Startern. In 47:32min freute er sich über den Sieg in der AK M50. Über 5000m kam es zwischen Ilka Gomoll und Winfried Jäger zu einem engen Duell. Ilka setzte sich auf den letzten Runden ab und lief in 23:05min zur neuen Jahresbestzeit und bei den Frauen auf den 3.Platz. Aber auch Winfried Jäger lief mit 23:34min eine gute Zeit, damit war er nur 10 Sekunden langsamer als bei seiner besten Zeit aus dem Vorjahr. Heike Lindemann lief in 26:16min ebenfalls zu einer persönlichen Jahresbestzeit, sie kam auf den 16.Platz (7.Frau, 3.W50) von 20 Läufern. Beim **3.Lauf am 14.06.**, der parallel mit der Tiergartenstaffel ausgetragen wurde, waren nur 3 RON-HILL'er dabei. Volkan Alpsoy erzielte im 30'-Lauf 6160m und lief damit auf den 10.Platz (2.M30) von 17 Startern. Nur einen Platz dahinter folgte Winfried Jäger, er kam mit 6060m auf den 3.Platz der AK M60. Auf den 16.Platz lief Helge Ziems, mit 4445m freute er sich über den 2.Platz der AK M70+! Herzliche Glückwünsche!!
- Winfried Jäger startete am 19.05.17 beim **29.Mönchsheidelauf** in Liepe und belegte über 10,5km den 18.Platz von 54 Läufern. In 56:57min dominierte er seine Altersklasse mit großem Vorsprung.
- Beim **45.GutsMuths Rennsteiglauf** starteten bei freundlichem Frühlingswetter 15872 Läufer auf den verschiedenen Strecken im Thüringer Wald. Die Königsstrecke von 73,5km wurde von 2171 Läufern absolviert. Andre Zerbel verbesserte seine Vorjahreszeit um mehr als eine halbe Stunde, er lief in starken 8:16:30h auf den 746.Platz (157.M45). Knapp 100 Läufer mehr als im Vorjahr waren auf der klassischen Marathonstrecke von Neuhaus nach Schmiedefeld unterwegs. Holger Rothe verbesserte seine Vorjahreszeit um 9 Minuten, er lief in guten 3:34:08h auf den 204.Platz und war damit Schnellster von 6 gestarteten RON-HILL'ern. Sylvia Jacobs lief ebenfalls ein gutes Rennen, in 3:57:37h unterbot sie die begehrte 4h-Marke und verpasste als Zweite in der AK W55 den Sieg nur um 4 Minuten. Als Ur-Thüringer und Dauerstarter beim Rennsteiglauf wollte auch Uwe Mohr nach längerer Abstinenz wieder den Marathon angehen, dies tat er mit Freude, in 4:15:31h zudem sehr erfolgreich. Wie in den Vorjahren war auch in diesem Jahr der Halbmarathon frühzeitig ausgebucht. In Oberhof starteten 6507 Läufer, darunter 10 RON-HILL'er. Nach zwei dritten Plätzen ließ sich diesmal Anne Barber den Sieg nicht nehmen und gewann souverän mit großem Vorsprung (9') in starken 1:22:33h. Damit setzte sie 17 Jahre nach dem Sieg ihrer Mutter Elke die Familientradition fort. Knapp 10' später folgte Gunnar Barber in 1:32:52h auf dem 208.Platz (14.M50). Elke Barber war in ihrer Altersklasse nicht zu



bezwingen, sie siegte in sehr guten 1:38:55h und lief auf den 23.Platz bei den Frauen. Das starke Ergebnis der Barber's komplettierte Tina, sie verbesserte ihre Vorjahreszeit um immerhin knapp 4' auf 1:44:48h. In 1:57:50h verpasste Marion Sarasa als Zweite knapp den Sieg in ihrer Altersklasse (W65). Überraschend groß war die Konkurrenz in der AK M80, hier kämpften 22 Läufer um die „Krone der Senioren“! Erhard Bader behauptete sich als 11. in 2:48:44h im Mittelfeld. Herzliche Glückwünsche allen Platzierten! Der 46.Rennsteiglauf wird am 26.05.18 ausgetragen, der erste Meldetermin ist der 30.11.2017!!

## Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
10.11.	17:00	Stundenpaarlauf Brandenburg	30'/ 60'	Stadion am Quenz
11.11.	14:00	Walddrehnaer Waldlauf	5/ 10/ 15km	Turnhalle, Pilzheide
12.11.		<b>Long Distance Crosslauf</b>		<b>Abgesagt!!</b>
12.11.	ab	RCT – Crosslauf Tegel = Schmalzstullenlauf MT.07.11.	5,1/ 20km 10km: 10:20Uhr	Schwarzer Weg, An der Malche, Tegel
12.11.	12:00	18.Hohen Neuendorfer Herbstlauf	3/ 5,1/ 10,5km	Waldstr.; MT.09.11.
18.11.	14:00	<b>BBM Crosslauf/ Ludwigsfelde</b>	3,5-9km	MT.06.11.!!
19.11.	10:00	<b>39.Berliner Mannschafts-Halb-&amp; Viertelmarathon</b> MT.14.11.	10,5/ 21,1km	Sportpl. „Windmühle“, Buckower Damm
19.11.	11:30	5.Lauf in die Tropen/MT30.10&08.11.	4/ 8/ 12/ 21km +	<b>Staffel (2-5 Läufer)</b>
25.11.	09:00	<b>5.Grunewald-Run &amp; Staffel</b>	5/ 21/ 42km	Harbigstr.40; <b>MT.20.11.</b>
26.11.	10:00	Bröse-Adventslauf Brandenburg	2,5/ 5/ 10km	Krugpark, Brandenburg
02.12.	10:15	18.Ueckermünder Weihnachtslauf	2/ 5/ 9,4km	Goethestr.
03.12.	10:00	<b>34.Cross-Staffellauf Ruderclub</b>	<b>4x6400m</b>	<b>MT. 28.11.!!</b>
03.12.	10:00	63.Herbstwaldlauf Tegel/ MT.28.11.	11km/ 3,8/ 5,7km	Heidenheimer Str.
05.12.	17:30	<b>Paarlauf ABC-Zentrum</b> , MT.02.12. je zwei Läufe, Limit 75 Paare!!	30'/ 60'	Holzmarktstr.
24.03.		<b>9.Schneeglöckchenlauf Ortrand</b>	6-30km	<b>1.MT.30.11!!</b>
20.- 22.04.		<b>16.Spreewald-Marathon</b>	5-42km, +RTF, paddeln etc.	<b>1.MT.30.11.!!</b>
<b>26.05.</b>		<b>46.GutsMuths Rennsteiglauf</b>	<b>21/ 42/ 73km</b>	<b>1.MT. 30.11.!!</b>

## Ergebnisse:

### 11.Airport-Night-Run am 08.04.17:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Thomas Troge (10,5: 1:01:47h)	21	727./ 45.M55	1:58:09h	<b>Jürgen Tetzl</b> (5km: 18:13)	10	<b>12./ 1.M50</b>	<b>37:00min</b>
Katja Niethe (5km: 23:58min)	10	615./ 14.W30 69.Frau	48:46min	Jörg Dölling (5km: 25:19)	10	764./ 26.M55	49:51min
Anke Franz (5km: 25:09min)	10	923./ 24.W45 147.Frau	51:14min	Winfried Jäger (5km: 26:55)	10	1399./ 15.M60	54:33min

### 37.Rauener Fontanelauf am 22.04.17:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Strecke
Andre Zerbel (1:16:21-1:20:29)	30	21./ 6.M45	2:36:50h	Ilka Gomoll	15	72./ <b>2.W40/45</b> 9.Frau	1:24:12h
<b>Anne Barber</b>	<b>15</b>	<b>1.Platz</b>	<b>1:01:25h</b>	Gunnar Barber	15	10./ <b>2.M50</b>	1:09:33h
<b>Elke Barber</b>	<b>15</b>	<b>22./ 2.Frau</b>	<b>1:14:01h</b>	Peter Rymar.	15	71./ 4.M60	1:24:00h
				Erhard Bader	15	170./ <b>1.M80+</b>	2:06:17h

**Marzahner Läufercup am 17.05.17 (3.Lauf):**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Jörg Dölling	10	<b>11./ 1.M50</b>	47:32min	Winfried Jäger	5	<b>9./ 2.M60</b>	23:34min
<b>Ilka Gomoll</b>	<b>5</b>	<b>8./ 3.Frau</b>	<b>23:05min</b>	Volkan Alpsoy	5	<b>13./ 3.M30</b>	25:13min
Heike Lindemann	5	<b>16./ 3.W50</b> 7.Frau	26:16min	Helge Ziems	5	<b>19./ 2.M70</b>	33:30min

**15.Spreewaldmarathon am 22./ 23.04.17:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
<b>Sylvia Jacobs</b>	22	<b>59./ 1.W55</b> <b>6.Frau</b>	<b>1:43:29h</b>	Marcus Gaede	10	60./ 6.M50	45:48min
Holger Rothe	22	<b>25./ 2.M55</b>	1:35:53h	Sylvia Jacobs	21	196./ <b>1.W55</b> 16.Frau	1:46:25h
Jörg Dölling	22	212./ 17.M55	1:52:56h	Annette Bethge	21	579./ 30.W45 146.Frau	2:09:18h
Andrea Gaede	10	124./ <b>3.W45</b> 19.Frau	49:00min	Holger Rothe	21	<b>55./ 3.M55</b>	1:32:49h
Karin Stoltz	10	787./ 27.W55 366.Frau	1:14:31h	Andreas Stoltz	21	216./ 38.M50	1:46:52h
				Bodo Matthes	21	621./ 100.M50	2:12:56h

**40.Jedermannlauf in Tegel (4.Lauf Berlin-Cup:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Jens Labenz	5	<b>6.Platz</b>	23:02min	Andreas Stoltz	10	63./ 12.M50	46:32min
Heike Lindemann	10	130./ <b>2.W55</b> 27.Frau	56:29min	Bertold Rämisch	10	77./ 15.M55	48:41min
Karin Stoltz	10	192./ 6.W55 59.Frau	1:15:37h	Helmut Huber	10	<b>96./ 3.M65</b>	51:03min
Mike Standring	10	<b>16./ 2.M55</b>	39:45min	Winfried Jäger	10	128./ 8.M60	56:25min
				Helge Ziems	10	<b>191./ 3.M75</b>	1:15:37h

**37. BIG 25 von Berlin am 14.05.17(Netto/ Brutto):**

Name	km	Ergebnis	Zeit in h	Name	km	Ergebnis	Zeit
Annette Bethge (21k: 2:25:51h)	25	3499/ 135.W45 894.Frau	<b>2:49:54</b> 2:53:26	Anke Franz	10	736./ 26.W45 184.Frau	<b>56:30min</b> 57:04min
Holger Rothe (21k: 1.34:43h)	25	<b>142./ 7.M55</b>	<b>1:52:20</b> 1:52:26	Dana Wolf	10	942./ 38.W35 284.Frau	<b>58:27min</b> 59:38min
Christian Karbe (21k: 1:35:06h)	25	155./ 19.M40	<b>1:53:07</b> 1:53:12	Heike Lindemann	10	<b>950./ 9.W55</b> 287.Frau	<b>58:31min</b> 1:01:58h
Jörg Dölling (21k: 1:50.55h)	25	903./ 62.M55	<b>2:11:38</b> 2:11:42	Katja Niethe	10	1335/ 66.W30 476.Frau	<b>1:01:50h</b> 1:05:19h
Volkan Alpsoy (21k: 2:11:20h)	25	2768./ 296.M35	<b>2:37:38</b> 2:37:55	Karin Stoltz	10	2807/ 98.W55 1396.Frau	<b>1:23:11h</b> 1:25:54h
Bodo Matthes (21k: 2:31:25h)	25	3736./ 480.M50	<b>2:56:20</b> 2:59:53	<b>Jürgen Tetzl</b>	10	<b>17./ 2.M50</b>	<b>39:08min</b>
Andreas Stoltz	21	197./ 27.M50	<b>1:47:47</b>	Winfried Jäger	10	<b>388./ 6.M60</b>	<b>51:39min</b>
				Thomas Troge	10	800./ 40.M55	<b>57:12min</b>

#### 45. GutsMuths Rennsteiglauf am 20.05.17:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Andre Zerbel (37k: 4:07:02h)	L73	746./ 157.M45	8:16:29h	<b>Anne Barber</b>	<b>L21</b>	<b>200./ 1.Frau</b>	<b>1:22:33h</b>
Sylvia Jacobs (21k: 1:55:32h)	L42	<b>621./ 2.W55</b> 34.Frau	<b>3:57:37h</b>	Elke Barber	L21	393./ <b>1.W55</b> 23.Frau	1:38:55h
Holger Rothe (21k: 1:44:04h)	L42	204./ 12.M55	3:34:08h	Tina Barber	L21	772./ 16.WH 57.Frau	1:44:48h
Uwe Mohr (21k: 1:58:36h)	L42	1032./ 89.M55	4:15:30h	Marion Sarasa	L21	<b>2149./ 2.W65</b> 295.Frau	1:57:51h
Udo Palm (21k: 2:13:03h)	L42	2128./ 29.M65	4:58:45h	Christine Mohr	L21	5229./ 123.W55 1516.Frau	<b>2:27:19h</b>
Knuth Triebe (21k: 2:33:41h)	L42	2745./ 109.M60	5:32:23h	Gunn. Barber	L21	208./ 14.M50	<b>1:32:52h</b>
H. Lachmann (21k: 2:34:03h)	L42	2948./ 33.M70	6:24:29h	Paul Koplin	L21	5229./ 403.MH	<b>2:27:19h</b>
				Rötger Henry	L21	5229./ 265.M55	<b>2:27:19h</b>
				Erhard Bader	L21	6128./ 11.M80	2:48:44h
				Detlef Koch	L21	6438./ 163.M65	3:20:00h

### Hallo Sportfreunde, Staffeln im Herbst-Winter 2017

Wir bitten alle Interessenten, die in Staffeln mitlaufen wollen, sich bei Ilka ([IGomoll@aol.com](mailto:IGomoll@aol.com)) bzw. Dirk ([paetzig@aol.com](mailto: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
<b>38.Mannschafts-HM oder VM Britz/ am 19.11.2017</b>	<b>RH 1 – Dirk (HM) 1:25-1:35h</b>	Thomas Wallstab, ....., ....., .....
	<b>RH 2- Dirk (HM) ca. 1:50h</b>	Andreas Schramm,....., ....., .....
	<b>RH 1 Männer (VM) - Dirk</b>	Winfried Jäger, ....., ....., .....
	<b>RH Frauen – Ilka</b>	Katja Lünser, Heike Lindemann, Ilka, .....
<b>Cross-Staffellauf im Düppeler Forst/ 4x6400m am 03.12.2017</b>	<b>RH Mä. &amp; Frauen – Ilka</b>	Katja Lünser, Helmut Huber, ....., Ersatz: Heike Lindemann

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!