

**Infoblatt, 15.10.2021**

Nr. 490/ 308

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,

langsam können wir aufatmen. Es zieht wieder etwas Normalität ins Läuferleben ein. Auch wenn immer noch Läufe abgesagt werden, Starterfelder begrenzt werden, Umkleiden und Duschen oft nicht möglich sind und diverse Abstands- und Hygieneregeln beachtet werden müssen.

Immerhin finden inzwischen viele Laufveranstaltungen wieder statt bzw. werden vom Frühjahr nachgeholt, wie zum Beispiel Kyffhäuserberglauf und Rennsteiglauf. Auch der große Berlin-Marathon wurde durchgeführt, im Gegensatz dazu Köln und Frankfurt/Main abgesagt. Nun hoffen wir, dass sich die „Corona-Lage“ weiter stabilisiert und wir einen schönen Läufer-Herbst erleben.

Ich wünsche uns allen viel Erfolg.

Euer Uwe

**Das Allerneueste:**

- Unser nächster und wahrscheinlich letzter Vereinstreff in diesem Jahr findet am **Donnerstag, dem 04.11.21** ab 18:00Uhr in der KGA „Am Prenzlauer Berg“ in der Hohenschönhausener Str.80 (Oderbruchkippe) statt. Wir freuen uns auf viele Anwesende!
- In diesem Jahr wird es aus organisatorischen Gründen **keine Jahresabschlussfeier** geben, wir wollen aber unser RON-HILL-Jubiläum im Februar oder März nachholen! Außerdem möchten wir unsere **Bowling-Meisterschaft** wieder reaktivieren, Termin soll der **09.01.22** sein. Eine Einladung folgt im nächsten Infoblatt!

## Einladung zu unserer Vereinswanderung

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unseren diesjährigen Vereinswanderung **am Samstag, den 06.11.21** ein! Wir treffen uns um 10:15Uhr am Bahnhof Potsdam Hauptbahnhof (Ausgang Babelsberger Str.). Wir wandern, geführt von Wanderleiter Uwe Mohr, entlang der Havel zum Park Babelsberg, diesen werden wir dort auf verschiedenen Wegen erkunden mit toller Aussicht z.B. auf die Glienicker Brücke. Anschließend überqueren wir die Glienicker Lanke und laufen am Griebnitzsee vorbei zum Forsthaus Wannsee. Dort erwartet uns nach ca. 8-10km Wanderung das traditionelle Mittagessen. Wir können vor Ort zwischen 4 Hauptgerichten auswählen, darunter auch ein vegetarisches Gericht! Nach dem Essen fährt der Bus 118 zum Bahnhof Wannsee zurück (Abfahrt alle 20')!

Am einfachsten funktioniert die Anreise mit dem RE 1 ab Erkner (Abfahrt 09:07Uhr, weitere Haltepunkte Ostkreuz 09:26Uhr, Alex 09:33Uhr, Friedrichstraße 09:37Uhr, Hauptbahnhof 09:41Uhr, Zoo 09:47Uhr, Wannsee 10:00Uhr) oder mit der S-Bahn!

**Achtung!! Dieser RE 1 hält nicht am Ostbahnhof!!**

**Wir bitten um Voranmeldung bis zum 01.11.21** bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 52, Handy unter 0176/ 610 37528 (auch Whatsapp) oder [igomoll@aol.com](mailto:igomoll@aol.com))!

## Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für doppelte **Kartengrüße** von Eike Tank vom Familienbesuch in Weil der Stadt und vom Drei-Talsperren-Marathon in Eibenstock. Er absolvierte die 8,5km in 1:42:37h und wurde damit Dritter der AK M80+.
- Am 04.07.21 starteten Uwe und Christine Mohr beim **7.Harztorlauf** in Ilfeld. Die 8km Strecke im Südharz führt auf anspruchsvoller Strecke und zwei kräftigen Anstiegen bzw. 123 Höhenmetern bis nach Harztor. Bei sommerlichen Temperaturen erkämpfte sich Uwe nach 43:29min den 33.Platz von 104 Startern. In der AK M60 siegte er souverän! Christine war erstmals seit ihrer schweren OP und Reha bei einem Wettkampf am Start, sie bewältigte die 5km Nordic-Walking problemlos und belegte in 45:50min den 3.Platz bei den Frauen!
- Am 13.08.21 starteten knapp 130 Läufer beim **Nordberliner Zugspitzlauf** im Freizeitpark Lübars, darunter auch 8 RON-HILL'er. Pro 4km-Runde müssen vier steile Anstiege bewältigt werden bzw. 72 Höhenmeter. Über 8km war Erhard Bader der mit Abstand älteste Teilnehmer. Er belegte in 1:24:41h den 31.Platz und siegte in seiner Altersklasse. Über 12km ließ Anne Barber nur zwei Männern den Vortritt und siegte

bei den Frauen überlegen in starken 51:46min. Damit verbesserte sie den Streckenrekord aus 2019 um mehr als eine Minute. Dahinter lief Elke Barber in 1:04:42h auf den 5.Platz bei den Frauen, in der AK W60 siegte sie souverän. Bei den Männern lief Jürgen Tetzl in 56:51min auf den 15.Platz von 98 Läufern, in der AK M55 siegte er mit 5' Vorsprung. Weitere Podestplätze in ihren Altersklassen erzielten Ilka Gomoll (2.W45) in 1:14:19h, Peter Rymarowicz (2.M65), der in 1:14:45h nur knapp dahinter einlief sowie Udo Palm auf dem 3.Platz der AK M70!

- Der erste Staffellauf in diesem Jahr fand am 21.08.21 im **Bernauer Stadtpark** auf der 1616m-Runde statt. Die Neuerung der diesjährigen Auflage beim **6h-Staffellauf und Stadtmauerlauf** war, dass alle Läufer der verschiedenen Strecken zur selben Zeit losliefen, so wurde es besonders auf den ersten Runden etwas eng. Beim 10km Lauf belegte Udo Palm in 56:51min den 43.Platz von 65 Läufern und wurde Zweiter der AK M70. Zusätzlich fanden sich zwei Staffeln ein und kämpften gemeinsam um vordere Plätze. Die Männerstaffel mit Reiner Spiering, Steffen Lüder, Tim Lange und Thomas Klemmer liefen mit 80,013km auf den 3.Platz. Dabei überraschte vor allem Tim mit Zeiten, die deutlich schneller als 7' waren, aber auch Reiner lief im Schnitt der 13 Runden je 06:55min. Sie kompensierten damit die Verletzung von Thomas im letzten Drittel des Laufes. Die Frauen mit Katja Lünser, Elke Barber, Ilka Gomoll und Heike Lindemann siegten nach starkem Kampf mit 72,7km. Das ist umso beeindruckender, da Heike leider verletzungsbedingt auf der zweiten Hälfte ausfiel, aber die anderen drei trotz kürzerer Pausen weiterhin schnelle Rundenzeiten zeigten. Herzliche Glückwünsche den gezeigten Leistungen!!
- Beim **Generali Berliner Halbmarathon** am 22.08.21 starteten 15096 Läufer auf dem Rundkurs durch Berlin mit dem Ziel kurz hinter dem Brandenburger Tor. Die schnellste Zeit von drei gestarteten RON-HILL'ern zeigte Steffen Nordwig, er lief in 1:27:47h auf den 439.Platz (36.M45). Gute Ergebnisse erzielten auch Winfried Jäger in 2:05:38h und Bertold Rämisch, der in 2:13:39h das Ziel erreichte.
- Seit 19 Jahren geht es für die Treppenläufer auf das höchste Gebäude Brandenburgs. Beim **19.Oderturmlauf** am 28.08.21 mussten nach 150m Anlauf 24 Etagen mit 511 Treppen und damit 80 Höhenmeter bewältigt werden. Gestartet wurde einzeln mit Abstand von 90s. Holger Rothe belegte in 3:26min den 7.Platz von 35 Aktiven und siegte souverän in der AK M60+. Ein spannendes Rennen gab es bei den Frauen, hier setzte sich knapp Claudia Becker (3:58,8min) vor Esther Keidel (4:00min) und Sylvia Jacobs durch. Sylvia belegte in 4:03min den 18.Platz und siegte souverän in der AK W50. Herzlichen Glückwunsch!!

- Am 29.08.21 starteten 36 Läufer beim **6.Müggelturmlauf** über 5km, darunter mit Winfried Jäger und Erhard Bader auch zwei RON-HILL'er. Winfried kam mit 25:20min auf den 7.Platz und siegte mit 3' Vorsprung in seiner Altersklasse, das ist umso erstaunlicher, da er erst am Vortag in Angermünde am Start war. Es überraschte nicht, dass Erhard mit Abstand der älteste Teilnehmer auf dieser Strecke war, zudem lief er in 43:04min auf den 35.Platz und gewann in der AK M85!
- Eine Laufpremiere wurde in Hennigsdorf organisiert, der **1.Feuerwehr- und Bahnenlauf**. Die verschiedenen Läufe wurden altersabhängig gestartet. Über 5000m musste sich Steffen Nordwig nur dem etwas schnelleren Thomas Drössler (LG Oberhavel, 19:07min) beugen. Steffen lief in 19:23min als Zweiter ebenfalls eine starke Zeit!
- Die 22.Auflage des **Halbmarathons in Reinickendorf** fand in diesem Jahr ohne die Hilfe des Sponsors Mercedes Benz statt, so starteten alle Läufer am Rathaus Reinickendorf. Die Runde blieb ansonsten weitgehend unverändert. **Marion Sarasa** startet ab sofort mit ihrem Startpass für Pro Sport 24, bleibt aber weiterhin Mitglied unseres Vereins. Sie lief die 21,1km in 1:54:29h und kam damit auf den 280.Platz von 516 Startern. In der AK W65 siegte sie wie erwartet mit großem Vorsprung. Bei den dort integrierten **Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften** belegte sie bei den Frauen den 3.Platz, in der AK W65 kam sie zu Meisterehren! Helge Ziems belegte über 5,6km in 50:34min den 73.Platz und siegte als ältester Starter in der M80!
- Erstmals fand im höchsten Gebäude in Köln, dem **KölnTurm** im Mediapark, die **deutsche Treppenlaufmeisterschaft** statt. Von den 137 gemeldeten Läufern mussten im Einzelstart 39 Etagen bzw. 714 Treppenstufen und 132 Höhenmeter bewältigt werden. Schnellster von drei RON-HILL'ern war wie erwartet Holger Rothe, er lief in 4:57min auf den 21.Platz und siegte souverän in der AK M60. Helmut Huber bewältigte die Strecken ebenfalls souverän und kam in 7:21min auf den 90.Platz und verpasste als Zweiter nur knapp den Sieg der Altersklasse M70. Bei den Frauen belegte Sylvia Jacobs in 5:30min den 5.Platz (32.Gesamtplatz) und siegte in der AK W55! In der Meisterschaftswertung kam sie bei den Frauen auf den 4.Platz, und wurde gegen die deutlich jüngere Konkurrentin Vizemeisterin!

- Traditionell starten Peter Rymarowicz und Ilka Gomoll beim **Beetzsee-lauf in Brandenburg**, so war es auch in diesem Jahr am 04.09.21 bei der 37.Auflage. Neu war, das Start und Ziel direkt vor der Regatta-tribüne waren, deshalb verlängerte sich die 10km Strecke um 400m. Aufgrund der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie gab es nach dem Lauf auch nicht den gewohnten Imbiss, aber Getränke und Obst im Ziel gab es ausreichend. Auch eine Siegerehrung gab es nicht! Das tat der guten Stimmung der knapp 100 Läufer aber keinen Abbruch. Ilka lief in ihrer Heimatstadt in 53:07min (10,4km) auf den 33.Platz und wurde bei den Frauen Siebente, in der AK W45 kam sie auf den 2.Platz. Danach wartete sie gespannt auf die Ankunft der restlichen Familie, die zu viert vollzählig im Ziel eintrafen. Peter, der aufgrund des Bahnstreiks am Vortag noch 100km mit dem Fahrrad zurücklegen musste, erzielte 57:07min und lief damit ebenfalls auf den 2.Platz seiner Altersklasse (53.Gesamtplatz).
- **Beim VOLVO-Tierparklauf**, der am 04./ 05.09. erstmals an zwei Tagen stattfand gingen 2000 Läufer über 5km, 10km und beim 5km-Teamlauf an den Start. Am 1.Tag belegte Winfried Jäger mit 26:14min den 50.Platz von 412 Startern, seine Altersklasse konnte er für sich entscheiden. Am zweiten Tag gingen 4 RON-HILL'er auf die abwechslungsreiche Laufrunde vorbei an vielen verschiedenen Wald- und Raubtieren. Über 5km erzielte Jonas Barsig in starken 18:03min die zweit-schnellste Zeit, Jürgen Tetzl folgte in 19:28min auf dem 6.Platz. Gemeinsam verteidigten sie ihren Sieg aus 2019 in der Generationenwertung souverän in starken 37:31min von insgesamt 70 Teams. Helge Ziems kam in 46:32min auf den 537.Platz und siegte in der AK M80. Über 10km kämpfte Steffen Nordwig lange Zeit um einen Podestplatz, wurde aber gegen Ende falsch geleitet und so musste er in 38:50min mit dem 5.Platz von 426 Läufern Vorlieb nehmen, seine AK gewann er aber sicher. Herzlichen Glückwunsch allen Platzierten!
- Zum dritten Mal starteten am 11.09.21 in **Wandlitz – hier läuft's** beim Jedermann Firmenlauf 148 Läufer. Erstmals wurde neben den 5km auch eine 9km-Runde um den Wandlitzsee angeboten. Steffen Nordwig nahm dieses Angebot gern wahr und musste sich in 35:05min nur der überragenden Blanka Dörfel (31:38min) beugen, siegte aber souverän in der Männerwertung! Herzlichen Glückwunsch!!
- Am 12.09.21 starteten 155 Läufer beim **6.Lauf durch den Volkspark Rehberge**, dem 3.Wertungslauf im diesjährigen Berliner Läufercup. In 42:35min lief Jürgen Tetzl fast genau so schnell wie bei seinem Start vor zwei Jahren, kam damit auf den 6.Platz sowie siegte in der AK M55. Bertold Rämisch belegte in 61:29min den 82.Platz (5.M60).

## Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
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
24.10.	10:15	40.Zainhammerlauf MT.21.10.	9,2/ 13,8km	Ebersw., F.-Lesch-Stad
30.10.	12:00	Sägerserie/ 3.Lauf MT.26.10.	3,6/10,8/14,4/ 18k	Stad. Heidenheimer Str
30.10.	15:00	Cross „um die Kaulsdorfer Seen“	6/ 12,5km	MT.25.10.; Lassaner St
<b>30.10.</b>	<b>16:00 19:30</b>	<b>Airport Night Run MT.27.10. 4x5km Staffel (19:30Uhr)</b>	<b>10km / 4x5km</b>	ILA-Gelände am BER, Messestr.
31.10.	10:00	35.Schwärzeseelauf Eberswalde	8,8/ 12,6km	MT.28.10.
31.10.	10:00	Eichwalder Herbstlauf/ MT.	5/ 10km	Grünauer Weg
31.10.	10:20	Schnauf-Lauf in Schönwalde-Glien	5/ 10km	Feuerwehr, Kirschweg
31.10.	10:20	43.Friedrich-Ludwig-Jahn-Lauf	3,6(BC/ 10,8km	MT.27.10.
31.10.	18:00	Halloween Run MT.24.10.	5/ 10km	Jungfernheide
03.11.		<b>Potsdamer Halbmarathonstaffel</b>		<b>Fällt aus!!!</b>
06.11.	10:00	41.Krummsenseelauf/ MT.02.11.	7,2/ 15km	Sportpl. Schenkendorf
06.11.	11:15	Kladow Crosslauf MT.31.10.	4,35/ 8,6km	Kladower Damm 148
07.11.	10:00	<b>42.Mannschafts-Halb &amp; Viertelmarathon für Einzel &amp; 4er-Teams</b>	10,5/ 21,1km	MT.02.11. Sportpl. Windmühle
14.11.	Ab 09:40	41.Crosslauf RC Tegel- Schmalzstullenlauf MT.07.11.	5km/ 20km 10km(11:00)	Schwarzer Weg, an der Malche
14.11.	10:30	1.Crosslauf MC Dreetz/ Kyritz	4/ 8km	Motocross-Eichenweg
28.11.	10:00	66.Herbstwaldlauf-Gunni-Sachs-Lauf	11km (BC)/ 6km	MT.24.11.; Hermsdorf
02.12.	17:00	18.Potsdamer Lichterpaarlauf	30'/ 60'	Stadion Luftschiffhafen
04.12.	10:00	<b>5.Nikolauslauf und 4x5,3km Staffel</b>	5,3km = 1x bis 5x	MT.28.11.
04.12.	16:00	Stundenpaarlauf KOLV MT.01.12.	30'/ 60'	Sportplatz Wuhletal
05.12.	11:00	156.Weissenseer Crosslauf	3/ 12km (12:30)	MT.27.11.; Buschallee
12.12	10:00	<b>88.Plänterwaldlauf &amp; 4x5km Staffel</b>	5/ 10/ 15/ 20km	MT.08.12.
<b>26.03. 2022</b>	08:00	6.Schweriner Seentrail MT.18.02.	33/ 61km auch Run & Bike mögl.	Speicherstr.2

## Ergebnisse:

### Nordberliner Zugspitzlauf (2.Lauf im Berlin-Cup) am 13.08.21:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Strecke
Erhard Bader	8	<b>31./ 1.M85</b>	1:24:41h	Jürgen Tetzl	12	<b>15./ 1.M55</b>	56:51min
<b>Anne Barber</b>	<b>12</b>	<b>3./ 1.Frau</b>	<b>51:46min</b>	Pet. Rymarowicz	12	<b>65./ 2.M65</b>	1:14:45h
Elke Barber	12	<b>33./ 1.W60</b> <b>5.Frau</b>	1:04:42h	Udo Palm	12	<b>76./ 3.M70</b>	1:21:37h
Ilka Gomoll	12	63./ <b>2.W45</b> 14.Frau	1:14:19h	Bertold Rämisch	12	78./ 6.M60	1:22:31h

### Berliner Halbmarathon am 22.08.21 (Netto/ Brutto):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Strecke
Steffen Nordwig 10km: 39:10min	484.Platz/ 36.M45	<b>1:27:47h</b> 1:27:55h	Bertold Rämisch 10km: 1:02:55h	9443.Platz/ 283.M60	<b>2:13:39h</b> 2:18:41h
Winfried Jäger 10km: 58:19min	7703.Platz/ 202.M60	<b>2:05:38h</b> 2:31:42h			

## Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit
Winfried Jäger	Angermünder Sommerlauf / 28.08.	6,5	10./ 1.M60	17	39:06min
Marion Sarasa	22.Halbmarathon Reinickendorf am 28.08.21 (10km: 54:02 min) <b>BBM: 3.Frau/ 1.W65</b>	21,1	<b>280./ 1.W65</b> 26.Frau	516	1:54:29h
Helge Ziems	22.Halbmarathon Reinickendorf	5,6	<b>73./ 1.M80</b>	74	50:34min
Uwe Mohr	41.Lauf um den Müllroser See/ 05.09.	10	<b>40./ 3.M60</b>	97	51:13min
Winfried Jäger	13.Heinersdorfer Viertelmarathon/ 11.09.	10,5	20./ 7.MU65	62	54:34min
Winfried Jäger	14.Nordahl-Grieg-Gedenklauf/ 12.09.	7	17./ 1.M60	32	38:25min