

Infoblatt,09.11.2018

Nr. 471/289

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,

An den kürzer werdenden Tagen merkt man, das Jahr neigt sich dem Ende entgegen. Manch einem Zeitgenossen legt sich das aufs Gemüt, aber wir Läufer wissen, auch die dunkle Jahreszeit hat ihre schönen Seiten. Durch den Herbstwald zu laufen macht schließlich richtig Spaß und dann kommt auch die Zeit der Paarläufe unter Flutlicht in den Stadien. Für einige von uns gibt es noch die Staffel im Düppeler Forst als gemeinsamen läuferischen Jahresausklang. Natürlich kommt auch das Feiern im Dezember nicht zu kurz. Die Einladungen für den Glühweinabend und die Weihnachtsfeier folgen in diesem Blatt.

Ich wünsche Euch allen eine schöne Adventszeit.

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Wir bitten unsere Mitglieder **den Jahresbeitrag für 2019 noch nicht** auf unser Vereinskonto zu überweisen, sondern die Jahreshauptversammlung im Februar bzw. März 2019 abzuwarten! Herzlichen Dank!
- Am 05.01.2019 findet der **38.Pfannkuchenlauf im Kissingenstadion** statt. In den Vorjahren waren wir dort mit mehreren Mannschaften sehr erfolgreich vertreten. Wer hat Lust und möchte auch 2019 unsere Mannschaften verstärken? Bitte bis 30.12.2018 bei Ilka (030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com) melden!!

Einladung zum 3. Glühweinabend und Adventssingen

Nach den erfolgreichen beiden ersten Auflagen wollen wir Euch erneut 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 07.12.18 ab 17 Uhr im Garten von Familie Mohr** statt. Der Garten befindet sich in der KGA „Spreewiesen“ in der Buchhorster Straße in Erkner. Mit dem Auto von der Neu Zittauer Str. (Hauptstr.) kommend in die Buchhorster Str. abbiegen, ca 700m auf der linken Seite entlang, kurz vor der Börnestr. Vom Bahnhof Erkner besteht eine Busverbindung, Linie 418/ Bussteig 1, Richtung Jägerstraße. Abfahrt der letzten Busse 17:02 Uhr und 17:35 Uhr, Haltestelle „Ahornallee“ aussteigen. Man befindet sich in der Buchhorster Straße und geht 2' in Fahrtrichtung des Busses weiter. Hinter der Börnestr. auf der rechten Seite ist das Ziel, Luftballons werden zu sehen sein. Für den Rückweg entweder Mitfahrgelegenheit, Taxi oder mit uns zu Fuß zum Bahnhof Erkner (ca 2km). Wir bitten um **Voranmeldungen bis zum 03.12.18** bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com).

Einladung zur Jahresabschlussfeier am 15.12.2018

Hiermit laden wir unsere Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen **Jahresabschlussfeier am Samstag, den 15.12.2018 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 18:30 Uhr, Ende gegen 01:30 Uhr. **Wir bitten um Voranmeldung bis zum 09.12.2018** beim Vereinstreff oder bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com).

- Die **4. Skatrunde** fand am 20.9.2018 in einer 3er-Runde statt. Helmut Huber setzte sich mit 667 Punkten knapp vor Knuth Triebe mit 611 Punkten durch. Peter Rymarowicz wurde mit 347P Dritter. Zur **5. Skatrunde** am 25.10.18 fanden sich 6 Spieler ein. Ecky Broy hatte großes Kartenglück und siegte mit der Traumpunktzahl von 1212 Punkten. Weit dahinter belegte Udo Palm mit 652 P den zweiten Platz vor Hajo Vogel mit 637 P, 4. Helmut Huber 433 P, 5. Peter Ry. 371 P und 6. Knuth Triebe mit 210 Punkten.

In der **Gesamtwertung** ergibt sich vor dem letzten Spieltag folgender Zwischenstand: Es führt fast uneinholbar Udo Palm mit 2725 Punkten vor Ecky Broy mit 2092 Punkten, 3. Knuth Triebe 1699 P, 4. Peter Rymarowicz 1590 P, 5. Hajo Vogel 1387 P, 6. Helmut Huber 1100 P, 7. Uwe Mohr 1085 P und 8. mit nur einem Spiel Christine Mohr mit 712 Punkten. Wir sind gespannt, mit welchen Ergebnissen der letzte Spieltag am 15.11.18 endet.

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Eike Tank vom Walking-Ausflug in Eibenstock (Erzgebirge).
- Am 05.05.18 starteten 5 Läufer unseres Vereins bei der 39.Auflage des **Werbellinseelaufs**. Beim 6km Lauf finishte Winfried Jäger in 37:12min auf den 39.Platz und konnte seine Altersklasse für sich entscheiden. Helge Ziems belegte in 49:36min den 97.Platz (4.M75) von 111 Startern. Udo Palm war beim 12km Lauf dabei und belegte in 1:18:40h den 99.Platz von 127 Aktiven, das war der 2.Platz in der AK M65. Elke und Gunnar Barber bewältigten im Rahmen der Vorbereitung auf den Rennsteiglauf sogar die anspruchsvollen 28km. Gunnar Barber lief in 2:09:05h mit dem 8.Platz in die Top Ten. Elke erzielte in 2:25:13h den 28.Platz von 70 Läufern und freute sich über den 3.Platz bei den Frauen. Beide gewannen jeweils ihre Altersklassen.
- Beim **28.Töplitzer Insellauf** kam Jörg Dölling über 6,7km in 32:16min auf den 52.Platz (8.M55) von 135 Startern. Gabriele Noichl absolvierte die abwechslungsreichen 21,2km in 2:09:45h und kam damit auf den 65.Platz von 73 Startern. Bei den Frauen lief sie auf den 9.Platz und siegte in der AK W55. Herzliche Glückwünsche!!
- Am 06.05.18 starteten Uwe und Christine Mohr im Rahmen ihres Urlaubs beim **19.Domlauf in Passau**. Beim Altstadtlauf, der über Kopfsteinpflaster und hügeliges Terrain am Inn entlang ging, belegte Uwe Mohr über 7,4km den 112.Platz und siegte in 32:41min mit nur 4 Sekunden Vorsprung in der AK M60. Christine lief in 41:32min auf den 8.Platz der AK W55 (94.Frau) und kam in der Gesamtwertung auf den 444.Platz von 692 Startern.

- Beim **BIG 25 – den 25km von Berlin** am 06.05.18 – mit Ziel im Olympiastadion starteten 13040 Läufer aus 85 Nationen auf den verschiedenen Strecken, das war die höchste Teilnehmerzahl seit 1990. Im großen Feld waren auch 12 RON-HILL'er dabei. Die „Hauptstrecke“ wurde von 4162 Aktiven absolviert, hier belegte Michael Standring in 1:48:43h den 110.Platz, in der AK M55 wurde er 8. Dahinter erzielten auch Holger Rothe in 1:53:43h(194., 13.M55) und Heinz Lachmann in 2:38:19h gute Ergebnisse. Beim Halbmarathon verbesserte Andreas Stoltz seine Vorjahreszeit um mehr als 11 Minuten und erzielte mit 1:36:30h eine neue persönliche Bestzeit. Damit konnte er sich über den 82.Platz von 1627 Startern freuen. In der AK M50 wurde er Sechster. Bei warmen Temperaturen erzielte Peter Rymarowicz mit 1:56:27h eine Zeit unter der 2h-Marke, damit belegte er den 8.Platz in der AK M60. Die meisten RON-HILL'er (5) waren auf der 10km-Strecke aktiv, hier war Jonas Barsig in 38:09min der Schnellste. Damit belegte er im 4125 Läufer großen Feld den 15.Platz und wurde Zweiter der AK MU20. Mit 40:10min verpasste Jürgen Tetzl nur knapp ein Ergebnis unter der erstrebten 40'-Marke und damit als Vierter auch knapp einen Podestplatz, zwischen dem 2. und 4.Platz lagen nur 14 Sekunden. Andrea Gaede war im Staffellauf über 5x5km im Frauen-Team mit den Laufbekanntschäften (Barbara Rogge, Angela Fink, Elke Schönhardt, Maja Seidel) unterwegs. In 1:49:40h wiederholten sie den Sieg aus dem Vorjahr und kamen auf den 10.Platz von 75 Staffeln. Herzliche Glückwünsche allen Platzierten! Im nächsten Jahr findet der Lauf am 12.05.19 statt.
- Am 12.05.18 startete Jörg Dölling beim **6.Ruhlsdorfer Gute Laune Lauf** über 9,5km und belegte in 48:27min den 20.Platz von 41 Startern. Die AK M55 konnte er für sich entscheiden. Nur einen Tag später stand er schon wieder an der Startlinie eines Wettkampfes. Er wollte die 20,6km beim **Stechlinseelauf** absolvieren. Leider verlief er sich mit drei anderen Konkurrentinnen und kam deshalb etwas verspätet nach 3:23:40h (60.Platz, 10.M55) ins Ziel. Beim nächsten Mal sieht es sicher wieder besser aus!
- Winfried Jäger war am 12.05.18 bei der **8.Nacht im Grüner Forst** über 5km dabei. In 24:43min siegte er souverän in der AK M60, damit lief er auf den 31.Platz von 67 Läufern.
- Am 13.05.18 trafen sich 169 Läufer um bei der 41. Auflage des beliebten **Jedermannlaufs** in Tegel über 10km um gute Ergebnisse zu kämpfen. Außerdem ging es beim 5.Wertungslauf des Berlin-Cups für die 7 Aktiven unseres Vereins um wertvolle Punkte. In starken 38:59min lief Jonas Barsig als Zehnter in die Top Ten und konnte den Sieg in der

AK MKU20 für sich entscheiden. Dahinter erreichten Jürgen Tetzl (40:39min, 16.Platz) und Holger Rothe (42:59min, 26.Platz), der mit zwei gleichmäßigen Runden überzeugte, dritte Plätze in ihren AK's. Über Siege in ihren Altersklassen freuten sich Heike Lindemann in 56:15min (W55) und der älteste Teilnehmer dieser Laufstrecke Erhard Bader, der trotz gesundheitlicher Probleme in 1:31:43h (M85) das Ziel erreichte. Ein ansprechendes Ergebnis erzielte Gerald Piegler, er absolvierte die 10km als Walker und finishte auf dem 3.Platz in 1:25:52h. Herzliche Glückwünsche allen Platzierten!!

- Beim **16.Ford-Lauf in Dahme** im südlichen Brandenburg (Nähe Jüterbog) startete Tom Griepentrog auf der 15km-Strecke und lief in 1:08:08 auf den 8.Platz von 24 Startern. Beim 5km-Lauf verpasste Christine Mohr in 26:39min als Vierte nur knapp einen Podestplatz. Als Siegerin der AK W55 hielt sie sich aber schadlos. Sie kam auf den 16.Platz von 57 Aktiven.
- Am 16.05.18 startete Holger Rothe beim **8.Crosslauf der Bundeswehr**. Auf der anspruchsvollen Strecke über 13,4km belegte er in 1:01:45h den 27.Platz von 495 Startern und wurde Zweiter der AK Ü50.
- Beim 3.Lauf im **Marzahner Läufercup** verbesserte Jörg Dölling seine Jahresbestzeit über 10000m auf 49:26min. Er belegte den 14.Platz von 18 Startern und wurde Dritter der AK M50-59. Beim 5000m-Lauf verbesserte auch Jürgen Tetzl seine Jahresbestzeit um zwanzig Sekunden auf 19:13min. Damit lief er auf den 6.Platz von 26 Startern und siegte in der AK M50. Über den 2.Platz in der AK M60 freute sich Winfried Jäger, in 24:33min verbesserte er ebenfalls seine Jahresbestzeit und lief auf den 16.Platz. Beim **4.Lauf am 06.06.18** belegte Winfried Jäger im 60'-Lauf mit 5850m den 8.Platz von 13 Startern, er freute sich über den Sieg seiner Altersklasse. Helge Ziems belegte mit 4250m den 13.Platz (2.M70+).
- Ein Laufjubiläum stand am 19.05.18 im Laufkalender. Natürlich musste Winfried Jäger bei der 10.Auflage des **Angermünder Wiesellauf's** dabei sein. Er absolvierte die 7km-Strecke am und im Tierpark in 37:35min und lief damit auf den 11.Platz von 28 Läufern. Die AK M60 konnte er mit großem Vorsprung für sich entscheiden.
- Am 21.05.18 startete Jürgen Tetzl beim **Dollgower Seenlauf** und belegte auf dem anspruchsvollen Kurs über 8,4km in 34:30min den 3.Platz von 83 Aktiven.

- Ein weiteres Laufjubiläum feierten die Organisatoren des **Run of Spirit** in Spandau. Am Pfingstsonntag fanden sich bei der 10.Auflage 300 Läufer über 5km und 10km ein. Jörg Dölling absolvierte die 10km in 49:05min und erzielte den 34.Platz (4.M50-59) von 133 Startern. Beim Run Shorty über 5,2km finishte Winfried Jäger in 24:49min auf dem 15.Platz von 167 Aktiven, Volkan Alpsoy folgte nach 28:33min (33.Platz). Beide freuten sich über Siege in ihren Altersklassen.
- Beim **46.GutsMuths Rennsteiglauf** starteten am 26.05.18 15884 Läufer auf den verschiedenen Strecken im Thüringer Wald. Die Königstrecke von 73,9km wurde von 1987 Läufern absolviert, hier entschied sich Gabriele Noichl sehr spontan für einen Start. Sie war das erste Mal auf dieser Strecke dabei und absolvierte diese in 11:32:39h, damit lief sie auf den 1741.Platz (28.W55, 301.Frau). Beim Marathon von Neuhaus nach Schmiedefeld mussten sich die 3317 Starter nicht nur mit der bekannt anspruchsvollen Strecke sondern vor allem auch mit den ungewöhnlich hohen Temperaturen auseinandersetzen. Sylvia Jacobs und Holger Rothe absolvierten die Strecke gemeinsam, sie finishten nach 4:24:20h auf dem 852.Platz. Sylvia Jacobs belegte in ihrer Altersklasse den 5.Platz. Wie in den Vorjahren war auch in diesem Jahr der HM frühzeitig ausgebucht. In Oberhof starteten 6716 Läufer, das waren knapp 200 Läufer mehr als im Vorjahr, darunter waren 15 RON-HILL'er. In 1:24:57h wiederholte Anne Barber den Vorjahressieg, sie musste nur 35 Männern den Vortritt lassen. Knapp 15' später folgte Gunnar Barber, er lief in 1:40:04h auf den 269.Platz und wurde 9. der AK M55. In 1:45:20h wiederholte Elke Barber den Vorjahressieg in der AK W55, sie lief als 36.Frau ins Ziel und komplettierte erneut das erfolgreiche Abschneiden der Familie Barber. Marion Sarasa wiederholte mit einem starken Rennen in 2:01:04h den 2.Platz in der AK W65 aus dem Vorjahr. Älttester Teilnehmer im Halbmarathon war Erhard Bader, er absolvierte die Strecke im Team gemeinsam mit Uwe und Christine Mohr. In 3:32:08h war ihm der Sieg in der AK M85 nicht zu nehmen. Wir gratulieren allen 20 Platzierten unseres Vereins zu den erreichten Leistungen! **Der 47.Rennsteiglauf wird am 18.05.19 ausgetragen, der erste Meldetermin ist der 30.11.2018!!!**
- Nach der erfolgreichen Premiere im Vorjahr fand am 27.05.18 die 2.Auflage von **Union läuft** statt. Mit 2480 Aktiven konnten sich die Veranstalter über einen neuen Teilnehmerrekord freuen. Bei strahlenden Sonnenschein starteten 940 Läufer über 5km, darunter vier RON-HILL'er. Union-Fan Jörgen Zimmer stellte recht kurzfristig ein Team zusammen und lief in 20:10min eine gute Zeit. Damit lief er auf den 15.Platz (2.M50) und wurde mit seinem Team Dritter der Gesamtwertung in 2:00:02h. Dahinter lief Winfried Jäger mit 23:51min auf den

78.Platz und siegte damit in der AK M60. Heike Lindemann stellte ebenfalls ein Team zusammen, dieses bestand aus 5 Familienmitgliedern. Heike verbesserte ihre Vorjahreszeit um mehr als eine Minute und finishte nach 25:20min auf dem 119.Platz (12.Frau). Zudem siegte sie in ihrer Altersklasse. In der Teamwertung waren sie mit dem 7.Platz in 2:19:13h durchaus zufrieden. Auch Helge Ziems war wie im Vorjahr wieder dabei und lief in 36:14min auf den 731.Platz (2.M75).

- Am 30.05.18 kämpften 241 Läufer beim **23.Steglitzer Volkslauf** um gute Ergebnisse und Punkte im 6.Lauf des Berliner Läufercups. Schnellster von 10 gestarteten RON-HILL'ern auf der 6km Strecke war Jonas Barsig. Er lief in 22:43min auf den 17.Platz und wurde Zweiter der AK MK U20. Dahinter gab es ein enges Rennen zwischen Holger Rothe und Mike Standring in der AK M55. Holger lief in 25:01min auf den 39.Platz und wurde Vierter der Altersklasse, Mike folgte nur 6 Sekunden später (42.Platz, 5.M55). Marion Sarasa zeigte sich in starker Form, in 29:31min war sie eine Minute schneller als im Vorjahr und siegte damit mit mehr als 10 Minuten Vorsprung in ihrer Altersklasse. Weitere Podestplätze errangen mit jeweils zweiten Plätzen in ihren Altersklassen Ilka Gomoll (30:21min, W45) und Heike Lindemann (32:23min, W55).
- Am 31.05.18 starteten Ronny Kollock und Jörg Dölling beim **1.Oranienburger Paarlauf** über 60'. Mit 15970m errangen sie den 3.Platz von 12 Paaren.
- Am 01.06.18 wurde in Liepe ein Jubiläum gestartet. Schon zum 30.Mal wurde der **Mönchsheidelauf** ausgetragen und natürlich durfte Winfried Jäger nicht fehlen. Er absolvierte die 10,5km in 55:50min und lief auf den 21.Platz von 52 Aktiven. In der AK M60 wurde er Zweiter.
- Am 02.06.18 starteten Jörg Dölling und Volkan Alpsoy beim **25.Luckenwalder Turmfestlauf**. Die 10km Strecke absolvierte Jörg in guten 49:47min und kam damit auf den 54.Platz (4.M55) von 129 Läufern. Volkan finishte nach 57:50min auf dem 92.Platz (6.M35). Nur einen Tag später standen beide wieder am Start eines Wettkampfes. Diesmal wollten sie beim **15.Pro Potsdam Schlösserlauf** die Potsdamer Innenstadt unsicher machen. Jörg Dölling belegte über 21,1km in 1:58:43h den 1246.Platz (80.M55) von 2702 Startern. Volkan Alpsoy lief in 2:18:29h auf den 2267.Platz (252.M35).

- Am 03.06.18 fand der 7.Lauf des Berliner Läufercups, die **35.Lichtenrader Meile**, auf der bekannt anspruchsvollen Strecke statt. Im Jugendlauf über 7,5km belegte Jonas Barsig in 32:39min den 20.Platz von 141 Startern. Damit wurde er Zweiter der Altersklasse MK U20. Die 15km wurden von 117 Aktiven absolviert, darunter auch drei RON-HILL'er. Michael Standring belegte in schnellen 1:03:21h den 14.Platz und wurde Dritter der AK M55. Winfried Jäger finishte nach 1:21:18h auf dem 73.Platz, verpasste als Vierter knapp das Podest der AK M60. Ein starkes Rennen absolvierte Heike Lindemann, sie verbesserte in 1:24:57h ihre Vorjahreszeit um 4 Minuten und freute sich damit über den Sieg ihrer Altersklasse (82.Platz, 14.Frau).
- Nach dem leichten Teilnehmereinbruch im letzten Jahr kehrten wir in diesem Jahr mit dem **22.Hohenschönhausener Gartenlauf** wieder auf den Stammtermin im Juni zurück. Bei sommerlichen Temperaturen freuten wir uns am 09.06.18 über 332 Läufer, der 6-besten Teilnehmerzahl. Erstmals gab es neben den üblichen Strecken eine 2,2km Strecke für die U14 Läufer, um der Berlin-Cup Wertung in dieser Altersklasse gerecht zu werden. Nachdem Ole Wolf im letzten Jahr den 500m Bambinilauf gewonnen hatte, musste er in diesem Jahr erstmals über 1,1km antreten. Diese Strecke meisterte er aber tapfer und lief in starken 5:34min ins Ziel. Damit kam er auf den 28.Platz von 47 Läufern und verpasste den Podestplatz seiner Altersklasse als Vierter nur knapp. Das größte Teilnehmerfeld gab es erwartungsgemäß beim 5,7km Berlin-Cuplauf (8.Wertungslauf), hier wurde mit 197 Startern knapp die 200-er Marke verpasst. Es siegte Samalya Schäfer mit großem Vorsprung in 19:18min vor Marco Blanco (20:08min). Bester von 13 Ron-HILL'ern war Jonas Barsig. Er freute sich in 21:13min als Siebter über einen Platz in den Top Ten. Ebenfalls ein gutes Ergebnis erzielte Jürgen Tetzl, er verteidigte in 22:17min den Vorjahressieg in der AK M50. Über dritte Plätze in ihren Altersklassen freuten sich Udo Palm in 32:08min (M65) und Erhard Bader (50:11min, M85). Bei den Frauen verpasste Denise van Elk in 22:06min ihren eigenen Streckenrekord aus dem Vorjahr um 22 Sekunden, ließ aber der Konkurrenz um die zweite Frau Antonia Maecker (23:12min) keine Chance. Nach 26:30min lief Sylvia Jacobs als 6.Frau (52.Gesamtplatz) durch's Ziel, damit siegte sie souverän in ihrer Altersklasse. Beim 11km Lauf gingen 43 Aktive auf die Strecke, darunter 6 RON-HILL'er. Hier kam es zu einem Novum unserer Veranstaltung. Doppelsiegerin Denise van Elk verpasste zwar in 44:19min den Streckenrekord um eine halbe Minute, ließ aber die männliche Konkurrenz deutlich hinter sich. Hier siegte Erik Schröder in 44:36min vor Ludwig Strümpel (44:59min) und Jürgen Tetzl, der in 45:16min durchs Ziel kam und damit wie in den letzten zwei Jahren beide Strecken absolvierte. Bei den Frauen wurde das Siegerpodest von Elke Barber und Annette Bethge umrahmt. Elke

erzielte auf dem 17. Platz gute 51:32min, gefolgt von Annette Bethge in 58:07min. Erstmals wurde im Rahmen des 11km Laufs der Berliner Ärztemeister aller Klassen ermittelt. Nach dem Vorbild von Berlins Meister aller Klassen, wurden die Laufzeiten der 6 gestarteten Teilnehmer dieser Sonderwertung mit einem Altersfaktor versehen und so der beste ermittelt. Es siegten Cornelia Förster in 1:10:37h (altersbereinigt 58:40min) und Ewald Klammer in 54:41min (altersbereinigt 39:31min). Unser Mitglied Steffen Lüder freute sich über die Vize-meisterschaft in dieser Wertung in 51:16min (altersbereinigt 44:07min). 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, dem bewährten Team der Firma Ziel-Zeit, unserem Sprecher Ecky Broy, Frank Britze am Fotoapparat, Uwe Mohr auf dem Führungsfahrrad sowie dem gesamten Team des Org.-Büros und unseren Rundenzählern. Wir hoffen, dass es allen gefallen hat und freuen uns auf ein **Wiedersehen beim 23.Hohenschönhausener Gartenlauf am 16.06.19!!**

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
24.11.	12:40	BBM Cross im Reiterstadion	2,2-8,8km	MT.13.11.!!
01.12.	10:15	19.Ueckermünder Weihnachtslauf	5000m/ 9,5km	Goethestr.; MT.26.11.
01.12.	10:30	2.Berliner Nikolauslauf/ MT.25.11.	5,3/ 10,6/ 16/ 21k	Plus 4er Staffel
02.12.	10:00	35.Cross-Staffellauf/ MT.28.11.	4x6400m	Düppeler Forst
02.12.	10:00	Gunni-Sachs-Gedenklauf/ MT.27.11.	3,8/ 5,7/ 11km	Heidenheimer Str.
02.12.	10:00	Bröse Adventslauf/ MT.....	4,8/ 9,6km	Krugpark
02.12.	11:00	153.Weissenseer Cross/ MT.27.11.	3,2/ 12km	Buschallee
04.12.	Ab 17:30	Paarlauf mit Musik/ ABC-Zentrum mehrere Läufe!!! Zeitnah anmelden!	30'/ 60'	Holzmarktstr./ MT.01.12.
06.12.	19:00	16.Lichterpaarlauf Potsdam/MT03.12.	30'/ 60'	Stadion Luftschiffhafen
08.12.	16:00	Advents-Stundenpaarlauf/ MT.03.12.	30'/ 60'	Stadion Wuhletal
09.12.	10:00	84.Plänterwaldlauf/ MT.05.12.	5/ 10/ 15/ 20km	& 4x5km Staffel
09.12.	11:30	10.Michendorfer Nikolauslauf	5/ 10km & Staffel	4x2,5km/ MT.04.12.
31.12.	10:00	Silvesterlauf am Weißensee	4,7/ 10,5km	MT.26.12.
31.12.	12:15	Berliner Silvesterlauf/ MT.13.12.	4/ 6,3/ 9km	Harbigstr.
31.12.		Silvesterlauf Plänterwald		findet nicht mehr statt
05.01.	10:30	38.Pfannkuchenlauf Pankow	2,3/ 6,5km	MT.02.01.!!
13.01. 2019	11:00	19.Tower-Run/ TuS Neukölln	400m+465 Stufen	1.MT.16.12. & 09.01.
10.02.		17.Frostwiesenlauf Burg/ Spreewald	10-30km	1.MT. 01.12. & 03.01.

Ergebnisse:

38.BIG 25 von Berlin am 06.05.18 (Netto/ Brutto):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Mike Standring (21k: 1:32:05h)	25	111.Platz/ 8.M55	1:48:43h 1:48:53h	Peter Rymar.	21	540./ 8.M60	1:56:27h
Holger Rothe (21k: 1:36:11h)	25	195.Platz/ 13.M55	1:53:43h 1:53:49h	Karin Stoltz	10	4037/ 87.W60 1965.Frau	1:25:13h 1:28:37h
Heinz Lachmann (21,1k: 2:12:34h)	25	3088.Platz/ 12.M70	2:38:19h 2:38:32h	Jonas Barsig	10	15./ 2.MK U20	38:09min
Heike Lindemann	21	809/ 8.W55 190.Frau	2:04:28h 2:05:12h	Jürgen Tetzl	10	30./ 4.M50	40:10min
Andreas Stoltz	21	82./ 6.M50	1:36:30h	Jörg Dölling	10	564./ 41.M55	51:31min 51:55min
				Winfried Jäger	10	1012.Platz./ 21.M60	55:43min 56:15min

41.Jedermannlauf in Tegel am 13.05.18 (5.Lauf Berlin-Cup) über 10km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Heike Lindemann (28:15-28:00)	106./ 1.W55 29.Frau	56:15min	Berti Rämisch (25:15-25:33)	67./ 5.M60	50:48min
Jonas Barsig (18:49-20:09)	10.Platz/ 1.MK U20	38:59min	Helge Ziems (36:54-38:01)	164./ 6.M75	1:14:55h
Jürgen Tetzl (19:45-20:53)	16./ 3.M50	40:39min	Erhard Bader (36:51-54:51)	168./ 1.M85	1:31:43h
Holger Rothe (21:31-21:28)	26./ 3.M55	42:59min	Gerald Piegler (42:00-43:51)	3.Platz Walking	1:25:52h

Marzahner Läufercup am 16.05.18 (3.Lauf):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Jörg Dölling	10	14./ 3.M50	49:26min	Volkan Alpsoy	5	19./ 4.M30	27:06min
Jürgen Tetzl	5	6./ 1.M50	19:13min	Helge Ziems	5	24./ 1.M70+	34:20min
Winfried Jäger	5	16./ 2.M60	24:33min				

23.Steglitzer Volkslauf am 30.05.18 über 6km (6.Lauf im Berlin-Cup):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Marion Sarasa	101./ 1.W65 16.Frau	29:31min	Holger Rothe	39./ 4.M55	25:01min
Ilka Gomoll	121./ 2.W45 21.Frau	30:21min	Mike Standring	42./ 5.M55	25:07min
Heike Lindemann	152./ 2.W55 37.Frau	32:23min	Jörg Dölling	93./ 16.M55	28:59min
Jonas Barsig	17./ 2.MK U20	22:43min	Bertold Rämisch	107./ 5.M60	29:41min
			Peter Rymarowicz	155./ 10.M60	32:39min
			Volkan Alpsoy	163./ 18.M35	33:11min

46.GutsMuths Rennsteiglauf am 26.05.18:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Gabriele Noichl (37km: 5:35:27)	L74	1741/ 28.W55 301.Frau	11:32:39h	Marion Sarasa	L21	1800./ 2.W65 237.Frau	2:01:03h
Andre Zerbel (37km: 4:04:27)	L74	Bis km 54,7	6:27:54h	Ilka Gomoll	L21	2095./ 57.W45 313.Frau	2:03:53h
Sylvia Jacobs (21k: 1:57:36h)	L42	852./ 5.W55 112.Frau	4:24:20h	Christine Mohr	L21	6634./245.W55 2304.Frau	3:32:08h
Holger Rothe	L42	852./ 72.M55	4:24:20h	Gunnar Barber	L21	285./ 9.M55	1:40:03h
Knuth Triebe (21k: 2:45:35h)	L42	2733.Platz/ 52.M65	6:03:56h	Jean-P. Franz	L21	1327./ 168.M30	1:56:35h
Anne Barber	L21	36./ 1.W30 1.Frau	1:24:56h	Peter Rymarowicz	L21	2448./ 77.M60	2:06:47h
Elke Barber	L21	496./ 1.W55 36.Frau	1:45:19h	Paul Koplín	L21	3393./ 303.MH	2:14:55h
Tina Barber	L21	1521./ 33.WH 185.Frau	1:58:23h	Udo Palm	L21	4354./ 73.M65	2:24:08h
				Rötger Henry	L21	5388./ 395.M55	2:36:11h
				Uwe Mohr	L21	6633./ 280.M60	3:32:07h
				Erhard Bader	L21	6633./ 1.M85	3:32:07h
				Detlef Koch	L21	6645./ 85.M70	3:36:07h

22.Hohenschönhausener Gartenlauf am 09.06.18 (8.Lauf im Berlin-Cup):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ole Wolf	1,1	28./ 4.MKU8	5:34min	Udo Palm	5,7	120./ 3.M65	32:08min
Sylvia Jacobs	5,7	52./ 1.W55 6.Frau	26:30min	Winfried Jäger	5,7	121./ 14.M60	32:11min
Ilka Gomoll	5,7	80./ 4.W45 15.Frau	29:11min	Helge Ziems	5,7	192./ 5.M75	43:27min
Heike Lindemann	5,7	105./ 3.W55 29.Frau	31:03min	Erhard Bader	5,7	196./ 3.M85	50:11min
Jonas Barsig	5,7	7./ 2.MJ U20	21:13min	Elke Barber	11	17./ 1.W55 2.Frau	51:32min
Jürgen Tetzl	5,7	15./ 1.M50	22:17min	Annette Bethge	11	29./ 1.W50 3.Frau	58:07min
Mike Standring	5,7	20./ 4.M55	23:16min	Jürgen Tetzl	11	4./ 1.M50	45:16min
Holger Rothe	5,7	24./ 6.M55	23:51min	Steffen Lüder	11	16./ 5.M50	51:17min
Berti Rämisch	5,7	74./ 7.M60	28:35min	Bodo Matthes	11	30./ 10.M50	58:07min
Peter Rymar.	5,7	100/ 11.M60	30:40min	Volkan Alpsoy	11	42./ 8.M30	1:16:25h

Hallo Sportfreunde, Staffeln im Herbst 2018

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
40. Mannschafts- Halbmarathon & VM Britz 18.11.2018 MT. 13.11.18	RH 1 HM – ca. 1:38h	Holger, Mike Standing, Gunnar, Jonas Barsig
	RH 2 HM – ca. 1:54h	Jörg Dölling, Peter Ry., Steffen Lüder, Bodo
	RH 3 HM – ca. 2:10h	Peter Schmidt, Annette, Berti, Winfried
	VM Frauen - Ilka	Ilka, Katja L., Marion, Elke o. Tina Barber
4 x 6400m Crosstaffellauf Berliner Ruderclub 02.12.2018 MT.28.11.	RH 1	Dana, Marcus, Andrea, Uwe
	RH 2	Sascha, Paula, Christine, Uli Kergel??,
	RH 3	Jörg Dölling, Jens Labenz, Heike, Winfried,

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!