

Infoblatt, 19.12.2018

Nr. 4472/290

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 Jahr 2019 mit vielen läuferischen Höhepunkten steht vor der Tür. Im letzten Jahr haben wir uns auch wieder an allen bekannten Staffelläufen in Berlin und Potsdam beteiligt.

Leider kam es aufgrund einiger runder Geburtstage und damit verbundener Feierlichkeiten, die sich übers Jahr verteilten, nicht zu einem auswärtigen Staffelevent. erinnert sei hier an die Ostsee-Staffel in Dierhagen oder an die Schiller-Staffel in Rudolstadt. Der Wunsch nach einer gemeinsamen „Auswärtsfahrt“ ist bei unseren Mitgliedern weiterhin sehr groß. Deshalb bitte ich euch, macht uns Vorschläge!!! Wir möchten bei unserer Mitgliederversammlung eine Liste auslegen, an Hand der wir dann ein solches Wochenende planen können.

Ich wünsche allen ein schönes Weihnachtsfest, einen guten Rutsch und ein gesundes neues Jahr!

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!
- Unser nächster **Vereinstreff** findet im neuen Jahr findet am Donnerstag, den 10.01.19 ab 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Die Laube“ in der KGA „Am Volkspark Prenzlauer Berg“, Hohenschönhausener Str.80 (Oderbruchkippe) statt. Dort gibt es dann endlich auch die ersehnten Laufkalender Berlin-Brandenburg zum mitnehmen!

- 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 31.12.2018 bei Ilka (030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com) melden!!
- Wir begrüßen recht herzlich als **neue Mitglieder** Doreen Ziegler, Caroline Noack, Philipp Gauer, Paul Bittner und Pawel Biedunkiewicz in unserem Verein. Caroline, die Tochter unseres Mitglieds Rex Noack, wechselt mit ihrer Trainingsgruppe zu unserem Verein. Diese trainieren vor allem Langsprint und Mittelstrecke.
- Für das Winterhalbjahr (bis Ende März) haben wir wieder **Trainingszeiten in der Laufhalle** im Sportforum Hohenschönhausen. Die Trainingszeiten sind Dienstag und Mittwoch jeweils ab 19:00Uhr. Die Laufgruppe „Paddel“ ist traditionell Mittwoch ab 18:00Uhr vor Ort.
- Am 15.11.18 fanden sich 6 Spieler zur **letzten Skatrunde** des Jahres ein. Es ging nicht nur um den Tagessieg, sondern letztlich auch um Verbesserungen in der Endplatzierung. Das größte Kartenglück hatte Ecky Broy, der mit guten 901 Punkten siegte und Peter Rymarowicz, der mit 839 Punkten den 2. Platz belegte. Die weitere Reihenfolge: 3. Hajo Vogel 756 P, 4. Knuth Triebe 512 P, 5. Udo Palm 492 P und 6. Uwe Mohr mit -82 Punkten.
Damit verteidigte Udo Palm mit 2725 Punkten seinen Sieg aus dem Vorjahr souverän. Durch seinen Sieg beim letzten Spieltag holte Ecky Broy noch mächtig auf und sicherte sich mit 2567P den zweiten Platz vor Peter Rymarowicz mit 2031P. Die weiteren Ergebnisse: 4. Hajo Vogel 1871 P, 5. Knuth Triebe 1814 P, 6. Helmut Huber 1100 P (mit nur 2 gespielten Runden), 7. Uwe Mohr 1003 P und 8. Christine Mohr 712 Punkten (mit nur 1 gespielten Runde).
- Unsere diesjährige **Vereinswanderung** fand am 20.10.18 mit leider nur 17 Wanderfreunden statt. Wir trafen uns diesmal am Haus der Wannseekonferenz, um vorbei am Flensburger Löwen, am Wannsee entlang bis zur Fähre zu wandern. Dort fuhren wir auf die Pfaueninsel, wo wir viel spannendes von Wanderleiter Sylvia Kegel und Frank Britze erfuhren. Nach dem ausführlichen Rundgang und natürlich einer kleinen Pause ging es zum Mittagessen ins „Wirtshaus zur Pfaueninsel“, wo der entspannte Tag gemütlich ausklingen konnte. Eine kleine Gruppe wanderte von dort wieder zum Ausgangspunkt der Wanderung zurück. Ein herzlicher Dank an die Organisatoren!

- Unsere **Jahresabschlussfeier** fand am 15.12.18 mit 44 Anwesenden in der Knorrbremse statt. Das waren leider nochmals 15 Personen weniger als im Vorjahr. Wir müssen überlegen, woran das wohl liegt? Vielleicht sollten wir ein Meinungsbild bei der Jahreshauptversammlung einholen. Allen Anwesenden hat es wieder sehr gut gefallen. Angefangen beim Buffet, den liebevoll von Doris Koch eingepackten Geschenken und natürlich war die Tanzfläche immer gut gefüllt, wenn Graf Z mit Peter Rymarowicz aufspielte. Ein herzlicher Dank geht an Doris Koch für das Einpacken der Geschenke, an Familie Mohr, Sascha Wolf, Sylvia Kegel und Frank Britze für das Besorgen der Getränke und an Familie Barber, Gerald Piegler und Anja Sander für das Engagement an der Bar.

Einladung zur 18. RON-HILL Bowlingmeisterschaft 2019

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unseren **18. RON-HILL Bowlingmeisterschaften** ein. Wie in den Vorjahren wollen wir einen netten Vormittag bei Spiel und Spaß im Bowlingcenter des Comfort-Hotels Lichtenberg (Rhinstr.159, gegenüber Pyramide) verbringen. Wir treffen uns für drei Stunden Bowling am **Samstag, den 23.02.2019** pünktlich um 09:45Uhr. Wir haben 8 Bahnen und damit wieder das gesamte Center für uns reserviert. Außerdem wird extra für uns vom Hotel ein leckeres Frühstück inklusive Kaffee und Tee angeboten. Bowling und Essen wird insgesamt 17-20 Euro kosten. Kalte Getränke (Bier, Sekt etc.) müssen selbst bezahlt werden. Wir bitten um **Voranmeldungen bis zum 17.02.2019** bei Ilka Gomoll (Tel.516 916 52 oder IGomoll@aol.com) oder beim Vereinstreff. Wir freuen uns auf viele Bowlingfreunde in angenehmer Atmosphäre!!

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Eike Tank vom 11.Sülldorfer Feldmark-Marathon , dort absolvierte er die 21,1km (walkend) in 3:49h.
- Am 09.06.18 startete Jörg Dölling beim **16.Sabinchen-Lauf** in Treuenbrietzen über anspruchsvolle 21,5km. In 2:04:35h belegte er den 23.Platz (4.M55) von 37 Aktiven.
- Bei der **3.Humboldtmeile**, einem Staffellauf über 5x1,6km, der am 21.06.18 schon zum dritten Mal auf dem Charitegelände stattfand, gingen 36 Staffeln an den Start. Darunter das Team „Die Kamikatzen“ mit Jörg Dölling, Winfried Jäger und Ronny Kollock. In 35:10min verpassten sie als Vierte der Männerwertung nur knapp das Podest, in der Gesamtwertung kamen sie auf den 8.Platz. Herzlichen Glückwunsch!!

- Am 15.06.18 gingen in Potsdam bei der **Preußische Meile über 7532,48m** 390 Aktive an den Start. Bei schwülwarmen Temperaturen erkämpfte Uwe Mohr auf dem 4 Runden Kurs durch die City in 34:07min den 87.Platz. Seine Altersklasse konnte er für sich entscheiden. Jörg Dölling verbesserte seine Vorjahreszeit um knapp 50 Sekunden, in 36:05min lief er auf den 133.Platz (11.M55).
- Nur einen Tag später stand Jörg Dölling erneut am Start eines Wettkampfes. Beim **Himmelswegelauf** in Nebra (21km) musste er diverse Anstiege erklimmen, in 2:01:05h lief er auf den 122.Platz (11.M55) von 322 Startern.
- Traditionell startet Peter Schmidt beim **Tollenseseeelauf** in Neubrandenburg, so war es auch in diesem Jahr bei der 28.Auflage. Am 16.06.18 verpasste er auf der anspruchsvollen Marathon-Strecke die 5h-Marke sehr knapp. In 5:00:49h kam er auf den 92.Platz von 99 Finishern. In der AK M65 verteidigte er den 2.Platz aus dem Vorjahr.
- Bei der 13.Auflage des **Lichtenauer Wasserlaufs** waren drei RON-HILL'er über 5km am Start. Hier lief Jürgen Tetzl in 18:51min die schnellste Zeit, damit verpasste er als Elfter des gesamten Feldes nur um 11 Sekunden den Sieg in der AK M50. Über Siege in ihren Altersklassen freuten sich Winfried Jäger in 24:18min und Helge Ziems in 35:48min. Winfried verbesserte auf dem 62.Platz von 355 Startern seine Vorjahreszeit um 40 Sekunden. Über 10km absolvierte Jonas Barsig ein schnelles Rennen, in 38:25min erkämpfte er sich als Zehnter einen Platz in den Top Ten. Mit zwei gleichmäßigen Runden konnte er die AK MJ U20 für sich entscheiden. Heike Lindemann belegte in guten 55:25min den 197.Platz von 351 Startern. Bei den Frauen belegte sie den 48.Platz, in der AK W55 wurde sie Zweite.
- Bei der 19. Auflage der **Wasserbetriebe Teamstaffel im Tiergarten** über 5x5km beteiligten sich an drei Lauftagen 5408 Staffeln. Das waren knapp 100 Staffeln mehr als im Vorjahr, das Event war seit Anfang Februar ausgebucht und das bei immer steigenden Startgebühren. Unser Verein war wie in den Vorjahren am Mittwoch, dem 06.06.18 mit 5 Staffeln vertreten. Bei sommerlichen 26°C kamen alle Läufer kräftig ins Schwitzen. Den Grundstein für ein starkes Ergebnis bei den Frauen legte erneut Anne Barber. Sie „flog“ nahezu durch den Tiergarten und lief in 17:50min die schnellste Zeit aller RON-HILL'er. Mit Caroline Noack (21:31min), Elke (21:55min) und Tina Barber (22:45min) sowie Schlussläuferin Sylvia Jacobs (21:38min) liefen sie in 1:45:39h auf den 2.Platz der Tageswertung. In der Gesamtwertung aus allen Lauftagen wurden sie starke Vierte. Unser Superoldie-Team mit dem Staffel-

schnellsten Gunnar Barber (20:15min), Rex Noack (20:36min), Andreas Stoltz (21:39min), Mike Standring (20:37min) und Uwe Mohr (22:21min) war in starken 1:45:28h drei Minuten schneller als im Vorjahr. Trotzdem reichte es nach 8 Siegen in Folge erstmals nicht für den Sieg in dieser Wertung. Diese holten die SCC Berlin LA Oldies mit nur 4 Sekunden Vorsprung vor unserem Team. Die anderen drei Teams kamen innerhalb einer Minute ins Ziel. Hier lief das Team M3 mit Schlussläufer Jonas Barsig (18:08min) in 2:05:02h auf den 819.Platz, nur 4 s später finishte das Team W2 in 2:05:06h auf dem 826.Platz. In der Frauenwertung belegten sie wie im Vorjahr den 23.Platz. Knapp dahinter folgte das Team M2, welches in 2:05:45h den 16.Platz bei den Superoldies belegten. Nach erfolgreichem Abschluss des Lauftages bei der Siegerehrung klang der Abend in gemütlicher Runde aus. Am **Donnerstag**, dem 2.Lauftag belegte das Midlife-Power Team mit Birgit Unterberger, Elke Barber, Ilka Gomoll, Sylvia Jacobs und Heike Jäkel in 1:53:47h den 2.Platz. Die Oldie-Gesamtwertung konnten sie schon zum 4.Mal hintereinander für sich entscheiden. Am **Freitag**, dem 3.Lauftag belegten „Die Kamikatzten“ u.a. mit Jörg Dölling und Winfried Jäger in 1:56:48h den 311.Platz. Herzliche Glückwünsche an alle Teams für die guten Ergebnisse.

- Tom Griepentrog startete am 17.06.18 beim **15.Bestenseer Seelauf**. Über 16km belegte er in 1:16:03h den 11.Platz (1.M55) von 67 Läufern.
- Winfried Jäger war am 23.06.18 beim **22.Panketallauf** „Lauf den Hobrecht“ auf der 5,5km Runde unterwegs. Auf der hügeligen Laufrunde war er in 26:53min eine Minute schneller als vor zwei Jahren und belegte den 26.Platz (2.M60) von 71 Läufern.
- Am 24.06.18 kämpften 181 Läufer beim **13.Helios Grunewaldlauf** um gute Ergebnisse und Punkte im 9.Lauf des Berliner Läufercups. Schnellster von 7 gestarteten RON-HILL'ern auf der abwechslungsreichen 10km Runde war Jonas Barsig, der in 38:05min auf den 7.Platz lief. Knapp 1 Minute länger benötigte Jürgen Tetzl (39:04min), damit kam er auf den 11.Platz. Beide belegten 2.Plätze in ihren Altersklassen. Ebenfalls ein gutes Ergebnis erzielte Mike Standring, er finishte nach 41:04min auf dem 19.Platz und wurde mit dem 3.Platz in seiner Altersklasse belohnt. In der AK M75 waren wie im Vorjahr 8 Läufer am Start, Helge Ziems verbesserte seine Vorjahreszeit um drei Minuten auf 1:13:16h (176.Platz, 8.M75). Nach erfolgter Anstrengung konnte man sich wie jedes Jahr im FKK-Becken entspannen, selbstgebackenen Kuchen essen und auf einen Preis bei der Tombola hoffen.

- Bei der dritten Auflage der **AOK-Teamstaffel in Brandenburg** am 28.06.18 gab es erneut einen neuen Teilnehmerrekord. Nach brutaler Hitze und der Regenschlacht im letzten Jahr freuten sich 219 Staffeln in diesem Jahr über optimale Bedingungen. Traditionell war auch Ilka Gomoll mit einer Familienstaffel über 4x5km (Schwester Anke, Schwager Denny Sandner und Peter Rymarowicz) in ihrer Heimatstadt am Start. In 1:44:23h belegten sie den 69.Platz und wurden Dritte in der Oldie-Wertung. In 1:36:21h belegte die Staffel „Die Kamikatzen“ mit Winfried Jäger und Jörg Dölling den 36.Platz und wurden Zweite bei den Oldies. Im nächsten Jahr findet das Staffel-Event am 06.06.19 statt.
- Leider kommen in unserem Infoblatt die tollen Ergebnisse unserer **Ultraläufer** etwas kurz, dies möchte ich hiermit nachholen. **Jörgen Zimmer** startete am 27.01.18 beim Hammer Trail Bornholm über 50km, hier belegte er in 6:45:15h den 8.Platz (4.M45). Am 18.03.18 war er beim Pommel2k über 46km und 2300HM in der Hersbrucker Schweiz (Mittelfranken) erfolgreich, in 6:38h kam er auf den 9.Platz und wurde Dritter seiner Altersklasse. Danach folgte der vorläufige Höhepunkt beim Jurasteig Nonstop Ultratrail über 170km und 5400 Höhenmetern, hier belegte er mit 32:43h als 21. Einen guten Platz im Mittelfeld (8.M50). Simone Stegmaier, Peter Schmidt und Gabriele Noichl starteten am 10.02.18 bei der **Brocken-Challenge** über 80km und 1900 Höhenmetern. Von knapp 200 Startern kam Simone in 11:08:40h auf den 101.Platz (14.Frau) und siegte in der AK W55, Peter benötigte 13:03h (163.Platz, 4.M65), Gabriele finishte nach 13:29h auf dem 168.Platz (27.Frau, 4.W55). Am 28.04.18 standen Simone und Gabriele in Innsbruck am Start beim **Alpine Trailrun Festival** über 67,5km und 2300 Höhenmetern. Simone lief in 10:29:47h auf den 127.Platz (26.Frau), Gabriele Noichl erzielte 12:16:48h und kam damit auf den 169.Platz (35.Frau). In der AK W55 feierten sie einen Doppelsieg. Herzliche Glückwünsche für die erreichten Leistungen.

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
29.12.	10:00	Witziner Silvesterlauf/ bei Güstrow	3,1/ 5,7/ 10,3km	Skaterhalle; MT.26.12.
29.12.	10.20	Brandenburger Silvesterlauf	2,5/ 5/ 10km	MT.27.12; Bühnenhaus
31.12.	10:00	Silvesterlauf am Weißensee	4,7/ 10,5km	MT.26.12.
31.12.	10:00	24.Eichwalder Silvesterlauf	5/ 10km	5/ 10km; Waldstraße
31.12.	10:30	22.Potsdamer Silvesterlauf/ MT.27.12	7,3km/ ohne Zeit	Stadion Luftschiffhafen
31.12.	10:30	9.Neuenhagener Silvesterlauf	2,5/ 5/ 7,5/ 10km	MT.29.12.; ohne Zeitm.
31.12.	11:00	Silvestercross Glienicke/ MT.28.12.	4/ 8km	Stadion Bieselheide
31.12.	12:15	Berliner Silvesterlauf	4/ 6,3/ 9km	Harbigstr, Mommsenst.
31.12.		Silvesterlauf Plänterwald		findet nicht mehr statt
01.01. 2019	12:00	47.Berliner Neujahrslauf	4km	Brandenburger Tor
01.01.	14:00	Neujahrspaarlauf Stahnsdorf	30'/ 60'	Sportplatz; MT.27.12.
05.01.	10:30	38.Pfannkuchenlauf Pankow	2,3/ 6,5km	MT.02.01.!!
06.01.	11:00	Winterlaufserie BSV 1892/ 1.Lauf und 2.Lauf am 13.01.19	10km 15km	Stadion Wilmersdorf MT.30.12. bzw. 06.01.
13.01.	10:00	27.Caputher Seelauf/ MT.10.01.	5/ 10km(10:30)	Schulstr.;
13.01.	11:00	19.Tower-Run/ TuS Neukölln	400m+465 Stufen	MT. 09.01.19
19.01.	10:00	Barnimer Winterlaufserie/ 2.Lauf	5/ 10km	Eberswalde; MT.17.01.
19.01.	11:00	Leipziger Wintermarathon	42km 3er Team	MT.13.01.!!
25.01.- 27.01.	11:00 08:00	13.Hallenmarathon Senftenberg & 10km Hallenpaarlauf	250m-100km	MT.02.01. bzw 21.01. Niederlausitzhalle
03.02.	09:45	Johannesbad Thermen Marathon	10/ 21/ 42km	Bad Füssing; MT25.01.
10.02.	11:00	17.Frostwiesenlauf Burg/ Spreewald	10-30km	1.MT. 03.01.bzw 08.02.
23.02.	10:20	25.Familia Kiel Marathon	10/ 21/ 42km	1.MT.31.12. bzw 13.02.
10.03.	10:00	44.Bienwald Marathon Kandel	21/ 42km	1.MT.31.12 bzw 01.03.
17.03.	10:00	Lauf der Sympathie mit BBM	10km/ 5km	1.MT.21.01.!!
07.04.	09:00	HAJ-Hannover Marathon und 6-er Staffelmara	10/ 21/ 42km &	1.MT.31.12. bzw 15.02.

Ergebnisse:

19.Berliner Teamstaffel über 5x5km am 06.06.18:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Anne Barber Caroline Noack Elke Barber Tina Barber Sylvia Jacobs	66.Platz 4.Platz Frauen 1:45:39h	17:50min 21:31min 21:55min 22:45min 21:38min	Gunnar Barber Rex Noack Andreas Stoltz Michael Standring Uwe Mohr	62.Platz 2.Platz Superoldies 1:45:28h	20:15min 20:36min 21:39min 20:37min 22:21min
Marion Sarasa Sonja Förster Ilka Gomoll Christine Mohr Heike Lindemann	823.Platz 23.Platz Frauen 2:05:06h	23:51min 23:44min 25:05min 26:43min 25:43min	Marcus Gaede Dirk Pätzig Peter Rymarowicz Udo Palm Jörg Dölling	891.Platz 16.Platz Superoldies 2:05:45h	22:31min 23:01min 27:48min 27:48min 24:37min
Birgit Unterberger Elke Barber Ilka Gomoll Sylvia Jacobs Heike Jaeckel	216.Platz 10.Platz Frauen 1.Platz Oldies 1:53:47h		Dana Wolf Sascha Wolf Paula Mengewein Ines Chwalicz Jonas Barsig	820.Platz 2:05:02h	27:10min 22:56min 27:48min 29:00min 18:08min
			Die Kamikaten mit Jörg Dölling Winfried Jäger	311.Platz 1:56:48h	

13.Lichtenauer Wasserlauf 16.06.18:

13.Helios-Grunewaldlauf über 10km am 24.06.18:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Jürgen Tetzl	5	11./ 2.M50	18:51min	Jonas Barsig	7./ 2.MJ U20	38:05min
Winfried Jäger	5	62./ 1.M60	24:18min	Jürgen Tetzl	11./ 2.M50	39:04min
Helge Ziems	5	297./ 1.M75	35:48min	Mike Standring	19./ 3.M55	41:04min
Jonas Barsig (18:57-19:28min)	10	10.Platz/ 1.MJ U20	38:25min	Holger Rothe	27./ 6.M55	42:31min
Heike Lindemann (26:50-28:42min)	10	197./ 2.W55 48.Frau	55:25min	Bertold Rämisch	76./ 5.M60	50:16min
				Winfried Jäger	100./ 9.M60	53:35min
				Helge Ziems	176./ 8.M75	1:13:16h

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!