

Infoblatt, 11.12.2016

Nr. 454/272

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 dieser Stelle möchte ich mich für euer Engagement im vergangenen Jahr bedanken. Ein Verein lebt nun mal von den Initiativen seiner Mitglieder. Wir hatten schöne Erlebnisse und konnten viele Stunden gemeinsam verbringen, bei Sport und Spaß zum Wohle unserer Gesundheit!

Ich wünsche euch und euren Familien ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Wir bitten unsere Mitglieder den **Jahresbeitrag 2017 noch nicht** auf unser Vereinskonto zu überweisen, sondern die Jahreshauptversammlung im März abzuwarten! Herzlichen Dank!!
- Am 07.01.2017 findet der **Pfannkuchenlauf im Kissingenstadion** statt. In den Vorjahren waren wir dort mit mehreren Mannschaften sehr erfolgreich vertreten. Wer hat Lust und möchte auch 2017 dort laufen und unsere Mannschaften verstärken? Bitte bis 31.12.2016 bei Ilka melden!!
- Unsere **nächsten Vereinstreffs** im neuen Jahr finden am Donnerstag, den 12.01. und am 09.02.17 jeweils ab 18:00Uhr in unserem Vereinslokal Pane e Vino in der Danneckerstr.10 statt. Wir hoffen auf zahlreiche Beteiligung. Außerdem steht der Termin für unsere **Bowlingmeisterschaft** fest, vielleicht wollt ihr euch Samstag, den 18.02.17 dafür frei halten? Eine Einladung folgt im Infoblatt Januar!

Alle Jahre wieder: Silvesterlauf in Weißensee

Berlins Läuferinnen und Läufer haben dieses Jahres wieder mehrere Möglichkeiten, sich sportlich vom ereignisreichen Jahr 2016 zu verabschieden, auch gemeinsam mit ihren zum Jahreswechsel angereisten Gästen. Am letzten Tag des Jahres stehen in Berlin erneut drei Laufveranstaltungen an: der Silvesterlauf der Neuköllner Sportfreunde, der Berliner Silvesterlauf des SC Charlottenburg und der Weißenseer Silvesterlauf. Wer flinke, trainierte Füße und ein schnelles Auto hat, sowie einen Parkplatz findet, kann zeitlich gesehen sogar bei allen drei Veranstaltungen dabei sein.

Traditionell fällt im Pankower Ortsteil Weißensee um 10 Uhr am gleichnamigen See der erste Startschuss für einen der drei Berliner Silvesterläufe. Hier ist der Berliner Sommerbiathlonverein 1991 unter der Leitung von Gert Schlarbaum mit seinen fleißigen Helfern am Werk. Am Milchhäuschen geht es über drei Laufstrecken los.

Die längste Strecke führt über 10,548 km, ein Viertelmarathon also. Das sind neun Runden um den See. Er ist für männliche Starter vorgesehen, aber auch Frauen haben ein Startrecht. Dagegen sind die vier Seerunden (4,688 km) speziell für Frauen gedacht, was aber auch männliche Teilnehmer nicht von der Teilnahme abhalten sollte. Locker und familiär dürfte der Schnupperlauf sein. 1,172 km (eine ganze Seerunde) sind zu bewältigen. Wer sich für das neue Jahr gute Vorsätze auf sportlichem Gebiet oder z.B. eine Gewichtsreduzierung vorgenommen hat, kann damit noch im alten Jahr beginnen. Der Schnupperlauf selbst ist dabei sogar gratis.

Das Ziel befindet sich ebenfalls am Milchhäuschen. Nach erfolgter Anstrengung gibt es für jeden Starter – unabhängig von der Siegerehrung lt. Ausschreibung für die längeren Strecken – eine Teilnehmerurkunde.

Vom Veranstalter wird für Musik, Punsch, Pfannkuchen, einen Sonderpreis für den Aktiven mit dem lustigsten Laufkostüm und natürlich gute Wünsche für das Neue Jahr sowie – bei schlechtem Trainingszustand – den Muskelkater gesorgt.

Weitere Einzelheiten siehe unter www.harri-schlegel.com. Laufanmeldungen sind bis 26.Dezember an harri.schlegel@kabelmail.de erbeten (Angaben: Name, Vorname, Geschlecht, Geburtsjahr, eventueller Sportverein, Laufstrecke). Schriftliche Meldungen sind an Gert Schlarbaum, Reesdorfer Dorfstr. 11, 14547 Beelitz, zu richten. Nachzügler können am Silvestertag noch bis 9:30 Uhr nachmelden (höhere Startgebühr).

Treffpunkt ist an der Sporthalle Woelckpromenade 11 (Ausgabe der Startnummern und Nachmeldungen).

Helge Ziems

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Eike Tank aus Weil der Stadt (Nähe Stuttgart), nach Knie-OP beginnt er nun wieder mit dem Laufen!
- Beim **32.Schweriner Fünf-Seen-Lauf** starteten am 02.07.16 5 Läufer unseres Vereins bei strömenden Regen auf den verschiedenen Strecken. Über 10,6km lief Helmut Scharping in 1:07:29h auf den 933.Platz (6.M70) von 1387 Läufern. Nach langer Abstinenz in Schwerin bewältigte Erhard Bader die Strecke in 1:35:26h. Als ältester Starter belegte er in der M80 den 2.Platz. Knuth Triebe war über 29,6km knapp 10 Minuten schneller als im Vorjahr und belegte in 3:08:40h den 363.Platz (21.M60) von 411 Läufern. Über 15,4km lief Dirk Pätzig in 1:10:02h auf den 65.Platz und verpasste als Vierter (AK M60) das Podest nur knapp. Dauerstarter Peter Rymarowicz kam in 1:15:51h auf den 168.Platz (10.M60) von 728 Läufern. Herzliche Glückwünsche!!
- Am 03.07.16 startete Winfried Jäger bei **4.Intersport Olympialauf** in Steglitz über 5,5km und belegte in 26:07min den 40.Platz (3.M55) von 343 Läufern. Jürgen Tetzl siegte souverän bei der 3.Auflage des **Gropius-Laufes** über 5km in 17:16min und ließ 122 Läufer hinter sich.
- Am 06.07.16 starteten 24 Läufer beim 5.Lauf **des Marzahner Läufercups** über 5000m, darunter 7 RON-HILL'er. Bei starkem Wind verpasste Jürgen Tetzl als Vierter in 18:41min knapp das Podest, siegte aber in der AK M50. Bei den Frauen lief Paula Mengewein in 24:16min als dritte Frau aufs Podest und in ihrer Altersklasse auf den 2.Platz. Heike Lindemann freute sich in 27:41min über den Sieg in ihrer Altersklasse W50. Beim 6.Lauf am 20.07.16 waren über 30' leider nur 18 Läufer dabei. Winfried Jäger lief über 30' als Neunter mit 6350m in die Top Ten und in der AK M50 auf den 3.Platz. Volkan Alpsoy erzielte auf dem 12.Platz 6110m und freute sich über den 2.Platz der AK M30. Ebenfalls Zweiter seiner Altersklasse (M70+) wurde Helge Ziems mit 4465m (17.Platz).
- Edgar Binder startete am 08.07.16 bei den **Deutschen Seniorenmeisterschaften in Leinefelde** und belegte über 800m in starken 2:10,18min den 11.Platz der AK M35. Dabei lag er bis 100m vor dem Ziel noch auf Medaillenkurs, bevor er in einem Gerangel zu Sturz kam. Trotzdem ist diese Leistung aller Ehren wert, denn dies war erst der dritte Bahnwettkampf in seinem Leben! Seinen ersten 800m Wettkampf bestritt er am **22.06.16 beim Abendsportfest** in Potsdam, welches er im Alleingang in starken 2:03,8min gewann. Herzliche Glückwünsche!

- Beim **Nordberliner Zugspitzlauf**, dem 10.Lauf des Berliner Läufercups, kämpften am 08.07.16 173 Läufer des Hauptlaufes über 12km um gute Ergebnisse und Punkte. Bei zunehmenden Regen wurde die Strecke mit 12 Anstiegen und 225m Höhenmetern aufgrund der Nässe immer schwieriger zu laufen, davon ließen sich aber die 5 gestarteten Läufer unseres Vereins nicht beeindrucken. Als Schnellster belegte Jürgen Tetzl in 50:02min den 12.Platz und siegte mit großem Vorsprung in der AK M50. Jens Labenz verbesserte auf dem 33.Platz seine Vorjahreszeit um mehr als eine Minute und lief in 56:52min auf den 6.Platz derselben Altersklasse.
- Seit Beginn der Austragung des **Staffellaufs von Zielona Gora nach Cottbus** sind wir als einziger Verein jedes Jahr mit mindestens einer Staffel dabei, so war das auch in diesem Jahr. Bei der 24.Auflage am 09.07.16 starteten am frühen Samstagmorgen Tom Griepentrog, Annette Bethge, Bodo Matthes, Knuth Triebe und Dirk Pätzig zum 100km Lauf über 15 Etappen. Damit waren wir die zweitälteste Staffel. Unser Fahrer Steffen Lüder sorgte für einen reibungslosen Ablauf für alle Läufer an den verschiedenen Etappenpunkten. Nach spannenden Duellen auf der Strecke finishte die Staffel in Cottbus nach 8:17:41h auf dem 42.Platz von 56 Teams. Allen Beteiligten hat es wieder viel Spaß gemacht und wir freuen uns auf die 25.Auflage im Juli 2017!!
- Am 10.07.16 startete Volkan Alpsoy beim **7.Pekenberglauf** über 23km und belegte in 2:12:01h den 15.Platz und freute sich über den Sieg in seiner Altersklasse. Beim 2.Benefizlauf „**Run for Refugees**“ auf dem Tempelhofer Feld kam Winfried Jäger nach 51:19min ins Ziel.
- Seit einigen Jahren ist die Teilnehmerzahl beim **Runners Point Havel-lauf** leider stark rückläufig. So traten am 17.07.16 bei der 27.Auflage nur 266 Läufer über 13,7km an. Schnellste(r) von 8 gestarteten RONHILL'ern war Anne Barber, die in starken 52:38min als Neunte in die Top Ten lief. Bei den Frauen kam sie hinter Olympiateilnehmerin Mayada Al-Sayad (47:48min) auf den 2.Platz. Dahinter lief Jürgen Tetzl in 54:01min auf den 2.Platz der AK M50 (10.Platz). Zum erfolgreichen Ausflug der Familie Barber gehörten auch die Leistungen von Gunnar und Elke Barber. Gunnar blieb in 59:18min als 6. seiner Altersklasse M50 noch unter der begehrten 60min-Marke, Elke freute sich in 1:05:17h über den Sieg in der AK W55. Heinz Lachmann verpasste in 1:08:55h den Vorjahressieg in seiner Altersklasse um knapp eine Minute und wurde Zweiter hinter Dietmar Troescher.
- Christian Karbe startete beim diesjährigen **Baltic-Run** von Berlin Mitte nach Karlshagen in 5 Etappen und 323km und belegte in 33:12:51h den 7.Platz von 55 Startern. Er verpasste das Podest seiner Altersklasse als Vierter nur knapp.

- Zum 25.Jubiläum freuten sich die Veranstalter von der **Berliner City Nacht** am 30.07.16 über 8537 Starter über 5km und 10km. Bei sommerlichen Temperaturen genossen auch 7 Läufer unseres Vereins das einzigartige Flair auf dem Ku'damm mit verschiedenen Lichtinstallationen. Anne Barber verbesserte ihre Vorjahreszeit um weitere 16 Sekunden und lief in 36:29min auf den 82.Platz von 4505 Startern der 10km Strecke. Knapp dahinter verteidigte Jürgen Tetzl mit 37:42min seinen 3.Platz aus dem Vorjahr. Ebenfalls einen Podestplatz erzielte Heinz Lachmann, er lief in 48:59min auf den 2.Platz seiner AK.
- Marion Sarasa startete beim **Sportfest „Setz ein Zeichen“** in Berlin Moabit über 800m und 3000m und gewann souverän beide Strecken. Über 800m erzielte sie 3:19,18min, über 3000m war sie nach 14:06,08min im Ziel.
- Der **100 Meilen Lauf „North Downs Way“** von Farnham in den Surrey Hills bis nach Ashford in Kent und führt über abwechslungsreiche Naturwege und 3025 Höhenmetern. Jörgen Zimmer absolvierte die schwere Strecke in 24:37:48h und belegte den 55.Platz (22.M40-49) von 338 Läufern. Hut ab!!
- Familie Gaede weilte vom 05.-07.08.16 in der **Sächsische Schweiz**, um an der dortigen **8.Panoramatour** teilzunehmen. Das sportliche Wochenende begann am Freitag mit dem Elbe-Schrammsteinlauf über flache 10km. Andrea erzielte gute 45:23min und belegte den 62.Platz (7.Frau, 2.W45) von 207 Startern. Marcus kam nach 49:23min auf dem 104.Platz (22.M50) ins Ziel. Am Samstag folgte dann die RTF durch den Nationalpark Sächsische Schweiz. Zu guter Letzt starteten beide am Sonntag beim Deutsch-Tschechischen Grenzlauf über 15km, der auf abwechslungsreicher Strecke von Hinterhermsdorf, das Kirnitzschtal über das wunderschöne Khaatal zum Weifberg und wieder zum Startpunkt zurück führt. Andrea Gaede bewältigte die Strecke in 1:14:03h, sie freute sich damit über den 6.Platz bei den Frauen und über den 2.Platz ihrer Altersklasse (44.Gesamtplatz). Marcus finishte nach 1:28:03h auf dem 106.Platz (17.M50) von 159 Startern.
- Volkan Alpsy startete am 07.08.16 beim **Burgenlauf von Burg Stargard nach Burg Penzlin**. Er finishte die 23,9km in 2:21:36h und belegte den 71.Platz von 125 Startern (6.M30).
- Am 06.08.16 startete Udo Palm beim **10.Jubiläumslauf in Stölln**, dem **Lilienthal-Lauf**. 120 Jahre nach dem Absturz von Otto Lilienthal am Golmberg wurde der 9,89km-Lauf gestartet. Udo belegte in 56:43min den 90.Platz von 124 Läufern und kam in der AK M65 auf den 3.Platz.

- Bei der 26.Auflage des **Paarlaufs mit Musik in Pankow**, im dortigen Kissingenstadion gingen am 13.08.16 47 Paare an den Start des 30' und 60' Paarlaufs. Über 60' belegten Anke Franz und Stephan Maxara mit 14905m den 14.Platz von 26 Paaren und wurden Fünfte in der Mixed-Wertung. Im 30' Paarlauf waren 3 Paare unseres Vereins am Start. Mit 7500m legten Volkan Alpsoy und Jörg Dölling auf dem 8.Platz von 21 Paaren das beste Ergebnis hin. Dahinter verpassten Uwe und Christine Mohr mit 7370m als Vierte der Mixed-Wertung (11.Platz) knapp einen Podestplatz. Erhard Bader war mit seinem Laufpartner Detlef Koch sicher das älteste Paar bei dieser Veranstaltung. Sie kämpften sich mit gleichmäßigen Runden durch 30' bzw. knapp 13 Runden und belegten mit 5115m den 8.Platz bei den Männer-Paaren.
- Nur knapp 14h nach dem Paarlauf standen Jörg Dölling und Volkan Alpsoy schon wieder an der Startlinie. Sie waren beim 10.Jubiläum des **Utzenberglauf in Golßen** über 10,4km dabei. In 49:44min belegte Jörg Dölling den 21.Platz (4.M55) von 56 Startern. Volkan lief in 50:34min auf den 24.Platz und in der AK M30 auf den 3.Platz.
- Am 20.08.16 unternahmen Volkan Alpsoy und Jörg Dölling erneut eine gemeinsame Fahrt zum Wettkampf, diesmal zum **7.Zehdenicker Havellauf** über 14,5km. Diesmal hatte Volkan das bessere Ende für sich und erzielte in 1:11:13h den 16.Platz (3.M30) von 39 Startern. Jörg Dölling lief in 1:12:09h auf den 20.Platz und freute sich in seiner Altersklasse über den 2.Platz.
- Am 21.08.16 starteten 412 Läufer beim **31.Kreuzberger Viertelmarathon** und kämpften um gute Platzierungen und Punkte im 11.Wertungslauf des Berlin-Cups. Schnellster von 7 gestarteten RON-HILL'ern war wie erwartet Jürgen Tetzl, er lief in 39:09min auf den 13.Platz und siegte souverän in seiner Altersklasse. Dahinter lief Holger Rothe in 43:36min auf den 42.Platz (5.M55). Peter Rymarowicz verpasste in 50:24min als Vierter der AK M60 nur um 4 Sekunden das Podest. Bei den Frauen lief Ilka Gomoll in 51:51min ebenfalls auf den 4.Platz ihrer Altersklasse. Marion Sarasa freute sich nach langer Verletzungspause in 53:39min über den 2.Platz der AK W60. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim **8.Stadtlauf von Sportscheck und BMW** - der Generalprobe des SCC Berlin starteten 4148 Läufer im Viertel- und Halbmarathon. Aufgrund von Bauarbeiten musste das Start- und Zielgelände sowie die Laufstrecke leicht modifiziert werden, das änderte aber nichts an der guten Stimmung der Läufer. Winfried Jäger war über 10,5km in 53:47min knapp 2 Minuten schneller als im Vorjahr und belegte den 297.Platz (11.M55) von 1647 Startern. Beim 2-Runden-Kurs über 21,1km setzte sich Anne Barber in der 2.Runde von Laura Opt-Eynde ab und lief in 1:23:08h auf den 2.Platz bei den Frauen (37.Gesamtplatz). Heinz Lachmann dominierte seine Altersklasse souverän, er siegte in 1:48:09h mit 8min Vorsprung (852.Platz). Volkan Alpsoy belegte in 1:53:11h den 1156.Platz von 2501 Startern (166.M35).

- Beim **18.Mercedes Benz-Halbmarathon** mit den integrierten Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften starteten am 28.08.16 auf der flachen Strecke durch Reinickendorf und am Tegeler See entlang 970 Läufer. Bei sommerlichen Temperaturen kämpften auch 9 RON-HILL'er um gute Zeiten und Platzierungen. Schnellster war hier hinter dem Sieger Filip Vercruysse (SCB Berlin, 1:10:58h) Thomas Wallstab auf dem 13.Platz. In 1:19:56h verpasste er um knapp eine Minute den Sieg in der Altersklasse M45, hielt sich dafür aber mit dem souveränen Meistertitel seiner Altersklasse schadlos. Jürgen Tetzl verteidigte in 1:23:54h den 2.Platz der Meisterschaft aus dem Vorjahr, er verpasste den Sieg in der AK M50 nur um 24 Sekunden. Bei den Frauen startete Birgit Schuckmann erstmals nach dem Mannschafts-Halbmarathon am 15.11.15 wieder über die 21,1km und erzielte mit 1:42:54h ein starkes Ergebnis. Herzliche Glückwünsche für den Meistertitel in der W55! Auch Paula Mengewein lief ein gutes Rennen, in 2:00:55h verpasste sie zwar knapp eine Zeit unter der begehrten 2h-Marke, aber in der Meisterschaftswertung kam sie auf den 3.Platz der AK W35! In der Mannschaftswertung M50/ M55 verpasste das Team mit Jürgen Tetzl, Mike Standring und Holger Rothe als Vizemeister den Sieg in dieser Kategorie um winzige 2 Sekunden gegen den SCC Berlin! Herzliche Glückwünsche an alle Platzierten für die erreichten Leistungen!!
- Am 31.08.16 unternahmen 15 Läufer unseres Vereins einen Ausflug nach Potsdam, um wie jedes Jahr an der **15.BARMER City Night - der 5.Halbmarathonstaffel** im Holländischen Viertel teilzunehmen. Die knapp 1000m lange Laufrunde um die Pfarrkirche Sankt Peter & Paul muss pro Läufer 4x umrundet werden, damit ergibt sich eine **5x4219m** Staffel. Die kurvenreiche Strecke wurde von 106 Staffeln absolviert, darunter drei Staffeln unseres Vereins. Die Männerstaffel mit dem überragenden Edgar Binder, der nach schnellen 14:17min als Zweiter den Staffelstab an Uwe Mohr (17:47min) übergab, Jens Labenz (16:59min), Holger Rothe (17:16min) und Schlussläufer Jürgen Tetzl mit der zweitschnellsten Staffelzeit (15:48min) waren in 1:22:07h 5 Minuten schneller als im Vorjahr und liefen damit auf den 9.Platz. Unsere Frauenstaffel mit den beiden schnellsten Sylvia Jacobs (17:46min) und Andrea Gaede (17:51min) am Anfang, dann Ricarda Bäcker (21:37min), Christine Mohr (21:13min) und Ilka Gomoll (20:19min) kam in 1:38:46h auf den 5.Platz (45.Gesamtplatz). Unsere dritte Staffel mit dem Schnellsten Marcus Gaede (18:58min), Winfried Jäger (20:48min), Bertold Rämisch (19:34min), Rötger Henry (21:52min) und Heike Lindemann (23:29min) erreichte das Ziel in 1:44:41h auf dem 66.Platz. Damit kam zwar diesmal keine Staffel aufs Siegerpodest aber mit dem gewonnenen Tombolapreis (6 Flaschen Sekt) war für einen entspannten Ausklang des Abends gesorgt.

- Am Abend des 03.09.16 starteten 293 Läufer beim Jubiläumslauf in **Reinickendorf** – der **30.Auflage des Nachtlaufs** zu einer abwechslungsreichen 10km Runde mit Start und Ziel auf dem Marktplatz des Märkischen Viertels. Schnellster von 6 gestarteten RON-HILL'ern war wiederum Jürgen Tetzl, der in 38:15min als Zehnter in die Top-Ten lief. Den Sieg in seiner Altersklasse verpasste er knapp gegen Pascal Legrand (38:07min). In 41:07min verpasste Mike Standring als Vierter das Podest seiner Altersklasse knapp. Ein gutes Rennen absolvierte Holger Rothe, er erreichte das Ziel nach 41:35min und wurde damit Zweiter der AK M55. Nach erfolgter Siegerehrung klang der Abend mit einem Jubiläums-Feuerwerk aus.
- In der Nähe von Stendal fand in **Arneburg** am 04.09.16 ein Laufjubiläum statt. Schon zum 40.Mal starteten Läufer beim dortigen **Elbelauf** über 7km, diesmal waren es 145. Darunter mit Helge Ziems und Erhard Bader auch zwei Starter unseres Vereins. Helge lief in 51:30min auf den 120.Platz (4.M75). Erhard Bader war der älteste Läufer im gesamten Feld, erzielte in 54:09min auf dem 130.Platz und als Zweiter von drei Startern der Altersklasse M80 eine gute Leistung.

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!

Ergebnisse:

Nordberliner Zugspitzlauf über 12km

am 08.07.16 (10.Lauf im Berlin-Cup):

30.Straßennachtlauf von Reinickendorf

über 10km am 03.09.16 (13.Lauf im Berlin-Cup):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Jürgen Tetzl	12./ 1.M50	50:02min	Jürgen Tetzl	10./ 2.M50	38:15min
Jens Labenz	33./ 6.M50	56:52min	Mike Standring	25./ 4.M50	40:09min
Winfried Jäger	94./ 16.M55	1:09:57h	Holger Rothe	34./ 2.M55	41:35min
Udo Palm	95./ 4.M65	1:10:21h	Jörg Dölling	80./ 12.M55	47:13min
Helmut Huber	101./ 6..M65	1:12:36h	Volkan Alpsoy	109./ 19.M35	49:17min
			Peter Rymarowicz	138./ 5.M60	51.48min

18.Mercedes Benz Halbmarathon mit BBM und 12.Lauf im Berlin-Cup am 28.08.über 21,1km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Birgit Schuckmann (10km: 48:25min)	241./ 1.W55 30.Frau BBM: 16./1.W55	1:42:54h 1:42:57h	Jörg Dölling (10km: 49:56min)	351./ 24.M55 BBM: 74./11.M55	1:49:11h 1:49:14h
Paula Mengewein (10km: 56:20min)	551./ 13.W35 98.Frau BBM: 26./3.W35	2:00:55h 2:01:25h	Winfried Jäger (10km: 55:11min)	501./ 38.M55 BBM: 82./ 13.M55	1:57:25h 1:57:32h
Thomas Wallstab (10km: 37:12min)	14./ 2.M45 BBM: 9./ 1.M45	1:19:56h 1:19:59h	Helmut Huber (10km: 56:04min)	715./ 9.M65	2:11:28h 2:11:52h
Jürgen Tetzl (10km: 38:21min)	27./ 2.M50 BBM: 17./ 2.M50	1:23:54h 1:23:55h	Jürgen Tetzl Mike Standring Holger Rothe	2.Platz Mannschaft M50/ M55	4:29:39h
Mike Standring (10km: 41:46min)	67./ 12.M50 BBM: 38./ 9.M50	1:30:04h 1:30:10h			
Holger Rothe (10km: 43:23min)	136./ 10.M55 BBM: 56./ 8.M55	1:35:41h 1:35:44h			

Marzahner Läufercup am 06.07.16 (5.Lauf):

27.Runners Point Havellauf über 13,7km:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Paula Mengewein	5	16./ 2.W30 3.Frau	24:16min	Anne Barber	9./ 2.Frau	52:38min
Heike Lindemann	5	21./ 1.W50 4.Frau	27:41min	Elke Barber	58./ 1.W55 10.Frau	1:05:17h
Jürgen Tetzl	5	4./ 1.M50	18:41min	Jürgen Tetzl	10./ 2.M50	54:01min
Volkan Alpsoy	5	14./ 4.M30	23:56min	Gunnar Barber	30./ 6.M50	59:18min
Winfried Jäger	5	15./ 4.M50	24:08min	Heinz Lachmann	87./ 2.M70	1:08:55h
Udo Palm	5	17./ 3.M60	25:43min	Jörg Dölling	88./ 8.M55	1:09:13h
Helge Ziems	5	24./ 2.M70	31:57min	Winfried Jäger	95./ 9.M55	1:09:50h
				Berti Rämisch	101./ 10.M55	1:11:16h

25.Adidas Runner City Night am 30.07.16 über 10km (Netto/ Brutto):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Anne Barber	82./ 13.WHK 17.Frau	36:29min 36:33min	Heinz Lachmann	1241./ 2.M70	48:59min 49:10min
Jürgen Tetzl	123./ 3.M50	37:42min 37:45min	Steffen Lüder	1261./ 125.M50	49:05min 49:17min
Gunnar Barber	367./ 31.M50	41:51min 41:56min	Winfried Jäger	1497./ 52.M55	50:31min 51:19min
Jörg Dölling	905./ 25.M55	46:40min 46:55min			

31.Kreuzberger Viertelmarathon am 21.08.über 10,5km (11.Lauf im Berlin-Cup):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	153./ 4.W40 25.Frau	51:51min	Holger Rothe	42./ 5.M55	43:36min
Marion Sarasa	185./ 2.W60 34.Frau	53:39min	Peter Rymarowicz	129./ 4.M60	50:24min
Jürgen Tetzl	13./ 1.M50	39:09min	Berti Rämisch	155./ 19.M55	52:06min
			Helmut Huber	199./ 6.M65	54:57min