

Infoblatt, 17.08.2019

Nr. 478/ 296

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,

die Sommerferien und damit auch (für viele) die wettkampfarme Zeit liegt hinter uns.

Das Angebot an Läufen in Stadt und Land ist wieder groß und die Hitze des Sommers vermutlich auch vorbei. Ich freue mich auf schöne Wettkämpfe bei angenehmen Temperaturen in der kommenden Zeit. Am 18. September steht übrigens die Ablegung des Sportabzeichens auf unserem Programm. Die Einladung findet sich in diesem Blatt. Vielleicht findet der Eine oder Andere den Weg ins Zachtstadion und wir können die Teilnehmerzahl steigern.

Spaß macht die Aktion jeden Fall!

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Wir begrüßen recht herzlich als **neue Mitglieder** David Riempp und Thomas Klemmer in unserem Verein.
- Bitte notiert euch schon einmal für eure Planung den **Termin** für unsere **Jahresabschlussfeier, die am Samstag, den 14.12.19** stattfindet. Unsere **Vereinswanderung findet voraussichtlich am 09.11.19** statt.
- Am 08.08.19 fanden sich sechs Skatfreunde zur **4.Skatrunde** des Jahres ein. Erstmals in diesem Jahr sicherte sich Peter Rymarowicz den Sieg mit 820 Punkten. Dahinter kämpften Udo Palm und Christine Mohr um Punkte, nicht zuletzt ging es hier um die Führung in der Gesamtwertung. Zweiter wurde Udo mit 750 Punkten vor Christine mit 630 Punkten. Auf den Plätzen folgten als 4. Konrad Andert mit 602 P, 5.Hajo Vogel mit 542 P und 6.Uwe Mohr mit 349 Punkten. In der **Gesamtwertung** nach 4 Spieltagen liegt Christine mit 2289 Punkten knapp vor Udo mit 2244 Punkten. Dritter ist Hajo Vogel mit 1817 Punkten.

Die weiteren Plätze belegen:

4.Peter Rymarowicz 1678 P, 5.Konrad Andert 1564 P, 6. Helmut Huber 1504 P, 7.Knuth Triebe 1359 P, 8.Sylvia Kegel 893 P. und 9.Uwe Mohr 783 Punkte.

Unser **nächster Vereinstreff** findet am Donnerstag, dem 12.09.19 ab 18:00 Uhr (ohne Skat) in unserem Vereinslokal „Die Laube“ in der KGA „Am Volkspark Prenzlauer Berg“, Hohenschönhausener Str.80 (Oderbruchkippe) statt. Am Donnerstag, dem 10.10.19 geht es beim 5.Spieltag um den Sieg in der diesjährigen Skatserie.

Sportabzeichen gemeinsam ablegen

Wie in den letzten Jahren wollen wir auch in diesem Jahr gemeinsam das Sportabzeichen ablegen.

Im letzten Jahr waren es 11 Teilnehmer. Je größer die Gruppe, umso mehr Spaß macht es doch! Also kommt vorbei!

Unser Vereinsmitglied Udo Palm wird mit seinem Team am **Mittwoch, dem 18.09.19 ab 17:00Uhr** auf dem Sportplatz Zachertstr. das Sportabzeichen in den leichtathletischen Disziplinen abnehmen!

Nach dem sportlichen Teil wollen wir den Abend gemeinsam beim Mexikaner ausklingen lassen.

Einige Informationen:

Es gibt drei Leistungsstufen: Gold, Silber und Bronze.

Man kann es in vier Sportarten ablegen: Leichtathletik, Radfahren, Schwimmen und Geräteturnen.

Gefordert sind Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination.

Es werden auf dem Sportplatz folgende Disziplinen angeboten:

3000m Lauf (**Ausdauer**),

Kugelstoßen, Medizinball, Standweitsprung (**Kraft**),

50m/ 100m Sprint, alternativ 25m Schwimmen (Schwimmhalle) (**Schnelligkeit**),

Weitsprung, Schleuderball, Seilspringen (**Koordination**).

Falls jemand statt Sprint lieber schwimmen möchte, können wir dies ggf mit Sylvia Jacobs besprechen.

Bitte meldet Euch bei Ilka Gomoll (bis 14.09.19) an, damit wir Udo sagen können, wie viele Helfer gebraucht werden!

Vereinsnachrichten:

- Am 20.04.19 fand in der Nähe von Werder/ Havel der **16.Deetzer Osterlauf** auf vier verschiedenen Strecken statt. Der liebevoll organisierte Lauf, der sich in den letzten Jahren von einer kleinen Veranstaltung mit anfangs 30 Läufern zu einer festen Größe im Laufkalender gemausert hat, sah 308 Läufer am Start. Die anspruchsvolle Strecke mit leichten Steigerungen führt die Läufer vorbei an Feldern und auf dem Havelradweg entlang. Auch Ilka Gomoll nahm die 4,8km durch die märkische Landschaft unter ihre Füße. In 24:32min belegte sie den 29.Platz (8.Frau) von 108 Startern und siegte in ihrer Altersklasse. Jörg Dölling absolvierte die 19km in 1:36:55h und belegte den 22.Platz von 35Läufern, in der AK M55 wurde er Dritter.
- Nach 10 Jahren als Mit-Organisator beim **Wartenberger Osterlauf** war bei der 11.Auflage der Wartenberger SV auf sich allein gestellt und meisterte diese Aufgabe mit kleineren Änderungen. Leider wurde die Siegerehrung der Altersklassen weg gelassen, schade für die älteren Teilnehmer. Dafür wurde eine weitere Strecke eingeführt, der Halbmarathon, der vom Stadion Wartenberg direkt bis zur Schule im Grünen und wieder zurück führt. Jan Engelhard verbesserte in 1:29:23h seine Vorjahreszeit (Premiere der Strecke) um 8' und lief auf den 6.Platz von 60 Startern, er wurde Dritter der AK M40. Steffen Lüder belegte in 1:58:29h (7.M50) den 39.Platz. Die meisten Teilnehmer starteten wie erwartet im 4,1km Lauf. Jürgen Tetzl lief in 16:03min auf den 5.Platz von 178 Aktiven. Weitere Starter waren Winfried Jäger (33.Platz) in 20:10min und Helge Ziems (171.Platz) 33:19min. Alle drei siegten in ihren Altersklassen. Jörg Dölling war als 6.RON-HILL'er ebenfalls bei diesem Event dabei, er absolvierte die 12,3km in 1:04:55h und kam auf den 59.Platz (6.M55) von 129 Läufern. Im Ziel gab es für jeden der 367 Finisher den verdienten und bewährten Schokoladen-Osterhasen, eine Urkunde und eine Medaille. Damit wurde der Teilnehmerrekord (214) aus dem Jahr 2017 pulverisiert. Ein starkes Ergebnis!!
- Starke Ergebnisse erzielten Uwe Mohr und Udo Palm am 27.04.19 beim **38.Lychener Seenlauf**. Uwe absolvierte die 8,5km in 38:32min und kam auf den 16.Platz von 134 Läufern. Udo belegte im 15,5km in 1:30:59h den 90.Platz von 128 Startern. Beide freuten sich über Sieg in ihren jeweiligen Altersklassen!!
- Beim **17.Spreewald-Marathon** in Burg startete Jonas Barsig am 28.04.19 wie im Vorjahr im 10km Lauf. In 37:59min verbesserte er seine Vorjahreszeit um 45 Sekunden und lief auf den 7.Platz von 809 Startern. In der AK M20 siegte er souverän. Jan Engelhard belegte über 21,1km den 25.Platz von 723 Aktiven und wurde Fünfter der AK M40.

- Beim **41.Baaseelauf** am 01.05.19 in Bad Freienwalde war Erhard Bader wie erwartet der älteste Teilnehmer auf der 12,5km Strecke. Die anspruchsvolle Strecke bewältigte er in 1:49:07h auf dem 123.Platz und gewann die Altersklasse M85. Die 25km-Strecke wurde von 22 Läufern absolviert, darunter drei RON-HILL'er. Andre Zerbel nutze diesen Lauf wie so oft als Vorbereitung auf den Rennsteiglauf und kam in 2:03:17h auf den 13.Platz (5.M45). Bodo Matthes überzeugte mit zwei gleichmäßigen Runden und erzielte in 2:47:35h den 22.Platz (4.M55). Souveräne Siegerin bei den Frauen wurde Annette Bethge in 2:34:47h (20.Platz).
- Beim **52.Sachsenhausen Gedenklauf** in Oranienburg gingen über 7,5km 280 Läufer an den Start. Jürgen Tetzl war in 30:56min der schnellste von 3 gestarteten RON-HILL'ern und belegte damit den 15.Platz (2.M50). Dahinter lief Jörg Dölling in 37:45min auf den 68.Platz (4.M55). Winfried Jäger benötigte in 38:39min eine knappe Minute länger als Jörg, er kam auf den 72.Platz (6.M60).
- Ein Laufjubiläum fand am 04.05.19 am **Werbellinsee** statt, hier starteten 130 Läufer über 6km bei der mittlerweile schon 40.Auflage. In 36:47min verbesserte Winfried Jäger seine Vorjahreszeit um 30 Sekunden und siegte damit in der AK M60. Zweiter der AK M70 wurde Udo Palm, in 39:55min lief er auf den 52.Platz.
- Am 06.05.19 starteten 208 Läufer beim **42.Jedermannlauf in Tegel** über 10km. Beim 4.Wertungslauf im Berliner Läufercup kämpften auch 11 RON-HILL'er für gute Ergebnisse. Jonas Barsig verbesserte seine Vorjahreszeit um fast zwei Minuten und erzielte auf dem 10.Platz starke 37:09min, damit wurde er Dritter der MHK. Dahinter folgten Jürgen Tetzl (21.Platz) in 39:40min und Mike Standring (22.Platz) in 39:46min. Bemerkenswert war, dass Mike in der zweiten Runde eine tolle Aufholjagd startete und deshalb gemeinsam mit Heere Janssen als AK-Sieger durchs Ziel lief. Weitere Podestplatzierungen erzielten Udo Palm (54:17min, M70) und Helge Ziems (1:20:21h, M75) jeweils als Dritter sowie Heike Lindemann in 56:29min auf dem 2.Platz in der AK W55. Erhard Bader siegte in 1:22:21h in der Altersklasse M85. Das Podest beim 15km Lauf wurde von RON-HILL'ern fast komplett beherrscht. Zunächst kam Gunnar Barber bei den Männern als Dritter von 30 Startern in 1:03:53h aufs Podest. Bei den Frauen gab es sogar einen Dreifachsieg. Hier siegte Anne Barber in starken 56:41min vor Elke Barber in 1:09:10h und Andrea Gaede (1:13:41h). Anne Barber verwies hier den Sieger bei den Männern Ole Meyer (1:00:43h) auf den 2.Platz. Einen weiteren Pokal holte Gerald Piegler, er wurde im 10km Walking in 1:27:01h nur von der schnellsten Frau Andrea Cerajewski (1:19:27h) bezwungen. Herzliche Glückwünsche an alle Platzierten!!

- Bereits am 10.04.19 startete der **Marzahner Läufercup** in die neue Laufsaison. Es kommen wie bisher die besten 6 Ergebnisse aus 9 Läufen in die Wertung. Einziger Starter beim **2.Lauf am 08.05.19** über 30' war Helge Ziems. Er belegte mit 3960m den 19.Platz und wurde Zweiter der AK M70-79. Beim **3.Lauf am 22.05.19** absolvierten 26 Läufer die 5000m, darunter 3 RON-HILL'er. Ilka Gomoll wollte kurz vor dem Läuferzehnkampf ihre Form testen und erzielte 24:30min. Damit belegte sie den 20.Platz (4.Frau) von 26 Läufern und wurde Zweite in der AK W40-49. Über Siege in ihren Altersklassen freuten sich Heike Lindemann (21.Platz, 5.Frau) in 28:00min und Helge Ziems (26.Platz) in 37:40min. Beim **4.Lauf am 05.06.19** versuchte Helge Ziems sein Ergebnis vom 2.Lauf über 30' zu verbessern. Dieser Versuch war aber aufgrund von extremer Hitze (35°C) zum Scheitern verurteilt. Helge verpasste dies mit 3840m nur knapp, er belegte den 10.Platz (2.M70).
- Beim **39.BIG 25 – den 25km von Berlin** am 12.05.19 liefen Marion Sarasa und Heinz Lachmann die 21,1km. Marion absolvierte die schnelle Strecke mit Ziel im Olympiastadion in 1:53:50h auf dem 487.Platz (99.Frau) von 1473 Läufern und siegte souverän in der AK W65. Heinz Lachmann finishte in 2:20:41h auf dem 1263.Platz und wurde Zweiter der AK M75. Die 10km wurden von 2540 Läufer absolviert, darunter 5 RON-HILL'er. Schnellster war Jürgen Tetzl, der in 39:49min knapp unter der 40'-Marke blieb und auf dem 28.Platz einkam. Damit wurde er Zweiter der AK M50. Auch Marcus Gaede erzielte auf dem 231.Platz (12.M55) in 48:14min ein gutes Ergebnis. Hans-Joachim Huß belegte in 1:08:21h den 41.Platz in der AK M65. Erfolgreich war auch das Staffelteam „Die Laufbekanntschaffen“ mit Andrea Gaede, sie siegten souverän in der Frauenwertung in 1:54h und belegten den 12.Platz von 62 Staffeln. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim diesjährigen **AVON-Frauenlauf** am 18.05.19 startete Petra Frisch bei sonnigem Laufwetter über 5km. Sie belegte in 31:45min den 1154.Platz von 3677 Läuferinnen, in der AK W65 wurde sie Elfte. Heike Lindemann war auf beiden Strecken als „Tempomacherin“ dabei. Auf der 10km Strecke verhalf sie ihrer Tochter in 1:08:28h zu einer neuen Bestzeit. Damit liefen sie auf den 2265.Platz (131.W55) von 3273 Aktiven.

- Beim **47.GutsMuths Rennsteiglauf** starteten 16369 Läufer auf den verschiedenen Strecken im Thüringer Wald. Die Königstrecke von 73,9km wurde von 2031 Läufern absolviert, darunter Andre Zerbel, der in 9:48:07h auf den 1322.Platz (200.M45) einlief. Beim Marathon von Neuhaus nach Schmiedefeld starteten bei freundlichem Wetter 3284 Läufer. Knuth Triebe verbesserte seine Vorjahreszeit um 5 Minuten und lief in 5:58:51h auf den 2609.Platz (57.M65). Wie in den Vorjahren war der Halbmarathon frühzeitig ausgebucht. In Oberhof starteten 6772 Läufer, darunter 14 RON-HILL'er. Nach zwei Siegen in Folge musste in diesem Jahr Anne Barber in 1:25:47h der schnelleren Tinka Uphoff (Frankfurt/ Main, 1:24:42h) den Vortritt lassen. Nach 1:37:47h folgte Gunnar Barber, er belegte den 10.Platz in der AK M55. Das erfolgreiche Abschneiden der schnellen Familie Barber komplettierte Elke mit starken 1:44:00h. Damit siegte sie schon zum dritten Mal in Folge in der AK W55 und kam als 25.Frau ins Ziel. In 2:00:56h verpasste Marion Sarasa nur knapp eine Zeit unter der 2h-Marke, damit war sie genau so schnell wie im Vorjahr und wurde Dritte der stark besetzten Altersklasse W65. Überraschend starteten drei Läufer in der AK M85, eine großartige Leistung. Erhard Bader verbesserte seine Vorjahreszeit um 17 Minuten auf 3:15:54h, das reichte für den 2.Platz in seiner Altersklasse. Erstmals war auch Sascha Wolf beim Rennsteiglauf dabei, ihn begeisterte die landschaftlich schöne Strecke und belegte in 2:12:01h den 3183.Platz. Wir gratulieren allen 16 Platzierten unseres Vereins zu den erreichten Leistungen! **Der 48.Rennsteiglauf wird am 16.05.2020 ausgetragen, der erste Meldetermin ist der 30.11.2019!!!**
- Am 26.05.19 starteten 178 Läufer bei der **Lichtenrader Meile**, dem 5.Wertungslauf im Berliner Läufercup. Unsere beiden Starter Mike Standring und Udo Palm errangen jeweils zweite Plätze in ihren Altersklassen. Mike verbesserte seine Vorjahreszeit um eine Minute auf 1:02:06h und belegte den 17.Platz. Udo Palm finishte auf der anspruchsvollen Strecke in 1:26:26h auf dem 134.Platz und verpasste den Sieg in der AK M70 nur um 6 Sekunden.
- Nur drei Tage später stand für viele Cupläufer schon die nächste Bewährungsprobe auf dem Programm. Beim **24.Steglitzer Volkslauf** kämpften am 29.05.19 269 Aktive im Rahmen der Steglitzer Woche um gute Ergebnisse. Auf dem selektiven Kurs am Teltowkanal war Jürgen Tetzl auf dem 31.Platz in 23:08min der beste von 8 RON-HILL'er. Dahinter blieb Jörg Dölling auf dem 150.Platz (19.M55) in 29:59min knapp unter der begehrten 30'-Marke. Über vordere Platzierungen freuten sich Udo Palm (31:54min) und Eike Tank (1:02:56h) als jeweils Fünfte in ihren Altersklassen sowie Helge Ziems, der in 36:50min Dritter der AK M75 wurde. Den Sieg in der AK M85 errang Erhard Bader.

- Bei der 23.Auflage des **Hohenschönhausener Gartenlaufs am 16.06.19** nahmen bei sommerlichen Temperaturen 342 Läufer auf den verschiedenen Strecken teil. Das war die dritthöchste Teilnehmerzahl und von allen Seiten war nur Lob über das Rahmenprogramm und die Ehrungen der wie immer liebevoll organisierten Veranstaltung zu hören. Ole Wolf verbesserte im 1,1km Kinderlauf seine Zeit aus dem Vorjahr um 17 Sekunden auf 5:17min und belegte damit den 8.Platz von 25 „kleinen“ Läufern. Die AK MU8 konnte er für sich entscheiden. Das größte Teilnehmerfeld gab es erwartungsgemäß im 5,7km Berlin-Cup-Lauf (7.Wertungslauf), hier wurde mit 218 Teilnehmern die 200-er Marke übertroffen. Es siegte Louis Hellmuth (LAC Olympia) in 19:23min knapp vor Moctare Simpore (19:26min). Bester von 9 RON-HILL'ern war Jonas Barsig, der in 21:38min als 9. in die Top-Ten lief. Jürgen Tetzl folgte in guten 22:24min auf dem 20.Platz (5.M50). Bei den Frauen verbesserte Almut Dreßler (LG Nord) den Streckenrekord aus dem Jahr 2017 um 8 Sekunden auf 21:36min. Heike Lindemann verteidigte in 33:30min ihren 3.Platz aus dem Vorjahr souverän (157.Platz, 47.Frau). Beim 11km-Lauf gingen 49 Aktive an den Start, darunter 5 RON-HILL'er. In 40:16min war Louis Hellmuth erneut nicht zu schlagen und siegte vor Holger Leidig in 42:56min und der Doppelsiegerin bei den Frauen, Almut Dreßler, in überragenden 43:14min. Damit verbesserte sie auch diesen Streckenrekord aus dem Jahr 2008 um 31 Sekunden. Über den 2.Platz in der AK M55 freute sich Gunnar Barber, in 48:48min kam er auf den 11.Platz. Bei den Frauen verpasste Elke Barber in einem starken Feld in 52:05min als Vierte knapp das Podest, siegte aber souverän in der AK W55. Zum zweiten Mal wurden auch die Berliner Ärztemeister aller Klassen ermittelt. Nach dem Vorbild nach Berlins Meister aller Klassen wurden die Laufzeiten der vier gestarteten Teilnehmer dieser Sonderwertung mit dem Altersfaktor versehen und so der Beste ermittelt. Ewald Klammer verteidigte den Sieg aus dem Vorjahr souverän vor Tom Griepentrog. 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, Frank Britze mit dem 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 24.Hohenschönhausener Gartenlauf am 14.06.20!!**

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:

11.Wartenberger Osterlauf am 21.04.19:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Jürgen Tetzl	4,1	5./ 1.M60	16:03min	Jörg Dölling	12,3	59./ 6.M55	1:04:55h
Winfried Jäger	4,1	33./ 1.M60	20:10min	Jan Engelhard	21	6./ 3.M40	1:29:23h
Helge Ziems	4,1	171./ 1.M75	33:19min	Steffen Lüder	21	39./ 7.M50	1:58:29h

42.Jedermannlauf in Tegel am 06.05.19 (4.Lauf im Berlin-Cup):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebn.	Zeit
Anne Barber (19:15-18:56-18:29)	15	1.Platz/ 1.Frau	56:41min	Mike Standring (19:57-19:48)	10	52.Platz 1.M55	39:46min
Elke Barber (23:42-22:54-22:34)	15	6.Platz/ 2.Frau	1:09:10h	Marcus Gaede (25:20-25:13)	10	99.Platz 15.M55	50:34min
Andrea Gaede (24:40-24:38-24:23)	15	10.Platz 3.Frau	1:13:41h	Berti Rämisch (25:20-25:46)	10	104./ 4.M60	51:06min
Gunnar Barber (21:13-21:24-21:16)	15	3.Platz	1:03:53h	Udo Palm (27:11-27:05)	10	132./ 3.M70	54:17min
Ilka Gomoll (26:53-26:03)	10	121./ 5.W45 23.Frau	52:57min	Peter Rymarowicz (26:56-27:46)	10	135./ 10.M65	54:42min
Heike Lindemann (28:25-28:04)	10	150./ 2.W55 32.Frau	56:29min	Helge Ziems (29:43-40:26)	10	206./ 3.M75	1:20:21h
Jonas Barsig (18:19-18:49)	10	10.Platz 3.MHK	37:09min	Erhard Bader (39:54-42:26)	10	207./ 1.M85	1:22:21h
Jürgen Tetzl (19:35-20:04)	10	21.Platz/ 5.M50	39:40min				

39.BIG 25 – 25km von Berlin am 12.05.19(Netto/ Brutto):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Marion Sarasa	21	487./ 1.W65 99.Frau	1:53:26h 1:53.50h	Jürgen Tetzl	10	28./ 2.M50	39:49min
Heinz Lachmann	21	1263.Platz/ 2.M75	2:20:41h 2:20:53h	Marcus Gaede	10	231./12.M55	48:14min
Heike Lindemann	21	776./ 8.W55 201.Frau	56:09min 58:23min	Winfried Jäger	10	597./ 13.M60	53:58min 54:27min
				Hans-Joachim Huß	10	1961./ 41.M65	1:08:21h 1:11:23h

24.Steglitzer Volkslauf (6.Lauf im Berlin-Cup) am 29.05.19:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Jürgen Tetzl	6	31./ 4.M50	23:08min	Udo Palm	6	178./ 5.M70	31:54min
Jörg Dölling	6	150./ 19.M55	29:59min	Helge Ziems	6	233./ 3.M75	36:50min
Bertold Rämisch	6	159./ 11.M60	30:37min	Erhard Bader	6	264./ 1.M85	45:43min
Winfried Jäger	6	174./ 15.M60	31:42min	Eike Tank	6	268./ 5.M75	1:02:56h

47.GutsMuths Rennsteiglauf am 18.05.19:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Andre Zerbel (37km:4:37:16h)	L74	1322.Platz/ 200.M45	9:48:07h	Gunnar Barber	L21	233.Platz 10.M55	1:37:47h
Knuth Triebe (21km: 2.44:52h)	L42	2609.Platz/ 57.M65	5:58:51h	Uwe Mohr	L21	1634.Platz 38.M60	1:58:47h
Anne Barber	L21	41./ 1.W30 2.Frau	1:25:47h	Peter Rymarowicz	L21	2888.Platz 44.M65	2:09:28h
Elke Barber	L21	459./ 1.W55 25.Frau	1:44:00h	Sascha Wolf	L21	3183.Platz 356.M35	2:12:01h
Marion Sarasa	L21	1897/ 3.W65 276.Frau	2:00:56h	Udo Palm	L21	2599.Platz 11.M70	2:12:42h
Tina Barber	L21	2198./ 67.WH 348.Frau	2:03:30h	Rötger Henry	L21	6050.Platz 283.M60	2:47:10h
Sylvia Jacobs	L21	2422/ 24.W55 397.Frau	2:05:28h	Paul Koplin	L21	6050.Platz 439.M30	2:47:10h
Ilka Gomoll	L21	2888/ 82.W45 543.Frau	2:09:28h	Erhard Bader	L21	6610.Platz 2.M85	3:15:54h

23.Hohenschönhausener Gartenlauf (7.Lauf im Berlin-Cup) am 16.06.19:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ole Wolf	1,1	8./ 1.MK U8	5:17min	Peter Rymar.	5,7	143./ 4.M65	32:06min
Ilka Gomoll	5,7	109./ 4.W45 25.Frau	29:09min	Helge Ziems	5,7	208./ 4.M75	44:47min
Heike Lindemann	5,7	157./ 3.W55 47.Frau	33:30min	Elke Barber	11	18./ 1.W55 4.Frau	52:05min
Jürgen Tetzl	5,7	20./ 5.M50	22:24min	Gunnar Barber	11	11./ 2.M55	48:48min
Dirk Pätzig	5,7	59./ 6.M60	25:49min	Tom Griepentrog	11	15./ 4.M55	50:50min
Winfried Jäger	5,7	119/ 13.M60	29:47min	Steffen Lüder	11	26./ 4.M50	54:55min
Bertold Rämisch	5,7	122/ 14.M60	30:00min	Bodo Matthes	11	34./ 9.M55	58:23min

Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit
Peter Schmidt	Harzquerung/ 27.04.	51	451./ 16.M65	521	7:10:08h
Jörg Dölling	16.rbb Drittelmarathon/ 28.04.	14	466./ 52.M55	1758	1:11:44h
Eike Tank	6.Wolfgang Zieger-Gedächtnislauf/ 300HM (Oderbruchkippe)/ 01.05.	21	10./ 1.M75	10	4:20:31h
Jörg Dölling	Töpflitzer Insellauf/ 04.05.	6,7	39./ 3.M55	139	32:24min
Jörg Dölling	Kremmen Läuft/ 05.05.	10	55./ 7.M55	82	50:54min
Jörg Dölling	2.Staßfurter Salzland Lauf/ 10.05.	10	56./ 6.M55	97	50:41min
Jörg Dölling	9.Wittenberger Nachtlauf/ 11.05.	10	74./ 8.M55	167	49:15min
Jörg Dölling	1.Elbe-Halbmarathon Wittenberg/ 12.05.	21	30.Platz	60	1:55:10h
Winfried Jäger	Mönchsheidelauf Liepe/ 17.05.	10,5	34./ 1.M60	60	57:31min
Uli Kergel	Zachower Crosslauf/ 19.05.	5	9./ 1.M55	39	24:09min
Jörg Dölling	Leegebrucher Straßenlauf/ 25.05.	4,8	40./ 2.M55	122	23:05min