

Infoblatt, 17.10.2019

Nr. 479/ 297

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,

in den letzten Monaten des Jahres stehen traditionell einige Mannschafts-, Staffel- und Paarläufe an. Dies ist ja bekanntlich wie das „Salz in der Suppe“ unter unseren Mitgliedern. Hier zeigt sich auch das Miteinander im Vereinsleben. In diesem Jahr hatten wir auch wieder einen „Auswärts-Staffellauf“ angeboten. Er fand am 5. Oktober in Graal Müritz statt und fand mit 15 Teilnehmern, die sich auf 3 Staffeln verteilten, eine sehr gute Resonanz. Mit den Plätzen 1, 4 und 9 von insgesamt 17 Staffeln waren wir auch sehr erfolgreich und hatten viel Spaß an einem schönen Wochenende an der Ostsee. Im nächsten Jahr möchten wir unseren Titel gerne verteidigen. Merkt euch schon mal das Wochenende 10./11. Oktober 2020 vor.

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Bitte haltet euch auch den Termin für unsere **Jahreshauptversammlung** frei, sie findet am Mittwoch, dem 04.03.20 statt. Einladung folgt zu gegebener Zeit.
- Die **Termine für unsere eigenen Läufe** stehen auch schon fest, es wäre schön, wenn ihr diese in eurer Jahresplanung berücksichtigen würdet! Der Lauf im Friedrichshain findet am Sonntag, den 26.04.19 und der Hohenschönhausener Gartenlauf am 14.06.19 statt.
- Wir begrüßen recht herzlich Reiner Spiering als **neues Mitglied** in unserem Verein. Einige kennen ihn schon durch seine Starts bei den Vereinsmeisterschaften, Rostock 10km am 03.10.19 und dem Staffellauf „Dünenläufer“ in Graal Müritz.

Einladung zu unserer Vereinswanderung

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen Vereinswanderung am **Samstag, den 09.11.19** ein. Wir treffen uns um 10:00Uhr am S-Bahnhof Hoppegarten und wandern mit Wanderleiter Bodo Matthes durch das schöne Erpetal bis nach Köpenick (etwa 12km). Dort kehren wir traditionell zum Mittagessen (Griechisch, a la carte) ein.

Achtung!!! S-Bahn zwischen Nöldnerplatz und Wuhletal ist unterbrochen (SEV mit Bussen)!!!

Alternative Anreise mit der S5 ab Alex 09:17Uhr, Ankunft Ostkreuz 09:26Uhr, umsteigen in RB 26 nach Kostrzyn, Abfahrt 09:33Uhr, Ankunft Mahlsdorf 09:46Uhr, umsteigen in S5, Abfahrt 09:53Uhr, Ankunft Hoppegarten 09:59Uhr! Oder Abfahrt U5 ab Alex 09:10Uhr, Ankunft U/S Wuhletal 09:34Uhr, umsteigen in S 5 (auch SEV), Abfahrt Wuhletal 09:39Uhr, Ankunft Mahlsdorf 09:48Uhr, weiter mit S5 ab 09:53Uhr!!

Wir bitten um **Voranmeldung bis 02.11.19** bei Ilka Gomoll!

Einladung zur Jahresabschlussfeier am 14.12.2019

Hiermit laden wir unsere Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen **Jahresabschlussfeier am Samstag, den 14.12.2019 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 Musik durch DJ Dietmar, Buffet und Getränkepauschale beträgt pro Person 35,-Euro, für Vereinsmitglieder 25,-Euro. Für alle Helfer bei SEZ-Lauf und/ oder Gartenlauf gewähren wir einen Rabatt von 5,-Euro. Einlass ist ab 18:30 Uhr, Ende gegen 01:30 Uhr. **Wir bitten um Voranmeldung bis zum 07.12.2019** beim Vereinstreff oder bei Ilka Gomoll.

- Zur **5. Skatrunde** am 10. Oktober 2019 fanden sich 4 Skatfreunde an einem Vierertisch ein. Es ging um die heiß umkämpfte Führung in der Gesamtwertung. Udo Palm sicherte sich den Tagessieg mit 771 Punkten. Die drei Mitspieler ließen sich aber nicht weit abschütteln und blieben sehr dicht zusammen. Christine Mohr wurde Zweite mit 545 P vor Peter Rymarowicz mit 541 P. und Knuth Triebe mit 523 Punkten. In der **Gesamtwertung** vor dem letzten Spieltag am 14.11.19 konnte Christine ihre Führung aufgrund des schlechteren Streichresultates gegenüber Udo sogar etwas ausbauen. Sie führt jetzt mit 2363 Punkten vor Udo mit 2272 Punkten. Peter hat die Position mit Hajo Vogel getauscht und ist jetzt Dritter mit 1907 Punkten vor Hajo Vogel mit

1817 P. Die weiteren Platzierungen: 5. Knuth Triebe 1632 P, 6. Konrad Andert 1564 P, 7. Helmut Huber 1504 P, 8. Sylvia Kegel 893 P und 9. Uwe Mohr mit 783 Punkten. Unser **nächster Vereinstreff** findet am Donnerstag, dem **14.11.19** ab 18:00 Uhr in unserem Vereinslokal „Die Laube“ in der KGA „Am Volkspark Prenzlauer Berg“, Hohenschönhausener Str.80 (Oderbruchkippe) statt. Hier geht es um den Sieg in der diesjährigen Skatserie.

- Ab sofort hat unser Verein in der **Laufhalle** im Sportforum **Hohenschönhausen** jeden Mittwoch eine Hallenzeit. Also wer in der dunklen Jahreszeit dort laufen möchte, kann dies gern jeweils ab 18:00Uhr bzw. 19:00Uhr bis 21:00 Uhr tun. Die „Laufgruppe Paddel“ unter Führung von Ilka Gomoll wird ab 18:00Uhr auch vor Ort sein. Die Umkleide/ Dusche kann natürlich genutzt werden!

Einladung zum 4.Glühweinabend und Adventssingen (bereits am 30.11.)

Nach den bisher erfolgreichen 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 bereit gestellten Snacks und Schmalzstullen wird ein kleiner Obolus fällig. Wer möchte kann noch etwas zum Knabbern mitbringen und natürlich gute Laune. **Die Veranstaltung findet am Samstag, dem 30.11.19 ab 17 Uhr auf dem Grundstück von Katja Lünser-Diez** und ihrem Mann Holger statt. Das Haus befindet sich in der Darßstraße 10 in Neuenhagen. Wer zu Fuß kommt, es sind etwa 2km bis zum Bahnhof Neuenhagen. Für den Rückweg entweder Mitfahrgelegenheit, Taxi oder zu Fuß zum Bahnhof Neuenhagen (ca 2km).

Wir bitten um **Voranmeldungen bis zum 23.11.19** bei Ilka Gomoll.

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Urlaubsgrüße** von Winfried Jäger aus der Türkei!! Ganz lieben Dank auch für Kartengrüße von Eike Tank aus Uzbekistan.
- Am 01.06.19 starteten 106 Läufer beim **9.Uferbahnlauf in Grünau** über 5km, darunter auch drei RON-HILL'er. Auf landschaftlich reizvollen Strecken durch den Grünauer Forst und entlang der Dahme musste Jürgen Tetzl als Dritter in 21:56min nur dem Sieger Jörg Brüchner (21:29min, 2.M50) und Dominik Nisch (21:52min) den Vortritt lassen. In 28:00min freute sich Winfried Jäger über den Sieg in der AK M60 (17.Platz). Helge Ziems belegte in 46:56min den 92.Platz und wurde Zweiter der AK M75.

- **Beim Internationalen Läuferzehnkampf in Sömmerda** vom 30.05.-02.06.19 war neben Ilka Gomoll, die schon ihren 24.Läuferzehnkampf absolvierte erstmals auch Marion Sarasa am Start. Hut ab, wenn man sich mit 65 Jahren dieser vielseitigen Herausforderung stellt. Marion und Ilka bewältigten alle Strecken souverän. Marion zeigte ab 3000m ihre herausragenden Ausdauerqualitäten und erzielte trotz großer Hitze starke Zeiten und ließ in 13:55,28min, 24:15,55min und 50:39,41min nicht nur Ilka sondern auch viele jüngere Läuferinnen hinter sich. Ilka belegte aufgrund schneller Zeiten auf den Mittelstrecken, u.a. 1500m in 6:14,49min und 1000m in 3:55,94min mit 4058 Punkten den 23.Platz (4.W45). Marion kam mit 3627 Punkten auf den 24.Platz von 37 Frauen. In der AK M65 siegte sie souverän. Herzliche Glückwünsche!!
- Uwe Mohr startete am 02.06.19 beim Jubiläumslauf, dem **Harzgeroder Klippenlauf** über 15km, der schon zum 40.Mal ausgerichtet wurde. Die anspruchsvolle Strecke mit 330 Höhenmetern absolvierte er in 1:25:38h auf dem 37.Platz von 99 Startern. In der AK M60 wurde er Zweiter. Alle Läufer bekamen für die Strapazen im Ziel einen Buff und eine Suppe.
- Beim **26.Potsdamer Schösserlauf** liefen 2354 Aktive auf abwechslungsreicher Strecke durch die Straßen von Potsdam und trotzten damit der Hitze des Tages. Jörg Dölling absolvierte die 21,1km in 2:11:13h und belegte den 1386.Platz (88.M55). Sabrina Schulz erkämpfte in 2:39:01h den 2185.Platz (701.Frau, 158.WH).
- Bei der 4.Auflage der **AOK-Teamstaffel in Brandenburg** am 06.06.19 gab es erneut einen neuen Teilnehmerrekord mit 237 Staffeln. Dabei stand der Start aufgrund einer Unwetterwarnung am Vormittag auf der Kippe, es konnte dann aber doch pünktlich bei angenehmen 18°C gelaufen werden. Traditionell war auch Ilka Gomoll mit einer Familienstaffel über 4x5km (Neffe Elias, Schwager Denny Sandner und Peter Rymarowicz) in ihrer Heimatstadt am Start. In 1:47:41h belegten sie den 89.Platz. In 1:30:08h wurde die Staffel „Die KamiKatzen“ mit Jörg Dölling, Ronny Kollock und Ellen Schlieker den 18. Im nächsten Jahr findet das Staffel-Event am 11.06.20 statt.
- Am Pfingstsonntag, dem 09.06.19 trafen sich knapp 2000 Laufbegeisterte zur 3.Auflage von **UNION LÄUFT** im Stadion an der alten Försterei. Beim 5km Lauf belegte Winfried Jäger in 29:03min den 249.Platz von 1035 Läufern und wurde Zweiter der AK M60. Auf der 10km-Strecke zeigte Heinz Lachmann in 55:33min aufsteigende Form. Damit kam er auf den 197.Platz von 547 Startern und siegte als ältester Starter souverän in der AK M75. Herzliche Glückwünsche!!

- Die **Teamstaffel im Tiergarten** stand in diesem Jahr unter keinem guten Stern. Am ersten Lauftag (12.06.19) wurde die Staffel aufgrund des nahenden Gewitters kurzfristig abgesagt, und so mussten unsere 5 Staffeln unverrichteter Dinge abreisen. Zuvor „vernichteten“ wir aber noch den Inhalt der Picknickkörbe! Am zweiten Lauftag, dem 13.06.19 lief die Oldiestaffel mit Elke Barber, Birgitt Uhlig, Ilka Gomoll, Sylvia Jacobs und Vivien Grünbaum in 1:59:54h auf den 274.Platz von 3480 Staffeln. In der Frauenwertung kamen sie auf den 8.Platz und wurden Zweite in der Oldie-Wertung. **Termin 2020: 03.-05.06.20!!**
- Marion Sarasa startete wie in den Vorjahren vom 15.06.-22.06. beim **18.EWE-Nordseelauf** über 7 Etappen. In der Gesamtwertung belegte sie in 6:04:10h den 69.Platz von 228 Läufern und wurde 13. bei den Frauen. In der AK W65 triumphierte sie mit großem Vorsprung von mehr als 35 Minuten und siegte auf jeder Etappe!
- Bei der 14.Auflage des **Lichtenauer Wasserlaufs** am 15.06.19 starteten wie im Vorjahr Jürgen Tetzl und Winfried Jäger über 5km. Jürgen Tetzl wiederholte in 19:24min den 11.Platz aus dem Vorjahr und siegte in der AK M50. Winfried lief in 25:07min auf den 83.Platz von 402 Startern und wurde Zweiter der AK M60.
- Eine Laufpremiere fand am frühen Morgen des 16.06.19 statt. Am längsten Tag des Jahres wurde um 04:45Uhr der **1.Mittsommerlauf** gestartet. Die 10km Strecke nahmen in der Jungfernheide 306 Läufer in Angriff. Unter ihnen mit Jörg Dölling und Sabrina Schulz auch zwei RON-HILL'er. Jörg absolvierte die Strecke in 55:06min auf dem 153.Platz (9.M55). Sabrina belegte in 57:52min den 197.Platz (69.Frau, 18.WHK).
- Am 21.06.19 starteten 187 Läufer beim **Nordberliner Zugspitzlauf** über 12km. Damit nahmen knapp 50 Läufer mehr als im Vorjahr an diesem anspruchsvollen Event teil. Auf einem Kurs über drei Runden mussten 12 Anstiege und 225 Höhenmeter bewältigt werden. Beim 8.Lauf des Berliner Läufercups erzielte Jürgen Tetzl in 52:03min die schnellste Zeit von vier RON-HILL'ern. Damit lief der Sieger der AK M50 als Neunter in die Top Ten. In 1:12:56h verbesserte Ilka Gomoll ihre Vorjahreszeit um zwei Minuten, sie lief auf den 123.Platz (22.Frau) und wurde Zweite der AK W45. Peter Rymarowicz belegte in 1:17:59h den 152.Platz, knapp dahinter folgte Udo Palm in 1:18:45h (154.Platz). Beide kamen in ihren Altersklassen auf den 5.Platz.

- Beim **29.Tollensesee**lauf in Neubrandenburg am 22.06.19 absolvierten 117 Aktive die anspruchsvolle Marathon-Strecke um den See auf Naturwegen, darunter drei RON-HILL'er. Annette Bethge blieb in 4:46:27h als Einzige aus dem Trio unter der 5h-Marke und lief auf den 84.Platz (17.Frau), in der AK W50 wurde sie Dritte. Bodo Matthes erkämpfte in 5:19:11h den 112.Platz (13.M55). Dauerstarter Peter Schmidt kam in 5:27:29h auf den 114.Platz und verpasste als Vierter knapp das Podest der AK M65. Herzliche Glückwünsche!!
- Im Rahmen ihres Urlaubs im Saarland starteten Andrea und Marcus Gaede am 23.06.19 beim **6.Wolfstrail in Merzig**. Auf 13km mussten 330 Höhenmeter auf teilweise schmalen Pfaden absolviert werden. In 1:14:30h erkämpfte Andrea den 2.Platz bei den Frauen. Auf dem 18.Gesamtplatz konnte sie zudem die Seniorenwertung mit großem Vorsprung für sich entscheiden. Marcus belegte in 1:22:06h den 33.Platz von 94 Läufern (9.Platz Senioren). Eine Woche später stand der nächste Berglauf auf dem Programm – der **16.Bärenfels Sommer-Trail über 11,2km**. Die abwechslungsreiche Laufrunde mit 320 Höhenmetern führt durch den Naturpark Saar-Hunsrück auf Naturwegen durch die wildromantische, urwüchsige Landschaft. Andrea absolvierte die Strecke in 1:11:57h auf dem 9.Platz von 44 Startern. Erneut konnte sie sich über den 2.Platz bei den Frauen (1.W50) freuen. Marcus benötigte knapp drei Minuten länger (1:15:16h) und finishte auf dem 13.Platz (2.Platz M55). Herzliche Glückwünsche!!
- Beim **14.Helios-Grunewaldlauf** am 30.06.19 überraschten 218 Läufer die Veranstalter im Grunewald. Knapp 40 Läufer mehr als im Vorjahr wollten am heißesten Tag des Jahres mit 38,1°C die abwechslungsreiche 10km Strecke bewältigen. Dies war schon grenzwertig, die Startzeit (10:00Uhr) war zu spät und nur eine Getränkestelle auf der Runde vorhanden. Zum Glück passierte nur wenig, die meisten Läufer passten ihr Tempo dem Wetter an. Dabei stellten viele Läufer überrascht fest, wie wenig Schatten doch die Strecke im Grunewald spendet. Bester von 8 gestarteten RON-HILL'ern war Mike Standring auf dem 16.Platz. In 41:14min siegte er souverän in der AK M55. Knapp 2 Minuten länger benötigte Jonas Barsig, in 43:14min verpasste er als Vierter knapp das Podest der stark besetzten MHK. Im Anschluss an den Lauf konnte man sich traditionell im FKK-Freibad erfrischen, am Imbiss mit selbst gebackenen Kuchen stärken oder darauf hoffen, in der Tombola einen der 40 ausgelobten Preise zu gewinnen.

- Erhard Bader startete am 04.07.19 beim **Music City Lauf in Nashville** über 5,2km. Er lief die Strecke gemeinsam mit Brian Rentfro, seinem ehemaligen Mitbewohner in Berlin, zu dessen Hochzeit er und Claudia eingeladen waren. Da kam das Läuferchen gerade zur richtigen Zeit. Sie finishten in 44:50min auf dem 687.Platz von 953 Läufern. In der AK M70+ belegte Erhard den 6.Platz.
- Am 06.07.19 starteten 4 RON-HILL'er beim 35.Jubiläum des **Schweriner Fünf-Seen-Laufs**. Wie schon im Vorjahr sind Start und Ziel nun an einem Ort – dem Bertha-Klingberg-Platz. Unweit vom Schweriner Schloss befinden sich nun alle Örtlichkeiten, die jeder Läufer vor, während und nach dem Lauf benötigt. Die meisten Läufer starteten im 10km-Lauf, hier erreichte Ilka Gomoll in 50:47min den 204.Platz (16.Frau) von 1173 Aktiven. In der AK W45 wurde sie Dritte. Knuth Triebe absolvierte den Halbmarathon in 2:21:30h und freute sich damit über eine um drei Minuten schnellere Zeit als im Vorjahr. Damit belegte er den 478.Platz (16.M65) von 526 Läufern. Beim 15km-Lauf waren 388 Läufer dabei, darunter wie im Vorjahr Dauerstarter Peter Rymarowicz und Heinz Lachmann. Peter lief in 1:25:01h auf den 190.Platz (9.M65). Heinz verbesserte seine Vorjahreszeit um 6 Minuten auf 1:29h und kam damit auf den 232.Platz, in der AK M75 wurde er guter Zweiter. Erstmals wurden auch alle Finisher mit einer Medaille im Ziel belohnt.
- Beim **14.Lausitzer Seenland 100** in Großräschen starteten Andrea und Marcus Gaede am 12.07.19 beim 10km Abend-Lauf. Andrea lief in 46:18min auf den 34.Platz von 176 Startern, kam als 5.Frau ins Ziel und freute sich zudem über den Sieg in der W50. Marcus benötigte knapp zwei Minuten länger für dieselbe Strecke (48:11min), kam auf dem 50.Platz (5.M55). Nur zwei Tage später starteten sie gemeinsam beim Run & Bike über 21,1km, hier hatten sie noch eine „Rechnung offen“, da sie bei ihrem letzten Start wegen Reifenpanne aufgeben mussten. Am 14.07.19 lief es umso besser, sie belegten in 1:30:39h den 7.Platz von 38 Teams. In der Wertung „Ehepaare“ freuten sie sich über den 3.Platz. Jörg Dölling startete beim 10km Lauf und belegte in 51:56min den 35.Platz von 123.Läufern, in der AK M55 wurde er Dritter!
- **Am 14.07.19** starteten 435 Läufer beim 30.Jubiläumslauf am Flensburger Löwen. Beim **Long Distance Havellauf** über 13,7km, dem 10.Lauf im Berlin-Cup kämpften auch 4 RON-HILL'er um gute Ergebnisse. Die beste Zeit erreichte Mike Standring, er lief in 56:16min auf den 28.Platz und wurde Zweiter der AK M55. Ebenfalls auf das Podest ihrer Altersklasse kam Ilka Gomoll, in 1:11:55h wurde sie Dritte der W45 (197.Platz, 33.Frau). Als Belohnung gab es für jeden Finisher eine Jubiläums-Erinnerungsmedaille.

- Am 03.08.19 genossen 6743 Läufer die Partystimmung auf dem **Kudamm** und auf dem Breitscheidplatz. Unzählige Bühnen sorgten zwischen Gedächtniskirche und Europacenter für eine einzigartige Stimmung. Über 5km erzielte Winfried Jäger mit 24:25min eine schnelle Zeit, damit belegte er den 133.Platz von 952 Startern, in der AK M60 verpasste er als Vierter knapp das Podest. Unser neues Vereinsmitglied Thomas Klemmer freute sich, dass er in 24:49min endlich wieder unter der 25'-Marke blieb (145.Platz, 15.M50). Eine herausragende Zeit über 10km erzielte Anne Barber, in 36:22min lief sie auf den 13.Platz bei den Frauen und kam auf den 163.Platz (6.W30) von 5791 Startern. In 53:27min (2739.Platz) zeigte auch Heinz Lachmann aufsteigende Form und siegte in der AK M75! Herzliche Glückwünsche!!
- Herzliche Glückwünsche an Mike Standring für den Sieg in der AK M55 beim **11.Cursa de Popular Ciutat de Soller (Mallorca) über 8,6km** am 18.08.19. Bei diesem abwechslungsreichen Lauf mit 100 Höhenmetern kam er auf den 30.Platz von 258 Startern.
- Am 07.08.19 war beim 5.Lauf des **Marzahner Läufercups** Helge Ziems der einzige RON-HILL'er. Über 5km belegte er mit 37:23,3min den 20.Platz, in der AK M70+ wurde er Zweiter. Beim 6.Lauf am 21.08.19 wurde der 6.Lauf des **Marzahner Läufercups** über 30' veranstaltet. Winfried Jäger lief mit 5780m als Zehnter in die Top Ten und wurde Zweiter der AK M60. Helge Ziems bewältigte 4360m und belegte den 16.Platz von 17 Startern. In der AK M70+ siegte er!
- Beim **11.Sportscheck Run – der Generalprobe** am 25.08.19 starteten in der Steglitzer Schloßstraße 2294 Läufer über 21,1km. In 1:22:28h und 2' Vorsprung setzte sich Anne Barber souverän bei den Frauen durch. Sie musste auf dem 27.Platz nur 26 Männern den Vortritt lassen. Über 10,5km belegte Heinz Lachmann in 57:51min den 599.Platz von 1876 Läufern. In der AK M75 siegte er mit riesigem Vorsprung (11')!

Ergebnisse:

36.Internationaler Läuferzehnkampf vom 30.05.-02.06.19 in Sömmerda

Name	60m	1500m/ min	400m	100m	3000m/ min	800m/ min	200m	5000m/ min	1000m/ min	10000m/ min
Ilka Gomoll Platz:	11,35s 366P 37.	6:14,49 444P 19.	83,45s 346P 23.	18,81s 312P 39.	13:56,34 443P 26.Platz	3:00,49 452P 24.	37,76s 345P 28.	24:45,34 406P 22.Platz	3:55,94 488P 24.	51:14,67 456P 18.Platz
Marion Sarasa Platz:	11,78s 314P 40.	6:31,56 379P 22.	86,28s 300P 25.	19,13s 289P 40.	13:55,28 445P 25.Platz	3:20,32 302P 31.	38,92s 304P 31.	24:15,55 436P 19.Platz	4:13,05 384P 28.	50:39,41 474P 17.Platz

14.Helios-Grunewaldlauf am 30.06.19 über 10km (9.Lauf im Berlin-Cup):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	127./ 6.W45 29.Frau	54:53min	Bertold Rämisch	142./ 13.M60	57:11min
Mike Standring	16./ 1.M55	41:14min	Peter Rymarowicz	143./ 9.M65	57:19min
Jonas Barsig	25./ 4.MHK	43:14min	Udo Palm	163./ 6.M70	1:01:31h
Winfried Jäger	117./ 11.M60	54:10min	Helge Ziems	178./ 5.M75	1:05:29h

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	197./ 3.W45 33.Frau	1:11:55h	Bertold Rämisch	260./ 14.M60	1:16:42h
Mike Standring	28./ 2.M55	56:16min	Peter Rymarowicz	268./ 12.M65	1:17:29h

Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit
Jörg Dölling	26.Luckenwalder Turmfestlauf/ 01.06.	10	60./ 8.M55	110	52:48min
Udo Palm	3.Schlüser Trödellauf/ 02.06.	7,5	34./ 1.M70	62	42:21min
Helge Ziems	Marzahner Läufercup/ 4.Lauf (05.06.)	30'	10./ 2.M70	11	3840m
Winfried Jäger	Run of Spirit/ 10.06.	5,2	14./ 1.M60	183	26:15min
Jörg Dölling	16.Motzensee-Lauf/ 15.06.	8	6./ 1.M55	27	37:55min
Jörg Dölling	Bestenseer Seelauf/ 15.06.	7,5	36./ 2.M55	65	42:25min
Marion Sarasa	18.EWE Nordseelauf/ 1.Etappe 15.06./ Butjadingen 2.Etappe 16.06./ Langeoog 3.Etappe 17.06./ Hooksiel 4.Etappe 18.06./ Norderney 5.Etappe 20.06./ Dorum 6.Etappe 21.06./ Dangast 7.Etappe 22.06./ Otterndorf	10, 8 10 10,1 11,4 8,8 9,6 10,7	1.W65 87./ 13.Frau 123/ 24.Frau 86./ 14.Frau 108/ 21.Frau 97./ 17.Frau 127/ 24.Frau 95./ 17.Frau	46 5 528 425 447 317 428 341	53:49min 52:51min 50:58min 1:00:12h 43:41min 48:07min 54:36min
Jörg Dölling	Schlossinsellauf Lübben/ 23.06.	21	64./ 5.M55	102	2:06:13h
Uwe Mohr	Froschlauf Biehla/ 28.06.	9,6	136./ 3.M60	683	42:45min
Jörg Dölling	Albert-Wuthe-Lauf Lüdersdorf/ 29.06.	14,9	16./ 5.M55	26	1:20:57h
Udo Palm	11.Wasserfestlauf/ Fürstenberg/ 13.7.	8,7	47./ 2.M70	81	52:32min
Gabriele Noichl	B2Run/ 08.08.	5,8	3502/ 2.W60 390.Frau	12450	30:01min
Jörg Dölling	13.Lilienthallauf/ 10.08.	9,8	55./ 4.M55	99	56:24min
Marion Sarasa	10.Zehdenicker Havellauf/ 10.08.	9,5	15./ 1.W65 3.Frau	47	48:14min
Jörg Dölling	Clab-Sommerlauf in Stahnsdorf/ 16.8.	8,2	44./ 4.M55	74	42:24min
Jörg Dölling	Trebbiner Naturlauf/ 17.08.	21,1	49./ 5.M55	69	2:13:11h

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!