

**Infoblatt, 05.07.2023**

Nr. 501/ 319

LC RON-HILL BERLIN e.V

<https://www.lc-ron-hill.de>



**Unsere Kontonummer:**

Postbank, BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE83100100100636573101

2.Konto (für Startgelder):

IBAN: DE48100100100034531106

**Kolumne**

Liebe Ron-Hiller,  
der Monat Juni ist vorüber und damit auch unser 26. Hohenschönhausener Gartenlauf. Die Erfolgsgeschichte des Laufes hat sich auch in diesem Jahr fortgesetzt. Mit 402 Finishern im Ziel gab es die zweithöchste Teilnehmerzahl. Das zeigt den ungebrochenen Charme und Reiz dieses Laufes durch die Gartenanlage. Auch das für Berliner Verhältnisse einmalige Rahmenprogramm für die ganze Familie tut ein Übriges. Die positive Resonanz und die freudigen Gesichter sind das größte Dankeschön an das Team um Robert Wiese, an alle sehr engagierten Kleingärtner und natürlich an unsere Vereinsmitglieder.

Unsere nächste Veranstaltung findet übrigens an gleicher Stelle statt. Am 25.8.23 wollen wir unsere diesjährige Vereinsmeisterschaft durchführen. Die Einladung folgt in diesem Blatt. Wir hoffen auf viele Teilnehmer.

Euer Uwe

**Das Allerneueste:**

- Wer von unseren Mitgliedern von uns noch keinen **Mitgliedsausweis** bekommen hat und noch einen haben möchte, kann sich bei Ilka Gommoll melden!
- Wir bedanken uns bei 72 Mitgliedern für die pünktliche Überweisung des **Jahresbeitrages** von 36,-€ bzw ermäßigt 18,-€. Wir bitten alle, dies es bisher vergessen haben um zügige Überweisung des Beitrages auf unser erstes Vereinskonto (siehe Infoblatt Seite 1, links) **bis spätestens 05.08.2023!**
- **Wir planen in diesem Jahr wieder eine Jahresabschlussfeier, dafür könntet ihr euch Samstag, den 16.12.23 freihalten!** Infos folgen demnächst im Infoblatt!

- Wir wollen in diesem Jahr wieder eine **Paddeltour** durchführen, organisiert von Rötger Henry und Dirk Pätzig. **Termin ist Samstag, der 02.09.23**, gepaddelt wird voraussichtlich ab Neu Helgoland (Müggelspree und Umgebung). Nähere Infos folgen im nächsten Infoblatt.

### **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, das sind 10,1% unserer Mitglieder. Damit belegten wir den 4. Platz in der Vereinswertung und wurden mit diversen kleinen Preisen und einem Geldbetrag geehrt.

In einer größeren Gruppe macht es ja auch mehr Spaß!

Unser Vereinsmitglied Udo Palm wird mit seinem Team am **Mittwoch, dem 30.08.23 ab 17:00Uhr** auf dem Sportplatz Zichertstr. 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) oder 200m Radfahren (Extra-Termin nach Absprache) (**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 25.08.23) an, damit wir Udo sagen können, wie viele Helfer gebraucht werden!

## Einladung zum Vereinswochenende Templin

Wir laden unsere Mitglieder und deren Angehörige zum **Vereinswochenende** vom 15.-17.09.23 nach Templin ins dortige Ahorn-Seehotel (Am Lübbesee 1) ein. Wir haben dort 10 Doppelzimmer und 3 Einzelzimmer reserviert, dies könnte auch aufgestockt werden! Für zwei Nächte inklusive Frühstück und Abendessen in Buffetform (aber ohne Getränke), sowie Schwimmhalle und Fitness Studio fallen pro Person im Doppelzimmer 156,-€ an, im Einzelzimmer wären das 222€. Sauna kostet pro Nutzung 9€ extra, ist leider nicht inklusive! **Der Verein gibt für das Wochenende einen Zuschuss** (die Höhe kann aber erst kurzfristig mitgeteilt werden, da es von der Teilnehmerzahl abhängig ist).

Zusätzlich bezahlt werden müsste die Parkplatzgebühr, pro Nacht 10-12€ und natürlich die Kurtaxe von 2,-€ pro Nacht. Aber es soll auch noch weitere kostenfreie Parkplätze in der Umgebung geben.

Am Samstag, dem 16.09. findet ab 10:00Uhr der **39.Lübbeseelauf** statt. Man kann dort 6km, 10km und 20km laufen oder 6km und 10km walken! Dafür kann man sich bis 09.09. anmelden (es gibt keine Nachmeldungen).

Natürlich bietet die Umgebung des Lübbesees auch viele andere Möglichkeiten, die Teilnahme am Lauf gehört nicht zum Pflichtprogramm des Wochenendes!

Anreise am Freitag ab 15:00Uhr, Abreise am Sonntag 11:00Uhr.

Wir bitten um zeitnahe Anmeldungen bis spätestens 30.08.23!

- Im Rahmen unserer letzten beiden **Vereinstreffs** konnte nach „Corona-Pause“ endlich auch wieder die ersten beiden Skatrunden gespielt werden. Jeweils 6 Teilnehmer kämpften an 2 Tischen um die Punkte. In der ersten Runde am 01.06.23 siegte Udo Palm mit 983 Punkten vor Thomas Klemmer mit 885 Punkten und Uwe Mohr mit 705 Punkten. Den 4. Platz belegte Christine Mohr 519 P, Fünfter wurde Peter Rymarowicz 368 P und Sechster Dirk Pätzig 341 Punkte. Die zweite Runde am 06.07.23 konnte Christine Mohr mit großem Vorsprung für sich entscheiden. Sie erzielte herausragende 1167 Punkte. Zweiter wurde Hajo Vogel mit 745 Punkten, knapp vor Udo Palm mit 736 Punkten. Mit 371 Punkten wurde Uwe Mohr Vierter, Fünfter Peter Rymarowicz 304 P und Sechster Dirk Pätzig 284 Punkte. In der Gesamtwertung ergibt sich nach 2 Runden folgender **Zwischenstand**: Es führt Udo Palm mit 1719 Punkten knapp vor Christine Mohr mit 1686 Punkten, Dritter ist Uwe Mohr 1076 P, Vierter Thomas Klemmer 885 P, Fünfter Hajo Vogel 745 P, Sechster Peter Rymarowicz 672 P und Siebenter Dirk Pätzig 625 Punkte.

- Unser nächster **Vereinstreff findet am Donnerstag, dem 10.08.23**, natürlich mit Skat. Es können Punkte und Platzierungen verbessert werden in unserem Vereinslokal „Laube“ an der Oderbruchkippe (KGA „Am Prenzlauer Berg, Hohenschönhausener Str.80) statt. Wir freuen uns auf zahlreiche Beteiligung!
- Der Berliner Leichtathletikverband bietet für das **Berliner ISTAF am 03.09.23 wieder verbilligte Eintrittskarten** an. Wer daran Interesse hat, bitte bis **25.07.23** bei Ilka Gomoll ([igomoll@aol.com](mailto:igomoll@aol.com), 030/ 516 916 52 oder 0176/ 610-37528) melden. Tickets der ersten Kategorie gibt es für 33,75€ statt 45€, in der zweiten Kategorie 26,25€ statt 35€, in der dritten Kategorie 18,75€ statt 25€, in der vierten Kategorie 13,50€ statt 18€ und in der fünften Kategorie 9,75€ statt 13€.

### **Einladung zur Vereinsmeisterschaft**

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige und/ oder Freunde zu unserer diesjährigen **Vereinsmeisterschaft am Freitag, dem 25.08.2023 um 18:30Uhr ein**. Gelaufen wird wie im Vorjahr auf der kleinen (1,1km) Runde des Hohenschönhausener Gartenlaufs, in der KGA Falkenhöhe Nord (Birkholzer Weg 112). Vereinsmeister/-in kann nur werden, wer die 10km (9 Runden) am schnellsten absolviert. Wie im Vorjahr wird auch der Vereinsmeister M/W60+ über 5,7km (5 Runden) gekürt. Ebenfalls im Programm ist eine Walking-Strecke über 4 Runden. Bei Interesse findet ein Bambini-Lauf über 1,1km statt. Die Meisterschaft wollen wir gemütlich bei Grillwurst, Fleisch, Salat und diversen Getränken auswerten. **Wir bitten um Voranmeldung bis zum 20.08.2023 bei Ilka** (Tel.030/ 516 916 52, 017661037528 (WhatsApp) oder [igomoll@aol.com](mailto:igomoll@aol.com)), insbesondere um vorher für den Einkauf die Menge an Getränken und Essen abschätzen zu können. Bitte bei der Anmeldung angeben, mit wie vielen Personen ihr zum Essen/ Grillen (evtl. Vegetarier) da seid. Nicht mitlaufende Partner, Freunde und Helfer sind herzlich willkommen.

## Vereinsnachrichten:

- Dirk Pätzig startete am 18.02.23 beim 1.Lauf der **Crosslaufserie MOL in Schöneiche** und belegte über 5,7km in 27:01min den 3.Platz in der Serienwertung AK M60, diese umfasst 10 Jahre. In der Gesamtwertung kam er auf den 13.Platz von 39 Startern. Der 2. Lauf über 5,5km fand am 25.02.23 in Neuenhagen statt. Dieser von Frank Hinz organisierte Lauf ist aufgrund der schönen Strecke empfehlenswert. Leider gab es technische Probleme mit der Zeitmessung, so dass nur die Platzierungen angegeben werden konnten. Neben Dirk (1.AK65, 2. Serienwertung) starteten auch Ilka Gomoll (1.W50) und Udo Palm (1.M70). Beim 3.Lauf der Serie in **Erkner** (im Wald Richtung Woltersdorf) am 11.03.23 errang Dirk im 3,6km Lauf in 15:59min erneut den 3.Platz. Damit erzielte er in der Gesamtwertung mit 39 Punkten ebenfalls den 3.Rang in der AK M60. Die Serie, der 4. Lauf fand in Strausberg statt, wird mit viel Liebe organisiert. Außerdem sind pro Lauf nur 4€ Startgeld zu berappen.
- Am 05.03.23 starteten 337 Läufer im **Britzer Garten** bei der dortigen 32.Auflage in die neue Läufercupseason. Von 7 gestarteten RON-HILL'ern über 10km erzielte Jürgen Tetzl in 42:12min (60.Platz) das beste Ergebnis knapp gefolgt von Mike Standring in 42:20min (71.Platz). Beide liefen als Zweiter und Dritter jeweils auf das Podest in ihren jeweiligen Altersklassen. Bei den Frauen überraschte Ilka Gomoll in 51:17min auf dem 6.Platz in der AK W50, Saskia Kreemke folgte in 51:49min. Für Erhard Bader wurde eine Sonderstrecke über 5,5km eingeführt, diese absolvierte der Sieger in der AK M90 in 50:03min souverän. Herzliche Glückwünsche allen Platzierten!
- Am 19.03.23 starteten Jonas Barsig und Simone Stegmaier beim **Lauf der Sympathie von Falkensee** nach Spandau. Auf der flachen und schnellen 10km-Strecke zeigte Jonas Barsig, dass er sich in guter Frühjahresform befindet und lief in 36:52min auf den 26.Platz (7.MHK) von 855 Läufern. Simone kam in 50:02min auf den 297.Platz (53.Frau) und siegte in der AK W60.
- Beim **39.Pankower Frühlingslauf** in der Schönholzer Heide kämpften am 25.03.23 130 Läufer um Punkte beim 2.Wertungslauf im Berliner Läufercup. Die kurvenreiche Laufrunde mit 5 Anstiegen über 12,5km bewältigten 4 RON-HILL'er. Die schnellste Zeit lief Ilka Gomoll in 1:13:59h und damit auf den 94.Platz, dabei wurde sie mit dem 3.Rang in der AK W50 überrascht. Dahinter kamen Winfried Jäger in 1:16:54h und Berlin-Cup Dauerbrenner Berti Rämisch in 1:22:14h auf die Plätze 4 und 5 der AK M65. Die wie immer liebevolle Organisation des Laufes wurde mit der AK-Siegerehrung beendet.

- Am 25.03.23 belegte Jonas Barsig beim **44.Metallarbeiterlauf** in Hennigsdorf in schnellen 37:33min den 3.Platz von 81 Läufern, er siegte in der MHK!
- Beim **8.Lauf Rund um den Müggelturm** – dem Lauf in den Frühling freuten sich die Organistoren über einen neuen Teilnehmerrekord mit 1440 Läufern auf verschiedenen Strecken im Köpenicker Forst und der Dahme entlang, darunter auch 8 RON-HILL'er. Über 5km belegten alle vier RON-HILL'er einen Podestplatz, die schnellste Zeit erzielte Winfried Jäger in 27:47min auf dem 74.Platz von 215 Aktiven vor Christine Mohr (80.Platz, 24.Frau) in 28:02min. Beide siegten, ebenso wie Erhard Bader, in ihren jeweiligen Altersklassen. Über 10km kam Uwe Mohr in 51:24min auf den 114.Platz von 554 Läufern, in der AK M65 siegte er souverän. Bei starker Konkurrenz im Halbmarathon lief Robert Edler in schnellen 1:25:58h auf den 7.Platz von 370 Startern und siegte in der AK M35. Elke und Gunnar Barber nutzten diesen Wettkampf als Aufbau für den Rennsteiglauf im Mai. Elke belegte in 1:47:44h den 119.Platz und verpasste als Elfte nur knapp einen Top Ten Platz bei den Frauen, siegte aber in der AK W60. Gunnar, der sich nach Achillessehnen-OP im Vorjahr im Aufbau befindet, folgte seiner Frau zwei Minuten später und verpasste als Vierter der AK M60 einen Podestplatz nur um eine Minute.
- Bei der 42.Auflage des **100km-Lauf's von Grünheide/ Störitzsee** startete Peter Schmidt trotz gesundheitlicher Probleme im Vorfeld über 50km und belegte in 7:27:03h den 16.Platz, zudem siegte er in der AK70.
- Beim **21.Motzener Frühlingslauf** in Mittenwalde bewältigte Andrea Gaede die 8,5km-Strecke in 41:51min auf dem 8.Platz und wurde tolle Zweite bei den Frauen, zudem siegte sie in der AK W55. Marcus Gaede folgte in 46:04min auf dem 17.Platz von 27 Startern und wurde Zweiter der AK M55!
- Eine Laufpremiere wurde am 26.03.23 in Ruhlsdorf mit dem **Bernsteinseelauf** auf abwechslungsreicher Strecke durch den Wald und am Bernsteinsee entlang von den Bernauer Lauffreunden angeboten. Die 6,6km absolvierten 79 Läufer, darunter mit Christine Mohr und Winfried Jäger zwei RON-HILL'er. Christine lief in 39:26min auf den 39.Platz (11.Frau) und verwies Winfried Jäger in 39:58min auf den 41.Platz. Beide gewannen ihre Altersklassen. Über 13km belegte Uwe Mohr in 1:08:34h den 24.Platz von 120 Aktiven und wurde Zweiter der AK M65. Udo Palm verpasste in 1:23:05h als Vierter knapp das Podest der AK M70. Insgesamt eine Laufveranstaltung, die man sich für die Zukunft merken sollte/ könnte.

- Marion Sarasa nahm vom 26.03.-01.04. an der **Senioren Weltmeisterschaft in Torun** sehr erfolgreich teil und kehrte mit einer Gold- und einer Silbermedaille heim. Über 10km lief sie in starken 48:28min auf den 2.Platz in der AK W70 und in der Gesamtwertung aller Altersklassen auf den 186.Platz von 257 Aktiven. Beim 6km Crosslauf belegte sie in 34:07min den 6.Platz und freute sich gemeinsam mit dem Team über die souveräne Goldmedaille. Herzliche Glückwünsche!!
- Helmut Huber nahm am 01.04.23 beim **2.Lotto Thüringen Treppenlauf** in Oberhof teil. Er absolvierte 700 Stufen am Schanzenberg der Oberhofer Schanze am Kanzlersgrund im Einzelstartmodus und belegte in 6:58,2min den 35.Platz von 80 Startern, zudem konnte er sich über den Sieg in der AK M70 freuen!
- Steffen Lüder belegte beim **Prag Halbmarathon** in 2:10:43h den 6128.Platz von 10213 Läufern und kam in der AK M55 auf den 283.Platz.
- Beim beliebten **Berliner Halbmarathon**, der am 02.04.23 zur 41.Auflage aufrief, kamen 26103 Läufer/-Innen aus nah und fern. Von 8 gestarteten RON-HILL'ern lief Anne Barber in starken 1:22:11h die schnellste Zeit. Damit kam sie auf den 863.Platz (85.Frau) und wurde Achte in der AK W35. Knapp dahinter belegte Robert Edler in 1:22:44h den 922.Platz (175.M35) und erzielte damit eine neue Bestzeit. Dahinter lief unser neues Mitglied Marco Meneghetti ein gleichmäßiges Rennen und in 1:37:29h auf den 3682.Platz. Bei den Frauen überraschte Marion Sarasa nur ein paar Tage nach der Senioren WM mit starken 1:48:44h, damit konnte sie die Altersklasse W70 für sich entscheiden! Mit sehr gleichmäßigen Kilometern erzielten Saskia Kreemke in 1:57:46h nur kurz nach Corona-Infektion und Sabrina Schulz in 2:14:25h als ersten größeren Wettkampf nach der Geburt von ihrem Sohn gute Ergebnisse. Damit erzielte Sabrina ebenfalls eine neue Bestzeit! Herzliche Glückwünsche an alle Platzierten für die guten Leistungen!
- Beim **13.Wartenberger Osterlauf** am 09.04.23 starteten auf den verschiedenen Strecken 256 Läufer und Walker, darunter waren auch 5 RON-HILL'er. Die flache 4,1km Runde absolvierte Winfried Jäger in 22:49min auf dem 33.Platz von 110 Startern. Auch unsere anderen beiden Starter Helge Ziems (36:19min) und Erhard Bader (38:33min) erhielten in Ziel den begehrten Schoko-Osterhasen und eine Medaille. Alle drei gewannen zudem ihre jeweiligen Altersklassen. Über 12,3km setzte sich Steffen Nordwig in 48:23min gegen die Konkurrenz (63 Läufer) durch und siegte souverän, zudem verbesserte er seine Vorjahreszeit um eine Minute. Herzlichen Glückwunsch!

- Am 02.04.23 startete Willi von Miert beim **47.Halve Marathon von Hengelo** über 10km und verpasste die 60min-Grenze in 1:00:35h extrem knapp, er kam auf den 139.Platz von 180 Startern.
- Der traditionsreiche **Fontanelauf** fand am 15.04.23 schon zum 41.Mal mit 151 Startern über 15km statt. Hier müssen auf anspruchsvoller Laufrunde 8 heftige Anstiege mit insgesamt 259 Höhenmetern bewältigt werden. Von 4 gestarteten RON-HILL'ern erzielte Andrea Gaede in 1:20:46h die schnellste Zeit und kam damit in der Frauenwertung auf den 2.Platz. Dahinter kam Marcus Gaede in 1:28:22h auf den 76.Platz von 151 Läufern, in der AK M55 lief er auf den 12.Platz. Nach längerer Pause wagte sich auch Erhard Bader auf die anspruchsvolle Strecke, die er in 2:51:28h bewältigte und damit als ältester Starter in seiner Altersklasse siegte. Herzliche Glückwünsche allen Platzierten!
- Traditionell ist unser Verein immer gut vertreten beim **Kyffhäuser Berglauf** in Bad Frankenhausen, so war es auch in diesem Jahr bei der 45.Auflage. So starteten auf den verschiedenen Strecken 959 Läufer, darunter 9 RON-HILL'er. Positiv ist die Nähe unseres Hotels zum Start, so war es nicht ganz so schlimm, dass es fast den ganzen Tag regnete und so die Stimmung etwas darunter litt. Die kürzeste Strecke über 6,4km wurde von 146 Läufern absolviert, darunter auch unser neues Mitglied Helmut Neumann, der sich auf die Bergmeisterschaft vorbereitete. Er belegte mit 34:31min und dem 46.Platz einen Platz im vorderen Drittel des Läuferfeldes. Knapp 5 Minuten länger benötigte Christine Mohr auf dem 77.Platz (25.Frau), damit war sie fast genau so schnell wie im Vorjahr. Beide gewannen ihre Altersklassen. Beim 13,7km-Lauf kam Reiner Spiering in 1:11:21h auf den 38.Platz, ein starkes Ergebnis bei 202 Startern. Damit freute er sich über den Sieg in der AK M60. Knapp dahinter erzielte auch Uwe Mohr ein starkes Ergebnis, in 1:15:58h lief er auf den 59.Platz und wurde Zweiter in der AK M65. Peter Rymarowicz, der in derselben Altersklasse unterwegs war, belegte mit 1:33:46h den 163.Platz, 7.Platz in der AK M65. Erwartungsgemäß starteten im Halbmarathon über 22,3km die meisten Läufer (236), darunter auch erstmals die Familie Barber in Vorbereitung auf den Rennsteiglauf. Bei den Frauen lief Anne Barber nach dem Sieg im September 2021 erneut zum Gewinn, in 1:35:28h erzielten nur 4 Männer eine schnellere Zeit! Aber auch Elke Barber lief in 1:54:32h als 4.Frau unter die TOP 6, die vor Ort geehrt werden. Mit dem 58.Platz siegte sie souverän in der AK W60. In 1:59:40h blieb Gunnar unter der begehrten 2h-Marke und verpasste als Vierter einen Podestplatz nur um eine Minute, er lief auf den 77.Platz. Herzliche Glückwünsche allen Platzierten!



- Am 23.04.23 führten wir unseren **29.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain** auf der bekannten 2,5km Runde über den Bunkerberg durch. Leider fanden in diesem Jahr wieder nur 108 Läufer den Weg zu uns, sehr schade, denn neben dem Lauf fanden Tombola und Kuchenbasar bei den Anwesenden großen Anklang. Beim 2,8km-Lauf gab es einen Teilnehmerzuwachs vor allem durch die Starter vom SV Preußen. Hier waren die Siege eine Familienangelegenheit der Familie Schröder. Es siegte bei den Jungen Emil Schröder in 11:41min, bei den Mädchen war es eine klare Angelegenheit für Schwester Julia in 12:10min, damit wurde sie Gesamt-Vierte. Über 5,2km verteidigte Florian Molkenthin (LG Nord Berlin) seinen Vorjahressieg und verbesserte diese in 18:18min um 22 Sekunden. Von drei Startern unseres Vereins erzielte Helmut Neumann in 24:52min die schnellste Zeit und gewann damit in der AK M70. Zweiter der AK M65 wurde Winfried Jäger in der AK M65, in der Gesamtwertung kam er auf den 31.Platz von 46 Startern. Ältester Starter und damit Sieger in der AK M90 wurde Erhard Bader, er kämpfte sich in 50:42min ins Ziel. Beim 10km-Lauf musste viermal der kleine Bunkerberg bezwungen werden, dies gelang Tobias Polch in 37:31min am besten. Dahinter verpasste Steffen Nordwig in 40:05min nur knapp eine 39-er Zeit, er kam auf den 7.Platz, siegte aber souverän in der AK M50. Einen weiteren Podestplatz erzielte Holger Rothe, er belegte in 49:15min den 27.Platz von 46 Läufern, wurde Dritter der AK M60. Im Familienduell zwischen Tim Lange und Steffen Lüder machte der Sohn den Sieg in 54:36min knapp perfekt, er gewann zudem die Jugendwertung. Nach dem Lauf und der AK-Siegerehrung konnten sich alle am Kuchenbuffet stärken. Herzlichen Dank an die fleißigen Kuchenbäcker, welche 18 Kuchen für die hungrigen Läufer spendeten. Außerdem bedanken wir uns bei den fleißigen Helfern im Org.büro, am Verpflegungsstand, unserem Sprecher Robert Wiese und unseren Streckenposten. Wir hoffen im nächsten Jahr mit gezielter Werbung auf eine höhere Zahl bei unserem 30.Jubiläumslauf.

## Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
15.07.	10:30	1.Stadtwaldlauf Gransee/ MT.13.07.	7,6/ 12km	Sportplatz Gransee
29.07.	19:45	Adidas Runners City-Night	5/ 10km	Kudamm; MT.17.07.
26.08.	09:20	Angermünder Sommerlauf/ MT.24.8.	16/ 12/ 6,5km	Jahnsportplatz
27.08.	09:00	Berliner Straßenlauf/ MT.15.08.	21/ 10,5km	Schloßstraße
27.08.	10:00	24.Hennigsdorfer Citylauf/ MT.22.08.	10,8/ 5,4km	Postplatz Hennigsdorf
02.09.	10:00	29.Dahlewitzer Waldcrosslauf	9/ 18km	Sportplatz; MT.31.08.
02.09.	10:00	Scholle Natur-Marathon/ MT.30.08.	10,5km Runde(n)	Krugpark Brandenburg
02.09.	18:00	31.Pankower Paarlauf mit Musik	30'/ 60'	MT.31.08.; Kissingenst.
03.09.	09:15	<b>Halbmarathon Reinickendorf mit BBM Halbmarathon (MT.23.08.)</b>	21/ 10/ 5,6km	nächster MT.31.07.; Eichborndamm
03.09.	10:00	37.Kreuzberger Viertelmarathon	10,5/ 5,25km	TiB, MT.01.09.
03.09.	10:00	Senftenberger Citylauf/ MT.23.08.	5/ 10km	Marktplatz Senftenberg
03.09.	12:15	Laufpark Eiche Volkslauf/ MT.27.08.	3,9/ 7,8km	Kaufpark Eiche
03.09.	12:30	21.Groß Glienicker Zwei-Seenlauf	5/ 9,6km	Seepromen.; MT.26.08.
09.09.	10:00	26.Regionalparklauf Barnim	6,5/ 13km	Blumberg, MT.07.09.
09.09.	14:00	Volkslauf durch die Rehberge	10,5(BC)/21km	MT.05.09.
10.09.	12:20	Crosslauf Birkenwerder/ MT.01.09.	5,7/ 8,6km	Sportpl. Summter Str.
16.09.	10:10	<b>39.Templiner Lübbeseelauf</b>	6/ 10/ 20km	Seehotel; <b>MT.09.09.</b>

## Ergebnisse:

### 32. Britzer Gartenlauf am 05.03.23 (1.Lauf Berlin-Cup):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	10	180./ 6.W50 31.Frau	51:17min	Christine Mohr	5	<b>80./ 1.W60</b> 24.Frau	28:02min
Saskia Kreemke	10	185./ 7.W50 33.Frau	51:49min	Winfried Jäger	5	<b>74./ 1.M65</b>	27:47min
Jürgen Tetzl	10	<b>60./ 3.M55</b>	42:12min	Helge Ziems	5	<b>213./ 2.M80</b>	44:22min
Mike Standing	10	<b>71./ 2.M60</b>	42:20min	Erhard Bader	5	<b>215./ 1.M90</b>	46:46min
Berti Rämisch	10	270./ 5.M65	58:42min	Uwe Mohr	10	<b>114./ 1.M65</b>	51:24min
Peter Rymarowicz	10	297./ 8.M65	1:03:12h	Elke Barber	21	<b>119./ 1.W60</b> 11.Frau	1:47:44h
Erhard Bader	5,5	<b>1.M90</b>	50:03min	Robert Edler	21	<b>7./ 1.M35</b>	1:25:58h
				Gunnar Barber	21	130./ 4.M60	1:49:45h

### 8.Rund um den Müggelturm am 19.03.23:

### 39.Pankower Frühlingslauf am 25.03.23 (2.Lauf Berlin-Cup) über 12,5km:

### 1.Bernsteinseelauf Ruhlsdorf am 26.03.23:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	94./ <b>3.W50</b> 30.Frau	1:13:59h	Christine Mohr	6,6	39./ <b>1.W60</b> 11.Frau	39:26min
Winfried Jäger	104./ 4.M65	1:16:54h	Winfried Jäger	6,6	<b>41./ 1.M65</b>	39:58min
Bertold Rämisch	118./ 5.M65	1:22:14h	Uwe Mohr	13	<b>24./ 2.M65</b>	1:08:34h
Thomas Klemmer	128./ 12.M55	1:32:39h	Udo Palm	13	82./ 4.M70	1:23:05h

### 41.Generali Berliner Halbmarathon am 02.04.23(Netto/ Brutto):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
<b>Anne Barber</b> 10km: 37:58min	863./ <b>8.W35</b> 85.Frau	<b>1:22:11h</b>	Robert Edler 10km:38:58min	922./ 175.M35	<b>1:22:44h</b> 1:26:06h
<b>Marion Sarasa</b> 10km: 51:01min	7971./ <b>1.W70</b> 1510.Frau	<b>1:48:44h</b> 1:51:38h	Marco Meneghetti	3682/ 745.M30 10k: 46:15min	<b>1:37:29h</b> 1:43:52h
Saskia Kreemke 10km: 55:06min	12370./177.W50 3034.Frau	<b>1:57:46h</b> 2.33:14h	Winfried Jäger 10km: 1:05:56h	22654./ 245.M65	<b>2:25:03h</b> 2:43:56h
Sabrina Schulz 10km: 1:03:34h	19694./1279.W30 6533.Frau	<b>2:14:25h</b> 3:07:05h	Berti Rämisch 10km: 1:12:11h	25197./ 303.M65	<b>2:43:55h</b> 3:01:53h

### 13.Wartenberger Osterlauf am 09.04.23:

### 41.Fontanelauf Rauen am 15.04.23 über 15km:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Winfried Jäger	4,1	33./ <b>1.M65</b>	22:49min	<b>Andrea Gaede</b>	<b>47./ 1.W55</b> <b>2.Frau</b>	<b>1:20:46h</b>
Helge Ziems	4,1	107/ <b>1.M80</b>	36:19min			
Erhard Bader	4,1	109/ <b>1.M90</b>	38:33min	Marcus Gaede	76./ 12.M55	1:28:22h
<b>Steffen Nordwig</b>	12,3	<b>1.Platz</b>	<b>48:23min</b>	Bodo Matthes	117./ 14.M55	1:42:09h
Udo Palm	12,3	59./ <b>3.M70</b>	1:23:01h	Erhard Bader	151./ <b>1.M90</b>	2:51:28h

### 45.Kyffhäuser Berglauf in Bad Frankenhausen am 15.04.23:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Christine Mohr	6,4	77./ <b>1.W60</b> 25.Frau	39:44min	Uwe Mohr	13,7	<b>59./ 2.M65</b>	1:15:58h
				Peter Rymarowicz	13,7	163./ 7.M65	1:33:46h
Helmut Neumann	6,4	46./ <b>1.M60</b>	34:31min	<b>Anne Barber</b>	22,4	<b>5./ 1.Frau</b>	<b>1:35:28h</b>
				Elke Barber	22,4	<b>58./ 1.W60</b> <b>4.Frau</b>	1:54.32h
Ilka Gomoll	13,7	114./ <b>3.W50</b> 21.Frau	1:24:28h	Gunnar Barber	22,4	77./ 4.M60	1:59:40h
Reiner Spiering	13,7	<b>38./ 1.M60</b>	1:11:21h				

### 29.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am 23.04.23:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Helmut Neumann	5,2	16./ <b>1.M70</b>	24:52min	Steffen Nordwig	10	<b>7./ 1.M50</b>	40:05min
				Holger Rothe	10	<b>27./ 3.M60</b>	49:15min
Winfried Jäger	5,2	31./ <b>2.M65</b>	31:03min	Tim Lange	10	<b>35./ 1.mJug</b>	54:26min
Erhard Bader	5,2	46./ <b>1.M90</b>	50:42min	Steffen Lüder	10	36./ 6.M55	54:44min

### Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	Km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit
Helge Ziems	37.Frohnaulauf am 02.04.	5	<b>128./ 2.M80</b>	131	45:17min
Jonas Barsig	Havelbaudelauf Hohen Neuendorf/ 29.04.23	10, 4	4./ 2.M20	38	39:41min

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!