

**Infoblatt, 05.09.2023**

Nr. 502/ 320

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,

heute möchte ich mich bei all jenen bedanken, die zum Gelingen unserer Vereinsmeisterschaft und zum Ablegen des Sportabzeichens beigetragen haben.

Mit 21 aktiven Teilnehmern an der Meisterschaft, das bedeutet guter Durchschnitt und den fleißigen Helfern bei Zeitnahme, Urkunden schreiben, Zeltaufbau usw. hatten wir einen schönen Abend mit anschließender Feier bis spät in die Nacht.

Einen neuen Teilnehmerrekord von 16 Mitgliedern konnten wir beim Ablegen des Sportabzeichens verzeichnen. So viel waren wir noch nie, mal sehen, was dabei beim LSB an Platzierung und Prämie herauspringt.

Läuferisch geht es nun in die Herbstsaison. Dafür wünsche ich allen Ron-Hillern viel Spaß und persönliche Erfolge.

Euer Uwe

**Das Allerneueste:**

- Am **Samstag, dem 11.11.23** wollen wir unsere **Vereinswanderung** durchführen, bitte haltet euch den Termin schonmal frei. Außerdem planen wir wieder ein **Adventssingen (Glühweinabend)**, voraussichtlich am **Freitag, dem 08.12.** Infos für beide Veranstaltungen folgen im nächsten Infoblatt!
- Wir bedanken uns herzlich bei Eike Tank für **Kartengrüße** aus der Mongolei, wo er die 5km absolvierte.

- Im Rahmen unseres **Vereinstreffs** am 10.08.23 trafen sich erneut 6 Skatfreunde, um den Tagesbesten des dritten Spieltages zu ermitteln. Es siegte erstmals in diesem Jahr Tom Klemmer mit 781 Punkten, der seinen Vater Thomas (694P) klar besiegte. Peter Rymarowicz musste sich als Dritter mit 682 Punkten nur knapp geschlagen geben. Vierter wurde Udo Palm 651P, 5.Hajo Vogel 649P, 6.Dirk Pätzig 489P.

In der **Gesamtwertung** führt weiterhin Udo Palm mit 2370 Punkten, vor Christine Mohr mit 1686 Punkten und Thomas Klemmer mit 1579 Punkten. Die weiteren Platzierungen: Vierter Hajo Vogel 1394P, Fünfter Peter Ry. 1354P, Sechster Dirk Pätzig 1114P, Siebter Uwe Mohr 1076P und Achter mit bisher nur einen Spieltag Tom Klemmer 781 Punkte.

Unsere nächsten **Vereinstreffs** finden jeweils **am Donnerstag, dem 21.09.23, 26.10.23 und am 23.11.23** ab 18:00Uhr statt. Es können jeweils beim Skat 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!

### Vereinsnachrichten:

- Am 16.04.23 gab es eine Neuerung beim Berliner Läufercup, erstmals fand eine Wertung im Rahmen des **Zehlendorfer Stundenlaufs** mit 84 Startern statt. Das beste Ergebnis von 9 RON-HILL'ern erzielte Jürgen Tetzl mit 13347m auf dem 16.Platz, damit siegte er in der AK M55. Knapp dahinter kam Mike Standring mit 13085m auf den 21.Platz, sowie Stefan Friese und Tom Klemmer erreichten 11270m bzw. 10790m. Über dritte Plätze in ihren Altersklassen freuten sich Mike Standring, Tom Klemmer, Bertold Rämisch und Helge Ziems.
- Am 19.04.23 traten zwei RON-HILL'er beim Saisonstart des **Marzahner Läufercups** im 30 Minuten-Lauf an. Winfried Jäger kam hier auf 5110m und belegte den 9.Platz von 16 Startern, in der AK M60-69 wurde er Dritter. Helge Ziems erreichte 3250m auf dem 15.Platz (2.M80). Beim **2.Lauf am 10.05.23** verpasste Steffen Nordwig über 5000m in 18:57,95min als Vierter von 28 Startern knapp das Podest, er gewann aber in der AK M50. Über 3000m erzielte Helmut Neumann in 13:45,57min (10.Platz) die schnellste Zeit von drei RON-HILL'ern. Winfried Jäger folgte in 16:13,41min auf dem 11.Platz von 22 Aktiven. Beide gewannen souverän ihre Altersklassen.

- Am 22./23.04.23 unternahmen vier RON-HILL'er einen Ausflug zum beliebten **Spreewald-Marathon** und bewältigten im vielfältigen Streckenangebot eine oder mehrere Disziplinen. Beim Halbmarathon in Burg lief Stefan Friese in 2:07:13h auf den 421.Platz (40.M55) von 689 Läufern. Über 10km erkämpfte Jonas Barsig in starken 37:11min als Dritter von 459 Startern einen Podestplatz. Thomas Klemmer lief einen Tag nach seinem Start bei der 70km Rennradtour die 10km in 1:11:06h (34.M55). Petra Klemmer bewältigte den 5km Nachtlauf (ohne Zeitnahme) souverän. Herzliche Glückwünsche an alle Starter!
- Bei starker Hitze bewältigten Uwe und Christine Mohr am 22.04.23 die 7,6km bei **Rund um die Römerschanze in Rangsdorf** gemeinsam in 48:51min den 53.Platz von 84 Läufern. Christine kam damit bei den Frauen auf den 16.Platz und verpasste als Vierte knapp das Podest ihrer Altersklasse, welches überraschenderweise Uwe als Dritter erreichte.
- Udo Palm startete am 23.04.23 trotz noch nicht auskuriertes Muskelverletzung beim 40.Laufjubiläum in Wien – dem **City Wien (Halb)-Marathon** – und belegte in 2:45:07h den 11653.Platz (42.M70) von 12210 Finishern.
- Helge Ziems startete in seiner Heimatstadt Tangermünde beim dortigen **13.Elbdeichmarathon** im 4,2km-Lauf und belegte in 37:48min den 85.Platz von 96 Startern. Als ältester Läufer siegte er zudem in der AK M80! Am 01.05.23 war er beim **36.Fuchsberglauf Grobleben** über 4,3km am Start und belegte in 41:27min den 31.Platz. Als ältester Starter siegte er zudem in der AK M80!
- Unser neues Mitglied Helmut Neumann startete am 29.04.23 im Rahmen des **Hundsecklaufes** im Bühlertal bei **der Deutschen Meisterschaft im Berglauf**. Hier mussten alle 260 Teilnehmer auf 9,9km 654 Höhenmeter bezwingen. Er bewältigte die anspruchsvolle Strecke in 1:07:18h (223.Platz) und wurde guter Fünfter in der AK M70.
- Beim **19.Glashüttelauf in Baruth** am 30.04.23 starteten 64 Läufer über 8,6km, unter ihnen auch erstmals Reiner Spiering. Er lief in 39:57min auf den 9.Platz und wurde Zweiter in der AK M60. Besonders freute er sich darüber, dass er erstmals dafür auch auf dem Podest geehrt wurde.

- Erhard Bader startete am 01.05.23 beim traditionsreichen **Baaseelauf** über 12,5km, das war schon die 42.Auflage. Auf dem 26.Platz in 2:07:15h wurde er auch dafür geehrt, mit 90 Jahren der älteste Läufer gewesen zu sein, der jemals diese anspruchsvolle Strecke bezwang.
- Beim **56.Sachsenhausen-Gedenklau**f in Oranienburg startete Marion Sarasa im Hauptlauf über 7,5km und belegte in 38:23min den 55.Platz von 230 Aktiven. Bei den Frauen kam sie auf den 13.Platz und siegte souverän in der AK W70. Auf der doppelt so langen Strecke kämpfte Steffen Nordwig an der Spitze um einen Podestplatz, in 1:03:26h wurde er starker Dritter. Winfried Jäger belegte in 1:37:17h den 67.Platz. Beide gewannen in ihren Altersklassen. Mit dem Team der Kamikaten siegte Steffen Nordwig zum „Aufwärmen“ in der 5x1,2km-Staffel souverän in 22:36min von insgesamt 36 Staffeln. Herzliche Glückwünsche!!
- Am 06.05.23 unternahmen 5 Läufer unseres Vereins einen Ausflug zum **42.Werbellinseelauf**, der über hügelige 6km und 12km führt. Heike Lindemann nutzte die 6km-Strecke zum Wiedereinstieg ins Laufen nach langer Verletzungspause und kam in 44:21min auf den 78.Platz von 111 Startern. In der AK W60 überraschte sie mit dem 3.Platz. Auf der doppelt so langen Strecke verpasste Andrea Gaede als Vierte in 1:04:16h knapp das Podest bei den Frauen, siegte aber in der AK W55 mit großem Vorsprung (33.Gesamtplatz). Winfried Jäger freute sich in 1:20:57h über den Sieg in der AK M65. Ebenfalls aufs Podest seiner Altersklasse kam Udo Palm, in 1:25:17h belegte er den 98.Platz von 110 Läufern und wurde Zweiter der AK M70!
- Vor genau 16 Jahren startete Ilka Gomoll erstmals beim **Helgoland-(Mini) – Marathon** über 5,25km, so wurde es mal wieder Zeit für einen Ausflug auf die einzige Hochseeinsel Deutschlands. Am 06.05.23 gingen bei der 24.Auflage 177 Läufer auf die anspruchsvolle Strecke mit knapp 80 Höhenmetern. Ilka erkämpfte in 28:59min den 31.Platz, wurde Zehnte bei den Frauen sowie Siegerin in der AK W50. Begleitet wurde sie von Peter Rymarowicz und Swetlana Berndt, die erstmals Helgoland besuchte. Peter kam in 33:48min auf den 77.Platz (6.M65), Swetlana folgte in 42:57min auf dem 137.Platz (55.Frau, 5.W60). Für alle Läufer gab es im Ziel die verdiente Medaille, Obst, Getränke sowie einen Gutschein für Kaffee und Kuchen.
- Beim **5.Ostseecross** in Teichland, dem Cottbuser Ostsee, am 07.05.23 startete Christine Mohr auf bergiger Strecke über 5km. In 33:02min lief sie auf den 52.Platz von 85 Startern, kam bei den Frauen auf den 9.Platz und wurde Zweite der AK W60. Uwe erkämpfte im 10km-Lauf in 53:06min den 33.Platz (5.M65) von 52 Startern.

- Steffen Nordwig errang beim **17.Stechlinseelauf** am 07.05.23 in 1:00:19h den 2.Platz von 12 Startern, er siegte in der AK M50!
- Ein Laufjubiläum fand am 13.05.23 beim **GutsMuths Rennsteiglauf** im Thüringer Wald mit der 50.Auflage und dem neuen Teilnehmerrekord mit 17079 Aktiven statt. Das sonnige Ziel in Schmiedefeld erreichten auf den verschiedenen Strecken auch 11 RON-HILL'er. Bereits zum Vierten Mal absolvierte Andre Zerbel die Ultramarathonstrecke von 73,9km, in 9:31:56h lief er auf den 1254.Platz (184.M50) von 2035 Startern. Den Marathon von Neuhaus aus absolvierte die komplette Familie Barber, da Tina sich für den ersten Marathon den Rennsteig ausgesucht hatte. Leider war sie im Vorfeld sehr oft krank, aber sie kämpfte sich durch und finishte in 4:52:23h noch unter der 5h-Marke! Beim dritten Anlauf erkämpfte Anne Barber in starken 3:07:42h den ersten Sieg beim Rennsteig-Marathon und kam im gesamten Feld von 3207 Läufern auf den 26.Platz. Elke Barber verpasste in 4:01:08h auf dem 39.Platz (Frauenwertung) nur knapp eine Zeit unter der begehrten 4h-Marke, siegte aber souverän in der AK W60. Neben seinen erfolgreichen „Frauen“ kann Gunnar nach seiner Achillessehnen-OP im Vorjahr noch nicht ganz mithalten, zeigte aber aufsteigende Form und kann mit dem 726.Platz in 4:20:23h durchaus zufrieden sein. Beim Halbmarathon starteten mit 6680 Läufern erwartungsgemäß die meisten Läufer. Hier erzielte Marion Sarasa in 2:12:50h die schnellste Zeit von 6 gestarteten RON-HILL'ern. Auf dem 2651.Platz (520.Frau) siegte sie mit 4' Vorsprung in der AK W70. Knapp dahinter folgte bei seinem „Lieblingslauf“ Uwe Mohr in 2:14:14h auf dem 2799.Platz (58.M65). In der AK M90 musste sich Erhard Bader diesmal mit dem gleichaltrigen Konkurrenten aus Altenburg Manfred Dittrich auseinandersetzen, dieser war knapp 12' schneller. So durfte Erhard stolz sein auf den 2.Platz in 4:10:34h! Neben den Laufstrecken startete auch eine Wandergruppe von Traditions-Rennsteigläufern gemeinsam auf der 17km-Strecke gemütlich von Oberhof aus und mehreren kleinen und einer großen Pause an der Schmücke mit vorbereitetem Buffet. Im Ziel traf man sich zur Erholung und Stärkung auf der großen Zielwiese, bevor es für die meisten am Abend zur traditionellen Läuferparty ging.
- Beim **21.IKK BB Berliner Firmenlauf** am 16.05.23 starteten 12643 Läufer zum 5,5km Lauf zwischen Brandenburger Tor, Tiergarten und Siegessäule auf einzigartiger Laufstrecke mit 1100 Firmenteams. Winfried Jäger absolvierte die schnelle Strecke in 30:23min auf dem 6189.Platz (13.M65), Swetlana Berndt erkämpfte in 42:06min den 11595.Platz (3839.Frau, 59.W60). Danach klang der Abend in entspannter Atmosphäre in Berlin's grüner Mitte aus.

- Bei der 42.Auflage am 14.05.23 fanden knapp 8500 Starter den Weg ins Olympiastadion, um auf verschiedenen Strecken der **S 25km von Berlin** bei bester Stimmung auf Berlins Straßen zu wandeln. Highlight für alle Läufer, darunter auch 9 RON-HILL'er, war der Zieleinlauf im Olympia-stadion auf der berühmten blauen Laufbahn. Erstmals konnten sich 480 Läufer auf der 5km Strecke messen. Von drei Aktiven unseres Vereins erzielten Petra Klemmer in 36:23min (22.W50) und Hajo Huß in 37:52min (6.M70) die besten Zeiten. Helge Ziems kam in 43:48min auf den 3.Platz der AK M80. Über 10km belegte Jonas Barsig in 37:15min einen starken 12.Platz, er wurde Vierter der MHK. Jürgen Tetzl absolvierte die Strecke in 43:23min und kam auf den 74.Platz von 1889 Läufern. In der AK M55 konnte er sich über den 2.Platz freuen. Ebenfalls den 2.Platz seiner Altersklasse erkämpfte Steffen Nordwig, er lief beim Halbmarathon in 1:28:16h auf den 32.Platz von 1474 Aktiven.
- Für Ilka Gomoll ging es vom 18.-21.05.23 nach Winterlingen, wo sie bei der 38.Auflage den **25.Läuferzehnkampf** absolvierte. Obwohl es durch Trainingsausfall wegen einer Knieverletzung im letzten Jahr der schlechteste Zehnkampf der gesamten Zeit wurde, war allein schon das absolvieren aller 10 Disziplinen eine gute Leistung. Es gibt zurzeit nur einen Sportler, der mehr Läuferzehnkämpfe absolviert hat. Mit 2814 Punkten belegte sie bei den Frauen den 21.Platz von 26 Aktiven, in der AK W50 wurde sie Dritte. Die Ergebnisse: 60m: 11,91s; 1500m: 6:53,98min; 400m: 1:32,27min; 100m: 19,76s; 3000m: 15:09,58min; **800m: 3:27,26min**; 200m: 39,97s; 5000m: 26:55,1min; **1000m: 4:27,16min**; 10000m: 56:44,96min.
- Beim **Lutz-Derkow-Gedenklauf** im Grunewald am 18.05.23 erkämpfte Reiner Spiering beim 6,7km-Waldlauf auf einer Pendelstrecke am Mommsenstadion als Dritter von leider nur 8 Teilnehmern seinen ersten Podestplatz in der Gesamtwertung. Zudem gewann er in der AK M60. Über 10km erreichte Andrea Gaede in 47:09min den 24.Platz von 45 Aktiven. In der Frauenwertung lief sie auf den 6.Platz und siegte souverän in der AK W55. Markus absolvierte die Strecke in 49:38min auf dem 32.Platz (5.M55).
- Schon zum 6.Mal fand in **Brandenburg** am 25.05.23 auf einer abwechslungsreichen 5km-Runde an der Havel und am Dom entlang die **4x5km Team-Staffel** statt. Traditionell jedes Jahr dabei ist eine Familienstaffel mit Ilka Gomoll sowie ihrer Familie. In 1:44:24h belegte das Team den 81.Platz von 219 Staffeln und wurden 31. der Mixed-Wertung, Ilka trug dazu als Startläuferin 25:53min bei.

- Beim **13.Run of Spirit** auf dem Gelände des Johannisstift Spandau am 29.05.23 starteten 123 Läufer über 5,2km. Dauerstarter Winfried Jäger kam in 28:34min auf den 29.Platz und freute sich über den Sieg in seiner Altersklasse. Nach längerer Zeit wurde auch Jörg Dölling wieder auf der Laufstrecke gesichtet, er lief in 33:45min auf den 78.Platz (6.M60).
- Beim **26.Steglitzer Volkslauf** am 31.05.23 kämpften 12 RON-HILL'er auf der wie immer staubigen Strecke am Teltowkanal um gute Platzierungen und Punkte im 4.Wertungslauf im Berliner Läufercup. Die schnellste Zeit lief Jürgen Tetzl in 25:34min und damit auf den 36.Platz von 221 Aktiven. Als Vierter verpasste er einen Podestplatz der AK M55 knapp. Starke Ergebnisse erzielten Marion Sarasa auf dem 103.Platz (23.Frau) in 30:30min und Heike Lindemann in 34:44min (145.Platz). Marion siegte souverän in der AK W70, Heike freute sich über den 2.Platz in der W60. Als ältester Starter wurde Erhard Bader natürlich für den AK-Sieg (M90) in der in 56:03min geehrt. Die 3km „Sprint“-Strecke absolvierte Uli Kergel in 12:48min, damit lief er auf den 30.Platz von 60 Startern und siegte in der AK M60. Herzliche Glückwünsche allen Platzierten!!

- Nach der hohen Teilnehmerzahl im Vorjahr konnten wir uns auch bei der 26.Auflage des **Hohenschönhausener Gartenlaufs** am 24.06.23 über die höchste Zahl an Voranmeldungen mit 419 Aktiven freuen! Tatsächlich gingen 402 Läufer auf die verschiedenen Strecken durch die KGA Falkenhöhe Nord, darunter auch 22 RON-HILL'er, und damit die **zweithöchste Teilnehmerzahl** seit dem Rekord aus dem Jahr 2014. Großen Andrang gab es erneut bei den Kinderläufen! Beliebt ist natürlich auch die große Tombola mit Trostpreisen, die Erbsensuppe sowie das umfangreiche Rahmenprogramm. Über 5,7km verteidigte Johannes Groffmann (Marathonclub Walsrode) in 19:42min seinen Vorjahressieg knapp vor Max Strümpel (19:47min). In 20:31min verpasste Jonas Barsig als Vierter das Podest, er wurde Zweiter der AK M20. Dahinter erliefen Jürgen Tetzl in 23:44min und Holger Rothe in 25:51min jeweils Vierte Plätze in ihren Altersklassen. Auf dem 73.Platz von 212 Startern errang Dirk Pätzig in 27:48min den Sieg in der AK M65. Über Podestplätze in ihren Altersklassen freuten sich Udo Palm als Zweiter der AK M70 in 34:42min und Helge Ziems, der in 53:59min den dritten Platz vom Vorjahr erfolgreich verteidigte. Erhard Bader wurde in 54:03min Sieger der AK M90 und als ältester Starter separat dafür geehrt. Bei den Frauen freuten sich Heike Lindemann in 32:58min über den 2.Platz und Christine Mohr (34:05min) über den dritten Platz der AK W60. Beim 11km-Lauf gingen 61 Läufer an den Start, darunter 4 RON-HILL'er. Hier führte lange Zeit die Frauen-Siegerin Chiara-Anisia Judis (LAC Berlin) das gesamte Feld an, ihr gelang in 42:20min ein neuer Streckenrekord. Erst zum Ende gelang es Tobias Polch noch an ihr vorbei zu laufen und gewann in 42:06min vor Robert Edler in 43:15min, der zudem in der AK M35 gewann. Holger Rothe wagte den Doppelstart und lief in 52:34min (23.Platz) erneut auf den 4.Platz der AK M60. Bei den Frauen kam Andrea Gaede bei starker Konkurrenz in 52:56min auf den 5.Platz (25.Platz) und siegte souverän in der AK W55. Allen Platzierten herzliche Glückwünsche für die erzielten Ergebnisse! Wir bedanken uns herzlich für die Unterstützung bei Robert Wiese und dem gesamten Team der KGA Falkenhöhe Nord, der Firma Ziel-Zeit, Thomas Klemmer und Uwe Mohr auf dem Führungsfahrrad und dem gesamten Team im Org.Büro, an der Wasserstelle und unseren Rundenzählern.



## Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
23.09.	14:00	3.Nauener Altstadtlauf/ MT.20.09.	10/ 4km	M-Luther-Platz
24.09.	09:15	Berlin-Marathon	42,195km	Straße des 17.Juni
27.09.	18:15	Marzahner Läufercup/ 7.Lauf	30'/ 60'	AdK; MT.22.09.
30.09.	12:00	Sägerserie/ 1.Lauf MT. 22.09. 2.Lauf am 14.10. / MT.07.10.	10,8/ 7,2/ 3,6km 14,4/ 10,8/ 7,2km	Sportplatz Heidenheimer Str
30.09.	09:00	5.Kolberger Berglauf/ MT.27.09.	21/ 11,5/ 5km	Badestrand
01.10.	10:30	49.Cottbuser Oktoberlauf/ MT.29.09.	21/ 10/ 5km	Stadion
01.10.	10:15	42.Zainhammerlauf / MT.28.09.	13,8/ 9,2/ 4,6km	Fritz-Lesch-Stadion
01.10.	10:20	21.Zeuthener Jedermannslauf	5/ 10km	MT.27.09.; Kita
03.10.	09:30	87.Strausseelauf/ MT.21.09.	21/ 9,2/ 4,1km	Fichteplatz
03.10.	10:00	34.Kurparklauf Bad Freienwalde	15/ 7,5/ 5km	MT.29.09.; Jahnstad.
07.10.	09:30	18.Wutzseelauf/ MT.04.10.	21/ 14/ 8,2km	Sportschule Lindow
07.10.	11:45	62.Volkscross LG Süd/ MT.04.10.	10/ 5km(11:00)	Onkel-Tom-Straße
07.10.	16:00	4.Airport-Run Neuhardenberg	7/ 14/ 5km	Flugplatz; MT.04.10.
08.10.	10:00	34.Storkower Seenlauf/ MT.03.10.	15/ 8/ 4km	Europaschule
08.10.	10:00	16.Parforceheidecrosslauf/ MT.05.10.	10/ 5km	Sportpl.,Stahnsdorf
14.10.	10:00	23.Prignitzer Moormeile/ MT.12.10.	12,4/ 7,8km	Karthanehalle
14.10.	10:00	Schlaubetal-Marathon/ MT.08.10.	42/ 21/ 9.8/ 5km	Dorfhaus Fünfeichen
14.10.	13:40	<b>BBM-Cross Ludwigsfelde/</b> MT.03.10.	3,5/ 4,6/ 6,8/ 9km	August-Bebel-Straße
15.10.	10:00	19.Thyrower Waldlauf/ MT.13.10.	13,5/ 9/ 4,5km	Bahnhofstr
15.10.	10:00	Degewo – Great 10k	10k/ 2x5km	Charlottenburg
15.10.	10:00	10.Zachower Crosslauf/ MT.12.10.	5/ 10km	Sportpl. Zachow
15.10.	10:30	81.Liepnitzseelauf/ MT.12.10	8,6/ 15,3km	Zeltplatz Ützdorf
<b>12.11.</b>	10:00	<b>44.Mannschafts-Lauf/ Stolpertrup.</b>	<b>10,5/ 21,1km</b>	<b>4er Team/ MT.08.11.</b>

**Ergebnisse:****Zehlendorfer Stundenlauf (3.Lauf Berlin-Cup) am 16.04.23:**

Name	Ergebnis	Strecke	Name	Ergebnis	Strecke
Petra Klemmer	83./ 6.W50	7210m	Tom Klemmer	<b>58./ 3.M30</b>	10790m
	27.Frau		Bertold Rämisch	<b>66./ 3.M65</b>	10240m
Jürgen Tetzl	<b>16./ 1.M55</b>	13347m	Winfried Jäger	72./ 4.M65	9923m
Mike Standing	<b>21./ 3.M60</b>	13085m	Thomas Klemmer	78./ 8.M55	9040m
Stefan Friese	<b>40./ 5.M55</b>	11270m	Helge Ziems	<b>84./ 3.M80</b>	6380m

**42.Werbellinseelauf am 06.05.23:****Marzahner Läufercup (2.Lauf) am 10.05.23:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Heike Lindemann	6	78./ <b>3.W60</b>	44:21min	Steffen Nordwig	5	<b>4./ 1.M50</b>	18:57,95min
		32.Frau		Helmut Neumann	3	<b>10.Platz/ 1.M70</b>	13:45,57min
Andrea Gaede	12	<b>33./ 1.W55 4.Frau</b>	1:04:16h	Winfried Jäger	3	<b>11/ 1.M65</b>	16:13,41min
Marcus Gaede	12	55./ 8.M55	1:11:45h	Helge Ziems	3	<b>27/ 2.M80</b>	23:26,9min
Winfried Jäger	12	<b>86./ 1.M65</b>	1:20:57h				
Udo Palm	12	<b>98./ 2.M70</b>	1:25:17h				

**50.GutsMuths Rennsteiglauf am 13.05.23:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Marion Sarasa	21	2654./ <b>1.W70</b>	<b>2:12:50h</b>	Elke Barber	42	418./ <b>1.W60</b>	<b>4:01:08h</b>
		520.Frau		21k: 1:57:02		39.Frau	
Uwe Mohr	21	2802./ 58.M65	2:14:14h	Tina Barber	42	1434./ 28.W30	4:52:23h
P. Rymarowicz	21	4192./ 115.M65	2:26:58h	21k: 2:11:21		261.Frau	
Udo Palm	21	4793./ 42.M70	2:33:40h	Gunn Barber	42	727./ 35.M60	4:20:23h
Winfried Jäger	21	5115./ 158.M65	2:37:28h	21k: 1:58:19			
Erhard Bader	21	6675./ <b>2.M90</b>	4:10:34h	Andre Zerbel	74	1254.Platz/ 182.M50	9:31:56h
<b>Anne Barber</b>	<b>42</b>	<b>26./ 1.W35 1.Frau</b>	<b>3:07:42h</b>				
21,1k: 1:35:19h							

**42.S25 – 25km von Berlin am 14.05.23:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Petra Klemmer	5	404./ 22.W50	36:23min	Jonas Barsig	10	<b>12./ 4.MHK</b>	37:15min
		202.Frau		Jürgen Tetzl	10	<b>74./ 2.M55</b>	43:23min
Hajo Huß	5	<b>422./ 6.M70</b>	37:52min	Tom Klemmer	10	661./ 62.M30	57:16min
Helge Ziems	5	<b>473./ 3.M80</b>	43:48min	Thomas Klemmer	10	1393./ 107.M55	1:07:43h
Saskia Kreemke	10	402./ 8.W50	53:14min	Steff. Nordwig	21	<b>32./ 2.M50</b>	1:28:16h
		65.Frau					

### 26.Steglitzer Volkslauf (4.Lauf im Berlin-Cup) am 31.05.23:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ulrich Kergel	3	30./ 1.M60	12:48min	Jürgen Tetzl	6	36./ 4.M55	25:34min
Marion Sarasa	6	103./ 1.W70 23.Frau	30:30min	Tom Klemmer	6	122./ 6.M30	33:00min
Ilka Gomoll	6	127./ 4.W50 27.Frau	33:26min	Winfried Jäger	6	144./ 6.M65	34:39min
Heike Lindemann	6	<b>145./ 2.W60</b> 37.Frau	34:44min	Bertold Rämisch	6	<b>161./ 7.M65</b>	36:03min
Petra Klemmer	6	215/ 13.W50 74.Frau	48:26min	Peter Rymarowicz	6	179./ 9.M65	38:12min
				Helge Ziems	6	219./ 5.M80	52:47min
				Erhard Bader	6	<b>221./ 1.M90</b>	56:03min

### 26.Hohenschönhausener Gartenlauf – 7.Lauf im Berlin-Cup am 24.06.23:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Saskia Kreemke	5,7	101./ 4.W50 29.Frau	29:16min	Stefan Friese	5,7	<b>114./ 7.M55</b>	30:19min
Ilka Gomoll	5,7	128./ 5.W50 36.Frau	31:12min	Tom Klemmer	5,7	<b>134./ 6.M30</b>	31:37min
Heike Lindemann	5,7	146./ <b>2.W60</b> 45.Frau	32:58min	Winfried Jäger	5,7	145./ 5.M65	32:55min
Christine Mohr	5,7	151./ <b>3.W60</b> 48.Frau	34:05min	Thomas Klemm.	5,7	154./ 8.M55	34:14min
Petra Klemmer	5,7	197/ 12.W50 74.Frau		Udo Palm	5,7	<b>158./ 2.M70</b>	34:42min
<b>Jonas Barsig</b>	<b>5,7</b>	<b>4./ 2.M20</b>	<b>20:31min</b>	Bertold Rämisch	5,7	160/ 6.M65	34:46min
Jürgen Tetzl	5,7	22./ 4.M55	23:44min	Peter Rymarow.	5,7	185./ 7.M65	37:35min
Holger Rothe	5,7	49./ 4.M60	25:51min	Helge Ziems	5,7	211./ <b>3.M80</b>	53:59min
Dirk Pätzig	5,7	73./ <b>1.M65</b>	27:48min	Erhard Bader	5,7	212./ <b>1.M90</b>	54:03min
				<b>Andrea Gaede</b>	<b>11</b>	<b>25./ 1.W55</b> <b>5.Frau</b>	52:56min
				<b>Robert Edler</b>	<b>11</b>	<b>3./ 1.M35</b>	43:15min
				Holger Rothe	11	23./ 4.M60	52:34min
				Marcus Gaede	11	43./ 4.M55	58:35min

### Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	Km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit/ Strecke
<b>Jonas Barsig</b>	3.Berliner Osterlauf/ 08.04.23	5,3	<b>3./ 1.MHK</b>	128	19:26min
Steffen Nordwig	43.Leegebrucher Straßenlauf/ 13.05.	13, 9	<b>7./ 1.M50</b>	52	47:10min
Andrea & Marcus Gaede	Run & Bike Neuzelle/ 20.05.	25	23./ 11.Mixed	97	1:44:16h
Christine & Uwe Mohr	Run & Bike Neuzelle/ 20.05.	25	63./ 25.Mixed	97	2:03:01h
Annette Bethge & Bodo Matthes	Run & Bike Neuzelle/ 20.05.	25	82./ 38.Mixed	97	2:14:49h
<b>Steffen Nordwig mit</b> Ronny Kollock	Helga-Getz-Paarlauf/ Gatow/ 21.05.23	60'	<b>1.Platz</b>	10	<b>16650m</b>
Udo Palm	Lauf um den Kremmener Spargel/ 26.05.	60'	<b>114./ 2.M70</b>	253	9 Runden

## Ron Hill sei Dank - Ein kleiner Bericht von Tom Klemmer

An einem trüben Nachmittag bin ich in die ach so geliebte Berliner U-Bahn gestiegen und habe zwischen hektischen Menschen auch irgendwie einen Platz gefunden.

Vom Glück des Platzes überströmt, wollte ich es mir ein wenig gemütlich machen und habe erstmal meine Jacke ausgezogen und die East-Pak Tasche abgeschnallt. Verträumt wie eh und je hörte ich meine Musik, um die Außengeräusche auszublenden.

Instinktiv sah ich die nächste U-Bahn-Station auf dem elektronischen Fahrplan. Freudestrahlend verließ ich die U-Bahn, da ich mich auf einen schönen Abend mit meiner Freundin freute.

In Sekundenschnelle realisierte ich beim Austreten der U-Bahn, daß irgendwas fehlte. Panisch suchte ich meine Jacke und meinen Stoffbeutel ab. Aus meinen Augenwinkeln sah ich eine Frau im losfahrenden Zug, die auf mich zeigte.

Ich merkte, dass meine East-Pak Tasche fehlte.

Der Verlust meiner Briefftasche samt EC-Karte / Monatskarte und das sicher geglaubte entwendete Bargeld in der U 3 Richtung Warschauer Straße, ließen meine prozentualen Chancen fast auf 0 sinken.

Zuhause angekommen, die Verlustanzeige fertiggestellt und überlegend, welche Karte ich als erstes sperren müsste, erhielt ich einen Anruf von Ilka.

In diesem Moment war ich zwischen Anruf annehmen bzw. Anruf ablehnen, da ich mich erstmal sammeln und beruhigen wollte.

Irgendwann ging ich doch ran und die Achterbahn der Gefühle sind ins Positive umgeschlagen.

Die Dame aus der U-Bahn hat die Tasche mit meinem Portemonnaie gefunden und nach Details gesucht, wie sie mich erreichen kann. Sie ist auf meinen neu erhaltenen Ron-Hill Mitgliedsausweis gestoßen.

Sie schaute im Internet nach dem Ron-Hill Laufverein und stieß auf Ilkas Nummer. Wir haben uns telefonisch verständigt. Ich konnte mir die East-Pak Tasche bei der Dame abholen.

Das Ende der Geschichte: Ron-Hill sei Dank!

*PS: Ich hoffe, dass nach dem Lesen des Textes, jeder nach seinem Mitgliedsausweis schaut. Wer noch keinen hat und einen haben möchte, Ilka mag sehr gerne Pizza und Weißwein.*

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!
--