

**Infoblatt, 26.01.2024**

Nr. 505/ 323

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,

ein neues Jahr mit vielen sportlichen Höhepunkten ist angebrochen.

Ich denke nur an die Olympischen Sommerspiele in Frankreich und natürlich an die Fußball-Europameisterschaft im eigenen Land. Darüber hinaus wird es auch wieder die eine oder andere Weltmeisterschaft in den verschiedenen Sportarten geben.

Auch im Breitensport bietet der Laufkalender viele interessante Herausforderungen. In Berlin geht es gleich richtig zur Sache mit dem 1. Lauf der Winterserie des BSV 1892 am 07.01.2024. Es folgt der traditionsreiche Pankower Pfannkuchenlauf am 13.01.2024 und bereits einen Tag später der 2. Lauf der Winterserie. Dieser ist erstmals gleichzeitig der 1. Lauf im Berliner Läufercup, der nur selten so zeitig im Jahr gestartet wurde. Er findet zum 30. Mal statt, zum Jubiläum also mal was Neues und auch „Altes“. Denn dort begann der Läufercup im Januar 1992.

Ich wünsche allen Teilnehmern viel Spaß und maximale Erfolge.

Euer Uwe

**Das Allerneueste:**

- Wir bitten unsere Mitglieder **den Jahresbeitrag von 2024** noch **nicht** auf unser Vereinskonto zu überweisen, sondern die Jahreshauptversammlung am **06.03.24** abzuwarten.
- Im Rahmen des **Plänterwaldlaufs am 18.02.24** findet erneut auch eine **4x5km-Staffel** statt. Wer dort gern teilnehmen möchte, kann sich bitte zeitnah bei Ilka Gomoll melden! Sie stellt dann die Teams zusammen!
- Von Wolfgang Weisung erhielten wir erneut eine Kiste mit **Laufkalender Berlin-Brandenburg**. Wer Interesse daran hat und nicht direkt bei Laufveranstaltungen Februar/ März oder bei Vereinsveranstaltungen anzutreffen ist, kann sich bitte bei Ilka Gomoll melden, wir können dann gern eine Übergabe organisieren!

## Einladung zur 22. RON-HILL Bowlingmeisterschaft

Nachdem im letzten Jahr unsere Bowlingmeisterschaft mit 40 Teilnehmern sehr erfolgreich verlief, laden wir hiermit alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige an gleicher Stelle ein. Schon zum 22. Mal ermitteln wir die **Bowlingmeister unseres Vereins am Sonntag, den 25.02.24**. Wir wollen mit Euch einen netten Vormittag bei Spiel und Spaß im Bowlingcenter Kanga-Roos Land (Hansastraße 236) verbringen. Wir haben 8 Bahnen in einer gemütlichen Ecke des Centers reserviert. Dort können wir ab 10:00Uhr für 3h Bowlen und am leckeren Brunchbuffet (inklusive heißer Getränke) teilnehmen. Gekühlte Getränke (Sekt, Wein, Bier etc.) müssen selbst bezahlt werden. Wir bitten um **Voranmeldungen bis 15.02.24** bei Ilka Gomoll (igomoll@aol.com oder Telefon 030/ 516 916 52, 0176/ 610 37528 (Whatsapp)). Die Kosten werden noch verhandelt, und belaufen sich etwa um die 20,- €. Es wäre schön, wenn sich möglichst jeder vor dem Bowling gegen Covid testet, dies gibt uns etwas Sicherheit. Wir freuen uns auf viele Bowlingfreunde in angenehmer Atmosphäre!

## Einladung

### **des Laufclub LC-RON-HILL Berlin e.V. zur Mitgliederversammlung**

Hiermit lade ich Euch zur ordnungsgemäßen Mitgliederversammlung am **Mittwoch, dem 06.03.2024 um 18:00Uhr in die Warnitzer Str.13a**, Berlin-Hohenschönhausen (Humboldt Haus, WBG Humboldt Universität, Parkplätze sind vorhanden) ein.

### **Tagesordnung:**

1. Entgegennahme und Bestätigung des Geschäfts- und Kassenberichtes über das vergangene Geschäftsjahr
2. Aussprache bzw. Diskussion zu den Berichten
3. Beschlussfassung von Fälligkeit und Höhe der Aufnahmegebühren und der Jahresbeiträge 2024 (§10)
4. Beschlussfassung über den Haushaltsplan 2024 des Vereins
5. Kassenprüfungsbericht und Entlastung des Vorstandes
6. Wahl des neuen Vorstandes und der Kassenprüfer (§29)
7. Sonstiges

Anträge zur Tagesordnung sind bis spätestens eine Woche vor der Versammlung beim 1. Vorsitzenden Uwe Mohr schriftlich mit kurzer Begründung einzureichen.

Wir bitten um rege Beteiligung, damit die satzungsfähige Beschlussfähigkeit für die Wahl des neuen Vorstandes gegeben ist.

Uwe Mohr

- Für das **ISTAF-Indoor** am Freitag, dem 23.02.24 in der Mercedes Benz Arena gibt es vom Leichtathletikverband erneut Tickets mit Rabatt. Die Karten kosten in Kategorie 1 46,60€ statt 52€, in Kat.2 37,80€ statt 42€, in Kat.3 28,80€ statt 32€, in Kat.4 19,20€ statt 24€ und in Kat.5 16€ statt 20€. Wer Interesse an einer oder mehreren Karten hat, bitte **bis 09.02.24 bei Ilka Gomoll** ([igomoll@aol.com](mailto:igomoll@aol.com) oder 0176/ 610 37 528 (auch Whatsapp) melden!
- Unsere diesjährige **Vereinswanderung** fand am Samstag, den 11.11.23 mit 28 Wanderfreunden statt. Schon am Startpunkt in Erkner versorgte uns Wanderleiter Dirk Pätzig bei besten Herbstwetter mit zahlreichen interessanten Informationen, wir wandelten auf den Spuren von Theodor Fontane: „An einem Sommermorgen da nimm den Wanderstab, es fallen deine Sorgen wie Nebel von dir ab.“ Zunächst ging es am Nordufer des Flakensees nach Woltersdorf. Dort erreichten wir um 11:11Uhr rein zufällig das Rathaus, wo die Schlüsselübergabe an das Prinzenpaar mit viel Spaß erfolgte. Nach kleiner Stärkung ging es weiter am Ortsrand Woltersdorf-Schönblick, wo früher Flugpionier Martin Haller, der Künstler Fidus und der Komponist Arno Rentsch lebten. Anschließend wurde parallel zur historischen Straßenbahn der Berliner Stadtforst durchquert, bevor es zum asiatischen Mittagsbuffett in den Seepalast Rahnsdorf zur Stärkung ging. Herzlichen Dank an Dirk Pätzig für den informativen und interessanten Wandertag.
- Am 09.12.23 traf sich die Rekordzahl von 22 Vereinsfreunden bei Steffen Lüder zum **6.Glühweinabend und Adventssingen!** Wahrscheinlich lockte die zentrale Nähe zur Landsberger Allee trotz Bahnstreik doch einige Interessierte mehr an. Bei entspannter Atmosphäre an der Grillschale und am wärmenden Ofen bei Bratwurst, Glühwein, Schmalzstullen und verschiedenen Leckereien klang der Abend mit stimmungsvollen Weihnachtsliedern aus. Herzlichen Dank an Steffen Lüder für die Organisation und das Glühwein-Sponsoring.
- Unsere **Jahresabschlussfeier** fand am 16.12.23 mit 41 Anwesenden im Raumklang (Prenzlauer Berg) statt. Organisiert wurde diese Feier durch Christine Mohr, die aber dann leider krankheitsbedingt nicht dabei sein konnte. Die Räume bestanden aus der Bar sowie dem aufgebauten Buffett mit Gänsekeule und verschiedenen Beilagen im Erdgeschoss, sowie dem Feierraum im Keller mit verschiedenen Möbeln und mit Musik durch unseren „DJ“ Rötger Henry. Natürlich bekam jedes Mitglied das obligatorische „Weihnachtsgeschenk“ liebevoll eingepackt durch Doris Koch. Anschließend herrschte gute Stimmung beim Tanz in die Nacht, wo die verbliebenen Gäste um 0:00Uhr auf Peters Geburtstag anstießen.

## Vereinsnachrichten:

- Mit Wirkung zum 31.12.23 beendete Anke Franz aus Zeitgründen die **Mitgliedschaft** in unserem Verein. Wir wünschen ihr alles Gute!
- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Eike Tank aus dem Erholungsurlaub auf den Kapverden. Gute Besserung und schnelle Genesung!
- Am 17.09.23 startete Erhard Bader wie in den letzten Jahren beim **Trail Run Berlin** in den Müggelbergen. Die anspruchsvolle 10km-Strecke absolvierte er in 2:05:29h erfolgreich. Auf dem 362.Platz wurde er natürlich erneut als ältester Teilnehmer und als AK-Sieger geehrt. Die 10.Auflage des kräftezerrenden Laufes in Berlin wird leider vorerst wohl leider die letzte sein!
- Jonas Barsig absolvierte im Rahmen von **Velten läuft** die dortigen in 12km in schnellen 44:47min. Damit belegte er hinter dem Sieger Nico Semper (43:04min) den 2.Platz von 45 Läufern.
- Beim **Elevator Tower Run** in Rottweil bewältigte Helmut Huber 1390 Stufen und 232 Höhenmeter in 16:13min. Damit kam er auf den 303.Platz von 383 Startern und siegte in der AK M70. Herzlichen Glückwunsch!!
- Die 7km Strecke beim **16.Nordahl-Grieg-Gedenklauf** in Kleinmachnow absolvierte Willi van Miert in 39:32min auf dem 26.Platz von 37 Läufern. In der AK M75 siegte er souverän und war damit der älteste Starter.
- Bei der mittlerweile 49.Auflage des **BMW-Berlin Marathon** am 24.09.23 feierten 43050 Starter ein grandioses Läuferfest. Eliud Kipchoge lief in 2:02:42h zum 5.Sieg in Berlin. Bei den Frauen stürmte Tigist Assefa in 2:11:53h sensationell zu einem neuen Weltrekord. Mit 2:04:58h und erstmals unter 2:05h erzielte auch Amanal Petros einen neuen Deutschen Rekord. Die schnellste Zeit von 5 gestarteten RON-HILL'ern erzielte Holger Rothe, der in 3:26:44h auf den 114.Platz der AK M60 lief. Dahinter bleiben auch Gunnar Barber in 3:54:15h und Andre Zerbel in 3:57:46h unter der begehrten 4h-Marke. Herzliche Glückwünsche gehen auch an Ole Wolf, der den Mini-Marathon (4,2km) in 23:10min absolvierte. Mit dieser Zeit lief er für sein Schul-Team die drittschnellste Zeit. Die Feldmark Grundschule belegte den 126.Platz von 187 Teams.

- Beim **Marzahner Läufercup** am 27.09.23 starteten zum Abschluss der diesjährigen Serie 10 Aktive im 30'-Minuten Lauf, darunter traditionell Winfried Jäger und Helge Ziems. Winfried erzielte mit 5280m den 5.Platz, Helge Ziems schaffte 2900m. Beide erzielten zweite Plätze in ihren Altersklassen sowohl beim 7.Lauf als auch in der Gesamtwertung.
- Beim beliebten **Strausseelauf**, der am 03.10.23 mit 725 Läufern seine 87.Auflage feierte, gingen 7 RON-HILL'er auf die abwechslungsreiche Runde um den See. Bei bestem Spätsommerwetter verpasste Jonas Barsig über 9,2km trotz schneller 35:06min die Top Ten als Elfter nur knapp und wurde Fünfter der AK M20. Bei den Frauen kam Saskia Kreemke in 48:33min auf den 25.Platz und sicherte sich als Zweite einen Podestplatz in der AK W50. In der Gesamtwertung erzielte sie den 136.Platz von 397 Läufern. In 54:10min verpasste Annette Bethge als Vierte knapp das Podest der W55. Beim Halblauf, bei dem man am frühen Morgen mit der Fähre auf die andere Seeseite fährt und von dort 4,1km zum Ziel am Fichteplatz bewältigen muss, gingen 114 Läufer auf die Strecke. Nach 23:41min erreichte Thomas Klemmer das Ziel, lief auf den 71.Platz und freute sich über den Sieg in der AK M55. Seine Frau Petra kam in 26:15min auf den 89.Platz. Bei den Frauen belegte sie den 36.Platz und wurde Dritte in der AK W50. Nach einer kleinen Pause wurden traditionell die Besten der Altersklassen vor Ort geehrt. Herzliche Glückwünsche allen Platzierten!
- Am 06.10.23 starteten Steffen Nordwig und Ronny Kollock beim **Dieter-Orthmann-Paarlauf** und verpassten mit 16338m als Zweite knapp den Sieg von 15 Laufpaaren über 60'.
- Beim **62.Volkscrosslauf** der LG Süd am 07.10.23, dem 10.Wertungslauf im diesjährigen Berliner Läufercup kämpften 96 Läufer auf anspruchsvoller Strecke um gute Ergebnisse und Punkte der Cupwertung. Das beste Ergebnis von 6 gestarteten RON-HILL'ern erzielte über 10km Jürgen Tetzl, der in 44:23min auf den 18.Platz lief. Knapp eine Minute länger benötigte Holger Rothe, er kam in 45:36min auf den 26.Platz. Beide konnten sich über dritte Plätze in ihren Altersklassen freuen. Über den Sieg in ihrer Altersklasse (W60) freute sich Heike Lindemann, in 59:03min blieb sie dabei souverän unter der 60'-Marke und belegte bei den Frauen den 19.Platz. Natürlich hält Berti Rämisch seinem ehe-maligen Verein die Treue, so finishte er diesmal in 1:03:56h, damit lief er 2,5 Minuten schneller als im Vorjahr.

- Beim **18.Wutzseelauf** in Lindow am 07.10.23 starteten 98 Läufer auf hügeliger Strecke von 8,2km. Von drei gestarteten RON-HILL'ern erzielte Uwe Mohr in 41:51min die schnellste Zeit. Damit kam er auf den 31.Platz und wurde Zweiter der AK M65. Überraschend am Start in ihrer „alten“ Heimat war Nele Wild-Wall, sie belegte knapp 40 Sekunden hinter Uwe in 42:27min den 37.Platz, bei den Frauen wurde sie 7. In der AK W50 verpasste sie als Vierte knapp das Podest. In 50:34min freute sich Christine Mohr über den Sieg ihrer Altersklasse (63.Platz, 22.Frau).
- Einen Ausflug nach Graz unternahmen Ilka Gomoll und Peter Rymarowicz. Im Rahmen des **Graz Marathon** am 08.10.23 absolvierte ein langjähriger Sportfreund, Helmut Linzbichler, dort seinen letzten Wettkampf und hatte für diesen Anlass seine Lauffreunde aus verschiedenen Ländern und Orten eingeladen. So startete die Laufgruppe aus etwa 50 Sportlern mit Genehmigung des Veranstalters aus der ersten Reihe inmitten der schnellen Laufprofis, ein besonderes Erlebnis. Da Ilka und Peter die 10km-Strecke absolvierten lief Ilka auf den letzten Kilometern allein vornweg durch die Straßen von Graz bis ins Ziel. In 50:21,9min kam sie auf den 259.Platz (39.Frau) von 1320 Startern und wurde Fünfte in der AK W50. Peter Rymarowicz belegte in 1:02:06h den 881.Platz (12.M65). Nachdem auch Helmut sein letztes Finish erfolgreich bestritt, wurde in entspannter Atmosphäre bei Snacks und diversen Getränken auf seine lange und erfolgreiche Karriere angestoßen.
- 4 RON-HILL'er unternahmen am 08.10.23 einen Ausflug in die schöne Uckermark zum **15.Schwedter Herbstlauf**. Winfried Jäger absolvierte die 5km in 29:16min und lief damit auf den 14.Platz von 24 Startern, in der AK M65 siegte er. Bei bestem Läuferwetter siegte Andrea Gaede souverän beim 11km Lauf in 55:33min und kam in der Gesamtwertung auf den 16.Platz von 33 Startern. Nicht weit dahinter folgte Marcus in 55:58min (18.Platz, 5.M55). Nach 1:02:47h hatte auch Bodo Matthes die wechselhafte Strecke absolviert, er belegte den 23.Platz (6.M55).
- Einziger Starter beim diesjährigen **45.Harzgebirgslauf** in Wernigerode am 14.10.23 war Knuth Triebe im 11km Lauf. Er absolvierte die anspruchsvolle Strecke mit steilen Anstiegen in 1:55:39h und belegte damit den 581.Platz (20.M70).
- Bei den Berlin-Brandenburgischen **Crossmeisterschaften** in Hennigsdorf am 14.10.23 absolvierte Helmut Neumann die 6,86km in 33:05min (27.Platz). Herzlichen Glückwunsch für den Meistertitel in seiner Altersklasse.

- Beim **7.run up Berlin** – dem Treppenlauf im Park Inn Hotel bewältigten 158 Läufer die 39 Etagen bis auf 110m Höhe mit dem Ziel auf der Aussichtsplattform des Hotels mit dem grandiosen Blick zum Fernsehturm. Alle Läufer starten einzeln mit einem Abstand von jeweils 30 Sekunden. Die schnellste Zeit von 5 gestarteten RON-HILL'ern erzielte Holger Rothe, er belegte in starken 4:45,5min den 13.Platz und wurde Zweiter in der AK M60. Neben Treppenlauf-Profi Helmut Huber, der sich in 7:35,8min über den 3.Platz in der AK M70 freuen konnte, nahm auch seine Frau Carmen erstmals an diesem Event teil. Sie benötigte nur knapp 7 Sekunden länger als Helmut und erzielte mit 7:43,2min und dem 2.Platz in der AK W60 ein super Ergebnis! Egal wo Erhard Bader auftritt, ist er der Star, so auch beim Treppenlauf. Es gab noch nie einen Läufer, der mit 90 Jahren diese Herausforderung bewältigte, seine Zeit 12:57min und damit war er nicht einmal der letzte Finisher!
- Am 15.10.23 starteten 3394 Läufer beim **degewo Great 10k Berlin**, dem Lauf durch Berlins City und den Zoo. Von drei RON-HILL'ern erzielte Jürgen Tetzl in 42:37min (397.Platz, 19.M55) das beste Ergebnis. Saskia Kreemke erzielte mit 50:25min ebenfalls eine starke Zeit, damit kam sie auf den 1166.Platz (175.Frau, 18.W50). Winfried Jäger belegte in 1:06:13h den 2952.Platz (36.M65). Herzliche Glückwünsche!
- Familie Mohr unternahm einen Ausflug nach Saarmund zum dortigen **2.Lauf über den Saarmunder Rennsteig**. Auf einer Strecke mit steilen und dazu noch sandigen Anstiegen, die Uwe umso mehr liegen und seinen Fähigkeiten entgegen kommt, belegte er über 8,8km in 51:01min den 18.Platz von 48 Aktiven. Christine erkämpfte im Lauf über 4,4km den 22.Platz von 46 Startern (5.Frau). Beide siegten souverän in ihren Altersklassen.
- Am 14.01.24 fand wie im Vorjahr die **Siegerehrung des Berliner Läufercups 2023** im Olympiapark statt. Zunächst durften sich alle nach dem frühen Start in den Läufercup 2024 am Vormittag in Wilmersdorf mit Würstchen, Donuts und Getränken stärken. Anschließend berichtete Konrad Polcuch, wie das Jahr 2023 gelaufen ist und was für 2024 neues zu erwarten ist. Leider mussten im Vorjahr von den geplanten 13 Läufen zwei kurzfristig abgesagt werden, so kam man ausnahmsweise mit drei erfolgreichen Läufen in die Endwertung. Mit 167 Aktiven gab es nach den beiden coronabedingt schwächeren Jahren wieder einen kleinen Aufschwung. Außerdem wurden die Läufer mit mindestens 25 Teilnahmen geehrt. Dazu gehörten mit Bertold Rämisch (28x), Peter

Rymarowicz und Ilka Gomoll (je 27x) auch drei RON-HILL'er. Die punktbesten Läufer in 26 Altersklassen wurden durch den Präsidenten des Leichtathletikverbandes Andreas Statzkowski, den Vizepräsidenten Dr. Thomas Poller und Ilka Gomoll geehrt. Die Beteiligung am Läufercup in diesem Jahr gestaltete sich mit 14 Teilnehmern sehr hoch, das waren doppelt so viele Starter wie im Vorjahr dabei. In der Teamwertung verpassten wir trotzdem als Vierte mit 72 Punkten das Podest. Schon zum dritten Mal nacheinander **siegten** Jürgen Tetzl (M55, 150 Punkte) und Erhard Bader (M90, 100 Punkte) in ihren Altersklassen. Winfried Jäger verteidigte mit 124 Punkten den 3. Platz in der AK M65. Ebenfalls den dritten Platz (M80) erkämpfte Helge Ziems mit 93 Punkten (5 Läufe).

Die weiteren Platzierungen: Bertold Rämisch 4.M65 (120P), Heike Lindemann 4.W60 (78P/ 4 Läufe), Ilka Gomoll 5.W50 (86P/ 5 Läufe), Tom Klemmer 5.M30 (53P/ 3 Läufe), Peter Rymarowicz 8.M65 (63P/ 4 Läufe), Thomas Klemmer 8.M55 (97P), Stefan Friese 10.M55 (71P/ 5 Läufe), Mike Standring 12.M60 (67P/ 4 Läufe), Petra Klemmer 12.W50 (52P/ 4 Läufe), Saskia Kreemke 13.W50 (51P/ 3 Läufe).

Seit 2022 kostet die Teilnahme am **Berliner Läufercup 5,-€ Startgebühr**, diese Gebühr **übernimmt der Verein**. Wir hoffen damit wieder mehr Läufer zur Teilnahme am Berlin-Cup zu animieren, das ist besonders in diesem Jahr zum 30. Jubiläum besonders wünschenswert. Infos zum Berlin-Cup unter [www.leichtathletik-berlin.de](http://www.leichtathletik-berlin.de) oder auch bei Ilka Gomoll. **Für die Teilnahme am Berlin-Cup muss eine separate Meldung beim BLV und/ oder bei Ilka** (wegen Überweisung) **erfolgen!**

## Termine 2024

1. ~~Winterlaufserie Wilmersdorf am 14.01.~~ – schon vorbei
2. Lauf im Britzer Garten am 03.03./ 10km (ab W/M 75: 5,5km)
3. Pankower Frühlingslauf am 16.03./ 12,5km (ab W/M 75: 10km)
4. Rbb Drittelmarathon am 28.04./ 14065m (ab W/M 75: 10km)
5. Stundenlauf am 12.05./ (Bahnlauf) 60'
6. Jedermannlauf Tegel am 02.06./ 10km
7. Nordberliner Zugspitzlauf am 16.06./ 12km (8km ab W65, M75)
8. Hohenschönhausener Gartenlauf am 23.06./ 5,7km
9. Havellauf am 14.07./ 13,7km (ab W/M 75: 5km)
10. Lauf durch den Volkspark Rehberge am 07.09./ 10,5km (ab W/M 75: 3,5km)
11. Volkscrosslauf LG Süd am 12.10./ 10km (ab W/M 75: 6km)
12. Friedrich-Ludwig-Jahn-Lauf am 10.11./ 3,6km
13. Herbstwaldlauf Tegel am 01.12./ 11km (ab W/M 75: 6km)



## Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
10.02.	10:00	Pfannkuchenlauf Branitz	4,2/ 8,4km	Park Branitz
17.02.	Ab 10:00	29.Crosslaufserie MOL/ 1.Lauf	5,6km	Schöneiche, Sportpl.
17.02.	13:00	BBM Masters - Hallenmeisterschaft	60m-3000m	Sportforum; MT.11.02.
18.02.	10:00	<b>91.Plänterwaldlauf &amp; 4x5km Staffel</b>	5/ 10/ 15/ 20km	<b>MT.11.02.</b>
18.02.	10:30	40.Crosslauferie Luckenw. / 1.Lauf 2.Lauf am 25.02. – MT.23.02. und 3.Lauf am 03.03. – MT.01.03.	5/ 9,3km 7,4/ 11,1km 7,2/ 10,1km	Baruther Tor; MT.16.2. W-Seelenbinder-Stad. Gymnas. Luckenwalde
18.02.	10:40	4.Berliner Valentinslauf/ MT.09.02.	3/ 5/ 10km(12:00)	Blumberger Damm
24.02.	10:00	34.Forster 25km-Lauf	25/ 15/ 5km	Stad. Am Wasserturm
24.02.	10:15	Eberswalder Stundenlauf/ MT.22.02.	30'/ 60'	Fritz-Lesch-Stadion
24.02.	11:45	29.Crosslaufserie MOL/ 2.Lauf	5,5km	Neuenhagen; MT21.02.
25.02.	10:00	27.Krausnicker Berge-Pokallauf	6/ 13/ 21km	Schulstr.; MT.23.02.
02.03.	10:30	Cross um die Kaulsdorfer Seen	6/ 12,5km	Lassaner Str./ MT.27.2.
03.03.	10:20	33.Lauf im Britzer Garten (Cuplauf)	10/ 5,5/ 3km	MT.26.02.

## Ergebnisse:

### 39.Lübbeseelauf am 16.09.23 (Nachtrag zum Infoblatt 10-23):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
<b>Ilka Gomoll</b>	<b>6</b>	<b>11./ 3.Frau</b>	<b>33:13min</b>	Reiner Spiering	6	<b>5./ 1.M60</b>	29:29min
Birgit Spiering	6	<b>13./ 4.Frau</b> <b>1.W60</b>	34:24min	Helm. Neumann	6	<b>6./ 1.M70</b>	30:47min
Christine Mohr	6	16./ <b>2.W60</b> 5.Frau	35:03min	Thomas Klemm.	6	<b>22./ 2.M55</b>	36:44min
				<b>Marion Sarasa</b>	<b>10</b>	<b>15./ 3.Frau</b>	<b>53:00min</b>
Dana Wolf	6	20./ <b>2.W40</b> 7.Frau	35:48min	Annette Bethge	10	29./ <b>2.W55</b> 7.Frau	59:20min
				Uwe Mohr	10	<b>14./ 2.M65</b>	52:54min
Paula Mengewein	6	21./ <b>3.W40</b> 8.Frau	35:51min	Winfried Jäger	10	34./ 4.M65	1:00:44h
				<b>Andrea Gaede</b>	<b>20</b>	<b>11./ 1.Frau</b>	<b>1:45:47h</b>
Petra Klemmer	6	26./ <b>2.W50</b> 9.Frau	41:03min	Bodo Matthes	20	13./ 5.M55	1:51:23h
				Marcus Gaede	20	14./ 6.M55	1:51:37h

### 49.BMW Berlin-Marathon am 24.09.23:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Holger Rothe (HM: 1:38:20h)	8566.Platz/ 114.M60	3:26:44h	Stefan Friese (HM: 2:21:54h)	36989.Platz/ 2246.M55	5:11:22h
Gunnar Barber (HM: 1:51:11h)	17597.Platz 386.M60	3:54:15h	Peter Schmidt (HM: 2:42:54h)	42460.Platz/ 168.M70	6:19:21h
Andre Zerbel (HM: 1:55:23h)	19148.Platz/ 1667.M50	3:57:46h			

### 87.Strausseelauf am 03.10.23:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Petra Klemmer	4,1	89./ <b>3.W50</b> 36.Frau	26:15min	Annette Bethge	9,2	240./4.W55 58.Frau	54:10min
Thomas Klemmer	4,1	<b>71./ 1.M55</b>	23:41min	Jonas Barsig	9,2	11./ 5.M20	35:06min
Saskia Kreemke	9,2	136./ <b>2.W50</b> 25.Frau	48:33min	Bodo Matthes	9,2	134./10.M55	48:26min
				Winfried Jäger	9,2	277./ 5.M65	56:04min

### 62.Volkscrosslauf LG Süd am 07.10.23 über 10km (10.Lauf im Berlin-Cup):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Heike Lindemann	78./ <b>1.W60</b> 19.Frau	59:03min	Stefan Friese	69./ 9.M55	55:34min
Jürgen Tetzl	18./ <b>3.M55</b>	44:23min	Winfried Jäger	<b>80./ 2.M65</b>	1:00:08h
Holger Rothe	26./ <b>3.M60</b>	45:36min	Bertold Rämisch	86./ 4.M65	1:03:56h

### 26.Weißenseer Bierpaarlauf am 07.10.23 (5x0,3l Bier+5x950m Lauf):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
<b>Steffen Lüder/</b> Steffen Juran	19.Platz/ 16.Pl. Männer	47:00min	<b>Paul Koplín/</b> Martin Tünge	47.Platz/ 36.Pl. Männer	1:00:01h
<b>Thomas Klemmer/</b> Jens Neumann	34.Platz	51:48min	Jean-Paul Franz/ Rötger Henry	49.Platz/ 38.Pl. Männer	1:00:05h

### 7.Run Up Berlin am 14.10.23 (AK-Wertung alle 10 Jahre):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Carmen Huber	119./ <b>2.W60</b> 29.Frau	7:43,2min	Helmut Huber	116./ <b>3.M70</b>	7:35,8min
			Winfried Jäger	126./ 9.M60	7:59,1min
Holger Rothe	13./ <b>2.M60</b>	4:45,5min	Erhard Bader	157./ <b>1.M90</b>	12:57,1min

### Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	Km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit/ Strecke
Steffen Nordwig	Wandlitz – hier läuft/ 16.09.23	9	<b>13./ 2.M50</b>	162	39:29min
Winfried Jäger	3.Nauener Altstadtlauf/ 24.09.	10	147/ 5.M65	201	1:03:12h
Steffen Nordwig	42.Zainhammerlauf/ 01.10.	9,2	7./ 1.M50	50	41:23min
Willi Van Miert	Herfsloop 5 Meilen (NL)/ 15.10.	8	111./ 78.m	147	48:58min

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!