

Infoblatt, 19.03.2024

Nr. 506/ 324

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,

an dieser Stelle möchte ich heute an unseren Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am 28.04.2024 erinnern. Wir feiern in diesem Jahr mit dem 30. Lauf ein Jubiläum. Es ist für unseren Verein etwas Besonderes und jedem Mitglied sollte ein gutes Gelingen am Herzen liegen. Wir haben aber wieder Probleme bei der Besetzung der Streckenposten. Eine Absicherung im stark frequentierten Volkspark ist absolut notwendig. Deshalb mein Appell an alle Mitglieder: Wer Zeit hat meldet sich bitte bei unseren Koordinatoren Rötger Henry und Wolfgang Augsten und unterstützt uns bitte.

Vielen Dank auch an alle Anwesenden bei unserer Mitgliederversammlung. Durch die rege Teilnahme war die Beschlussfähigkeit gegeben und ein neuer Vorstand konnte gewählt werden.

Allen Vereinsmitgliedern ein frohes Osterfest!

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Wir freuen uns, euch mitteilen zu können, dass wir Termine für den **Vereinstreff** in unserem Vereinslokal „Laube“ an der Oderbruchkippe (KGA „Am Prenzlauer Berg, Hohenschönhausener Str.80) anbieten können. Der erste Termin ist ausnahmsweise am **Freitag, dem 05.04.24**, der zweite Termin wieder am **Donnerstag, den 02.05.24** jeweils ab 18:00Uhr. Ebenfalls wollen wir auch die beliebte **Skatserie** wieder aufnehmen. Wie in den letzten Jahren kommen die drei besten Ergebnisse in die Endwertung. Der erste Skat-Termin ist der **02.05.24** im Anschluss an den Vereinstreff. Wir freuen uns auf zahlreiche Beteiligung!

- Alle Jahre wieder...
Wir suchen wieder **Helfer für unseren diesjährigen 30.Jubiläumslauf durch den Volkspark Friedrichshain, am Sonntag, dem 28.04.24.** Wer hat Lust und Zeit uns als Helfer im Org.büro, an der Verpflegungsstelle oder als Streckenposten zu unterstützen? Wie schon im letzten Jahr organisieren Rötger Henry und Wolfgang Augsten die Koordination der Streckenposten. Interessierte Helfer bitte bei Rötger Henry (0172/ 2969 103 oder roetger.henry@gmx.de) melden. Helfer für das Org.büro, oder am Getränkestand bitte bei Ilka Gomoll melden! Außerdem bieten wir dort wieder unseren beliebten Kuchenbasar an, auch dafür benötigen wir eure Hilfe! **Wer im Friedrichshain selbst laufen möchte, bitte wie gewohnt bis 24.04.24 bei Ilka Gomoll (igomoll@aol.com, Tel.0176/ 610 375 28, auch Whatsapp) melden!**
- Am Mittwoch, dem 06.03.24 fand im Humboldtthaus in Hohenschönhausen unsere **Jahreshauptversammlung mit der Wahl des neuen Vorstandes** statt. Wir bedanken uns bei 37 Anwesenden, so war die Beschlussfähigkeit (25%) unserer Mitglieder mit 35% gegeben. Wir danken Michael Kegel für die Versorgung mit diversen Getränken und die zuverlässige Organisation des Raumes in der WBG Humboldt Universität. Herzlichen Dank an alle Mitglieder, die durch Kuchen, Brot, Schmalz, Käse und Würstchen für die Versorgung des Abends sorgten. **Wir bitten alle Mitglieder den Jahresbeitrag 2024 von 36,-€ bzw ermäßigt 18,-€** (für Rentner, Arbeitslose, Studenten, Schüler) bis zum **15.04.24 auf unser 1.Vereinskonto** (siehe Infoblatt Seite 1, oben links) zu überweisen. Mit einer **pünktlichen Überweisung** erspart ihr uns viel zusätzliche Arbeit!

Hier der gewählte **neue Vorstand** für die nächsten 2 Jahre:

Uwe Mohr	1.Vorsitzender	37 Stimmen
Ilka Gomoll	2.Vorsitzende	37 Stimmen
Sylvia Kegel	Schatzmeisterin	37 Stimmen
Christine Mohr	Schriefführerin	37 Stimmen
Wolfgang Augsten	Kampfrichterwart	37 Stimmen
Dirk Pätzig	Pressewart	37 Stimmen
Rötger Henry	Veranstaltungswart	37 Stimmen
Paula Mengewein	Beisitzer	36 Stimmen
Anja Sander	Beisitzer	37 Stimmen

Ebenfalls für die nächsten zwei Jahre wurden die **Kassenprüfer** Dana Wolf und Petra Klemmer (je 37 Stimmen) gewählt.

- Am 25.02.24 führten wir mit 30 Bowlingfreunden unsere **22. RON-HILL Bowlingmeisterschaft** im Kanga-Roos Land durch. Neben dem leckeren Frühstücksbuffet im gehobenen Ambiente mit gemütlichen Sitzgruppen ging es natürlich darum, den Bowlingmeister und die Bowlingmeisterin über drei Runden mit verschiedenen Streichrunden zu ermitteln. Bei den Männern gab es einen engen Kampf um die ersten drei Plätze, es setzte sich Vorjahressieger Tom Klemmer mit 448 Pins knapp gegen Thomas Klemmer mit 446 Pins und Udo Palm mit 443 Pins durch. Bei den Frauen profitierte die neue Vereinsmeisterin Petra Klemmer von ihrer ersten starken Runde mit 131 Pins, Anja kam etwas schwerer in Schwung. Dadurch fehlte ihr eine weitere gute Runde in der Endwertung. So siegte Petra erstmals mit 329 Pins vor Anja mit 322 Pins und Ilka Gomoll mit 296 Pins. Wir freuen uns über jeden Teilnehmer, da nicht nur die Ergebnisse, sondern vor allem die Freude am Spiel und Gespräche in netten Runden nicht zu kurz kommen sollen. Ein herzlicher Dank geht an Rötger Henry und Anja Sander für die Hilfe bei der Organisation.

Vereinsnachrichten:

- Mit Wirkung zum 31.01.24 wurde Paul Bittner wegen **Beitragsrückstand** aus dem Verein ausgeschlossen.
- Nach der erfolgreichen Teilnahme im Vorjahr startete Steffen Nordwig auch in diesem Jahr am 14./ 15.10.23 beim **11. Traildorado**, dem 24h-Traillauf auf einer 4,1km Runde mit jeweils 130 Höhenmetern. Im Team mit Claudio Turco, Tobias Herrmann und Andy Moor verteidigten sie als 4-er Staffel mit 226,05km und insgesamt 7150 Höhenmetern den Deutschen Vizemeistertitel aus dem Vorjahr. Herzlichen Glückwunsch!
- Beim **17. Müggelsee-Halbmarathon** am 21.10.23 bewältigten 2082 Läufer bei mildem Herbstwetter die verschiedenen Strecken mit Start und Ziel an der Müggelseeperle. Einziger RON-HILL'er, der die komplette Runde um den See absolvierte, war Bodo Matthes. In 2:09:54h belegte er den 1054. Platz (44.M55) von 1476 Aktiven. Von 4 gestarteten RON-HILL'ern über 5km lief Jürgen Tetzl in schnellen 20:51min auf den 14. Platz und siegte souverän in der AK M55. Dahinter kam Saskia Kreemke in 25:17min auf den 6. Platz bei den Frauen, in der Gesamtwertung wurde sie 34. von 230 Aktiven. Über Siege in ihren Altersklassen freuten sich Winfried Jäger (M65, 29:17min) sowie Erhard Bader (M90, 48:11min, der erneut als ältester Starter des Laufes geehrt wurde!

- Beim **Rügenbrücken-Lauf**, der am 21.10.23 seine 15.Auflage feierte, waren Thomas und Petra Klemmer bisher bei jedem Lauf dabei. Diesmal entschieden sie sich für die anspruchsvolle 6km Laufstrecke über die „neue“ Rügenbrücke. Thomas Klemmer kam in 33:05min auf den 147.Platz (6.M55) von 621 Startern. Petra belegte in 39:08min den 395.Platz (181.Frau, 17.W50) und war damit gut 5' schneller als im Vorjahr. Stefan Friese bewältigte traditionell die 21,1km mit dem Ziel in der Hansestadt Stralsund und kam in 2:04:17h auf den 378.Platz von 578 Startern (32.M55).
- Beim beliebten **Krummenseelauf** absolvierten Andrea und Marcus Gaede jeweils die abwechslungsreiche 15km Runde um den See. In 1:15:17h lief Andrea bei den Frauen auf den 3.Platz und siegte zudem in der AK W55 (19.Gesamtplatz). Marcus benötigte knapp vier Minuten länger und belegte in 1:19:27h den 23.Platz von 46 Läufern. In der AK M55 wurde er Dritter. Auf der kurzen (7,2km) Strecke belegte Steffen Nordwig in 34:22min den 19.Platz von 85 Läufern, in der AK M50 siegte er souverän.
- Beim Crosslauf „**Rund um die Kaulsdorfer Seen**“ am 28.10.23 waren über 6km 32 Läufer dabei, darunter mit Marcus Gaede und Willi von Miert zwei RON-HILL'er. Marcus lief in 30:48min auf den 9.Platz, verpasste als Vierter knapp das Podest der AK M50-59. Willi van Miert siegte in 36:54min souverän in seiner Altersklasse (M70, 22.Platz).
- Der mittlerweile **35.Birkenwäldchenlauf** am 29.10.23 sollte nun wirklich der letzte sein. Die Veranstalter um Dietmar und Monika Liedtke beklagten Teilnehmerschwund und geringe Helferzahlen in den letzten Jahren. Ein herzlicher Dank an die beiden, es war eine schöne Zeit mit liebevoll organisierten Läufen auf tollen Strecken. Beim 11. Lauf im Berlincup 2023 wurden die letzten Punkte des Jahres vergeben, so waren nochmals 6 Aktive unseres Vereins dabei. In den verschiedenen Altersgruppen mussten unterschiedliche Strecken absolviert werden, so war Thomas Klemmer im 11,4km-Lauf aktiv und erkämpfte sich in 1:18:50h den 26.Platz (8.M55) von 28 Startern. Für Petra Klemmer sind die erforderlichen 8,6km nicht ideal, aber sie kämpfte erfolgreich und lief in 1:13:50h auf den 20.Platz und damit auf den 6.Platz der AK W50. Für alle anderen ab 60 Jahre ging es über 5,8km. Hier lief Winfried Jäger in 33:35min die schnellste Zeit und damit auf den 17.Platz von 39 Startern. In der AK M65 wurde er Dritter. Altersklassensiege erliefen Heike Lindemann (W60, 34:18min) und der älteste Starter des Laufes Erhard Bader (M90, 58:32min).

- **Familie Gaede** absolvierte am 05.11.23 im Rahmen ihres Urlaubs in Tarragona den 10km Straßenlauf **32.Mitja Marato**. In 47:47min kam Andrea auf flacher Strecke auf den 145.Platz (21.Frau, 6.W55) von 593 Startern. Knapp drei Minuten mehr (50:51min) benötigte Marcus Gaede, er belegte den 221.Platz (10.M55). Eine Woche später nahmen sie in der Nähe von Barcelona, in Cervello am Trailrun **La Pota Roja** über 14km teil. Marcus finishte die anspruchsvolle Strecke mit 545 Höhenmetern auf dem 161.Platz von 351 Startern, Andrea verlief sich leider und kam so in 1:53:19h auf den 189.Platz (28.Frau).
- Im Rahmen eines Familienbesuchs nahm Nele Wild-Wall am 12.11.23 beim **23.Hohen Neuendorfer Herbstlauf** teil und Ilka Gomoll gesellte sich spontan dazu, um mal wieder ihre langjährige Freundin zu treffen. Beide nahmen die 5,4km Strecke unter ihre Füße. Nele freute sich über den Sieg in der AK W50 in 25:48min und den 40.Platz (10.Frau) von 184 Startern. Ilka verpasste in 29:42min als Vierte um eine Minute das Podest und kam auf den 89.Platz (39.Frau). Über 10,8km hielt sich Jonas Barsig lange Zeit in der Spitzengruppe auf, aber im Endkampf waren die anderen drei stärker und er musste sich mit dem 4.Platz in 41:06min zufriedengeben, in der MHK siegte er.
- Beim **Lauf in die Tropen** – dem Lauf mit dem Ziel direkt vor dem Tropical Island, zwischen Brand und Krausnick gelegen, nahmen 104 Läufer die 5km Strecke in Angriff. Alle Läufer dürfen nach dem Zieleinlauf zur Entspannung ins Topical Island, auch ein Grund warum Thomas und Petra Klemmer dort teilnahmen. Thomas belegte in 30:04min den 42.Platz (5.M55), Petra folgte ihm im Ziel nach 33:38min und kam auf den 6.Platz der AK W50 (69.Platz, 26.Frau). So lag einem entspannten Nachmittag nichts mehr im Weg!
- Am 03.12.23 startete Uwe Mohr beim **33.Ratzeburger Adventslauf** und belegte über 7,3km in 36:53min den 78.Platz von 596 Startern. In der AK M65 setzte er sich souverän durch.
- Nach längerer Verletzungspause versucht Steffen Lüder seine Form langsam und stetig wieder aufzubauen, deshalb startete er beim **157.Weißenseer Crosslauf** über 3142m und belegte in 15:29min den 34.Platz, in der AK M55 siegte er.
- Zu einem **Jubiläumspaarlauf** riefen am 07.12.23 die Organisatoren des **Potsdamer Laufclubs**, schon zum 20.Mal wurde im Stadion Luftschiffhafen der Paarlauf über 60' ausgetragen. Steffen Nordwig und Ronny Kollock waren gern dabei und kamen mit starken 16580m auf dem 8.Platz von 40 Paaren.

- Ein weiteres Jubiläum fand am 10.12.23 im **Plänterwald** mit der **90.Auflage** auf der bekannten 5km Runde statt. Über 10km belegte Steffen Nordwig in 41:51min den 20.Platz von 258 Aktiven, in der AK M50 wurde er Zweiter. Zusätzlich ging eine Staffel über 4x5km mit Stefan Friese, Winfried Jäger, Thomas Klemmer, und dem Staffelschnellsten Reiner Spiering (23:18min) an den Start. In 1:47:45h liefen sie auf den 14.Gesamtplatz von 18 Staffeln und wurden Neunte bei den Männerstaffeln. Herzlichen Glückwunsch!!
- Am 30./ 31.12.23 nahmen viele Läufer an verschiedenen **Silvesterläufen** in Berlin und Brandenburg teil. So startete Uwe Mohr wie im Vorjahr beim kostenlosen Silvester-Turmlauf in **Woltersdorf**. In 27:27min war er sogar eine Minute schneller als im Vorjahr und belegte über 5,2km den 18.Platz von 94 Startern. Winfried Jäger belegte beim Berliner Silvesterlauf vom SCC Berlin im **Grunewald** über 6,3km in 37:17min einen guten Mittelfeldplatz (116.Platz) von 233 Startern und wurde Zweiter der AK M65. Familie Gaede feierte den Jahreswechsel in Wernigerode, da war die Teilnahme am dortigen Silvesterlauf eine Pflichtveranstaltung. Andrea kämpfte sich über anspruchsvolle 18km in 1:38:51h auf den 44.Platz (7.Frau) von 81 Läufern, in der AK W55 siegte sie souverän. Marcus gab sich mit der 8km-Strecke zufrieden, er kam in 44:18min auf den 111.Platz von 201 Aktiven (5.M55). So klang für viele Läufer das Jahr entspannt und sportlich aus.
- Am 13.01.24 fand mit 443 Teilnehmern der beliebte **42.Pfannkuchenauslauf** am Kissingenstadion statt. Auf der 2-Runden-Distanz (2,3km) lief Thomas Klemmer in 12:20min auf den 35.Platz von 233 Aktiven. Petra Klemmer verbesserte ihre Vorjahreszeit um 2,5 Minuten auf 14:56min (178.Platz, 71.Frau). Seit es beim Hauptlauf über 6,5km keine Mannschaftswertung mehr gibt, ist die Beteiligung unseres Vereins geringer geworden, so starteten diesmal Winfried Jäger und Berti Rämisch auf die kurvige Strecke. Winfried kam in 37:22min auf den 105.Platz von 172 Läufern und siegte in der AK M65. Berti Rämisch erkämpfte mit 41:18min den 143.Platz, wurde Dritter derselben AK. Zur Belohnung erhielt jeder Läufer im Ziel den leckeren Pfannkuchen!
- Beim **22.Towerrun** in Neukölln am 14.01.24 hatten 113 Läufer 29 Etagen mit 465 Stufen zu überwinden. Mit dabei auch Gunnar Barber und Helmut Huber. Gunnar belegte in 5:21min den 41.Platz, wurde Sechster der AK M55, Helmut verpasste in 7:18min als Vierter um eine Minute den Podestplatz der AK M70 (95.Gesamtplatz).

- Ein Laufjubiläum feierten die Organisatoren des BSV 1892 mit der **50.Winterlaufserie in Wilmersdorf**. Der Verein war vor 30 Jahren zudem Mitbegründer des Berliner Läufercups, hier wurde die Premiere gestartet und nun kam der Läufercup zurück zu den Wurzeln. Mit dem 15km Lauf am 14.01.24 wurde der Berliner Läufercup in diesem Jahr aus diesem Grund deutlich früher als in den Vorjahren gestartet. Zwei RON-HILL'er nahmen diese Möglichkeit wahr, um Punkte für die Cupwertung zu sammeln. Jürgen Tetzl lief auf der nicht so flachen Strecke in 1:08:41h auf den 101.Platz (9.M55), Steffen Lüder kam in seinem ersten längeren Lauf seit der langen Verletzungspause in 1:30:28h auf den 246.Platz (29.M55) von 268 Läufern.
- Willi van Miert startete in seiner holländischen Heimat beim **Woolders Loopen** (bei Hengelo) einer vierteiligen Laufserie. Er kam im 10km Lauf in 59:11min auf den 134.Platz von 165 Startern (63.M60+).
- Uwe Mohr startete im Januar mit **zwei AK-Siegen** sehr erfolgreich in die neue Laufsaison. Zunächst überraschte er am 21.01.24 beim **Spandauer Winterwaldlauf** über 7,6km in 38:16min mit dem Gesamtsieg von 12 Startern. Nur eine Woche später kam er beim **Bernauer Winterlauf** über 6km in 28:25min auf den 16.Platz von 61 Aktiven.
- Am 17.02.24 fand im Sportforum die offene **Berlin-Brandenburgische Senioren-Hallenmeisterschaft** mit zwei Sportlern unseres Vereins statt. Helmut Neumann erkämpfte im 1500m Lauf in 6:18,96min den Meistertitel der Altersklasse M70. Winfried freute sich im 800m-Lauf in 3:51,80min über den Meistertitel der M65, im 3000m Lauf belegte er in 15:56,8min den 3.Platz. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim **91.Plänterwaldlauf** am 18.02.24 gingen 271 Starter über 10km auf die 5km-Runde im Plänterwald. Steffen Nordwig verbesserte seine Zeit aus dem Dezember um eine Minute und lief mit 40:47min auf den 10.Platz, in der AK M50 siegte er mit großem Vorsprung. Zudem belegte Marcus Gaede mit zwei gleichmäßigen Runden in guten 49:10min den 59.Platz und freute sich über den 2.Platz der AK M60. In Doppelfunktion war Steffen Lüder unterwegs, zunächst als Startläufer einer unserer drei RON-HILL-Staffeln, anschließend erkämpfte er über

den 10km in 55:37min den 3.Platz der AK M55. Überraschend gingen drei Staffeln an den Start, das letzte Mal, dass mehr als eine Staffel unseres Vereins aufgestellt wurde, war schon 2018 also vor 6 Jahren! Zwischen den Staffeln gab es spannende Positionskämpfe, bevor sich die Männerstaffel mit Steffen Lüder, dem Staffelschnellsten Rene Kranz, der starke 20:02min lief, Reiner Spiering (23:14min) und Helmut Neumann, der am Vortag schon im Hallen-Wettkampf unterwegs war, in 1:35:32h durchsetzte und den 9.Platz (Männerwertung) belegte. Die Frauenstaffel mit der Staffelschnellsten Andrea Gaede in 23:01min, Heike Lindemann, Marion Sarasa und Annette Bethge lief in 1:42:37h auf den 2.Platz bei den Frauen! Unsere zweite Männerstaffel mit Stefan Friese, Winfried Jäger, der am Vortag auch bei der Hallenmeisterschaft am Start war, Thomas Klemmer und Bodo Matthes belegte in 1:52:24h den 24.Platz von insgesamt 28 Staffeln. Das war ein harmonischer Auftakt in das neue Staffel-Jahr und macht Lust auf mehr. Nach dem Lauf gab es einige kleine Snacks zur Stärkung und den beliebten Glühwein. Allerdings waren die Medaillen etwas knapp, so dass es nicht für jeden eine gab, vom Veranstalter wurde aber versprochen, das fehlende Medaillen nachgesendet werden!

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
30.03.	10:00	21.Deetzer Osterlauf MT.29.03.	5/ 10/ 20km	Schmergower Str.31
31.03.	11:00	14.Wartenberger Osterlauf/ MT.24.3.	4,5/ 12,5/ 21km	Sportpl. Fennpfuhweg
06.04.	10:15	2.Bernsteinseelauf/ MT.03.04.	6,6/ 13/ 26km	Ruhlsdorf, Fa.Holzdorf
07.04.	10:05	Berliner Halbmarathon	21,1km	Straße des 17.Juni
10.04.	18:15	Marzahner Läufercup und 2.Lauf am 24.04. MT.07.04. MT.21.04.	30'/ 60' 3/ 5km	Sportplatz Allee der Kosmonauten
13.04.	08:30	Kyffhäuser Berglauf/ MT.07.04.	6/ 14/ 21/ 42km	Schlossplatz BFh
13.04.	09:45	19.Haveluferlauf Potsdam/ MT.09.04.	4,2/ 10km (10:30)	Nähe Glienicker Brücke
13.04.	10:00	42.Fontanelauf Rauen/ MT.08.04.	5/ 15/ 30km	Grundschule, Schulstr.
14.04.	10:30	50.Löwenberger Lankelauf	6,5/ 11km	Sportpl.; MT.13.04.
14.04.	10:45	Frohnaulauf/ 1.MT.31.03.& 07.04.	5/ 10km	Stad. Schönfließer Str
14.04.		Köpenicker Altstadtlauf	10km	Abgesagt!!
20.04.	14:30	50.Lauf um die Römerschanze	7,6/ 14,9km	Rangsdorf; MT.17.04.
18.- 21.04.		Spreewald-Marathon	5/ 10/ 21/ 42km	MT.08.04.24.!!
21.04.	10:30	18.Stechlinseelauf MT.18.04.	9,2/ 15,4km	Neuglobsow
21.04.	12:45	BBM Langstrecke Senior./ MT.14.04.	10000m	Wullenweberstr.
27.04.	10:00	41.Lychener Seenlauf MT.25.04.	8,5/ 15,5/ 30,5km	Lychen
28.04.	09:45	30.Lauf durch den Friedrichshain	2,8/ 5,2/ 10km	MT.24.04.!!
28.04.	10:00	Rbb Lauf (Berlin-Cup)	14km(BC)/ 10km	MT.07.04. bzw. 21.04.
28.04.	11:40	27.Werderaner Baublütenlauf	1,6-5,6km	Stadtwald; MT.27.04.
01.05.	11:15	57.Sachsenhausen Lauf/ MT.28.04.	7,5/ 15km	& Staffel5x1,2km
04.05.	09:30	32.Inseleelauf Töplitz/ MT.02.05.	6,7/ 21,1km	Sportplatz Alt Töplitz
04.05.	09:30	43.Werbellinseelauf/ MT.02.05.	4/ 6/ 12/ 28km	Seezeit-Resort (EJB)
04.05.	12:15	BBM Straßenlauf MT.23.04.	5km Straße	Britzer Garten
05.05.	09:00	25km von Berlin MT.21.04.	5/ 10/ 21/ 25km	&5x5km Staffel!
25.05.		GutsMuths Rennsteiglauf	21/ 42/ 76km	MT.31.03. bzw. 19.05.

Ergebnisse:

17.Müggelsee-Halbmarathon am 21.10.23:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Saskia Kreemke	5	34./ 2.W50 6.Frau	25:17min	Winfried Jäger	5	79./ 1.M65	29:17min
				Erhard Bader	5	229./ 1.M90	48:11min
Jürgen Tetzl	5	14./ 1.M55	20:51min	Bodo Matthes	21	1054./ 44.M55	2:09:51h

35.Birkenwäldchenlauf am 29.10.23:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Heike Lindemann	5,8	22./ 1.W60 4.Frau	34:18min	Petra Klemmer	8,6	20./ 6.W50	1:13:31h
Winfried Jäger	5,8	17./ 3.M65	33:35min	Thomas Klemmer	11,4	26./ 8.M55	1:18:50h
Erhard Bader	5,8	38./ 1.M90	58:32min				

90.Plänterwaldlauf am 10.12.23:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Steffen Nordwig	10	20./ 2.M50	41:51min	Stefan Friese Winfried Jäger Thomas Klemmer Reiner Spiering	4x5km Staffel 1:47:45h 14.Platz 9.Platz Männer	26:20min 29:58min 28:44min 23:18min

42.Pankower Pfannkuchenlauf am 13.01.24:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Petra Klemmer	2,3	178./ 71.Frau	14:56min	Winfried Jäger	6,5	105./ 1.M65	37:22min
Thomas Klemmer	2,3	78.Platz	12:20min	Bertold Rämisch	6,5	142./ 3.M65	41:18min

91.Plänterwaldlauf am 18.02.24:

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	Ergebnis	Zeit in min
Steffen Nordwig 19:58-20:52min	10	10./ 1.M50	41:47	Steffen Lüder Rene Kranz Reiner Spiering Helmut Neumann	4x5km Staffel 1:35:32h 9.Platz Männer 10.Gesamtplatz	27:35
Marcus Gaede 24:30-24:48min	10	59./ 2.M60	49:10			20:02
Steffen Lüder 27:40-28:01min	10	119./ 3.M55	55:37			23:14
Andrea Gaede Heike Lindemann Marion Sarasa Annette Bethge		4x5km Staffel 1:42:37h 2.Platz Frauen 19.Gesamt- platz	23:01 27:26 26:07 26:10	Stefan Friese Winfried Jäger Thomas Klemmer Bodo Matthes	4x5km Staffel 1:52:24h 15.Platz Männer 24.Gesamtplatz	24:45 27:27 28:28 28:17 28:10

22. RON-HILL Bowlingmeisterschaften am 25.02.2024:

1. Tom Klemmer (Vereinsmeister)	448 Pins (155/ 152/ 141)
2. Thomas Klemmer (Vizemeister)	446 Pins (158/ 134/ 154)
3. Udo Palm (3. Platz Verein)	443 Pins (134/ 165 / 144)
4. Shirley Hinz (1. Frau, Gast)	431 Pins (135/ 143/ 153)
5. Torsten Engelwald (Gast)	420 Pins (186 / 115/ 119)
6. Helmut Huber (4. Platz Verein)	416 Pins (140/ 132/ 144)
7. Sascha Augsten (Gast)	412 Pins (144 / 132/ 136)
8. Knuth Triebe (5. Platz Verein)	408 Pins (109/ 133/ 166)
9. Rötger Henry (6. Platz Verein)	391 Pins (150 / 112/ 129)
10. Konrad Andert (7. Platz Verein)	371 Pins (126/ 129 / 116)
11. Uwe Mohr (8. Platz Verein)	367 Pins (114/ 120/ 133)
12. Daniel Raub (Gast)	359 Pins (125 / 109/ 125)
13. Sabrina Augsten (2. Frau, Gast)	353 Pins (110/ 102/ 141)
14. Petra Andert (Gast, 3. Frau)	329 Pins (100/ 116 / 113)
14. Petra Klemmer (Vereinsmeisterin, 3. Frau)	329 Pins (131 / 91/ 107)
16. Anja Sander Vizemeisterin, 5. Frau)	322 Pins (117 / 110/ 95)
17. Reiner Spiering (9. Platz Verein)	317 Pins (117 / 94/ 106)
18. Wolfgang Augsten (10. Platz Verein)	312 Pins (109 / 102/ 101)
19. Ilka Gomoll (3. Platz Verein, 6. Frau)	296 Pins (95/ 85/ 116)
20. Swetlana Berndt (4. Platz Verein, 7. Frau)	289 Pins (103 / 101/ 85)
21. Birgit Spiering (5. Platz Verein, 8. Frau)	285 Pins (94/ 67/ 124)
22. Heike Lindemann (6. Platz Verein, 9. Frau)	281 Pins (90/ 108 / 83)
23. Paula Mengewein (7. Platz Verein, 10. Frau)	273 Pins (85/ 100 / 88)
24. Stefan Friese (11. Platz Verein)	266 Pins (85/ 97 / 84)
25. Sylvia Kegel (8. Platz Verein, 11. Frau)	254 Pins (75/ 94 / 85)
26. Sonia Carmelia (Gast, 12. Frau)	244 Pins (89 / 87/ 68)
27. Martina Schmidt (Gast, 13. Frau)	234 Pins (71/ 85 / 78)
28. Christina Augsten (Gast, 14. Frau)	205 Pins (69/ 53/ 83)
29. Steffi Friese (Gast, 15. Frau)	180 Pins (57/ 57/ 66)

Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	Km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit/ Strecke
Winfried Jäger	Schönower Herbstcross/ 21.10.23	6,2	22./ 4.M65	27	42:12min
Erhard Bader	SCC Crosslauf/ 04.11.23	4	45./ 1.M90	45	44:01min
Simone Stegmaier	43. Crosslauf Tegel/ 12.11.23	20	61./ 1.W60 9. Frau	88	1:46:23h
Winfried Jäger	25. Stundenlauf Bernau/ 15.11.23	30'	21./ 1.M65	33	5494m
Uwe Mohr	34. Forster 25km-Lauf/ 24.02.24	15	5./ 1.M65	15	1:16:41h

Hallo Sportfreunde, Staffeln im Jahr 2024

Wir bitten alle Interessenten, die in Staffeln mitlaufen wollen, sich bei Ilka (IGomoll@aol.com) per **E-Mail** oder telefonisch zu melden! Bitte rafft euch auf, für euch ist es nur ein Anruf oder eine Mail, für die Organisatoren sind es viele!

Ort / Termin	Mannschaft / Organisation	Läuferinnen / Läufer
23. 5 x 5km Tiergarten Mittwoch 15.05.2024	RH Oldies oder Hauptklasse -	Robert Edler,.....
	RH Superoldies 1	Berti Rämisch, Winfried Jäger, Rötger Henry, Gunnar Barber, Uwe Mohr Reiner Spiering, ,
	RH Frauen 1 & 2 - Ilka	Dana Wolf, Anne Barber, Tina Barber, Christine Mohr? Heike Lindemann, Birgit Spiering,
4x5km Staffellauf in Brandenburg 23.05.24	Ilka	Winfried,
32.Neubrandenburger Tollenseseelauf- (8/13/11/10) - 15.06.		Heike Lindemann,.....
HM Staffel Potsdam 28.06.24 (Im Rahmen Preuß. Meile) (7,5/ 5/ 7,5km)	Ilka	Berti Rämisch, Winfried Jäger, Uwe Mohr, Christine Mohr?,
Mauerweglauf 17./ 18.08.24 versch.Etappen	Thomas Klemmer	Paula, Winfried, Helmut Huber, Stefan Friese, Heike Wer hat noch Lust???
Usedom-Staffelmarathon am 07.09.24 (Im Rahmen Usedom-Marath.) (10,3/ 8,7/ 5,9/ 5,1/ 12,2km)	Ilka	Paula, Dana, Sascha, Berti?, Heike? Helmut? Reiner und Birgit Spiering, Petra Klemmer,Christine, Uwe,
Weitere Vorschläge...		

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.