

**Infoblatt, 28.01.2026**

Nr. 519/ 337

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,

wer hätte das gedacht, ein Januar, der den Namen „Wintermonat“ wirklich verdient hat. Erst Schnee, dann Eis und Temperaturen im Frostbereich. Sogar auf den Laufkalender gab es Auswirkungen. Nachdem der „Caputher Seenlauf“ bei Schnee und strahlendem Sonnenschein durchgeführt werden konnte, fielen der „Pankower Pfannkuchenlauf“ und der „Spandauer Winterwaldlauf“ wegen Eisglätte aus. Mal sehen, was der Februar bringt.

Aber irgendwann wird es Frühling und vermutlich ist es auch bald wieder zu warm.

Ich wünsche allen ein erfolgreiches Jahr und maximale persönliche Erfolge.

Euer Uwe

**Das Allerneueste:**

- Wir bitten unsere Mitglieder den **Jahresbeitrag von 2026 noch nicht** auf unser Vereinskonto zu überweisen, sondern die Jahreshauptversammlung am 04.03.26 abzuwarten!
- Wir wollen wieder ein **Vereinswochenende** ausrichten und haben uns dafür das Wochenende vom 25.-27.09.26 ausgeguckt. Dort findet am 27.09.26 der 20.Dierhäger Staffelmaraathon (bzw. Ostsee-Staffel) statt. Auch für Nichtläufer geeignet, man kann dort auch gut radeln oder spazieren gehen! Ihr könnt Euch gern das Datum notieren, Details folgen demnächst im Infoblatt!

- Unsere **Jahresabschlussfeier** fand schon zum dritten Mal in der „Laube“ an der Oderbruchkippe mit 39 Anwesenden statt. Den meisten hat es wieder sehr gut gefallen, besonders das Essen mit Kürbissuppe, Gulasch mit Rotkohl und Rosenkohl, Spinatknödeln in Butter gebraten, Käseplatte und Rote Grütze schmeckte noch besser als im Vorjahr. Mit weihnachtlichen Dekoartikeln und Tannengrün bereiteten Dirk Pätzig und Paula Mengewein eine gemütliche Atmosphäre. DJ Gerald sorgte erneut mit passender Musik für die richtige Stimmung. Natürlich wurden auch wieder die Skatsieger gekürt und jedes Mitglied erhielt ein liebevoll von Doris Koch eingepacktes „Weihnachtsgeschenk“. Überrascht wurden wir von Gerd Schoknecht (KGA Falkenhöhe Nord), der uns für die gute Zusammenarbeit mehrere Kugelschreiber der KGA überreichte!

## Einladung

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

Hiermit lade ich Euch zur ordnungsgemäßen Mitgliederversammlung am **Mittwoch, dem 04.03.2026 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 2026 (§10)
4. Beschlussfassung über den Haushaltsplan 2026 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.

**Wie ihr ja wisst, kandidiert Uwe Mohr nicht mehr als 1.Vorsitzender. Wer sich für diesen Posten oder einen anderen Posten im Vorstand bewerben möchte, bitte ebenfalls bei Uwe oder Ilka melden!**

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

- Unser diesjähriges **Adventssingen & Glühweinabend** fand am 19.12.25 erstmalig in Hohenschönhausen bei Familie Barber statt. Das Grundstück mit Garten bietet perfekte Bedingungen für einen Vereins-Singe-Abend mit viel Platz an der Feuerschale. Auch die Vorbereitung mit Glühwein, Schmalzstullen, Lebkuchen und Keksen bot perfekte Bedingungen und war das bisher Beste in den bisher 8 gemeinsamen Jahren. Mit 31 Teilnehmern gab es erneut einen neuen Rekord. Wir bedanken uns herzlich bei den Gastgebern Elke und Gunnar für die Vorbereitung und für den sehr leckeren alkoholfreien Punsch. Außerdem lieben Dank an Thomas Klemmer, der seinen Grill bereitstellte und selbst die Thüringer Bratwürste zubereitete, sowie an Sylvia Kegel für die Organisation der Lieder und das Bereitstellen des Schmalzes. Allgemein wurde eingeschätzt, dass dieser Abend der bisher beste der bisher 8 Veranstaltungen war.
- Für den **Berliner Läufercup 2026** übernimmt unser Verein wie im Vorjahr die Startgebühren! Da es ab 15.02.26 eine Erhöhung der Gebühren von 10€ auf 15€ gibt, bitten wir Euch um Anmeldung bei Ilka Gomoll **bis zum 14.02.26!** Sie erledigt dann alle Formalitäten!

Die **Termine für den Berliner Läufercup 2026:**

(Laufstrecken ab AK M75 zum Teil kürzer als angegeben)

1. Lauf am 03.03.26 (Lauf im Britzer Garten) über 10km
2. Lauf am 28.03.26 (Pankower Frühlingslauf) über 12,5km
3. Lauf am 25.04.26 (Steinbergparklauf) über 60'
4. Lauf am 03.05.26 (Jedermannlauf Tegel) über 10km
5. Lauf am 14.05.26 (Lutz-Derkow-Gedenklauf) über 10km
6. Lauf am 27.05.26 (Steglitzer Volkslauf) über 6km
7. Lauf am 21.06.26 (Nordberliner Zugspitzlauf) über 12km
8. Lauf am 27.06.26 (Hohenschönhausener Gartenlauf) über 5,7km
9. Lauf am 12.07.26 (Havellauf) über 13,7km
10. Lauf am 20.09.26 (Volkslauf Rehberge) über 10,5km
11. Lauf am 17.10.26 (Crosslauf LG Süd) über 10km
12. Lauf am 21.11.26 (Mannschaftslauf Britzer Garten) über 10,5km
13. Lauf am 29.11.26 (Herbstwaldlauf Tegel) über 11km

**Vereinsnachrichten:**

- Mit Wirkung zum 31.12.25 beendete Ines Chwalicz die **Mitgliedschaft** in unseren Verein, auch Joachim Schuberth hat unserem Verein verlassen. Außerdem schließen wir wegen Beitragsrückstand Pawel Biedunkiewicz und Siegfried Peitsch aus unserem Verein aus.

- Familie Mohr unternahm am 21.09.25 einen Ausflug in die Sächsische Schweiz, zum **8.Stolpener Basaltlauf**. Dort absolvierten sie die anspruchsvollen 5,3km mit 118 Höhenmetern mit Blick zum Burgberg und zurück ins Stadtzentrum. Uwe kam in 30:12min auf den 89.Platz von 308 Startern und wurde Zweiter der AK M65, Christine belegte in 39:09min den 264.Platz (124.Frau) und verpasste als Vierte knapp das Podest der AK W60.
- Der letzte Lauf (7.Lauf) im **Marzahner Läufercup** wurde am 24.09.25 mit 36 Aktiven im 30' und 60' Lauf gestartet. Hier belegte Winfried Jäger über 30' mit 5320m den 7.Platz von 17 Läufern und siegte in der AK M60. Beim 60'-Lauf siegte Steffen Nordwig souverän mit 15380m, Steffen Lüder erzielte 11720m (14.Platz, 4.M50). In der Endwertung 2025 siegte Steffen Nordwig in der AK M50-59 mit 100 Punkten, Steffen verpasste als Vierter mit 83 Punkten knapp um einen Punkt das Podest. Winfried Jäger verpasste mit 95 Punkten ebenfalls um einen Punkt den Sieg in der AK M60-69!
- Am 26.09.25 ging es in der JVA Plötzensee bereits zum 9.Mal beim **10km-Lauf für Gefangene und Externe** auf einen 10x zu absolvierenden Rundkurs. Auf der mit vielen Ecken und Kurven bestehenden Runde gingen 37 Insassen und 31 „Externe“ Gäste auf die Laufstrecke. Unser Mitglied Gerald Piegler ist dort seit Jahren als Kampfrichter im Einsatz, im Gegensatz dazu war Willi van Miert erstmalig dabei. Er belegte in 1:05:55h den 26.Platz in der externen Wertung.
- Beim **9.run up** – dem Treppenlauf in die 39.Etage des Park Inn Hotels mussten 120 Höhenmeter auf die Aussichtsplattform bewältigt werden. Am 27.09.25 nahmen 170 Läufer diese Herausforderung an, unter ihnen mit Helmut Huber und Erhard Bader auch zwei RON-HILL'er. Helmut belegte in 8:16,2min den 146.Platz und wurde Dritter der AK M70. Erhard kam als mit Abstand ältester Teilnehmer nach 14:50,5min ins Ziel und siegte natürlich in der AK M90.
- Am 28.09.25 gingen beim **Citylauf in Lübeck** 470 Läufer auf die 5km-Strecke, darunter auch Marion Sarasa. Sie erzielte mit 24:18min eine tolle Zeit und siegte damit in ihrer Altersklasse (109.Platz, 21.Frau).
- Erstmals fand im **Olympiapark** am 01.10.25 ein Volkslauf mit Berlin-Cup-Wertung über 9,5km statt. Organisiert wurde dieser Lauf vom Berliner Leichtathletikverband und 79 Aktive folgten der Einladung. Hinter dem Sieger Stefan Herr (LG Priegnitz) mit 32:31min lief Jens Neumann nach starken 38:19min als Zehnter in die TOP Ten und freute sich über den Sieg in der AK M40. Dahinter erkämpften auch Mike Standring in 46:11min (48.Platz) als Fünfter der AK M60 und Winfried

Jäger in 58:10min (72.Platz) auf dem 3.Platz der AK M65 gute Ergebnisse.

- Am 03.10.25 fand der nunmehr **89.Strausseelauf** mit 467 Aktiven über 9,2km statt. Die Umrundung des Sees bewältigte Winfried Jäger in 56:16min, damit belegte er den 312.Platz (10.M65). Über den Sieg in der AK M75 mit 1:00:50h (378.Platz) konnte sich Udo Palm freuen. Auf der halben Runde (4,1km) erzielte Marion Sarasa mit 21:15min und dem 11.Platz von 66 Startern erneut ein tolles Ergebnis. Bei den Frauen erreichte sie den starken 3.Platz und gewann in der AK W70.
- Familie Gaede unternahm am Feiertag einen Ausflug zu **Waldesruh läuft!** – dem Herbstlauf im Erpetal. Über 10km erkämpfte Andrea Gaede in 46:11min als Zehnte einen Platz in den Top Ten, bei den Frauen siegte sie souverän. Marcus kam mit schnellen 46:51min auf den 12.Platz von 87 Läufern und freute sich über den Sieg in der AK 60.
- Traditionell unternahmen Peter Rymarowicz und Ilka Gomoll einen Ausflug zum **Beetzseelauf**, so auch in diesem Jahr am 04.10.25 zur 41.Auflage. In Ilkas Heimat Brandenburg ging diesmal nur Peter an den Start, er bewältigte die 10km bei Dauerregen in 1:04:25h und kam damit auf den 118.Platz von 154 Startern. Zudem freute er sich über den Sieg in der Altersklasse M70!
- Ein Laufjubiläum mit der nunmehr 30.Auflage fand im Stadion Buschallee mit dem **Weißenseer Bierpaarlauf** statt. Im Gegensatz zu den letzten Jahren war der Andrang mit nur 22 Staffeln recht gering, auch unser Verein war nur mit einem Laufpaar dabei. Hier musste jeder Läufer 5 Runden a 950m absolvieren und in der Pause jeweils ein Bier a 0,3l austrinken. Steffen Nordwig erreichte mit seinem Partner Mark Becker in 36:06min den 2.Platz.
- Beim **Parforceheidecrosslauf** am 05.10.25 bewältigten 38 Läufer die 10km-Strecke in Stahnsdorf. Bei starker Konkurrenz verpasste Steffen Nordwig mit 38:29min um knapp eine Minute als Vierter das Podest. Die Altersklasse M50 entschied er souverän für sich. Bei den Frauen siegte Andrea Gaede in 47:21min und erzielte den 17.Gesamtplatz. Marcus Gaede benötigte 2' länger und kam in 49:28min auf den 20.Platz, freute sich aber über den 2.Platz der AK M60.
- Am 05.10.25 ging Steffen Lüder beim dortigen **Oysho Cardiff Halbmarathon** an den Start. In 2:01:46h belegte er den 8755.Platz (411.M55) von 24619 Läufern.

- Vom 08.10.-19.10.25 fand auf dem schönen **Madeira die Masters-EM** statt und Marion Sarasa agierte dort sehr erfolgreich auf vier Laufstrecken. Beim 6km Crosslauf erkämpfte sie in 36:01min den 6.Platz, mit der Mannschaft freute sie sich über den Europameistertitel der W70+. Über 10000m erzielte sie den Vizemeistertitel in 54:56min. Eine weitere Medaille, nämlich Bronze, konnte sie im Halbmarathon mit starken 1:53:46h mit nach Hause nehmen. Im 10km Straßenlauf verpasste sie als Vierte in 52:54min knapp eine weitere Medaille. Hut ab und herzliche Glückwünsche für die gezeigten Leistungen!
- Am 11.10.25 gingen die Dauerstarter Thomas und Petra Klemmer zum 17.Mal beim **17.Sparkassen-Rügenbrücken-Marathon** auf die spannende 6km Strecke. Hier durften sie die frische Brise und den Ausblick auf der imposanten Rügenbrücke genießen. Zudem gab es mit 5385 Läufern einen neuen Anmelderekord für die verschiedenen Strecken bis zum Marathon. In 40:27min belegte Thomas den 453.Platz (15.M55) von 765 Läufern, Petra folgte nur drei Minuten später (43:39min auf den 589.Platz (276.Frau, 11.W55).
- Beim **47.Harz-Gebirgslauf** in Wernigerode starteten zwei Traditionsläufer unseres Vereins über die 11,2km. Auf der anspruchsvollen Strecke mit knapp 300 Höhenmetern, wo es bis km 6 stetig bergauf geht bis auf 537m Höhe, überraschte Peter Rymarowicz im Jahr nach seiner Herzerkrankung mit einem starken Lauf. In 1:18:51h kam er auf den 514.Platz von 673 Startern und wurde mit dem 3.Platz der AK M70 belohnt. Knuth Triebe belegte in 2:13:04h den 671.Platz (11.M70).
- Beim **Berliner Morgenpost Great10K** der am 12.10.25 durch die Innenstadt und den Berliner Zoo führte, gingen 7073 Läufer/Innen auf die flache Strecke. Damit freuten sich die Veranstalter von Berlinläuft! bei Nieselwetter und Wind über einen neuen Anmelderekord. Von 4471 Aktiven über 10km kam Jens Neumann in starken 40:13min auf den 276.Platz (29.M40). Sicher wird es nicht mehr lange dauern, bis er die 40'-Marke unterbietet. Winfried Jäger kam über 4,2km in 24:13min auf den 123.Platz von 403 Startern und wurde guter Zweiter der M65.
- Familie Gaede unternahm am 18.10.25 einen Ausflug zum **O(bersdorfer)-See Ultratrail nach Oybin**. Dort mussten sie 16,1km mit knackigen Anstiegen und insgesamt 503 Höhenmetern bewältigen, allerdings waren die Ausblicke dabei auch atemberaubend und manchmal ging es nur walkend vorwärts. Beide schlugen sich wacker und platzierten sich im vorderen Feld. Andrea kam in 1:40:09h auf den 55.Platz von 244 Startern. Bei den Frauen wurde sie 13. Und erkämpfte den 2.Platz der AK W55. Marcus benötigte nur unwesentlich mehr Zeit

(1:42:49h) und kam damit auf den 5.Platz der AK M60 (63.Gesamtplatz).

- Beim **Thyrower Waldlauf** am 19.10.25 mussten auf der 7km-Strecke zum Teil kurze, aber knackige Anstiege bewältigt werden. Dies schaffte Steffen Nordwig in 29:23min am schnellsten von 38 Startern. Herzlichen Glückwunsch zum Sieg!! Uwe Mohr benötigte dafür gut zehn Minuten länger und kam in 39:54min auf einen ebenso tollen 9.Platz, damit wurde er Zweiter der AK M65. Christine Mohr belegte über 3,5km den 32.Platz (14.Frau) von 38 Startern und siegte in ihrer Altersklasse.
- Am 25.10.25 gingen 75 Läufer/Innen beim **Crosslauf Rund um die Kaulsdorfer Seen** auf die abwechslungsreiche Laufrunde. Winfried Jäger lief in 37:31min auf den 32.Platz (4.M60-69) von 48 Aktiven. Udo kam auf den 41.Platz, freute sich als ältester Starter in 40:30min über den Sieg der AK M70+. Über 12,5km verbesserte Andrea Gaede ihre Zeit aus dem Vorjahr um 30 Sekunden (1:00:42h) und siegte bei den Frauen souverän. Marcus Gaede benötigte in 1:02:04h knapp eine Minute länger und erreichte den 11.Platz von 27 Läufern. Beide konnten sich über Siege in ihren Altersklassen freuen!
- Beim **69.Branitzer Parklauf** in Cottbus nahmen 160 Läufer die 5,4km unter ihre Füße. Die Laufrunde bewältigten auch Uwe und Christine Mohr erfolgreich. Uwe belegte in 28:45min den 42.Platz und wurde Dritter der stark besetzten Altersklasse M65. Christine lief in 33:20min auf den 89.Platz (41.Frau, 5.W60).
- Beim **4.Chemnitzer Treppenlauf** am 01.11.25 mussten alle 159 Teilnehmer 436 Stufen und damit 26 Etagen bis zum Ziel mit Panoramaaussicht bewältigen. Aus unserem Verein nahmen diese Herausforderung Helmut Huber und als ältester Teilnehmer Erhard Bader in Angriff. Helmut belegte mit 5:13min den 142.Platz und wurde Zweiter der AK M75, Erhard benötigte dafür 08:57min.
- Am 07.11.25 gingen beim **13.Dieter-Orthmann-Paarlauf** in Löwenberg 40 Paare über 30' und 60' an den Start, um möglichst viele Laufrunden zu absolvieren. Steffen Nordwig versuchte mit seinem Laufpartner Anton Birkicht den Vorjahressieg zu wiederholen, mussten sich mit 16745m aber den Siegern aus Bernau (17522m) geschlagen geben. Über 30' belegten Uwe und Christine Mohr mit 6264m den 21.Platz, in der AK liefen sie auf den 6.Platz. Herzliche Glückwünsche!

- Familie Gaede nahm im Rahmen des November-Spanien-Urlaubs an zwei Volksläufen teil. Sie starteten am 02.11.25 beim **Cross Pinar del Hierro Y La Espartosa** in Chiclana de la Frontera über 7,6km. Andrea belegte in 37:07min den 168.Platz (13.Frau) und wurde Zweite ihrer Altersklasse. Marcus benötigte hier zwei Minuten länger und kam auf den 219.Platz von 475 Läufern. Nur eine Woche später ging es auf dem **Trail Sierra de Facinas** in Valencia über 21,1km zur Sache. Hier belegte Andrea in 2:15:05h den 105.Platz (12.Frau) und wurde erneut Zweite der Altersklasse. Marcus kam nach 2:18:11h zufrieden ins Ziel und lief damit auf den 116.Platz von 197 Startern.
- Beim nunmehr **45.Crosslauf in Tegel**, bei dem es im Ziel traditionell Schmalz- und Nutellabrote als Belohnung gibt, gingen am 09.11.25 wie im Vorjahr Ullika und Fritz Schulz auf die anspruchsvolle Laufstrecke. Fritz bewältigte die 5,1km in 37:14min und ließ auf dem 102.Platz noch etliche deutlich jüngere Läufer (von 116) hinter sich. Über 10km belegte Ullika in 54:16min den 126.Platz (26.Frau) von 297 Läufern. Die AK W60 konnte sie deutlich für sich entscheiden!
- Am 12.11.25 gingen über 200 Läufer beim **27.Bernauer Stundenlauf** auf die 339m lange Tartanbahn-Runde auf dem Sportplatz am Wasserturm. Auch aus unserem Verein gingen 5 Läufer an den Start über 30'. Für Steffen Nordwig reichten 7917m zum souveränen Sieg über 55 Gegner. Auch (fast) alle weiteren RON-HILL'er konnten einen AK-Sieg beisteuern. So gewann Uwe Mohr mit 5813m in der AK M65, Christine Mohr mit 4956m in der AK W60 und Udo Palm mit 4856m in der AK M75. Nur Winfried Jäger musste hinter Uwe mit 5215m mit dem 2.Platz Vorlieb nehmen. Herzliche Glückwünsche!!

## Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
14.02.	10:00	35.Pfannkuchenlauf Cottbus/	8,4/ 4,2km	Tierpark
14.02.	12:00	Hallen-BBM Masters/ MT.08.02.	50m-3000m	Sportforum Hohensch.
15.02.	10:00	93.Plänterwaldlauf/ MT.01.02.	5/ 10/ 15/ 20km	<b>&amp; 4x5km-Staffel</b>
15.02.	10:35	7.Valentinslauf/ MT.05.02.	3/ 5/ 10km	Gärten der Welt
15.02.	10:30	<b>42.Luckenwalder Crosslaufserie/ 1.Lauf</b> 2.Lauf am 22.02.26/ MT.20.02 . 3.Lauf am 01.03.26/ MT.27.02. 4.Lauf am 08.03.26/ MT.06.03.	5/ 9,3km 7,4/ 11,1km 7,2/ 10,1km 5,1/ 8,6km	Baruther Tor/ MT.13.2. <b>ggf.auch Absage mgl.</b> W.-Seelenbinder-Stad./ Parkstraße Luckenw./ wie 2.Lauf (Stadion)
21.02.	11:20	Schöneicher Crosslauf/ MT.18.02.	5,6/ 3,2km	Sportpl. Babickstraße
21.02.	10:15	Eberswalder Stundenlauf/ MT.19.02.	30' 60'	Fritz-Lesch-Stadion
21.02.	10:00	39.Forster Gewichtslauf/ MT.19.02.	9,4km/ auch 5km	Bohrau Zentrum
22.02.	10:00	29.Krausnicker Berge-Pokallauf	21/ 13/ 6km	MT.20.02./ Schulstr.
28.02.	11:30	Neuenhagener Crosslauf/ MT.25.02.	5,5km	Trainierbahn Neuenh.
01.03.	09:00	8.Dreilinden-Ultralauf/ MT.22.02.	50/ 42/ 30/21/10k	Kleinmachnow
01.03.	10:20	35.Lauf im Britzer Garten/ MT.23.02.	5,5/ 10km(BC)	Sangerhauser Weg
07.03.	10:00	Crosslauf Götting/ MT.05.03.	8/ 4km	Kiesgrube Götting
07.03.	10:30	Crosslauf Kaulsdorfer Seen/ MT.2.3.	6/ 12,5km	Lassaner Str./ Sportpl
07.03.	10:30	Stadionlauf Angermünder Wiesel	5,2/ 10km	Jahnstadion/ MT.05.03.
08.03.	10:10	17.Frauenseelauf/ MT.05.03	30(09:00) /15/7,5k	Kiez Frauensee
08.03.	11:00	34.Teufelssteinlauf	14/ 9,4/ 4,7km	Waldbühne Gehren
14.03.	11:45	Seriencross Erkner/ 3.Lauf	3,6km	MT11.03./ Löcknitzidyll
15.03.	11:00	Lauf der Sympathie Falkensee	5/ 10km & BBM	<b>MT.01.03.</b>
21.03.	10:00	Schneeglöckchenlauf Ortrand	5/ 10/ 15/ 30km	MT.15.03.
22.03.	10:00	11.Rund um den Müggelturm	5/ 10/ 21,1km	MT12.03./ Wendenschloss
05.04.	10:15	16.Wartenberger Osterlauf	4,1/ 12,3km	Teilnehmerlimit!!

**Ergebnisse:****19.Dierhäger Staffelmaraathon am 28.09.25:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Andrea Gaede	5,4	<b>3:32:55h</b> <b>8.Platz/ 20.Platz</b> <b>Gesamt</b>	27:47min	Steffen Lüder	5,4	<b>4:18:50h</b> <b>19.Platz/ 46.Platz</b> <b>Gesamt</b>	31:24min
Marcus Gaede	5,2		25:22min	Peter Rymar.	5,2		33:54min
Andrea Gaede	5,2		24:55min	Paula Mengewein	5,2		34:53min
Dirk Pätzig	5,2		25:13min	Steffen Lüder	5,2		27:51min
Uwe Mohr	5,2		27:30min	Rainer Meißner	5,2		31:43min
Dirk Pätzig	5,2		26:34min	P.Rymarowicz	5,2		33:46min
Helmut Neumann	5,2		26:53min	Christine Mohr	5,2		33:01min
Marcus Gaede	5,4		28:46min	Steffen Lüder	5,4		32:21min

**Rund um die Kaulsdorfer Seen am 25.10.25:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Winfried Jäger	6	32./ 4.M60	37:31min	<b>Andrea Gaede</b>	<b>12,5</b>	<b>10./ 1.Frau</b>	<b>1:00:42h</b>
Udo Palm	6	41./ <b>1.M70</b>	40:30min	Marcus Gaede	12,5	11./ <b>1.M60</b>	1:02:04h

**27.Bernauer Stundenlauf am 12.11.25 über 30':**

Name	Ergebnis	Strecke	Name	Ergebnis	Strecke
Christine Mohr	37./ <b>1.W60</b> 13.Frau	4956m	Uwe Mohr	<b>29./ 1.M65</b>	5813m
<b>Steffen Nordwig</b>	<b>1.Platz</b>	<b>7917m</b>	Winfried Jäger	<b>34./ 2.M65</b>	5215m
			Udo Palm	<b>41./ 1.M75</b>	4856m

**Einzelergebnisse:**

Name	Wettkampfort	Km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit/ Strecke
Ullika Schulz	Sägerserie/ 1.Lauf am 27.09.	7,5	35./ 1.W60 10.Frau	44	47:31min
Winfried Jäger	Rolandlauf Prenzlau/ 27.09.	5	<b>22./ 1.M65</b>	38	28:17min
Winfried Jäger	Life Run Benefizlauf Aids-Hilfe/ 28.9.	5	<b>63./ 1.M65</b>	153	28:35min
Winfried Jäger	17.Schwedter Herbstlauf/ 12.10.	5	<b>22./ 1.M65</b>	33	32:45min
Berti Rämisch	Volks-Cross LG Süd/ 19.10.	6	<b>34./ 1.M65</b>	39	34:13min
Winfried Jäger	Müggelsee-Halbmarathon/ 19.10.	5	<b>56./ 1.M65</b>	219	28:58min

## **Laufbericht I – das war der 19.Dierhäger Staffelmaraathon (28.09.25):**

RON-Hill wollte zu diesem Staffellauf zwei Staffeln (2 x 8 =16 Teilstrecken) an den Start gehen. Da nur 11 Lauffreunde dabei sein wollten, stand schon fest, dass es einige Mehrfachstarts geben würde, es war alles geklärt und besprochen.

Anreise war am Freitag vor dem Lauf und die meisten RON-HILLer bezogen in der Jugendherberge Born/Ibenhorst für zwei Nächte Quartier. Zimmer und Essen haben mich positiv überrascht. Meine letzte JH-Übernachtung ist aber auch schon einige Jahrzehnte her.

Nach dem Abendessen konnte man noch im Gemeinschaftsraum zusammensitzen um zu plaudern und das eine oder andere Getränk genießen. Für den Sonnabend war noch eine „entspannte“ Radtour geplant. Die Tour führte u.a. über Darßer Ort mit Leuchtturm, Prerow und verschiedenste Haltepunkte um verbrannte Kalorien und den Flüssigkeitsverlust wieder auszugleichen Das Wetter war hervorragend, wenn zwischendurch der Wind, natürlich Gegenwind, nicht so straff geweht hätte. Nach dem ersten Stopp zeigte sich auch noch ein blinder Passagier. Die „Defekthexe“ war mit dabei und hat dem Rad von Dana einen Platten beschert. Es gab jedoch relativ zeitnah Hilfe vom Fahrradverleiher. Zum Ende der Tour spannte sich der vermeintlich „ortskundigste“ RON-HILLer vor das Feld und wollte uns schleunigst zur JHB zurückführen. Da auf einem glatten Radweg ja jeder fahren kann, ging es querfeldein über Felder, Elektrozaun ... Am Ende haben aber alle das Ziel JHB erreicht und ca. 40 km waren geschafft.

Am nächsten Morgen, der Staffeltag, sollte es nach dem Frühstück zum Startort gehen. Aber da war sie wieder, die Freundin der Defekthexe, die Autopanne. Es erübrigt sich zu erwähnen, dass es das Auto von Dana erwischt hatte (Batterie tot). Warten auf den ADAC ... Dana fiel somit als Läuferin aus. Die Startreihenfolge wurde nochmal angepasst und Steffen startete dann 3x, Andrea, Marcus, Dirk und Peter waren mit zwei Starts dabei. Um vordere Plätze wollten und konnten wir somit nicht mitlaufen. Die Strecke war sehr abwechslungsreich mit einem ca. 600 m langen Strandabschnitt.

Fazit: Allen, die dabei waren, hat es Spaß gemacht. Die Stimmung war bestens. Das Wetter war Laufwetter wie es besser nicht sein konnte. Gerne Wiederholung zum 20.Lauf 2026!! ich bin gerne wieder mit dabei am 27.09.26. Für mich war es der Staffeleinstand bei RON-HILL. Läuferisch ist noch Luft nach oben, aber die Geselligkeit ist ja auch nicht zu verachten.

Rainer (mit ai) Meißner

## **(Wander)Fach-Bericht II – Lost in Forest- Vereinswanderung am 1.11.25**

Alle Jahre wieder treffen sich hochmotivierte Wanderfreunde, um sich gemeinsam schonend zu bewegen und die Natur in vollen Zügen zu genießen. Man könnte meinen, nach den vielen Jahren bleibt keine unerkundete Tour im Berliner Umland mehr übrig – aber nein, ein paar Ho-Chi-Minh Pfade warten noch auf ihre Entdeckung. So sammelten sich, bei strahlendem Sonnenschein, 26 Ron Hiller am S-Bahnhof Strausberg Nord (östlicher Endpunkt S5), um sich in wüste Abenteuer zu stürzen. Zunächst ging es auf verkehrsarmen Asphaltstraßen nach Wilkendorf. Dort befindet sich ein Schloss, ein Golfplatz und das Museumsareal des ostdeutschen Holzkünstlers Wolfgang Stübner. Wir bewunderten dort allerlei skurrile Exponate vom stahlharten Phallus, schwangeren Schönen bis zu allerlei Kobolden und surrealen Figuren. Bei Klopfer und Keks, untermalt vom eigens komponierten Wandersong (Frank Britze), erläuterte uns der Künstler seine Geschichte und seine Werke. Anschließend ging es weiter zum Ihlandsee und endlich weg vom Asphalt auf den wohligen Waldboden. Am Uferweg gab es dann einige umgestürzte Baumgruppen zu überwinden. Dies war ein bisschen Tough Mudder light. Gegenseitiges Helfen, ziehen, stützen, heben, Hand halten waren gefragt. Die Truppe erledigte dies fröhlich und solidarisch. Einige ambitionierte Jung-Ron Hiller forderten mehr Schikanen, wollten sich mehr auslasten. Wir umrundeten den See zu drei Vierteln und stießen dann unvermittelt in das wilde Dickicht hinein, um die vorgegebenen 10 km auch nicht zu überschreiten. Manch einer verlässt die breiten Touriwege (Pilzsammler, Waldbader, Orientierungsläufer, Single Trail wild Crossläufer, Jäger, Mystiker) um den Wald authentisch und intensiv zu erleben. Zunächst waren die ausgewiesenen Komoot Wege noch ganz gut zu bewältigen, doch dann wurden die Pfade immer bewachsener und unförmiger, das Terrain immer schwieriger zu begehen. Manchmal hatte ich den Eindruck, dass es sich nur um angedeutete Wildpfade handelte- ein Mensch war da sicher noch nie. Zeitweise trieb mich die Sorge um, den Rückzug anzutreten und längere aber bessere Wege zu nehmen. Manch Sorgeruf und Klage war zu vernehmen. Am Ende haben sich jedoch alle erfolgreich durch knackendes Unterholz und Gestrüpp durchgekämpft und außer ein paar Dornenkratzern und ein paar bangen Minuten ist, nach meiner Kenntnis, wohl nichts passiert. Die Belohnung gab es wenig später im hübschen Bahnhofsgasthaus. Nein, es war keine Mitropa, eher bessere Gastronomie mit gehobenen Preisen, aber netter Kellnerin und netten Vereinsseparee. Manch ein Leckerbissen war dort zu haben, mancher war wohl eher durchschnittlich, am besten empfand ich das äußerst süffige böhmische Schwarzbier. Schwarzwild ist uns, Gott sei Dank, nicht begegnet. Das wäre zu viel des Guten gewesen!

Bodo Matthes

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!