Infoblatt, 23.09.2026

Nr. 523/ 341

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,

Die Tage werden kürzer, und der innere Schweinehund reserviert schon mal den besten Platz auf dem Sofa. Lass wir ihn dort allein sitzen! Auch wenn die Dunkelheit das Training im Freien etwas kniffliger macht, lassen wir uns die gute Laune nicht nehmen.

Ab sofort beginnt auch wieder unser Hallentraining in der Tartanhalle im Sportforum an der Konrad-Wolf-Straße. Ob drinnen oder draußen: **Beginn ist immer mittwochs um 19 Uhr.** Wir freuen uns auf viele von euch, denn gemeinsam läuft's einfach besser!

Am **14. November** tauschen wir die Laufschuhe gegen Wanderschuhe: Steffen Nordwig organisiert unsere Vereinswanderung in Lehnitz. Treffpunkt ist der S-Bahnhof Lehnitz bei Oranienburg. Uwe und Christine haben die Strecke bereits erkundet und sind begeistert. Zur Halbzeit lockt ein schöner neuer Imbiss, zum Abschluss ein griechisches Restaurant. Die Strecke bietet also nicht nur etwas fürs Auge, sondern auch für den Magen!

Wir freuen uns auf gemeinsame Runden, gute Gespräche und einen Herbst, der gern bunt, aber nicht langweilig werden darf!

Euer Thomas

Das Allerneueste:

- Wir begrüßen recht herzlich als **neue Mitglieder** Peggy und Erik Schröder in unserem Laufverein. Beide haben schon erfolgreich mit Tochter Julia am Lauf im Friedrichshain teilgenommen. Peggy siegte dort in diesem Jahr über 5,2km in 23:02min.

- Am 16.09.26 errangen 9 RON-HILL'er das **Sportabzeichen** auf dem neu renovierten Zachert Sportplatz. Wer den Termin verpasst hat, und das Sportabzeichen noch ablegen möchte, kann sich bei Ilka Gomoll zu einem Nachholtermin anmelden (ggf. Laufhalle Hohenschönhausen).

- Beim **Vereinstreff** am 13.08.26 in der Laube nahmen erneut vier Skatfreunde am 4.Spieltag teil. Diesmal setzte sich der Routinier Udo Palm mit 800 Punkten gegen Holger Rothe mit 603 Punkten durch. Knapp dahinter folgte Thomas Klemmer mit 588 Punkten auf dem 3.Platz, gefolgt von Hajo Vogel mit 438 Punkten. Zusätzlich spielten Sylvia Jacobs, Petra Klemmer, Anja Sander und Ilka Gomoll ein paar Runden Rommé. Beim 5.Spieltag am 17.09.26 verpasste der souveräne Sieger Udo Palm mit 991 Punkten nur knapp eine vierstellige Punktzahl. Dahinter kam Holger Rothe mit 495 Punkten auf den 2.Platz, Hajo wurde Dritter mit 258P. Vor dem letzten Spieltag am 15.10.26 führt Udo Palm mit 2572 Punkten. Damit hat er einen schwer aufholbaren Vorsprung von 400 Punkten auf den Zweitplatzierten Holger Rothe (2156P). Dritter ist Thomas Klemmer 1906P, 4.Hajo Vogel 1527P. und 5.Peter Rymarowicz 1288P. Neben dem Skat gab es erneut eine Rommé-Runde. Die nächste Möglichkeit zum **Vereinstreff und dem letzten Skatabend bietet sich am 15.10.26. in der „Laube“** an der Oderbruchkippe (KGA „Am Prenzlauer Berg“, Hohenschönhausener Str.80). **Der letzte Vereinstreff 2026 findet (ohne Skat) am 12.11.26 statt!** Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer bei unseren Terminen!

Nachruf Joachim Schuberth

Am 05.Juli 2026 ist unser langjähriges Mitglied Joachim Schuberth im Alter von 86 Jahren verstorben.

Achim kam in unsere Laufgruppe und machte ein paar kleine Läufe für den Verein mit. Als 2003 ein neuer Vereinsvorsitzender gesucht wurde, war er für zwei Jahre bereit Verantwortung zu übernehmen. Mit sehr viel Umsicht nahm er diese Funktion wahr.

Achims Hobby war aber nicht das Geradeaus-Laufen, sondern seine große Leidenschaft war die Leichtathletik im Allgemeinen.
Persönlich bleibt mir die Fahrt nach Sindelfingen zur 1.Hallen-WM der Senioren in guter Erinnerung. Dort blühte Achim auf, als er im Drei-, Weit- und Hochsprung sein Können zeigte. Auch im Sprint über die Hürden war er sehr erfolgreich. Die Wettkampfpausen nutze er, um mitgereiste Ron-Hiller bei Ihren Wettkämpfen anzufeuern. Abends wurde bei leckeren Essen und diversen Kaltgetränken über die ereignisreichen Tageserlebnisse geplaudert.

Neben den sportlichen Aktivitäten war Achim auch gerne bei Wanderungen, Bowlingabenden und unseren legendären Feiern mit dabei.

Seine geliebten Wettkämpfe machte er noch bis ins hohe Alter und diverse Stadionrekorde bleiben auch für uns zur Erinnerung.

Sylvia Kegel

Einladung zur Vereinswanderung

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und ihre Familien zu unserer diesjährigen **Vereinswanderung am Samstag, dem 14.11.26 um 09:35 Uhr** ein! Treffpunkt ist am S-Bahnhof Lehnitz. Erreichbar mit der S1 von Wannsee kommend, Abfahrt ab Wannsee 08:14Uhr, Steglitz 08:31Uhr, Friedrichstraße 08:50Uhr, Gesundbrunnen 08:58Uhr, S Wittenau 09:10Uhr. Wanderleiter Steffen Nordwig hat eine sehr schöne Runde rausgesucht, beginnend am Lehnitzsee, vorbei an deren Schleuse, am Oder-Havel-Kanal entlang bis zur Grabowseebrücke. Dort ist bei der Hälfte (nach etwa 7km) an einem wirklich schönen Imbiss, direkt am Kanal eine Einkehr geplant! Danach geht es auf der anderen Seite des Kanals und am Lehnitzsee zurück zum Ausgangspunkt. Dort ist eine Einkehr beim Griechen geplant, bevor es für alle nach Hause geht! Wir wissen, dass diese Runde etwas länger ist als in den letzten Jahren, aber sie ist wirklich sehr schön! Wer sich diese Runde nicht zutraut, bitte trotzdem melden. Wir haben auch eine kleinere (etwa 10,5km) lange Runde als Ausweich-möglichkeit im Angebot, die ist landschaftlich nicht ganz so schön und wäre auch ohne Einkehr beim Imbiss! Wir bitten um Voranmeldungen **bis 05.11.26** bei Ilka Gomoll (0176/ 61037528 (auch Whatsapp) oder igomoll@aol.com.

Einladung zum 9.Glühwein-Abend und Adventssingen

Da es im letzten Jahr bei Familie Barber einen wirklich stimmungsvollen Abend mit der höchsten Teilnehmerzahl (31) gab, freuen wir uns, dass Elke und Gunnar uns erneut in ihren Garten einladen. Der Garten bietet perfekte Bedingungen und viel Platz zum Singen an der Feuerschale.
Wir wollen Euch zum gemütlichen Abend an der Feuerschale bei Glühwein, Bratwurst und Weihnachtsliedern einladen. Wer keinen Glühwein mag, sollte sein „Spezial-Getränk“ mitbringen. Vom Verein werden der Glühwein und das Feuer übernommen, für den Verzehr der bereit gestellten Bratwurst, Snacks und Schmalzstullen wird ein kleiner Obolus fällig. Wer möchte kann noch etwas zum Knabbern mitbringen und natürlich gute Laune. Die Veranstaltung findet am **Freitag, dem 11.12.26** ab 17:00Uhr bei Elke und Gunnar Barber (Papendickstr.20, 13053 Berlin) statt. Das Haus in Hohenschönhausen erreicht man mit der Tram M5 oder M17 bis Gehrenseestr., von dort 400m Fußweg Richtung Malchower Weg oder mit dem Bus 294 vom S-Gehrenseestr. Wir bitten um **Voranmeldungen bis zum 06.12.26** bei Ilka Gomoll (Tel.0176/ 610 37528 auch Whatsapp oder igomoll@aol.com)!
Bitte eine Tasse für den Glühwein mitbringen!!

(Vorab)-Einladung zur Jahresabschlussfeier am Freitag, 18.12.26

Hiermit laden wir unsere Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen Jahresabschlussfeier am **Freitag, dem 18.12.26 um 18:00Uhr** in die „Laube“ (Oderbruchkippe, KGA „Am Prenzlauer Berg“, Hohenschönhausener Str.80) ein. **Achtung, aus Termingründen erstmals am Freitag!!**

Euch erwartet ein reichhaltiges Buffett und wie gewohnt ein kleines Geschenk, sowie Musik mit unserem DJ Gerald. Die genauen Preise werden noch verhandelt, diese teile ich euch später mit, werden aber wie im Vorjahr zwischen 25-35€ liegen. Jeder Helfer beim FH- oder Gartenlauf bekommt wie in den Vorjahren einen Rabatt von 5€. Da die Termine in der Adventszeit erwartungsgemäß eng sind, werden **Anmeldungen für unsere Feier bis zum 04.12.26** von Ilka Gomoll angenommen, danach ggf. auf Anfrage.

Vereinsnachrichten:

- **Nachtrag I:** Am 04.04.26 nahm Familie Gaede am **Koderlauf-Trailrun in Obermögersheim (Bayern**) teil. Auf 11,25km bewältigten 89 Starter 210 Höhenmeter. Andrea lief in 58:09h auf den 30.Platz, bei den Frauen wurde sie gute Zweite und siegte in ihrer Altersklasse (W55). Marcus benötigte knapp 3‘ länger und kam in 1:01:36h auf den 40.Platz (4.M60+).

- **Nachtrag II:** Im Rahmen eines weiteren Urlaubs ging Familie Gaede beim **Les Courses Mont Terrible** in Fontenais (Schweizer Jura) auf die 15km-Strecke. Beim 10.Jubiläum am 18.04.26 mussten 700 Höhenmeter bewältigt werden. Andrea kam bei den Frauen in 1:29:42h auf den 12.Platz und lief auf den 62.Gesamtplatz von 281 Läufern. Marcus belegte in 1:36:50h den 101.Platz. Nur eine Woche später starteten 7306 Aktive bei den **20km von Lausanne,** hier errang Andrea in 1:38:47h den 1847.Platz (176.Frau). in der AK W55 verpasste sie als Vierte knapp das Podest.

- **Nachtrag III**: Am 02.05.26 startete Familie Gaede beim historischen **großen Kanonenbahnlauf** über 15,5km mit Start und Ziel in Lengenfeld. Die anspruchsvolle Strecke mit zwei knackigen Anstiegen und 340 Höhenmetern führte unter anderem am Lengenfelder Viaduct vorbei. Hier kam Andrea in 1:20:41h auf den 2.Platz bei den Frauen und siegte in der AK W55. Marcus belegte in 1:36:50h den 20.Platz von 281 Startern, und freute sich über den 3.Platz der AK M60.

- Am 22.05.26 gingen 265 Läufer/-Innen auf die Jagd um den Kremmener Spargel. Hier erhält jeder Läufer nach absolvierter 1000m Runde im Scheunenviertel drei Stangen Spargel. Dieses Spektakel zum **12.Lauf um den Kremmener Spargel** ließen sich auch drei RON-HILL'er nicht entgehen. Reiner Spiering erlief in 60' 33 Spargelstangen und brachte es damit auf 11km (37.Platz). Birgit Spierung (133.Platz, 50.Frau) und Udo Palm (137.Platz) liefen beide 9 Runden und erhielten immerhin 27 Spargelstangen. Da war das nächste Mittagessen gesichert. Die 13.Auflage wird voraussichtlich am 14.05.27 gestartet.

- Vier RON-HILL'er unternahmen am 23.05.26 einen Pfingstausflug zum **16.Kromlauer Pfingstlauf**, Nähe Görlitz. Die abwechslungsreiche 5,4km-Runde mit 100 Höhenmetern führt u.a. durch den Rhododendronpark und am Rakotzsee vorbei. Andrea Gaede erzielte über 10,8km (2 Runden) mit 52:21min als zweite Frau das beste Ergebnis. Von 119 Läufern belegte sie den 32.Platz und siegte zudem in ihrer Altersklasse. Marcus Gaede benötigte knapp 5' länger (56:59min) und kam damit auf den 54.Platz (6.M60). Bodo Matthes komplettierte das Ergebnis mit dem 110.Platz in 1:14:22h (10.M60). Annette Bethge belegte über 5,4km in 33:32min den 110.Platz (47.Frau) und freute sich über den 2.Platz der AK W55.

- Beim **16.Run of Spirit** im Spandau am 25.05.26 ging es für Uli Kergel auf dem Gelände des Evangelischen Johannesstifts über zwei Runden (5,2km). Nach längerer Pause zeigte er auf dem 12.Platz in 25:13min von 134 Aktiven ein gutes Ergebnis. Damit konnte er die AK M60 für sich entscheiden. Beim Walking war Winfried Jäger am Start.

- Beim **3.Altstadtlauf in Gransee** lief Udo Palm auf der 6,8km-Strecke in 44:28min auf den 72.Platz von 88 Startern. Er siegte in der AK M75.

- Am 27.05.26 fand mit 253 Läufern der **29.Steglitzer Volkslauf** mit dem 6.Wertungslauf im Berlin-Cup über 6km statt. Wie im Vorjahr lief Steffen Nordwig mit 22:38min zum Sieg in der AK M50 und kam als Neunter in die Top-Ten. Dahinter verbesserte Jens Neumann seine Vorjahreszeit um eine Minute auf 23:59min (18.Platz), Jürgen Tetzel lief in 27:02min auf den 58.Platz. Beide verpassten als jeweils Vierte knapp das Podest in ihren Altersklassen. Bei den Frauen verbesserte Marion Sarasa ihre Vorjahreszeit ebenfalls um eine Minute und kam in 31:34min auf den 33.Platz bei den Frauen, in der AK W70 siegte sie souverän.

- Am 30.05.26 startete Erhard Bader beim **11.Tower Run in Basel**. Hier ging es über 542 Stufen zum Ziel in der 11 Etage. Natürlich war er in 13:23min im Ziel erneut der älteste Starter (85.Platz).

- Die Leegebrucher Bruchpiloten luden am 30.05.26 zur 46.Auflage des **Leegebrucher Straßenlaufs** ein, und 120 Läufer über 4,8km folgten dieser Einladung. Von drei gestarteten RON-HILL'ern erzielte Steffen Nordwig mit dem 3.Platz in 17:49min das beste Ergebnis. Dahinter kamen Helmut Neumann in 23:52min (45.Platz) und Udo Palm in 29:57min ins Ziel. Alle drei erzielten zweite Plätze in ihren Altersklassen. Die 11,9km wurden von 46 Läufern absolviert, hier kam Marion Sarasa in 1:04:14h auf den 39.Platz. Bei den Frauen verpasste sie als Vierte knapp das Podest, gewann aber in der AK W70.

- Beim **2.Bernauer Stadtmauerlauf** am 31.05.26 gingen 353 Läufer auf die anspruchsvolle 1620m lange Runde. Im Gegensatz zum Vorjahr verdoppelte sich die Teilnehmerzahl. Bei starker Konkurrenz lief Steffen Nordwig über 4860m (3 Runden) in 18:30min auf den 8.Platz, in der AK M50 siegte er souverän. In der AK M65 kam Rainer Meißner in 30:24min auf den 5.Platz, dahinter kam Uwe Mohr in 32:41min auf den 6.Platz. Bei den Frauen verpasste Christine Mohr in 34:37min als Vierte knapp das Podest ihrer Altersklasse (309.Gesamtplatz).

- Am 03.06.26 nahmen wir mit vier Staffeln beim 25.Laufjubiläum im Berliner Tiergarten teil. Vom 03.-05.06.26 gingen bei der **25.Berliner Teamstaffel** 5844 Staffeln auf die abwechslungsreiche Strecke auf der Straße des 17.Juni und durch den Tiergarten. Nach dem Regen am Vormittag erwarteten uns optimale Bedingungen, man hatte den Eindruck mehr Läufer waren selten am Start. Unser Frauen-Team mit der Staffelschnellsten Anne Barber in 19:03min, Andrea Gaede (23:12min), Tina Barber (23:06min), Yvonne Herold (22:38min) und Elke Barber (24:50min) verbesserte ihre Vorjahreszeit um 5 Minuten. Trotzdem reichte es in 1:52:47h „nur" für den 7.Platz in der Tageswertung hinter der Polizei Berlin (1:44:07h) und fünf Teams der Adidas-Runners. Unser schnellstes Männerteam mit dem Staffelschnellsten Robert Edler in 18:19min, Steffen Nordwig (19:30min), Jens Neumann (20:21min), Tim Lange (22:03min) und Jürgen Tetzel (22:06min) verbesserten ihre Vorjahreszeit ebenfalls um 5 Minuten auf 1:42:18h. Damit erreichten sie einen starken 10.Platz von 1956 Staffeln an diesem Tag. Unser zweites Männerteam verpasste in 2:00:19h knapp ein Ergebnis unter der 2h-Marke und lief auf den 134.Platz. Auch unsere vierte Staffel erzielte mit 2:29:11h ein gutes Ergebnis

(1452.Platz), nun klang der Abend mit Unterstützung des Picknick-korbes und interessanten Gesprächen in entspannter Runde aus.

- Am 07.06.26 ging es für Helmut Huber und Erhard Bader nach Frankfurt/ Main zum **17.Skyrun Messeturm Frankfurt**. Hier bewältigten 1052 Läufer die verschiedenen Distanzen und Wertungen über 61 Etagen, 1200 Stufen und damit 213 Höhenmeter. Helmut belegte nach 16:41,2min den 243.Platz von 293 Startern seiner Wertungsklasse und wurde Fünfter der AK M70. Erhard kam in 29:43,1min auf den 292.Platz und siegte als ältester Teilnehmer natürlich in der AK M90.

- Beim **13.Beeskower Altstadtlauf** gingen Uwe und Christine Mohr mit 323 weiteren Teilnehmern auf die 5km Strecke. Uwe belegte in 30:32min den 168.Platz und wurde Sechster der AK M65. Christine finishte auf dem 222.Platz (85.Frau) in 33:53min und freute sich über den zweiten Platz ihrer Altersklasse.

- Steffen Nordwig nahm am 12.06.26 mit Thomas Strupat und Ronny Kollock im Rahmen der 32.Sparkassenlauf – **Preußische Meile** an der **Halbmarathonstaffel** teil. Von 22 teilnehmenden Staffeln verpassten sie in 1:19:53h als Zweite knapp den Sieg. Hier steuerte Steffen als Schlussläufer über 7,5km 27:28min bei.

- Am 13.06.26 ging Udo Palm beim **13.Himmelswegelauf in Nebra** auf die anspruchsvolle 10km-Strecke. Hier ging es auf der 9km-Runde auf den ersten 2km permanent und steil bergan mit insgesamt 110 Höhenmetern. In 1:05:57h kam er auf den 298.Platz von 413 Startern und freute sich über den 2.Platz der AK M75.

- Beim **22.Sabinchenlauf** in Treuenbrietzen starteten 71 Läufer über 6,7km. Hier belegte Helmut Neumann in 35:23min den 21.Platz, in der AK M70 siegte er souverän. Traditionell geht auch Steffen Lüder in seiner Heimat an den Start, diesmal brachte er sich mit Sohn Tim Konkurrenz aus der eigenen Familie mit. Dieser belegte in 1:11:13h den 14.Platz (4.MHK) und lief seinem Vater mit 8‘ Vorsprung davon. Steffen kam nach 1:19:42h auf den 22.Platz und damit im Mittelfeld von 42 Läufern ins Ziel. In der AK M60 wurde er Zweiter.

- Familie Mohr unternahm wie schon im Vorjahr am 13.06.26 einen Ausflug zum **6.Ostseerun Cottbus**, dem früheren Badekappenlauf. Hier starteten in Cottbus-Willmersdorf über 5km 149 Läufer. Uwe verbesserte seine Vorjahreszeit um 30 Sekunden, und kam in 30:35min auf den 101.Platz (6.M65). Christine benötigte nur eine Minute länger (31:40min) und belegte den 112.Platz (58.Frau), sie freute sich über den 3.Platz der AK W65.

- Rainer Meißner ging am 14.06.26 beim 10.Jubiläumslauf in Zerpenschleuse auf die 7,5km-Strecke. Diese führt auf Naturwegen, dem Treidelweg und am Schlüser Trödel entlang. Beim **10.Schlüser Trödellauf** belegte er in 45:35min den 29.Platz von 64 Startern. Zudem konnte er sich über den Sieg in der M65 freuen.

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
17.10.	10:00	46.Krummenseelauf MT.14.10.	3,6/ 7,2/ 15km	Sportpl. Schenkendorf
17.10.	10:20	26.Prignitzer Moormeile/ MT.15.10.	7,8/ 12,4km	Bad Wilsnack
17.10.	11:00	65.Crosslauf LG Süd/ MT.10.10.	6/ 10km	Onkel-Tom-Straße
18.10.	10:00	Müggelsee-Halbmarathon	21/ 10/ 5km	Nur Nachmeldung!!
18.10.	10:10	22.Thyrower Waldlauf/ MT.16.10.	4,5/ 9/ 13,5km	Bahnhofstraße
18.10.	10:30	30.Schönower Herbstcross/ MT16.10	5,3/ 6,2km	Birkenweg; Schwedt
18:10.	11:00	51.Hubertuslauf Neuruppin/ MT14.10.	3(10:15)/ 8/ 15km	Altruppiner Allee
24.10.	12:00	51.Sägerserie/ 2.Lauf MT.14.10. und 3.Lauf am 07.11.26 MT.29.10.	3,6-14,4km 3,6-18km	Sportplatz Heidenheimer Straße
25.10.	09:45	Wiesenburger Parkcrosslauf	3,5/ 6,5/ 11,6km	Schlossstr./ MT.24.10.
25.10.	10:15	Schnauf-Lauf Schönwalde	5/ 10km	Kirschweg
06.11.	18:30	Lichterpaarlauf Brandenburg	60‘	Quenzstadion
07.11.	10:30	SCC-Crosslauf/ MT.04.11.	4/ 9km	Waldschulallee
08.11.	09:30	46.Crosslauf Ruderclub Tegel	5.1/ 10/ 20km	An d.Malche/ MT.4.11.
08.11.	11:35	27.Hohen Neuendorfer Herbstlauf	5,5/ 11km	MT.01.11.; Waldstr.
11.11.	19:00	28.Bernauer Stundenlauf/ MT.10.11.	30‘/ 60‘	Sportpl am Wasserturm
14.11.	09:45	Crosslauf in den Ravensbergen	5,4km	MT.11.11.
14.11.	14:30	**BBM Cross/ MT.07.11.**	5,5/ 7,7km	Reiterstadion
19.11.	17:30	SCC-Paarlauf mit Musik MT.18.11.	30‘/ 60‘	Mommsenstadion
21.11.	09:30	**47.Mannschafts- und Einzellauf im Britzer Garten/ MT.19.11.**	3,7/ 10,5/ 21,1km Berlincup	Buckower Damm
21.11.	10:00	19.Bröse-Krugparklauf Brandenburg	2,5/ 5/ 7,5km	Keine Zeitmessung

22.11.	10:00	40.Schwärzeseelauf Eberswalde	8,8/ 12,6km	MT.19.11.; Schönholzer Str
29.11.	10:30	70.Herbstwaldlauf Tegel/ MT.16.11.	6/ 11km(BC)	Sportpl. Heidenheimer Str
03.12.	18:00	Potsdamer Lichterpaarlauf/ MT30.11.	30‘/ 60‘	Luftschiffhafen
04.12.	18:00	**Paarlauf mit Musik**/ ABC-Zentrum	30‘/ 60‘ (19:00)	Holzmarktstr/ MT.26.11.
05.12.	10:00	**10.Berliner Nikolauslauf/ MT.22.11.**	5,6-26,8km	**& Staffel 4x5,3km**
06.12.	11:00	18.Michendorfer Nikolauslauf	5/ 10km	Dorfplatz/ MT.04.12.

Ergebnisse:

29.Steglitzer Volkslauf am 27.05.26 (6.Lauf im Berliner Läufercup) über 6km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Marion Sarasa	143./ **1.W70** 33.Frau	31:34min	Jürgen Tetzel	58./ 4.M60	27:02min
			Mike Standring	132./ 11.M60	31:01min
Steffen Nordwig	**9./ 1.M50**	**22:38min**	Steffen Lüder	138./ 13.M60	31:29min
Jens Neumann	18./ 4.M45	23:59min	Berti Rämisch	245./ 13.M65	45:55min

46.Leegebrucher Straßenlauf am 30.05.26:

Name	km	Ergebnis	Zeit
Marion Sarasa	11,9	**39./ 1.W70** 4.Frau	1:04:14h
Steffen Nordwig	4,8	**3./ 2.M50**	**17:49min**
Helmut Neumann	4,8	45./ **2.M70**	23:52min
Udo Palm	4,8	105./**2.M75**	29:57min

2.Bernauer Stadtmauerlauf am 31.05.26 über 4860m:

Name	Ergebnis	Strecke
Christine Mohr	309./ 4.W65 128.Frau	34:37min
Steffen Nordwig	**8./ 1.M50**	18:30min
Rainer Meißner	227./ 5.M65	30:24min
Uwe Mohr	278./ 6.M65	32:41min

25.Berliner Wasserbetriebe Teamstaffel über 5x5km am 03.06.26:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Anne Barber Andrea Gaede Tina Barber Yvonne Herold Elke Barber	157.Platz **12.Platz Frauen** **1:52:47h**	19:03min 23:12min 23:06min 22:38min 24:50min	Gunnar Barber Andreas Schützeck Reiner Spiering Marcus Gaede Steffen Lüder	414.Platz **2:00:19h**	25:15min 21:29min 24:42min 23:55min 25:01min
Robert Edler Steffen Nordwig Jens Neumann Tim Lange Jürgen Tetzel	**38.Platz** **1:42:18h**	18:19min 19:30min 20:21min 22:03min 22:06min	Marion Sarasa Dirk Pätzig Udo Palm Birgit Spiering Petra Frisch	4300.Platz **2.29:11h**	26:02min 26:10min 32:31min 30:22min 34:09min

Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	Km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit/ Strecke
Andrea Gaede	Istria 100 by UTMB-World/ 12.04.	21,1	63./ 13.w	412	1:52:36h
Marcus Gaede	Istria 100 by UTMB-World/ 12.04	21,1	89.Platz	412	1:58:19h

Laufbericht vom 14.Mauerweglauf am 15.08.2026

seit 2011 zieht jedes Jahr eine wachsende Schar von Verrückten los – und ja, wir zählen uns liebend gern dazu. Die Aufgabe: 161 Kilometer, einmal komplett rund um das alte West-Berlin, immer schön am ehemaligen Mauerstreifen entlang. Klingt verrückt? Ist es auch. Aber wer einmal auf diesem Weg unterwegs war, weiß: Hier geht es um viel mehr als nur um Kilometer und Zeiten.
Der Mauerweglauf ist für uns mehr als Sport – ein Lauf des Erinnerns. Jeder Schritt führt an Orte, an denen Menschen für ihre Freiheit sterben. Dieses Jahr denken wir an **Wernhard Mispelhorn**, der 1964 mit nur 19 Jahren bei seinem Fluchtversuch ums Leben kam. Wenn wir an dieser Stelle vorbeilaufen, tragen wir seine Geschichte für einen Moment weiter. Genau das macht diesen Lauf für uns so besonders.
Für uns als LC RON-HILL Berlin ist der Mauerweglauf inzwischen fast schon Tradition: Zum dritten Mal in Folge sind wir mit unserer Staffel am Start – nach Platz 14 im Jahr 2024 und einem richtig starken vierten Platz 2025 wollten wir es in diesem Jahr noch einmal wissen. Unser Ziel: wieder ein Platz unter den Top 10 von 73 gemeldeten Teams. Wie viel Herzblut, Training und gegenseitiges Anfeuern da drinsteckt, werdet Ihr auf den folgenden Seiten spüren. Und damit Ihr eine kleine Vorstellung davon habt, wie hart diese 161 Kilometer wirklich sind: Von 601 angemeldeten Einzelstarterinnen und -startern traten 86 gar nicht erst an (DNS), einer wurde disqualifiziert (DSQ), und satte 217 mussten unterwegs die Segel streichen. Am Ende schafften es 297 tatsächlich bis ins Ziel. Respekt geht also an alle, die sich überhaupt erst auf diese Strecke trauen – und ganz besonders stolz sind wir auf jede und jeden von uns, die sich ihr gestellt haben.
Und wie es uns dabei ergangen ist, könnt Ihr jetzt hier nachlesen:

Start (Friedrich-Ludwig-Jahnsportpark) – VP 01 (S-Bhf Wilhelmsruh) 7,7 km – Jürgen Tetzel:
In diesem Jahr war ich Startläufer unserer 10+ Staffel. Pünktlich um 8 Uhr wurden wir Läufer auf die erste Etappe geschickt. Angetrieben vom Beifall von Petra und Thomas, sowie zahlreicher weiterer Zuschauer/-innen lief als Dritter aus dem Stadion. Gleich zu Beginn gab es die erste (von zwei) Streckenänderungen/Umleitungen meiner Etappe zum eigentlichen Verlauf des Mauerweges. Ein weiterer Läufer überholte mich. Und entschwand aus meinem Blick. Das Rennen wurde jetzt für mich überraschenderweise zum Einzellauf. Ich sah weder einen Streckenposten noch einen Läufer, eine Orientierung war für mich nur noch anhand der roten Pfeilmarkierungen an Kreuzungen/Überquerungen möglich. Es war etwas anstrengend, unbekannte Straßen bei hohem Tempo entlang zu laufen und dabei nach Pfeilen Ausschau zu halten. Zum Glück bin ich diesen Teil am Vortag bereits einmal mit Fahrrad abgefahren. Es gab zwei Ampeln, kurz hintereinander. Die erste war von weitem schlecht einsehbar. Hier stand ich dann auch eine gefühlte Ewigkeit bei Rot. Dafür schaffte ich es an der zweiten Ampel durch einen Sprint noch rechtzeitig bei Grün die Straße zu queren. Im letzten Drittel meiner Etappe konnte ich mein Tempo erhöhen. Ich lief auf einem gut asphaltierten Mauer-Radweg meinem Ziel entgegen. Die Transponder-Weitergabe an Saskia klappte aus dem Lauf heraus perfekt. Dankeschön an unsere Betreuer Petra und Thomas. Gern bin ich im nächsten Jahr wieder dabei.

VP 01 bis VP 02 (Lauftreff Lübars) 5,6 km – Saskia Kreemke:
Ich habe zum ersten Mal beim Mauerweg-Staffellauf teilgenommen und war entsprechend aufgeregt. Da ich Angst hatte, mich zu verlaufen, bin ich meine Strecke vorher mit Rad zusammen mit Jürgen abgefahren. Pünktlich vor meiner geplanten Startzeit traf ich am S-Bahnhof Wilhelmsruh an. Kurzes Warmlaufen, dann kamen Petra und Thomas zum Wechselpunkt, was ich sehr beruhigend fand. Dann kam auch schon Jürgen angerannt, unsere „Staffel-Übergabe“ klappte sehr gut. Meine Strecke führte zuerst am Stadler-Betriebsgelände, dann etwas durch den Wald, am Rande eines Wohngebietes und dann auf einem Feldweg entlang. Ei-

gentlich nicht schwer zu laufen, doch durch die Wärme, auch schon so früh, sehr anstrengend. Der letzte Kilometer war der schwerste, es ging nur bergauf, doch das wusste ich ja bereits. Die Staffel-Übergabe (Transponder-Weitergabe) an Steffen klappte super. Ein kurzer Plausch mit Petra und Thomas, die mich gemeinsam mit Jürgen am Wechselpunkt erwarteten und ich war glücklich, es geschafft zu haben.

VP 02 bis VP 04 (Hohen Neuendorf) 9,8 km – Steffen Lüder**:**
Ich durfte vom VP2 zum VP4 zwischen Blankenburg über Frohnau laufen. 9 Uhr war es noch moderat warm. Saskia kam angebraust und übergab den Transponder. Mit Schwung ging es flott ins Tal des Tegeler Fliess. In Frohnau überlief ich eine Ampel anstatt rechts abzubiegen. Das kostete 2x 200 m und war ärgerlich. Mit einem Kilometerschnitt von 5:36 min blieb ich 6 Sekunden über meinem Plan.

VP04 bis VP 06 (Ruderclub Oberhavel) 10,0 km – Nele Wild-Wall:
Gegen 10 Uhr übernahm ich in Hohen Neuendorf (VP04) den Transponder von Steffen Lüder. Vor mir lagen 10 wunderschöne Kilometer auf dem Mauerweg vorbei an Feldern und durch schattige Wälder zwischen Frohnau (VP05) und Hennigsdorf – eine Wohltat am wärmsten Tag der Woche. Ein paar Hügel forderten die Waden, und kurz vor dem Ziel zwang mich eine rote Ampel zu einer willkommenen Verschnaufpause. Am Ruderclub Oberhavel (VP06) übergab ich den Transponder an unseren jüngsten Läufer, Tim Lange. Der Empfang war grandios: Neben meiner Ron-Hill-Freundin Ilka wartete dort mein Lebensgefährte Christian, den ich vielleicht bis zum nächsten Jahr für eine eigene Etappe fit mache. Ein riesiges Danke geht an Petra und Thomas, das Herz und Gehirn unserer 17-köpfigen Vereinsstaffel! Die beiden sind die kompletten 162 Kilometer von Wechsel zu Wechsel mitgereist. Diese Teamenergie und die Vorfreude auf das nächste Jahr sind ab jetzt meine beste Trainingsmotivation.

VP07 (Grenzturm Nieder Neuendorf) bis VP 08 (Schönwalde) 7,3 km – Marion Sarasa:
Auch ich möchte zu diesem außerordentlichen Event äußern. Außerordentlich, da wir dieses tolle Laufevent unter erschwerten Bedingungen gemeistert haben. Trotz enormer Hitze hat jeder einzelne Läufer unserer Staffel das Beste gegeben. Letztendlich hat es sich auch im Resultat widergespiegelt. Platz 9 von 72 Staffeln, damit waren wir mehr als zufrieden.

VP 08 bis VP 10 (Karolinenhöhe) 12,6km – Yvonne Herold:
Dieser Lauf – mein erstes Mal! Ich übernehme kurzfristig zu meiner Etappe die von Helmut dazu, der leider krank geworden ist. Also Start VP8 Schönwalde, Ziel VP10 Karolinenhöhe. Mich verfolgen Schreckens-Verlauf-Geschichten vom Vorjahr – für eine Besichtigung der ersten Etappe blieb aber keine Zeit. Ziemlich aufgeregt bin ich schon 2 Stunden vorher am Start, weil der Bus nur alle 2 Stunden fährt. 12 Uhr rauscht der nichtgenommene Bus an mir vorbei, 2 Minuten später erscheint Marion auf der anderen Straßenseite. Ich schnappe mir den Transponder und biege vor lauter Elan viel zu schnell auf den Eiskellerweg: bei 35 Grad und brennender Sonne. Es geht durch Naturschutzgebiet, Wiesen und Brandenburger Kiefernwald, der nur dürftig Schatten spendet, Hitze vertrockneter Nadeln verströmt und unerwartet viele Hügel hat. Ich verfluche mich für meinen überstürzten Start – die Strafe schoss sofort in die Oberschenkel – aber da muss ich jetzt durch. VP9 Falkensee erreicht ohne Verlaufen, ab jetzt bekannte (da vorher abgefahrene) Strecke durch bebautes Gelände, über die Gleise am Bahnhof Staaken (ein Bahnhof mit Grenzgeschichte), vorbei an Gedenkkreuzen, über Straßen (zwei Ampeln sind dankbarer Weise rot, die dritte wechselt auf grün als ich ankomme).

Am Ende geht es am Hahnenberg entlang, nicht ganz hinauf, aber doch bergan, die Einzelläufer gehen – ich halte durch, nutze den Schwung bergab und werde mit einem plötzlichen Blick auf eine Menschenansammlung belohnt, die nur der VP sein kann – und da steht auch

tatsächlich ein blaues winkendes Laufshirt mit Paula drin. Nochmal Endspurt und ich übergebe den „Staffel-Transponder“. Und dann erstmal Wasser…

Weiter geht’s im nächsten Infoblatt…….

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!