

Infoblatt, 24.02.2020

Nr. 482/ 300

LC RON-HILL BERLIN e.V.

www.ron-hill.de



Unsere Kontonummer:

Postbank, BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE83100100100636573101

2.Konto (für Startgelder):

IBAN: DE48100100100034531106

Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

die Tage werden länger und die „Frühjahrsklassiker“ werfen ihre Schatten voraus.

Der eine oder andere bereitet sich sicherlich auf den Berliner Halbmarathon, Kyffhäuserberglauf oder Rennsteiglauf vor. Nicht zu vergessen die ersten Termine im Berliner Läufercup 2020.

Ich hoffe, ihr konntet verletzungsfrei trainieren und die guten Laufbedingungen im nicht vorhandenen Winter nutzen. Jedem Einzelnen wünsche ich für seine persönlichen Ziele Erfolg.

An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass am Himmelfahrtstag, dem 21.5.2020 zum letzten Mal die „10 x 10000 m-Staffel“ des SCC im Mommsenstadion stattfindet.

Vielleicht bekommen wir ja eine Ron-Hill-Staffel (M/ W50+) an den Start?

Außerdem ist das hier das **300.Infoblatt**, welches seit Gründung unseres Laufvereins am 08.12.90 herausgegeben wurde!! So ganz nebenbei feiern wir also im Dezember 30 Jahre LC RON-HILL Berlin.

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Die **nächsten Vereinstreffs** finden am **Donnerstag, dem 23.04.20 (mit Skat) und am 28.05.20** ab 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Die Laube“ in der KGA „Am Prenzlauer Berg“, Hohenschönhausener Str.80 (Oderbruchkippe) statt. Unsere **Skatserie** besteht wie im Vorjahr aus 6 Terminen, von denen die drei besten Ergebnisse in die Endwertung kommen. Wir hoffen auf viele Anwesende!!

- **Wir bitten unsere Mitglieder den Jahresbeitrag von 36,-€ bzw ermäßigt 18,-€ (für Rentner, Arbeitslose, Studenten) bis zum 31.03.2020 auf unser erstes Vereinskonto (siehe Infoblatt Seite 1, oben links) zu überweisen. Mit einer pünktlichen Überweisung erspart ihr uns viel zusätzliche Arbeit!**
- Alle Jahre wieder...
Wir suchen wieder Helfer für unseren diesjährigen 28. Lauf durch den Volkspark Friedrichshain, am Sonntag, dem 26.04.2020. 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 Sascha Wolf und Wolfgang Augsten die Koordination der Streckenposten. Interessierte Helfer bitte bei Sascha Wolf (0157/ 547 368 50) oder Wolfgang Augsten (030/ 441 22 14 oder 0172/ 310 2350) melden, Helfer für das Org.büro bitte bei Ilka Gomoll!
- **Aus aktuellem Anlass bitte ich alle Mitglieder, die sich für Läufe anmelden beim Vereinsnamen die richtige Schreibweise einzuhalten: LC RON-HILL Berlin.** Herzlichen Dank!!
- Unsere **Jahresabschlussfeier** fand am 14.12.19 mit 35 Anwesenden in der Knorrbremse statt. Das waren leider nochmals 9 Personen weniger als im Vorjahr. Woran das wohl liegt? **Meinungen dazu gern an den Vorstand!** Als Änderung gegenüber dem Vorjahr engagierten wir statt der Liveband einen DJ, auch um mehr Gespräche untereinander zuzulassen. Daran lag es wohl aber nicht! In diesem Jahr werden wir auf jeden Fall die Lokalität ändern, vielleicht lockt das ja mehr Interessenten? Vorschläge nehmen wir auch dazu gern entgegen. **Außerdem feiern wir in diesem Jahr 30 Jahre LC RON-HILL Berlin!** Ein herzlicher Dank geht natürlich wieder an alle, die zum Gelingen unserer Jahresabschlussfeier beitrugen!!
- Am 15.02.20 führten wir mit 34 Anwesenden unsere **19.RON-HILL Bowlingmeisterschaft** im Comfort Hotel Lichtenberg durch. Wie in den Vorjahren war das gesamte Bowlingcenter mit 8 Bahnen für uns reserviert und das Frühstücksbuffet inklusive Kaffee und Tee vorbereitet. Gesamtsieger wurde unser Gast Daniel Raub mit drei sehr gleichmäßigen Runden mit 153, 153 und 151 Pins. Damit erzielte er 457 Pins, das beste Ergebnis seit 2016! Knapp dahinter wurde Thomas Klemmer Vereinsmeister mit 452 Pins, er steigerte er sich von Runde zu Runde und erzielte in der letzten Runde mit 175 Pins den Tageshöchstwert! Nur zwei Pins weniger (450 Pins) erzielte der Vizemeister, Konrad Andert. Spannend ging es zu beim Kampf um die weiteren Plätze, Dritter wurde Helmut Huber mit 447 Pins, vor Hans-Joachim Schulze mit

444 Pins und Rötger Henry (443 Pins). Bei den Frauen verteidigte Carmen Huber den Sieg aus dem Vorjahr souverän mit 400 Pins. Sie siegte vor Anja Sander mit 364 Pins, die sich knapp gegen Sabrina Schulz (361 Pins) durchsetzen konnte. Wir freuen uns darüber, dass sich unsere Bowlingmeisterschaft nach wie vor steigender Beliebtheit erfreut und ermutigen auch, alle die nicht so gut bowlen können, dabei zu sein. Entscheidend ist die Freude bei Spiel und Spaß am Vormittag. Ein ganz herzlicher Dank an Rötger Henry, Frank Britze für das Fotografieren und an Anja Sander für das Schreiben der Urkunden.

Einladung zum 2.Beelitzer Altstadtlauf am 19.April 2020

Die Stadt Beelitz mit ihren Ortsteilen kann durch den vielfältigen Einsatz ihrer Vereine auf viele sportliche Veranstaltungen verweisen. 2019 kam mit dem **Beelitzer Altstadtlauf** eine weitere hinzu. LaufKultur e.V. organisierte am 28.April 2019 einen Volkssportlauf, der neben einem Bambinilauf über die Strecken von 12 sowie 5 und 2,5 km führte. Dieser neue Laufwettbewerb kam bei Jung und Alt, bei Routiniers und Neulingen, gut an, folgten doch 245 Starter der Einladung. Am selben Wochenende gab es zu dem in Berlin und unserem Nachbarland durch andere Traditionsläufe „starke Konkurrenz.“ Nicht alle „Neulinge“ unter den Laufveranstaltungen können auf einen solchen gelungenen Einstand verweisen. Stark war der Frauenanteil mit 93 Starterinnen, das sind rund 38 Prozent. Eine gute Besetzung zeigte sich in den einzelnen Altersklassen, es ging von den Schülern bis zu den 80-jährigen Senioren hoch.

Die Laufveranstaltung soll im Veranstaltungskalender von Beelitz dauerhaft ihren Platz einnehmen. Den nächsten Beelitzer Altstadtlauf wird es am **19.April 2020** geben. Für alle Zieleinläufer gibt es Medaillen und auf allen Strecken erfolgen Siegerehrungen nach Altersklassen.

Die Laufstrecke führt über wechselnde Straßenbeläge, dabei teilweise über Kopfsteinpflaster. Sie ist flach, ohne Anstiege, kann leicht bewältigt werden. Es gibt jedoch eine Änderung: Anstelle der 12 km werden nun 10 km gelaufen.

Meldungen bis 12.04.2020 unter www.tollense-timing.de. Entrichtung der Startgebühr ausschließlich bei Abholung der Startnummer in der Sporthalle der Diesterweg-Grundschule (Clara-Zetkin-Str.197a). Nachmeldungen sind möglich.

Startgebühren bei rechtzeitiger Meldung: 5 und 10 km = 8,00 €, 2,5 km = 3 €. Nachmeldegebühr 2 €.

Zur Orientierung die Siegerzeiten von 2019:

12 km: Daniel Naumann 43:22 Minuten und Silvia Schierz 51:27 Minuten;

5 km: Luca Kulka 18:30 Minuten und Marie-Christin Schumann 25:05 Minuten;

2,5 km: Hendrik Feige 7:58 Minuten und Virginia Vandersee 9:31 Minuten.

Helge Ziems

Vereinsnachrichten:

- Beim **58.Kieser-Volks-Crosslauf der LG Süd** starteten am 19.10.19 117 Läufer auf der anspruchsvollen 10km Strecke. Schnellster von drei gestarteten RON-HILL'ern war Jonas Barsig, der in 41:15min auf den 12.Platz lief. In der MHK verpasste er als Vierter knapp das Podest. Dahinter erzielten Jürgen Tetzl und Ilka Gomoll dritte Plätze in ihren Altersklassen. Jürgen belegte in 42:38min den 22.Platz, Ilka verbesserte ihre Vorjahreszeit um eine Minute auf 53:36min und kam bei den Frauen auf den 13.Platz. Erstmals absolvierten die Läufer der AK M70+ für die Wertung im Berlin-Cup nur 5km. Udo Palm setzte mit einer starken Schlussrunde den Grundstein für einen Podestplatz in der Cupwertung. In 29:16min belegte er den 19.Platz von 40 Startern und freute sich über den 2.Platz der AK M70. Das Duell zwischen Helge Ziems und Erhard Bader entschied nach guter Schlussrunde Helge knapp in 40:11min für sich. Er verpasste als Vierter knapp das Podest der M75, welches Erhard als Sieger der M85 souverän erreichte.
- Beim **12.Rügenbrückenlauf** in Stralsund freuten sich die Organisatoren mit 5231 Läufern über einen neuen Teilnehmerrekord. Gut 1000 Läufer mehr als im Vorjahr wollten die eindrucksvolle Rügenbrücke zu Fuß überqueren, darunter waren mit Uwe Mohr und Thomas Klemmer auch 2 RON-HILL'er. Über 12km belegte Uwe in 56:35min den 92.Platz und freute sich über den Sieg in der AK M60. Thomas Klemmer lief in 1:15:09h auf den 826.Platz (98.M50) von 1173 Startern. Die 6km absolvierte Christine Mohr nach langer Verletzungspause in 32:54min, damit belegte sie 264.Platz (69.Frau) von 1062 Aktiven und verpasste als Vierte nur knapp das Podest ihrer Altersklasse.
- Am 20.10.19 starteten beim **13.Müggelsee-Halbmarathon** 1998 Läufer auf den verschiedenen Strecken, darunter 6 RON-HILL'er. Bei milden 20°C und Sonnenschein lief Holger Rothe in 1:38:12h die beste Zeit und war damit drei Minuten schneller als im Vorjahr. Er kam auf den 120.Platz von 1252 Läufern und lief als Dritter auf das Podest der AK M55. Durch einen Freistart kam Peter Rymarowicz kurzfristig zu einem Startplatz, er absolvierte die abwechslungsreiche Laufrunde um den Müggelsee in 1:53:51h und verpasste als Vierter das Podest denkbar knapp (um 2 Sekunden). Heinz Lachmann freute sich in 2:07:47h über den souveränen Sieg in der AK M75. Ein schnelles Rennen absolvierte Heike Lindemann über 10km, in 54:13min erzielte sie eine neue Jahresbestzeit und kam auf den 142.Platz (30.Frau) von 465 Läufern. In der AK W55 verpasste sie als Zweite den Sieg nur um 6 Sekunden. Über 5km kam Winfried Jäger in 26:23min auf den 58.Platz von 281 Aktiven und wurde wie im Vorjahr Zweiter der AK M60. Etwas Wehmut kam bei

vielen Läufern auf, da Ecky Broy, der jedes Jahr als Sprecher mit lustigen Sprüchen aufmunterte, nun leider sehr fehlte und eine Lücke hinterließ. Er wird nicht nur hier sehr vermisst werden. Leider gab es auch einen traurigen Vorfall, da ein Läufer nur wenige Meter vor dem Ziel zusammenbrach, auch durch sofortige Rettungsaktion nicht mehr gerettet werden konnte und später im Krankenhaus verstarb. Der nächste Müggelseelauf findet am 18.10.2020 statt.

- Am 27.10.19 starteten 87 Läufer beim **Crosslauf Rund um die Kaulsdorfer Seen** über 6km und 12,5km. Beim 6km Lauf verpasste Jonas Barsig in 23:07min als Zweiter hinter dem Sieger Stephan Bahn (20:29min, SCC Berlin) knapp den Sieg des Laufes. Überraschend startete Tim Lange nach einigen Jahren Abstinenz wieder bei einem Wettkampf, er lief in guten 28:11min auf den 8.Platz von 55 Läufern und siegte in der AK MU18. Helge Ziems verteidigte in 50:41min den 2.Platz der AK M70 aus dem Vorjahr (53.Gesamtplatz). Beim Lauf über zwei anspruchsvolle Runden verpasste Holger Rothe als Elfter in 58:43min knapp einen Platz in den Top Ten. In der AK M50/55 belegte er hinter dem Sieger Ralf Träger (57:05min, Großbeeren) den 2.Platz. Steffen Lüder kam in 60:43min auf den 19.Platz von 32 Startern (6.M50).
- Vier RON-HILL'er unternahmen einen Laufausflug nach Neuruppin, um am dortigen **Hubertuslauf** teilzunehmen. Bei der 45.Auflage absolvierten Peter Rymarowicz und Ilka Gomoll die abwechslungsreiche 15km Strecke gemeinsam. Sie belegten in 1:21:08h den 19.Platz von 52 Startern. Bei der Siegerehrung wurde Ilka mit einem Pokal für 3.Platz bei den Frauen überrascht, zudem siegte sie in der AK W45. Peter verpasste den Sieg der AK M65 als Zweiter um eine Minute. Udo Palm dominierte ebenfalls seine Altersklasse, er siegte in 1:26:56h in der AK M70 (28.Gesamtplatz). Reiner Spiering absolvierte leicht erkältet die 8km, er lief in einem lockeren Lauf mit seiner Frau in 45:35min auf den 90.Platz von 138 Startern (8.M55).
- Anne Barber ging beim **Dresden-Marathon** über 10km an den Start. Bei starker Konkurrenz belegte sie bei den Frauen in 39:05min den 3.Platz und siegte in der AK W30. Sie lief auf den 39.Platz von 1819 Aktiven.
- **Beim 1.Oberlausitztrail in Gaußig** starteten am 02.11.19 83 Läufer/Innen über 48km. Auf der anspruchsvollen Strecke mussten 6 Gipfel und 1400 Höhenmeter bewältigt werden. Unsere beiden Mitglieder Gabriele Noichl und Simone Stegmaier absolvierten Teile der Strecke gemeinsam und erkämpften im gemeinsamen Zieleinlauf in 6:25:23h den 68.Platz. Bei den Frauen belegten sie den 15.Platz und freuten sich jeweils über 2.Plätze in ihren Altersklassen.

- Ein Jubiläum feierten die Organisatoren des WSG 81 KW am 02.11.19. In Mittenwalde fand die 40.Auflage des **Krummenseelaufs** über 7,2km und 15km statt. Auf der kurzen Strecke errang Andrea Gaede in 34:28min den 2.Platz bei den Frauen. Auf dem 16.Platz von 102 Startern siegte sie in der AK W50 souverän. Auf der abwechslungsreichen 15km Runde erzielte Tom Griepentrog in 1:13:39h auf dem 28.Platz das beste Ergebnis von 3 RON-HILL'ern. Damit wurde er Dritter der AK M55. Marcus Gaede belegte in 1:18:30h den 37.Platz von 74 Läufern (5.M55). Jörg Dölling lief in 1:25:00h auf den 52.Platz (6.M55). Herzliche Glückwünsche allen Platzierten!!
- Am 03.11.19 fand in der Hasenheide der letzte Berlin-Cup-Lauf des Jahres statt. So wurden beim **42.Friedrich-Ludwig-Jahn-Lauf** über 3,6km um die letzten Punkte gekämpft. Schnellster von 6 RON-HILL'ern war Jonas Barsig in 13:21min. Damit lief er auf den 14.Platz von 160 Startern und wurde Dritter der MHK. Ein starkes Rennen lief Udo Palm, in 20:04min verbesserte er seine Vorjahreszeit um eine Minute und kam damit auf den 2.Platz der AK M70. Im Berlin-Cup sicherte er sich damit den 3.Platz. Über den Sieg in der AK M85 freute sich Erhard Bader, in 28:43min belegte er den 156.Platz. Bei der AK-Siegerehrung klang der anspruchsvolle Lauf bei interessanten Gesprächen der Sportler aus.
- Zum 20.Jubiläum des **Hohen Neuendorfer Herbstlaufs** freuten sich die fleißigen Organisatoren über einen neuen Teilnehmer-Rekord mit 1002 Läufern. Beim Traditionslauf über 5,1km Lauf erzielte Jürgen Tetzl in 20:06min den 14.Platz von 248 Läufern und siegte damit souverän in der AK M50. Über 10,5km belegte Marion Sarasa in 52:53min den 114.Platz von 199 Läufern und kam damit bei den Frauen auf den 6.Platz. Als älteste Starterin auf dieser Strecke siegte sie in der AK W65. Jörg Dölling lief in 56:15min auf den 140.Platz (13.M55).
- Helmut Huber startete am 09.11.19 beim **Sparkassen Treppensprint in Leipzig**. Hier mussten über 17 Etagen 343 Stufen und damit 62 Höhenmeter erklommen werden. Er belegte in 3:10,79min den 92.Platz von 132 Läufern und siegte in der AK M70. Außerdem war er auch ältester Starter des gesamten Feldes. Herzlichen Glückwunsch!
- Am 16.11.19 startete Marion Sarasa bei den Berlin-Brandenburgischen **Crossmeisterschaften in Ludwigfelde**. Beim anspruchsvollen 4,6km Lauf wurde sie bei starker Konkurrenz Vizemeisterin in der AK 65. Sie lief in 25:46min auf den 28.Platz von 41 Starterinnen

- Ein weiterer Jubiläumslauf fand am 10.11.19 in Tegel statt. Für das **40.Jubiläum des Crosslaufs vom RC Tegel** – dem sogenannten Schmalzstullenlauf zeigte sich das Wetter von seiner sonnigsten Seite. So gab es mit 842 Läufern einen grandiosen Teilnehmerrekord für die wie immer so liebevoll präparierte und gefegte Laufstrecke. Im Ziel konnten sich alle Läufer über die Jubiläums-Medaille, Obst und die verdiente Schmalzstulle freuen. Schnellste von 5 gestarteten RON-HILL'ern auf der 10km Strecke war Andrea Gaede, die in 47:42min auf den 81.Platz von 391 Aktiven lief. Bei den Frauen kam sie auf den 6.Platz. Als Zweite in der AK W50 konnte sie sich über einen gut gefüllten Beutel mit Brot, Joghurt und anderen Nahrungsmitteln freuen. Überraschend trat Peter Schmidt über 10km an, bisher absolvierte er immer die doppelt so lange Strecke. In 1:04:17h lief er auf den 304.Platz (24.M60).
- Leider geht das Interesse am **Mannschaftsviertel und – Halbmarathon** im Britzer Garten immer weiter zurück. So starteten am 17.11.19 bei der 41.Auflage nur 27 Teams, das waren 14 Teams weniger als im Vorjahr. Das ist sehr schade, da es der einzige Wettbewerb ist, wo man an 4er Team die gesamte Laufstrecke gemeinsam absolvieren muss. Unser Frauenteam (10,5km) mit Marion Sarasa, Elke Barber, Andrea Gaede und Ilka Gomoll nahmen nach vorsichtigem Beginn langsam Tempo auf und finishten nach 54:05min. Damit freuten sie sich über den 2.Platz bei den Frauen und belegten in der Gesamtwertung den 5.Platz von 13 Teams. Beim Team-Halbmarathon absolvierten 19 Teams den 2-Runden-Kurs, darunter zwei RON-HILL-Teams. Unser bestes Team mit Christian Karbe, Reiner Spiering, Gunnar Barber und Holger Rothe lief ein sehr gleichmäßiges und harmonisches Rennen und trieben somit Reiner zu einer neuen Bestzeit in 1:42:01h. Der 9.Platz stellte ein gutes Ergebnis dar, so schnell waren unsere Mannschaften schon seit drei Jahren nicht mehr. Unser zweites Team lief in 2:01:47h auf den 18.Platz. Marcus Gaede absolvierte als Einzelstarter die 10,5km, er belegte in 50:39min den 11.Platz von 28 Läufern. In der AK M55 wurde er Dritter. Nach der Siegerehrung mit Bahlsen Keksen klang der Vormittag bei Tee, Glühwein und Bockwurst in entspannter Runde aus.

- Am 11.01.20 fand die **Siegerehrung des Berliner Läufercups 2019** wie in den Vorjahren im Vereinsheim des Allgemeinen Sehbehinderten- und Blindenvereins statt. In den letzten Jahren wurden einige Änderungen eingeführt, unter anderem die Öffnung für Brandenburger Sportler und die Auswertung der Vereinswertung in eine „offene“ Mannschaftswertung. Dies wurde von den Teilnehmern zumeist positiv aufgenommen, so gab es in diesem Jahr mit 243 Aktiven einen neuen Rekord. Nach dem leckeren Buffet wurden die punktbesten Läufer durch Holger Stuckwisch, Gudrun Rintisch und Ilka Gomoll mit Pokalen und Urkunden geehrt. Über zweite Plätze freuten sich Mike Standring mit 155 Punkten (M55) und Jonas Barsig mit 153 Punkten (MHK). Nach hartem Kampf erzielte auch Udo Palm als Dritter mit 141 Punkten einen Podestplatz in der AK M70.

Die weiteren Platzierungen: Jürgen Tetzl 4.M50 (148P), Ilka Gomoll 4.W45 (140P), Helge Ziems 4.M75 (121P/ 7 Läufe), Erhard Bader 4.M80+ (112P/ 6 Läufe), (Peter Rymarowicz 6.M65 (134P), Bertold Rämisch 11.M60 (104P) und Winfried Jäger 20.M60 (42P/ 4 Läufe). Damit erreichten 10 RON-HILL'er in der Vereinswertung den 5.Platz mit 1129 Punkten.

Im neuen Jahr gibt es **zwei Änderungen**: Erfreulicherweise gibt es u.a. für unseren „Alterspräsidenten“ Erhard Bader wieder die AK M85. Zusätzlich wird als Untergrenze die Altersklasse U12 eingeführt.

In die Endwertung des Berlin-Cups kommen Läufer, die mindestens 4 Läufe erreichen, optimal sind 8 Läufe. Vor dem 1.Lauf (bis spätestens 30.03.) ist eine separate Anmeldung erforderlich (Rückfragen bei Ilka)!!

Termine 2020

1. Lauf im Britzer Garten am 01.03.20 über 10km
2. Birkenwäldchenlauf am 15.03.20 über 10km
3. Pankower Frühlingslauf am 28.03.20 über 12,5km
4. Jedermannlauf Tegel am 18.04.20 über 10km
5. Steglitzer Volkslauf am 27.05.20 über 6km
6. Lichtenrader Meile am 07.06.20 über 15km
7. Hohenschönhausener Gartenlauf am 14.06.20 über 5,7km
8. Nordberliner Zugspitzlauf am 19.06. über 12km
9. Helios Grunewaldlauf am 28.06.20 über 10km
10. Havellauf am 12.07.20 über 13,7km
11. Kreuzberger Viertelmarathon am 23.08.20
12. Mercedes Benz Halbmarathon am 30.08.20
13. Lauf durch den Volkspark Rehberge am 12.09.20/ 10,5km
14. Crosslauf LG Süd am 10.10.20 über 10km
15. Crosslauf Hasenheide am 01.11.20 über 3,6km
16. Herbstwaldlauf Tegel am 29.11.20 über 11km

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
14.03.	10:00	16.baff-Natur-Marath.Marienwerder	10,5/ 21/31/ 42km	Sportplatz; MT.12.03.
15.03.	10:30	34.Birkenwäldchenlauf/ MT.12.03.	10/ 3km (10:00)	Köllnische Heide
15.03.	11:00	31.Lauf der Sympathie/ Falkensee	10/ 5km	MT.06.03.!
21.03.	12:40	11.Schneeglöckchenlauf Ortrand	6/ 10/ 15/ 30km	MT.17.03; Pulsnitzhalle
21.03.	14:30	18.Frühlingslauf Ludwigsfelde	6/ 9km	MT.19.03; Sportplatz
22.03.	10:00	5.Rund um den Müggelturm/ MT13.3.	21/ 10/ 5km	Seebad Wendenschloss
22.03.	11:00	30.Teufelssteinlauf Gehren	4,7/ 9,4/ 14,1km	Waldbühne; MT.19.03.
28.03.	06:00 11:00	40.Internat. 100km von Grünheide & 6.Störitzeelauf MT.20.03.	12h/ 100/ 50km/ 10/ 5/ 2,5km	Störitzeeseeland
28.03.	10:00	19.Burgwall-Lauf Neuruppin-Treskow	15/ 8/ 3km	Autozentrum; MT.25.3.
28.03.	10:15	27.Lauf „Am Gallun“ Wittenberg-P.	5/ 7,5/ 10km	Volkspark; MT.25.03.
28.03.	10:30	38.Pankower Frühlingslauf/MT.23.03.	2,5/ 5/ 12,5km	Schönholzer Heide
28.03.	14:30	Spitzbubenlauf Jüterbog/ MT.22.03.	10/ 4km	Lindengrundschule
29.03.	09:50	20.Motzener Frühlingslauf	9,6/ 5,1/ 4,1km	Sportpl.; MT.23.03.
02.04.	Ab 18:00	Berlin-Brandenburgische Meisterschaft und Senioren	10000m/ 5000m(Jugend)	MT.24.03. Stad. Wullenweberstr.
04.04.	Ab 08:30	42.Kyffhäuser-Berglauf Bad Frankenhausen MT.19.03.	6/ 14/ 21/ 42km	Schlossplatz, Therme
04.04.	10:30	17.Haveluferlauf Potsdam/ MT.30.03.	10/ 4,2km (09:45)	Glienicker Brücke
04.04.	11:00	21.Neuruppiner Stadtparklauf	10/ 5km	MT.02.04.; Jahnbad
05.04.	09:30	40.Berliner Halbmarathon	21,1km	Ausgebucht!!
05.04.	10:00	79.Liepnitzseelauf MT.02.04.	8,3/ 13,8/ 21km	Ützdorf, Zeltplatz
05.04.	10:10	35.Straßenlauf durch Frohnau	10,3/ 5,1km	MT.27.03.; Sportplatz
11.04.	10:00	17.Deetzer Osterlauf MT.10.04.	5/ 10/ 20km	Sportplatz
12.04.	10:00	12.Wartenberger Osterlauf/ MT.5.4.	4,1/ 12,3/ 21km	& 3x4km-Staffel
17.- 19.04.		18.Spreewald-Marathon/ MT.29.03.	5/ 10/ 21/ 42km und Run &Bike	versch. Startorte und Laufstrecken
18.04.	19:00	14.Airport-Night Run/ MT.12.04.	10/ 21km	& 4x4km Staffel
19.04.	10:00	2.Beelitzer Altstadtlauf/ MT.12.04. mit BBM 10km Straße (MT.05.04.)	2,5/ 5/ 10km	Beelitz, Hotel Stadt Beelitz
26.04.		23.Oberelbe-Marathon	42/ 21/ 10/ 5km	MT.20.04.
10- 12.07.		15.Lausitzer Seenland 100 mit Lauf, Rad, Skaten & Weinlauf (11.07.)	5-42km plus Run & Bike	1.MT: 31.03. & 06.07.

Ergebnisse:

58.Volks-Cross-Lauf der LG Süd (14.Lauf im Berlin-Cup) am 19.10.19:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	10	68./ 3.W45 13.Frau	53:36min	Udo Palm	5	19./ 2.M70	29:16min
				Helge Ziems	5	38./ 4.M75	44:11min
Jonas Barsig	10	12./ 4.MHK	41:15min	Erhard Bader	5	39./ 1.M85	44:12min
Jürgen Tetzl	10	22./ 3.M50	42:38min				

13.Müggelsee Halbmarathon am 20.10.19:

42.Friedrich-Ludwig-Jahn Lauf über 3,6km

am 03.11.19:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Holger Rothe	21	120./ 3.M55	1:38:12h	Jonas Barsig	14./ 3.MHK	13:21min
Pet Rymarowicz	21	497./ 4.M65	1:53:51h	Winfried Jäger	102./ 5.M60	19:15min
Bodo Matthes	21	567/ 25.M55	1:56:24h	Berti Rämisch	108./ 6.M60	19:46min
Heinz Lachmann	21	858./ 1.M75	2:07:47h	Udo Palm	113./ 2.M70	20:04min
Heike Lindemann	10	142./ 2.W55 30.Frau	54:13min	Erhard Bader	156./ 1.M85	28:43min
Winfried Jäger	5	58./ 2.M60	26:23min	Helge Ziems	158./ 4.M75	29:34min

40.Crosslauf RC Tegel am 10.11.19 über 10km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Andrea Gaede	81./ 2.W50 6.Frau	47:42min	Marcus Gaede	92./ 19.M50	48:27min
			Peter Rymarowicz	159./ 8.M60	53:11min
Ilka Gomoll	137./ 7.W40 23.Frau	51:34min	Peter Schmidt	304/ 24.M60	1:04:17h

41.Mannschaftsviertel – und Halbmarathon der LC Stolpertruppe am 17.11.19:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Elke Barber Andrea Gaede Ilka Gomoll Marion Sarasa	10,5	5.Platz 2.Platz Frauen	54:05min	Gunnar Barber Christian Karbe Holger Rothe Reiner Spiering	21	9.Platz	1:42:01h
Marcus Gaede	10,5	11./ 3.M55	50:39min	Jörg Dölling Steffen Lüder Bodo Matthes Peter Rymarowicz	21	18.Platz	2:01:47h

19. RON-HILL Bowlingmeisterschaften am 15.02.2020:

1. Daniel Raub (Gast)	457 Pins	(153/ 153/ 151)
2. Thomas Klemmer (Vereinsmeister)	452 Pins	(148/ 129/ 175)
3. Konrad Andert (Vizemeister)	450 Pins	(163/ 140/ 147)
4. Helmut Huber (3. Platz Verein)	447 Pins	(141/ 136/ 170)
5. Hans-Joachim Schulze (4. Platz Verein)	444 Pins	(148/ 158/ 138)
6. Rötger Henry (5. Platz Verein)	443 Pins	(161/ 146/ 136)
7. Sascha Augsten (Gast)	439 Pins	(154/ 149/ 136)
8. Frank Britze (Gast)	433 Pins	(154/ 144/ 135)
9. Udo Palm (6. Platz Verein)	401 Pins	(142/ 132/ 127)
10. Carmen Huber (Vereinsmeisterin)	400 Pins	(129/ 142/ 129)
11. Jörn Schubarth (Gast)	399 Pins	(125/ 145/ 129)
12. Sabrina Augsten (2. Frau, Gast)	364 Pins	(128/ 119/ 117)
12. Uwe Mohr (7. Platz Verein)	364 Pins	(121/ 117/ 126)
12. Anja Sander (Vizemeisterin, 2. Frau)	364 Pins	(117/ 145/ 102)
15. Jürgen Tetzl (8. Platz Verein)	362 Pins	(112/ 127/ 123)
16. Tino Spallert (Gast)	361 Pins	(125/ 119/ 117)
17. Sabrina Schulz (3. Platz Verein, 4. Frau)	361 Pins	(114/ 124/ 123)
18. Petra Andert (Gast, 5. Frau)	359 Pins	(120/ 129/ 110)
19. Steffen Lüder (9. Platz Verein)	355 Pins	(125/ 131/ 99)
20. Wolfgang Augsten (10. Platz Verein)	332 Pins	(101/ 112/ 119)
21. Helmut Scharping (11. Platz Verein)	321 Pins	(113/ 113/ 95)
22. Ilka Gomoll (6. Frau, 4. Platz Verein)	320 Pins	(113/ 104/ 103)
23. Winfried Jäger (12. Platz Verein)	304 Pins	(96/ 104/ 104)
24. Christine Mohr (7. Frau, 5. Platz Verein)	292 Pins	(117/ 78/ 97)
25. Paula Mengewein (8. Frau, 6. Platz Verein)	291 Pins	(107/ 98/ 86)
26. Ina Schlüter (9. Frau, 7. Platz Verein)	285 Pins	(102/ 83/ 100)
27. Peter Rymarowicz (13. Platz Verein)	278 Pins	(101/ 92/ 85)
28. Petra Klemmer (Gast, 10. Frau)	277 Pins	(92/ 85/ 100)
29. Tim Lange (14. Platz Verein)	271 Pins	(93/ 80/ 98)
30. Doris Schmidt (Gast, 11. Frau)	240 Pins	(69/ 84/ 87)
31. Martina Schmidt (Gast, 12. Frau)	185 Pins	(57/ 61/ 67)
32. Saskia Kreemke (Gast, 13. Frau)	179 Pins	(59/ 52/ 68)

Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit
Udo Palm	21.Bernauer Stundenlauf/ 13.11.	30'	32./ 1.M70	48	5524m
Gabriele Noichl	8.Viktoria Marathon Kreuzberg/ 23.11.	42	6./ 1.W60 2.Frau	27	5:14:22h
Uwe Mohr	Braunsteichlauf Weißwasser/ 17.11.	10	45./ 4.M60	120	47:19min
Christine Mohr	Braunsteichlauf Weißwasser/ 17.11.	5	53./ 4.W55 30.Frau	135	27:58min

Redaktion und Auswahl der Beiträge (außer Laufberichte) und
Ergebniszusammenstellung erfolgt durch:
Ilka Gomöll, 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!