

Infoblatt, 12.09.2022

Nr. 495/ 313

LC RON-HILL BERLIN e.V.

www.ron-hill.de



Unsere Kontonummer:

Postbank, BIC: PBNKDEFF

2.Konto (für Startgelder):

IBAN: DE83100100100636573101

IBAN: DE48100100100034531106

Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

der Sommer ist vorüber und auch die internationalen Höhepunkte der Sommersportarten gehen zu Ende. Herausragend waren sicherlich die „European Championships“ in München.

Stimmungsvolle Wettkämpfe in vielen Sportarten und natürlich zuvorderst in der Leichtathletik gab es in den Stadien, Parks und Straßen der Stadt. Zuschauerfreundlich mit ausgeklügeltem Rahmenprogramm zog es die Menschen zu den Wettkampfstätten und vor die Fernseher. Nach 2018 in Berlin und Glasgow, ja so lange ist es her, wurde auch diese „Mini-Olympiade“ ein voller Erfolg. So stellt man sich ein gelungenes Sportfest ohne großen Kommerz wie bei Olympia vor, von Nachhaltigkeit der Sportstätten ganz zu schweigen.

Den Olympiapark gibt es immerhin seit 1972.

Für uns geht es nun in die Herbstsaison, Allen viel Spaß und maximale Erfolge.

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Wir laden Euch hiermit zur **Vereins-Wanderung** am Samstag, den **12.11.22** ein. Ort und weitere Details erfahrt ihr im nächsten Infoblatt (oder per Mail) vom Organisator Rötger Henry. Einen weiteren Termin in diesem Herbst möchte ich hiermit mit dem **Adventssingen/ Glühweinabend** ankündigen. Dieser findet am Freitag, den **16.12.22** in Erkner bei Uwe und Christine Mohr statt.

- Beim Vereinstreff im August kam die Idee auf, ob wir nicht in diesem Jahr wenigstens einen Skat-Abend durchführen können, auch wenn wir wegen verschiedener Probleme in diesem Jahr keine komplette 3-er Serie mehr durchführen können! Hiermit möchte ich euch herzlich zum **Vereinstreff am Donnerstag, den 22.09.22 ab 18:00Uhr mit anschließendem Skat-Abend in die „Laube“ einladen**. Je nachdem, wie viele Interessenten an diesem Abend dabei sind, gibt es vielleicht sogar einen Tischwechsel, also etwas Abwechslung für die Spieler. Wir treffen uns zum Vereinstreff in der „Laube“ an der Oderbruchkippe (KGA „Am Prenzlauer Berg“, Hohenschönhausener Str.80) Wir freuen uns auf viele Anwesende!!

Sportabzeichen gemeinsam ablegen

Wie in den letzten Jahren wollen wir auch in diesem Jahr gemeinsam das Sportabzeichen ablegen.

Im letzten Jahr waren es nur 6 Teilnehmer. Je größer die Gruppe, umso mehr Spaß macht es doch! Also kommt vorbei!

Unser Vereinsmitglied Udo Palm wird mit seinem Team am **Mittwoch, dem 28.09.22 ab 17:00Uhr** auf dem Sportplatz Zachertstr. das Sportabzeichen in den leichtathletischen Disziplinen abnehmen!

Nach dem sportlichen Teil wollen wir den Abend gemeinsam beim Mexikaner ausklingen lassen.

Einige Informationen:

Es gibt drei Leistungsstufen: Gold, Silber und Bronze.

Man kann es in vier Sportarten ablegen: Leichtathletik, Radfahren, Schwimmen und Geräteturnen.

Gefordert sind Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination.

Es werden auf dem Sportplatz folgende Disziplinen angeboten:

3000m Lauf (**Ausdauer**),

Kugelstoßen, Medizinball, Standweitsprung (**Kraft**),

50m/ 100m Sprint, alternativ 25m Schwimmen (Schwimmhalle) oder 200m

Radfahren (Extra-Termin nach Absprache) (**Schnelligkeit**),

Weitsprung, Schleuderball, Seilspringen (**Koordination**).

Falls jemand statt Sprint lieber schwimmen möchte, können wir dies ggf mit Sylvia Jacobs besprechen.

Bitte meldet Euch bei Ilka Gomoll (bis 24.09.22) an, damit wir Udo sagen können, wie viele Helfer gebraucht werden!

- Wir bedanken uns herzlich bei Winfried Jäger für **Kartengrüße** aus dem Türkei-Urlaub.
- Nach kurzer Auszeit freuen wir uns, **Robert Edler wieder als Mitglied** in unserem Laufverein begrüßen zu können.

Vereinsnachrichten:

- Erstmals fand ein Wertungslauf im Berliner Läufercup im Rahmen des **Marzahner Läufercups** statt. Am 11.05.22 mussten die Veranstalter des VfL Fortuna Marzahn ein Mehrfaches an Teilnehmern in zahlreichen Läufen bewältigen. Alle Zeitläufe beim 2.Lauf der Serie fanden erst gegen 21:00Uhr ein Ende, das war ein langer Laufabend. So gut die Idee für einen Bahnlauf für die Vielfalt im Berlin-Cup auch ist, die praktische Durchführung ist nur schwer zu bewältigen. Für die Cup-Wertung der Frauen und der Männer AK M60+ kam der 3000m Lauf in die Wertung. Hier siegte Winfried Jäger in 16:31min in der AK M60 und wurde 9. von 14 Startern. Erhard Bader und Helge Ziems folgten in 25:59min und 26:06min auf den Plätzen 4 und 5 der AK M80+. Alle anderen Altersklassen mussten sich über 5000m messen, mit dabei auch 6 RON-HILL'er. Die besten Ergebnisse erzielten Jürgen Tetzl in 20:06min und Mike Standring (21:49min) mit jeweils vierten Plätzen ihrer Altersklassen. Die Ergebnisse gab es allerdings in Marzahn üblichen 10-Jahres-Altersklassen, für die Berlin-Cup-Wertung wurden sie dann wieder umgerechnet. Herzliche Glückwünsche!
- Bei der 41.Auflage des **25km Lauf von Berlin (S25)** am 15.05.22 gingen 4767 Läufer auf die verschiedenen Strecken am Olympischen Platz, darunter auch 5 RON-HILL'er. Die meisten Teilnehmer (1823) gingen auf die längste Strecke (25km), unter ihnen auch unser Mitglied Steffen Nordwig. Er kam in guten 1:45:53h (21,1km: 1:28:10h) auf den 60.Platz und wurde 7. der AK M45. Beim Halbmarathon freute sich Marion Sarasa in 1:55:40h über eine Zeit unter 2h und über den Sieg in der AK M70, sie belegte den 423.Platz (87.Frau) von 1000 Aktiven. Über 10km erzielte Jonas Barsig in 37:49min ein herausragendes Ergebnis, er belegte den 21.Platz von 1629 Läufern und wurde in der starken männlichen Hauptklasse Sechster. Ebenfalls ein gutes Rennen machte Jürgen Tetzl, in 41:04min kam er auf den 44.Platz und verpasste als Vierter um 10 Sekunden das Podest der AK M55. Eine **Frauenstaffel** der Laufbekanntschäften (Team Berliner Pilsner) über 5x5km, wo unser Vereinsmitglied Andrea Gaede traditionell integriert ist, lief in 2:00:24h auf den 5.Platz und belegte den 16.Platz von 63 Staffeln.

- Steffen Nordwig erkämpfte gemeinsam mit Ronny Kollock beim **3.Oranienburger Stunden-Paarlauf** am 19.05.22 mit 17195m den 2.Platz von 32 Paaren. Einen weiteren gemeinsamen Paarlauf absolvierten sie beim **2.Helga-Getz-Paarlauf** am 10.06.22. Hier errangen sie erneut den 2.Platz mit 16880m!
- Helmut Huber startete am 20.05.22 beim **14.Bad Wildbader Stäffelelauf**, einem Treppenlauf mit Deutschlands längster Treppe über 720m mit 1987 Stufen und ca. 285m Höhendifferenz mit bis zu 52% Steigerung entlang der Bergbahntrasse. In 15:55min belegte er mit dem 82.Platz von 157 Läufern einen guten Mittelfeldplatz und freute sich in der AK M70 über Platz 2. Wenige Wochen später (10.06.) startete er beim **Niesenlauf**, mit 11674 Stufen dem längsten Treppenlauf der Welt. In Mülenen (bei Interlaken) mussten auf 3,4km 1669 Höhenmeter bewältigt werden. Das Ziel auf 2361m Höhe erreichte Helmut nach 1:57:57h auf dem 202.Platz von 260 Aktiven, in seiner Altersklasse M60+ kam er als ältester Starter auf dem 16.Platz. Herzlichen Glückwunsch für zwei sehr starke Ergebnisse!!!

Am 21.05.22 fand der **49.GutsMuths – Rennsteiglauf** nach fast zwei jähriger-Pause endlich wieder im beliebten und traditionellen Monat Mai mit 10349 Startern, darunter 10 RON-HILL'ern, auf verschiedenen Strecken statt. Erstmals nahm Elke Barber die Supermarathon-Strecke von knapp 74km in Angriff, den sie in 8:10:53h sehr erfolgreich absolvierte. Mit ihrer Zeit kam sie im ersten Drittel des gesamten Feldes ins Ziel, auf dem 291.Platz von 1064 Startern. Die AK W60 entschied sie zudem souverän für sich. Die Marathonstrecke nahmen 1859 Aktive unter ihre Füße, darunter zum 2.Mal Anne Barber. In 3:19:18h musste sie nur der Favoritin (Anna Hahner) den Vortritt lassen und lief auf den starken 37.Platz der Gesamtwertung. Den Halbmarathon nahmen 4058 Läufer in Angriff. Die schnellsten Zeiten von acht gestarteten RON-HILL'ern erzielten Tina Barber (2:02:42h) und Katja Lünser-Diez, sie erreichten bei den Frauen den 186. bzw. 189.Platz. Marion Sarasa freute sich in 2:12:29h über den 2.Platz der AK W70. Mit Abstand ältester Teilnehmer war zum wiederholten Mal Erhard Bader, er absolvierte die Strecke in 3:46:43h und siegte damit in der AK M85. Mit der Läuferparty am Abend fand der diesjährige Rennsteiglauf ein entspanntes Ende. **Zum 50.Jubiläum am 13.05.23 finden sicher viele Läufer den Weg in den Thüringer Wald!**

- Den Gesamtsieg beim **21.Lausitzmarathon in Klettwitz** am 29.05.22 errang Jonas Barsig. Er setzte sich über 11,4km in 43:10min gegen 36 Konkurrenten durch.

- Beim **3.Lauf im Marzahner Läufercup** am 01.06.22 starteten 23 Läufer über 5000m. Unter ihnen mit Winfried Jäger (17.Platz) und Helge Ziems (22.Platz), die in 26:46min bzw. 43:40min in ihren Altersklassen siegten. Silvio Gadow absolvierte die 10000m in 52:25min, damit kam er auf den 22.Platz von 27 Startern und wurde Fünfter der AK M50-59.
- Bei der 5.Auflage der **Teamstaffel im schönen Brandenburg** starteten 153 Teams über 4x5km auf der abwechslungsreichen Runde um den Dom und der Havel entlang. Das Team der Kamikazen kam mit unserem Mitglied Steffen Nordwig in 1:30:44h auf den 4.Platz und verpasste einen Podestplatz nur um 30 Sekunden.
- Am 10.06.22 verteidigten Ronny Kollock und Steffen Nordwig zwar ihren Vorjahressieg beim **2.Helga-Getz-Paarlauf in Kladow** mit 16880m konkurrenzlos, aber mit Laura Opt-Eynde und Dirk Moormann erzielte ein Mixed-Paar mit 17640m ein noch stärkeres Ergebnis.
- Siegerin eines Jubiläumslaufes wurde am 11.06.22 Katja Lünser-Diez. Sie siegte beim **10.Schöneicher Eichkaterlauf** über 12km in 1:03:40h und lief in der Gesamtwertung auf den 14.Platz von 23 Läufern.
- Am 17.06.22 startete ein kleines, aber erfolgreiches Team mit drei Startern beim **Nordberliner Zugspitzlauf**. Die anspruchsvolle Strecke mit 75 Höhenmetern je 4km Runde wurde von Erhard Bader zweimal absolviert. Er war damit mit Abstand der älteste Starter des Feldes, kein Wunder wenn in seiner Altersklasse Konkurrenz nicht zu sehen war, er belegte in 1:22:16h den 26.Platz und siegte in der AK M85. Jürgen Tetzl und Winfried Jäger erkämpften über 12km als Zweiter und Dritter jeweils Podestplätze in ihren Altersklassen. Jürgen verpasste in 53:56min die Top Ten nur knapp und wurde Elfter. Winfried Jäger lief in 1:16:15h auf den 71.Platz von 87 Startern!
- Nach drei Jahren Pause aufgrund der Corona-Pandemie kehrte am 15.06.22 endlich wieder etwas Normalität bei der **21.Berliner Wasserbetriebe Teamstaffel** im Tiergarten ein. Am ersten Staffeltag (Mittwoch) freuten sich 1138 Staffeln über 5x5km auf den gemeinsamen Start im Tiergarten und anschließendes gemütliches Beisammensein mit Picknickkorb und gemeinsamen Gesprächen. Unser Verein war mit je zwei Frauen- und Männerstaffeln sehr erfolgreich. Unsere Frauenstaffel mit der schnellsten Läuferin Anne Barber (18:50min), Tina und Elke Barber, Andrea Gaede und Saskia Kreemke lief in 1:52:54min auf den 2.Platz der Tageswertung hinter dem siegreichen Polizei SV und damit auf das Podest bei den Frauen. Nur zwei Minuten länger benötigte unser bestes Männerteam mit dem

schnellsten Läufer Jonas Barsig (18:48min), Steffen Nordwig (19:23min), Jörn Schubarth, Dirk Pätzig und Udo Palm. Sie kamen in 1:54:43h auf den 35. Platz der Tageswertung. Unser Superoldie-Team konnte die Tageswertung in 2:05:37h für sich entscheiden, unser zweites Frauenteam kam in 2:22:52h auf den 2. Platz bei den Oldies. Allerdings mussten alle Staffeln in der Gesamtwertung noch etliche Teams vorbeiziehen lassen, aber nicht immer ist die Platzierung entscheidend, sondern die Freude am Event und das Miteinander in entspannter Atmosphäre. Wir freuen uns auf das nächste Staffelfest im Tiergarten vom 07.-09.06.2023!!

- Beim liebevoll organisierten **6.Schlüser Trödellauf** in Zerpenschleuse errang Steffen Nordwig über 7,5km in 30:39min den souveränen Gesamtsieg von insgesamt 42 Aktiven.
- Beim **19.Bestenseer Seenlauf** am 19.06.22 belegte Udo Palm über 7,5km in 46:19min den 50. Platz von 79 Läufern, in der AK M70 wurde er Zweiter.
- Beim **12.Angermünder Wiesellauf** am 25.06.22 starteten 31 Läufer im Angermünder Tierpark über 7km. Das beste Ergebnis der drei gestarteten RON-HILL'er erzielte Uwe Mohr auf dem 5. Platz in 34:32min, dahinter erreichten auch Winfried Jäger (12. Platz) in 37:54min und Christine Mohr (23. Platz, 13. Frau) in 43:38min gute Zeiten. Alle drei gewannen zudem souverän ihre Altersklassen.
- Ein Laufjubiläum fand am 29.06.22 mit der 20. Auflage beim **IKK Berliner Firmenlauf** statt. Die 5,5km Strecke durch und am Tiergarten absolvierten 7999 Läufer. Von drei RON-HILL'ern erzielte Steffen Nordwig mit 19:54min das beste Ergebnis, damit kam er auf den 48. Platz und siegte knapp in der AK M45. Steffen Lüder belegte in 25:04min den 1097. Platz (22. M55). Swetlana Berndt erkämpfte in 37:54min den 6855. Platz (2183. Frau, 24. W60).
- Bei bestem Wetter gingen am 02.07.22 1708 Läufer aus ganz Deutschland und weiteren sieben Nationen an den Start beim **36.Schweriner Fünf-Seen-Lauf**. Auch vier RON-HILL'er freuten sich auf das Lauffest in entspannter Atmosphäre an der Strecke und auf dem Bertha-Klingberg-Platz, dem Startareal. Vor dem Start wurde eine Denkminute für Dietmar Büch eingelegt, der im Juni plötzlich verstorbenen Mitbegründer und langjährigen Leiter des Schweriner-Seen-Laufes. Nicht nur für Dauerstarter Peter Rymarowicz war diese Nachricht ein großer Schock. Er absolvierte die 10km-Strecke in

59:47min und kam damit auf den 339.Platz (16.M65) von 631 Aktiven. Erhard Bader musste diesmal in 1:36:42h einem etwa 10 Minuten schnelleren Läufer in der AK M85 den Vortritt lassen und wurde Zweiter. Einziger Starter über 15km war Knuth Triebe, er lief in 1:59:32h noch knapp unter der 2h-Marke ins Ziel und damit auf den 243.Platz.

- Beim **31.Havellauf** mit integrierter Wertung im Berliner-Läufercup (7.Lauf) am 10.07.22 gingen 212 Läufer am Flensburger Löwen auf die abwechslungsreiche Pendelstrecke an der Havel entlang. Das einzige Ergebnis unter der begehrten 60'-Marke erreichte Jürgen Tetzl mit 58:20min auf dem 19.Platz (5.M55). Mike Standring belegte in 1:02:29h den 47.Platz und wurde Sechster der AK M60. Als Dritter auf das Podest der AK M65 schaffte es Winfried Jäger, er finishte in 1:18:59h auf dem 145.Platz. Ab AK M75 müssen für Berlin-Cup-Punkte nur noch 4,8km absolviert werden, hier kam Helge Ziems nach 38:08min auf den 11.Platz von 24 Startern ins Ziel, in der AK M80 wurde er Zweiter!
- Ursprünglich wollten einige Läufer unserer Laufgruppe vom 25.-29.07.22 bei der **Laufwoche Bornholm** starten und einige sportliche und spannende Tage verbringen. Aufgrund von Covid-Infektionen kurz vor der Abreise blieb nun nur eine Läuferin übrig. Andrea Gaede wollte wenigstens versuchen so gut es ging an diesem anspruchsvollen Etappenlauf teilzunehmen. Nach anfänglich quälenden 10km Lauf in Hasle beim ersten Lauf in 50:50min, kämpfte sie sich Dank des „weltbesten“ Betreuerteams durch alle 5 Wettkämpfe und finishte auch abschließend den 10km Lauf in der Hauptstadt Rønne in guten 50:29min. Für einen Podestplatz in der AK W50 reichte das erwartungsgemäß nicht, aber über den 7.Platz in 3:39:50h freute sie sich zu Recht. Sie kam damit auf den 306.Platz (71.Frau) von 859 Startern.
- Die beliebte **Adidas Runners City Night** auf dem Berliner Kudamm am 30.07.22 fand schon zum **30.Mal** mit 8532 Teilnehmern statt. Insgesamt nahmen 1000 Läufer weniger als im Vorjahr die schnelle Strecke in Angriff. Aus unserem Verein starteten Jürgen Tetzl und Elke Barber über 10km. Jürgen belegte in 40:47min den 486.Platz (12.M55) von 4724 Läufern. Elke konnte in starken 45:21min den Sieg in der AK W60 erringen. Im 5km Lauf lief Winfried Jäger in 26:53min als Dritter auf das Podest der AK M65. In der Gesamtwertung kam er auf den 255.Platz von 788 Läufern. Herzliche Glückwünsche allen Platzierten!

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
20.09.	19:00	10.Stundenpaarlauf Nauen	30'/ 60'	Sportpark Rosenstr.
24.09.	10:00	4.Kolberger Berglauf MT.21.09.	5/ 11,5km	Heideseesee; Strand
25.09.	09:00	BMW Berlin-Marathon	42,195km	Str. des 17.Juni
28.09.	18:15	Marzahner Läufercup/ 6.Lauf	5/ 10km	MT.21.09.
01.10.	10:00	Kurparklauf Bad Freienwalde	5/ 7,5/ 15km	MT26.09.; Jahn-Stadion
01.10.	12:00	Sägerserie/ 1.Lauf MT.27.09.	3,6/ 7,2/ 10,8km	Stad. Heidenheimer Str.
01.10.	15:00	25.Bierpaarlauf	2x5x 950m	Stadion Buschallee
02.10.	10:15	41.Zainhammerlauf Eberswalde	4,6/ 9,2/ 13,8km	MT.29.09.; am Stadion
03.10.	10:30	86.Strausseelauf MT.21.09.	9,2/ 21km(09:00)	Fichteplatz
08.10.	11:45	61.Volks-Cross LG Süd/ MT.05.10.	10/ 5km(11:00)	Onkel-Tom-Str.167
09.10.	10:00	33.Storkower Seenlauf MT.03.10.	15/ 8/ 4km	Europaschule, Fontanestr.
09.10.	10:30	15.Parforceheidecrosslauf/ MT.07.10.	10/ 5km	Stahnsdorf; Sportpl
15.10.	09:30	17.Wutzseelauf Lindow/ MT.12.10.	14/ 8/ 22km	Sportschule
15.10.	10:00	22.Prignitzer Moormeile/ MT.13.10.	12,4/ 7,8km	Karthanehalle
15.10.	10:00	13.Schlaubetal-Marathon/ MT.09.10.	42/ 22/10,5/ 5km	Eisenhüttenstadt, Halle
15.10.	12:00	Sägerserie/ 2.Lauf MT.12.10.	7,2/ 10,8/ 14,4km	Stad. Heidenheimer Str.
16.10.	10:00	9.Zachower Crosslauf/ MT.13.10.	5/ 10km	Sportpl. Zachow
16.10.	12:00	The Great 10k MT.09.10.	10/ 2x5km	Schloss Charlottenburg
16.10.	10:00	18.Thyrower Waldlauf/ MT.14.10.	13,5/ 9/ 4,5km	Gemeindezentrum
23.10.	10:00	16.Müggelsee-Halbmarat./ MT.13.10.	21/ 10/ 5km	Hotel Müggelsee
23.10.	10:20	Friedrich-Ludwig-Jahn-Crosslauf/	10,8/ 3,6km	Hasenheide; MT.19.10.

23.10.	11:00	47.Hubertuslauf/	MT.15.10.	8/ 15km	Alt Ruppiner Allee 30
29.10.	10:30	Kaulsdorfer Crosslauf	MT.	12,5/ 6km	Lassaner Str./
29.10.	12:00	Sägerserie/ 3.Lauf	MT.26.10.	10,8/ 14,4/ 18km	Stad. Heidenheimer Str.
30.10.	10:00	34.Birkenwäldchenlauf/	MT.27.10.	5,8km(BC)	Sportpl. Lohnauer Steig
30.10.	10:00	Schnauf Lauf Schönwalde		5/ 10km	Feuerwehr Wansdorf
05.11.	10:00	42.Krummenseelauf	MT.30.10.	15/ 7,5km	Sportpl. Schenkendorf
05.11.	11:15	Kladow-Crosslauf	MT.30.10.	8,6/ 4,35km	Kladower Damm 148
06.11.	10:00	43.Mannschafts & Einzellauf		10,5/ 21km	MT.01.11.!!
06.11.	12:10	21.Hohen Neuendorfer Herbstlauf		10,5/ 5,1km	Stad Waldstr./ MT31.10.
13.11.	Ab 09:45	42.Crosslauf Tegel	MT.06.11.	20/ 10/ 5,1km	Schwarzer Weg/ An der Malche

Ergebnisse:

25km von Berlin (S25) am 15.05.22:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Strecke
Jonas Barsig	10	21./ 6.MH	37:49min	Marion Sarasa	21	423./ 1.W70 87.Frau	1:55:40h
Jürgen Tetzl	10	44./ 4.M55	41:04min				
Winfried Jäger	10	877/ 24.M65	1:01:13h	Steffen Nordwig	25	60./ 7.M45	1:45:53h

Marzahner Läufercup am 11.05.22 (2.Lauf, AK's alle 10 Jahre):

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Winfried Jäger	3	9./ 1.M60	16:31min	Silvio Gadow	5	19./ 18.M50	25:21min
Erhard Bader	3	13./ 4.M80 1.M85	25:59min	Winfried Jäger	5	20./ 16.M60 4.M65	27:32min
Helge Ziems	3	14./ 5.M80	26:06min	Berti Rämisch	5	22./ 17.M60	28:25min
Jürgen Tetzl	5	4./ 4.M50 2.M55	20:06min	Peter Rymarowicz	5	23./ 18.M60 5.M65	28:48min
Mike Standring	5	5./ 4.M60	21:49min				

49.GutsMuths-Rennsteiglauf am 21.05.22:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Elke Barber	74	291./ 1.W60 27.Frau	8:10:53h	Marion Sarasa	21	1902./ 2.W70 380.Frau	2:12:29h
Anne Barber	42	37./ 2.Frau	3:19:18h	Peter Rymarowicz	21	2696.Platz/ 88.M65	2:25:04h
Tina Barber	21	1234./23.W30 186.Frau	2:02:42h		Udo Palm	21	2857./ 17.M70
Katja Lünser-Diez	21	1241./24.W45 189.Frau	2:02:46h	Uwe Mohr	21	3374./ 183.M60	2:39:02h
				Knuth Triebe	21	3945./ 168.M65	3:15:53h
				Erhard Bader	21	4021./ 1.M85	3:46:43h

21.Berliner Teamstaffel im Tiergarten am 15.06.22 über 5x5km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Strecke
Anne Barber Tina Barber Andrea Gaede Elke Barber Saskia Kreemke	119.Platz 9.Platz Frauen 1:52:54h	18:50min 23:20min 23:57min 22:30min 24:17min	Jonas Barsig Steffen Nordwig Jörn Schubarth Dirk Pätzig Udo Palm	160.Platz 1:54:43h	18:48min 19:23min 23:17min 23:55min 28:35min
Annette Bethge Christine Mohr Berit Miels Heike Lindemann Paula Mangewein	2228.Platz 51.Platz Frauen 4.Platz Oldies 2:22:52h	26:44min 31:02min 28:11min 28:01min 28:54min	Bodo Matthes Winfried Jäger Uwe Mohr Steffen Lüder Jürgen Tetzl	552.Platz 8.Platz Superoldies 2:05:37h	28:54min 27:34min 24:56min 23:58min 20:06min

36.Fünf-Seen-Lauf Schwerin am 02.07.22:

31. Havellauf am 10.07.22:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Strecke
Knuth Triebe	15	243./ 19.M65	1:59:32h	Marion Sarasa	4,8	außer Wertung	29:55min
Peter Rymarowicz	10	339./ 16.M65	59:47min	Helge Ziems	4,8	11./ 2.M80	38:08min
				Jürgen Tetzl	13,7	19./ 5.M55	58:20min
Th. Klemmer	10	610./ 63.M55	1:20:30h	Mike Standring	13,7	47./ 6.M60	1:02.29h
Erhard Bader	10	629./ 2.M85	1:36:42h	Winfried Jäger	13,7	145/ 3.M65	1:18:59h

Etape Bornholm vom 25.07.-29.07.22:

Name	1.Etape/ Hasle 10km 25.07.	2.Etape/ Dueødde 5,8km 26.07.	3.Etape/ Almindingen 7,8k/116 HM 27.07.	4.Etape/ Hammeren 8,5k/206HM 28.07.	4.Etape/ Anstieg 435m	5.Etape/ Rønne 10km 29.07.	Gesamt
Andrea Gaede	50:50 342./ 8.W50 82.Frau	31:55min 343./ 8.W50 76.Frau	39:55min 384./8.W50 91.Frau	46:39min 376./ 8.W50 91.Frau	4:03min 557./ 16.W50 163.Frau	50:29 412./ 10.W50 94.Frau	3:39:50h 306.Platz 7.W50 71.Frau

30.adidas Runners Citiy Night am 30.07.22:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Strecke
Elke Barber	10	916./ 1.W60 131.Frau	45:21min	Winfried Jäger	5	255./ 3.M65	26:53min
				Thomas Klemmer	5	635./ 22.M55	35:19min
Jürgen Tetzl	10	486/ 12.M55	40:47min				

Einzelergebnisse:

Name	Wettkampfort	km	Ergebnis	Teilnehmer	Zeit
Helge Ziems	44.Jedermannlauf Tegel/ 22.05.22	5	38./ 4.M80	39	48:01min
Jürgen Tetzl	44.Jedermannlauf Tegel/ 22.05.22	10	10./ 2.M55	123	41:53min
Winfried Jäger	Diabetes Lauf/ 26.05.	5	122./ 3.M65	196	27:16min
Marion Sarasa	26.Steglitzer Volkslauf/ 01.06.	6	114./ 1.W70 32.Frau	174	33:06min
Winfried Jäger	11.Uferbahnlauf/ 04.06.	5	34.Platz	94	29:06min
Winfried Jäger	12.Run of Spirit/ 06.06.	5	16./ 1.M65	95	27:31min
Winfried Jäger	7.Berliner Spendenlauf/ 11.06.	5	15./ 1.M65	42	27:31min
Udo Palm	Preußische Meile Potsdam/ 17.06.	7,5	134./ 2.M70	175	43:36min
Winfried Jäger	Pokalstundenlauf Prenzlau/ 03.07.	60'	22./ 2.M65	29	10963m

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!