

Infoblatt, 21.03.2011



LC RON-HILL BERLIN e.V.

www.ron-hill.de

Unsere Kontonummer:
Postbank, BLZ:100 100 10
Kontonummer: 6365 73 101

2.Konto (für Startgelder):
Postbank
345 31 106

Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

die Amtszeit des alten Vorstandes ist zu Ende, ein neuer Vorstand wird gewählt. Die Arbeit in den letzten 2 Jahren war manchmal nicht einfach, aber es wurden alle aufgetretenen Probleme gelöst.

Ihr lieben Mitglieder seid stets „pflegeleicht“ und fair zu uns gewesen, niemand hat uns Knüppel zwischen die Beine geworfen. All unsere Veranstaltungen waren gut besucht, etliche von uns haben durch ihr Engagement das Vereinsleben bereichert.

Ich wünsche dem neuen Vorstand in den nächsten Jahren viel Glück für seine Arbeit und uns allen natürlich gesunde Füße.

Helmut

Das Allerneueste:

- Der **nächste Vereinstreff mit dem ersten Skatabend in diesem Jahr** findet am **14.04.2011 um 18:00Uhr** in unserem Vereinslokal „Jägerstube“ (Grünberger Str.1) statt. Wir wollen in diesem Jahr wieder 6 Skatabende durchführen, von denen die besten drei in die Endwertung kommen sollen. Wir hoffen auf rege Beteiligung!!!
- Wir begrüßen recht herzlich als **neues Mitglied** Dirk Lange in unserem Verein.
- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Erhard Bader und Claudia, die den Jahreswechsel auf der Halbinsel Sinai verbrachten und dort einen anstrengenden 10km Lauf auf 1600 Metern Höhe finishten. Erhard absolvierte die Strecke in 1:13:08h und belegte von 29 Startern den 26.Platz. Urlaubsgrüße erreichten uns auch von Lothar Lehmann, der erholsame Tage in Tunesien verlebte.

- Am 26.02.2011 führten wir mit 38 Anwesenden unsere **10. RON-HILL-Bowlingmeisterschaften** im Comfort Hotel Lichtenberg durch. Herzlichen Dank an Michael Kegel, der wieder ein leckeres Frühstück und kleine Preise für die Sieger organisiert hatte. Bei vielen Gesprächen und angenehmer Atmosphäre verging der Vormittag wie im Fluge und es wurde Zeit die Besten zu ehren. Da der Vorjahressieger und die Siegerin leider nicht anwesend waren, mussten neue Vereinsmeister gekürt werden. Aus 4 Runden wurden die drei besten Ergebnisse gezählt, hier setzte sich **Knuth Triebe mit 490 Pins** vor Michael Kegel mit 472 Pins durch. Knuth erzielte dabei mit 179 und 177 die Tagesbestwerte. Den 3. Platz belegte Sascha Wolf mit 451 Pins vor unserem neuen Mitglied Christian Heim (422 Pins), der es auf Anhieb unter die ersten drei des Vereins schaffte. Bei den Frauen siegte **Dana Wolf mit 378 Pins**, die mit drei gleichmäßigen Runden und dem Höchstwert von 138 Pins den Sieg sicher stellte. Das war nach 2009 der zweite Titel für Dana. Den 2. Platz belegte Anja Sander mit 346 Pins, vor Carmen Huber (339 Pins). Aufgrund des Jubiläums wurden die ersten Sechs des Vereins geehrt. Aber es geht natürlich nicht nur um die Sieger, wir freuen uns besonders auch über diejenigen, die nur aus Spaß und Freude am Bowling teilnehmen. Also nur Mut, wenn wir uns im nächsten Jahr zu den 11. Bowlingmeisterschaften treffen, jeder kann dabei sein. Wir freuen uns auf jeden Teilnehmer!

Liebe Ron-Hiller,

laufen ist für eine große Lust, ein guter Malt Whisky ein großer Genuss. Deshalb meine Umfrage an dieser Stelle:

Ich würde gern zu einem Malt-Whisky-Abend einladen. Drei Mal habe ich dies im Freundeskreis mit großem Erfolg gemacht, Christian Karbe war da stets dabei. Per Vortrag kann ich die Herstellung des Malt Whisky erläutern, auf die Unterschiede zwischen schottischem, amerikanischem, kanadischem oder deutschem Whisky eingehen. Aus der hauseigenen Sammlung können wir dann Gersten-Malt, Weizen-Bourban, Roggen-Whisky (Rye) oder Raritäten wie deutschen Dinkel-Whisky oder Sechs-Korn-Whisky aus dem Schwarzwald verkosten. Von deutschem Whisky habe ich allein 14 Sorten. Zuvor machen wir ein kräftiges Abendessen mit Blut- und Leberwurst, Kartoffeln und Sauerkraut. Das Ganze kann bei mir zu Hause oder bei entsprechend warmem Wetter im Garten stattfinden. Der Aufwand lohnt sich, wenn sich ca. 10 Whisky-Verkoster oder -Verkosterinnen finden. Interessenten können sich gern bei mir melden.

Steffen Lüder

Vereinsnachrichten:

- Schon zum 11.Mal wurde der **Tower-Run des TuS Neukölln** durchgeführt. Am 09.01.2011 starteten bei trockenem Wetter 66 Läufer und 37 Läuferinnen zu diesem Spektakel über 400m und 39 Etagen im Hochhaus an der Fritz-Erler-Allee. So viele Frauen waren hier noch nie am Start. Nach dem Pfannkuchenlauf, der am Vortag stattfand, überredete Christine Mohr Ilka Gomoll und Sylvia Kegel zu ihrem ersten Treppenlauf, so dass 4 Frauen unseres Vereins die Herausforderung der vielen Treppen annahmen. Sylvia Jacobs konnte sich in starken 4:35,62min gegen Anne Grießbach (4:50,69min) und Claudia Becker durchsetzen und war damit genau so schnell wie bei ihrem Sieg vor zwei Jahren. Ilka überraschte hier mit dem 7.Platz (5:30,5min) und konnte sich genauso wie Sylvia Kegel in 5:37,47min) über einen Treppchenplatz der Altersklasse freuen. Bei den Männern ist die Leistung von Jens Labenz hervorzuheben, der bei den „Master“ (ab M40) im Vordergrund mitmischte und in guten 4:26,50 das Podest nur knapp verpasste. Er wurde Fünfter in der Gruppe der M40+, nur 4 Sekunden ehleten zum Podest der M40.
- Beim **2.Leipziger Winter-Teammarathon** am 15.01.11 starteten 55 Teams auf der gut geräumten 5km Runde. Die schwer zu laufende Strecke mit einigen Pfützen und Schneematsch nahm auch Christian Karbe mit seinen Partnern Matthias Völkel und Christian Eckhardt unter seine Füße. Sie belegten den 9.Platz in 3:21:40h.
- Bei den offenen **Berlin-Brandenburgischen Seniorenmeisterschaften am 30.01.** in der Rudolf-Harbig-Halle waren 4 Läufer/-innen unseres Vereins sehr erfolgreich. Marion Sarasa siegte souverän über 3000m und konnte sich in 12:44,02min über den Meistertitel der W55 freuen. Vizemeistertitel erliefen Lothar Lehmann und Ilka Gomoll über 1500m. Lothar wurde nach schnellem Start erst auf den letzten 100m eingeholt und von Joachim Ruge (5:13,85min) in 5:14,92min auf den 2.Platz verwiesen. Ilka sorgte in ihrem Rennen für ein gleichmäßig hohes Tempo und musste sich trotz starkem Endspurt der Siegerin Ines Lindenau (LTC Berlin, 5:37,65min) geschlagen geben. Nach kurzer Vorbereitungszeit konnte sie mit 5:41,79min und dem 2.Platz sehr zufrieden sein. Im 3000m Rennen der M50 kämpfte Bertold Rämisch gegen sehr starke Konkurrenz und belegte in 11:33,41min den 6.Platz. Joachim Schuberth, für SV Turbine Berlin startend, erkämpfte sich im Hochsprung mit 1,21m souverän den Meistertitel in der M70 und wurde Vizemeister im Weitsprung mit 3,92m. Herzliche Glückwünsche an alle Sieger und Platzierten!

- Am 30.01. startete Helmut Huber beim Halbmarathon der **38.BSV Winterlaufserie** auf einer Runde um das Stadion Wilmersdorf. Er belegte in 1:37:27h den 69.Platz von 143 Startern und konnte den Sieg in der M60 erringen.
- Beim **21.Winterbahnlauf der Neuköllner Sportfreunde** am 12.02.2011 starteten bei strahlendem Sonnenschein und kühlen Temperaturen (0°C) 43 Läufer/-innen über 5000m, um ihre Winterform zu testen. Einzige Starterin unseres Vereins war Ilka Gomoll, die in einem gleichmäßigen Rennen in 22:33,3min den 5.Platz bei den Frauen (2.W35) belegte.
- Die Organisatoren vom **69.Plänterwaldlauf** am 13.02.2011 konnten sich bei guten äußeren Bedingungen mit Temperaturen von knapp 0°C über einen neuen Teilnehmerrekord freuen. Durch die vielen Nachmelder liefen auf den vier Laufstrecken insgesamt 417 Läufer, davon 6 RON-HILL'er, auf der abwechslungsreichen 5km Runde im Plänterwald. Die meisten Teilnehmer, 151, starteten über 10km. Unser neues Mitglied Rene Kranz belegte in schnellen 41:17min den 17.Platz, wobei er die zweite Runde zwei Minuten schneller als die erste absolvierte. Auf der 20km Strecke starteten 133 Läufer, unter ihnen war Andreas Hein der in 1:24:53h (10km 41:30min) den 25.Platz (3.M50) belegte. Ein gutes Rennen absolvierte auch Silvio Gadow, der nach 56:00min für 10km eine deutliche Temposteigerung hinlegte und das Ziel in 1:43:41h erreichte. Auf der 15km Strecke belegte Kati Kiele von 76 Startern den 22.Platz und wurde in 1:12:11h mit dem 3.Platz bei den Frauen belohnt. Unser jüngstes Mitglied, der 6-jährige Tim Lange absolvierte nach erfolgreichem Training mit seinem Vater Steffen Lüder erstmals die Strecke von 5km und erreichte das Ziel souverän nach 38:22min. Als jüngster Teilnehmer des Laufs wurde er mit den 10-11 jährigen zusammen gewertet und konnte hier einen tollen 6.Platz belegen. Sein Vater absolvierte danach noch eine „Sprintrunde“ in 21:17min und finishte die 10km in 59:39min.
- Am 20.02.11 wurde der 2.Lauf der **29.Luckenwalder Crosslaufserie** mit 195 Startern über 7,4 und 11,1km gestartet. Helge Ziems belegte über 7,4km den 54.Platz (3.M70) und erzielte auf dem anspruchsvollen Kurs 52:50min. Beim 3.Lauf (27.02.) benötigte er über 7,2km 51:58min und wurde Dritter der M70. Damit kam er in der Pokalwertung in die Endwertung und konnte sich über den 2.Platz der M70 freuen!!!
- Christine und Uwe Mohr unternahmen am 27.02.2011 einen Ausflug zum **Krausnicker Berge Pokallauf**. Auf der sehr hügeligen Strecke, die Uwe sehr entgegen kommt, starteten 134 Läufer auf den verschiedenen Strecken. Uwe belegte über 13,5km den 7.Platz von 134 Startern und gewann seine Altersklasse M50 in 1:07:01h mit drei Minuten Vorsprung. Bei den Frauen über 6,5km konnte sich Christine über den 2.Platz (1.W50) in schnellen 36:42min freuen. Sie kam als 17. von 35 Startern ins Ziel.

Ergebnisse:

Berliner Bestenliste 2010, Stand 24.01.2011:

Name		Ergebnis	Zeit	Name		Ergebnis	Zeit
Steffi Winkler	10km 21,1km 42,2km	6.W30 3.W30 3.W30	43:25min 1:32:38h 3:36:06h	Peter Rymarowicz	100m 200m 400m 800m 1000m 1500m 3000m 5000m 10000m	3.M55 3.M55 5.M55 1.M55 1.M55 4.M55 4.M55 5.M55 5.M55	17,97sec 36,64sec 82,22sec 3:04,45min 3:53,21min 6:08,36min 12:54,48 21:53,56 44:59,70
Ilka Gomoll	100m 200m 400m 800m 1500m 3000m 5000m 10000m 10km Straße	2.W35 1.W35 1.W35 3.W35 2.W35 5.W35 3.W35 4.W35 6.W35	17,02sec 35,31sec 78,96sec 2:46,98min 5:41,42min 12:47,41 22:30,48 45:39,25 46:45min	Lothar Lehmann	10km 21,1km 42,2km	5.M55 3.M55 3.M55	38:22min 1:23:54h 3:19:17h
Ricarda Bäcker	10km 21,1km	17.W40 11.W40	52:56min 1:53:47h	Lutz Bester	10km 21,1km	18.M55 17.M55	45:31min 1:42:19h
Elke Barber	10km 21,1km	6.W45 6.W45	41:28min 1:32:27h	Klaus Hoffmeister	21,1km	20.M55	1:44:24h
Manu Edler	10km	10.W45	43:09min	Eckart Broy	42,2km	16.M55	4:11:28h
Sylvia Jacobs	10km 21,1km	3.W45 3.W45	39:46min 1:29:01h	Helmut Huber	10km 21,1km 42,2km	3.M60 4.M60 1.M60	42:49min 1:33:44h 3:32:11h
Birgitt Uhlig Berliner Rekord!!!	10km 21,1km 42,2km	1.W50 1.W50 1.W50	39:32min 1:27:44h 3:15:38h	Peter Schmidt	10km 42,2km	9.M60 5.M60	54:43min 4:11:28h
Sylv. Kegel	10km	9.W50	50:40min	Helge Ziems	3000m 5000m	3.M65 2.M65	18:57,3min 30:55,4min
Marion Sarasa	10km 21,1km 42,2km	2.W55 6.W55 4.W55	46:04min 1:47:03h 4:11:50h	Heinz Lachmann	10km 21,1km	1.M65 2.M65	43:02min 1:33:41h
Rex Noack	10km 21,1km	10.M45 4.M45	37:14min 1:20:00h	Hajo Schulze	10km Straße	3.M65	45:15min
Gunnar Barber	10km 21,1km	11.M45 5.M45	37:20min 1:20:22h	Wolfgang Kahms	10km 21,1km 42,2km	5.M70 4.M70 5.M70	52:50min 1:55:18h 4:33:35h
Tom Griepentrog	10km 21,1km	12.M45 13.M45	37:31min 1:23:34h	Eike Tank	10km 21,1km 42,2km	13.M70 11.M70 8.M70	1:05:52h 2:27:05h 5:04:59h
Dirk Pätzig	10000m 10km Straße 21,1km	2.M50 6.M50 6.M50	39:09min 38:45min ... 1:28:30h	Erhard Bader	5000m	1.M75	27:58min
Bertold Rämisch	10000m 10km Straße 21,1km 42,2km	4.M50 12.M50 ... 15.M50 12.M50	42:10,6min 41:36min ... 1:35:58h 3:52:24h	Tom Griep., Lothar L., Dirk Pätzig	21km Mann- schaft	4.Platz M40/45	4:16:35h
A. Hein	21,1km	8.M50	1:30:03h	Lothar L., Dirk Pätzig, Lutz Bester	21km Mann- schaft	2.Platz M50/ 55	4:35:20h
Uwe Mohr	10km	13.M50	41:44min	Keyhan Hatami	1000m	1.M14 7.MJug B 17.MHK	2:46,02 min

Ilka Gomoll	1500m 5000m	Frauen 13.Platz 18.Platz	5:41,42min 22:54,65	Gunnar B., Lothar L., B. Rämisch	Mann- schaft 10km	Männer 18.Platz	1:57:34h
Birgitt Uhlig	10km 21,1km 42,2km	11.Platz 9.Platz 6.Platz	39:32min 1:27:44h 3:15:38h	Tom Griep., Lothar L., Dirk Pätzig	Mann- schaft 21,1km	Männer 7.Platz	4:16:35h
Syl. Jacobs	21,1km	11.Platz	1:29:01h	Heinz Lach- mann, Lutz Bester, Wolfgang K.	Mann- schaft 21,,1km	Männer 16.Platz	5:15:40h
Elke Barber	21,1km	16.Platz	1:32:27h				
Steffi Winkler	21,1km 42,2km	17.Platz 14.Platz	1:32:38h 3:36:06h				

11.Tower-Run des TuS Neukölln am 09.01:**69.Plänterwaldlauf am 13.02.2011:**

Name	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	23./ 1.W40 1.Frau	4:35,62min	Tim Lange	5,0	56./ 6.mSch C	38:22min
			Rene Kranz	10	20./ 6.M30	41:17min
Ilka Gomoll	55./ 3.W30 7.Frau	5:30,50min	Steffen Lüder	10	120./ 22.M45	59:39min
Sylvia Kegel	62./ 2.W50 12.Frau	5:37,47min	Kati Kiele 10km: 48:38min	15	22./ 1.WHK 3.Frau	1:12:11h
Christine Mohr	87./ 5.W50 25.Frau	6:43,75min	Andreas Hein 10km: 41:30min	20	25./ 3.M50	1:24:53h
Jens Labenz	17./ 5.M40+ 4.M40	4:26,50min	Silvio Gadow 10km: 56:00min	20	88./ 17.M45	1:43:41h
Uwe Mohr	30./ 13.M40+ 4.M50	5:01,99min				

11.Tower-Run des TuS Neukölln am 09.01:**69.Plänterwaldlauf am 13.02.2011:**

Name	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	23./ 1.W40 1.Frau	4:35,62min	Tim Lange	5,0	56./ 6.mSch C	38:22min
			Rene Kranz	10	20./ 6.M30	41:17min
Ilka Gomoll	55./ 3.W30 7.Frau	5:30,50min	Steffen Lüder	10	120./ 22.M45	59:39min
Sylvia Kegel	62./ 2.W50 12.Frau	5:37,47min	Kati Kiele 10km: 48:38min	15	22./ 1.WHK 3.Frau	1:12:11h
Christine Mohr	87./ 5.W50 25.Frau	6:43,75min	Andreas Hein 10km: 41:30min	20	25./ 3.M50	1:24:53h
Jens Labenz	17./ 5.M40+ 4.M40	4:26,50min	Silvio Gadow 10km: 56:00min	20	88./ 17.M45	1:43:41h
Uwe Mohr	30./ 13.M40+ 4.M50	5:01,99min				

RON-HILL spielt (auch) Schach

Zum ersten Blitzschach-Turnier trafen sich am 17. Februar Peter Rymarowicz, Uwe Mohr, Steffen Lüder, Hans-Günter Schleife und Jürgen Pahl im Restaurant GOA in der Gleimstraße 18. Als anfängliche Beobachter gesellten sich Ilka Gomoll und Helmut Huber hinzu.

Der freundliche Wirt hatte uns einen separaten, ruhigen Raum zur Verfügung gestellt und wir konnten dann nach dem Spielmodus Jeder gegen Jeden, einer Spieldauer von fünf Minuten pro Partie – das ist auch die übliche Zeitdauer für Blitzschach - und ein paar Runden zum Warmspielen, unser kleines Turnier durchführen.

Bezogen auf das Läufermetier kann man eine normale Schachpartie vielleicht mit einem Marathon und die Blitzschachpartie mit einem 100m-Lauf vergleichen. Für manch einen der Mitspieler war die sehr kurze Spieldauer und das damit einhergehende schnelle Spiel, sowie das ständige Klick-Klick der zu drückenden Schachuhren etwas Neues. Das tat aber insgesamt dem Spaß aller Teilnehmer keinen Abbruch. Sieger dieses kleinen Turniers wurde Hans-Günter, der alle seine Partien gewann und mit einem Buch des, inzwischen leider verstorbenen, Schauspielers Eberhard Esche prämiert wurde.

Bei der anschließenden Premierenfeier wurde bei einem Bierchen bzw. Mango Lassi und guter indischer Küche über dies und das gesprochen. Alle waren sich einig, diese Veranstaltung zu wiederholen.

Jürgen Pahl

Laufbericht – Bravehaert Battle oder durch die Hölle von Münnerstadt

Das beschauliche Städtchen liegt im Norden von Bayern, direkt an der A 71 Erfurt-Würzburg am Rande der Rhön im Tal der Lauer.

Am 12.3.11 wurde hier zum 2. Mal dieser „Hindernis-Lauf“ über 20 km ausgetragen. Insgesamt 40 natürliche und künstliche Hindernisse müssen überwunden werden. Gegenseitige Hilfe ist erwünscht, ein Auslassen von Hindernissen bedeutet Disqualifikation, Zeitlimit 5 Stunden.

Nach einer Übernachtung in Thüringen und gutem Frühstück bei meinen Eltern fuhr ich mit Christine bei bestem Frühlingwetter nach Münnerstadt. Start/Ziel, Startnummernausgabe usw. befindet sich im Stadion. Da wir genügend Zeit hatten, konnten wir uns vor dem Start noch einige Hindernisse anschauen. Bereits hierbei wurden meine Erwartungen übertroffen, schwerer als ich dachte! Über 1000 Läufer fanden sich dann um 13.00 Uhr zum Start ein, viele auch in Kostümen. Aufheizende Musik und ein „Gebet“, bei dem alle auf die Knie mussten, gehörten zur Startzeremonie. Dann ging es los, um Stau zu vermeiden in Blöcken, mit Zeitnahme durch Champion-Chip.

Nach ein paar leicht zu überspringenden Strohhindernissen wurde es nach gut einem halben Kilometer ernst. Es ging den „Killing Hill“ hinab ins Tal der Lauer, ein 300 m langer Abhang mit bis zu 45 Grad Neigung – kein Weg: Wald. Unten wartete schon der „Hangman“, über das Flüsschen gebautes Gerüst zum Hangeln, gut 6 Meter. Manche schafften es hinüber, viele nicht. Mein Vordermann begann nach der Hälfte schwer zu kämpfen, ich ließ mich fallen. Damit war ich völlig nass, denn der Fluss ist hier gut 1,50 m tief. Nun wusste ich auch, wie sich 3 Grad Wassertemperatur anfühlen. Die Zuschauer fanden es lustig.

Weglos ging es weiter, ca. 1,5 km auf weichem Gras immer am Fluss entlang. Am Ortseingang Münnerstadt war extra die Straßenbrücke nur für Zuschauer gesperrt und es häuften sich die Hindernisse. Zunächst ging es bis zur Hüfte im Wasser durch den Fluss, dann kriechen, teilweise durch Modder, springen über Holzbalken und wieder kriechen unter Bändern hindurch. Danach die „Schäferwand“, 6,5 m hoch, Stroh mit hohen schmalen Stufen und zum Schluss wieder durch den Fluss auf die andere Seite. Zur „Erholung“ nun wieder eine Strecke zum Laufen auf weicher Wiese.

Dann stand ich vor der „Dünisch-Brücke“, ein Seil zum balancieren und zwei zum festhalten über die Lauer, in der Mitte so gespannt, dass man mit den Füßen im Wasser war. Gleich danach „der Baum – dein Freund“, ein LKW mit Holzstämmen beladen quer im Weg zum überklettern. Hinterher die Schlammhöhle „Ortner-Feld“, auf dem Hintern 3 m hinunter in eine Grube und ca. 20 m durch knöcheltiefen Schlamm, danach das „Reifenhindernis“, überklettern und durchkriechen von Reifen. Nicht so gut für die Knie, da scharfe Kanten. Jetzt konnte man wirklich mal einen Kilometer auf asphaltierter Straße laufen, bevor es ins „Tal des Todes“ ging. Ein Bachlauf zwischen Feldern mit rutschigen, matschigen Rändern, die man mehrmals hoch und runter musste. Dazu Gestrüpp und Bäume, kreuz und quer. Plötzlich eine alte Brücke aus Holzbohlen, aber nicht drüber, sondern drunter durch, auf Knien und Ellenbogen, schlammiges Wasser im Gesicht!

Am Ende des Tales ein Kriechhindernis unter gespannten Drähten durch. Kinder sangen „ist Strom drin“, mein Hintermann hat es gespürt! Also tief runter! Auf einem Feldweg ging es weiter, die Feuerwehr hier in ihrem Element. Brennende Reifen zum überspringen, ein Haufen Holzscheite zum drüberklettern und noch mal Feuer zum Springen.

Nun kam eine Runde bei der Ortschaft Reichenbach. Ein schlammiges Regenrückhaltebecken wartete, „Loch Ness“. Grölende Zuschauer, Abhang runter und hinein ins 3 Grad warme Wasser. Ging mir bis zum Hals, also schwimmen. In der Mitte eine Palette auf dem Wasser schwimmend mit Schild drauf: „Tauchen!“. Wer denkt sich so etwas aus? Nach 30 m wieder raus und gleich ins nächste Becken rein, hüfttief mit Baumstämmen unter Wasser. Danach noch ein Becken und anschließend ca. 200 m in einem Bach mit quer liegenden Baumstämmen.

Nun 150 Höhenmeter hinauf auf den 402 m hohen Michelsberg, Steigung nicht genug, auch noch 2 Kletterhindernisse aus Stroh eingebaut.

Oben kriechen, springen über eine Holzwand und wieder kriechen. Hier höchster Punkt der Strecke und gut die Hälfte geschafft!

Zwischenzeitnahme und wieder den Berg runter. Unten warteten wieder Zuschauer und die „Gessner-Gräben“. Zwei Meter tiefe schlammige Gruben, extra ausgebaggert, 3 x hintereinander. Ich kam mir vor wie ein Maulwurf. Nun Rückweg nach Münnerstadt mit allen Hindernissen von Feuer bis Schäferwand in umgekehrter Richtung.

Nach ca. 18 km, kaum noch Kraft in den Armen, hat man doch tatsächlich 2 Eskaladierwände in den Weg gestellt. 2 m hoch, hintereinander zu überwinden. Irgendwie bin ich drüber, wobei ich 2 x von meinem Nachbarn die Füße ins Gesicht bekam. Danach noch zweimal durch die Lauer, über ca. 10 mit Schotter gefüllte „Big Bags“ und den steilen Abhang „Killing Hill“ – diesmal hinauf – gekämpft. Noch 500 m und triumphaler Zieleinlauf.

Im Ziel: 1068 Männer, (nur 9 haben aufgegeben) Siegerzeit: 1:38 h

Letzter im Ziel: 4:35h, 86 Frauen, Siegerzeit: 2:13h Ich belegte Platz 217 mit einer Zeit von 2:24:11h.

Die Teilnehmerzahl hat sich im Vergleich zum ersten Lauf im Vorjahr mehr als verdoppelt. Im nächsten Jahr findet der Lauf am 10. März statt!!

Ich bin wieder dabei – wer kommt mit?

Uwe Mohr

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!
--