

Infoblatt, 9.8.2011



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,

aufgrund des Sommerurlaubs lest ihr hier ein gemeinsames Infoblatt Juli/ August, das nächste Infoblatt erscheint dann wie gewohnt im September. In den alten Bundesländern wurde 1976 die Helm- und Gurtpflicht trotz zahlreicher Widerstände eingeführt. Die sinkende Zahl der Verkehrstoten sprach jedoch eine eindeutige Sprache die recht schnell alle Kritiker verstummen ließ. Seit längerer Zeit wird über die Helmpflicht für Radler diskutiert. So erfreulich es mir scheint, dass ich immer mehr Kinder mit Fahrradhelm fahren sehe, so erschreckend ist doch die Tatsache, dass der Großteil der Radler „oben ohne“ fährt. Ohne jetzt groß den Moralapostel spielen zu wollen möchte ich Euch doch bitten auch beim Radeln einen Helm aufzusetzen.

Alles Gute wünscht Helmut

Das Allerneueste:

- Die nächsten **Vereinstreffs** finden am 08.09. (mit Skat) und am 06.10.11 in unserem Vereinslokal „Jägerklause“ (Grünberger Str.1) statt. Wir hoffen auf rege Beteiligung!! Unsere diesjährige **Vereinswanderung** findet am **29.10.2011** statt und wird von Bodo Matthes organisiert.
- Wir begrüßen recht herzlich als **neues Mitglied Carole Bould**, eine bekannte Berliner Läuferin, in unserem Verein.
- Herzlichen Dank für Kartengrüße von Helge und Gaby Ziems von einer Flussschiffahrt zwischen Moskau und St. Petersburg. Sportliche Urlaubsgrüße erreichten uns auch von Gerald Piegler aus Nicaragua. Er absolvierte bei 38°C – 46°C Asphalttemperatur den „El Replique“ über anspruchsvolle 31km. Etwa 15 Läufer wurden auf dieser Laufstrecke eskortiert, dafür starteten über 5km 1460 Läufer/-innen. Urlaubsgrüße erreichten uns auch von Michael Kegel, Heike Hübscher sowie Sonja und Dirk Pätzig, die einen spannenden Urlaub in Südafrika verbrachten. Herzlichen Dank an Claudia Richter und Erhard Bader, die uns vom Abenteuerurlaub bei durchschnittlich 35°C durch die Ukraine berichteten.

Nachruf – Abschied von Andreas Hein

Anfang Juni fuhr ich mit der TRAM 1 durch die Kastanienallee und wie so oft sah ich Andreas Hein im Dienst als Polizist. Für ein paar kurze Worte war Zeit, bevor ich meine Fahrt fortsetzte, nicht ahnend, dass ich meinen Lauffreund nie wieder sehen werde.

Am 21. Juni gegen 6:15 Uhr setzt sich Andreas aufs Rad und fährt zur Arbeit. Er fährt die Darßer Straße bis zur Einmündung Schwarzelfenweg entlang, dort beachtet ein abbiegender PKW die Vorfahrt nicht und Andreas prallt mit voller Wucht gegen das Fahrzeug. Dabei erleidet er schwerste Kopfverletzungen. Im Krankenhaus kämpften die Ärzte tagelang um das Leben des 53 jährigen, aber am 6. Juli hörte sein Herz auf zu schlagen. Andreas hinterlässt eine Frau und 2 Kinder, die diesen Verlust schwer verkraften werden.

Unser Verein hat einen Läufer verloren, der stets einsatzbereit war und insbesondere bei Teamstaffeln ein verlässlicher Partner war. Ich denke da an unsere gemeinsamen Erlebnisse bei der Tiergarten-, und Marathonstaffel, beim Mannschafts-Halbmarathon in Britz und all die anderen schönen Laufveranstaltungen bei denen wir zusammen an der Startlinie standen.

Andreas fotografierte gern bei Wettkämpfen und jeder freute sich über die gelungenen Schnappschüsse am nächsten Tag im Internet. Er war ein begeisterter Gärtner, ein abgehärteter Eisbader und ein leidenschaftlicher Radfahrer. Andreas lief Strecken bis zum Marathon früher auch darüber hinaus, wie den langen Rennsteiglauf. Er war bei vielen Volksläufen am Start und gewann für seinen Polizeisportverein viele Meistertitel.

Da waren Starts in Luxemburg, New York, Moskau, Italien, Amsterdam, um nur einige zu nennen.

Ich lernte Andreas beim Friedenslauf 1985 kennen, als wir nach 2:52h im Ziel auf der Karl-Marx-Allee ankamen.

Mir bleibt vor allem in Erinnerung, dass ich Andreas nie mit schlechter Laune angetroffen habe! Wegen seiner optimistischen Lebenseinstellung und der positiven Ausstrahlung war Andreas bei allen Läufern sehr beliebt.

Andreas: Wir werden Dich nie vergessen!

Ecky Broy

Vereinsnachrichten:

- Am 08.05.2011 starteten 10400 Läufer beim **BIG 25km Lauf von Berlin** (inklusive 10km, Staffel etc.). Bei warmen Temperaturen wurden mit 1:12:13h bei den Männern und 1:23:22h bei den Frauen zwei Weltjahresbestzeiten aufgestellt. Das waren die dritt- bzw. viertschnellste Zeit in 31 Jahren 25km Lauf von Berlin. Aus unserem Verein starteten 7 Läufer, um im Olympiastadion nach 25km durchs Ziel zu laufen. Schnellster war hier Andreas Hein, er belegte in starken 1:44:33h den 90.Platz und war damit genau so schnell wie bei seinem letzten Start vor zwei Jahren. Knapp dahinter siegte Birgitt Uhlig in 1:48:19h in ihrer Altersklasse, sie belegte als 4.Deutsche den 11.Gesamtplatz bei den Frauen. Gewohnt stark präsentierte sich Heinz Lachmann, er verpasste den Sieg in der M65 nur knapp, in 1:57:42h wurde er Zweiter. Über 10km starteten 2540 Läufer, darunter auch Ina Schlüter und Erhard Bader. Ina belegte in 1:10:19h den 1840.Platz und Erhard finishte nach 1:16:27h und dem 7.Platz in der M75. 64 Staffeln starteten über 5x5km, Ricarda Bäcker ging mit Anja Sander, Rita Mettler und zwei Freundinnen an den Start, sie belegten mit Startnummer 100 in 2:23:00h den 53.Platz.
- Am 14.05.11 starteten 17300 Läuferinnen beim **34.AVON-Frauenlauf**, das war neuer Teilnehmerrekord. Bei strömenden Regen war Ina Schlüter die einzige Starterin unseres Vereins, sie belegte in 1:09:33h den 3740.Platz (170.W55).
- Die **Berlin-Brandenburgischen Seniorenmeisterschaften** fanden am 15.05.11 in Jüterbog im Stadion „Am Rohrteich“ statt. Unser Verein war mit 5 Läufern/-innen sehr erfolgreich vertreten. Ilka Gomoll startete mit leichten Rückenschmerzen im 800m und 1500m Lauf und holte jeweils die Silbermedaille. Im 5000m Lauf der M50 starteten 6 Läufer, hier belegte Bertold Rämisch in 20:07,87min den 5.Platz. Klaus Mendritzki erzielte in seinem ersten Bahnrennen gute 21:43,21min und wurde Sechster. Joachim Schuberth holte im Weitsprung hinter dem Sieger Willi Klaus (3,77m) mit 3,58m die Silbermedaille. Im Hochsprung wurde Willi Zweiter (1,28m) und Joachim landete mit 1,19m auf dem 3.Platz. Der erfolgreichste Teilnehmer des Wettkampftages war Willi Klaus, der in 8 Disziplinen startete und 6x Gold und 2x Silber holte. Er siegte im 100m Lauf souverän in 14,66sec (Joachim 17,06s, 4.Platz), auch über 200m (31,01s) und über 400m (70,56s) hatte er einen großen Vorsprung auf den 2.Platz. Im Stabhochsprung überquerte er als Meister 2,50m. Mit Manfred Riedel hatte er über 800m und 1500m einen ebenbürtigen Konkurrenten, der, über 800m noch knapp unterlegen, (2:45,27min gegen 2:46,28min) über 1500m in 5:53,66min (Willi: 6:12,69min) siegte.

- Am 18.05.11 starteten 27 Läufer/-innen bei der 5.Auflage **Meister aller Klassen** im Stadion Wilmersdorf. Jede Laufzeit im 10000m Lauf wird mit einem altersabhängigen Faktor multipliziert, damit gibt es gleiche Bedingungen für alle Altersklassen. So siegte Lothar Bathe (M70) in 44:55min (altersbereinigt: 31:06min!), Vereinsmitglied Uli Kergel belegte den 16.Platz in 43:10,1min (altersbereinigt: 38:03min).
- Beim **39.Guts Muths Rennsteiglauf** am 21.05.11 starteten 14335 Läufer auf den verschiedenen Lauf- und Wanderstrecken. Aus unserem Verein starteten 22 Läufer, die Läufer der Marathon-und Supermarathonstrecke wurden nach der Schwüle des Tages am Nachmittag von einem starken Regenguss überrascht. Beim Supermarathon über 72,7km überrannten die Nachmelder auf der langen Strecke die Organisatoren, erstmals wurde mit 2054 Startern die 2000er Marke übertroffen. Christian Karbe belegte in ordentlichen 6:23:03h den 40.Platz, Helmut Huber finishte nach 8:19:44h und wurde 16. der M60. Über 43,5km starteten 2845 Läufer, unter ihnen 9 Läufer unseres Vereins. Steffi Winkler und Heinz Lachmann absolvierten sehr gute Rennen und belegten in 4:09:13h und 4:10:53h in ihren Altersklassen die Plätze 5 und 6. Nachdem Wolfgang Drechsel zwei Jahre beim Rennsteig-Halbmarathon startete, war er 2011 wieder beim Marathon am Start und finishte in für ihn guten 4:50:33h. Christian Heim, unser neues Mitglied, belegte in 4:42:52h den 1448.Platz. Die meisten Läufer (5910) waren wie in den Vorjahren beim 21,1km Lauf in Oberhof gestartet. Bei optimalem Wetter mit Sonnenschein waren auch 11 Läufer/-innen unseres Vereins dabei. Lothar Lehmann ging nach gewohnt (zu) schnellen Start ab der Hälfte die Puste aus, er kam mit Gehpausen nach 1:32:41h ins Ziel und verpasste das Podest seiner Altersklasse nur um wenige Sekunden. Gute Zeiten erzielten Jörg Möhring (1:46:36h) und Ilka Gomoll, die in 1:48:11h den 8.Platz ihrer Altersklasse belegte. Paula Mengewein stellte in 2:01:31h eine neue persönliche Bestzeit auf und verpasste die 2h-Marke nur knapp. Nach längerer Abstinenz aufgrund gesundheitlicher Probleme absolvierte Christine Mohr wieder eine längere Strecke und finishte gemeinsam mit Uwe Mohr und Freund Enrico Müller in 2:19:46h. Herzliche Glückwünsche an alle Platzierten und notiert euch den Termin für den 40.Lauf am 12.05.12!!!
- Am 28.05.11 wurden in Potsdam die **Meisterschaften von Berlin und Brandenburg der Schüler A** ausgetragen. In der Altersklasse M15 siegte unser Mitglied Keyhan Hatami über 1000m souverän in starken 2:39,36min und 5 Sekunden Vorsprung auf den Sieger aus Brandenburg und sogar 15sec auf den zweiten Berliner Läufer (2:54,54min). Das Podest wurde von Immanuel Colombo, ebenfalls ein Läufer unseres Vereins, in 2:57,47min vervollständigt. Keyhans Zeit ist die fünftbeste Zeit der AK M15, die 2011 in Deutschland gelaufen wurde und auf den Berliner Rekord fehlen weniger als 5 Sekunden. Herzliche Glückwünsche!!

- Beim **25.Plickert Nachtlauf, der Laufnacht von Lübars**, ging es bei angenehmen Temperaturen auf die 10km lange Laufstrecke. Die neue Laufrunde mit Start und Ziel auf dem Marktplatz des Märkischen Viertels und eine noch flachere und damit schnellere Strecke war allen Läufern, darunter auch 6 RON-HILL'ern, sehr willkommen. Das Jubiläum lockte deutlich mehr Teilnehmer als in den Vorjahren an den Start des 6.Laufes des Berliner Läufercups. Aus unserem Verein erzielte Lothar Lehmann in 39:17min die schnellste Zeit und kam als 18. von 268 Startern ins Ziel. Damit siegte er in seiner Altersklasse genau wie Ilka Gomoll bei ihrem entspannten Trainings-Wettkampf in der W35 (50:42min). Gute 42er Zeiten erzielten Jens Labenz (42:07) knapp vor Uli Kergel (42:16min) und Berti Rämisch (42:28min). Traditionell konnten sich alle Läufer nach der Anstrengung bei Bier und Bratwurst stärken.
- Bei traumhaftem Wetter führten wir am 29.05.11 unseren **19.Lauf „Durch den Volkspark Friedrichshain“** mit 193 Läufern durch. Wir danken herzlich den Kampfrichtern und allen Helfern, die im Org.büro, an der Strecke, an der Verpflegungsstelle oder beim Kuchenbasar aktiv waren. Ein herzlicher Dank geht an unsere Sponsoren, ohne deren Unterstützung unser Lauf so nicht möglich sein würde. Ein besonderer Dank an Helmut Scharping und Michael Kegel, die mit ihrem Engagement für ein Gelingen des Laufs sorgten. Sehr erfolgreich war unser Kuchenbasar, wo 26 leckere Kuchen schnell an den Mann bzw. die Frau gebracht wurden. Beim Schülerlauf über 2,8km verteidigte Vorjahressieger Keyhan Hatami seinen Titel vom letzten Jahr und steigerte nur einen Tag nach dem Sieg bei den Schülermeisterschaften (1000m) den Streckenrekord um weitere 15 Sekunden auf 10:01min. Unser Verein war trotz der Organisation beim eigenen Lauf mit 13 Läufern vertreten. Insgesamt 56 Läufer starteten auf der 5,2km Strecke, hier siegte erstmals Emily Preston. Sie stellte in 21:45min einen neuen Streckenrekord auf und kam schon als 5. des gesamten Feldes ins Ziel. Bei den Männern siegte Edgar Gerlich (20:21min) vor Lothar Lehmann in 20:53min. Lothar, Uli Kergel und Jens Labenz, die am Vorabend in Lübars am Start waren, siegten souverän in ihren Altersklassen. Überraschend am Start war Vereinsmitglied Andre Zerbel, der in 26:28min gemeinsam mit Freundin Sabine Mokros ein gutes Ergebnis erzielte. Über 10km starteten 109 Läufer, hier siegten Jörg Balle (LG Nike) in 36:51min und Sylvia Renz (OSC Berlin) in schnellen 40:01min. Robert Edler verpasste als Vierter nur knapp das Podest und finishte in 38:28min, Christian Karbe gewann in 40:31min souverän seine Altersklasse. Gute Ergebnisse erzielten auch Jörg Möhring und Bodo Matthes, die in 44:59min bzw. 46:24min das Ziel erreichten.
Wir hoffen, dass wir im nächsten Jahr bei unserem **20.Jubiläum** wieder viele Läufer mit der schönen, anspruchsvollen Strecke, unserer reichhaltigen Tombola und den leckeren Kuchen anlocken können.

Ergebnisse:

31.Lauf BIG 25 – 25km von Berlin am 08.05.2011 (Netto/ Brutto):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Ina Schlüter	10	1840/ 40.W55 738.Frau	1:10:19h 1:13:09h	Heinz Lachmann	25	490.Platz 2.M65	1:57:42h 1:57:46h
Erhard Bader	10	2059.Platz / 7.M75	1:16:27h 1:18:24h	Klaus Hoffmeister	25	2424.Platz 171.M55	2:25:24h 2:26:40h
Birgitt Uhlig HM: 1.30:15h	25	171./ 1.W50 11.Frau	1:48:19h 1:48:27h	H.-Joachim Huß	25	3398.Platz 101.M60	2:41:43h 2:43:59h
Steffi Winkler HM: 1:40:32h	25	548./ 5.W30 36.Frau	1:58:50h 1:59:29h	Kl.-Peter Ulbricht	25	3609.Platz 110.M60	2:47:27h 2.49:05h
Andreas Hein HM: 1:27:05h	25	98.Platz 9.M50	1:44:33h 1:44:35h				

Berlin-Brandenburgische Seniorenmeisterschaften am 15.05.11 in Jüterbog:

Name		Ergebnis	Zeit in min	Name		Ergebnis	Zeit in min
Ilka Gomoll	800m	6./ 2.W35	2:58,36	Willi Klaus	100m	4./ 1.M70	14,66s
	1500m	4./ 2.W35	5:54,95		200m	4./ 1.M70	31,01s
Joachim Schuberth	100m	11./ 4.M70	17,06s		400m	3./ 1.M70	70,56s
	Weit	2.M70	3,58m		800m	4./ 1.M70	2:45,27
	Hoch	3.M70	1,19m		1500m	5./ 2.M70	6:12,69
Bertold Rämisch	5000m	10./ 5.M50	20:07,87		Stab	7./ 1.M70	2,50m
Klaus Mendritzki	5000m	11./ 6.M50	21:43,21		Hoch	4./ 2.M70	1,28m
					Weit	3./ 1.M70	3,77m

39.Guts Muths Rennsteiglauf am 21.05.11:

Name	km	Ergebnis	Zeit in Std	Name	Km	Ergebnis	Zeit in Std
Christian Karbe	L72	40./ 13.M35	6:23:03	Knuth Triebe	L43	2065.Platz 135.M55	4:58:55
Helmut Huber	L72	804./ 16.M60	8:19:44				
Steffi Winkler 42,2: 4:01:47h	L43	730./ 5.W30 40.Frau	4:09:12	Ralf Biese 42,2: 5:05:50h	L43	2320.Platz 164.M55	5:14:50
H. Lachmann 42,2: 4:02:09h	L43	772./ 6.M65	4:10:52	Ilka Gomoll	L21	950./ 8.W35 57.Frau	1:48:11
Bodo Matthes 42,2: 4:22:28h	L43	1298.Platz 274.M45	4:30:11	Paula Mengewein	L21	2390./ 30.W30 291.Frau	2:01:30
Jürgen Pahl 42,2: 4:30:08h	L43	1515.Platz 94.M55	4:38:34	Christine Mohr	L21	4236./ 101.W50 916.Frau	2:19:46
Kl. Hoffmeister 42,2: 4:32:00h	L43	1573.Platz 97.M55	4:40:39	L. Lehmann	L21	177./ 4.M55	1:32:41
Christian Heim 42,2: 4:34:27h	L43	1646.Platz 334.M45	4:42:53	Jörg Möhring	L21	823./ 183.MH	1:46:36
				G. Kellermann	L21	1218./ 9.M65	1:51:13
Wolfgang Drechsel 42,2: 4:41:54h	L43	1858.Platz 31.M65	4:50:32	Jürgen Busch	L21	2739./ 147.M55	2:04:51
				Peter Wiese	L21	2982./ 167.M55	2:07:10
				Uwe Mohr	L21	4235./ 410.M50	2:19:45
				Erhard Bader	L21	5760./ 24.M75	2:58:43
				Detlef Koch	L21	5790./ 218.M60	3:02:08

25.Plickert Nachtlauf in Lübars am 28.05.11 über 10km (6.Lauf im Berlin-Cup):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	131./ 1.W35 17.Frau	50:42min	Uli Kergel	41./ 6.M45	42:16min
Lothar Lehmann	18./ 1.M55	39:17min	Bertold Rämisch	46./ 8.M50	42:28min
Jens Labenz	38./ 5.M45	42:07min	Helge Ziems	254./ 9.M70	1:06:47h

19.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am 29.05.2011:

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Keyhan Hatami	2,8	1.Platz	10:01	Andre Zerbel	5,2	16./ 3.M40	26:28min
Dana Wolf	5,2	18./ 2.W30 5.Frau	28:12	Kati Kiele	10	44./ 2.WHK 5.Frau	47:35min
Swetlana Berndt	5,2	29./ 1.W50 10.Frau	30:09	Robert Edler	10	4./ 3.MHK	38:28min
				Gunnar Barber	10	7./ 2.M45	38:54min
Lothar Lehmann	5,2	2./ 1.M55	20:32	Christian Karbe	10	10./ 1.M35	40:31min
Uli Kergel/ Jens Labenz	5,2	7./ 1.M45	22:33	Jörg Möhring	10	26./ 6.MHK	44:59min
				Bodo Matthes	10	34./ 8.M45	46:24min

Redaktion und Auswahl der Beiträge (außer Laufberichte) und
Ergebniszusammenstellung erfolgt durch:
Ilka Gomoll, Pressewart des LC RON-HILL Berlin
Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird im Infoblatt nicht garantiert.
Nachdruck und Kopieren ist nicht statthaft.
Erscheinungsweise erfolgt monatlich!

Laufbericht I – 2.Saale-Horizontale (SH) – Staffellauf in Jena

Am 01. Juli 2011 machten sich 13 Läufer und 2 Betreuer auf nach Jena, um am 2. SH-Staffellauf teilzunehmen. Der SH-Wanderweg ist 80,1 km lang und wurde für die Staffel in 7 Abschnitte geteilt. Dabei waren die Teilstrecken 8,9 bis 14,9 km lang und jeder hatte 300 bis 400 m Höhendifferenz bergauf und dann auf teilweise steinigem Geröll bergab zu laufen. Durch den Ausfall von Kati Kiele durfte Dana Wolf bei den Frauen laufen und Robert Edler musste zwei Teilstrecken absolvieren.

Kurzfristig sagte der Veranstalter den versprochenen Shuttle-Transport ab, was unseren Organisator Uwe Mohr vor ein großes Problem stellte. So wurde bei der Freitagabend-Teambesprechung lange überlegt, wie das mit zwei Staffeln zu bewältigen ist. Dank an unseren Betreuer Wolfgang Kahms, der sich als Fahrer für die Staffel zur Verfügung stellte. Kurz vor Mitternacht hatten Uwe und Ilka den theoretischen Fahrplan fertig. Nach einem gemeinsamen Frühstück am nächsten Morgen ging es mit den ersten 8 Läufern Richtung Start. Pünktlich um 10:00 Uhr begannen Steffi und Uwe das Abenteuer Saale-Horizontale. Nach 14,9 km wechselte sie auf Robert und Ilka, die 11,2 km zurücklegten. Da Bodo und Ricarda zu ihren Startpunkten eine 20 minütige Wanderung zu absolvieren hatten und die Streckenbeschreibungen nicht immer eindeutig waren, waren alle froh, dass auch dieser Wechsel klappte. Nach dem 3. Wechsel wurden die ersten Läufer ins Jugendgästehaus (JGH) gebracht und Uwe konnte Paula und Frank Britze zu ihren Wechsel bringen. Eine Stunde später wurden Läufer 6 und 7 von Wolfgang zu ihren Startpunkten gefahren. Unsere zweite Betreuerin Motte versorgte die Läufer mit Kaffee und selbstgemachten Kuchen und ließ das Handy heiß laufen. Silly und Sascha Wolf nahmen die zweitlängste Strecke unter die Füße und waren am Ende ganz schön geschafft, weil es auch auf dieser Teilstrecke kein Wasser gab. Sascha schickte Frank auf die Reise und 14 Minuten später wechselte das Frauenteam. Schade, dass Paula und Frank nicht zusammenlaufen konnten, denn sie trennten nur 6 sec auf ihrem Teilstück. Auch Christine und Dana liefen fast im Gleichschritt zeitversetzt ihre 8,9 km. Den letzten Abschnitt über 10,0 km durfte Robert noch einmal laufen und überquerte nach starken 37 Minuten und einem grandiosen Endspurt nach 7:09:12h das Ziel. 25 Minuten später formierte sich das Frauenteam, um Marion die letzten Meter zu begleiten. Nach 7:34:29h lief unsere Frauenmannschaft mit klarem Vorsprung als Sieger durchs Ziel.

Im Zielgarten bedankten wir uns noch einmal alle bei Uwe und Wolfgang für diese logistische Meisterleistung. Alle waren pünktlich an den Wechselstellen und wurden zeitnah abgeholt.

Nach der stimmungsvollen Siegerehrung, ließen wir den Abend gemütlich im JGH ausklingen. Mit ein wenig Muskelkater nach einem aufregenden Staffellauf trennten wir uns am Sonntag nach dem Frühstück und fuhren gemütlich heim.

Sylvia Kegel

Laufbericht II – 23. Weltraumjogger-Volkstri am 26.06.11 (750m-18km-5km)

Well, es ist mal wieder soweit! Ich habe doch noch eine „Freikarte“ von den Weltraumjoggern ergattert und kann somit zum 4. Mal an/in der Krumpfen Lanke starten.

Ich wache noch vor dem Weckeralarm gegen 4:45 Uhr auf. Ein paar Dehnungsübungen während der Espresso durchläuft. Klamotten zusammenpacken und los. Auf dem Weg zur UBahn noch mal zur Tanke um die Reifen auf 7,5 bar zu bringen.

Gegen 7:10 Uhr erreiche ich rechtzeitig die Wechselzone zum Einchecken. Ich soll nur noch meinen Helm enger stellen. Jens, („Mr. Volkstri“, er startet hier schon zum 10. Mal!) ist auch schon da. Ich suche mir einen Platz in der Nähe der Wechsellinie, wie immer ist es hier relativ eng. Dennoch kann ich meinen kleinen Klapp-Hocker aufstellen. Jetzt noch schnell in den Wald, um noch ein bisschen „Ballast“ loszuwerden. Ich schnappe mir meinen Neopren-Anzug und marschiere los zur Einstiegsstelle. Ein Bekannter zieht mir noch den Reißverschluss hoch und los geht's in die Fluten zum Einschwimmen.

Bei optimalen Bedingungen, Wasser ca. 20 Grad, Luft 15 Grad und trocken, wird pünktlich um 8:00 Uhr der Wasserstart „angeschossen“! Wir sind in der 1. Welle, alle Frauen und alle Männer AK 45 und älter. Nach ca. 100 m komme ich in den Kraul-Rhythmus, ab und zu spüre ich kleine Rempfer. Nach ca. 200 m ist die Bahn frei. Zum Ausruhen 2x kurz in die Rückenlage. Nach ca. 14 Min. werde ich von den Helfern aus dem Wasser gezogen (1 Meter Stufe!). Sofort versuche ich meinen Neo zu öffnen. Während ich die Rampe Richtung Wechselzone laufe öffne ich den Klettverschluss. Ziehe den Reißverschluss am Band herunter. Damned, er hakt fest und geht nicht mehr vor und zurück. Ich bin gefangen in meiner engen, festen und nassen „Wurstpelle“! Ein kräftiger Zuschauer versucht mir zu helfen, er meint: „das Ding hängt fest“! Ich rufe: „dann zieh mir den Neo über die Schultern runter“! Nach ca. 50 Sek. bin ich endlich befreit und laufe erleichtert zur Zwischenzeitnahme bzw. in die Wechselzone. Rein in die Socken und Fahrradschuhe, Helm auf, Startnummer anklicken und los zur Wechsellinie.

Schnell in die Pedale einklicken und über die Waldpiste Richtung Kronprinzessinnenweg. Ich versuche das Malheur mit dem Neo auszublenden, lege mich auf die „Faulenzer“ und gebe „Gummi“. Weit über seinen Lenker gebeugt, mit rotem Kopf, kommt mir Jens, ca. 1 km vor der ersten Pendelkehre, entgegen geschossen. Wow, er liegt so an 5. Stelle! Ich komme gut in den Radelrhythmus und biege dann vorsichtig nach rechts in die Havelchaussee ein. Plötzlich überholt mich ein Pulk mit einer Frau und 5 Männern. Ich versuche mich sofort in den Windschatten (offiziell verboten!) zu hängen. Das klappt gut bis zur 1km-Rampe vor dem Grunewaldturm. Ich schalte in den kleinsten Gang und strampele in „Lance Armstrong- Manier“ hoch. Später dann ein paar Mal in den Wiegetritt. Wieder kommt mir Jens, weit vornüber gebeugt, entgegen und zwinkert mir zu! Wow, endlich oben, die zweite Kehre, ein guter Schluck aus der Wasserflasche, lege mich auf die TriAufsätze und rausche in ca. 50 km/h die Rampe runter. Unten vor der Rechtskurve bremsen ich ein bisschen ab.

Wechsele dann auf das große Kettenblatt, fahre dann mit 2 Frauen im 33er Schnitt die Havelchaussee retour. Vorsichtig links rein in den

Kronprinzessinnenweg, dann rechts in den Waldweg Richtung Wechselzone. Wegen der Steine bzw. dem Matsch muss man/frau sich hier besonders konzentrieren. Drehe die Radschuhe aus den Klickpedalen, laufe zu meinem Wechselplatz, Rennmaschine abstellen, Schuhe ausziehen, Helm ab, Laufschuhe schnell anziehen und los geht's. Frank Deutschmann kommt gerade mit seinem Rad an, ich klopfe ihm noch auf die Schulter, springe locker über die verlassenen Fahrradständer (Extra-Aktion für die Zuschauer!!!) und renne zur 2. Zeitnahme. Versuche, wegen der Seitenstiche, nicht zu schnell anzugehen. Leider hat das mit meiner neuen (Stopp) Uhr nicht geklappt, habe aber ein gutes Gefühl, komme nach ca. einem Kilometer in einen guten Laufrhythmus (4:25 Min/km) und fange an ein paar Plätze gut zu machen. Nach einer Weile überhole ich wahrscheinlich die erste Frau, aber Jens ist (leider!) nicht in Sichtweite! Biege dann in die 2. Laufrunde ein, jetzt ist natürlich mehr los, ich überrunde dauernd und hänge mich an einen Kontrahenten in rotem Shirt. Komme aber nur mühsam näher, vielleicht kann ich ihn am letzten Anstieg kurz vor dem Ziel noch abfangen. Finishe dann aber eine Sekunde hinter ihm, wie immer mit einem Sprung an die Zielbanderole in 1:17:07 Std. (Platz 34)!!! Wow, ich habe endlich, trotz des Neopren-Malheurs, die 1:20 Std. pulverisiert! Kurzes verschnaufen und dann sofort zum Erdinger-Hefeweißbier-Stand (wie immer Alkoholfrei!) Da stehen natürlich schon die „gestählten Wadenbeißer“, Jens (1:15:37h, Platz 22 und Jan Trabandt, 1:10:47, Platz 6 !!!) Well, das Erdinger läuft in Strömen, viele „Friseurgespräche“, alle sind gut durchgekommen, das Wetter hielt, es war nicht so heiß, somit waren es optimale Bedingungen. Nächstes Jahr auf ein Neues!

Uli Kergel

Whisky-Abend bei Dr. Steffen Lüder

Am 24. Juni hatte Dr. Steffen Lüder zum Whisky-Abend in sein Haus eingeladen. Unter den Gästen auch Lauffreunde aus unserem Verein! Unser Vereinschef Helmut war zu Gast und gemeinsam mit Lothar „Tempo“ Lehmann schälten wir erst einmal Kartoffeln, denn als Auftakt des Abends gab es Blut- und Leberwurst im Schweinedarm mit Sauerkraut. Danach begann der fachkundige Vortrag von Steffen, bei dem die jeweilige Whiskymarke verkostet wurde. Da ich seit 8 Jahren keinen Alkohol trinke, habe ich nur Geruchsproben genommen und die Unterschiede erkannt! Im Vortrag ging es um die Einführung zum Whisky, schottisches Malts aus Highlands, Lowlands, Isle of Sky u.a. Inseln, amerikanische Bourbon Whiskey oder Rye-Whiskys und deutsche Whiskyspezialitäten. Steffen erwies sich als fantastischer Whiskykenner und so wurde es ein rundherum gelungener Abend!

Ecky Broy