

# Infoblatt, 18.09.2011



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,

laufen ist doch ein wundervolles Hobby. Es kann fast überall ausgeführt werden, setzt Glückshormone frei, ist von fast jedermann durchzuführen, ist lebensverlängernd und wirkt allen Zivilisationskrankheiten entgegen. Leider neigen durch das Laufen manche Muskeln dazu, zu verkürzen oder es entstehen muskuläre Ungleichgewichte, die häufig zu Verletzungen führen.

Aus diesem Anlass hat unser Verein Mitte der 90er Jahre auf Initiative und Betreuung von Erhard Bader die „Läufergymnastik“ eingeführt. Nach über 10 Jahren ließ dann leider das Interesse der Akteure nach, so dass die Läufergymnastik eingestellt wurde. Jetzt taucht die Frage wieder auf, ob wir die Läufergymnastik evtl. mit Läufertreff wiederbeleben wollen? Wenn ja, haben wir einen qualifizierten Übungsleiter?

Falls sich genügend Leute mit Interesse für die Gymnastik bei mir bis zum **15.10.2011** melden, werden wir vom Vorstand tätig werden und versuchen dies zu organisieren.

Alle Gute und gesunde Füße Helmut

## Das Allerneueste:

- Hiermit möchte ich Euch den Termin für unsere diesjährige Jahresabschlussfeier mitteilen. Wir wollen mit euch am **17.12.2011** feiern, eine Einladung erfolgt im nächsten Infoblatt.
- Wir haben noch **T-Shirts vom diesjährigen 15.Hohenschönhausener Gartenlauf** in verschiedenen Größen übrig. Wer ein Jubiläumsshirt für 12,-Euro kaufen möchte, kann sich bei Ilka Gomoll melden!!!
- Herzlichen Dank für Kartengrüße von Eike Tank aus Reykjavik (Island) vom dortigen Marathonlauf. Bei strahlenden Sonnenschein starteten 1700 Läufer über 21,1km, Eike belegte in 3:24:01h den 3.Platz der M70+.

- Die **vierte Skatrunde** fand am 11.8.11 statt. Mit 9 Spielern hatte sie in diesem Jahr die bisher höchste Teilnehmerzahl. Steffen Lüder wurde souveräner Tagessieger mit 1004 P. und über 200 Punkten Vorsprung. Die weiteren Plätze belegten: 2. Ecky Broy mit 793 P., 3. Dennis Knychala 700 P., 4. Uwe Mohr 676 P., 5. Hajo Vogel 666 P., 6. Motte 595 P., 7. Peter Rymarowicz 415 P., 8. Erhard Bader 322 P. und 9. Wolfgang Voigtländer mit 318 Punkten.

Die **fünfte Skatrunde** wurde am 8.9.11 absolviert. Dabei konnten die beiden in der Gesamtwertung Führenden Dirk Pätzig und Helmut Huber ihren Vorsprung weiter ausbauen. Dirk gewann die 5. Runde mit 1190 Punkten vor Helmut mit 1038 Punkten. Weitere Platzierungen: Dritter Dennis 946 P., Vierter Hajo 816 P., 5. Erhard 707 P., 6. Knuth 635 P., 7. Steffen 448 P., 8. Peter 328 P. und 9. Uwe 117 P.

In der **Gesamtwertung** führt Dirk weiterhin mit großem Vorsprung und 3484 Punkten. Helmut hat sich inzwischen auf 2646 Punkte gesteigert. Dahinter geht es zwischen Platz 3 und Platz 7 sehr eng zu:

3. Knuth 2265 P., 4. Erhard 2257 P., 5. Dennis 2222 P., 6. Steffen 2135 P. und 7. Hajo 1904 Punkte. Mit einigem Abstand, aber noch Steigerungsmöglichkeiten folgen: 8. Peter 1596 P., den 9. Platz teilen sich Ecky und Uwe mit je 793 P., 11. Motte 595 P., 12. Wolfgang V. 318 P. und 13. Klaus Mendritzki mit 36 Punkten.

- Die nächsten **Vereinstreffs** finden am 06.10., 03.11. (mit Skat) und am 01.12.2011 in unserem Vereinslokal „Jägerklaus“ (Grünberger Str.1)

### **Einladung zur Vereinswanderung am 29.10.11**

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen **Vereinswanderung am 29.10.2011 um 10Uhr** ein. Treffpunkt ist der S-Bahnhof Herrensee (bei Strausberg), erreichbar mit dem Auto oder mit der Regionalbahn (Oderlandbahn, Richtung Kostrzyn) um 09:34Uhr ab Bahnhof Lichtenberg. Ein S-Bahn Ticket ABC ist für die Fahrt ausreichend. Mit unserem Wanderführer Bodo Matthes laufen wir zunächst etwa 3km über die Dammwiesen (Naturlehrpfad) nach Hennickendorf, dem Startort des Stienitzseelaufs. Vorbei am kleinen und großen Stienitzsee wandern wir durch eine faszinierende Sumpflandschaft auf stabilen Holzwegen am Ufer des Sees entlang. Nach etwa 14km Wanderstrecke erreichen wir im Bereich Petershagen/ Eggersdorf das Gasthaus Madel's. Hier freut sich die Wirtin (ebenfalls Läuferin) auf uns und wir können uns über verschiedene Gerichte (Schweinesteak mit Mozzarella, mit Spinat gefülltes Hähnchenfilet, Tagliatelle mit Lachs und verschiedene vegetarische Gerichte) freuen. Wenn jemand von euch Kalbsschnitzel essen möchte, bitten wir um vorherige Mitteilung (Kosten: 14,-€)!! Wir bitten um Voranmeldung bis zum 25.10.11 bei Ilka Gomol.!

## **Nachruf – Abschied von Martin Brinkmann**

Wir Sportler haben ein großes Kämpferherz, das ist mir erst richtig nach meinem Unfall bewusst geworden. Aber manchmal gibt es schlimme Krankheiten gegen die man den Kampf verliert.

Am 05.09.2011 hat unser Lauffreund Martin Brinkmann den Kampf verloren. Wir empfinden es als ungerecht, dass es einen lieben Menschen trifft, mit dem wir so viele schöne Erlebnisse hatten.

Martin habe ich als "Laufkücken" 1985 beim Eintritt in die Laufgruppe TechnoCommerz kennengelernt. Mit Ecky Broy, Helmut Scharping und Martin drehte ich meine ersten Trainingsrunden im Volkspark Friedrichshain. In Prag tranken wir nach dem Wettkampf unser erstes Bier zusammen und es folgten viele schöne gemeinsame Erlebnisse bei Wettkämpfen, bei denen wir uns manches Duell lieferten. Dann kam die Zeit, in der wir Martin nicht mehr so oft zum Laufen sahen. Er nahm an unseren Vereinsleben teil und strahlte dort trotz seiner schweren Krankheit immer Optimismus aus.

Wir werden Martin nicht vergessen und mit unseren Erinnerungen an ihn weiterleben.

Die Beisetzung findet am 07.10.2011 um 11:15Uhr auf dem Parkfriedhof in Neukölln (Buckower Damm 148) statt.

## **Vereinsnachrichten:**

- Am 28.05.11 starteten 570 Staffeln beim **6.Lauf zwischen den Meeren** von Husum nach Damp über 97,3km. Dies war nicht nur ein neuer Teilnehmerrekord, sondern auch die Siegerzeit des TSV Osteheim/ Rhön war 15min schneller als im Vorjahr. Peter Wiese startete im Team der Berliner Bank und belegte in 8:38:09h den 256.Platz. Seine Teilstrecke über 8,6km absolvierte er in 39:56min.
- Am 01.06.11 starteten 243 Läufer beim **16.Steglitzer Volkslauf** über 6km, dem 7.Lauf des Berliner Läufercups. Am Vorabend von Himmelfahrt waren auch 8 RON-HILL'er dabei. Hinter dem Sieger Lenart Sponar (18:41min) belegte Christian Karbe in 22:27min den 15.Platz und erkämpfte sich den 3.Platz und 18 Punkte im Berlin-Cup. Nach 22:56min finishte Lothar Lehmann und wurde damit Zweiter seiner Altersklasse. Ein spannendes Rennen im guten 4min-Schnitt absolvierten Uli Kergel, Bertold Rämisch und Steffen Lüder. Sie waren nur wenige Sekunden voneinander getrennt und Uli setzte sich in 24:04min durch. Mit großem Vorsprung setzten sich Marion Sarasa (27:14min) und Carole Bould (28:14min) in ihren Altersklassen durch.

- Der **28.Läuferzehnkampf fand vom 02.-05.06.11 im Thüringischen Mühlhausen** mit knapp 100 Läufern statt. Bei strahlendem Sonnenschein und fast zu hohen Temperaturen war Ilka Gomoll die einzige Starterin unseres Vereins. Sie wurde begleitet von ihren beiden Betreuern Anja Sander und Peter Rymarowicz. Die Veranstalter gaben sich große Mühe mit der Organisation, dazu gehörte eine sehr schnelle Auswertung der Läufe, ein Sprecher mit exzellenter Fachkenntnis der Laufszene und Weitblick und einer Stadtrundfahrt mit der dortigen Bimmelbahn, wobei den hungrigen Läufer sogar Fettbommen und Getränke gereicht wurden. Die ersten Starts waren sehr erfolgreich, die 1500m wurden in guten 5:38,39min absolviert. Leider verletzte sich Ilka am 2.Tag gleich bei der 1.Disziplin, den 100m, am Oberschenkel und konnte den Wettkampf nur gehandicapt mit Schmerzen weiterführen. Den 800m Lauf gewann sie trotzdem souverän in 2:44,77min, aber danach ließ die Verletzung keinen schnellen Lauf mehr zu. Ilka war froh den Wettkampf bis zum Ende absolvieren zu können. Bei den Frauen belegte sie den 22.Platz von 24 Starterinnen und erkämpfte 4873 Punkte. Der 29.Läuferzehnkampf findet vom 17.-20.05.12 in Albi (Frankreich, 80km von Toulouse entfernt) statt.
- Ein kleines Jubiläum feierten die Veranstalter des **Run & Bike Neuzelle** am 04.06.2011. Bei der 10.Auflage der spannenden Veranstaltung, bei der die Paare abwechselnd Laufen und Radfahren, starteten 51 Paare über 100km. In guter Form präsentierten sich Jan Trabandt und Christian Karbe, sie belegten in 6:50:20h einen starken 4.Platz. Die 44km Strecke absolvierten 251 Teams, darunter auch 7 Teams mit Läufern unseres Vereins. Bei den Frauen erzielten Anne und Elke Barber in 3:08:17h ein starkes Ergebnis, sie siegten als 22. des Gesamteinlaufs souverän in der Frauenwertung. Birgitt Uhlig und Susanne Sadowski vervollständigten als Dritte in 3:16:38h das Podest bei den Frauen. Bei den Mixed-Paaren belegten Bodo Matthes und Steffi Winkler in ordentlichen 3:17:53h den 10.Platz (40.gesamt), gefolgt von Christine und Uwe Mohr (13.Platz, 3:26:58h). Ebenfalls erfolgreich unterwegs war Andre Zerbel mit Freundin Sabine Mokros (3:32:58h, 15.Mixed) und Peter Wiese mit Wiebke Germeyer, als Pauline und Pittiplatsch in 3:50:56h.
- Beim **8.Pro Potsdam Schlösserlauf**, dem ehemaligen Marathon, der seit diesem Jahr nur noch als Halbmarathon gestartet wird, gingen am 05.06.2011 2277 Läufer an den Start. Auf der abwechslungsreichen Strecke durch Potsdams City finishte Klaus Hoffmeister nach 1.58:28h und belegte den 756.Platz (26.M55). Eike Tank belegte bei sommerlichem Wetter in 2:33:24h den 2061.Platz (15.M70).
- Der 8.Lauf des Berliner Läufercups wurde bei der **28.Lichtenrader Meile** mit 125 Läufern veranstaltet. Die anspruchsvolle Strecke über 15km wurde von 4 RON-HILL'ern erfolgreich absolviert. Schnellster war Lothar Lehmann, der sich in 1:03:01h über den 16.Platz und den Sieg in der AK M55 freuen konnte. Kati Kiele belegte in 1:13:34h den 5.Platz bei den Frauen und Carole Bould siegte nach längerer Laufpause souverän in ihrer Altersklasse (1:17:26h).

- Der dritte Berlin-Cuplauf innerhalb von nur 9 Tagen fand am 10.06.11 beim **Nordberliner Zugspitzlauf in Lübars** über 12km statt. Unter die 156 Starter der 4km-Runde mit jeweils drei steilen Anstiegen pro Runde mischte sich auch Carsten Schlangen, der kurz zuvor noch den Startschuss abgab. Neben dem Sieger Lenart Sponar (40:32min) absolvierten auch 7 RON-HILL'er die anspruchsvolle Strecke. Schnellster unseres Vereins war Christian Karbe, der in 48:37min den 18.Platz belegte. Über AK-Siege konnten sich Lothar Lehmann (50.37min, M55) und Carole Bould (1:03:46h, W60) freuen. Nach langer Verletzungs- und Babypause absolvierte Nele Wild-Wall wieder einen Wettkampf und hat nichts von ihrem raumgreifenden und lockeren Laufstil eingebüßt. In schnellen 58:54min belegte sie den 5.Platz bei den Frauen und siegte in ihrer Altersklasse W35 vor Ilka Gomoll (60:23min).
- Am 11.06.11 startete Helge Ziems beim **Skatstadtmarathon in Altenburg** und belegte über 11,8km den 213.Platz von 226 Startern. In 1:25:36h wurde er zudem 4. der Altersklasse M70.
- Wer eine neue 10km Bestzeit laufen möchte, kann bei der **7.Parkhausmeile** in den Spandau Arkaden starten. In diesem Jahr nahmen diese Möglichkeit 41 Läufer wahr. Die etwa 9,3km lange Strecke absolvierte Daniel Naumann (30:27min) am schnellsten. Nur 4 Männer waren am 17.06.11 schneller als Anne Barber, die in starken 35:59min knapp vor Frida Södermark siegte.
- Seit 20 Jahren organisieren die Läufer vom SV Turbine Neubrandenburg um den Chef Jörg Knospe den **Tollenseseelauf**. Am 18.06.11 startete die 21.Auflage mit 1500 Läufern auf den verschiedenen sehr anspruchsvollen Strecken. Birgitt Uhlig war erstmals auf der hügeligen Strecke dabei. Über 21,1km belegte sie den 2.Platz bei den Frauen in 1:36:15h und kam schon auf dem 26.Platz von 285 Startern ins Ziel. Die abwechslungsreiche Runde um den See (42,195km) absolvierten 152 Läufer. Hier belegte Christian Heim in 4:21:46h den 92.Platz (27.M45, 21,5km: 2:08h), Peter Schmidt finishte nach 4:43:59h und wurde 122. (5.M60).
- Klaus Hoffmeister startete am 19.06.2011 beim **7.Wutzseeelauf** in Lindow. Die sehr hügelige Strecke über 21,3km auf wunderschönen Waldwegen Rund um den Wutzsee absolvierte er in 1:52:24h und belegte den 13.Platz (1.Platz M55).
- Bei der 5.und wahrscheinlich letzten Auflage des **Airport-Run** starteten erstmals mehr als 2000 Läufer/-innen auf dem Rollfeld des noch in Bau befindlichen Flughafen Berlin-Schönefeld. Die teilnehmenden Läufer erzielten damit einen neuen Teilnehmerrekord und vier neue Streckenrekorde. Die 21,1km absolvierten knapp 1000 Läufer, hier war Robert Edler in 1:31:37h (67.Platz, 15.MHK) der schnellste unseres Vereins. Heinz Lachmann belegte in guten 1:36:14h den 109.Platz und siegte souverän in seiner Altersklasse M65. Über 10km belegte Erhard Bader in 1:06:32h den 446.Platz von 906 Läufern und konnte sich über den 3.Platz der AK M75 freuen!

- Unser Laufverein und die KGA Falkenhöhe Nord feierten in diesem Jahr ein Jubiläum, die **15.Auflage des Hohenschönhausener Gartenlaufs**. Dabei halfen uns 335 Läufer/-innen, die zu einem neuen Teilnehmerrekord beitrugen. Erstmals boten wir Funktionsshirts mit unserem Logo zum Verkauf an, dies wurde genauso gut angenommen, wie der Ausschank der Suppe für die Läufer, die diesmal leider nicht für alle reichte. Wir bedanken uns herzlich für das Engagement des Teams vom KGV Falkenhöhe Nord um Robert Wiese, der Firma Ziel-Zeit sowie allen Helfern an der Strecke, im Org.büro und an der Strecke und unserem Sprecher Ecky Broy. Bei den Männern steigerte Lennart Sponar (TSV Guts Muths 1861) den Streckenrekord über 5,7km um eine Minute auf genau 18:00min und siegte souverän vor Michael Kopf (19:06min). Fast 200 Läufer, darunter 13 RON-HILL'er nahmen die Berlin-Cup-Strecke (5,7km) unter ihre Füße. Schnellster war hier Lothar Lehmann, der in 22:02min knapp vor Christian Karbe ins Ziel lief. Lothar siegte zudem in seiner Altersklasse mit großem Vorsprung. Erstmals war Tim Lange auf der 5,7km Strecke dabei und belegte in 33:02min den 2.Platz seiner Altersklasse. Dabei steigerte er sich im Gegensatz zum Osterlauf im April um 20 Sekunden pro Kilometer. Nach seinem 2.Platz über 5,7km war Michael Kopf (SCC Berlin) frisch genug, um auf der 11km Strecke in starken 37:24min einen neuen Streckenrekord aufzustellen. Hier stellten sich bei angenehmen Temperaturen 66 Läufer dem Starter, darunter 6 Läufer unseres Vereins. Christian Karbe und Steffen Lüder absolvierten als Doppelstarter beide Strecken souverän, Christian belegte den 5.Platz und erzielte gute 45:04min. Nach 49:04min und dem 16.Platz konnte sich Jörg Möhring über den Sieg in seiner Altersklasse freuen. Einen Doppelsieg erzielten unsere Frauen, hier siegte in einem spannenden Rennen Kati Kiele in 49:31min vor Steffi Winkler in 49:55min. Herzliche Glückwünsche an alle Platzierten!!!
- Vom 25.06.-02.07.11 wurde der **EWE Nordseelauf** mit 351 Läufern über 8 Etappen durchgeführt. Marion Sarasa startete im Rahmen ihres Urlaubs an zwei 2 Tagen. Die 4.Etappe „Dornumersielener Deichroute“ über 12km absolvierte sie in 1:06:41h und belegte den 141.Platz (4.W55, 32.Frau). Die 6.Etappe auf Baltrum, den „Dornröschenlauf“ über 10,6km absolvierte sie in 52:50min. Sie konnte sich über den 14.Platz bei den Frauen (97.Gesamtplatz) und den Sieg in ihrer Altersklasse freuen!
- Der **5.Thüringen Ultra** in Frottstädt am 02.07.2011 sah 176 Läufer auf der 100km Strecke am Start. Peter Schmidt belegte in 14:36:59h den 118.Platz und wurde Sechster seiner Altersklasse.

- Bei strömenden Regen und starken Windböen starteten am 22.06.11 4 Staffeln unseres Vereins bei der **12.Berliner Team-Staffel** im Tiergarten über 5x5km. Nach der drückenden Schwüle des Tages empfanden die 1570 gestarteten Staffeln die Nässe zunächst als angenehm, aber spätestens als der Slalomlauf um tiefste Pfützen begann, war dies für alle Läufer nur noch ein starker Kampf um gute Ergebnisse. Trotz des Regengusses, der erst aufhörte, als die Staffeln im Ziel waren, ließen sich die Läufer die Freude nicht vermiesen. Schnellster Läufer unseres Vereins war Gunnar Barber in schnellen 17:52min, der die Oldie-Staffel mit Rex Noack, Steffen Lüder, Uli Kergel und Jens Labenz in 1:39:07h auf den 37.Platz von insgesamt 4202 Staffeln führte. Die Vorjahressieger bei den Superoldies konnten den Sieg trotz der schwierigen Bedingungen am ersten Lauftag souverän verteidigen und gewannen in 1:43:51h, auch unsere zweite Staffel platzierte sich in 1:57:37h mit dem 7.Platz im Vorderfeld. Unsere Frauenstaffel um die schnellste Frau Anne Barber (19:35min) gab ihr Bestes und alle liefen gute Zeiten, leider reichte es trotz derselben Zeit wie im Vorjahr nicht fürs Podest. In 1:46:35h belegte sie den 4.Platz des Tages und in der Gesamtwertung den 9.Platz von 430 Frauenstaffeln.

### Ergebnisse:

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

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	<b>131./ 1.W35</b> <b>17.Frau</b>	50:42min	Uli Kergel	41./ 6.M45	42:16min
Lothar Lehmann	<b>18./ 1.M55</b>	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	<b>1.Platz</b>	<b>10:01</b>	Andre Zerbel	5,2	<b>16./ 3.M40</b>	26:28min
Dana Wolf	5,2	<b>18./ 2.W30</b> 5.Frau	28:12	Kati Kiele	10	<b>44./ 2.WHK</b> 5.Frau	47:35min
Swetlana Berndt	5,2	<b>29./ 1.W50</b> 10.Frau	30:09	Robert Edler	10	<b>4./ 3.MHK</b>	38:28min
				Gunnar Barber	10	<b>7./ 2.M45</b>	38:54min
Lothar Lehmann	5,2	<b>2./ 1.M55</b>	20:32	Christian Karbe	10	<b>10./ 1.M35</b>	40:31min
Uli Kergel/ Jens Labenz	5,2	<b>7./ 1.M45</b>	22:33	Jörg Möhring	10	26./ 6.MHK	44:59min
				Bodo Matthes	10	34./ 8.M45	46:24min

**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	<b>1:10:19h</b> 1:13:09h	Heinz Lachmann	25	490.Platz <b>2.M65</b>	<b>1:57:42h</b> 1:57:46h
Erhard Bader	10	2059.Platz / <b>7.M75</b>	<b>1:16:27h</b> 1:18:24h	Klaus Hoffmeister	25	2424.Platz 171.M55	<b>2:25:24h</b> 2:26:40h
Birgitt Uhlig	25	<b>171./ 1.W50</b> 11.Frau	<b>1:48:19h</b> 1:48:27h	H.-Joachim Huß	25	3398.Platz 101.M60	<b>2:41:43h</b> 2:43:59h
Steffi Winkler	25	<b>548./ 5.W30</b> 36.Frau	<b>1:58:50h</b> 1:59:29h	Kl.-Peter Ulbricht	25	3609.Platz 110.M60	<b>2:47:27h</b> 2:49:05h
Andreas Hein	25	<b>98.Platz</b> <b>9.M50</b>	<b>1:44:33h</b> 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	<b>6./ 2.W35</b>	2:58,36	Willi Klaus	100m	4./ 1.M70	14,66s
	1500m	<b>4./ 2.W35</b>	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	L43	<b>730./ 5.W30</b> 40.Frau	4:09:12	Ralf Biese	L43	2320.Platz 164.M55	5:14:50
H. Lachmann	L43	<b>772./ 6.M65</b>	4:10:52	Ilka Gomoll	L21	950./ 8.W35 57.Frau	1:48:11
Bodo Matthes	L43	1298.Platz 274.M45	4:30:11	Paula Mengewein	L21	2390./ 30.W30 291.Frau	2:01:30
Jürgen Pahl	L43	1515.Platz 94.M55	4:38:34	Christine Mohr	L21	4236./ 101.W50 916.Frau	2:19:46
Kl. Hoffmeister	L43	1573.Platz 97.M55	4:40:39	L. Lehmann	L21	<b>177./ 4.M55</b>	1:32:41
Christian Heim	L43	1646.Platz 334.M45	4:42:53	Jörg Möhring	L21	823./ 183.MH	1:46:36
Wolfgang Drechsel	L43	1858.Platz 31.M65	4:50:32	G. Kellermann	L21	1218./ 9.M65	1:51:13
				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



## Laufbericht

### 10 Meilen „Rund um Albrechts“ – ein Berglauf mit Hindernissen

Im Rahmen der 900-Jahr-Feier meines Geburtsortes (es handelt sich um einen Ortsteil von Suhl/Thüringen) fand am 6.8.11 dieser Lauf statt, den ich mir nicht entgehen lassen wollte. Seit der Wende war es der 1. Lauf im Ort überhaupt. Mit der Teilnahme von 51 Läufern, 6 Läuferinnen und 8 Staffeln (4 x 4 km) wurden die Mühen der Organisatoren belohnt.

Die Strecke war genau 16,4 km lang und hatte es enorm in sich! Start und Ziel befanden sich an der Sporthalle „Am Bock“ in 470 m Höhe. 14:30 Uhr erfolgte der Start bei schwülen 26 °C.

Die ersten 3 Kilometer führten über Wiesen und am Waldrand entlang in knalliger Sonne fast ständig bergauf. Als „Zugabe“ hatten sich die Veranstalter diverse Hindernisse ausgedacht! So folgte nun die „Rotwand“, ein Steilhang, der nur gehend erklommen wurde. Auf 250 m Länge mussten 80 Höhenmeter erklettert werden! Danach ging es weiter stetig bergauf, nun glücklicherweise im schattigen Wald, bis nach 7,5 km mit dem „Schwarzen Kopf“ (740 m) der höchste Punkt des Laufes erreicht war (Hier oben wurde ich von meiner Verwandtschaft begrüßt und angefeuert). Danach 2 km relativ steil bergab und dann wellig weiter bis nach 13 km der Hundesportplatz erreicht war. Hier wartete ein Hindernisparcours mit einigen Hürden, Kriech- und Kletterhindernissen. Dann Querung einer engen Schlucht mit steilem Gegenanstieg und durch einen Hohlweg hinunter zum tiefsten Punkt der Strecke (430 m). Hier wartete die Bachdurchquerung des „Albrechtser Wassers“, längs unter einer Brücke durch, knietief im Wasser. Schließlich noch gut 2 km viel hoch und etwas runter bis zum Ziel. Doch was war das? 50 m vor der Ziellinie musste wirklich noch ein **echter Schneehaufen** überklettert werden, extra von der Skihalle Oberhof angeliefert. Die Siegerzeit von 1:18:23 h (Matthias Franke/Rennsteiglaufverein) sagt alles über die Schwierigkeiten der Strecke. Ich belegte in 1:35:02 h den 19. Gesamtplatz und war total zufrieden.

Der Veranstalter möchte den Lauf auch im nächsten Jahr wieder durchführen, allerdings wird über einen anderen Termin nachgedacht, nicht im Hochsommer.

Uwe Mohr

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!
---