



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,

Ich möchte euch im Neuen Jahr Glück, Gesundheit und viel Erfolg wünschen. Im vergangenen Jahr hat unser Verein 3 Volksläufe und die Vereinsmeisterschaft ausgerichtet. Wir haben 6 Skatabende und ein Blitzschachtunier durchgeführt. Es gab eine Bowlingmeisterschaft und wir sind durch den sonnigen Herbstwald gewandert. Eine Buchlesung mit Heinz Florian Oertel fand regen Anklang. Das Infoblättchen ist regelmäßig erschienen und die Internetseite wurde durch Dirk Pätzig regelmäßig gepflegt. Unsere Kampfrichter hatten über 100 regionale und nationale Einsätze. Krönender Abschluss war unsere Weihnachtsfeier in der Knorr-Bremse.

Mir bleibt nur noch übrig, mich bei all denen zu bedanken, die uns durch ihren selbstlosen Einsatz das Vereinsleben ermöglichen.

Alles Gute und gesunde Füße

Helmut

Das Allerneueste:

- Wir begrüßen recht herzlich als **neues Mitglied** Bernd Ahrens in unserem Verein. Er ist im November beim Mannschaftshalbmarathon im 3.Team unseres Vereins mitgelaufen.
- Unsere **nächsten Vereinstreffs** finden am 16.02. und 08.03.12 jeweils um 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Jägerklause“ (Grünberger Str.1) statt. Unsere diesjährige **Jahreshauptversammlung** findet am **Mittwoch, den 21.03.2012** statt, eine genaue Einladung folgt im nächsten Infoblatt!

Einladung zur 11. RON-HILL Bowlingmeisterschaft 2012

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unseren **11. RON-HILL Bowlingmeisterschaften** ein. Wie in den Vorjahren wollen wir einen netten Vormittag bei Spiel und Spaß im Bowlingcenter des Comfort-Hotels Lichtenberg (Rhinstr.159, gegenüber Pyramide) verbringen. Wir treffen uns für drei Stunden Bowling am **Samstag, den 18.02.2012** pünktlich um 09:45Uhr auf 8 Bahnen. Damit hat Michael Kegel wieder das gesamte Center für uns reserviert. Außerdem wird extra für uns vom Hotel ein leckeres Frühstück inklusive Kaffee/ Tee angeboten. Bowling und Essen werden 13-15 Euro kosten. Kalte Getränke (Bier, Sekt etc.) müssen selbst bezahlt werden. Wir bitten um **Voranmeldungen bis 14.02.2011** bei Ilka Gomoll oder beim Vereinstreff. Wir freuen uns auf viele Bowlingfreunde in angenehmer Atmosphäre!!

- Unsere diesjährige **Jahresabschlussfeier** am 17.12.2011 fand mit 66 Anwesenden in der Knorrbremse statt. Für gute Stimmung sorgte in diesem Jahr wieder die Live-Band Graf Z mit Peter Rymarowicz. So stand einem amüsanten Abend bei stimmungsvoller Musik und einer RON-HILL-Fotoshow nichts im Weg. Herzlichen Dank an Frank Britze und an Doris Koch, die wieder liebevoll die vielen kleinen und großen Geschenke für unsere Mitglieder einpackte. Ein ganz besonderer Dank geht an Uwe Mohr, der die Getränke für den Abend besorgte, am nächsten Tag die leeren Flaschen abholte sowie einen Fahrdienst für Peter und seine Instrumente realisierte. Wir hoffen, es hat allen Anwesenden gut gefallen, denen, die bis zum Ende der Feier gegen 2 Uhr da waren, ganz bestimmt.

...letzte Runde: Heidekraut und Tannengrün

Ab und an haben wir uns beim Training im Jahn-Sportpark oder bei einem Wettkampf getroffen. Achim war aufgrund seiner Länge, seines großen, mit wenigen, hellen Haaren bedeckten Kopfes und des, durch den nach vorn gebeugten Körper, besonderen Laufstils schon von weitem zu erkennen. Irgendwann aber kam diese Krankheit und sprang ihn an wie ein wildes Tier. Aber er lief weiter, als wollte er es abschütteln. Als es nicht mehr ging, war auch kein Laufen mehr. Vor einigen Jahren (2005) ist Achim gestorben - lange vor der Zeit für Menschen seines Alters, für jemanden wie ihn. *Der Tod* hatte sich einen von denen geholt, die immer aktiv waren und ihren Körper stählten. *Er* wollte sich nicht nachsagen lassen, dass man ihm auf diese Art und Weise entkommen könne. Gerecht wollte *er* erscheinen, der doch immer Ungerechte. – Am Rand der Tartanbahn im Sportpark haben Lauffreunde für Achim einen kleinen Stein beschriftet, umgeben von Heidekraut und Tannengrün. Und Runde um Runde laufen wir nun daran vorbei, diejenigen, die ihn kannten und jene, für die er fremd bleiben wird.

Jürgen Pahl

Vereinsnachrichten:

- Mit Wirkung zum 31.12.2011 beendeten Werner Palm und Gerd Kretzschmer aus beruflichen Gründen, Wolfgang Voigtländer und Heike Herrmann aus gesundheitlichen Gründen und Günter Kellermann die Mitgliedschaft in unserem Verein. Außerdem wurden Andre Koletzki und Maria Jordan wegen Beitragsrückstand aus unserem Verein ausgeschlossen.
- Gunnar und Elke Barber starteten am 09.10.2011 beim Bank of America **Chicago Marathon**. Bei sommerlichen Temperaturen lief Gunnar ein gleichmäßiges Rennen (21,1km: 1:27:30h) und belegte in 2:58:00h den 591.Platz (29.M45) von 35755 Läufern. Elke lief nach einer langen Marathon-Pause von über 10 Jahren die 42,195km in guten 3:38:38h und belegte den 4251.Platz (21.W50, 750.Frau).
- Erhard Bader startete am 16.10.2011 beim **33.Eurasia Istanbul Marathon** über 15km und belegte in 1:42:04h den 2363.Platz von 3076 Startern.
- Am 20.10.2011 starteten Keyhan Hatami und Immanuel Colombo im Rahmen des **Vattenfall Schulcups** im Volkspark Jungfernheide zu den Vorläufen im Crosslauf. Die besten 15 Läufer jedes Bezirks dürfen im April im Finale starten. Beim Crosslauf über 3300m setzte sich Keyhan in 10:20,4min durch und hat sich damit genau wie Immanuel als Vierter in 11:38,6min für das Finale qualifiziert.
- Der letzte Lauf des **Marzahner Läufercups** fand am 26.10.11 bei guten Bedingungen statt. Nach mehreren Regenschauern am Nachmittag wies ein wunderschöner Regenbogen den Teilnehmern den Weg zum Sportplatz. Zum Start der Läufe über 30' und 60' war es aber schon dunkel, und die Beleuchtung musste den 36 Läufern den Weg weisen. Über 60' siegte Swetlana Berndt gemeinsam mit Andrea Möhr die Wertung bei den Frauen mit 10180m. Helge Ziems startete im 30' Lauf und siegte in seiner Altersklasse souverän mit 4700m. In die **Gesamtwertung** der Serie gingen die Ergebnisse von 5 aus 8 Läufen ein. Einziger Starter unseres Vereins, der auf die geforderte Anzahl von 5 Läufen kam, war Helge Ziems. Er dominierte seine Altersklasse nach Belieben und siegte mit großem Vorsprung. Im nächsten Jahr wird es eine Neuerung geben, weil dann erstmals alle neun Läufe in die Wertung mit verschiedenen Wertungsfaktoren kommen.
- Beim traditionellen **Crosslauf um die Kaulsdorfer Seen** am 29.10.11 gingen 61 Läufer über 6km und 51 Läufer über 12,5km auf die Strecke. Bei den Männern belegte Tom Griepentrog in 50:11min den 6.Platz und verpasste nur um 5 Sekunden den Sieg seiner Altersklasse. Siegerin bei den Frauen wurde Manuela Edler, die sich mit knappem Vorsprung in 59:49min gegen Daniela Zschäkel durchsetzen konnte.

- Bei bestem Herbstwetter führte der TuS Neukölln am 30.10.11 den **34.Friedrich-Ludwig-Jahn-Crosslauf** in der Hasenheide durch. Den Abschlusslauf im Berlin-Cup 2011 über 3,6km absolvierten 192 Läufer/-innen. Der Sieger Hannes Liebach stellte in 11:15min einen neuen Streckenrekord auf. Jens Labenz belegte in 14:56min den 63.Platz und wurde 6. der M45. Über den 3.Platz der AK M70+ freute sich Helge Ziems, der in gleicher Zeit wie im Vorjahr (22:58min) das Ziel erreichte. Drei anspruchsvolle Runden über den Berg (10,7km) finishten 53 Läufer, darunter war Peter Schmidt, der fast in jedem Jahr in der Hasenheide läuft. In diesem Jahr freute er sich über den 3.Platz der M60 in 1:01:32h und den 39.Gesamtplatz.
- Am 30.10.2011 starteten 331 Läufer auf den verschiedenen Strecken beim **Schwärzeseelauf** in Eberswalde-Finow. Die rührigen Organisatoren des Waldlaufs konnten sich bei der 26.Auflage über einen neuen Teilnehmerrekord freuen. Von 87 Startern der 8km-Strecke belegte Christine Mohr den 32.Platz und wurde 6. Bei den Frauen. In ordentlichen 42:02min errang sie zudem den Sieg in der Altersklasse W50. Uwe Mohr belegte über 12km in 52:02min den 14.Platz von 95 gestarteten Läufern und wurde Dritter der M50. Nach dem Lauf konnten sich die Läufer am reichhaltigen Kuchenbuffet stärken.
- Beim **36.Hubertuslauf** in und um Neuruppin starteten 190 Läufer über 8km. Hier siegte Erhard Bader als zweitältester Starter des Feldes in der AK M75 und belegte in 57:38min den 166.Platz. Die landschaftlich sehr schöne Runde über 27km absolvierten 85 Läufer, hier belegte Bodo Matthes in 2:45:19h den 69.Platz (18.M45).
- Am 05.11.11 starteten 160 Läufer beim **32.Lauf um den Krummensee**. Die idyllische Laufrunde (14,8km) um den See mit Start und Ziel auf dem Sportplatz in Schenkendorf absolvierte Egbert Jakubzick in 1:23:10h, er belegte damit den 62.Platz (9.M50) von 82 Startern. Uwe Mohr kam über 7km auf den 6.Platz in 29:32min und freute sich über den Sieg in seiner Altersklasse. Dies ist umso bemerkenswerter, weil er mit dem Fahrrad die 30km zum Start (und wieder nach Hause) fuhr.
- Keyhan Hatami und Immanuel Colombo starteten bei den **Crossmeisterschaften in Ludwigsfelde** über 3,5km. Keyhan setzte sich mit großem Vorsprung gegen die Konkurrenz aus Berlin und Brandenburg durch und erzielte starke 12:13min. Über den 3.Platz und die Bronzemedaille in 13:43min konnte sich Immanuel freuen. Herzliche Glückwünsche!!

- Bei Nebel und ungemütlichen Wetter über Tage präsentierte sich der **14.Internationale Sondershäuser-Kristall-Lauf in Sondershausen** bestens vorbereitet. 500 Laufbegeisterte aus ganz Deutschland zog es 700m unter Tage, um bei warmen 27°C und nur 30% Luftfeuchtigkeit die anspruchsvollen 10,4km zu absolvieren. Familie Barber ist seit vielen Jahren begeistert dabei und Elke musste sich in den letzten Jahren meist einer schnelleren Läuferin beugen. In diesem Jahr reichte es endlich zum Sieg, sie gewann souverän in 53:38min vor Tina Masusch (Hamburg, 55:01min) und belegte den 43.Gesamtplatz. Die besten Männer zeigten unter diesen Bedingungen schnelle Zeiten, es siegte Christian Seiler in 38:42min. Gunnar Barber belegte in 45:33min den 9.Platz und konnte sich über den 2.Platz der M40-49 freuen. In 49:32min belegte Rex Noack den 25.Platz und wurde Siebter der M40. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim **8.Teltowkanal-Halbmarathon** am 06.11.2011 starteten bei strahlendem Sonnenschein 327 Läufer über 21,1km. Heinz Lachmann lief ein gewohnt souveränes Rennen und siegte in 1:38:47h in seiner Altersklasse M65 (75.Platz). Bodo Matthes belegte in einem gemeinsamen Rennen mit Anke Schutkowske in 1:55:06h den 210.Platz (37.M45).
- Beim **9.Hohen Neuendorfer Herbstlauf** am 06.11.2011 startete Lothar Lehmann über 10,6km und belegte in 43:50min den 18.Platz von 150 Startern. Zudem siegte er mit sicherem Vorsprung in seiner Altersklasse.
- Am 13.11.2011 starteten 38 Teams beim **33.Berliner Mannschafts-Halbmarathon** der LC Stolpertruppe im Britzer Garten. Bei strahlendem Sonnenschein absolvierten drei Mannschaften unseres Vereins gemeinsam den 2- Runden-Kurs über 21,1km. Nach vielen Absagen im Vorfeld des Laufs war Dirk Pätzig froh, dass alle Mannschaften vollzählig am Start des Laufs standen. Das schnellste Team mit Gunnar Barber, Christian Karbe, Tom Griepentrog, Alexander Barduhn, Robert Edler und Lothar Lehmann war zwei Minuten schneller als im Vorjahr und belegte in 1:27:37h den 5.Platz. Auch unser zweites Team mit Andreas Schramm, Uli Kergel, Jens Labenz, Heinz Lachmann, Kristin Barduhn und Berti Rämisch blieb in guten 1:39:13h unter der 1:40h-Marke und wurde 14. Den 23.Platz in 1:48:37h belegten Günter Kellermann, Bodo Matthes, Bernd Ahrens, Steffen Lüder, die spontan vor Ort eingesprungene Manuela Edler und Carole Bould.

- Beim **32.Crosslauf des Ruderclub Tegel**, der sich leider mit dem Mannschafts-Halbmarathon terminlich überschneidet, starteten auf den vorbildlich geharkten Strecken des Tegeler Forstes mehr als 600 Läufer. Bei trockenen Bedingungen mit Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt startete Peter Schmidt über 20km und belegte in 1:51:03h den 53.Platz von 94 Startern. Die 10km-Strecke absolvierten 274 Läufer, das waren knapp 70 mehr als im Vorjahr. Uwe Mohr finishte in 42:47min, wurde 27.und war damit fast 2 min schneller als im Vorjahr. Christine Mohr absolvierte die hügelige Strecke in 54:00min (132.Platz, 20.Frau). Beide freuten sich über 2.Plätze in ihren Altersklassen und einen prall gefüllten Brotkorb mit verschiedenen Leckereien bei der Siegerehrung.
- **Bei der 19.Berliner Marathonstaffel des SCC** starteten am 20.11.2011 7330 Läuferinnen und Läufer auf den Rollbahnen des ehemaligen Flughafen Tempelhofs. Bei trockenem Wetter waren vier Staffeln unseres Vereins auf der flachen 5 bzw. 6km-Runde(n) dabei und erlebten einen neuen Teilnehmerrekord der Veranstaltung sowie zwei neue Streckenrekorde bei den Männern (2:11:32h, LG Buchsbaum) und den Frauen (2:41:40h, OSC Berlin). Unsere schnelle Frauen-Seniorenstaffel mit Carole Bould, Manuela Edler, Andrea Gaede, Karin Jakobi, Birgitt Uhlig und Klaudia Mücke belegte in starken 3:01:50h den 7.Platz und wurde Dritte der Seniorinnen. Unsere zweite Frauenstaffel war 27min schneller als im Vorjahr und belegte in 3:19:33h den 13.Platz. Starke Leistungen erzielten vor allem unsere Frauen über 10km, Andrea (40:33min) und Birgitt (40:17min) blieben nur knapp über der 40min-Marke, Dana Wolf stellte in 49:34min eine neue 10km-Bestzeit auf! Auch unsere Männer verbesserten die Vorjahreszeiten um einige Minuten. Die erste Staffel mit Gunnar Barber, Rex Noack, Berti Rämisch, Uwe Mohr und Andreas Schramm belegte in 2:43:54h den 34.Platz und erreichten erstmals einen Podestplatz bei den Senioren. Leider wurde gerade in diesem Jahr keine Siegerehrung für die Senioren durchgeführt. Ärgerlich vor allem weil es dafür keine nachvollziehbare Begründung gab. Als Entschädigung erhalten die ersten drei Seniorenstaffeln der Frauen und Männer jeweils einen Freistart für 2012, also zwei Freistarts für unseren Verein. Die zweite Männer-Staffel mit Robert Edler (46:07min, 12,2km) und Sascha Wolf, der in 44:15min eine neue 10km-Bestzeit aufstellte, belegte in schnellen 3:02:54h den 116.Platz. Herzliche Glückwünsche!!
- Den landschaftlich reizvollen Kurs mit mehreren Steigerungen nahmen 1267 Läufer beim **22.Ratzeburger Adventslauf** am 27.11.2011 unter ihre Füße. Traditionell am Start ist Knuth Triebe, der auch diesmal die 26km absolvierte und in 2:22:32h den 576.Platz (36.M55) belegte.

- Ein stimmungsvoller Staffellauf findet schon seit vielen Jahren am 1.Adventssonntag im Düppeler Forst statt. Der **28.Cross-Staffellauf** über hügelige 4x6000m wurde am 27.11.2011 mit 138 Teams gestartet. Dieser abwechslungsreiche Lauf wird immer beliebter, dies zeigt die immer steigende Zahl an Teilnehmern. Unser Verein war mit einer Mixed-Staffel am Start. Leider gingen drei von vier Startern nicht wirklich gesund an den Start, so war nicht mehr als der 69.Platz in 1:49:27h drin. Ilka Gomoll (27:24min, 39.Platz), Peter Rymarowicz (28:17min, 215.Platz), Carole Bould (29:10min, 57.Platz) und Andreas Schramm (24:36min, 126.Platz) belegten von 32 Mixed-Staffeln den 12.Platz. Nach dem Lauf gab es im Clubhaus des Berliner Ruderclubs eine große Tombola und gemütliches Beisammensein mit Imbiss und Getränken. Herzliche Glückwünsche!!
- Bei strahlendem Sonnenschein fand vom 27.11.-30.11.11 auf Lanzarote die **23.International Running Challenge** statt. Erstmals verbrachten Dana und Sascha Wolf ihren Urlaub auf der Insel und waren ganz begeistert vom sportlichen Programm und vom Rennradfahren. Beide absolvierten am 30.11., dem 4.Tag der Läuferwoche, ihren zweiten Halbmarathon. Für beide lief es bestens, zuerst etwas bergauf später dann auf der Bergab-Strecke konnten sie das Tempo halten und erreichten das Ziel in neuer persönlicher Bestzeit von schnellen 1:53:25h. Das war der 46.Platz bei den Frauen und der 9.Platz ihrer Altersklasse, Sascha belegte den 11.Platz der AK M25-29. Marion Sarasa bewältigte zum wiederholten Mal die gesamte Serie der Läuferwoche und belegte in 4:15:14h den 34.Platz bei den Frauen und konnte sich über den souveränen 2.Platz ihrer Altersklasse freuen. Ihre einzelnen Ergebnisse: am 1.Tag 10km in 49:05min (40.Platz), am 2.Tag 13km Berglauf in 1:08:03h (43.Platz), am 3.Tag 5km Strandlauf in 27:53min (39.Platz), am 4.Tag 21,1km Inselquerung in 1:50:15h (41.Platz).

Ergebnisse:**19.Berliner Marathonstaffel am 20.11.2011 auf dem ehemal. Flughafen Tempelhof:**

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Carole Bould	6,2		29:15	Christine Mohr	6,2		29:49
Manuela Edler	6,0	3:01:50h	25:59	Sylvia Jacobs	6,0	3:19:33h	26:16
Andrea Gaede	10	119.Platz	40:33	Dana Wolf	10	341.Platz	49:34
Karin Jakobi	5,0	7.Platz Frauen	23:21	Ricarda Bäcker	5,0	16.Pl. Frauen	23:33
Birgitt Uhlig	10	3.Seniorinn.	40:17	Ilka Gomoll	10		46:20
Klaudia Mücke	5,0		22:27	Sylvia Kegel	5,0		24:04
Gunnar Barber	12		44:26	Robert Edler	12		46:07
Rex Noack	10	2:43:54h	39:31	Sascha Wolf	10	3:02:23h	44:15
Bertold Rämisch	5	36.Platz	20:28	Knuth Triebe	5	123.Platz	24:38
Uwe Mohr	10	3.Senioren	39:46	Kl. Mendritzki	10		44:57
Andr. Schramm	5		19:44	Helmut Huber	5		22:28

Laufbericht – Rocky Balboa kommt in der letzten Runde oder Rumble in the Depth!**Von Steffen Lüder**

Zum vierten Mal ging ich zum Saisonausklang mit meinem Freund Peter Michel im Sondershausener Kalischacht 700 m unter der Erde auf Marathonkurs. Peter war nach 7:52 h auf dem Rennsteig über 72 km im Sommer klarer Favorit. Zum Start stellte ich mich in die erste Reihe und konnte somit 3 km vor Peter laufen. Aber Mitte Runde 1 lief er leichtfüßig vorbei. 30 Sek Vorsprung für ihn nach 1 Runde, 1 min nach 2 Runden, 4 min nach der 3 Runde. Rocky Balboa mit dem Rücken an der Wand. Aber Rocky ist ein Steher. Die 3./4. und 5. Runde wurden in 33-min-Zeiten absolviert. Gleichklang einer Schweizer Präzisionsuhr. In der 6. Runde wurde es schwer, der lange Berg, den Kenner des Reviers fürchten, wurde zum sechsten und letzten Mal hochgelaufen. Danach z.T. gegangen. Runde 7: Rocky kämpft, Ende der 7. Runde beim Einbiegen auf die Schlussrunde sah ich an der Anzeigetafel Peters Namen ca. 1 min vor mir. Rumble in the Depth. Ich nahm nur einen Trinkbecher anstelle der üblichen 2 Becher, verzichtete auf Banane und Rosine. Am Fuß des achten Mörderanstiegs war ich dran, ging vorbei, ging weg. Vorsprung im Ziel. Rocky jubelte im Schlussgong.

Steffen Lüder:4:36:35h zu 4:39:43h(Peter Michel).

Laufbericht 2 – Ich war noch niemals in New York...

Den Traum, den etliche Läufer hegen, einmal an diesem legendären Kultlauf teilzunehmen, setzten wir im November 2011 nach einer 2-jährigen Planungsphase in die Tat um.

Aufgrund der weltweit enormen Nachfrage für diesen Marathon ist die Anmeldung nicht so einfach. Eine Qualifikationszeit, die eine direkte Teilnahme nach der Anmeldung garantiert, konnten wir beide nicht vorweisen. An der Lotterie mit ca. 30%-iger Gewinnchance wollten wir uns nicht beteiligen, zumal wir ja aus Kostengründen weit vor dem Anmeldetermin die Flugreise gebucht hatten. So blieb nur noch die Anmeldung über einen Reiseveranstalter, was dann letztendlich auch die kostspieligste Variante ist.

Ankunft nach ca. 8h Flugzeit in New York war 4 Tage vor dem Lauf bei spätsommerlichen Temperaturen. Unser Hotel lag ca. 300m vom Central Park, dem Marathonzielgebiet entfernt, was wir uns auch gleich beim ersten „Akklimatisierungsspaziergang“ ansahen. Uns fiel sofort die starke Schädigung des Baumbestandes durch den plötzlichen Wintereinbruch eine Woche zuvor auf. Die Einsatzkräfte mussten sehr viele abgebrochene Äste wegräumen. Bis zum Marathontag hatten sie Tag und Nacht gearbeitet, um die letzten Kilometer des Marathonlaufs im Central-Park barrierefrei zu machen. Die Tage vor dem Lauf nutzten wir, mit entsprechenden Tipps ausgerüstet, die Stadt zu Fuß, vom Wasser, mit der U-Bahn und bei einer Manhattan-Busrundfahrt zu erkunden. Die Skyline Manhattans kommt vom Wasser aus am beeindruckendsten zur Geltung. Manhattan ist kein durchgängiges architektonisches Ensemble an Gebäuden, sondern vereint eher alle möglichen und unmöglichen Baustile nebeneinander auf engstem Raum, die in wahnsinnige Höhe getrieben wurden. Eingestimmt auf die Marathonstrecke wurden wir im legendären B.B.- Kings-Club bei einer Informationsveranstaltung von Dertours mit Vorträgen und Tipps von Dr. Thomas Wessinghage und Jörg Bunert, der schon zum 23.Mal am ING-New-York-Marathon erfolgreich teilnahm. Die übereinstimmende Empfehlung der beiden Experten war es, den Lauf nicht als Wettkampf sondern eher als Sightseeing der sportlichen Art zu gestalten, was wir ohnehin vorhatten.

Unsere letzten Marathons, die wir absolvierten, lagen schon etliche Jahre zurück (Ilka 1996, ich 2005). Unsere Vorbereitung auf dieses Abenteuer war eher schmalspurig, wir wollten ja keine Bestzeit aufstellen.

Früh um 6 Uhr ging der Bustransfer Richtung Staten Island, zur Verrazano-Narrows-Bridge, dem Marathon Start. Aus logistischen Gründen wird die Zufahrt zu diesem Gebiet ab ca. 7 Uhr gesperrt, so dass man sich ca. 3h bis zum Start vor Ort warm halten muss. Wir hatten uns eigens dafür alte, ausrangierte Laufklamotten mitgebracht, die anschließend der New-Yorker Altkleidersammlung zugeführt wurden sowie Pappen aus einem Supermarkt als Sitz-/Liegefläche organisiert, wie die meisten Läufer. Glücklicherweise waren die Temperaturen früh schon jenseits von 10°C, so dass die lange Wartezeit, die wir auch zum frühstücken (warme Getränke und Bagels) vor Ort nutzten, erträglich war. Eine Stunde vor dem Start mussten die für das Ziel bestimmten

Wechselsachen in Beuteln abgegeben werden, aber wir hatten ja zum Glück noch bis unmittelbar vor dem Start unsere Altklamotten.

Gestartet wurde in drei Wellen a ca. 16000 Läufer ab 09:40Uhr – 10:40Uhr mit jeweils gleicher Start-Zeremonie: US-Hymne solo gesungen durch eine Soldatin der US-Marine und das Abspielen des Titels von Frank Sinatra „New York, New York...“, dann folgte ein ohrenbetäubender Böller als Startschuss. In lockerem Trainingstempo (knapp unter 6 min/ km) nahmen wir die Strecke in Angriff, nebenher wurde viel Sehenswertes fotografiert. Das schwerste und zugleich imposanteste Stück der Strecke war gleich am Beginn, die Überquerung der längsten Brücke des Landes mit ca. 3,5km Spannweite von Staten Island nach Brooklyn. Durchlaufen wurde jeder der 5 großen Stadtbezirke New Yorks. Die Begeisterung an der Laufstrecke war unglaublich. Diese Stimmung hatte ich noch nie bei all meinen Marathonstarts erlebt. Ausnahme war ein ca. 2,5km langes Teilstück in Williamsburg, einem Unterbezirk von Queens. Hier leben vornehmlich orthodoxe Juden, die dem Megasport-Erlebnis leider die „kalte Schulter“ zeigten. Eisige Stille für 15min. Umso frenetischer dann der Jubel wieder auf der 1st Avenue in Manhattan, die sich ca. 8km Richtung Bronx erstreckte. Den bevölkerungsreichsten Stadtbezirk streiften wir nur ca. 1,3km aus „sicherheitstechnischen“ Gründen, wie uns vorher erklärt wurde. Diesen Teil New Yorks hatten wir sicherheitshalber bei unseren touristischen Ausflügen gemieden. Mich haben die 120 Live-Bands aller möglichen Stilrichtungen an der Strecke fasziniert, leider konnte ich die jeweilige Musik nur max. 30 Sekunden genießen. Die Strecke ist vom Höhenprofil durch Überquerung vieler Brücken und vom Belag (ca. 25% der Strecke auf hartem Beton) im Vergleich zum Berlin-Marathon wesentlich anspruchsvoller. Ab km 25 hatte Ilka vom vielen Beton starke Oberschenkelschmerzen, so dass wir dann zusammen einige Gehpausen (bergab) einbauen mussten. Nach 4:29:08h finishten wir Hand in Hand und lagen uns im Ziel dann glücklich in den Armen. Der Weg zu den Wechselsachen gestaltete sich für jeden Läufer recht anstrengend. Zu den entsprechenden Fahrzeugen, die etwa 2km hinter der Ziellinie standen, gab es auf Wunsch Fototermine, jeder erhielt eine Medaille, Verpflegungsbeutel, Warmhaltefolie, alles auf engstem Korridor zu den Fahrzeugen. Unterwegs gab es an den Zäunen einige Notsitze auf dem Boden für Läufer, die die anstrengende Prozedur nach dem Zieleinlauf nicht aushielten.

Nach ca. 30min erreichten wir schon recht ausgekühlt unser Auto mit den Wechselsachen. Anschließend ging es mit der U-Bahn zum Hotel und endlich unter die Dusche!

Der NYC bleibt für uns beide ein unvergessliches Erlebnis.

Peter Rymarowicz

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!
