



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,

das Laufjahr ist fast vorbei, Regeneration und etwas Sündigen steht auf der Tagesordnung. Manche Wehwehchen verschwinden einfach durch Ruhe. Es kann und es muss genascht werden!

Sauna und Massagen sind oft herrlich entspannend, Fitnessstudios bieten Probemitgliedschaften zu oft erstaunlich geringen Preisen an. Jetzt ist die Zeit all das zu tun, was im Laufe des Jahres zu kurz gekommen ist.

Ziemlich bald schon verlangt unser Körper nach mehr Bewegung.

Die Vorbereitung für die neue Saison kann dann beginnen.

Alles Gute und natürlich gesunde Füße Helmut

Einladung zur Jahresabschlußfeier am 01.12.2012

Hiermit möchten wir unsere Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen **Jahresabschlussfeier am Samstag, den 01.12.2012 um 19:00Uhr** in die Knorrbremse (Georg-Knorr-Str.4, Nähe S-Marzahn) einladen. Da die Feier im letzten Jahr sehr stimmungsvoll war, wollen wir nochmals dort feiern. Natürlich ist mit einem reichhaltigem Buffet und diversen Getränken wieder für das leibliche Wohl gesorgt. Der Eintritt inklusive (Live)-Musik, Buffet und Getränkepauschale beträgt pro Person 35,-Euro, für Vereinsmitglieder 25,-Euro. Für alle Helfer bei SEZ-Lauf und/ oder Garten,- bzw. Osterlauf gewähren wir einen Rabatt von 5,-Euro. Einlass ab 18:30Uhr, Ende gegen 01:30Uhr. **Wir bitten um Voranmeldung bis zum 27.11.2011** beim Vereinstreff oder bei Ilka Gomoll. Wir suchen außerdem noch eine Hilfe, die bereit ist am Abend den **Ausschank der Getränke** zu übernehmen (gern auch 2 Personen im Wechsel). Bitte ebenfalls bei Ilka bis zum 25.11.2012 melden.

Das Allerneueste:

- **Im nächsten Frühjahr sind wieder Vorstandswahlen, wir suchen einen neuen Vorsitzenden.** Wer von euch hat Interesse und möchte die Nachfolge von Helmut Huber antreten? Bitte bei Helmut Huber melden.
- Zur **4. Skatrunde** am 23.8.2012 kamen leider nur 3 Spieler. Es siegte Knuth Triebe mit 846 Punkten vor Andreas Schramm mit 739 P. und Hajo Vogel mit 639 Punkten. Die **5. Skatrunde** am 20.9.12 fand mit 9 Teilnehmern wieder regen Zuspruch. Hier konnte sich Helmut Huber mit 894 Punkten knapp vor Sylvia Kegel mit 828 P. und Holger Rothe (Gast) mit 825 P. durchsetzen. Die weiteren Platzierungen: 4. Hajo Vogel 790 P., 5. Peter Ry. 634 P., 6. Andreas Schramm 627 P., 7. Sylvia Jacobs 534 P., 8. Ecky Broy 450 P. und 9. Knuth Triebe 318 P. Sehr spannend geht es in der **Gesamtwertung** zu. Vor der letzten Runde in diesem Jahr am 8.11.12 ergibt sich ein äußerst knappes Ergebnis.

Es führt **Hajo Vogel mit 2221 Punkten**. Gemeinsam auf Platz 2 mit 2213 Punkten sind Sylvia Jacobs und Peter Rymarowicz. Auf Platz 4 Helmut Huber 2098 P., 5. Knuth Triebe 1986 P., 6. Sylvia Kegel 1885 P., 7. Dirk Pätzig 1729 P., 8. Andreas Schramm 1366 P., 9. Holger Rothe 1323 P., 10. Ecky Broy 1214 P., 11. Uwe Mohr 1020 P., 12. Paul Koplín 989 P. und 13. Erhard Bader 684 Punkte.

Es ist also noch einiges möglich!!!

Der nächste **Vereinstreff findet am 06.12.12** mit Nikolausüberraschung um 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Jägerstube“ (Grünberger Str.1) statt.

Uwe Mohr

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Sonja und Dirk Pätzig aus ihrem Urlaub in Südtirol (Sulden, am Ortler) und von Gabi und Helge Ziems, die ihren Urlaub in der Schweiz, im Wallis und am Mont Blanc (Frankreich) verbrachten.
- Im Stadion Lichterfelde ging Keyhan Hatami am 03.06.12 bei den **Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften** der AK U18 über 1500m mit der viertbesten Zeit an den Start. In einem sehr spannenden Rennen hielt er sich anfangs klug zurück und durchlief die 1000m als Vierter in 2:45min. Mit einem energischen 300m langen Endspurt setzte er sich souverän von seinen Konkurrenten ab und siegte in 4:07,41min vor Nico Matysik (LAC Berlin, 4:09,34min) und Sebastian Fischbach (SCC, 4:11,56min). Herzliche Glückwünsche!!

- Am 03.06.2012 starteten 154 Läufer bei der 29.Auflage der **Lichtenrader Meile** über 7,5 und 15km. Im Gegensatz zum Vorjahr starteten diesmal deutlich mehr Läufer, um die anspruchsvolle Strecke durch und über den Freizeitpark Marienfelde zu absolvieren. Um Punkte für den Berlin-Cup (8.Lauf) zu erzielen, mussten 15km gelaufen werden. Schnellster unserer 9 gestarteten RON-HILL'er war Jürgen Tetzl, der als 11. in 59:29min unter der begehrten 60min-Marke blieb. Über vordere Plätze in ihren Altersklassen freuten sich Tom Griepentrog als Dritter der M50 in 1:01:07h, Dirk Pätzig als Zweiter der M55 trotz Zerrung 3km vor dem Ziel in 1:03:10h und Marion Sarasa, die in 1:15:09h ihre Altersklasse W60 dominierte. Herzliche Glückwünsche!!
- Am 06.06.12 starteten 24 Läufer beim 3.Lauf des **Marzahner Läufercups** über 5000m. Bei den Frauen belegte Sylvia Jacobs in schnellen 20:08,9min den 2.Platz hinter der Jugendlichen Marlene Hunger (19:46,4min). Ilka Gomoll lief gemeinsam mit Peter Rymarowicz nach 22:49,3min ins Ziel und wurde Dritte bei den Frauen. Helge Ziemis siegte in 29:40,5min in seiner AK M70+. Beim 4.Lauf am 20.06. fehlte bei den Frauen leider die Jugendliche Dauerkonkurrentin von Sylvia Jacobs, so wurde es ihr sehr leicht gemacht, diesmal zu gewinnen. Sie erzielte in 30' 7200m und ließ damit nur drei Männern den Vortritt. In der Altersklasse M70+ kam es zu einem vereinsinternen Duell zwischen Helge Ziemis und Bernd Holtkamp. Hier setzte sich Helge mit 5500m gegen Bernd (5100m) durch. Herzliche Glückwünsche!!
- Am 09.06.12 starteten 50 Läufer beim **16.Wigwamlauf** in Niederfinow über 15km. Hinter dem Sieger Dirk Heise (1:01:09h) belegte Klaus Hoffmeister in 1:22:45h den 26.Platz und wurde Vierter der M50.
- In diesem Jahr feierten die Organisatoren des **11.EWE-Nordseelauf** einen neuen Teilnehmerrekord. Alle 8 Etappen absolvierten 340 Läufer, dies waren knapp ein Viertel mehr als noch im Vorjahr beim Zehnten Jubiläum (siehe auch Laufbericht von Uwe Mohr). Schnellste aller fünf gestarteten RON-HILL'er war Sylvia Jacobs, die als Gesamt 15. des Feldes auch die meisten Männer hinter sich ließ. In der Frauen-Gesamtwertung siegte sie souverän mit 17min Vorsprung und beendete 7 Etappen als beste Frau. Auf den ersten beiden Etappen profitierte Sylvia auch von der Tempoarbeit durch „Hasi“ Uwe Mohr, der sie bei starkem Wind „beschützte“. Danach setzte sich Sylvia jeweils deutlich von Uwe ab, nur auf der 5.Etappe setzte sich Uwe in 45:39min zu 46:32min durch. Uwe finishte als guter Zweiter seiner Altersklasse M50 in 6:22:20h.
- Beim **8.Wutzseelauf** in Lindow am 09.06.12 starteten 33 Läufer im Halbmarathonlauf. Egbert Jakubzick belegte auf dem hügeligen Kurs in 2:09:45h den dritten Platz seiner Altersklasse, und kam knapp vor Klaus-Peter Ulbricht ins Ziel. Er finishte als Sieger der M60 nach 2:16:08h.

- Perfekte Laufbedingungen mit 21°C und Sonnenschein erlebten 5 Staffeln unseres Vereins bei der **13.Berliner Teamstaffel** im Tiergarten über 5x5km am 12.06.12. Am ersten Staffeltag, der wegen eines Fußballspiels am Dienstag veranstaltet wurde, starteten 1559 Staffeln. Schnellster Läufer unseres Vereins war wie im Vorjahr Gunnar Barber, der in 18:16min die Oldie-Staffel mit Steffen Lüder, Jürgen Tetzl, Jens Labenz und Bodo Matthes in 1:41:22h auf den 57.Platz von insgesamt 4830 Staffeln führte. Damit belegten sie wie im Vorjahr den 5.Platz in der Oldie-Wertung. Unsere Superoldies mit Lothar Lehmann, Tom Griepentrog (19:32min), Dirk Pätzig (19:53min), Uli Kergel und Klaus Mendritzki wiederholten ihren Vorjahressieg und siegten mit großem Vorsprung in 1:43:35h. Unsere Frauenstaffel brachte das Kunststück fertig in drei Jahren jeweils die gleiche Zeit zu erreichen. Auch in diesem Jahr finishten Birgitt Uhlig in schnellen 19:50min, Ilka Gomoll, Elke Barber, Karoline Noack und Anne Barber in starken 19:13min. Sie durchliefen das Ziel nach 1:46:36h als dritte Frauenstaffel und die Freude war groß. Aufgrund eines Fehlers durch den SCC wurden unsere Frauen leider nicht zur Siegerehrung aufgerufen, erst ein Protest hatte Erfolg und das Ergebnis wurde korrigiert. Leider war die Ehrung da schon vorbei. Enttäuschend war vor allem, dass derselbe Fehler am 2.Lauftag (Donnerstag) ebenso auftrat, sehr enttäuschend für solch einen großen Laufverein. Herzliche Glückwünsche allen Platzierten!
- Am 16.06.12 starteten 270 Läufer beim Tollenseseeelauf über 21,1km. Egbert Jakubzick belegte auf der hügeligen Strecke in 2:21:25h den 187.Platz (14.M55).
- Schon zum 9.Mal riefen die Organisatoren des **Scharmützeelaufs** zur Teilnahme am 27 und 10km-Lauf auf. Bei angenehmen 17°C freute sich die BSG Pneumant Fürstenwalde am 17.06.12 über einen neuen Teilnehmerrekord mit 286 Läufern. Den abwechslungsreichen Kurs mit vielen kleineren und größeren Anstiegen über 27km absolvierten drei Läufer unseres Vereins erfolgreich. Klaus Hoffmeister war in 2:39:04h der Schnellste und belegte den 5.Platz seiner Altersklasse M55. Bodo Matthes und Annette Bethge liefen wie fast immer gemeinsam und finishten nach 2:44:18h. Sie belegten den 94.Platz (23.M45) von 137 Startern dieser Strecke. Annette lief als 9.Frau ins Ziel und wurde Vierte der W40.
- Am 07.07.12 starteten 73 Läufer beim **4.Wasserfestlauf in Fürstenberg/Havel**. Bei leichtem Regen lief Simone Oester über 8,3km nach 39:04min ins Ziel und belegte den 20.Platz. Bei den Frauen verpasste sie als Vierte das Podest nur knapp, beherrschte ihre Altersklasse aber souverän.

- Erstmals in der Geschichte des **Hohenschönhausener Gartenlaufs** fand dieser Lauf am Samstag statt und schon ließ uns das bisher meist gute Wetter im Stich. Die Cupläufer der 5,7km Strecke hatten noch Glück, aber während des 11km-Laufs öffnete der Himmel seine Schleusen und der Regen prasselte mit steigender Intensität nur so auf die Läufer nieder. Zum Glück schirmten die Bühne und viele Pavillons den Regen bei der Siegerehrung etwas ab, die Läufer drängten sich dort dicht an dicht. Auch litt der Auftritt der Band Graf Z unter dem schlechten Wetter, sie stand zwar auf der Bühne im Trockenen aber dafür fielen andere Programmpunkte „ins Wasser“. Erstmals gab es für die ganz kleinen Läufer (bis 5 Jahre) einen 500m Bambinilauf, hier siegte Loius Knebel (2:21min). Trotz sehr vieler Voranmeldungen (241) starteten nur 280 Läufer und 15 RON-HILL'er. Kurz Entschlossene wurden wohl doch durch das Wetter abgehalten. Die 5,7km Strecke mit 156 Läufern gewann Holger Leidig (Weltraumjogger) in 19:56min, hier war als Achter unser neues Mitglied Michael Standring in 21:16min der Schnellste unseres Vereins. Er belegte genau wie Christian Karbe (21:51min) und Dirk Pätzig in 23:09min den 2.Platz seiner Altersklasse. Ilka Gomoll lief ein taktisches Rennen, und sicherte sich in 28:23min den Sieg in ihrer Altersklasse. Uli Kergel und Christian Karbe absolvierten als Doppelstarter souverän beide Strecken. Christian Karbe hatte auf der 11km Strecke noch genug Kraft, um in 44:24min den 3.Platz von 57 Startern hinter dem Sieger Dominic Pick (42:05min) zu erringen. Erstmals am Start war hier Anne Barber, die in 47:04min als Gesamtzehnte die Frauenwertung souverän gewann. Erfreulich war hier der 3.Platz durch Annette Bethge (53:53min) hinter der Frauenzweiten Timna Graf (52:55min). Als seltener Gast auf dem 6 Runden-Kurs belegte Peter Ulbricht in 1:01:08h den 6.Platz der M60. Wir bedanken uns recht herzlich für das Engagement des Teams vom KGV Falkenhöhe Nord um Robert Wiese, bei unserem Sprecher Ecky Broy und vor allem unseren Helfern im Org.büro, an der Laufstrecke sowie Anja auf dem Fahrrad. Wir hoffen, dass uns im nächsten Jahr bei der 17.Auflage am Samstag, dem 08.06.2013, der Wettergott nicht im Stich lässt und wieder viele Läufer den Weg in die KGA Falkenhöhe Nord finden.
- Die **Berlin-Brandenburgischen Seniorenmeisterschaften** fanden auch in diesem Jahr in **Jüterbog** statt. Nach seinem positiven Erlebnis im Vorjahr war Klaus Mendritzki erneut über 5000m dabei. Diesmal wurde er allerdings vom Kampfrichter auf eine „Ehrenrunde“ geschickt, damit absolvierte er eigentlich 5400m. Trotzdem freute er sich in 22:09,39min über die Vizemeisterschaft seiner Altersklasse. In vier Disziplinen startete Joachim Schuberth für den SV Turbine Berlin. Herzliche Glückwünsche für den doppelten Meistertitel in der M70. Er siegte jeweils im Hochsprung mit 1,19m und im Hammerwurf mit einer gleichmäßigen Serie und 29,24m. Er belegte den 3.Platz im Weitsprung mit 3,72m und wurde Vierter im Diskuswurf mit 21,90m.

- Beim **Nordberliner Zugspitzlauf** am 22.06.12, dem 10.Lauf im Berliner-Läufercup, gab auch in diesem Jahr Olympiastarter Carsten Schlangen den Startschuss für 115 Läufer auf der 12km Strecke. Aufgrund von Bauarbeiten auf der Originalstrecke mussten diesmal die Läufer pro 4km-Runde vier Mal über den Rodelberg. Dies gefiel nicht allen, verstärkte aber den Status eines Berglaufs. Die Veranstalter freuten sich mit 197 Teilnehmern über einen neuen Rekord, dies unter Mithilfe der 4km-Schnupperläufer, den 8km-Läufern und den Teamläufern. Unser Verein war mit 9 Startern gut vertreten. Hinter dem Sieger Daniel Naumann (44:39min) belegte Michael Standring in 50:26min den 10.Platz. Damit siegte er in seiner Altersklasse M50, genau wie Lothar Lehmann (M60, 59:58min) und Ilka Gomoll (W40) als 4.Frau in 1:03:43h. Gute Rennen liefen auch als AK-Dritte Jürgen Tetzl in 51:23min und Bergziege Peter Rymarowicz in 1:01:00h. Beim 4km-Schnupperlauf erzielte Tim Lange in 22:41min den 3.Platz bei den männlichen Schülern.
- Rund 1300 Läufer starteten am 23.06.12 bei der 7.Auflage des **Lichtenauer Wasserlaufs** am Spreeufer der Lutherbrücke, um 5,3km oder 10km zu laufen und gleichzeitig 1,-Euro pro Teilnehmer für krebskranke Kinder zu spenden. Wie im Vorjahr war auch diesmal die Familie Barber sehr erfolgreich. Gunnar belegte wie im Vorjahr über 5,3km den 4.Platz von 327 Läufern, dicht gefolgt von Rene Kranz, der in 18:39min Sechster wurde. Nach einiger Zeit absolvierte Peter Wiese wieder einen Wettkampf, den er in 25:14min mit dem Altersklassensieg erfolgreich abschloss. Die 10km-Strecke absolvierten 518 Teilnehmer, hier lief Anne Barber in 40:40min auf den 3.Platz bei den Frauen! Herzliche Glückwünsche!!
- Am 15.07.12 rief Bernd Hübner und sein Team zum **23.Havellauf über 13,7km** auf. Der beliebte Lauf mit Start und Ziel am Flensburger Löwen sah 624 Läufer bei optimalen Bedingungen am Start. Unser Verein war mit 5 Läufern vertreten, von denen Lothar Lehmann in 58:51min der schnellste war. Er siegte in der Altersklasse M60, genau wie Heinz Lachmann seine Altersklasse M65 in 1:01:45h dominierte. Diddi Eppmann, der fast jedes Jahr am Start ist, verbesserte seine Vorjahreszeit um erstaunliche 16min. In 1:20:40h freute er sich über den 2.Platz seiner Altersklasse M75. Herzliche Glückwünsche!!!

<p>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!</p>

Ergebnisse:

29.Lichtenrader Meile am 03.06.12 über 15km:

Nordberliner Zugspitzlauf am 22.06.12:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Marion Sarasa	81./ 1.W60 8.Frau	1:15:09h	Tim Lange	4	3.Platz	22:41min
Ines Ummer	147./ 4.W40 31.Frau	1:36:29h	Ilka Gomoll	12	59./ 1.W40 4.Frau	1:03:43h
Jürgen Tetzl	11./ 4.M45	59:29min	Michael Standring	12	10./ 1.M50	50:26min
Tom Griepentrog	17./ 3.M50	1:01:07h	Jürgen Tetzl	12	15./ 3.M45	51:23min
Dirk Pätzig	26./ 2.M55	1:03:10h	Tom Griepentrog	12	21./ 4.M50	54:28min
Jens Labenz	31./ 9.M45	1:05:22h	Steffen Lüder	12	33./ 7.M45	58:34min
Uli Kergel	39./ 6.M50	1:06:28h	Lothar Lehmann	12	40./ 1.M60	59:58min
Steffen Lüder	54./ 17.M45	1:09:34h	Peter Rymarowicz	12	44./ 3.M55	1:01:00h
Udo Palm	103./ 4.M60	1:19:01h	Udo Palm	12	96./ 4.M60	1:13:48h

13.Berliner Teamstaffel im Tiergarten über 5x5km am 12.06.2012:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Birgitt Uhlig Ilka Gomoll Elke Barber Karoline Noack Anne Barber	119.Platz 8.Platz Frauen 1:46:36h	19:50min 22:15min 22:28min 22:50min 19:13min	Gunnar Barber Steffen Lüder Jürgen Tetzl Jens Labenz Bodo Matthes	57.Platz 5.PI. Oldies 1:41:22h	18:16min 21:23min 19:41min 20:22min 21:30min
Angelika Fenner- Kreutzjans Kati Kiele Ines Ummer Carmen Huber Sylvia Kegel	1300.Platz 29.PI. Frauen 2:06:13h	23:59min ... 22:53min 28:42min 25:43min 24:54min	Lothar Lehmann Tom Griepentrog Dirk Pätzig Uli Kergel Klaus Mendritzki	81.Platz 1.Platz Superoldies 1:43:35h	20:35min 19:32min 19:53min 21:14min 22:21min
			Andreas Schramm Knuth Triebe Konrad Andert Jürgen Busch Rötger Henry	1280.Platz 10.Platz Superoldies 2:06:02h	22:12min 24:50min 25:30min 25:40min 27:50min

16.Hohenschönhausener Gartenlauf am 16.06.2012:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	5,7	89./ 1.W40 14.Frau	28:23min	Udo Palm	5,7	87./ 3.M60	28:15min
Ines Ummer	5,7	137./ 6.W40 34.Frau	34:29min	Anne Barber	11	10./ 1.WHK 1.Frau	47:04min
Michael Standring	5,7	8./ 2.M50	21:16min	Annette Bethge	11	29./ 1.W40 3.Frau	53:53min
Jürgen Tetzl	5,7	17./ 3.M45	21:41min	Christian Karbe	11	3./ 2.M30	44:24min
Christian Karbe	5,7	18./ 2.M35	21:51min	Uli Kergel	11	15./ 3.M50	49:25min
Dirk Pätzig	5,7	27./ 2.M55	23:09min	Bodo Matthes	11	30./ 9.M40	53:54min
Uli Kergel	5,7	45./ 8.M50	24:41min	Peter Ulbricht	11	48./ 6.M60	1:01:08h
Bertold Rämisch	5,7	47./ 9.M50	24:49min				

7.Lichtenauer Wasserlauf am 23.06.2012:**23. Havellauf am 15.07.2012 über 13,7km:**

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Simone Oester	5,3	33./ 1.W45 7.Frau	22:28min	Lothar Lehmann	46./ 1.M60	58:51min
				Heinz Lachmann	76./ 1.M65	1:01:45h
Gunnar Barber	5,3	4./ 1.M45	18:11min	Berti Rämisch	101./ 9.M50	1:03:47h
Rene Kranz	5,3	6./ 2.M30	18:39min	Udo Palm	244./ 11.M60	1:12:01h
Peter Wiese	5,3	71./ 1.M55	25:14min	Diddi Eppmann	410./ 2.M75	1:20:40h
Anne Barber	10	32./ 3.W20 3.Frau	40:40min			
Lothar Lehmann	10	75./ 3.M60	43:39min			

Laufbericht I – vom Nordsee-Lauf 9.6. bis 16.6.12 (von Uwe Mohr)

88 Kilometer in 8 Tagen, täglich ein Wettkampf auf Distanzen zwischen 10 km und 12,2 km. Jeden Tag auf einer anderen Insel, inklusive Bus- und Fährüberfahrt. Das war der mittlerweile **11. Nordseelauf**, inzwischen eine Kult-Veranstaltung mit vielen „Wiederholungstätern“.

Acht Inseln, alle etwas verschieden, wurden auf langen flachen Deichen, auf befestigten Wegen, durch sandige Dünen, zwischen „mörderischen“ Karnickelöchern, auf Strandpromenaden, direkt am Strand, durch kleine Inseldörfer und zuletzt durchs Wattenmeer laufend erkundet. Man kann die gesamte Tour laufen, aber auch einzelne oder mehrere Etappen sind möglich. So waren täglich 407 Tourläufer am Start und dazu 200 – 500 Tages(Etappen)läufer.

Vom LC RON-HILL waren Marion Sarasa, Sylvia Jacobs mit ihrem Freund Holger Rothe, Christine und Uwe Mohr über die gesamte Tour am Start, dazu Helge Ziems auf der 1. Etappe, der Insel Langeoog. Das Wetter war uns wohl gesonnen, ein freundlicher Sonne-Wolken-Mix. Ausnahme war nur die 1. Etappe, bei Wolken, leichtem Regen und vor allem stürmischem Wind, typisch Nordsee. Der gesamte Lauf ist ein tolles Erlebnis, auch Dank der Top-Organisation und Super-Stimmung unter den Läufern. Höhepunkt ist sicherlich die letzte Etappe von der Insel Neuwerk 12,2 km durchs Wattenmeer zum Strand von Cuxhaven. Das hat man nicht so oft, 900 Läufer und Walker durch Schlick und Priele!

Unsere Ergebnisse können sich auch sehen lassen:

Frauen-Tourwertung 88 km 167 Teilnehmerinnen.

	<u>Zeit</u>	<u>Platz gesamt</u>	<u>Platz AK</u>
Sylvia Jacobs	6:17:05h	15./ 1.Frau	1. W 50
Marion Sarasa	7:18:12h	80./ 8.Frau	1. W 60
Christine Mohr	7:31:08h	100./ 14.Frau	4. W 50

Männer-Tourwertung 88 km 240 Teilnehmer

	<u>Zeit</u>	<u>Platz gesamt</u>	<u>Platz AK</u>
Uwe Mohr	6:22:20h	19.	2. M 50
Holger Rothe	6:37:56h	32.	4. M 50

Männer 1. Etappe 10 km

Helge Ziems 1:07:01h 12. M 70

Der Nordseelauf 2013 findet vom 15.6. bis 22.6.13 statt.

Laufbericht II – Santa Claus vollzog den Start beim gleichnamigen Lauf in Rovaniemi (Finnland)

Klein, aber fein der Santa Claus Marathon von Rovaniemi. Klein nur, was die diesjährige Teilnehmerzahl betrifft: in Lapplands Hauptstadt fand am Laufwochenende der Kongress einer finnischen Volkspartei statt, deswegen standen keine freien Zimmer zur Verfügung.

Dennoch konnte Santa Claus persönlich knapp über 100 Teilnehmer (exakt gab es 100 Zieleinläufer, davon 34 Frauen) auf die drei Strecken schicken, wobei der Halbmarathon die größte Resonanz fand. Außerdem im Programm der Marathon und eine 12 km-Distanz. Das Läuferfeld sehr bunt, den 67 Finnen standen Läufern aus 18 Ländern gegenüber. Sie kamen u. a. aus Kanada, den USA, Brasilien, Südafrika, Japan, Neuseeland, Albanien. Auch Deutschland war mit vier Startern dabei.

Direkt auf dem Polarkreis im Santa Claus - Dorf der Start; anspruchsvoll durch große Waldgebiete und an den Flüssen Kemi River und Ounas River entlang sowie durch den Ort bis hinauf in die Fußgängerpromenade Rovaniemis führten die Strecken. Hier erwarteten die Zieleinläufer ein buntes Mittsommer-Volksfest und viel Applaus durch die Zuschauer. Gegen 24 Uhr, die beeindruckende Mitternachtssonne zauberte immerhin noch 20 °Celsius auf das Thermometer, auf dem Marktplatz auch eine würdevolle Siegerehrung, allerdings mit für uns ungewohnten Altersklassen. Ein Beispiel von der 12 km-Distanz: AK Männer und Frauen bis 39 Jahre, 40 bis 49 Jahre und über 50 Jahre.

Zum Laufgeschehen:

Mit dem Briten Graham Hedger (2:56:19 h) blieb nur ein Läufer unter der 3 Stundengrenze. Mit gehörigem Abstand folgten zwei Starter aus dem Gastgeberland: Atef Haj (3:07:28h) und Olli Kyyhkynen (3:16:42h). Das Feld der sieben Teilnehmerinnen führte die älteste Starterin Aila Uusikartano (3:42:33h) vor Kendra Mc Donnel (4:10:52h/Kanada) und Kristiina Luosujärvi (4:17:50h/ Finnland) an. Herbert Gründer (Berlin) belegte mit 5:33:23 h den dritten Platz in der AK M 60 Jahre.

Knapper verlief der Halbmarathon. Hier ging der Tagessieg nach Russland. Aus einer Dreiergruppe spurtete Daniil Klyushev (1:24:09h) zuerst vor Hannu Partanen (1:24:14h) und Teuvo Kuusela (1:24:47h/ beide Finnland) ins Ziel. Drei Finninnen behaupteten sich über 21,1 km: Johanna Davidila (1:29:19h), Susanna Valjakka (1:38:41h) und Satu Brax (1:38:59h). Klaus Volkmann (2:21:46 h) aus Erfurt kam in seiner AK M 65 und älter auf Rang drei.

Den Wettkampf über 12 km gewannen Kauko Tuisko (45:16 Minuten) und Marika Lehtelä (50:16 Minuten/ beide Finnland), die bereits als Zweite das Ziel erreichte. Monika Gründer (1:41:10 h/ Berlin) erreichte in ihrer Altersklasse Platz eins und ich selbst mit Gehpausen (1:17:51 h) Rang zwei hinter einem Finnen und vor einem Starter aus Neuseeland. In der AK 50 Jahre und älter.

Helge Ziems