



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,

„vom Eise befreit sind Strom und Bäche“, ja ein langer Winter ist nun endlich vorüber.

Wir können wieder schnee- und frostfrei trainieren. In den vergangenen Monaten wurden wir oft belächelt oder bedauert bzw. es gab auch Unverständnis bei manch einem Bekannten: „Da kann man ja nicht laufen, es ist glatt, da stürzt man“ und ähnliche Hinweise. Wir sind Läufer, haben trotzdem trainiert, fühlen uns jetzt fit und können kommenden Wettkämpfen gelassen entgegen sehen.

Auf unserer Mitgliederversammlung am 8.4.13 wurde ein neuer Vorstand gewählt, dessen 1. Vorsitzender ich nun bin. Somit obliegt es mir, in Zukunft die Kolumnen zu schreiben. Eine Aufgabe, auf die ich mich freue.

Für heute wünsche ich Euch und dem neuen Vorstand viel Erfolg und Spaß bei den bevorstehenden Aufgaben.

Aufgrund von Ilka's Urlaub erscheint das nächste Infoblatt erst Anfang Juni!

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- **Alle Jahre wieder....**

Wie in den Vorjahren wollen wir auch zu unserem 21.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am Pfingstsonntag, dem 19.05.13 einen Kuchenbasar anbieten. Wer möchte uns dabei unterstützen? Wir bitten alle, die zu unserem Lauf einen Kuchen mitbringen können, sich bis zum 12.05.12 bei Ilka Gomoll zu melden, damit wir in etwa wissen, wie viele Kuchen es werden. Wer nicht helfen muss bzw. will, kann natürlich bei unserem Lauf kostenlos starten! Dazu bitten wir um Voranmeldung bei Ilka bis zum 15.05.13.! Bei Meldung vor Ort wird für die Mitglieder die Nachmeldegebühr von 2,- Euro fällig.

- Auch für unseren **17.Hohenschönhausener Gartenlauf am Samstag, den 08.06.2013** benötigen wir noch Helfer im Org.büro! Rundenzähler für die 11km werden wie in den Vorjahren ebenfalls gesucht! Bitte meldet euch bei Ilka Gomoll bis spätestens 29.05.2013!! Natürlich könnt ihr auch gern selbst laufen, dann bitte bis 05.06.2013 bei Ilka anmelden!!

- **Sportabzeichen gemeinsam ablegen!**

Gemeinsam macht es mehr Spaß. Wir möchten deshalb unseren Mitgliedern und deren Angehörigen in diesem Jahr die Möglichkeit bieten, das Sportabzeichen gemeinsam abzulegen. Die Abnahme der leichtathletischen Disziplinen erfolgt im Stadion Friedrichsfelde, (Zachertstraße) durch unser Vereinsmitglied Udo Palm.

Wir bitten möglichst um Voranmeldung bis zwei Tage vor dem Termin bei Ilka Gomoll.

Folgende Termine können wir anbieten: **26.06.** und **14.08.** jeweils ab 17:00 Uhr!

- Wie im letzten Infoblatt versprochen, bieten wir für alle Mitglieder einen **kostenlosen Test des „FiveFingers“, dem Barfuß-Zehenschuh an.** FiveFingers ist ein Barfuß-Zehenschuh mit einer rutschsicheren Sohle. Mit diesem entwickelt sich das Gefühl aller einzelnen Zehen und man hat eine bessere Wahrnehmung für das Gleichgewicht und den nächsten Schritt. Auch die Dynamik des Laufschrilles wird über die Kräftigung des gesamten Fußgelenkes incl. Bänder, Sehnen und Gewölbe nachhaltig verbessert. Der Termin, an dem wir mit Axel Bredow im Volkspark Friedrichshain testen wollen, ist **Dienstag, der 21.05.13** um 17:00Uhr. Ich bitte alle Interessenten, sich bis zum 15.05.13 bei Ilka Gomoll zu melden. Der genaue Ort im Friedrichshain wird dann kurzfristig bekannt gegeben, da ich bis 17.05. im Urlaub bin!
- Am 08.04.13 fand unsere diesjährige **Jahreshauptversammlung** mit der Wahl des neuen Vorstandes statt. Über 41 anwesende Mitglieder waren wir sehr erfreut, so war die Beschlussfähigkeit unserer Mitglieder (25%) mit 34,1% erreicht. Aus dem Vorstand schieden Dennis Knychala und unser langjähriger Vorsitzender Helmut Huber aus. Wir bedanken uns vor allem bei Helmut Huber für sein Engagement der letzten Jahre, er wurde aufgrund seiner Herzlichkeit und Verlässlichkeit von allen Mitgliedern geachtet. Wir danken herzlich Michael Kegel für die Versorgung mit diversen Getränken und die Organisation des Raumes in der WBG Humboldt – Universität, was in diesem Jahr besonders schwierig war. Herzlichen Dank auch an den Vorstand, der mit Kuchen und Schmalzstullen für das leibliche Wohl der Mitglieder sorgte.

Wir bitten alle Mitglieder den Jahresbeitrag 2013 von 36,-Euro bzw. ermäßigt 18,-Euro bis zum 15.06.2013 auf unser 1.Vereinskonto (siehe Infoblatt, Seite 1, oben links) zu überweisen.

Hier der gewählte **neue Vorstand** für die nächsten zwei Jahre:

Uwe Mohr	1.Vorsitzender	41 Stimmen
Ilka Gomoll	2.Vorsitzende	41 Stimmen
Sylvia Kegel	Schatzmeisterin	41 Stimmen
Christine Mohr	Schriftführerin	41 Stimmen

Gerald Piegler	Kampfrichterwart	41 Stimmen
Dana Wolf	Pressewartin	40 Stimmen
Rötger Henry	Veranstaltungswart	40 Stimmen
Anja Sander	Beisitzer	41 Stimmen
Sylvia Jacobs	Beisitzer	41 Stimmen

Wir wünschen dem neuen Vorstand eine erfolgreiche Arbeit für die nächsten zwei Jahre und hoffen, dass ihr uns weiter so zahlreich die Treue haltet. Bei der Teilnahme an den Vereinstreffs haben wir noch Reserven. Wir danken unseren Sponsoren für die geleistete Unterstützung und freuen uns auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit.

- Die Veranstalter der **Lichtenrader Meile** (Berlin-Cup-Lauf) bieten einen Rabatt an! Wenn ich mittels Sammelmeldung mehr als 5 Läufer anmelde, bekommen alle Läufer ab der 6. Meldung einen Rabatt von 50%. **Ich bitte alle, die dort laufen wollen, sich bei Ilka Gomoll bis zum 23.05.13 zu melden.**

- **Die erste Runde ist gespielt!**

Am 18.4.13 trafen sich 12 Skatfreunde in der „Jägerklause“, um die diesjährige Skatmeisterschaft unseres Vereins zu eröffnen. Dabei wurde von Sylvia Kegel gleich ein dickes Achtungszeichen gesetzt. Sie siegte mit 1009 Punkten vor Helmut Huber 964P und Dirk Pätzig 905P.

Die weiteren Platzierungen: 4. Christine Mohr 791 P, 5. Erhard Bader 784 P, 6. Ecky Broy 749 P, 7. Holger Rothe (Gast) 702 P, 8. Sylvia Jacobs 663 P, 9. Udo Palm 604 P, 10. Knuth Triebe 514 P, 11. Peter Ry. 20 P und 12. Uwe Mohr -274 Punkte. Der nächste Vereinstreff findet am 16.05.13 um 18:00 Uhr statt und zur 2. Skatrunde treffen wir uns am 13.6.13 um 18.00 Uhr in unserem Vereinslokal „Jägerstube“, Grünberger Str. 1, wieder.

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Eike Tank, der ausnahmsweise nicht von einem Marathon schrieb, sondern vom Urlaub am Bodensee incl. Zeppelinflug. Den Marathon absolvierte er in Rom, dort freute er sich über eine gute Organisation und sehr gute Versorgung. Er erzielte 6:12:02h, ebenfalls erreichten uns Grüße aus Hamburg, wo er nach 6:24h im Ziel war.
- Alle Jahre wieder
 Auftakt zu den Berliner Silvesterläufen 2012 ist traditionell beim **Weißenseer Silvesterlauf** des Berliner Sommerbiathlonvereins 1991 e.V. mit drei Laufstrecken rund um den „Weißen See“ im Stadtbezirk Pankow. Tobias Singer (LAC Berlin/35:44 Minuten) und Patricia Rolle (LG Pegasos Berlin/46:22 Minuten) waren die Besten über die Viertel-marathon-Distanz (10,549 km), die 71 Aktive bewältigten, darunter zwei Starter aus unserem Verein. Jens Labenz war als 15. im Ziel. Seine 45:18 Minuten brachten ihm Platz vier in der AK M 45. Damit verfehlte er um 27 Sekunden einen Podestplatz. Tapfer schlug sich auch Helmut Scharping, der nach 56:10 Minuten das Ziel erreichte und mit Rang zwei in der AK M 70 belohnt wurde. Vor ihm war nur der starke Hans-Georg Schellenberg (55:33 Minuten). Helmut rang im Endkampf Werner Frost (PSB 24 Berlin/56:11 Minuten) nieder.
 Über 4,7 km gingen 21 Aktive an den Start, mit ihnen Wolfgang Augsten. Es gewann Bernie Erten (SV Badeteich/18:23 Minuten). Wolfgang wurde in der AK M 60 und älter in 29:48 Minuten Dritter.
 An alle drei herzliche Glückwünsche und nehmt den Schwung mit in das neue Jahr.

Helge Ziems

- Traditionell ist Christian Karbe beim **Silvesterlauf Zossen-Ludwigsfelde** über 17,8km dabei. Bei der 35.Auflage belegte er in 1:21:08min den 16.Platz von 132 Startern und siegte in seiner Altersklasse M35.
- Beim **35.NSF-Silvesterlauf** starteten 204 Läufer, unter ihnen waren auch zwei RON-HILL'er. Berti Rämisch belegte in 45:15min den 66.Platz (7.M50) und Ricarda Bäcker kam als 127. In Ziel und erzielte in 50:29min den 2.Platz der W45.
- Beim **37.Berliner Silvesterlauf** starteten 947 Läufer über 9,9km. Die Laufstrecke wartete mit jeweils zwei knackigen Anstiegen über den Drachenflieger- und den Teufelsberg auf. Michael Standring behauptete sich im Vorderfeld (24.Platz), erzielte 39:38min und siegte in seiner Altersklasse M50.

- Am 08.12.12 starteten Bodo Matthes und Annette Bethge beim **Adventsstundenpaarlauf des KOLV** im Stadion Wuhletal. Bei -3°C und leicht vereister Bahn kämpften 17 Paare über 30' und 60'. Mit 13065m belegten sie den 11.Platz und wurden Dritte bei den Mixed-Paaren.
- Windstill, vorfrühlingshafte Temperaturen, gut gestreut und ein wenig feucht, das waren die Bedingungen bei der 32. Auflage des **Pankower Pfannkuchenlaufs**. Auf den 3 Strecken wurden 327 Finisher gezählt, das ist eine erfreuliche Steigerung gegenüber den Vorjahren. Unser Verein war mit rekordverdächtigen 23 Läuferinnen und Läufern erfolgreich am Start, auch wenn böse Zungen behaupten, die Einen waren nur wegen des schlechten Gewissens nach der Weihnachtsvöllerei und die Anderen wegen der Pfannkuchen und Tombola auf der Strecke. Stimmt nicht! – Das Laufen hat auch Spaß gemacht. Beim 2,3km Lauf liefen Klaus Goldammer und Gunnar Barber nach 8:26min gemeinsam ins Ziel und teilten sich den Sieg, bei den Frauen musste Elke Barber nur drei wesentlich jüngeren Schülerinnen den Vortritt lassen und siegte in 10:19min in der Frauenwertung. Sieger im Hauptlauf über 6,5 km war Micha Kopf (Leidig24 Triathlon Team) in 21:04 min. Schnellster unseres Vereins war wie im Vorjahr Robert Edler. Trotz einer Steigerung seiner Vorjahreszeit um 30 Sekunden auf 23:30min reichte es, als Neunter, diesmal nicht für das Podest der ersten Sechs. Bei den Frauen verteidigte Anne Barber in 26:40min souverän ihren Vorjahressieg. Unser Verein konnte 4 und 2x 1/2 Mannschaften stellen. Neben zwei „reinen“ Frauen- und Männermannschaften starteten Gunnar und Christian traditionell in der LG Sonnenschein (5.Platz) sowie Elke und Anne Barber in der LG Franz/Barber (2.Platz Frauen, 438Punkte). In der Teamwertung verteidigten unsere Frauen ihren Sieg aus dem Vorjahr mit 427 Punkten, wenn dieser auch deutlich knapper als im Vorjahr ausfiel. Über den 3.Platz freute sich unsere zweite Frauen-Mannschaft und erhielt damit ebenfalls ein verdientes Stück „Läufer-Torte“!
- Am 18.01.13 starteten Erhard Bader und Eike Tank beim Jubiläumslauf, dem **20.Ägypten-Marathon** in Luxor. Der Lauf mit Start und Ziel am Tempel des Hatshepsut ging mit 150 Teilnehmern auf den verschiedenen Strecken als heißester Lauf in die Geschichte ein. Eike bewältigte die 42,195km lange Strecke bei extremer Hitze in 5:50:39h und wurde Zweiter seiner Altersklasse M70. Erhard startete beim Ramses-Lauf über 12,3km und belegte als ältester Teilnehmer in 1:33:07h den 1.Platz seiner Altersklasse M75+.

- Am 19.01.13 starteten bei winterlichen Bedingungen 92 Teams beim **4. Wintermarathon in Leipzig**. Ecky Broy lief im Team Hanka mit Stefan Bicher und Bernd Kalinowski, die 2.Hälfte wurde für Ecky nach den ersten 20km in 2:11h ein echter Hätetest. Sie finishten nach 4:49:59h und belegten den 67.Platz.
- Beim **73.Plänterwaldlauf** am 10.02.13 starteten rekordverdächtige 475 Läufer bei zünftigem Winterwetter mit Schnee, Glätte und nur - 5°C auf den verschiedenen Strecken. Auf der zwei-Runden Distanz über 10km kämpften sich 199 Läufer über teilweise vereiste Passagen, so viele wie noch nie. Hinter dem Sieger Ian Manthey (TuS Neukölln, 33:36min) belegte Gunnar Barber in 39:42min den 9.Platz und gewann damit das Familienduell gegen seine Tochter. Anne Barber siegte ihrerseits bei den Frauen souverän in 41:06min und 5min Vorsprung. Sie lief die zweite Hälfte sogar eine Minute schneller als auf den ersten 5km.
- Einzige Starterin unseres Vereins bei den **Berlin-Brandenburgischen Senioren-Hallenmeisterschaften in Potsdam** war Ilka Gomoll. Sie startete trotz vorangegangener Erkältung im 1500m Lauf und wurde in 5:55,32min Berlin-Brandenburgische Meisterin ihrer Altersklasse. Joachim Schuberth, für SC Siemensstadt am Start, siegte im Hochsprung mit 1,16m, verpasste im Weitsprung als Vierter mit 3,62m knapp das Podest und belegte fünfte Plätze im Kugelstoß mit 8,74m sowie über 60m in 10,74s. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim **16.Krausnicker Berge-Pokallauf** am 24.02.13 erwartete die Läufer eine Neuschneedecke von ca. 15cm und der darunter liegende Matsch verwandelte den Laufuntergrund in eine äußerst wacklige Angelegenheit. Die hügelige Laufstrecke mit dem „Gipfel“, dem Anstieg auf den Schanzenberg, konnte nur vorsichtig laufend bezwungen werden. Gunnar Barber siegte souverän über 13km in 1:03:55h und hatte knapp zwei Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten Leo Graumann. Herzliche Glückwünsche!!
- Am 03.03.13 starteten 3220 Läufer beim **8.Öger Antalya Marathon** bei angenehmen 12°C über 10km, 21,1km und 42,2km. Marion Sarasa lief den Halbmarathon in 1:49:28h und siegte mit einem Vorsprung von 12min in ihrer Altersklasse, 426.Platz von 1347 Läufern (45.Frau). Erhard Bader lief über 10km auf den 1000.Platz von 1461 Starter, und belegte in 1:12:30h den 7.Platz der M70+.

Ergebnisse:**32.Pankower Pfannkuchenlauf am 05.01.2013:**

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Elke Barber	2,3	13./ 1.Frau	10:19	Jürgen Tetzl	6,5	34.Platz	25:55
Gunnar Barber	2,3	1.Platz	8:26	Dirk Pätzig	6,5	37.Platz	26:02
Christian Karbe	2,3	4.Platz	9:01	Jens Labenz	6,5	46.Platz	26:46
Helge Ziems	2,3	67./ 19.AK	14:22	Uwe Mohr	6,5	50.Platz	26:57
Anne Barber	6,5	44./ 1.Frau	26:40	Steffen Lüder	6,5	73.Platz	28:58
Elke Barber	6,5	71./ 4.Frau	28:51	Sascha Wolf	6,5	84.Platz	29:51
Ilka Gomoll	6,5	87./ 6.Frau	29:56	Peter Rymarowicz	6,5	108.Platz	31:22
Marion Sarasa	6,5	96./ 9.Frau	30:31	Knuth Triebe	6,5	122.Platz	32:12
Ricarda Bäcker	6,5	115./ 12.Frau	31:51	Udo Palm	6,5	134.Platz	33:13
Christine Mohr	6,5	129./ 14.Frau	32:44	Ecky Broy	6,5	186.Platz	37:43
P. Mengewein	6,5	130./ 15.Frau	32:45	Wolfgang Augsten	6,5	196.Platz	39:28
Sylvia Kegel	6,5	172./ 33.Frau	36:20	Gunnar Barber Klaus Goldammer Christian Karbe Johan. Schmidt		6,5km Mannschaft	110P.
Dana Wolf	6,5	172./ 33.Frau	36:20				
Swetlana Berndt	6,5	185./ 40.Frau	37:43				
Robert Edler	6,5	9.Platz	23:30				
Gunnar Barber	6,5	16.Platz	24:15	Robert Edler		6,5km Mannschaft	126P.
Christian Karbe	6,5	32.Platz	25:45	Jürgen Tetzl			
Ilka Gomoll Marion Sarasa Ricarda Bäcker Christine Mohr		6,5km Mannschaft 1.Platz Frauen	427P.	Dirk Pätzig Jens Labenz			
Anne, Elke & Tina Barber, Anke Franz		6,5km Mannschaft 2.PI. Frauen	438P.	Uwe Mohr Sascha Wolf Peter Rymarowicz Knuth Triebe		6,5km Mannschaft	364P.
Paula Mengew. Sylvia Kegel Dana Wolf Swetlana Berndt		6,5km Mannschaft 3.Platz Frauen	659P.	Steffen Lüder Udo Palm Ecky Broy Wolfgang Augsten		6,5km Mannschaft	589P.
						18.Platz	

Laufbericht - Abschied vom Marathon

5. MARATHON DES ALPES-MARITIMES NICE-CANNES (4.11.2012)

Als ich Ende April 2007 den Hamburg-Marathon beendet hatte, hätte ich nicht gedacht, dass es fünfeinhalb Jahre bis zu meinem nächsten Marathon dauert. Jedoch zwangen mich in der Zwischenzeit diverse Beschwerden immer wieder, von geplanten Marathonläufen Abstand zu nehmen. Beinahe wäre auf diese Weise auch der 5. Marathon des Alpes-Maritimes Nice-Cannes, zu dem ich mich bereits im März angemeldet hatte, für mich ins Wasser gefallen. Denn ca. 10 Wochen vor dem Lauf, in der Phase des intensivsten Vorbereitungstrainings, machte mit einem starken, stechenden Schmerz plötzlich, von einem Schritt auf den nächsten, das linke Knie schlapp. An Weiterlaufen war überhaupt nicht zu denken. Zum „Glück“ ereignete sich das Malheur gleich nach 600 Metern des Trainingslaufes, so dass ich noch einigermaßen nach Hause humpeln konnte. Ich verordnete mir eine Woche absolute Laufpause. Als danach keine Besserung eintrat, habe ich mich zur ärztlichen Behandlung zu einer Orthopädin begeben. Dass ich in neun Wochen Marathon laufen will, habe ich ihr dabei zuerst noch nicht gesagt. Erst als nach etwa einer weiteren Woche ihrer und physiotherapeutischer Behandlungen sowie Tragen der verordneten Kniebandage Besserung eintrat, wagte ich, ihr von meinem Ansinnen zu berichten. Statt des befürchteten „Sie sind wohl verrückt“ war daraufhin von ihr aber nur ein neutrales „Hm, hm“ zu vernehmen, was immer das heißen mochte. Also setzte ich die Vorbereitungen fort, vorsichtig mit 6,5 km beginnend. Drei Wochen vor dem Marathon wagte ich die Generalprobe: 30-km-Lauf. Das Knie hielt, der Ärztin und Physiotherapeutinnen sei Dank.

Dann war es endlich soweit: der Tag des Marathons. Entgegen meiner Hoffnung bei strahlendem Sonnenschein entlang der Cote d'Azur laufen zu können, war das Wetter mies: neblig-trüb, kühl (max. 14 °C), zum Schluss Regen. Das einzig azurblaue, was zu sehen war, war mein Laufshirt. Der Stimmung unter den Läufern am Start tat das unfreundliche Wetter keinen Abbruch. Ich selbst fühlte mich aufgrund der 800 Trainingskilometer, die ich seit Januar absolviert hatte, gut gerüstet und verspürte trotz meiner längeren Marathon-Abstinenz keinerlei Zweifel daran, den Marathon zu überstehen. Entsprechend ruhig und unaufgeregt begab ich mich zu meinem Startabschnitt auf der Promenade des Anglais in Nizza. Es war eben auch schon mein 31. Marathon bzw. Supermarathon, den ich in Angriff nahm.

Da kommen nun mal so schnell keine euphorischen Gefühle mehr auf. Die Strecke war auf der ersten Hälfte absolut flach. Die zweite Hälfte wies dann einige kurze, giftige Steigungen (v. a. in Antibes und auf dem Cap d'Antibes) sowie allmähliche, sich lang hinziehende Anstiege (v. a. zwischen Golfe-Juan und Cannes) auf. Bei km14 dachte ich so bei mir „Mensch das läuft ja heute prima“. Aber kaum zu Ende gedacht ereilte mich ein hexenschussartiger Schmerz und vorbei war es mit einem runden Laufstil. Auf dem rechten Fuß nicht mehr abrollen könnend, sondern zum tapsen verurteilt, bewegte ich mich mit der Absicht weiter, mich bei der nächsten, etwa 4 km entfernter Betreuungsstelle einreiben zu lassen. Bei den Überlegungen, wie ich es am besten bis

dahin schaffe, kam ich auf die Idee, die Trinkflaschenhalterung an meinem Gürtel so zu positionieren, dass sie genau die Schmerzstelle abdeckte und somit Wärme spendete. Und das ging auf. Noch vor der Betreuungsstelle ging es mir wieder soweit gut, dass ich es wagte, keine Behandlung zu beanspruchen und den „Rest“ der Strecke durchzulaufen.

Die Versorgung der Läufer entlang der Strecke war liebevoll und perfekt.

Mindestens alle 5 km Versorgungsstände (Wasser, Cola, frisches Obst, getrocknete Früchte, Zucker). An mehreren Stellen Musikgruppen der unterschiedlichsten Gattungen. Highlight in Cannes , ca. 2 km vor dem Ziel eine südamerikanische Tanzgruppe, die Tänzerinnen mit einem Minimum an glitzerndem Stoff bekleidet. Im Gegensatz zu den in meiner Umgebung befindlichen Läufern hielt ich dort inne, um erst 'mal einige Takte, sehr zum Gaudi der Tänzerinnen, mitzutanzten, ehe es auf die letzten Meter ging.

Dann kam das Schild 41 km. Hier sagte ich selber zu mir: „So Hajo, die letzten 1195 m wirst du ganz bewusst und intensiv als die letzten deiner Marathon-Lauf-Karriere genießen.“ Das tat ich dann auch. Und auf dem für die Marathonis vor dem Ziel auf der Croisette in Cannes ausgelegten roten Teppich bei immer noch dichtem Zuschauerspalier, in dem sich auch meine Frau befand, kam dann schließlich doch noch die am Start vermisste euphorische Stimmung auf. Zu erkennen auch auf den ins Internet gestellten Fotos vom Marathon.

Ja, liebe Vereinsfreunde, ich hatte schon vor dem Lauf beschlossen, dass dieser mein letzter Marathon gewesen sein wird. Und dabei bleibt es auch, nachdem ich diesen in 4:53:35 h (netto) gut überstanden habe. Grund dafür sind die Signale, die der Körper schon seit geraumer Zeit nach längeren Läufen sendet: Zipperlein hier und Zipperlein da, die Marathonläufe nicht mehr angeraten scheinen lassen. Zudem habe ich mit der erzielten Zeit einen Punkt erreicht, an den ich die schon seit vielen Jahren geäußerte Absicht verwirkliche. Nämlich, mit Marathon aufzuhören, wenn ich ihn nicht mehr unter 5 Stunden schaffe. Damit sage ich nicht der Lauferei insgesamt ade, sondern habe eben nur von der Marathonstrecke Abschied genommen. Der Marathon des Alpes-Maritimes Nice-Cannes war dafür ein schöner Rahmen und würdiger Schlusspunkt.

Hans-Joachim Huß

<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>
