



## Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

das „Deutsche Sportabzeichen“, die höchste Auszeichnung des „Deutschen Olympischen Sportbundes“ außerhalb des Wettkampfsports, feiert in diesem Jahr seinen 100. Geburtstag. Teilnahmebedingungen und Anforderungen haben sich seit dem Kaiserreich bis in die heutige Zeit natürlich verändert. Heute möchten jährlich ca. 2 Millionen Menschen diese offizielle Auszeichnung für vielfältige Fitness erlangen. Anlässlich des Jubiläums gibt es einige Initiativen in den verschiedensten Vereinen. Auch wir bieten die Möglichkeit an, am 14.8.13 um 17.00 Uhr im Stadion Friedrichsfelde (Zachertstraße) gemeinsam in lockerer Atmosphäre unsere motorischen Fähigkeiten zu testen und hoffen nach erfolgreichem Auftakt am 26.06.13 auf rege Teilnahme.

Euer Uwe

## Das Allerneueste:

- **Bisher haben 25 Mitglieder ihren Jahresbeitrag für 2013 noch nicht bezahlt.** Alle beitrags säumigen Mitglieder erhalten mit diesem Infoblatt oder in einer Mail kleine Mahnzettel. **Wir erwarten die zügige Überweisung des Jahresbeitrages bis 15.08.2013.** Der Beitrag für das Jahr 2013 beträgt 36,-Euro (ermäßigt 18,- Euro), zu überweisen auf das **1.Vereinskonto** (siehe Infoblatt, Seite 1, oben links).
- Unsere diesjährige **Vereinswanderung findet am Samstag, den 09.11.2013** statt und wird von Rötger Henry organisiert. Die genauen Infos erhaltet ihr im Infoblatt September. Unsere **Jahresabschlussfeier** findet am **14.12.13** in der Knorrbremse statt.

## Einladung

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige und/ oder Freunde zu unseren diesjährigen **Vereinsmeisterschaften am Freitag, dem 23.08.2013 um 19:00Uhr ein. Aufgrund des 20.Jubiläums wird es auch besondere Preise für die besten Läufer/-innen geben!** Gelaufen wird wie im Vorjahr auf der kleinen (1,1km) Runde des Hohenschönhausener Gartenlaufs, in der KGA Falkenhöhe Nord (Birkholzer Weg 112). Vereinsmeister/-in kann nur werden, wer die 10km (9 Runden) am schnellsten absolviert. Alternativ können auch 5,5km (5 Runden) gelaufen werden, dann aber nicht in der Wertung der Meisterschaft. Wie in den Vorjahren wird auch der Vereinsmeister M60+ über 10km gekürt. Bei Interesse findet ein Bambini-Lauf über 1,1km um 18:45 Uhr statt. Die Meisterschaft wollen wir gemütlich bei Grillwurst, Fleisch, Salat und diversen Getränken auswerten. **Wir bitten um Voranmeldung bis zum 18.08.2013**, insbesondere um vorher für den Einkauf die Menge an Getränken und Essen abschätzen zu können. Bitte bei der Anmeldung angeben, mit wie vielen Personen ihr zum Essen/ Grillen (evtl. Vegetarier) da seid. Nicht mitlaufende Partner und Freunde sind erwünscht!!

## Erinnerung zur Kanutour von Hangelsberg nach Erkner!

Auf Anregung von Steffen Lüder wollen wir am **Samstag, den 7.9.13** eine Kanutour auf der Spree unternehmen. Bisher haben sich 19 Interessenten angemeldet. Falls es noch jemand gibt, der mitpaddeln möchte, der kann sich gern noch bei Ilka melden! Es sind noch einige Boote verfügbar.

Uwe Mohr

## FiveFingers – Test im Friedrichshain von Dirk Pätzig

4 Vereinsmitglieder testeten Zehen- oder Fingerschuhe im Friedrichshain - Laufen wie barfuß war versprochen, die Meinungen bzw. Gefühle nach dem Laufen einer 800m Runde gingen ziemlich auseinander. Es war aber sehr interessant und informativ.

Axel Bredow, vielen noch bekannt vom Laufladen (Lauf ABC) in Friedrichshagen, hat sich diesem Thema verschrieben bzw. den Vertrieb dieser Schuhe zu seinem Arbeitsgebiet gemacht. Er hat seit Jahren Erfahrungen, man beachte seine etwas blassen Füße auf dem Bild (Homepage), und kann umfangreiche Ratschläge und Hinweise geben. Beispielsweise sollte man vorsichtig mit kurzen Strecken auf möglichst weichem Boden beginnen und im Winter ist es auch etwas kalt.

Übrigens, alle RON-HILLER erhalten 10% Rabatt an seinem Arbeitsplatz in den Schönhauser Allee Arcaden.

Diesen Bericht mit interessanten Fotos findet ihr auch auf unserer Homepage!

## Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Eike Tank, der in Holland am 4-Daagse Nijmwegen teilnahm. Er wanderte in 4 Tagen 174,5km bei einer sehr stimmungsvollen Veranstaltung!
- Am 06.04.13 startete Simone Oester im Rahmen des Neuruppiner Duathlons beim anspruchsvollen Crosslauf **Rund um den Braminsee**. Viele Wurzeln und Sandpassagen säumten die 5km Strecke, Simone belegte in 23:03min den 3.Gesamtplatz.
- Am 13.04.13 starteten 274 Läufer bei der 33. Auflage des **Fontanelaufs**. Die anspruchsvolle 15,2km Runde mit mehr als 7 giftigen Anstiegen und 260 Höhenmetern ist eine gute Vorbereitung auf den Rennsteiglauf und wurde von 5 RON-HILL'ern genutzt. Bodo Matthes, Andre Zerbel und Steffi Möhring bildeten dabei ein schnelles Trio und durchliefen die erste Runde nach 1:26h. Bodo hielt sein Tempo auch in der zweiten Runde konstant und war in 2:53:28h fast 20min schneller als im Vorjahr. Andre folgte auf dem 25.Platz von 54 Startern mit nur 10 Sekunden Abstand. Das Familienduell Möhring entschied Jörg mit einer schnelleren zweiten Runde mit 3:00:23h für sich und belegte den 3.Platz seiner AK! Herzliche Glückwünsche!!
- Über einen neuen Teilnehmerrekord mit 307 Läufern freuten sich die Organisatoren des **Pankower Frühlingslaufs**, der in diesem Jahr die 31. Auflage feierte. Bei ungemütlichen Bedingungen mit zwei heftigen Regengüssen kämpften sich 7 Läufer unseres Vereins fünf Mal über die abwechslungsreiche Runde in der Schönholzer Heide. Jeder Finisher durfte sich im Ziel über eine Rose und eine Urkunde freuen. Niels Bubel stellte in herausragenden 41:07min einen neuen Streckenrekord auf und siegte mit fast fünf Minuten Vorsprung. Bester von 7 gestarteten RON-HILL'ern war Jürgen Tetzl, der in 50:28min den 2.Platz seiner Altersklasse belegte. Udo Palm (1:06:42h) und Katja Niethe (1:06:53h) belegten ebenfalls zweite Plätze in ihren Altersklassen. Bei den Frauen lief Sylvia Jacobs ein souveränes Rennen mit gleichmäßigen Runden und siegte in 55:46min vor Elisa Mendt aus Dresden (57:22min). Dabei lief sie eine Runde vor Schluss auf den langsamer werdenden Jens Labenz auf und gemeinsam mit ihm ins Ziel. Herzliche Glückwünsche!!
- Simone Oester startete auf befestigten Wegen beim **10.Haveluferlauf** über 10km. Sie belegte in 45:15min den 67.Platz von 215 Startern und kam als 5.Frau und Zweite ihrer Altersklasse ins Ziel.

- Beim **35.Kyffhäuser Berglauf** am 13.04.2013 starteten knapp 1200 Läufer auf den vier Hauptstrecken, darunter wieder eine große Gruppe unseres Vereins mit 10 Startern. Durch die kalten Temperaturen mit Schnee und Regen in den letzten Wochen vor dem Lauf waren alle Laufstrecken sehr aufgeweicht und die Anstiege kosteten durch tiefen Schlamm viel Kraft. Einziger Läufer, der sich über die Marathonstrecke kämpfte, war Knuth Triebe, der aber leider seinen Start verpasste und dadurch etwa 5min auf das Hauptfeld verlor und hinterher „hetzen“ musste. Er kämpfte sich tapfer ins Ziel und belegte in 5:01:57h den 226.Platz von 255 Läufern. Die meisten Teilnehmer mit jeweils 330 Startern verzeichneten die 14,9km und 22,2km. Wie in den Jahren zuvor startete Ilka Gomoll im 14,9km Lauf, nach 1:18:12h war sie als Siegerin ihrer Altersklasse im Ziel. Schnellster von vier RON-HILL'ern auf der 22km Strecke war Uwe Mohr, der in 1:53:19h den 56.Platz belegte. Erstmals seit vielen Jahren absolvierte auch Peter Rymarowicz den Halbmarathon und konnte trotz Sturz mit dem 10.Platz seiner Altersklasse und einer Zielzeit von knapp unter 2h zufrieden sein! Nach längerer Erkrankung kämpften sich Dana Wolf und Sylvia Kegel gemeinsam über die 6km, und freuten sich beide im Ziel über 37:06min und dritte Plätze in ihren Altersklassen!
- Knapp 460 Starter liefen am 14.04.13 beim **68.Liepnitzseelauf** auf den drei hügeligen Hauptstrecken. Über 8km war mit 230 Läufern erwartungs-gemäß der größte Andrang. Hier war Dauerstarter Hans-Joachim Schulze nach längerer Krankheit wieder dabei und belegte in 40:51min den 67.Platz sowie siegte in seiner Altersklasse M70. Nur einen Tag nach dem Pankower Frühlingslauf standen auch Udo Palm und Katja Niethe am Start. Besonders Katja, die diese anspruchsvolle Strecke zum ersten Mal bewältigte, wollte unbedingt eine Tasse für die Besten der Altersklasse mitnehmen. Sie siegte erwartungsgemäß in 42:03min in der WHK, aber auch Udo freute sich über den zweiten Platz der AK M60 in 42:30min. Über 15km belegte Klaus-Peter Ulbricht den 99.Platz von 133 Läufern und finishte nach 1:30:07h auf dem 2.Platz seiner AK. Auf der 25km Strecke belegte Christian Karbe in 1:50:12h den 8.Platz von 97 Läufern, 2.Rang in der M30.
- Am 14.04.13 fand der **17.Köpenicker Altstadtlauf** mit 382 Läufern statt. Sonnenscheinreiches Wetter lockte damit knapp 80 Läufer mehr als im Vorjahr auf die 10km Strecke. Birgitt Uhlig verteidigte in 42:48min souverän ihren Vorjahressieg und gewann mit 4 Minuten Vorsprung vor Daniela Kühn. Bei den Männern belegte Heinz Lachmann den 55.Platz und siegte in schnellen 45:42min in seiner Altersklasse M65. Bodo Matthes lief nach 46:36min ins Ziel und wurde 60. (17.M45).

- Am 21.04.13 starteten 99 Läufer beim **4.Hohenschönhausener Storchenlauf** über 4,1km, 8,2km und 12,3km! Auf der identischen Laufrunde vom Wartenberger Osterlauf liefen 29 Läufer zwei Runden, darunter 4 RON-HILL'er. Schnellster war hier Uli Kergel, der in 36:21min auf dem 8.Platz einkam und seine Altersklasse M50 dominierte. Den Sieg der Altersklasse M70 verpasste Wolfgang Kahms enorm knapp, er wurde in 48:36min Zweiter hinter Peter Schamp (SCC, 48:20). Den 3.Platz der M70 belegte Bernd Holtkamp in 53:47min. Bei den Frauen lief Simone Oester auf den 2.Platz in 36:48min und musste nur 10 Herren den Vortritt lassen!
- Beim **rbb-Lauf** am 28.04.13, der über 14km an der Glienicker Brücke gestartet wurde, nahmen bei der diesjährigen 10.Auflage 2076 Aktive teil. Einzige Starterin unseres Vereins war Angelika Fenner-Kreutzjans, die als Siegerin ihrer Altersklasse nach 1:07:41h das Ziel erreichte. Dies bedeutete Platz 440 (22.Frau)! Am 27.04.13 hatte der **7.Airport-Run** trotz teilweise sehr starker Regenfälle wieder eine gute Resonanz. Neu war, dass die Veranstaltung als Abendlauf um 19:00Uhr angeboten wurde, dies nutzten auf dem zukünftigen Airport 3682 Starter. Knapp 850 Läufer absolvierten die 21,1km, hier belegte Heinz Lachmann in 1:40:01h den 161.Platz und siegte wie im Vorjahr in seiner Altersklasse. Beim 10km-Lauf starteten wie im Vorjahr 1700 Läufer, hier musste Jürgen Tetzl nur 10 Männern den Vortritt lassen und finishte auf der schnellen Runde in 38:06min. Unsere beiden Oldies Helge Ziems und Erhard Bader liefen ebenfalls ein gutes Rennen und erzielten 1:04:31h bzw. 1:08:03h. Erhard war hier ältester Teilnehmer und konnte seine Altersklasse für sich entscheiden! Beim **28.Straßenlauf durch Frohnau** am 28.04.13 starteten bei angenehmen Temperaturen 161 Läufer auf der flachen 10km Strecke. In glatten 43min belegte Jens Labenz den 5.Platz seiner Altersklasse und ließ in der Gesamtwertung nur 19 Läufern den Vortritt. Simone Oester lief trotz müder Beine schnelle 45:13min und belegte bei den Frauen den 7.Platz (2.W45). Nach längerer krankheitsbedingter Abstinenz kämpft sich Wolfgang Voigtländer wieder heran und belegte in 57:37min den 5.Platz der AK M60.

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

## Ergebnisse:

### 33.Fontanelauf Rauen am 13.04.2013 über 30,4km:

| Name<br>(Zeit je Runde)             | Ergebnis                    | Zeit     | Name<br>(Zeit je Runde)           | Ergebnis                 | Zeit     |
|-------------------------------------|-----------------------------|----------|-----------------------------------|--------------------------|----------|
| Steffi Möhring<br>(1:25:59-1:36:23) | <b>35./ 2.W30</b><br>4.Frau | 3:02:22h | Andre Zerbel<br>(1:25:59-1:27:40) | 25.Platz<br>6.M40        | 2:53:39h |
| Annette Bethge<br>(1:44:42-1:48:49) | 52./ 4.W40<br>9.Frau        | 3:33:31h | Jörg Möhring<br>(1:31:44-1:28:39) | 33.Platz<br><b>3.M30</b> | 3:00:23h |
| Bodo Matthes<br>(1:25:58-1:27:30)   | 24.Platz<br>6.M45           | 2:53:28h |                                   |                          |          |

### 31.Pankower Frühlingslauf am 13.04.2013 über 12,5km (3.Lauf im Berlin-Cup):

| Name         | Ergebnis                    | Zeit     | Name              | Ergebnis           | Zeit     |
|--------------|-----------------------------|----------|-------------------|--------------------|----------|
| Ilka Gomoll  | 86./ <b>1.W40</b><br>9.Frau | 52:34min | Jürgen Tetzl      | <b>18./ 3.M45</b>  | 41:54min |
|              |                             |          | Michael Standring | <b>19./ 2.M50</b>  | 41:58min |
| Katja Niethe | 102./ 4.WHK<br>16.Frau      | 55:05min | Rene Kranz        | 20./ 4.M30         | 42:06min |
|              |                             |          | Tom Griepentrog   | <b>21./ 3.M50</b>  | 42:32min |
| Ines Ummer   | 146./ 6.W45<br>35.Frau      | 1:07:07h | Steffen Lüder     | 69./ 12.M45        | 48:39min |
|              |                             |          | Peter Rymarowicz  | 84./ 9.M55         | 52:34min |
|              |                             |          | Udo Palm          | 101./ <b>2.M60</b> | 54:56min |

### 35.Kyffhäuser Berglauf in Bad Frankenhausen am 13.04.2013:

| Name            | km | Ergebnis                      | Zeit     | Name                       | km          | Ergebnis   | Zeit     |
|-----------------|----|-------------------------------|----------|----------------------------|-------------|--|----------|
| Knuth Triebe    | 42 | 226./ 10.M60                  | 5:01:57h | P. Rymarowicz              | 22          | 102./ 10.M55   | 1:59:01h |
| Ilka Gomoll     | 15 | <b>83./ 1.W40</b><br>9.Frau   | 1:18:12h | Klaus Hoffmeister          | 22          | 195.Platz<br>19.M55                                      | 2:12:29h |
| Christine Mohr  | 15 | <b>146./ 4.W50</b><br>15.Frau | 1:27:13h | Dana Wolf/<br>Sylvia Kegel | 6           | <b>134./ 3.W30</b><br><b>135./ 3.W50</b><br>39./ 40.Frau | 37:06min |
| Paula Mengewein | 22 | <b>267./ 4.W30</b><br>30.Frau | 2:26:52h |                            | Anja Sander | 6  |          |
| Uwe Mohr        | 22 | 56./ 6.M55                    | 1:53:19h |                            |             |  |          |

### 68.Liepnitzseelauf am 14.04.13:

### 7.Airportrun am 27.04.13:

| Name                 | km | Ergebnis                   | Zeit     | Name             | km   | Ergebnis            | Zeit     |
|----------------------|----|----------------------------|----------|------------------|------|---------------------|----------|
| Katja Niethe         | 8  | <b>77./ 1.WH</b><br>9.Frau | 42:03min | Heinz Lachmann   | 21,1 | <b>161./ 1.M65</b>  | 1:40:01h |
| Hans-Joachim Schulze | 8  | <b>67./ 1.M70</b>          | 40:51min | Egbert Jakubzick | 21,1 | 520./ 25.M55        | 2:00:15h |
| Udo Palm             | 8  | <b>83./ 2.M60</b>          | 42:30min | Jürgen Tetzl     | 10   | 11./ 2.M45          | 38:06min |
| Peter Ulbricht       | 15 | <b>99./ 2.M60</b>          | 1:30:07h | Helge Ziems      | 10   | 999./ 13.M70        | 1:04:31h |
| Christian Karbe      | 25 | <b>8./ 2.M30</b>           | 1:50:12h | Erhard Bader     | 10   | <b>1040./ 1.M80</b> | 1:08:03h |

### **36.Jedermannlauf in Tegel am 21.04.2013 (4.Lauf im Berlin-Cup):**

| Name           | km | Ergebnis                     | Zeit in min | Name            | km | Ergebnis           | Zeit     |
|----------------|----|------------------------------|-------------|-----------------|----|--------------------|----------|
| Christine Mohr | 5  | <b>11./ 3.Frau</b>           | 25:28       | Gunnar Barber   | 10 | <b>13./ 2.M50</b>  | 37:56min |
| Uwe Mohr       | 5  | <b>2.Platz</b>               | 21:02       | Jürgen Tetzl    | 10 | <b>20./ 2.M45</b>  | 39:23min |
| Sylvia Jacobs  | 10 | <b>49./ 1.W50<br/>1.Frau</b> | 43:00       | Tom Griepentrog | 10 | 33./ 6.M50         | 40:31min |
| Ilka Gomoll    | 10 | 77./ 1.W40<br><b>2.Frau</b>  | 46:59       | Mike Standring  | 10 | 35./ 7.M50         | 40:46min |
|                |    |                              |             | Jens Labenz     | 10 | 47./ 7.M45         | 42:46min |
| Katja Niethe   | 10 | 105./ <b>1.WHK</b><br>9.Frau | 49:52       | Dirk Pätzig     | 10 | <b>50./ 2.M55</b>  | 43:02min |
|                |    |                              |             | Peter Rymarow.  | 10 | 113./ 13.M55       | 50:55min |
| Rene Kranz     | 10 | <b>11./ 3.M30</b>            | 37:49       | Udo Palm        | 10 | <b>128./ 2.M60</b> | 52:15min |
|                |    |                              |             | Helge Ziems     | 10 | 194./ 8.M70        | 1:05:14h |

### **Laufbericht I – „Lohners-Vulkan-Halbmarathon“ in Mendig am 1.5.2013**

Während eines Mosel-Urlaubs wollten Uwe und Christine Mohr auch einen schönen Lauf bestreiten. „Vulkan-HM“ hörte sich gut an. Christine meldete für 10 km und dachte bis zum Start an eine flache Strecke, denn im Rheinland gibt es ja keine Berge! Los ging es dann im ca. 200 m hoch gelegenen Mendig (Start und Ziel im Stadion), kurz durch den Ort und dann durch Felder 1,5 km bergab zum tiefsten Punkt der Strecke. Nun begann der Anstieg bis km 6: 4,5 km lang/200 Höhenmeter. Bei Kilometer 3 ein Verpflegungspunkt und gut gemeinte Ratschläge: „Teilt es euch ein, es kommen noch ein paar Hügel.“ Christine begann zu fluchen. Die Erhebungen vulkanischen Ursprungs sind hier immerhin zwischen 500 und 600 m hoch. Nun, ganz zum Gipfel mussten wir nicht, es ging bis km 9,5 dann wieder abwärts, um in einem gewaltigen Schlussanstieg zu enden.

Christine wurde in ihrer AK 7. (von 24) in 57:52min (gesamt 375 Läufer)!

Uwe lief den Halbmarathon, der bis km 8 identisch war und dann in einer zweiten Schleife (nicht die gleiche Strecke) gelaufen wurde. Hier ging es erst einmal noch weiter ins Tal, um dann den nächsten Vulkan-Hügel zu erklimmen. Weiter auf und ab, noch mal zum tiefsten Streckenpunkt und die letzten 2,5 km bergauf, inklusive des Schlussanstiegs. Nach 1:43:56h war er auch als 7. seiner AK (von 21) im Ziel (gesamt 235 Läufer)

**FAZIT:** Ein liebevoll und gut organisierter Lauf in anspruchsvollem Gelände mit 1267 Teilnehmern (verschiedene Strecken). Hauptsponsor eine Bäckerei, die für jeden Teilnehmer ein Brotpaket bereit hielt. Dazu tolle Tombola-Preise (u.a. 1 Woche Südtirol und ein Laptop).

### **Ruwer-Riesling-Lauf in Mertesdorf bei Trier**

3 Tage später am 4.5.13 fuhren wir dorthin. Eine flache Wendepunktstrecke auf dem Ruwer-Radweg. Christine wurde über 5 km 3. gesamt von 37 Frauen in 24:51min. Ich lief die 10 km und spürte die Nachwirkungen vom HM.

In 43:58min wurde ich 10. der AK M55.

Start und Ziel war am Freibad, in dem wir anschließend bei 24 °C Wassertemperatur „anbadeten“, kostenlos für Läufer – viele stellten sich an den Duschen an. Aber die wussten wohl nicht, dass das Wasser angeheizt war!

Uwe Mohr

## **Laufbericht II - Bericht zum Sportabzeichen am 26.06.2013**

Um 17.00 Uhr trafen sich 8 Sportfreunde sowie zwei Sympathisanten unseres Vereins auf dem Zachert-Sportplatz, um das Abenteuer Sportabzeichen zu bewältigen. Unterstützt wurde die Aktion durch unser Mitglied Udo Palm, der mit zwei Frauen unsere Leistungen kontrollierte.

Katja Niethe war zum Anfeuern gekommen, sie hatte Gold schon vorgelegt. Dana Wolf hatte leider Migräne, motivierte uns aber mit Ole tatkräftig.

Um das Sportabzeichen zu erreichen, muss man aus den Gruppen Sprint, Ausdauer, Kraft und Koordination, in denen man aus verschiedenen Disziplinen wählt, eine bestimmte Norm erreichen. Unser Ziel war es natürlich das Sportabzeichen in Gold abzulegen.

Nach einer kleinen Erwärmung begannen die ersten mit der für uns ungewohnten Sprintstrecke. Da außer unserem Küken Sascha Wolf alle nur 50m laufen mussten, kämpften wir uns mit kuriosen Starts über die Strecke und erreichten Gold bzw. Silber-Ergebnisse. Warum Ulli Kergel seine persönliche Zeit selber stoppen musste, ist wohl einfach die Macht der Gewohnheit. Sascha durfte von ganz hinten starten, wir feuerten ihn lautstark an, waren über seine Schnelligkeit (12,4 sec) erstaunt und trauerten mit ihm, weil er Gold um eine zehntel Sekunde verpasste. Holger Rothe und Frank Britze versuchten sich als einzige erfolgreich beim Kugelstoßen. Danach kam unsere Sternstunde – der 3.000 m Lauf. Da die Zeiten locker zu erreichen waren, bildeten sich kleine Quasselgruppen und alle schafften entspannt die Goldnorm. Anschließend versuchte sich der Rest im Sprint, wobei sich Christine Mohr und Ilka Gomoll ein hartes Rennen lieferten.

Jetzt ging es zusammen zur Weitsprunggrube. Wir haben uns zuerst an der vermeidlich leichteren Disziplin, dem Standweitsprung versucht. Einige Sportfreunde haben schon fleißig im Wohnzimmer und im Büro geübt, wobei sie in der Grube überrascht waren, wie weit es auf dem Sportplatz geht. Obwohl Peter Rymarowicz eine Minute Schwung vor dem Absprung geholt hat, war es nicht seine Disziplin, denn nach dem Aufsprung landete er auf dem Po. Dana juckte es jetzt doch in den Beinen und sie legte erfolgreich eine Teildisziplin ab.

Dann kam die große Herausforderung, der Weitsprung. Ilka wählte gleich die Alternative aus der Gruppe Koordination und erreichte ihr Gold locker beim Kreuzseilspringen. Uwe Mohr wählte die Alternative mit dem linken und rechten Bein seine Goldweite zu springen. Frank präsentierte uns aus dem lockeren Anlauf einen über 5m Sprung und auch ich war mit meinen 3,33 m sehr zufrieden.

Richtig lustig wurde es beim anschließenden Schleuderball. Da wir unser Gold fast alle geschafft hatten, war das mit dem Schleuderball einfach mal zum Probieren.

Nach erfolgreichem Abschluss trafen wir uns im Sportlerheim um den Abend bei einem Bierchen und leckeren Speisen ausklingen zu lassen. Ich bin im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder dabei. Es hat Riesenspaß gemacht und ich hoffe, dass sich noch mehr Lauffreunde diesem Event anschließen.

Zur Motivation und zum Schmunzeln gibt es von Frank ein kleines Filmchen zur Jahresabschlussfeier.

Sylvia Kegel

## **Laufbericht III – Jedermannlauf oder „Wo geht es hier zur Toilette?“**

Es gibt ja Läufe mit allem möglichen Schnickschnack (Werbeaufkleber, viel zu große T-Shirts, Dreimeterbratwürste, Spargel) und es gibt den Jedermannlauf in Tegel. Eine schöne Waldstrecke von ca. 5 Km, die je nach Belieben ein, zwei oder viermal abge-



laufen werden kann. Mangels Umkleidekabinen und Sanitäreinrichtungen erfolgen Aus- und Ankleiden sowie die Verrichtung der Notdurft im Schatten der Bäume. Platz dafür ist reichlich vorhanden. Wenn man nicht beobachtet werden will, muss man allerdings ein bisschen tiefer in den Wald gehen. Ich glaube, das ist der erste Lauf, den ich mitgemacht habe, bei dem es nicht einmal ein Dixi-Klo gab. (Somit entfiel aber wenigstens das lästige Anstehen.) In Zeiten des Überflusses ist das aber durchaus mal eine willkommene rustikale Abwechslung. Und die fleißigen Helfer haben sich wie bei fast jedem Lauf viel Mühe gegeben.

Im Wald unter Bäumen lief es sich trotz des eigentlich warmen Wetters recht angenehm. Zwischendurch bekam man von Mitläufern dann auch noch „hilfreiche“ Tipps a la: „Wenn man in der Kurve innen läuft, spart man Zeit.“ Leider war das Innenlanglaufen aufgrund der Läufermasse nicht immer möglich und irgendwo musste man ja auch überholen. Im Ziel waren wir uns dann auch alle nicht ganz einig, ob die Strecke nun 9,9 oder 10,15 Km lang war. Das hing dann vielleicht doch damit zusammen, ob der einzelne in der Kurve innen oder außen lang gelaufen war. So oder so sprangen für uns etliche gute Platzierungen raus.

Als Belohnung dafür ging es anschließend zu Lothar und Ilona, die uns freundlicherweise in ihr Haus eingeladen hatten. Hier gab es dann, neben richtigen Toiletten, ein super leckeres Essen mit Reis, Nudeln und Bio-Fleisch. Anschließend saßen wir noch auf der Terrasse und philosophierten über den Sinn des Lebens und des Laufens. Schmackhafter Kuchen und liebevolle Getränke rundeten den gelungenen Tag ab. Der Verzehr des ein oder anderen schokoladenhaltigen Likörs brachte uns dann noch dazu, intensiv über den nächsten Lauf nachzudenken, der in Form eines Paarlaufes in Petershagen stattfinden sollte. Und da ich nach spätestens drei Gläschen ja nicht mehr nein sagen kann, habe ich mich dann dazu auch noch bereit erklärt.

Bis zum nächsten Lauf und ganz lieben Dank für die Einladung und die tolle Bewirtung.

Katja Niethe

#### **Laufbericht IV – 17.Hiddenseelauf am 27.04.2013**

Wer die weite Anreise nicht scheut und ein langes Wochenende (Freitag bis Montag) bucht, wird es nicht bereuen. Wir hatten im Hotel „Heiderose“ eine super Unterkunft, mussten aber zig-mal Hin und Her laufen, (liegt direkt zwischen Neuendorf und Vitte). Besonders alle Läufer, die gern in der wilden Natur laufen, spricht dieser Wettkampf (immer Samstag Ende April) an. Es fand in diesem Jahr schon der 17. Hiddenseelauf statt, mit 271 Startern ein neuer Teilnehmerrekord. Neben dem Halbmarathon werden auch 11,6 km, Walking und Bambinilauf angeboten. Die 21,1 Km werden bis zur Hälfte auf der gleichen Strecke wie die 11,6 km gelaufen, haben dann aber nochmal 2x 5 km mit einer Wende zu laufen. Allen teilnehmenden Läufern hat es wegen der guten Organisation großen Spaß gemacht. Start und Ziel befindet sich an einem Kindergarten, wo auch die Wechselsachen liegen bleiben sowie WC + Duschen (klein) vorhanden sind. Die Ergebnisse spiegeln aber doch den anspruchsvollen Kurs mit Berg zum Leuchtturm hinauf wieder. Etwa 5 -7 Minuten liegen alle über Ihren normalen Zeiten.

Liebe Grüße von Ina Schlüter (Inas Ergebnis über 11,6km: 1:23:40h, 40.Platz