

Infoblatt,03.11.2013

Nr. 424/242



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,

wer von uns hat nicht persönliche Träume und Wünsche im sportlichen wie privaten Bereich.

Wer hat nicht schon mit Mut, Willen und starkem Ehrgeiz bestimmte Ziele in Angriff genommen. Ich möchte auf einen Film vom ehemaligen Weltklasse-Triathleten Andreas Niedrig aufmerksam machen, bei dem es um Motivation, Kraft zur Entscheidung und um viel Unerwartetes geht. „**Traumwärts – Wohin führt dein Weg**“ ist eine Dokumentation und zeigt Andreas Niedrig und sein Team bei Vorbereitung und Durchführung des härtesten Radrennens der Welt. Das „Race across America“ führt über 4800 km und 30.000 Höhenmeter. Zwei Tage vor Abflug zum Rennen verletzt sich Andreas. Spontan geht ein aus seinen Betreuern vor Ort gebildetes Achter-Team an den Start. Für die 8 Hobbyradler erfüllt sich überraschend ein Lebenstraum. Der Film läuft am **25.11.13, 20.00 Uhr, in der UCI Kinowelt Berlin Colosseum** (Schönhauser Allee 123) und am **26.11.13, 20.00 Uhr, in der UCI Kino Berlin Gropius Passage** (Johannisthaler Chaussee 295). Andreas Niedrig ist persönlich vor Ort. Nach dem Film will er über das Erlebte diskutieren und den Abend mit einem großen Gewinnspiel beenden.

Für Rückfragen und evtl. Organisation von Karten im Vorverkauf bitte **bis 20.11.13** bei mir melden .

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Wir begrüßen recht herzlich Maximilian Strümpel, Andreas Stoltz und Thomas Wallstab als neue Mitglieder in unserem Verein! Thomas startete am 13.10.13 in München bei den Deutschen Meisterschaften im Marathon und belegte in 2:57:52h den 23.Platz der AK M45.

- Zu unserer **5. Skatrunde** am 17.10.13 fanden sich zwölf Skatfreunde ein. Erstmals konnte sich Peter Rymarowicz durch seinem Sieg mit 1026 Punkten einen deutlichen Vorsprung erkämpfen. Auf den Plätzen 2 bis 4 ging es sehr eng zu: 2. Knuth Triebe 848 P, 3. Bodo Matthes 846 P. und 4. Udo Palm 840 Punkte. Die weiteren Platzierungen: 5. Jens Labenz 676 P, 6. Jörgen Zimmer 634 P, 7. Christine Mohr 554 P, 8. Sylvia Kegel 500 P, 9. Helmut Huber 477 P, 10. Uwe Mohr 403 P, 11. Ecky Broy 402 P. und 12. Wolfgang Voigtländer 264 Punkte.

In der Gesamtwertung gab es einen Wechsel an der Spitze!

Vor dem letzten Spieltag führt jetzt Udo Palm mit 2966 Punkten vor dem bisherigen Spitzenreiter Dirk Pätzig 2810 P. und Sylvia Kegel 2560 Punkte. Auf den Plätzen folgen: 4. Helmut Huber 2538 P, 5. Peter Ry. 2516 P, 6. Holger Rothe (Gast) 2241 P, 7. Christine Mohr 2202 P, 8. Knuth Triebe 2065 P, 9. Jörgen Zimmer 1544 P, 10. Erhard Bader 1478 P, 11. Uwe Mohr 1399 P, 12. Ecky Broy 1151 P, 13. Hajo Vogel 1090 P, 16. Bodo Matthes 846 P. und 17. Jens Labenz 676 Punkte. Die 6. und damit letzte Skatrunde in diesem Jahr findet bei unserem **Vereinstreff am 14.11.13**, ab 18.00 Uhr, in der **Jägerstube** (Grünberger Str.) statt.

Einladung zur Jahresabschlußfeier am 14.12.2013

Hiermit möchten wir unsere Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen **Jahresabschlussfeier am Samstag, den 14.12.2013 um 19:00 Uhr** in die Knorrbremse (Georg-Knorr-Str.4, Nähe S-Marzahn) einladen. Da die Feier in den letzten Jahren 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 09.12.2013** beim Vereinstreff oder bei Ilka Gomoll.

Förderung von Vereinen durch die Firma „Getränke-Hoffmann“

Die Firma „Getränke-Hoffmann“ ist Partner des Landessportbundes Berlin und möchte die Vereine beim Kauf von Shirts, Trikots, Anzügen, Taschen und Bällen unterstützen. Grundlage ist ein System, bei dem durch eine **spezielle Kundenkarte** beim Einkauf bei „Getränke-Hoffmann“ Punkte gesammelt werden. Nach Erreichen bestimmter Punktzahlen können dann verschiedene Sachen bestellt werden. Im Brustbereich befindet sich ein Streifen mit den Aufschriften „Jako“ (Hersteller) und „Getränke-Hoffmann“. Sachen, die wir nicht selbst nutzen, könnten wir zum Beispiel als Tombola-Preise bei unseren Läufen verlosen. Wer bei „Getränke-Hoffmann“ einkaufen geht und unseren Verein mit einer Kundenkarte beim Sammeln unterstützen möchte, meldet sich bitte bei Rötger Henry.

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Eike Tank vom Loch-Ness-Marathon (Schottland), aus Hamburg vom dortigen Halbmarathon und vom Dublin-Marathon.
- Bei strömenden Regen starteten Christine und Uwe Mohr beim **3.NCC Lauf in Fürstenwalde**. Knapp 110 Läufer liefen am 02.06.13 über matschige Waldwege und durch teilweise knöcheltiefes Wasser, dafür wurden sie im Ziel mit einer Laufmütze von Newline belohnt. Ein toller Preis, da der Lauf auch kein Startgeld kostete! Der Sieger über 10,5km, Daniel Naumann erzielte 36:42min und erhielt einen 300,- Euro Gutschein von Karstadt-Sport. Uwe Mohr belegte in 45:33min den 12.Platz und siegte in seiner Altersklasse M55. Christine Mohr sicherte sich bei den Frauen in 24:57min den Sieg über 5km. Christoph Höhne startete bei den Walkern über dieselbe Strecke und erzielte als schnellster Walker 32:35min. Herzliche Glückwünsche!!
- Heftiger Wind und Regen begleitete zahlreiche Läufer beim 30.Jubiläum der **Lichtenrader Meile**. Um Punkte im Berliner Läufer-Cup über 15km kämpften 153 Läufer, unter ihnen 8 Starter unseres Vereins. Als Schnellster blieb Jürgen Tetzl wie im Vorjahr mit 59:32min unter der 1h-Marke, diese Marke verpasste Rene Kranz mit 1:00:21h sehr knapp. Beide belegten dritte Plätze in ihren Altersklassen, ebenso Udo Palm in der M60 in 1:18:17h. Bei den Frauen freute sich Katja Niethé in 1:17:59h über den 2.Platz ihrer Altersklasse. Wolfgang Voigtländer absolvierte 7,5km in 42:34min und belegte den 56.Platz von 117 Läufern (3.M60).
- Das 10.Jubiläum des **Pro Potsdam Schlösserlaufs** nutzten 2511 Läufer, um auf abwechslungsreicher und flacher Strecke durch Potsdam zu laufen. Diese Möglichkeit nahmen auch drei Läufer/Innen unseres Vereins wahr. In 1:48:19h belegte Angelika Fenner-Kreutzjans den 735.Platz (52.Frau), sie musste in ihrer Altersklasse nur Bärbel Rennung (1:46:13h) den Vortritt lassen. Nur knapp dahinter siegte Marion Sarasa mit 1:50:04h (831.Platz, 71.Frau) souverän in der AK W60. Bei den Männern erzielte Klaus Hoffmeister gute 1:50:47h und wurde damit 35. seiner Altersklasse.
- Beim **4.Lauf des Marzahner Läufercups** am 05.06.13 starteten 23 Läufer über 5000m, darunter 7 RON-HILL'er. Bei den Frauen siegte Carolin Mattern (OSC Berlin, 18:24min), Sylvia Jacobs belegte in guten 20:10,2min den 3.Platz. Udo Palm lief in 24:51min auf den 2.Platz der M60, Helge Ziems siegte in der Altersklasse M70+ in 31:42min.

- Nach dem Regenwetter des Vorjahres erzielten wir bei gewohnt freundlichem Wetter einen neuen Anmelderekord mit 244 Voranmeldern. Beim **17.Hohenschönhausener Gartenlauf** hatten wir mit den rührigen Kleingartenfreunden des KGV Falkenhöhe Nord einen gewohnt zuverlässigen Partner an unserer Seite. Mit 326 Läufern und unglaublichen 28 RON-HILL'ern verpassten wir den Teilnehmerrekord aus dem Jahr 2011 (335) nur knapp. Das zeigt, dass das angebotene Kulturprogramm auf der Bühne, Massage, Cheerleader an der Laufstrecke, Tombola, Urkunde, Schlüsselanhänger mit Zertifikat und eine Portion Essen aus der Gulaschkanone und natürlich die beliebte Altersklassensiegerehrung viele Läufer anzieht. Der einzige Minuspunkt war leider, dass nach dem Lauf nicht geduscht werden konnte, weil der falsche Schlüssel vor Ort war. Wir bedanken uns herzlich für das Engagement des Teams der KGV Falkenhöhe Nord um Robert Wiese, bei unserem Sprecher Ecky Broy und vor allem unseren Helfern im Org.-Büro, an der Laufstrecke sowie Helmut Huber auf dem Führungsfahrrad. Immer beliebter wird bei uns der Doppel-Start auf beiden Hauptstrecken, dem 5,7km-Berlin-Cuplauf und im 11km Lauf. Erstmals nahmen diese Möglichkeit die schnellsten Läufer Niels Bubel und Vorjahressieger über 5,7km Holger Leidig wahr. Niels siegte auf beiden Strecken und pulverisierte zudem über 11km den Streckenrekord von 37:24min auf phantastische 35:26min. Beim 5,7km Lauf verpassten wir mit 197 Läufern nur knapp die begehrte 200 Läufer-Grenze. Niels Bubel siegte mit einem spannenden Endspurt in 19:55min vor Holger Leidig (19:56min) und unserem neuen Mitglied Maximilian Strümpel (20:06min). Auf dem 14.Platz verbesserte Jürgen Tetzl seine Vorjahreszeit um 40 Sekunden auf 21:06min und wurde Zweiter seiner Altersklasse. Bei den Frauen verpasste Sylvia Jacobs den Sieg in 21:17min nur extrem knapp, Dorina Schmidt war im Endspurt nur eine Sekunde schneller. Über den 3.Platz freute sich Ilka Gomoll in 25:42min und siegte ebenso wie Marion Sarasa und Katja Niethe in ihrer Altersklasse. Im 11km Lauf belegte Martin Ahlburg in 39:35min hinter dem souveränen Sieger Niels Bubel den 2.Platz und verwies Holger Leidig auf den 3.Platz (39:47min). Als schnellster Läufer unseres Vereins erzielte Robert Edler 44:29min und belegte den 10.Platz von 62 Läufern. Bei den Frauen siegte Katrin Bomber mit 52:22min und verwies damit Katja König (53:58min) und Ricarda Bäcker (54:16min), die mit einer starken Schlussphase überzeugte, auf die Plätze. Über den Sieg in ihrer Altersklasse in 1:00:01h freute sich Sylvia Kegel, sie erreichte knapp vor Konrad Andert (1:00:34h) das Ziel, der nach schwerer Erkrankung mit einem gleichmäßigen Lauf überzeugte. Der Doppelsieger Niels Bubel hat zu seinem Auftritt bei uns einen netten Bericht verfasst, den Link dazu findet ihr auf seiner Homepage vom Hohenschönhausener Gartenlauf.

- Am 08.06.13 startete Angelika Fenner-Kreutzjans beim 23.Tollense-seelauf in Neubrandenburg und belegte über 10km den 10.Platz bei den Frauen. Mit 49:36min verpasste sie den Sieg in ihrer Altersklasse nur knapp und wurde Zweite. Unter den insgesamt 392 Läufern wurde sie 75.
- Einziger Starter unseres Vereins beim **9.Wutzseelauf** am 09.06.13 war Bodo Matthes. Er belegte auf hügeliger Strecke in 1:51:39h den 16.Platz (4.M45) über 21,1km.
- Beim **8.Lichtenauer Wasserlauf** am 15.06.13 erzielte Simone Oester beim 5km Lauf gute 21:50min. Sie belegte den 29.Platz von 333 Startern (6.Frau) und freute sich über den 2.Rang in der W45.
- Beim **17.Wigwamlauf** in Niederfinow starteten auf hügeliger Strecke 39 Läufer im 15km Lauf. Klaus Hoffmeister war in 1:22:49h genau so schnell wie im Vorjahr und erreichte den 17.Platz (4.M50). Über 7,5km siegte Katja Niethe bei den Frauen in 40:17min. Udo Palm erzielte in 42:06min den 17.Platz von 65 Startern und freute sich über den 2.Platz seiner Altersklasse.
- Bei extremer Hitze mit über 35°C starteten Simone Oester und Ilka Gomoll beim **Läuferabend der Neuköllner Sportfreunde** im 800m Lauf. Simone Oester lief bei ihrer Premiere über diese Strecke schnelle 2:41,7min und belegte den 3.Platz bei den Frauen (1.W45). Ilka lief nach dem 800m Lauf in 2:57,14min auch die 3000m und erzielte mit 12:43,54min als 2.Frau ein gutes Ergebnis.
- Beim diesjährigen **Nordberliner Zugspitzlauf** am Freitagabend, dem 21.06.13 sorgten 230 Läufer auf verschiedenen Strecken für einen neuen Teilnehmerrekord. Pro Laufrunde mussten die Läufer wie im Vorjahr vier Mal über den Rodelberg. Beim Schnupperlauf über 8km startete Sylvia Kegel und belegte in 49:02min den 2.Platz bei den Frauen. Den Hauptlauf über 12km, bei dem es auch um Punkte im Berlin-Cup ging, absolvierten 181 Läufer, ein neuer Rekord. Niels Bubel stellte nach dem Rekord beim Gartenlauf auch hier einen neuen Strecken-Rekord auf und siegte in überzeugender Manier mit 42:48min vor Johannes Riewe (43:33min, LG Nord). Bester von 9 gestarteten RON-HILL'ern war Jürgen Tetzl, der in 50:53min den Sieg in seiner Altersklasse erkämpfte. Bei den Frauen pulverisierte Birgit Unterberger den alten Streckenrekord um 9min auf starke 49:56min, auch die Zweitplatzierte Sylvia Jacobs blieb in starken 55:53min noch unter der alten Marke.

- Beim **6.Krakower Mittsommernachtslauf** am 22.06.13 starteten 163 Läufer über 30km. Von vier Läufern unseres Vereins war Jörgen Zimmer bei einem zügigen Trainingslauf in 2:24:28h auf dem 25.Platz (8.M45) der Schnellste. Er absolvierte die ersten Kilometer gemeinsam mit Bodo Matthes, der das Ziel nach 2:36:17h (48.Platz, 16.M45) erreichte. Bernd Ahrens finishte nach 3:26:03h auf dem 144.Platz, das war Platz vier seiner Altersklasse. Bei den Frauen kam Annette Bethge als 11.Frau (83.Platz) nach 2:49:19h ins Ziel und wurde Zweite der AK W45.
- Am 23.06.13 starteten 176 Läufer bei schwül warmen Wetter beim **11.Bestenseer Seenlauf** über 7,5km und 16km. Bei den Frauen siegte Simone Oester auf der kürzeren Strecke in 32:28min vor Angelika Ehebrecht (PLC, 32:46min). Simone kam als 26. von 116 Läufern ins Ziel. Christine Mohr finishte nach 37:52min auf dem 8.Platz bei den Frauen (54.Gesamtplatz) und wurde Zweite ihrer Altersklasse. Uwe Mohr erkämpfte sich auf sandigen Waldwegen im 16km Lauf den 24.Platz in 1:13:48h, damit siegte er souverän in seiner Altersklasse.

Ergebnisse:

30.Lichtenrader Meile am 02.06.2013 (7.Lauf im Berlin-Cup):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Katja Niethe	15	79./ 2.WH 11.Frau	1:17:59h	Jens Labenz	15	32./ 5.M45	1:05:27h
				Uli Kergel	15	36./ 9.M50	1:06:21h
Jürgen Tetzl	15	11./ 3.M45	59:32min	Udo Palm	15	81./ 3.M60	1:18:17h
Rene Kranz	15	13./ 3.M30	1:00:21h	Wolfgang Voigtländer	7,5	56./ 3.M60	42:34min
Tom Griepentrog	15	23./ 7.M50	1:02:29h				

Marzahner Läufercup am 05.06.13 (4.Lauf) über 5000m:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	5./1.W50 3.Frau	20:10,2min	Sylvia Kegel	18./ 2.W50 7.Frau	25:18,6min
Simone Oester	10./ 1.W40 5.Frau	21:18,2min	Peter Rymarowicz	13./ 4.M50	23:44,4min
			Udo Palm	16./ 2.M60	24:51,3min
Ilka Gomoll	12./ 2.W40 6.Frau	23:44,3min	Helge Ziems	22.Platz/ 1.M70+	31:42,5min

17.Hohenschönhausener Gartenlauf am 08.06.2013 (8.Berlin-Cuplauf):

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Sylvia Jacobs	5,7	43./ 1.W50 2.Frau	23:17	Pet. Rymarowicz	5,7	71./ 6.M55	26:11
				Udo Palm	5,7	107./ 4.M60	28:37
Ilka Gomoll	5,7	65./ 1.W40 3.Frau	25:42	Rötger Henry	5,7	119./ 23.M50	29:07
				Bodo Matthes	5,7	135./ 13.M45	30:49
Marion Sarasa	5,7	86./ 1.W60 11.Frau	27:09	Wolfgang Voigtländer	5,7	142./ 5.M60	31:35
Katja Niethe	5,7	87./ 1.WHK 12.Frau	27:10	Tim Lange	5,7	143/ 2.MJU14	31:38
				Helge Ziems	5,7	184./ 6.M70	36:47
Christine Mohr	5,7	100./ 3.W50 18.Frau	28:08	Erhard Bader	5,7	193./ 3.M80	39:58
				Ricarda Bäcker	11	35./ 2.W40 3.Frau	54:16
Ines Ummer	5,7	179./ 5.W45 56.Frau	35:53	Annette Bethge	11	39./ 3.W40 5.Frau	55:59
Ina Schlüter	5,7	185./ 8.W55 60.Frau	36:57	Sylvia Kegel	11	50./ 1.W50 7.Frau	1:00:01 Std
Max Strümpel	5,7	3./ 1.MJU18	20:06				
Jürgen Tetzl	5,7	14./ 2.M45	21:06	Robert Edler	11	10./ 4.MHK	44:29
Michael Standring	5,7	16./ 3.M50	21:16	Uli Kergel	11	17./ 2.M50	47:08
Tom Griepentrog	5,7	29./ 7.M50	22:40	Steffen Lüder	11	25./ 10.M40	50:52
Jens Labenz	5,7	38./ 6.M45	23:07	Bodo Matthes	11	27./ 11.M40	51:06
Steffen Lüder	5,7	54./ 8.M45	24:23	Konrad Andert	11	51./ 3.M60	1:00:34 Std
Bertold Rämisch	5,7	64./ 5.M55	25:40				

Nordberliner Zugspitzlauf am 21.06.2013 (9.Lauf im Berlin-Cup):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit in Std
Sylvia Kegel	8	6./ 2.Frau	49:02min	Jürgen Tetzl	12	13./ 1.M50	50:53min
Max Strümpel	8	1.Platz	31:53min	Rene Kranz	12	25./ 5.M30	54:21min
Sylvia Jacobs	12	32./ 1.W50 2.Frau	55:53min	Steffen Lüder	12	50./ 6.M45	59:08min
				Peter Rymarowicz	12	85./ 5.M55	1:04:36h
Katja Niethe	12	127./ 3.WH 13.Frau	1:10:46h	Udo Palm	12	132.Platz 4.M60	1:12:36h

Laufbericht I – 1.Mazda-IGA-Lauf „Gärten der Welt“ am 02.06.13

Nach der Einführung des Tierparklaufs letztes Jahr haben die Leute von „Berlin Lläuft“ nun einen weiteren Parklauf, verbunden mit großen Sponsoren, ins Leben gerufen. Offenbar schaffte man es auch hier wieder, die Betreiber davon zu überzeugen, dass ihre Anlagen nicht kaputt getrampelt werden.

Ich war angemeldet, bevor ich erfuhr, dass die Organisatoren von Berlin läuft mit der zugenommenen Kommerzialisierung wohl nun auch dazu übergegangen sind, sich bei Terminabsprachen mit anderen Vereinen recht unkooperativ zu verhalten.

Ich kannte sie bisher nur als Veranstalter des „alten Franzosenlaufs“ 25km de Berlin (heute "BIG25"), mit entsprechender sportlicher Philosophie und damit auch als eine Art Alternative zum SCC. Es war einmal?

Mich reizte die Premiere und auch konnte ich so endlich mal die Gärten der Welt kennen lernen. Und nach längerer Verletzungszeit sollte es auch ein Test für mich sein, was nun wieder geht. Etwas umständliches Prozedere zuvor: die Startunterlagen waren 1 Tag vorher im Autohaus Koch Marzahn abzuholen. Mann, war da ein Pingeliger, ich musste sogar den Personalausweis vorzeigen! Mit den Unterlagen nebst Kleiderbeutel bekam man auch 2 Eintrittskarten für die Gärten der Welt, für sich und eine eventuelle Begleitperson. Am Tag vor Ort am Eingang Eisenacher Straße war nur Nachmeldung möglich.

Für 2017 ist im Bereich der heutigen Gärten der Welt, des Kienbergs und entlang des Wuhletals die Internationale Gartenausstellung IGA geplant, was dem Lauf den Namen gab. Zwei Wettbewerbe (5/10km) sollten auf einer 5km-Runde ausgetragen werden, dazu ein Kinderlauf über 800m. Die Premiere nun fiel buchstäblich ins Wasser. Schon die Tage zuvor hatte es geregnet, zum Kinderlauf ab 10 Uhr goss es kalt und fleißig weiter. Putzig, die Kleinen, teilweise in Plastiktüten verpackt, liefen munter durchs Nass. Danach die weiteren Wettbewerbe: wegen der Witterungsbedingungen wurde eine Änderung der Runde auf 5,3km durchgesagt, für den 10er aber mit zwei Zeitnahmen, bei 10km und 10,6km. Um 11 Uhr ging es dann über 10,6km bei immer noch strömendem Regen. Vom Start in den Gärten der Welt ging es zunächst am Irr- und Renaissancegarten vorbei durch Garten und Landschaft, entlang des Wuhletals und um den Kienberg herum, teilweise auf über-schwemmten und engeren Wegen, durch Pfützen und über glitschige Holzbrücken. Eben durch das Gelände, auf dem die IGA entstehen wird. Gefühlte Strecke nur aufwärts. Leicht, aber stetig, mit 1 etwas steileren Hügel. Höchstens 1km der Runde verlief abwärts oder eben. Just beim kurzen Abwärtsstück in erster Runde sagte meine gehabte Verletzung Hallo, ich bin noch da, um nach kurzer Gehpause dann vollends zu verschwinden. Die zweite Runde war nicht viel anders, das Freiluftduschen ging weiter, gefiel aber nicht allen Teilnehmern.

Ins Ziel kam ich dann besser als befürchtet, mit 50:56min (10km: 48:57min), auf Platz 6 von 26 der AK M50, 86.Gesamtplatz von 405.

Als weitere Starterin unseres Vereins erzielte Ina Schlüter gute 1:10:43h (10km: 1:07:57h, 8.Platz W55, 128.Frau, 360.Gesamtplatz).

Die 5,3km finishte Helge Ziems in 32:31min, belegte den 158.Platz von 270 Startern und siegte in seiner Altersklasse M70.

1 kleines Umkleidezelt für 250 Mann war mal wieder viel zu wenig! Da wurde an der falschen Stelle gespart.

Fazit: ein schon anspruchsvoller, dadurch guter Trainingslauf.

Angekündigt war ein Teilnehmerlimit von 3.000 Läufern, was bei weitem nicht erreicht wurde, 1237 Teilnehmer bejubelt der Veranstalter seitdem auf seiner Homepage. Wie kommt der drauf? Die Finisher aller Ergebnislisten zusammengezählt ergeben nur 787, incl. der Teilnehmer der Mannschafts-wertung.

Klaus Mendritzki

Laufbericht II – Spreewaldlauf am 22.09.13

Im Rahmen des Spreewaldfestes fand am 22.09.2013 der 33.Spreewaldlauf in Lübben statt. Aus unserem Verein starteten um 10:00Uhr im Stadion der „Völkerfreundschaft“ Marion Sarasa und Sylvia Kegel. Vom Stadion ging es direkt in den Lübbener Hain, wo eine kurzweilige 2,5 km Runde dreimal bewältigt werden musste. Marion konnte sich nach verhaltendem Anfang von Runde zu Runde steigern und schaffte zum Schluss mit einer Zeit von 36:23min mit dem 3.Platz den Sprung auf das Treppchen. Sylvia hat ihr heimliches Ziel unter 40:00min zu laufen auch erreicht und lief nach 39:48min als siebente Frau ins Ziel. Beide freuten sich über Siege in ihren Altersklassen. Jeder Finisher erhielt ein großes Glas Spreewälder Gurken. Beide nutzen das Stadtfest um den Tag gemütlich ausklingen zu lassen.

Laufbericht III – 1.Dresdener Frauenlauf

Im vorigen Jahr entdeckte ich einen neuen Lauf und konnte sofort meine Tochter Dana und meine Freundin Christine für dieses Laufevent begeistern. Na gut die Männer holten wir dann auch noch ins Boot und beschlossen uns ein schönes Wochenende in der Sächsischen Schweiz zu machen.

Am 12.09. trafen wir uns dann im Hotel und haben vor dem Abendessen noch einen Spaziergang zur „Nonne“ gemacht. Sonnabendvormittag nutzten wir das traumhafte Wetter, um uns gemeinsam die Bastei anzuschauen. Gegen Mittag waren wir zurück, Ole wurde versorgt und wir Frauen bereiteten uns auf die Fahrt nach Dresden vor. Während Ole Mittagschlaf machte, nutzten Uwe und Sascha die Zeit für ein zweistündiges Bergtraining.

Vom Bahnhof Dresden ging es dann für uns Richtung Theaterplatz zum Start. Im Starterbeutel befanden sich ein Funktionsshirt und diverse Kleinigkeiten. Pünktlich um 16.00 Uhr starteten bei herrlichem Sonnenschein mit uns 1.000 Frauen, fast alle in dem roten Shirt des Veranstalters.

Die Laufstrecke führte vom Theaterplatz über die Augustusbrücke bis zum Japanischen Palais. Weiter ging es durch den Palaisgarten, entlang des Königufers bis zur Albertbrücke. Auf dem Terrassenufer liefen wir an der ältesten Raddampferflotte der Welt vorbei, weiter bis zum Italienischen Dörfchen und dann Richtung Ziel. Wir durften diese Runde zweimal laufen.

Wir liefen gemeinsam und konnten so als Trio die Cheerleader, Sambatrommler, hoch motivierte Streckenposten und stimmungsvolle Moderatoren genießen. Nach 55:02 min liefen wir Hand in Hand überglücklich ins Ziel. Danach genossen wir die tolle Atmosphäre, diverse Getränke, reichlich Obst und natürlich den Finisher-Prosecco.

Als wir in Rathen ankamen standen Frank, Uwe, Sascha und Ole auf dem Bahnhof und es gab ein großes Wiedersehen. Beim Abendessen hatten wir viel zu erzählen, denn die Männer hatten eine ziemliche abenteuerliche Wanderung hinter sich.

Sonntagmorgen wanderten wir gemeinsam durch das Bielatal und waren uns einig, im nächsten Jahr sind wir wieder dabei.

P.S. Dann hoffentlich mit ganz vielen Ron-Hill-Frauen.

Sylvia Kegel

Redaktion und Auswahl der Beiträge (außer Laufberichte) und
Ergebniszusammenstellung erfolgt durch:
Ilka Gomoll, 2.Vorsitzende des LC RON-HILL Berlin
Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird im Infoblatt nicht garantiert.
Nachdruck und Kopieren ist nicht statthaft.
Erscheinungsweise erfolgt monatlich!