

Infoblatt,06.03.2014

Nr. 428/246

LC RON-HILL BERLIN e.V.

www.ron-hill.de



Unsere Kontonummer:

Postbank, BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE83100100100636573101

2.Konto (für Startgelder):

IBAN: DE48100100100034531106

Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

der Frühling ist da! Untrügliches Zeichen sind zunehmend mehr Läufer, denen man im Wald und in Parkanlagen begegnet. Auch der vergangene Winter war fast schnee- und eisfrei, damit sehr trainingsfreundlich. Ich denke, viele von uns haben diese Umstände für eine gute Saisonvorbereitung genutzt. Sehr gute Zeiten beim ersten Berlin-Cup-Lauf 2014, der bereits Geschichte ist, zeugen davon. Auch die Teilnehmerzahl unserer Mitglieder beim „Lauf im Britzer Garten“ war schon beeindruckend. Die Titelverteidigung in der Mannschaftswertung beim „Berlin-Cup“ wird sicher eine schwierige Sache, ist für uns aber ein lohnendes Ziel. Packen wir es an!

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Unser **nächster Vereinstreff** findet am Donnerstag, den 03.04. (**mit Skat**) und am 08.05.14 ab 18:00Uhr in unserem neuen Vereinslokal Pane-Vino in der Danneckerstraße 10 in 10245 Berlin statt. Unsere Skatserie soll auch in diesem Jahr 6 Termine umfassen, von denen die besten drei in die Endwertung kommen.
- **Alle Jahre wieder....**
Wie in den Vorjahren wollen wir auch zu unserem 22.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am Sonntag, dem 11.05.14 einen Kuchenbasar anbieten. Wer möchte uns dabei unterstützen? Wir bitten alle, die zu unserem Lauf einen Kuchen mitbringen können, sich bis zum 05.05.14 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 07.05.14.! Bei Meldung vor Ort wird für die Mitglieder die Nachmeldegebühr von 2,- Euro fällig.

- Am 02.02.2014 führten wir mit 37 Anwesenden unsere **13. RON-HILL Bowlingmeisterschaften** im Comfort Hotel Lichtenberg durch. Das waren sogar 6 Bowlingfreunde mehr als im Vorjahr und dies trotz Ferienbeginns. Außerdem übernahm ein neuer Chef das Hotel samt Bowlingbahn, leider wurden unsere Konditionen für den Bowlingvormittag überarbeitet und teurer. Trotzdem überwiegt der Vorteil, dass wir uns auf alle acht Bahnen verteilen können und unter uns sind. In diesem Jahr fing der Vorstand durch einen Zuschuss die Preiserhöhung auf, für das nächste Jahr hoffen wir wieder auf viele Teilnehmer, dann wird es für jeden nicht so teuer. Herzlichen Dank an Michael Kegel und Rötger Henry für die Organisation der Bahnen, des reichhaltigen Frühstücks und der Preise. In der **Gesamtwertung** siegte mit herausragenden 506 Pins Benjamin Britze, der drei gleichmäßige Runden mit 176, 163 und 167 Pins erzielte. In der Wertung der **Vereinsmeisterschaft** ging es sehr knapp zu, es siegte Rötger Henry mit 435 Pins vor Hans-Joachim Schulze mit 433 Pins und Udo Palm mit 430 Pins. Hier gab die Gleichmäßigkeit von Rötger Henry den Ausschlag für den Sieg. Bei den Frauen gab es einen spannenden Kampf zwischen Anja Sander und Carmen Huber. In der letzten Runde setzte sich aber Anja klar durch, sicherte sich mit 396 Pins die Vereinsmeisterschaft und wiederholte damit ihren Vorjahressieg. Carmen wurde Zweite mit 372 Pins vor Ilka Gomoll (333 Pins). Erstmals waren auch die beiden Jüngsten RON-HILL'er dabei. Mit Unterstützung ihres Papas Steffen Lüder erzielte Ronja Lange 142 Pins, Tim kam auf 136 Pins.

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für Kartengrüße von Gabi und Helge Ziems von ihrer Kreuzfahrt auf die Kanarischen Inseln sowie von Sigrid und Lutz Bester von einer 12-tägigen Rundreise durch Laos – das Land der 1000 Elefanten und anschließendem Badeurlaub in Myanmar.
- Der Andrang für den **Bierpaarlauf** ist immer noch ungebrochen. Das Teilnehmerlimit für den Lauf am 05.10.13 war wie in den Vorjahren schon seit Monaten ausgebucht. Bei der 16.Auflage starteten 87 Paare, die fast alle kostümiert liefen, um 5x900m zu laufen und in den Pausen 5 Bier a 0,3l zu trinken. Von vier Paaren unseres Vereins waren Steffen Lüder und Andreas Kostka in 38:17min (23.Platz) am schnellste, gefolgt von Christine und Uwe Mohr, die nach 41:54min (48.Platz, 7.Platz Mixed) finishten und außerdem die Kostümwertung gewannen. Peter Rymarowicz und Katja Niethel belegten in 43:29min den 60.Platz, dann folgten Rötger Henry und Sandro Merger in 47:52min (80.Platz). Wer in diesem Jahr am 04.10.14 dabei sein möchte, sollte sich rechtzeitig anmelden!!

- Ein hochklassiges Laufspektakel mit vielen schnelle Zeiten erlebten 442 Läufer beim **77.Strausseelauf** am 03.10.2013. Da Ilka Gomoll in diesem Jahr ihren Geburtstag wieder läuferisch begehen wollte, fand sich eine größere Schar aus unserem Verein am Start ein. Die beliebte 9,1km Runde um den See wurde von 17 RON-HILL'ern absolviert. Nur 4 Tage nach dem Berlin-Marathon überzeugte Jürgen Tetzl auf dem 18.Platz in 35:01min, das war sogar eine Minute schneller als im Vorjahr. Er, Holger Rothe in schnellen 38:37min und Uwe Mohr (40:10min) freuten sich über zweite Plätze in ihren Altersklassen. Beim Frauenlauf, der seit ein paar Jahren separat 15min nach dem Hauptfeld gestartet wird, mischte Sylvia Jacobs trotz teilweise 30 Jahre jüngerer Konkurrenz ganz vorn mit und belegte hinter der Siegerin Mayada Al Sayad (34:05min), die die Drittschnellste Zeit aller Läufe erreichte, den 3.Platz in 37:52min. Neben Sylvia als souveräne Siegerin ihrer Altersklasse W50 mit 7min Vorsprung schaffte es auch Ilka Gomoll in 45:59min als Zweite ihrer Altersklasse W40 aufs Treppchen. Beim kürzeren Lauf über 4,1km starteten 173 Läufer, hier belegte Tim Lange den 71.Platz in 21:15min (6.Platz MKU10). Bei den Frauen musste Simone Oester nur der 12-jährigen Henriette Puls knapp den Vortritt lassen. In starken 17:26min wurde sie 19. des gesamten Feldes. Herzliche Glückwünsche!!
- Einziger Starter unseres Vereins beim **Integrationslauf** am 03.10. über 10km, der auf einer großen Runde in der Hasenheide stattfand, war Wolfgang Voigtländer. Er belegte in ordentlichen 55:08min den 89.Platz von 155 Startern und freute sich über den 3.Platz der AK M60.
- Am 21.09.13 startete Klaus Hoffmeister bei **Aktiv durch das Ruppiner Seenland** in Stechlin-Menz über 25,6km und belegte in 2:16:38h den 11.Platz von 19 Startern und siegte in seiner Altersklasse.
- Die legendäre **Sägerserie** mit drei Crossläufen im Tegeler Forst, wo bei allen drei Läufen insgesamt 52 steile Anstiege erklommen werden müssen, starteten 57 Läufer. Beim 1.Lauf am 05.10. absolvierte Jens Labenz 12,8km in 58:18min (6.M40), beim 2.Lauf am 09.11. 13,8km in 1:04:59h (11.M40) und beim letzten Lauf am 07.12. 15,8km in 1:13:51h (7.M40). Mit einer Gesamtzeit von 3:17:08h und dem 4.Platz seiner Altersklasse M40-49 konnte sich Jens Labenz mit Stolz einen „Säger“ nennen. Als Einzelstarterin beim 3.Lauf belegte Anne Barber über 9,8km in 43:12min den 4.Platz bei den Frauen und wurde Dritte ihrer Altersklasse. Herzliche Glückwünsche!!

- Der bunt gefärbte Herbstwald zeigte sich beim **36.Harz-Gebirgslauf** am 12.10.13 wieder einmal von seiner freundlichen Seite. Nach dem starken Regen des Vortages rechneten wir schon mit schlechten Bedingungen, doch die Strecke war in einem gutem Zustand und für ein schönes Lauferlebnis stand den 18 RON-HILL'ern nichts im Wege. Wie im Vorjahr starteten 3125 Läufer auf den verschiedenen Strecken, angefangen von 2km Brockenkinderlauf bis zum Brocken-Marathon. Die 11km Strecke hatte mit 833 Läufern die meisten Aktiven, unter ihnen 7 RON-HILL'er. Hier war Vorjahressiegerin Anne Barber in 52:03min die Schnellste. Für einen Platz auf dem Treppchen reichte es diesmal leider nicht, aber mit dem 5.Platz bei den Frauen und dem 58.Gesamtplatz war sie auch sehr zufrieden. Das schnelle Laufen liegt ja in der Familie, das zeigte Elke mit dem 2.Platz ihrer Altersklasse in 57:24min. Erstaunlich auch die Leistung von Dana Wolf, die kurz vor dem Ziel noch an Christine Mohr vorbei sprintete, aber dank der Netto-Zeit fehlte ihr in 1:07:04h eine Sekunde, um Christine zu besiegen. Auf den beiden längeren Strecken waren jeweils 720 Läufer am Start. Auf der 22,4km Strecke überzeugte Gunnar Barber mit dem 16.Platz in 1:35:48h, damit war er knapp 2min schneller als im Vorjahr und wurde Dritter seiner Altersklasse. Bei den Frauen kam es zu einem Duell zwischen Ilka Gomoll und Steffi Möhring, dabei setzte sich Ilka deutlich am Berg ab. Aber in der 2.Hälfte der Strecke profitierte Steffi von ihren Ausdauer- und Bergablaufqualitäten und setzte sich in 1:57:24h durch. Ilka finishte gemeinsam mit Uwe Mohr nach 1:59:40h und belegte den 3.Platz der AK W40. Für Ilka ging es erstmals um den Sieg in der Cupwertung des Drei Ländercups (Celle, Schwerin, HGL), den sie mit diesem Ergebnis sicherte. Sie siegte mit 41 Punkten vor Marga Wiese mit 54 Punkten und Marion Sarasa mit 78 Punkten, die sich diesen Podestplatz erst beim letzten Lauf durch starke 2:03:35h (2.Platz W60) erkämpfte. Den Erfolg komplettierte Paula Mengewein auf dem 5.Platz und Uwe Mohr mit dem 2.Platz seiner Altersklasse. Den Brocken-Marathon absolvierten 3 Läufer unseres Vereins, hier verbesserte Klaus Hoffmeister seine Vorjahreszeit um 6min und erzielte gute 4:30:46h, gefolgt von Peter Schmidt in 4:50:29h und Knuth Triebe in 5:18:37h.
- Am 19.10.13 startete Bodo Matthes beim **7.Schlaubetal-Marathon in Eisenhüttenstadt** und belegte auf der anspruchsvollen Strecke in 4:29:21h den 71.Platz von 105 Läufern (15.M45). Egbert Jakobzick absolvierte beim schönsten Talmarathon Brandenburgs, sehr viele Täler gibt es ja nicht, die 21,1km und belegte in 1:59:39h den 93.Platz von 146 Startern (5.Platz M55).

- Bei der **6.Auflage des Asics Grand 10** am 13.10.13 starteten 6589 Läufer auf der schnellen Laufstrecke mit Start und Ziel am Schloss Charlottenburg, unter anderen waren auch Dieter Baumann und Uta Pippig mit dabei. Die Strecke durch den Zoo, vorbei an Tigern und Nashörnern nahmen 7 Läufer unseres Vereins in Angriff. Robert Edler lief nun schon das dritte Mal nacheinander eine starke Zeit, alle drei Zeiten unterscheiden sich dabei nur um 5 Sekunden, eine beeindruckende Konstanz, diesmal erzielte er in einem Steigerungslauf 35:04min. Dahinter blieb Michael Standring mit 36:51min und Jürgen Tetzl in 36:59min unter der begehrten 37min-Marke. Zudem siegte Michael sogar in seiner Altersklasse. Seit einigen Jahren startet Erhard Bader beim Berlin-läuft-Cup (Audi-Cup), hier werden die Altersklassenplatzierungen beim Airport-Run, dem BIG 25 und dem Asics Grand 10 addiert und die besten zehn Frauen und Männer werden mit tollen Preisen geehrt. Erhard Bader erzielte beim Asics Grand 10 1:19:47h und wurde Zweiter seiner Altersklasse M80, mit einem weiteren zweiten Platz und einem Sieg ging er mit 5 Punkten in die Endwertung ein und musste sich nur dem Sieger Carsten Foth mit 3 Punkten beugen. Jürgen Tetzl belegte mit 9 Punkten den 5.Platz, Helge Ziems wurde mit 71 Punkten 41. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim **52.Crosslauf der LG Süd**, dem 14.Lauf im Berliner Läufercup, kämpften 135 Läufer auf gewohnt anspruchsvoller Strecke um Punkte in der Cupwertung. Über 10km waren 8 Läufer unseres Vereins am Start, von denen unser neues Mitglied Maximilian Strümpel als Gesamtvierter in starken 36:41min unser Schnellster war. Rene Kranz und Michael Standring lieferten sich ein spannendes Duell, welches Rene als 11. in 38:47min für sich entschied. Knapp dahinter freute sich Michael Standring in 38:54min über den Sieg seiner Altersklasse. Wie im Vorjahr kämpfte sich Helge Ziems über die Hügel und finishte in 1:10:09h auf dem 4.Platz seiner Altersklasse. Herzliche Glückwünsche!!
- Einen Vereinsausflug in kleiner Runde zum **26.Storkower Seenlauf** am 20.10.13 unternahmen Familie Mohr, Jörgen Zimmer und Bodo Matthes. Die Runde um den Storkower See (15,2km) absolvierten Uwe und Jörgen zunächst gemeinsam, bevor Jörgen auf den letzten Kilometern das Tempo erhöhte, um noch vor der vierten Frau nach 1:12:10h im Ziel zu sein. Er finishte auf dem 46.Platz von 143 Läufern (12.M45). Uwe Mohr erzielte lockere 1:14:03 und belegte den 56.Platz (7.M55). Auf dem 73.Platz erzielte Bodo Matthes 1:18:15h (18.M45). Christine Mohr nahm die 7,5km unter ihre Füße und freute sich im Ziel über den 3.Platz bei den Frauen in 37:33min. Sie belegte den 19.Platz von 49 Aktiven.

- Bei herrlichem Herbstwetter starteten beim **3.Elly-Beinhorn-Lauf** am 20.10.13 189 Läufer/-Innen am Rathaus in Schönefeld, um 10km zu laufen. Einzige Starterin unseres Vereins war Ilka Gomoll, die als 5.Frau nach 48:15min das Ziel im Landschaftspark Johannisthal erreichte. Als Zweite ihrer Altersklasse kam sie auf dem 46.Gesamtplatz ins Ziel.
- Der Wettergott meinte es auch bei der 7.Auflage des **Müggelsee-Halbmarathon** sehr gut mit den Läufern, 1675 Läufer bedankten sich mit einem neuen Teilnehmerrekord. Neu war auch das Start/ Zielgelände im neu erbauten Rübezahl Ferienpark Müggelsee, so fanden die Läufer auch hier ein verbessertes Umfeld vor. Erstmals starteten beim Halbmarathon mit 1009 Startern mehr als 1000 Läufer. Traditionell am Start ist Heinz Lachmann, so siegte er in 1:38:02min zum sechsten Mal hintereinander in seiner Altersklasse. Klaus Hoffmeister lief ebenfalls eine gute Zeit, er erzielte als 13. der AK M55 1:48:20h (265.Platz). Bei den Frauen lief Steffi Möhring nur eine Woche nach dem Harzgebirgslauf als 10.Frau in 1:42:52h durchs Ziel und erreichte den 2.Platz ihrer Altersklasse W30. 232 Läufer/Innen bewältigten die 5km Strecke, hier waren die Frauen mit 61% deutlich in der Überzahl. Simone Oester musste in 21:27min den Sieg knapp ihrer um gut 25 Jahre jüngeren Konkurrentin Anna Scheer (21:18min) überlassen. Im gesamten Feld waren aber nur 8 Männer schneller als Simone, eine starke Leistung.
- Zwei Sportler unseres Vereins starteten am 27.10.2013 beim **Frankfurt-Marathon**. Jörgen Zimmer lief 8 Wochen nach dem Berlin-Marathon erneut ein schnelles Rennen und verpasste in 3:01:47h (818.Platz, 100.M45) die 3h-Marke nur knapp. Angelika Fenner-Kreutzjans kämpfte sich bei schwierigen Bedingungen mit viel Wind über die Strecke und erzielte 4:07:27h. Dies reichte für den 6978.Platz (887.Frau, 36.W55) von 10999 Läufern.

Ergebnisse:

77.Strausseelauf am 03.10.2013:

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Simone Oester	4,1	19./ 1.W45 2.Frau	17:26	Carmen Huber	9,1	271./ 8.W50 45.Frau	49:05
Tim Lange	4,1	71./ 6.MKU10	21:15	Jürgen Tetzl	9,1	19./ 2.M45	35:01
Sylvia Jacobs	9,1	40./ 1.W50 3.Frau	37:52	Holger Rothe	9,1	44./ 2.M50	38:37
Ilka Gomoll	9,1	185./ 2.W40 18.Frau	45:59	Uwe Mohr	9,1	70./ 2.M55	40:10
				Steffen Lüder	9,1	74./ 8.M45	40:46
Katja Niethe	9,1	227./ 9.WH 31.Frau	47:40	Peter Rymarowicz	9,1	132./ 6.M55	43:37
				Bernd Ahrens	9,1	191./ 5.M60	46:09
Christine Mohr/ Sylvia Kegel Ricarda Bäcker/	9,1	254./ 6.W50 39.Frau 6.W45	48:34	Helmut Huber	9,1	229./ 7.M60	47:48
				Ecky Broy	9,1	278./ 21.M55	49:33

36.Harz-Gebirgslauf in Wernigerode am 12.10.13:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Anne Barber	11	58./ 3.WH 5.Frau	52:03min	Marion Sarasa	22	296./ 2.W60 35.Frau	2:03:35h
Elke Barber	11	157./ 2.W50 20.Frau	57:24min	Ricarda Bäcker	22	422./ 15.W45 66.Frau	2:12:15h
Christine Mohr	11	410./ 10.W50 79.Frau	1:07:03h	Paula Mengewein	22	505./ 9.W30 88.Frau	2:19:50h
Dana Wolf	11	411./ 9.W30 80.Frau	1:07:04h	Katja Niethe	22	506./ 12.WH 89.Frau	2:19:50h
Sylvia Kegel	11	431./ 13.W50 87.Frau	1:07:43h	Gunnar Barber	22	16./ 3.M50	1:35:48h
Anja Sander	11	709./ 41.W45 218.Frau	1:20:12h	Uwe Mohr	22	228./ 10.M55	1:59:43h
Peter Rymarowicz	11	333./ 21.M55	1:04:01h	Kl. Hoffmeister	42	402./ 19.M55	4:30:46h
Steffi Möhring	22	191./ 5.W30 18.Frau	1:57:24h	Peter Schmidt	42	530./ 24.M60	4:50:29h
Ilka Gomoll	22	226./ 3.W40 25.Frau	1:59:40h	Knuth Triebe	42	649./ 28.M60	5:18:37h
				P. Rymarowicz Anne & Elke Barber		11km Mannschaft 16.Platz	2:53:27h
				Gunnar Barber Steffi Möhring Ilka Gomoll		22km Mannschaft 12.Platz	5:32:51h

6.ASICS Grand 10 – Berlin läuft! am 13.10.13 über 10km (Netto/ Brutto):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Robert Edler 5km: 17:51min	69.Platz 20.MHK	35:04min 35:13min	Klaus Mendritzki 5km: 23:31min	1140./ 113.M50	47:27min 48:29min
Michael Standring 5km: 18:32min	106./ 1.M50	36:51min 36:54min	Helge Ziems 5km: 32:35min	4186./ 33.M70	1:06:24h 1:08:36h
Jürgen Tetzl 5km: 18:07min	107./ 4.M45	36:59min 37:01min	Erhard Bader 5km: 37:43min	4511./ 2.M80	1:19:47h 1:23:58h
Jörgen Zimmer 5km: 19:01min	150./ 12.M45	38:12min 38:17min			

52.Vigour-Crosslauf der LG Süd am 19.10.13 über 10km (14.Berlin-Cuplauf):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Max Strümpel	4./ 1.MK U18	36:41min	Tom Griepentrog	23./ 4.M50	42:20min
Rene Kranz	11./ 4.M30	38:47min	Jens Labenz	34./ 7.M45	43:52min
Michael Standring	12./ 1.M50	38:54min	Berti Rämisch	59./ 6.M55	49:05min
Jürgen Tetzl	14./ 3.M45	39:40min	Helge Ziems	130./ 4.M70	1:10:09h

13. RON-HILL Bowlingmeisterschaft am 02.02.2014

1. Benjamin Britze (Gast)	506 Pins	(176/ 163/ 167)
2. Rötger Henry (Vereinsmeister)	435 Pins	(146/ 142/ 147)
3. Hajo Schulze (Vizemeister)	433 Pins	(119/ 153/ 161)
4. Udo Palm (3.Platz Verein)	430 Pins	(140/ 131/ 159)
5. Marcus Gaede (4.Platz Verein)	407 Pins	(147 / 123/ 137)
6. Frank Britze (Gast)	402 Pins	(141 / 121/ 140)
7. Holger Rothe (5.Platz Verein)	397 Pins	(122/ 131/ 144)
8. Anja Sander (Vereinsmeisterin)	396 Pins	(126/ 144 / 126)
9. Konrad Andert (6.Platz Verein)	391 Pins	(130/ 131 / 130)
10. Uwe Mohr (7.Platz Verein)	389 Pins	(136 / 126/ 127)
11. Jürgen Tetzl (8.Platz Verein)	386 Pins	(133 / 128/ 125)
12. Andre Edler (Gast)	376 Pins	(107/ 138 / 131)
13. Carmen Huber (Vizemeisterin, 2.Frau)	372 Pins	(128/ 141 / 103)
14. Walter Franz (Gast)	365 Pins	(143 / 105/ 117)
15. Nadja Edler (Gast, 3.Frau)	358 Pins	(120/ 113/ 125)
16. Robert Edler (9.Platz Verein)	352 Pins	(153 / 95/ 104)
17. Ilka Gomoll (3.Platz Verein, 4.Frau)	333 Pins	(108/ 125 / 100)
18. Bernd Holtkamp (10.Platz Verein)	321 Pins	(111 / 104/ 106)
19. Edgar Schulz (11.Platz Verein)	321 Pins	(100/ 110/ 111)
20. Sylvia Kegel (4.Platz Verein, 5.Frau)	319 Pins	(111 / 110/ 98)
21. Luise Franz (Gast, 6.Frau)	317 Pins	(139 / 88/ 90)
22. Andrea Gaede (5.Platz Verein, 7.Frau)	314 Pins	(114 / 98/ 102)
23. Gisela Schulz (Gast, 8.Frau)	314 Pins	(122 / 101/ 91)
24. Lothar Lehmann (12.Platz Verein)	313 Pins	(112 / 99/ 102)
25. Helmut Huber (13.Platz Verein)	312 Pins	(99/ 109 / 104)
26. Steffen Lüder (14.Platz Verein)	310 Pins	(92/ 100/ 118)
27. Wolfgang Voigtländer (15.Platz Verein)	307 Pins	(107 / 99/ 101)
28. Peter Rymarowicz (16.Platz Verein)	289 Pins	(84/ 98/ 107)
29. Christine Mohr (6.Platz Verein, 9.Frau)	282 Pins	(92/ 98 / 92)
30. Christa Holtkamp (Gast, 10.Frau)	259 Pins	(98 / 78/ 83)
31. Martina Schmidt (Gast, 11.Frau)	257 Pins	(81/ 94 / 82)
32. Manuela Edler (7.Platz Verein, 12.Frau)	235 Pins	(107 / 51/ 77)
33. Ilona Krieg (Gast, 13.Frau)	230 Pins	(70/ 75/ 85)
34. Ina Schlüter (8.Platz Verein, 14.Frau)	219 Pins	(74 / 72/ 73)
35. Doris Schmidt (Gast, 15.Frau)	215 Pins	(70/ 83 / 62)
36. Ronja Lange (1.Platz Kinder)	142 Pins	(41/ 45/ 56)
37. Tim Lange (2.Platz Kinder)	136 Pins	(42/ 47 / 47)

Laufbericht – vom 50. Cross Country Lauf 2013

Am 26.10.2013 hat der 50. Cross Country Lauf über 9 km in der Döbritzer Heide stattgefunden. Vielen Dank an Ilka für die Information per Mail! Ich war sofort begeistert und habe mich direkt für diesen Jubiläums-Lauf angemeldet.

Ich lasse mich von einem Freund in die Heide fahren, die Sonne kommt raus und es ist für diese Jahreszeit relativ mild. Leider hat es morgens geregnet, die Strecke wird schön matschig sein. Aber zum Cross-Lauf passt das ja!

Wir kommen ca. 40 Minuten vor dem Start an. Auf dem großen Gelände ist schon ein reges Treiben. Tolles Rahmenprogramm mit einer Live-Bühne, Bull-Riding und diversen Buden. Eine Country-Band macht tolle Stimmung. Jetzt aber schnell zur Anmeldung. Alles ist gut organisiert und ich erhalte zügig die Nummer 333. Oh Schreck, mein gelber Zeitmessungs-Chip liegt zu Hause. Für 4 € kann ich mir aber einen ausleihen. Streife mir das knallblaue gratis Jubiläums-Funktions-Shirt über. Jetzt aber schnell den Chip an den Schuh fummeln und die Startnummer befestigen. Die Ersten stehen schon in der Startzone. Laufe mich gerade noch ein paar Minuten ein. Ich drängele mich durch die enge Startzone und suche vergeblich irgendwelche RON-HILL'er bzw. bekannte Gesichter. Mein Nebenmann erzählt mir von 2 Runden, jeweils 4,5 km, die es in sich haben sollen. Ich bin gespannt auf meinen ersten Cross-Lauf und nehme mir vor, die erste Runde verhalten anzulaufen. Da wird auch schon runter gezählt und der Startschuss knallt. Knapp 500 Läufer und Läuferinnen setzen sich in Bewegung. Langsam werde ich über die Startmatte gedrängt, da die Schleuse sehr schmal ist. Zum Glück gibt es hier eine Brutto/Netto-Zeit! Sofort geht es leicht hügelig über tiefen matschigen Boden. Nach ca. 300 m kommt die erste steile Rampe, schnell hoch und aufpassen beim runter laufen. Das Feld ist noch eng zusammen, man kann kaum überholen, muss mich auch auf die unebene Strecke konzentrieren. Der nächste Kilometer ist flach zum „ausruhen“, doch nach der nächsten Linkskurve erscheint ein „langgestreckter See“. Durch den Regen stehen die Spurrillen voll Wasser. Alle versuchen links und rechts dran vorbeizulaufen. Ich muss aufpassen, dass mir keiner in die Hacken tritt wegen des Rückstaus. Hinter mir höre ich einige fluchen und Zweige knacken. Nach 50 Metern wird es wieder trockener, es folgt ein flacher Abschnitt durch den Wald. Ich ziehe das Tempo an und überhole einige. Kurzer Gruß an Bernd Piontek. Er warnt mich schon vor der letzten steilen „Rampe“. Ich bin gespannt, was die Ausrichter sich noch so ausgedacht haben! Ungefähr bei Kilometer drei tauchen plötzlich zwei große Heuballen (1,5 m hoch!) auf. Springe rauf und rolle mich seitlich runter. Noch ein knapper flacher Kilometer Richtung Ziel, das Feld zieht sich weiter auseinander. Daher kann ich jetzt leichter überholen. Ich höre schon die laute Country-Band, nur noch ca. 500 m für die erste Runde. Die haben es in sich: erst mal eine steile, schlammige 4 m-Rampe hoch und runter, in Schlangenlinien geht's leicht hügelig weiter. Nochmal über eine 3 m-Rampe, oben angekommen, muss ich auf ca. 6 m langen, glitschigen, leicht versetzten Beton-Rohren „wie auf Eiern“ runter laufen.

Jetzt weiter über eine 200 m lange überdimensionale „Buckelpiste“. Puuuuh, der Puls ist hoch und die Oberschenkel brennen!

Zum Abschluss der ersten Runde erhebt sich vor mir noch eine 10 m hohe „Wand“! Eine sehr steile, schlammige Rampe, einige Streckenposten und Zuschauer feuern uns an. In kurzen Tippelschritten kämpfe ich mich hoch. Laufe ungefähr bei 21 Minuten durch die erste Runde. Die laute Country-Band treibt mich vorwärts. Falls ich das Tempo halten kann, bin ich zufrieden.

Nun kenne ich die Strecke und kann mir die „Körner“ einteilen! Wieder die erste Rampe hoch, auf den flachen Abschnitten überhole ich noch einige. Jetzt hänge ich mich an einen Jungen mit drahtigen Beinen, er hat ein tolles Tempo und ich feuere ihn immer wieder an. Wir laufen zusammen an den schlammigen Spurrillen vorbei. Kurz vor den Heuballen zieht er mir 50 m weg. Bin gespannt wie er die meistert? Wow, er springt wie eine Feder hoch, stützt sich mit den Armen ab und schwingt sich, seitlich wie ein Turner am Pauschen-Pferd, über die Ballen. Unglaublich, davon hätte ich gerne ein Foto! Komme auch gut (ohne „Räuberleiter“) rüber. Laufe wieder an ihn heran. Ziehen uns gegenseitig und überholen noch ein paar. Die Country- Musik wird wieder lauter. Die letzten 500 m haben es wieder in sich: über die 2 Rampen hoch, die Beton-Rohre runter, die Buckelpiste und zum Abschluss wieder die „Wand“. Den Jungen feuere ich nochmal an und er zieht locker weg. Übersprinte noch 2 Läufer und laufe ziemlich ausgepumpt ENDLICH in 42:23min, Gesamtplatz 31, 6.Platz AK 50 ins Ziel.

Nach einigen Minuten geht's schon wieder. Bei ein paar „Friseurgesprächen“ genehmige ich mir Wasser und einen süßen Tee. Treffe sogar Leon, den Jungen. Er ist erst 16 Jahre alt und extra mit seinem Verein aus Schwerin angereist. Wir schlagen ein, das war ein toller Lauf bzw. ein schönes Erlebnis bei „Kaiserwetter“. Beglückwünsche ihn zu seinem Heuballen-Stunt. Wie sich herausstellt ist er Zehnkämpfer...!

Ein bisschen auslaufen und schnell umziehen. Bei einer tollen Country Band labe ich mich an mehreren, leckeren, kühlen Erdinger Weizenbieren. (natürlich alkoholfrei!)

Das nächste Mal wieder, vielleicht sogar zum Cross-Challenge!?

Ich hoffe, dann mit einigen RON-HILL'ern!!!

Alles Gute und Gruß Uli Kergel

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!
