

**Infoblatt, 26.04.2014**

Nr. 429/247

LC RON-HILL BERLIN e.V.

[www.ron-hill.de](http://www.ron-hill.de)



**Unsere Kontonummer:**

Postbank, BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE83100100100636573101

2.Konto (für Startgelder):

IBAN: DE48100100100034531106

**Kolumne**

Liebe Ron-Hiller,

ständig und überall gilt es neue Herausforderungen zu meistern und höheren Ansprüchen gerecht zu werden. Das ist bei der beruflichen Tätigkeit so, wie im privaten Leben. Auch bei der Tätigkeit in unserem Verein ist dies nicht anders.

Der Wartenberger Osterlauf ist Geschichte. Unsere neue Zeitmessung hat ihre „Feuertaufe“ bestanden! Ich bedanke mich an dieser Stelle bei allen Beteiligten, die im Vorfeld und während der Veranstaltung aktiv zum Gelingen beigetragen haben. Insbesondere beim „Zeitnahme-Team“, aber auch bei allen anderen fleißigen Helfern.

Unsere nächsten eigenen Läufe stehen bereits vor der Tür. Auch sie werden wir wieder dank der Hilfe vieler Mitglieder erfolgreich gestalten. Packen wir es an!

Das nächste Infoblatt erscheint aufgrund von Ilka's Urlaub erst wieder im Juni!

Euer Uwe

**Das Allerneueste:**

• **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 Kuchenbazar 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.

- Auch für unseren **18.Hohenschönhausener Gartenlauf am Sonntag, den 15.06.2014** 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 10.06.2014!! Natürlich könnt ihr auch gern selbst laufen, dann bitte bis 11.06.2014 bei Ilka anmelden!!

- Die erste **Skatrunde im Jahr 2014** wurde während des Vereinstreffs am 3.4.14 gespielt. Mit 16 Teilnehmern erfuhr sie eine erstaunlich starke Beteiligung. Weiter so!

Den **Sieg der ersten Runde** sicherte sich Bodo Matthes mit starken 1106 Punkten und deutlichem Vorsprung auf den zweiten Platz. Ab hier ging es sehr eng zu: 2. Sylvia Kegel 874 Punkte, 3. Udo Palm 856 P, 4. Wolfgang Voigtländer 850 P, 5. Andreas Schramm 760 P, 6. Ecky Broy 722 P, 7. Hajo Vogel 698 P, 8. Dirk Pätzig 683 P, 9. Peter Rymarowicz 623 P, 10. Knuth Triebe 600 P, 11. Holger Rothe 493 P, 12. Helmut Huber 464 P, 13. Max Broy (Gast) 421 P, 14. Sylvia Jacobs 414 P, 15. Roland Wendel (Gast) 207 P. und 16. Jörgen Zimmer 206 P. Unsere **nächsten beiden Skatrunden** finden bei unserem Vereinstreff am Donnerstag, den 12.06.14 und am 10.07.14 jeweils ab 18:00 Uhr in unserem Vereinslokal „Pane Vino“ (Daneckerstr.10) statt.

Weitere Termine für unseren Vereinstreff: 07.08.14 (ohne Skat) und 04.09.14 (mit Skat). Wir hoffen auch weiterhin auf viele Teilnehmer!!

- Am 10.03.2014 fand unsere **diesjährige Jahreshauptversammlung** mit 39 anwesenden Mitgliedern statt. Wir danken Michael Kegel für die Versorgung mit diversen Getränken und die zuverlässige Organisation des Raumes in der WBG Humboldt Universität. Herzlichen Dank an alle Mitglieder, die durch Kuchen, Brot und Schmalz für die Versorgung des Abends sorgten. **Wir bitten alle Mitglieder den Jahresbeitrag 2014 von 36,-Euro bzw. ermäßigt 18,-Euro** (für Rentner, Arbeitslose, Studenten, Schüler) **bis zum 15.05.2014 auf unser 1.Vereinskonto** (siehe Infoblatt Seite 1, oben links) **zu überweisen. Mit einer pünktlichen Überweisung erspart ihr uns viel zusätzliche Arbeit!**

### **Einladung zur Laufschuh-Aktion bei Sportline**

Auch in diesem Jahr bietet unser Sponsor „Sportline GmbH“ (Storkower Str. 147) wieder eine Laufschuh-Aktion an. Vom **17.6. bis 19.6.14** gibt es 35 % Rabatt auf alle Modelle.

Hiermit lade ich alle Mitglieder recht herzlich ein.

Euer Uwe

### **Vereinsnachrichten:**

- **Nachtrag zum 52.Crosslauf der LG Süd:** Leider hatte ich im letzten Infoblatt vergessen, zwei schnelle RON-HILL'er zu erwähnen, das möchte ich hiermit nachholen. Holger Rothe belegte in 43:18min den 30.Platz (5.M50), dicht gefolgt von Sylvia Jacobs (43:32min). Sie musste nur zwei deutlich jüngeren Läuferinnen den Vortritt lassen und wurde Dritte in der Frauenwertung.

- Peter Schmidt lief nur eine Woche nach dem Harzgebirgslauf erneut 42,195km und finishte beim **10.Magdeburg Marathon** in 4:27:48h und belegte den 294.Platz von 335 Läufern (7.M60).
- Am 26.10.13 startete die **Berliner Turnerschaft** in die Berliner Laufszene. Bisher überzeugten sie mit vielen jugendlichen Startern beim Berliner Läufercup. Anlässlich des 150-jährigen Bestehens des Vereins wurde die **BT-Meile** am 26.10.13 aus der Taufe gehoben. Am kleinen Wannensee im Düppeler Forst wurden auf anspruchsvoller Runde 1,3,5 und 10 Meilen angeboten. Im 5-Meilen-Lauf über 8km belegte Jürgen Tetzl in 30:29min den 2.Platz von 28 Startern. Bei den Frauen erzielte Katja Nieth 41:49min und wurde hinter Gesa Edzards (LG Nord, 39:57min) Zweite. Auf der doppelt so langen Strecke waren leider nur 6 Läufer am Start. Hier siegte Tim Edzards (59:06min), gefolgt von der einzigen Frau im Rennen, Sylvia Jacobs (1:08:28h) und Holger Rothe (1:10:27h). Jens Labenz wurde Fünfter in 1:11:45h.
- Am 27.10.2013 startete Jürgen Tetzl beim **Schwärzeseelauf** in Eberswalde über 8km und belegte in 31:42min den 3.Platz von 105 Läufern. Bodo Matthes und Annette Bethge waren wie in den Vorjahren auch in diesem Jahr beim **Hubertuslauf** in und um Neuruppin dabei. Bodo erreichte über 27km in 2:28:00h den 30.Platz (7.M45), Annette belegte in 2:29:34h den 51.Platz von 76 Startern(6.Frau) und freut sich über den Sieg ihrer Altersklasse.
- Beim **Crosslauf Rund um die Kaulsdorfer Seen** siegte Marion Sarasa souverän über 6km in 29:06min und belegte den 9.Platz von 58 Läufern. Beim 12,5km-Lauf erzielte Klaus Mendritzki in 1:03:46h den 30.Platz von 51 Startern (7.M50).
- **Beim Abschlusslauf des Marzahner Läufercups** am 30.10.13 starteten 20 Läufer über 30'. Holger Rothe und Sylvia Jacobs sorgten mit 7320m bzw. 7310m für einen Doppelerfolg unseres Vereins. Beide erzielten bei ruhigem Herbstwetter und 12°C ihre besten Leistungen des Jahres. Als 2.Frau schaffte auch Simone Oester mit 7010m eine Leistung von über 7000 Meter. Die Altersklasse M70+ wurde wieder durch RON-HILL'er beherrscht, es siegte Wolfgang Kahms mit 5070m vor Helge Ziem (5040m). In der **Gesamtwertung aus 9 Läufen**, von denen 6 in die Endwertung kamen, siegten Simone Oester, Sylvia Jacobs, Holger Rothe, Udo Palm und Helge Ziem in ihren Altersklassen. Weitere Siege und vordere Platzierungen wurden durch die Veranstalter leider verhindert, da erstmals nur Läufer mit mindestens 6 Läufen in die Endwertung kamen. 6 weitere RON-HILL'er hatten vier oder fünf Läufe auf ihrem Konto, welche aber nicht berücksichtigt wurden! Im Jahr 2014 werden wir dann schlauer sein!

- Am 02.11.13 startete Egbert Jakubzick **beim Krummensee-Lauf** über 15,2km, er belegte auf der abwechslungsreichen Strecke in 1:23:32h den 50.Platz von 67 Startern und siegte in seiner Altersklasse. Nur einen Tag später war Wolfgang Voigtländer beim **Herbstlauf in Hohen Neuendorf** mit 90 Läufern auf der 10,6km Strecke unterwegs. In 1:00:11h erreichte er den 70.Platz und damit den Sieg in seiner Altersklasse.
- Einziger Starter bei den **Berlin-Brandenburgischen Crossmeisterschaften in Ludwigsfelde** war Richard Schneider. Er verpasste dabei um 20 Sekunden das Podest seiner stark umkämpften Altersklasse. In 9:56min wurde er über 2400m Fünfter von 29 Startern.
- Beim Abschlusslauf des Berliner Läufercups kämpften 169 Läufer auf der kürzesten Strecke des Jahres um die letzten Punkte und natürlich um den Sieg. Beim **36.Friedrich-Ludwig-Jahn-Crosslauf** in der Hasenheide waren auch 11 Läufer unseres Vereins dabei, hier war Rene Kranz auf dem 12.Platz in 13:25min der Schnellste. Neben Rene konnten auch Michael Standrung (13:31min, M50), Sylvia Jacobs (14:38min, W50) und Ilka Gomoll (17:56min, W40) ihre Altersklasse für sich entscheiden. Über den 3.Platz seiner Altersklasse freute sich Helge Ziems, der für 3,6km 25:10min benötigte. Traditionell ist Peter Schmidt auf der 3-Runden-Distanz (10,7km) unterwegs, als Sieger seiner Altersklasse unterbot er seine Vorjahreszeit um fast 2 Minuten und finishte nach 59:31min.
- Achtung, der Wald wird gefegt – Beim **34.Crosslauf des Ruderclub Tegel** am 10.11.13 starteten 579 Läufer auf vorbildlich präparierten Strecken durch den Tegeler Forst. Über 10km belegte Ilka Gomoll in 48:59min den 80.Platz von 265 Läufern und wurde Achte bei den Frauen (4.W40). Peter Rymarowicz wurde nach vorsichtigem Beginn immer schneller und war zum Ende in Sichtweite zu Ilka, er erzielte gute 49:26min (86.,11.M50-59). Auch Neumitglied Marcus Gaede konnte nach längerer Pause mit 50:56min zufrieden sein (107.Platz, 37.M40), Wolfgang Voigtländer finishte nach 57:38min auf dem 183.Platz (13.M60). Die 20km absolvierten 80 Läufer, hier belegte Peter Schmidt in 1:51:06h den 56.Platz. Nach erfolgter Anstrengung freuten sich die Läufer über Schmalzstullen, Kuchen und heiße Getränke im Ziel.
- Am 23.11.13 startete Sylvia Kegel beim **Braunsteich Lauf in Weißwasser** über 9km und belegte in 47:45min den 30.Platz sowie wurde Zweite der Altersklasse W50 (19.Frau).
- Am 01.12.13 startete Wolfgang Voigtländer beim **Herbstwaldlauf** im Tegler Forst über anspruchsvolle 11km. Er belegte in 1:03:39h den 133.Platz von 187 Läufern und wurde Fünfter seiner Altersklasse.

- Bereits zum 35.Mal führte die LC Stolpertruppe den bewährten **Mannschafts-Halbmarathon und –Viertelmarathon** durch. Wie im Vorjahr besteht eine Mannschaft aus 4 Läufern/-Innen, von denen alle gemeinsam ins Ziel kommen müssen. Leider gelang dies in diesem Jahr nicht allen drei Teams der 21,1km. Christian Karbe, Rene Kranz und Jörgen Zimmer erreichten in aussichtsreicher Position (1:26:43h) leider ohne Tom Griepentrog das Ziel, der wegen Knieproblemen aussteigen musste. Trotzdem war die Freude groß, als Gunnar Barber, Robert Edler, Michael Standring und Jürgen Tetzl nach 1:25:01h durchs Ziel liefen. Erstmals seit vielen Jahren erlief unser Verein einen Podestplatz, sie mussten nur den FH Runners in 1:24:18h den Vortritt lassen. Unser zweites Team mit Sylvia Jacobs, Bodo Matthes, Steffen Lüder und Lars Pistorius (Gast) belegte in 1:43:41h den 14.Platz von 27 Teams, dies waren leider 10 Teams weniger als im Vorjahr. Beim Team-Viertelmarathon freuten sich Ricarda Bäcker, Sylvia Kegel, Christine Mohr und Dana Wolf über den überraschenden 2.Platz bei den Frauen in 56:41min und belegten den 4.Platz von 12 Mannschaften. Unser neues Mitglied Andreas Stoltz startete im 10,5km-Einzellauf und belegte in 50:15min den 19.Platz von 51 Läufern (3.M45).
- Mit 1414 Läufern feierten die Veranstalter vom **Teltowkanal-Halbmarathon** bei der 10. Auflage einen neuen Teilnehmerrekord. Die 7km Runde führt über mehrere Brücken, Treppen und auf schmalen Pfaden entlang, so musste man gut aufpassen, um auf rutschigem Laub nicht auszurutschen. Geschwächt von einem Magen-Darm-Infekt startete Simone Oester über 7,1km und belegte den 32.Platz von 318 Läufern. Trotz ungeliebter Cross-Strecke erzielte sie mit 31:48min ein starkes Ergebnis mit dem 2.Platz in der Frauenwertung, die um 15 Jahre jüngere Nadin Eule war nur eine Minute schneller. Die 21,1km wurden von 440 Läufern absolviert, hier belegte Klaus Hoffmeister in guten 1:48:57h den 193.Platz (8.M55).
- Auf leicht veränderter Strecke veranstaltete der Berliner Ruderclub am 01.12.13 die **30.Auflage des Cross-Staffellaufs** im Düppeler Forst. Zum Jubiläum kamen 147 Staffeln, um auf 6400m die schnellsten Staffeln zu ermitteln. In 1:42:25h belegte die Staffel unseres Vereins mit dem Staffel-Schnellsten Jürgen Tetzl (24:18min), Jörgen Zimmer (25:41min), Uwe Mohr (26:04min) und Jens Labenz (26:23min) den 34.Platz. Die stimmungsvolle Veranstaltung fand im Clubhaus bei Tombola und gemütlichem Beisammensein mit Imbiss und Getränken ihren Abschluss. Am ersten Adventssonntag wollen wir in diesem Jahr auf jeden Fall wieder dabei sein!

- Am 17.11.13 starteten 4 Staffeln unseres Vereins bei der **21.Berliner Marathonstaffel**, wo auf dem weitläufigen Gelände des ehemaligen Flughafen Tempelhof 1496 Staffeln (7475 Läufer) für einen neuen Teilnehmerrekord sorgten. Wie in den Vorjahren mussten die Staffeln bis kurz vor dem Start aufgrund von Krankheiten umgestellt werden, so ersetzte bei der ersten Männerstaffel Sylvia Jacobs den verletzten Jens Labenz sehr erfolgreich. Rene Kranz, Michael Standring, Sylvia, Gunnar Barber und Jürgen Tetzl belegten den 16.Platz. Sie liefen alle deutlich unter 4min/km und waren mit 2:40:17h 6min schneller als im Vorjahr! Unsere zweite Männerstaffel mit Robert Edler, Uwe Mohr, Knuth Triebe, Klaus Mendritzki und Bodo Matthes lief in 3:08:38h auf den 119.Platz. Bei fröhlicher Stimmung rund um den Start-Zielbereich des Hangars verbesserten die VorjahressiegerInnen des Lang und Laufladens ihren Streckenrekord aus dem Vorjahr um weitere zwei Minuten auf 2:37:32h. Unsere Frauenstaffel mit Katja Niethe, Christine Mohr, Ilka Gomoll, Paula Mengewein, Ricarda Bäcker und Sylvia Kegel belegte in 3:26:34h den 15.Platz. Hier überzeugte Ilka mit schnellen 46:51min und auch Paula (25:01min), Motte (24:47min) und Ricarda (49:27min) überraschten mit guten Zeiten. Herzliche Glückwünsche!! In gemütlicher Runde ließen sich alle den mitgebrachten Glühwein, Sekt oder Kuchen schmecken und beendeten so eine erfolgreiche Staffelsaison.
- Eine ungewöhnliche Laufpremiere fand am 24.11.13 auf dem Gelände des Tropical Island in Brand statt. Der **1.Lauf in die Tropen** mit Start und Ziel vor dem Haupteingang und einer 4km langen Laufrunde auf dem Gelände des ehemaligen Flughafen führte auf dessen Startbahn entlang und vorbei an mehreren alten Hangars und einer Schafherde. Die asphaltierte Laufrunde wurde von 219 Läufern 1-3 Mal absolviert, diese erholten sich nach erfolgter Anstrengung im tropischen Erlebnis- und Saunaparadies. Für die schnellsten Läufer gab es VIP-Gutscheine für den Eintritt im Wert von 25,-Euro, dabei sahnte Familie Mohr ordentlich ab. Uwe erreichte das Ziel der 8km-Strecke als dritter Läufer in 33:06min, Christine folgte auf dem 13.Platz. In 40:07min musste sie nur der schnellsten Frau Mareike Lebrecht (37:32min) den Vortritt lassen. Die 12km absolvierten 137 Läufer, hier belegten Annette Bethge (14.Frau, 5.W45) und Bodo Matthes (14.M45) in 1:02:36h den 68.Platz. In diesem soll die 2.Auflage am 23.11.2014 um 12:00 Uhr starten!
- Am 07.12.13 siegte Jürgen Tetzl souverän **beim 1.Lauf der Barnimer Winterlaufserie** im 30 Minuten-Lauf und überflügelte die Konkurrenz mit 7748m um mehr als 1100 Meter.
- Einziger Starter unseres Vereins beim **Plänterwaldlauf** am 08.12.13 war Marcus Gaede. Er erzielte nach vorsichtigem Beginn gute 50:38min und belegte den 91.Platz von 240 Läufern (16.M45).

- Im Vorfeld des **Stundenpaarlaufs in der Holzmarktstraße** am 03.12.13 musste die Anmeldung leider vorzeitig geschlossen werden, weil sich bereits 121 Paare zu beiden Läufen angemeldet hatten. Die für einen Sportplatz untypische 242m-Runde scheint ein großer Anreiz vieler Läufer zu sein. Drei Paare unseres Vereins nahmen diese Herausforderung an, allerdings war die Laufrunde leicht vereist und erforderte die ganze Konzentration der Läufer. Jörgen Zimmer lief mit Sybille Reinicke die ganze Stunde, sie belegten mit 14437m den 7.Platz in der Mixed-Wertung (23.Platz). Die 30' wurden von 66 Paaren in Angriff genommen, hier belegten Knuth Triebe und Sascha Wolf mit 7264m den 22.Platz. Nach einem spannenden Kampf mussten sich Dana Wolf und Ricarda Bäcker mit 7188m nur knapp Knuth und Sascha beugen. Sie errangen den 5.Platz bei den Frauen (17.Gesamtplatz).
- Auf leicht vereister Laufbahn im Stadion Wuhletal starteten 26 Paare beim **Adventspaarlauf** über 30' und 60'. Kühle -1°C hielten auch 6 Paare unseres Vereins nicht von einem Start über 30' ab. Holger Rothe und Heere Jansen siegten mit großem Vorsprung und 8860m, auf dem 3.Platz folgten Katja Niethel/ Jörgen Zimmer mit 7900m knapp vor Marcus Gaede und Claudia Becker (7860m). Als schnellstes Frauen-Paar erzielten Andrea Gaede und Ilka Gomoll 7750m, in dieser Wertung wurden Ricarda Bäcker und Sylvia Kegel mit 7180m Dritte. Den 11.Platz belegten Ines Ummer/ Matthias Christian (6450m). Nach erfolgtem „Tempotraining“ und Siegerehrung ging es zum gemütlichen Teil in Sylvia Jacobs Wohnung mit Glühwein, Bier und leckerem Abendessen.

## Ergebnisse:

### Marzahner Läufercup am 30.10.2013 (8.Lauf):

### Gesamtwertung 2013:

Name	km	Ergebnis	Strecke	Name	Ergebnis	Punkte
<b>Sylvia Jacobs</b>	30'	<b>2./ 1.Frau</b>	7310m	Simone Oester	<b>1.Platz W40</b>	160
Simone Oester	30'	2.Frau	7010m	Sylvia Jacobs	<b>1.Platz W50</b>	140
Ilka Gomoll	30'	9./ 4.Frau	6210m	Holger Rothe	<b>1.Platz M50</b>	140
Katja Niethe	30'	13./ 5.Frau	6050m	Udo Palm	<b>1.Platz M60</b>	120
Sylvia Kegel	30'	14./ 6.Frau	6000m	Helge Ziems	<b>1.Platz M70+</b>	130
Holger Rothe	30'	1./ 1.M50	7320m			
Wolfgang Kahms	30'	17./ 1.M70+	5070m			
Helge Ziems	30'	18./ 2.M70+	5040m			

### 36.Friedrich-Ludwig-Jahn-Crosslauf am 03.11.13 (15.Lauf im Berlin-Cup):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	3,6	<b>35./ 1.W50 6.Frau</b>	14:38min	Jens Labenz	3,6	38./ 5.M45	14:52min
Ilka Gomoll	3,6	84./ 1.W40 16.Frau	17:56min	Holger Rothe	3,6	40./ 6.M50	15:03min
Rene Kranz	3,6	<b>11./ 1.M30</b>	13:25min	Steffen Lüder	3,6	61./ 8.M45	16:25min
Michael Standring	3,6	<b>13./ 1.M50</b>	13:31min	Berti Rämisch	3,6	66./ 4.M55	16:46min
Jürgen Tetzl	3,6	24./ 4.M45	14 :00min	P. Rymarowicz	3,6	76./ 7.M55	17:28min
				Helge Ziems	3,6	<b>154/ 3.M70</b>	25:10min
				Peter Schmidt	10,7	<b>53./ 1.M60</b>	59:31min

### 21.TÜV Theinland Berliner Marathonstaffel am 17.11.2013:

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Katja Niethe	6,2		30:01	Robert Edler	12,2		47:21
Christine Mohr	6	<b>3:26:34h</b>	30:28	Uwe Mohr	10	<b>3:08:38h</b>	43:29
Ilka Gomoll	10	<b>378.Platz/</b>	46:51	Knuth Triebe	5	<b>119.Platz</b>	26:35
Paula Mengewein	5	<b>15.Platz</b>	25:01	Klaus Mendritzki	10		47:45
Ricarda Bäcker	10	<b>Frauen</b>	49:28	Bodo M.	5		23:29
Sylvia Kegel	5		24:47				
Rene Kranz	12,2		45:20	Annette Bethge	12,2		1:02:11h
Michael Standring	10	<b>2:40:17h</b>	37:32	Sascha Wolf	10	<b>3:28:16h</b>	48:06
Sylvia Jacobs	5	<b>16.Platz</b>	20:02	Dana Wolf	5	<b>420.Platz</b>	25:02
Gunnar Barber	10		38:27	Peter Rymarowicz	10		47:30
Jürgen Tetzl	5		18:58	Helmut Huber	5		25:28

## Laufbericht – vom Gelita Trail Marathon Heidelberg am 27.10.2013

Unser Vereinsvorsitzender Uwe ist ständig auf der Suche nach neuen einzigartigen Läufen und so fand er im Frühjahr das Motto des 1.Trail-marathon „Herrlich-Höher-Härter“ auf einen Flyer sehr interessant.

Den Marathon konnte man als Einzel, Duo oder 5 er Team bewältigen.

Christine, Ilka, Peter und ich waren sofort Feuer und Flamme für diese Herausforderung, so dass die Entscheidung für ein 5er Team schnell gefallen war. Leider musste Peter seinen Startplatz später an Frank abtreten, da er einen Auftritt hatte.

Am 25.10.2013 saßen wir in Uwes Tramper und fuhren 680 km Richtung Heidelberg. Dort hat Uwe für uns eine wirklich schöne Ferienwohnung besorgt und nach einem starken Kaffee waren alle Reises Strapazen beseitigt.

Mit uns wollten diesen Marathon mit 1.500 Höhenmeter 2.100 Läufer bewältigen.

Wir waren voller Elan Heidelberg unsicher zu machen und fanden nach dem ersten Stadtrundgang ein schönes Restaurant. Am nächsten Tag weitere Erkundigungen in Heidelberg, Startnummern abholen und ein kleine Wanderung auf unser Laufstrecke.

Am meisten Vorfreude kam bei Christine auf, denn sie hatte den Streckenabschnitt über die Himmelsleiter zum Königstuhl.

Sonntagfrüh war die Aufregung und Vorfreude das große Thema beim Frühstück. Wer nimmt welche Sachen mit zum Wechsellpunkt, verständigen wir uns mit Handys, da niemand einschätzen konnte, wie sein Streckenabschnitt vom Profil her ist und wie lange man unterwegs sein könnte.

Dann ging es los, wir fuhren in die Altstadt, sicherten uns eine guten Parkplatz und brachten Uwe zum Universitätsplatz. Jeder Läufer wurde mit Bussen zu seinem Wechsellplatz gefahren. Im Bus herrschte eine gute Stimmung, na ja und wenn dann die Anderen mitbekommen, dass man extra aus Berlin kommt, ist das immer etwas Besonderes.

In vier Blöcken erfolgte der Start auf dem Universitätsplatz.

Zuerst ging es durch die Altstadt, dann über die Brücke in den Wald.

Am Philosophenweg genoss Uwe einen kurzen Blick auf die Stadt, den Fluss und das Schloss. Dann ging es steil bergauf zum Heiligenberg, wo sich die 178 Stufen der Thingstätte in den Weg stellten. Anschließend ging es allmählich abwärts ins Mühlental, wo die ersehnte Ablösung wartete.

Für Ilka ging es zunächst stetig bergauf zum Hohen Nistler, nach kurzer Erholung bergab erfolgte der in Serpentinaen steile Anstieg zum Weißen Stein.

Mein Wechsellpunkt lag mitten im Wald, schön zum Sitzen und quasseln.

Nachdem Uwe Ilka auf die Strecke geschickt hatte, informierte er mich sofort, dass ich nun meine mentale Laufvorbereitung beginnen kann.

Nach dem Wechsel am Langen Kirschbaum lief ich 9,2km durch riesige Waldgebiete mit langen Anstiegen und dann gemächlich hinunter zum Neckar. Meine 9,2 km waren ziemlich entspannt mit langen Anstiegen und gemächlich auch wieder bergab.

In Schlierbach wechselte ich auf die erwartungsfrohe Christine. Oh ich hab sie nicht beneidet, denn hier begann der mit Abstand härteste Teil des Marathons. Zunächst ging es sanft bergauf über den Molkekurweg bevor es über Naturstufen, Felskanten und Geröllsteine die Himmelsleiter hinauf zum Königstuhl ging, der Bergstation der Heidelberger Bergbahn, auf 567 m Höhe. Dort hatte der Veranstalter als Höhepunkt eine 20 m Schneeteppich aufgeschüttet und nun konnte Christine endlich Frank auf die Reise schicken. Der unmittelbar folgende Abstieg bis zum Heidelberger Schloss war steil und gefährlich. Der Lauf durch den Schlossgarten war ein besonderes Erlebnis. Trotz aller Euphorie wurde noch einmal alle Konzentration benötigt, um über Serpentinafen und Kopfsteinpflaster hinunter in die Heidelberger Altstadt zu laufen.

200 m vor dem Ziel haben wir den Triumphzug durch die Altstadt mit Frank gemeinsam genossen und konnten nach 4:11:42 h als 11.Mixed-Team ins ZIEL auf dem Universitätsplatz einlaufen. Insgesamt belegten wir den 49.Platz von 159 Staffeln.

Danach gab es auf dem Markplatz einen großen Eisbecher und viel zu erzählen. Am Montag nach dem Frühstück ging es mit tollen Lauferlebnissen im Gepäck wieder Richtung Berlin.

Sylvia Kegel

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!
---