

**Infoblatt, 26.06.2014**

Nr. 430/248

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,

man glaubt es kaum, die Frühjahrssaison ist bereits wieder vorüber. Mit ihr auch die drei von unserem Verein organisierten Läufe. Die positive Resonanz der Läufer und die Teilnehmerzahlen (u.a. ein neuer Rekord beim Gartenlauf mit 442 „Finishern“) zeigen, dass wir auf dem richtigen Weg sind und unsere Mühen sich lohnen. An dieser Stelle mein herzlicher Dank allen tatkräftigen Helfern und unseren Sponsoren! Unser Verein hat sich in der Berliner Laufszene und darüber hinaus bestens repräsentiert.

Nun haben uns der Sommer und die Fußball-Weltmeisterschaft fest im Griff. Allen, die Urlaub haben, wünsche ich gute Erholung.

Euer Uwe

**Das Allerneueste:**

- Bisher haben 90 Mitglieder ihren **Jahresbeitrag für 2014** bezahlt, das ist deutlich besser als in den Vorjahren! Ein ganz herzlicher Dank dafür. Wer es bisher vergessen haben sollte, bitte **bis zum 22.07.14** nachholen! Der Beitrag für das Jahr 2014 beträgt 36,-Euro (ermäßigt 18,-Euro), zu überweisen auf das 1.Vereinskonto (siehe Infoblatt, Seite 1, oben links).
- Der BLV bietet allen Mitgliedern und Familienangehörigen unseres Vereins ermäßigte Eintrittskarten für das **73.ISTAF am 31.08.14** an. Es gibt 25% Rabatt pro Eintrittskarte in den verschiedenen Preiskategorien. Bei Interesse **bitte bis 28.07.14** bei Ilka Gomoll melden. Folgende Preiskategorien sind möglich: Kategorie 1 29,25Euro statt 39,-Euro, Kategorie 2 21,75Euro statt 29,-, Kategorie 3 14,25Euro statt 19,-Euro, Kategorie 4 10,50 statt 14,-Euro und Kategorie 5 6,75Euro statt 9,-Euro. Für weitere Fragen stehe ich euch gern zur Verfügung!

- Am **Freitag, dem 22.08.14** findet um 19:00Uhr unsere diesjährige **Vereinsmeisterschaft** statt. Die Einladung folgt im nächsten Infoblatt 07-2014.
- Die **zweite Skatrunde** in diesem Jahr fand am 12.06.14 mit acht Teilnehmern statt. Um Platz 1 und 2 gab es einen schönen Zweikampf zwischen Dirk Pätzig und Knuth Triebe, den Dirk erst mit den letzten Spielen für sich entschied. Er gewann mit überragenden 1191 Punkten vor Knuth, der es auf 1014 Punkte brachte. Die weiteren Platzierungen: 3. Uwe Mohr 884 P, 4. Wolfgang Voigtländer 700 P, 5. Holger Rothe 552 P, 6. Sylvia Kegel 534 P, 7. Peter Rymarowicz 218 P. und 8. Katja Niethé 183 Punkte. In der **Gesamtwertung** nach 2 Spieltagen führt jetzt ebenfalls Dirk Pätzig mit 1874 P. vor Knuth Triebe 1614 Punkte und Wolfgang Voigtländer (1550P). Auf den weiteren Plätzen folgen: 4. Sylvia Kegel 1417 P, 5. Bodo Matthes 1106 P, 6. Holger Rothe 1045 P, 7. Uwe Mohr 884 P, 8. Udo Palm 856 P, 9. Peter Ry. 841 P, 10. Andreas Schramm 760 P, 11. Ecky Broy 722 P, 12. Hajo Vogel 698 P, 13. Helmut Huber 464 P, 14. Max Broy (Gast) 421 P, 15. Sylvia Jacobs 414 P, 16. Roland Wendel (Gast) 207 P, 17. Jörgen Zimmer 206 P. und Katja Niethé 183 Punkte. Unsere **nächsten beiden Skatrunden** finden bei unserem Vereinstreff am 10.07.14 und am 04.09.14 jeweils ab 18:00 Uhr in unserem Vereinslokal „Pane Vino“ (Daneckerstr.10) statt. Außerdem freuen wir uns auf viele Teilnehmer beim Vereinstreff am 07.08.14 (ohne Skat).
- **Den Termin für unsere Jahresabschlussfeier könnt ihr euch auch schon einmal notieren: Wir feiern am Samstag, den 13.12.2014!!**

### Einladung zur Kanutour von Wustrow nach Prebelow und zurück

Nach der erfolgreichen Premiere im Vorjahr wollen wir auch in diesem Jahr eine Kanutour durchführen. Steffen Lüder möchte gern mit uns am **Samstag, den 16.08. in Wustrow** (Nähe Rheinsberg) Paddelboote ausleihen. Dann paddeln wir etwa 20km bis nach Prebelow, übernachten dort in der JHB und am Sonntag geht's dann wieder zurück. **Da es für die Übernachtung eng wird mit Plätzen in der JHB, bitten wir Euch bei Interesse um schnelle Meldung** bei Ilka Gomoll bis **spätestens 15.07.2014**. Es besteht ggf. auch die Möglichkeit der Anreise am Freitagabend. Die Kosten pro Person liegen bei etwa 30,-Euro für das Boot zuzüglich Übernachtungskosten. Genauere Infos bekommt ihr im nächsten Infoblatt bzw. bei Anmeldung zur Tour.

- **Sportabzeichen gemeinsam ablegen! – Zum Zweiten**

Unser erster Aufruf per Mail zum gemeinsamen Ablegen des Sportabzeichens am 25.06. ist leider aufgrund des Dauerregens ins Wasser gefallen. Die Verletzungsgefahr ist bei nasser und rutschiger Tartanbahn sehr hoch, deshalb war eine Verschiebung des Termins nur vernünftig.

Nachdem wir im vorigen Jahr mit 12 Sportfreunden gestartet sind und jeder Teilnehmer spontan sagte, dass es eine tolle Veranstaltung war, steht nun der nächste Termin für die Ablegung der Leichtathletikdisziplinen fest:

**Mittwoch, den 20.08.14** ab 17:00 Uhr, Sportplatz Zachertstraße. Unser Vereinsmitglied Udo Palm wird mit seinem Team das Sportabzeichen abnehmen.

Einige Informationen:

Es gibt drei Leistungsstufen: Gold, Silber und Bronze.

Man kann es in vier Sportarten ablegen: Leichtathletik, Radfahren, Schwimmen und Geräteturnen.

Gefordert sind: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination

Es werden auf dem Sportplatz folgende Disziplinen angeboten:

3.000m Lauf (**Ausdauer**)

Kugelstoßen, Standweitsprung (**Kraft**)

50 m/100m Sprint (**Schnelligkeit**)

Weitsprung, Schleuderball und Seilspringen (**Koordination**)

Falls jemand die eine oder andere Disziplin lieber in der Schwimmhalle machen möchte, kann sich bei Sylvia Jacobs melden.

Und auch das soll Tradition werden: Danach wollen wir den Abend in der Sportlerkneipe gemütlich ausklingen lassen.

Bitte meldet Euch bei Ilka (bis 18.08.) an, damit wir Udo sagen können,  
wie viele Helfer er braucht!  
Sylvia Kegel

**Vereinsnachrichten:**

- In diesem Jahr werde ich die Leistungen aus der **Berliner Bestenliste 2013** aus Kapazitätsgründen nur per Mail verschicken! Gern bekommen aber alle Interessenten, die darauf keinen Zugriff haben die Bestenliste per Post, dann meldet euch bitte bei Ilka Gomoll (Tel.030/ 516 916 52)!

- **Korrektur zur 30.Auflage des Cross-Staffellaufs im Düppeler Forst:**  
In 1:42:25h belegte die Staffel unseres Vereins mit dem Staffel-Schnellsten Jürgen Tetzl (24:18min), Jörgen Zimmer (25:41min), **Uwe Mohr (26:23min) und Jens Labenz (26:04min)** den 34.Platz.
- Zum 25.Mal wurde durch den Club La Santa die **Internationale Running Challenge** auf der Kanareninsel Lanzarote veranstaltet. Durch Werbung einiger Mitglieder unseres Vereins wurden auch Sylvia Jacobs und Holger Rothe auf die Laufserie und den Aktiv-Urlaub im Club La Santa aufmerksam und wollten gern dabei sein. An vier aufeinander folgenden Tagen musste je ein Wettkampf absolviert werden. Begonnen wird mit einem 10km Straßenlauf, dann folgen der 13km Berglauf, der 5km Strandlauf und der Halbmarathon. Sylvia dominierte wie erwartet ihre Altersklasse und gewann diese mit über 25min Vorsprung in 3:28:25h. Auch in der weiblichen Gesamtwertung lief sie immer im Vorderfeld, sie verpasste nach dem 5.Platz beim 10km Lauf 41:42min beim Berglauf und beim Strandlauf als Vierte zweimal das Podest der drei schnellsten Frauen. Beim abschließenden Halbmarathon hatte die deutlich jüngere Konkurrenz allerdings mehr Kraftreserven bei schwierigen Bedingungen mit starkem Wind und Sandsturm, und Sylvia verlor auch aufgrund einer neu aufgetretenen Verletzung zwei Plätze bei den Frauen. Sie finishte nach 1:29:21h auf dem 8.Platz. Holger Rothe zeigte ebenfalls gute Form und finishte nach 3:31:13h auf dem 84.Platz von 314 Läufern. Das Trio unseres Vereins wurde durch Ina Schlüter komplettiert, die wie im Vorjahr die gesamte Serie absolvierte und in 5:42:18h den 10.Platz ihrer Altersklasse belegte. Als Einzelstarter waren Ilka Gomoll und Peter Rymarowicz beim 13km Berglauf unterwegs, sie erzielten 1:03:44h und belegten damit den 6.Platz der W40 bzw. 17.M55. Herzliche Glückwünsche!!
- Viele Läufer unseres Vereins starteten zwischen dem 28.12. und 31.12.13 bei diversen **Silvesterläufen**. Auf detaillierte Berichte verzichte ich diesmal, da ich mit dem Infoblatt leider schon ein paar Monate im Rückstand bin. Die Ergebnisse gibt es aber zu lesen!
- Beim **Caputher Seenlauf** am 05.01.14 startete Marion Sarasa über 5km finishte nach 23:37min auf dem 100.Platz (12.Frau, 1.W60). Marcus Gaede zeigte auf der hügeligen Strecke aufsteigende Form und blieb mit zwei gleichmäßigen Runden in 49:45min unter der 50min-Marke (124.Platz, 22.M50).

- Einziger Starter beim **2.Lauf der Barnimer Winterlaufserie** „Rund um die Drenitzwiese“ am 18.01.14 war Udo Palm. Er belegte auf der 8km Strecke mit Crosscharakter in Eberswalde in 45:27min den 35.Platz von 64 Startern und wurde Zweiter seiner Altersklasse. Der 3.Lauf wurde als Halb-Stundenlauf auf einer 510m langen Runde im Fritz-Lesch-Stadion ausgetragen. Am 15.02.14 siegte Simone Oester bei den Frauen (5.Gesamtplatz) knapp mit 6690m und nur 30m Vorsprung auf die 13-jährige Hanna Saremba. Katja Niethe lief mit 6190m auf den 16.Platz von 55 Startern (5.Frau) und siegte wie Udo Palm (5620m, 29.Platz) in ihrer Altersklasse.
- Über einen famosen Teilnehmerrekord mit 682 Läufern freuten sich die Veranstalter vom ABC-Zentrum beim **75.Plänterwaldlauf** am 09.02.14. Bei milden Temperaturen (10°C) waren das gut 200 Läufer mehr als im Vorjahr. Simone Oester erreichte über 5km das Ziel als dritte Frau und kam nach 21:49min auf dem 13.Platz von 103 Läufern das Ziel. Einen Familienausflug auf die 10km Strecke unternahm Familie Barber. Das Familienduell gewann Gunnar Barber in schnellen 38:58min vor Anne, die in 41:20min denkbar knapp das Podest der besten Frauen verpasste und Vierte wurde. 129 Läufer waren über drei Runden (15km) dabei, hier liefen Sylvia Jacobs und Holger Rothe gemeinsam nach 1:06:15h ins Ziel. Sylvia entschied zudem die Frauenwertung für sich.
- In der Berliner Rudolf-Harbig-Halle wurden am 16.02.14 die Berlin-Brandenburgischen **Senioren-Hallenmeisterschaften** ausgetragen. Über den Meistertitel in der W40 freute sich Ilka Gomoll, die für 1500m 5:46,71min benötigte. Joachim Schuberth siegte für den SV Turbine Berlin im Hochsprung mit 1,17m und wurde Vizemeister der M70 im Weitsprung mit 3,59m. Willi Klaus wurde für den ESV Lok Potsdam Doppelmeister in der M75, er siegte über 200m in 34,22s und im Hochsprung mit 1,23m. Herzliche Glückwünsche!!
- Erstmals starteten Ilka Gomoll und Peter Rymarowicz beim **6.Frauen-seelauf am 02.03.14** in Gräbendorf-Prieros und entschieden sich damit gegen einen Start im Britzer Garten (Berlin-Cup). Auf anspruchsvoller und sehr abwechslungsreicher Runde durch den Heidensee - Forst und am Frauensee vorbei sorgten 406 Läufer auf verschiedenen Strecken für einen neuen Teilnehmerrekord. Peter machte wie gewohnt Tempo und so steigerten sich beide in der zweiten Runde nochmals um eine Minute und erreichten das Ziel nach 1:13:13h auf dem 61.Platz von 119 Startern. Ilka belegte den 5.Platz bei den Frauen und wurde Zweite ihrer Altersklasse, Peter wurde 6. Herzliche Glückwünsche!!

- Beim **17.Krausnicker Berge Pokallauf** am 23.02.14 startete Uwe Mohr beim 13km Lauf und belegte in 1:05:43h den 9.Platz (1.M50) von 60 Startern. Christine Mohr überraschte auf der 6km-Strecke mit dem 3.Platz bei den Frauen in 36:00min (12.Platz von 32 Läufern).
- Sagenhafte 14 RON-HILL'er starteten beim Auftakt zum Berliner Läufercup am 02.03.14 im **Britzer Garten**. 704 Läufer steigerten den Teilnehmerrekord aus dem Vorjahr nochmals um 30 Läufer. Hinter drei Siegern von den Neuköllner Sportfreunden (32:16min) belegte Max Strümpel in schnellen 33:08min den 5.Platz. Rene Kranz stellte in 36:04min eine neue Bestzeit auf und auch Michael Standring lief mit 37:10min schneller als seine Bestzeit aus dem Vorjahr. Alle drei belegten zweite Plätze in ihren Altersklassen. Nach intensivem Wintertraining verbesserte Katja Niethé ihre Bestzeit um mehr als 2 Minuten auf 46:47min. In der AK M65 läuft es auf einen spannenden Kampf zwischen Udo Palm, der sich in guter Form befindet und nach 50:05min das Ziel erreichte und Helmut Huber hinaus. Helmut wagte nach einigen Jahren Pause wegen einer Knieverletzung das Comeback im Cup und überraschte mit guten 50:48min. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim **Hennigsdorfer Frühjahrs-crosslauf** am 08.03.14 führte die Laufstrecke auf schmalen und sandigen Pfaden durch den Hennigsdorfer Forst. Holger Rothe absolvierte die 8km-Strecke in 33:21min und belegte den 10.Platz (2.Platz M50) von 68 Startern. Die kürzeren 4km wurden von Simone Oester und Marion Sarasa erfolgreich bewältigt. Simone belegte hinter der überlegenen Siegerin Kathrin Koczessa (16:59min) in 17:17min den 3.Platz bei den Frauen und lief genau wie Holger als 10. des gesamten Feldes ins Ziel. Marion Sarasa dominierte wie erwartet ihre Altersklasse und finishte nach 18:57min auf dem 17.Platz. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim **39.Löwenberger Lankelauf** kämpften sich Uwe und Christine Mohr über crossige und sandige Pfade im Liebenberger Lennépark. Christine startete beim 5,7km-Lauf und musste nur der Siegerin Irene Schaub (28:30min) den Vortritt lassen, sie freute sich über den 2.Platz in 29:55min. Uwe wählte die längere Strecke und absolvierte die 9,7km in 41:23min, dies reichte für den 6.Platz und den Sieg in der M55.
- Am 23.03.14 starteten Simone Oester und Christoph Höhne beim **4.NCC-SpreeLauf** in Fürstenwalde über 5km. Simone siegte bei den Frauen souverän in 21:38min und wurde 10. des gesamten Feldes. Christoph Höhne belegte in schnellen 31:51min den 41.Platz von 106 Startern. Herzliche Glückwünsche!!

- Am 15.03.14 starteten 249 Läufer beim Viertelmarathon des **10.baff-Naturmarathon in Marienwerder**. Die flache Strecke am Finowkanal entlang absolvierte Jürgen Tetzl in 42:27min und belegte damit den 9.Platz (4.M45). In 54:53min dominierte Udo Palm seine Altersklasse M65 und erzielte den 76.Platz. Bei den Frauen lief Katja Niethel auf den 6.Platz in 52:25min (48.Gesamtplatz) und verpasste als Vierte das Podest der WH nur um 15 Sekunden. Paula Mengewein belegte in 55:33min den 88.Platz (21.Frau, 7.W30).
- Nach einer Abstinenz von 13 Jahren wollten Ilka Gomoll und Peter Rymarowicz mal wieder beim **Syltlauf** starten, so wurde im Verein rumgefragt und es fanden sich 6 RON-HILL'er die auch die Herausforderung annehmen wollten, siehe auch Bericht von Jörgen Zimmer. Schnellster der Gruppe war wie erwartet Jörgen Zimmer, der sein anvisiertes Tempo durchzog und das Ziel auf dem 26.Platz in 2:26:26h erreichte. Peter Rymarowicz betätigte sich als Tempomacher für Ilka und versuchte ihr den unangenehmen Seiten- und Gegenwind zu nehmen, so dass sie nach einem gleichmäßigem Rennen das Ziel nach 3:09:26h durchliefen. Nach anhaltenden Fußproblemen in der Vorbereitung war Ricarda Bäcker vor allem glücklich, überhaupt das Ziel erreicht zu haben, sie freute sich über 3:29:55h. Nach 3:44h finishte Bertold Rämisch und bewältigte damit seinen 10.Syltlauf! Ein ganz besonders herzlicher Dank geht auch an Christine Mohr, die uns auf dem Fahrrad teilweise begleitete und mit Getränken versorgte!
- Zwei Läufer unseres Vereins starteten am 22.03.14 beim **Schneeglöckchenlauf in Ortrand**. Über wechselnde Belege und Treppenlaufend belegte Jürgen Tetzl über 10km den 5.Platz von 159 Startern und siegte in 39:18min in seiner Altersklasse. Jörgen Zimmer absolvierte die 30km in 2:09:57h genau in dem Tempo, in welchem er schon in der Vorwoche den Syltlauf absolvierte – perfekte Vorbereitung für den bevorstehenden Marathon. Von 161 Läufern belegte er den 9.Platz und wurde Dritter seiner Altersklasse.

### Ergebnisse:

#### **Silvesterlauf Brandenburg am 28.12.13:**

#### **Silvesterlauf im Plänterwald am 31.12.13:**

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Sylvia Kegel	5,0	61./ 8.Frau <b>1.W50</b>	26:36	Simone Oester	5,3	<b>20./ 1.W45</b> <b>2.Frau</b>	22:58
Andrea Gaede	10	27./ 5.Frau <b>1.W45</b>	45:31	Tom Griepentrog	5,3	<b>15./ 2.M50</b>	22:07
Marcus Gaede	10	71./ 11.M45	52:03	Andrea Gaede	10	<b>48./ 1.W45</b> 4.Frau	44:21
Wolfg. Voigtländer	10	111./ 5.M60	56:53	Marcus Gaede	10	94./ 10.M50	49:15

**Berliner Silvesterlauf:**

Michael Standring	10	19./ 1.M50	38:58

**7.Woltersdorfer Silvesterturmlauf Kranichberg:**

Uwe Mohr	5,5km	<b>25.Platz</b>	24:37

**Weißenseer Silvesterlauf am 31.12.13:**

Marion Sarasa	4,7	<b>5./ 1.W60</b> 4.Frau	22:05
Jens Labenz	10,5	22./ 5.M45	45:27

**Emmerthaler Silvesterlauf am 31.12.13:**

Ilka Gomoll	6,9	<b>148./ 2.W40</b> 13.Frau	31:22
Peter Rymarowicz	6,9	118./ 9.M55	30:34

**25.Lanzarote Running Challenge vom 24.-27.11.13:**

Name	10km Straße	13km Berglauf	5km Strandlauf	21km	Gesamt- zeit	Ergebnis	
Sylvia Jacobs	41:42min 5.Platz	54:15min 4.Platz	23:09min 4.Platz	1:29:21h 8.Platz	3:28:25h	73.Platz 7.Frau/ 1.W50	
Holger Rothe	42:27min 7.M50	55:28min 9.M50	23:27min 6.M50	1:29:52h 8.M50	3:31:13h	84.Platz/ 8.M50	
Ina Schlüter	1:09:46h	1:29:47h	38:20min	2:24:27h	5:42:18h	308.Platz 99.Frau/ 10.W55	

**75.Plänterwaldlauf am 09.02.2014:**

Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Simone Oester	5,0	<b>13./ 3.Frau</b>	21:49
Anne Barber	10	29./ 3.WHK 4.Frau	<b>41:20</b>
Elke Barber	10	59./ <b>1.W50</b> 6.Frau	46:07
Gunnar Barber	10	<b>12./ 1.M50</b>	38:58
Ha-Jo Schulze	10	<b>117./ 1.M70</b>	51:51
Sylvia Jacobs	15	<b>13./ 1.W50</b> <b>1.Frau</b>	1:06:17 Std.
Holger Rothe	15	<b>13./ 1.M50</b>	1:06:17

**33.Syltlauf am 16.03.14 über 33,333km:**

Name	Ergebnis	Zeit in Std.
Ilka Gomoll	317./ 11.W40 48.Frau	3:09:26
Ricarda Bäcker	535./ 37.W45 130.Frau	3:29:56
Jörgen Zimmer	26./ 7.M45	2:26:26
Uwe Mohr	178./ 21.M55	2:54:59
Peter Rymarowicz	317./ 11.M60	3:09:26
Bertold Rämisch	638./ 82.M55	3:44:00

**25.Lauf im Britzer Garten über 10km am 02.03.14 (1.Lauf im Berlin-Cup):**

Name	Ergebnis	Zeit in min	Name	Ergebnis	Zeit in min
Katja Niethe	184./ 7.WH 18.Frau	<b>46:47</b>	Jürgen Tetzl	52./ 8.M45	39:12
Ina Schlüter	489./ 10.W55 143.Frau	1:06:06 Std.	Jens Labenz	88./ 13.M45	41:36
Max Strümpel	<b>5./ 2.MJ U20</b>	<b>33:08</b>	Steffen Lüder	120./ 20.M45	43:08
Rene Kranz	<b>18./ 2.M30</b>	<b>36:04</b>	Andreas Stoltz	201./ 24.M50	47:14
Michael Standring	<b>28./ 2.M50</b>	<b>37:10</b>	Bertold Rämisch	229./ 12.M55	48:32
Jörgen Zimmer	41./ 5.M45	37:55	Udo Palm	259./ 4.M65	50:05
			Helmut Huber	275./ 6.M65	50:48
			Helge Ziems	490./ 15.M70	1:06:14h



## **Laufbericht I – vom Bangkok Halbmarathon am 09.02.14**

Sehr früh um 03:15Uhr war die Nacht für mich beendet. In der Khaosan Road steppte noch der Bär, Betrunkene en gros beiderlei Geschlechts.

Mit dem Taxi mit Highspeed in 20 min zum Messezentrum, Gegen 4 Uhr dort, 5 Uhr Startzeit zum Halbmarathon. Das ist wirklich FRUEH!

Ich brauchte mich nicht warmmachen, es war warm. Das hindert die gemeinen Thailänder nicht in langen Laufleggings und Langarmshirts und Mütze auf die Strecke zu gehen.

Ca. 650 Starter beim Halbmarathon sicher 2000-3000 über 5 und 10 km.

Los gings.

Meine Taktik war nicht zu schnell anzugehen. Es wurde schnell warm. Wir liefen eine echt tolle Strecke.... Auf einem 4 spurigen abgesperrten Highway, rechts und links brummte der Nachtverkehr. Ozonkur pur.

Die 5 km passierte ich nach 26 min. Alle 2 km gab es eine Getränkestelle, die für mich ungewohnt, nur pures Wasser mit Eiswürfeln bereithielt. Ist nicht mein Ding Eiswürfel beim Wettkampf zu gurgeln. Aber ich dachte, ich muss viel trinken. Es waren sicher 26-28 Grad (jetzt gegen Mittag 34 Grad im Schatten).

Ich lief taktisch und versuchte viel im Windschatten zu bleiben. Die 10 km passierte ich nach 52 min. Bis zur Wende waren mir 75 Läufer und Läuferinnen entgegengekommen. Vorn ging die kenianische Post ab. Nach der Wende zählte ich wieder, das ist eine Macke von mir, 589 nach mir laufende. Also so schlecht war ich nicht.

Die Sonne ging auf, als ich mich dem Ziel näherte. Nach 1:48:13h war ich da.

Ich war zufrieden. Beide Laufhälften gleich schnell.

Mit dem Taxi zurück. Dann beim Inder gefrühstückt und 9 Uhr wieder im Hotel, die Familie war gerade wach geworden.

Am Hotelpool gönnte ich mir eine 1-stündige Thaimassage (für 5 Euro), es gab viele unentdeckte Schmerzpunkte....

Steffen Lüder

## **Laufbericht II –33.Syltlauf am 16.03.14 – eine windige Angelegenheit**

Am 16. März 2014 fand der 33.Syltlauf statt. 33.333 Kilometer lang ist die Strecke auf der Insel Sylt. Einmal von Süd nach Nord umgeben von rauer Natur und frischem Wind. Ja, vorgehabt an diesem Lauf teilzunehmen hatte ich schon länger, nur braucht man neben einem Fenster in der Jahresplanung auch noch etwas Glück, einen Startplatz zu bekommen.

Als Christine sich verletzte und mir anbot Ihren Startplatz zu übernehmen, willigte ich sofort ein. Ilka hatte sich um die Unterkunft bestens gekümmert und so konnten sich Christine, Ilka, Ricarda, Peter, Uwe und ich uns auf ein entspanntes Wochenende freuen.

Kaum am Freitag auf der Insel angekommen ging es in ein gemütliches Wirtshaus zum Fischessen. Dabei wurden die Ausflugsziele für den nächsten

Tag besprochen. Auf Grund der Übersichtlichkeit der Insel sollten wir dabei schon einige Details der Strecke zu sehen bekommen.

Bevor am Samstag eine Inselrundfahrt unternommen wurde, war bei einem ausgiebigen Frühstück Regeneration von der Müdigkeit der Arbeits- und Trainingswoche angesagt. Ungeachtet dessen wurde das Brötchen holen mit einem kleinen Morgenläufchen verbunden, um sich ganz nebenbei die Meeresluft schon vor dem Frühstück um die Nase blasen zu lassen.

Nach dem Frühstück ging es mit dem Auto zuerst nach Hörnum im Süden der Insel, wo am nächsten Tag der Startschuss fallen sollte. Weitere schöne Aussichtspunkte auf den Hochpunkten der Dünen mit Blick auf das brausende Meer schlossen sich an. Zum Mittag gab es Fischbrötchen kombiniert mit einer leckeren Flasche Bier bei Seeluft im Norden der Insel in List.

Nun wurde es Zeit für das Abholen der Startnummern im Congress Centrum in Westerland, was mit dem Besuch einer Nudelparty der besseren Sorte verbunden war. Man gönnte sich auch hier den einen oder anderen Nachschlag. Es gab nicht nur Nudeln mit Tomatensoße satt, sondern es wurde auch ein buntes Rahmenprogramm geboten. Auch das ein oder andere Andenken wurde erstanden.

Pünktlich 10.00 Uhr ertönte dann am Sonntagmorgen der Startschuss in Hörnum und die Athleten wurden Richtung Westerland und List geschickt. Das Wetter forderte den Sportlern alles ab. Es regnete nicht nur während des Laufes, der leicht seitliche Gegenwind der Stärke 7 war eine echte Zusatzprüfung. Auf asphaltierten Rad- und Wanderwegen ging es trotzdem relativ zügig voran. So war das Feld auf der Promenade in Westerland bereits weit auseinandergespreizt. Bei guter Stimmung an der Strecke bekam man stets einen neuen Motivationsschub. Zum einen auf Grund der guten Qualität der Versorgungsstellen, zum anderen durch das Anfeuern der zahlreichen Zuschauer, welche ebenfalls dem Wetter trotzten.

So liefen sich die Kilometer in rauer Natur rasch ab.

Die zweite Hälfte des Laufes wurde nicht einfacher. Zwar ließ der Wind etwas nach, aber in List gab es teilweise waagerechten Regen. Dünen und Leuchtturm säumten den Weg. In List trafen nach und nach alle RON-HILLer in guter alter Manier mit einem Lächeln auf den Lippen ein. Alle sechs RON-HILLer waren mit ihrem Lauf zufrieden. Bei warmen Getränken wurde die ansehnliche Medaille bestaunt. Erschöpft aber glücklich ließen wir bei einem Saunaabend das Wochenende ausklingen und hatten schon die nächsten Pläne im Kopf ....

Jörgen Zimmer

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!
---