

**Infoblatt,09.11.2014**

Nr. 433/251

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,

die letzten Cup-Läufe 2014 in Berlin und Brandenburg fanden am vergangenen Wochenende statt. Viele Läufer verabschiedeten sich mit den Worten: „Na dann bis zum nächsten Jahr. In diesem Jahr ist ja nichts mehr.“ Ich konnte entgegen: „Natürlich haben wir in diesem Jahr noch manches vor. Es kommen noch einige Staffel- und Paarläufe.“ Schön, dass es in unserem Laufverein dafür so viele Interessenten gibt. Sport macht nun mal in der Gemeinschaft am meisten Spaß, zumal wenn die „Nachbereitung“ so gepflegt wird, wie bei uns. In diesem Sinne: Auf zu den letzten Wettkämpfen im Jahr 2014.

Euer Uwe

**Das Allerneueste:**

- Hiermit teilen wir euch die **Termine unserer eigenen Läufe 2015** mit, vielleicht wollt ihr euch die Termine für die Planung freihalten? Der 7.Wartenberger Osterlauf findet am **05.04.2015** statt, der 23.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am Pfingstsonntag, dem **24.05.** und der 19. Hohenschönhausener Gartenlauf am **07.06.2015.**
- Die letzten **beiden Skatrunden** des Jahres fanden am 9.10.14 und 6.11.14 statt. 10 Teilnehmer bestritten die 5. Runde, es siegte Uwe Mohr mit 989 Punkten vor Udo Palm mit 921P. Die weiteren Ergebnisse: 3. Peter Rymarowicz 899 P, 4. Dirk Pätzig 812 P, 5. Andreas Schramm 748 P, 6. Knuth Triebe 596 P, 7. Helmut Huber 575 P, 8. Wolfgang Voigtländer 568 P, 9. Hajo Vogel 380 P. und 10. Paul Koplín 96 Punkte. Zur 6. Runde fanden sich leider nur 6 Spieler ein. Es siegte Andreas Schramm mit 950 P. vor Udo Palm 815 P. und Dirk Pätzig 673 Punkte. Den 4. Platz belegte Knuth Triebe 625 P, 5. Uwe Mohr 510 P. und 6. Ecky Broy 160 Punkte.

In der **Gesamtwertung** verteidigte Udo Palm seinen Sieg aus dem Vorjahr knapp vor Dirk Pätzig, der auf 2793 Punkte kam. Dritter wurde Uwe Mohr.

Damit ergibt sich folgender **Endstand im Skat 2014:**

1. Udo Palm	2815P.	11. Sylvia Kegel	1427P.
2. Dirk Pätzig	2792P.	12. Ecky Broy	1244P.
3. Uwe Mohr	2573P.	13. Bodo Matthes	1106P.
4. Andeas Schramm	2458P.	14. Jörgen Zimmer	907P.
5. Knuth Triebe	2239P.	15. Paul Koplin	551P.
6. Wolfgang Voigtländer	2118 P.	16. Max Broy (Gast)	421P.
7. Peter Rymarowicz	2083P.	17. Sylvia Jacobs	414P.
8. Hajo Vogel	1904P.	18. Roland Wendel (Gast)	207P.
9. Helmut Huber	1882P.	19. Katja Niethé	183P.
10. Holger Rothe	1566P.		

### **Einladung zur Jahresabschlussfeier am 13.12.2014**

Hiermit laden wir unsere Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen **Jahresabschlussfeier am Samstag, den 13.12.2014 um 19:00 Uhr** in die Knorrbremse (Georg-Knorr-Str.4, Nähe S-Marzahn) ein. Da die Feier in den letzten Jahren sehr stimmungsvoll war, wollen wir dort wieder feiern. Natürlich ist mit einem reichhaltigem Buffet und diversen Getränken für das leibliche Wohl gesorgt. Der Eintritt inklusive Musik durch einen DJ, 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 ist ab 18:30Uhr, Ende gegen 01:30Uhr. **Wir bitten um Voranmeldung bis zum 07.12.2014** beim Vereinstreff oder bei Ilka Gomoll.

### **Aufräumaktion im Friedrichshain – Wie man den Samstagvormittag sinnvoll verbringt**

Es gibt so einige Dinge, die man im Leben einfach einmal gemacht haben muss. Dazu gehört neben der Besteigung des Mount-Everest und einer 40-tägigen Wanderung durch die Wüste auch ein bisschen Engagement für Umwelt und Natur. Zu letzterem trafen sich am 20.09.14 12 Ron-Hiller. Als Dankeschön dafür, dass wir im Friedrichshain jedes Jahr unseren mittlerweile bekannten und beliebten Lauf austragen dürfen, erklärten wir uns bereit, innerhalb eines Vormittages den gesamten Park von Dreck und Unrat zu befreien – wie sich bald herausstellen sollte, ein sehr gewagtes Unterfangen.

Ausgerüstet mit Greifarm und Müllbeutel zogen wir von Baum zu Strauch, über Weg und Wiese und sammelten alles ein, was dort nicht hingehörte: Kronkorken, Plastikbecher, alte Steuererklärungen, noch mehr Kronkorken, Kindersocken, Marmeladengläser, noch ein paar Kronkorken mehr, Tüten, Zigaret-

tenkippen und und und...ganz viele von den kleinen runden Dingern, mit denen Bierflaschen so gerne verschlossen werden und die sich mit dem Greifarm nur schlecht aufsammeln lassen. Das ein oder andere Loch in der Jacke und ganz viel Matsch an den Schuhen blieben beim Kriechen durchs Gebüsch natürlich nicht aus. Außerdem setzten wir unsere Hände todesmutig der Gefahr von aggressiven Reinigungsmitteln aus, um die Schmierereien von diversen Denkmälern und Schaukästen zu entfernen. Leider mussten wir bald feststellen, dass der Park doch größer war als zunächst gedacht. So konnten wir in der kurzen Zeit doch nicht das ganze Gelände säubern, ein Großteil der 40-Hektar-Fläche war aber immerhin geschafft. Als Belohnung dafür setzten wir uns anschließend auf die Wiese und veranstalteten eine kleine Grillparty mit lauter Leckereien und Getränken. Unseren Müll haben wir dann natürlich wieder mitgenommen, inklusive Kronkorken.

Katja Niethé

### Vereinsnachrichten:

- Klaus Mendritzki startete am 11.05.14 beim **43.Internationalen Hörsterberg-Lauf** in Lage-Hörste (Luftkurort zwischen Bielefeld und Detmold). Im Teutoburger Wald ließ die landschaftlich reizvolle und sehr anspruchsvolle Strecke aufgrund stark aufgeweichter Wege keine neuen Bestzeiten zu. Über 21,1km ging es ständig Auf und Ab und Klaus finishte nach 1:53:30h auf dem 61.Platz von 106 Startern (11.M50).
- Bei der **4.Nacht im Grünauer Forst** am 24.05.14 starteten auf verschiedenen Strecken von 500m bis 10km fast doppelt so viele Läufer als im Vorjahr, nämlich 335. Hervorzuheben ist auch, dass der Veranstalter kein Startgeld erhebt, dafür um eine Spende für die Kenyan Kids Foundation bittet. Die idyllische Strecke am Karolinenhof bewältigte Wolfgang Voigtländer erfolgreich. Er belegte in guten 59:36min den 25.Platz von 40 Startern über 10km und freute sich zudem über den Sieg in seiner Altersklasse M65.
- Am 25.05.14 starteten 167 Läufer bei der **Lichtenrader Meile** über 15km, dem 6.Lauf im Berliner-Läufercup 2014. Die anspruchsvolle Strecke über zwei Runden absolvierten 7 Läufer unseres Vereins. Hier schaffte es Jürgen Tetzl in starken 58:17min sogar in die Top-Ten, dicht gefolgt von Michael Standring, der in 58:31min den 11.Platz belegte. Beide belegte 2.Plätze in ihren Altersklassen. Ebenfalls aufs Podest ihrer Altersklassen liefen Peter Rymarowicz (M60) und Udo Palm (M65) jeweils als Dritte, Peter finishte nach ordentlichen 1:14:02h und Udo in 1:21:40h. Herzliche Glückwünsche!!

- Am 28.05.14 starteten beim **19.Steglitzer Volkslauf** über 6km, der jedes Jahr im Rahmen der Steglitzer Woche viele Läufer aus Nah und Fern anzieht, 191 Läufer. Dies waren allerdings 100 Läufer weniger als im Vorjahr. Auf einem Pendelkurs am Teltowkanal kämpften auch 6 Läufer unseres Vereins um Punkte beim 7.Lauf des Berlin-Cups. Schnellster war wieder einmal Jürgen Tetzl, der seine starke Form in 23:06min unter Beweis stellte und einen knappen Sieg in seiner Altersklasse sicherte. Dauergäste bei dieser Veranstaltung sind Jens Labenz und Berti Rämisch, beide erzielten mit 25:23min und 28:46min gute Ergebnisse. Einzige Frau unseres Vereins war Ina Schlüter, sie erkämpfte sich in 40:08min als Vierte ihrer Altersklasse W55 17 Punkte.
- Nur einen Tag später wurde der **11.ProPotsdam Schlösserlauf** über 21,1km durchgeführt. Drei Läufer unseres Vereins stellten sich der schönen Strecke auf Potsdams Straßen, vorbei am Neuen Garten, Sanssouci und an einigen Seen entlang. Egbert Jakubzick belegte als Schnellster unseres Vereins in 1:54:27h den 1056. Platz (49.M55) von 2600 Läufern. Dicht gefolgt von Klaus Hoffmeister, der nach 1:56:20h (1168.Platz, 25.M60) das Ziel erreichte. Mit 2:29:33h schaffte es auch Ina Schlüter unter der 2:30h-Marke zu bleiben, damit belegte sie den 32.Platz der AK W55.
- Beim **37.Jedermannlauf in Tegel** stellten sich 167 Läufer dem Starter auf der 10km-Berlin-Cup-Strecke, das waren allerdings deutlich weniger als im Vorjahr. Auf der hügeligen 5km-Runde, die zweimal zu absolvieren war, erzielten 7 Läufer unseres Vereins gute Ergebnisse. Hinter dem Sieger Gerrit Wegener (LTC, 34:20min) kam Rene Kranz als Fünfter nach schnellen 37:28min ins Ziel. Dicht dahinter auf Rang 9 schon Jürgen Tetzl, der in 37:56min seine Vorjahreszeit um mehr als eine Minute verbesserte und seine Altersklasse souverän gewann. Seinen Aufwärtstrend nach langer Verletzung zeigte auch Helmut Huber, der trotz nicht einfacher Strecke mit 49:42min deutlich unter der 50min-Marke blieb und Zweiter seiner AK M65 wurde.
- Am 04.06.14 starteten beim 1.Lauftag der beliebten **5x5km Team-Staffel** im Tiergarten 1687 Staffeln! Gutes Wetter sorgte für entspannte Stimmung bei 5312 Staffeln, die an drei Tagen unterwegs waren. Wie gewohnt durfte auch unser Verein nicht fehlen, bei der 15.Auflage des Events starteten 5 Staffeln. Unsere schnellste Staffel mit Rene Kranz, Jörgen Zimmer, Steffen Lüder, Sascha Wolf und Jürgen Tetzl lief mit 1:40:33h auf den 38.Platz aller Staffeln. Nur knapp dahinter unser Superoldie-Team, sie entscheiden in 1:42:46h schon zum 5.Mal diese Wertung mit 5min Vorsprung für sich. Für die größte Überraschung sorgten aber unsere schnellen Frauen. Anne Barber mit starken 18:51min, Sylvia Jacobs (19:50min), Karoline Noack (21:05min), Steffi Möhring (22:19min) und Elke Barber (21:45min) liefen in schnellen 1:44:41h auf Platz zwei der Tageswertung. Auch in der Gesamtwertung aller drei Tage waren nur zwei Teams schneller, solch ein starkes Ergebnis gab es seit 2005 nicht mehr!

- Zwei Läufer unseres Vereins starteten trotz Teamstaffel beim **Marzahner Läufercup über 30'**, Holger Rothe und Helge Ziems. Beim 4.Lauf der Serie belegte Holger mit 6900m den 4.Platz (1.M50), um danach sofort in den Tiergarten zu fahren und noch einmal 5km für den Verein zu laufen. Helge Ziems absolvierte in der vorgegebenen Zeit aufgrund gesundheitlicher Probleme nur 3095m, was aber trotzdem zum 2.Platz in der M70+ reichte.
- Bei extremer Hitze mit weit über 30°C starteten am 09.06.14 gegen Mittag knapp 100 Läufer beim **Glienicker Straßenlauf** über 4km und 8km. Über 4km musste sich Simone Oester als zweite Frau nur knapp der Siegerin Kathrin Koczessa beugen. In 16:23min belegte sie von 69 Läufern den 12.Platz. Auf der doppelt so langen Strecke belegte Holger Rothe hinter dem Einheimischen Sieger Jörg Stommel (29:14min) in 31:00min den 3.Platz und siegte souverän in seiner Altersklasse.
- Beim **9.Lichtenauer Wasserlauf** am 14.06.14 startete Simone Oester wie im Vorjahr über 5km. Sie war in 20:45min mehr als eine Minute schneller als im Vorjahr und belegte den 28.Platz von 342 Läufern. In der Frauenwertung erkämpfte sie knapp den 3.Platz (1.W45). Über 10km belegte Bernfried Krüger in 1:04:03h den 458.Platz (10.M60) von knapp 500 Startern. Herzliche Glückwünsche!!
- Steffen Lüder startete am 14.06.14 in seiner Heimatstadt Treuenbrietzen beim **12.Sabinchenlauf**. Er belegte beim Keilberg-Halbmarathon mit 53 Metern Höhendifferenz in 1:41:27h den 8.Platz von 31 Läufern und siegte in seiner Altersklasse M45. Tim Lange war der Jüngste Teilnehmer auf der 6,7km-Strecke. In 37:26min belegte er den 33.Platz von 49 Läufern. Seine 6-jährige Schwester Ronja war über 3km ebenfalls Jüngste Starterin, sie belegte in 19:29min den 7.Platz bei den weiblichen Läuferinnen!
- Katja Niethe verteidigte ihren Sieg aus dem Vorjahr beim **18.Wigwam-Lauf in Niederfinow** über 7,5km erfolgreich. Sie verbesserte ihre Vorjahreszeit um mehr als eine Minute und siegte in 39:20min. Von 59 Startern belegte sie den 12.Platz.
- Am 31.05.14 startete Peter Ulbricht beim **11.MotzenSeeLauf** über 14065m und belegte in 1:25:40h den 74.Platz von 89 Startern (5.M60).

- Nach einer Abstinenz von 10 Jahren starteten zwei Staffeln unseres Vereins beim **24.Tollensesee**lauf in Neubrandenburg. In den letzten Jahren lag der Termin dieser Veranstaltung immer mit unseren eigenen Läufen zusammen, so auch in diesem Jahr. Diesmal nahmen wir den Doppelstart auf der anspruchsvollen Strecke im Norden Deutschlands auf uns. 74 4er-Staffeln in verschiedenen Kategorien liefen in Abschnitten von 8,1km - 13,4km - 10,2km und 10,5km auf dem Radweg einmal um den See herum. Bei den Frauen siegten die Laufbekanntschaf-ten mit Andrea Gaede (36:37min), Sylvia Jacobs (58:45min), Angela Fink und Barbara Rogge in 3:14:26h souverän mit fast 10min Vorsprung (10.Gesamtplatz). Unsere Mixed-Staffel mit Christine Mohr (40:45min), Tom Griepentrog (1:01:48h), Uwe Mohr (47:03min) und Ilka Gomoll (49:53min) belegte in 3:19:27h den 4.Platz in der Mixed-Wertung (13.Gesamtplatz). Besonders Sylvia überzeugte auf ihrem Abschnitt, auf der längsten Etappe mit steilen Anstiegen blieb Sylvia unter 60min und nahm dabei dem noch nicht in Bestform befindlichen Tom Griepentrog sogar zwei Minuten ab! 146 Läufer nahmen den Marathon als Einzelläuf-fer in Angriff. Hier belegte Peter Schmidt in guten 4:43:54h den 112.Platz (5.M60). Beim Halbmarathon belegte Peter Rymarowicz den- selben AK-Platz, er lief nach 1:47:17h ins Ziel und kam auf den 86.Platz von 329 Läufern. Im nächsten Jahr feiert der SV Turbine Neubranden- burg am **13.06.15 sein 25.Jubiläum**, RON-HILL möchte mit mehreren Staffeln gern wieder dabei sein! Unser Gartenlauf ist extra eine Woche eher! Also nix wie hin!
- Am 13.06.14 starteten drei Läufer unseres Vereins beim beliebten **100km-Lauf von Biel**. Bei der 56.Auflage nahmen über 1000 Läufer diese Herausforderung an. Mit dabei Jörgen Zimmer, der seinen ersten 100er in Angriff nahm sowie die „alten Hasen“ Bodo Matthes und Annet- te Bethge. Jörgen lief für einen Neuling ein erstaunlich gleichmäßiges Rennen und finishte nach 10:44:32h auf Platz 215 (50.M45). Es war si- cher auch eine ganz andere Erfahrung in die Nacht hinein zu laufen mit Start 22:00Uhr. Annette Bethge lief nach 13:57:11h sogar einige Minu- ten vor Bodo Matthes (14:01:21h, 682.Platz, 129.M50) durchs Ziel und konnte auf den letzten 40 Kilometern sogar noch viele Plätze gutma- chen (681.Platz, 89.Frau, 15.W45).

<p>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!</p>
---

- In den letzten Tagen kurz vor dem Anmeldeschluss zum **18.Hohenschönhausener Gartenlauf** zeichnete sich ein neuer Teilnehmerrekord ab, mit 341 vorangemeldeten Läufern waren es schon mehr Läufer als jemals zuvor. So stellten wir uns auf weniger Nachmeldungen ein, aber weit gefehlt. Bei herrlichem Sonnenschein meldeten viel mehr Läufer als geplant nach, so dass erstmals in der Geschichte zu wenig Startnummern vorhanden waren. So musste improvisiert werden, dies meisterte unser Org.büro aber sehr clever. Mit 441 Startern wurde der Teilnehmerrekord aus dem Jahr 2011 (335) pulverisiert, darunter waren 21 RON-HILL'er. Ronja Lange belegte beim 1,1km Schülerlauf mit 5:51min den 25.Platz von 40 Startern und wurde Dritte ihrer Alters-klasse. Beim 5,7km-Berlin-Cuplauf machte sich mit 252 Läufern ein riesiges Starterfeld auf den 3-Runden-Kurs. Niels Bubel verteidigte in 17:49min seinen Vorjahressieg und verbesserte den Streckenrekord von Lennart Sponar um 11 Sekunden. Der Zweitplatzierte Maximilian Strümpel war fast eine Minute schneller als im Vorjahr und finishte nach 19:12min. Neben Max siegten auch Rene Kranz als 11. in 20:41min und Michael Standring als Zwölfter (20:58min) in ihren Altersklassen. Beim 11km-Lauf starteten 96 Läufer, auch ein neuer Rekord, damit wurde ganz knapp eine dreistellige Finisherzahl verpasst. An der Spitze gab es einen spannenden Kampf zwischen Niels Bubel, der gern seinen Doppelsieg aus dem Vorjahr verteidigen wollte und Volker Goineau aus Düsseldorf, dem Sieger des diesjährigen Laufes durch den Volkspark Friedrichshain. Niels siegte am Ende klar in 35:22min, natürlich neuer Streckenrekord, und erkämpfte sich damit die doppelte Streckenrekord-Prämie, die Robert Wiese erstmals in Aussicht gestellt hatte! Den 3.Platz holte sich Max Strümpel in 39:13min, der ebenfalls die 5,7km schon in den Beinen hatte. Als weitere Doppelstarter erzielten auch Jürgen Tetzl, Siebter in 43:25min und Steffen Lüder in 53:01min gute Ergebnisse. Wir bedanken uns recht herzlich für die Unterstützung bei Robert Wiese und seinem Team von der KGA Falkenhöhe Nord, unserem Sprecher Ecky Broy und den vielen Helfern, die uns an der Strecke und im Org.büro unterstützten.

### Ergebnisse:

#### 31.Lichtenrader Meile am 25.05. über 15km:    37.Jedermannlauf Tegel am 01.06.14 über 10km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Katja Niethé	119./ 6.WH 20. Frau	1:26:03h	Rene Kranz	<b>5./ 2.M30</b>	37:28min
			Jürgen Tetzl	<b>9./ 1.M45</b>	37:56min
Jürgen Tetzl	<b>10./ 2.M45</b>	<b>58:17min</b>	Holger Rothe	31./ 5.M50	42:20min
Michael Standring	<b>11./ 2.M50</b>	<b>58:31min</b>	Helmut Huber	<b>89./ 2.M65</b>	49:42min
Jens Labenz	37./ 5.M45	1:06:40h	Andreas Stoltz	130./ 22.M50	50:46min
Steffen Lüder	53./ 7.M45	1:09:30h	Wolfgang Voigtländer	158./ 6.M65	59:16min
Peter Rymarowicz	<b>68./ 3.M60</b>	1:14:02h			
Udo Palm	<b>101./ 3.M65</b>	1:21:40h	Helge Ziems	165./ 5.M70	1:11:31h

**19.Steglitzer Volkslauf am 28.05.14 über 6km (7.Lauf im Berlin-Cup):**

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ina Schlüter	185./ 4.W55	40:08min	Steffen Lüder	63./ 7.M45	26:15min
Jürgen Tetzl	<b>15./ 1.M45</b>	<b>23:06min</b>	Berti Rämisch	94./ 9.M55	28:46min
Jens Labenz	51./ 6.M45	25:23min	Andreas Stoltz	140./ 18.M45	32:49min

**15.Berliner Teamstaffel im Tiergarten über 5x5km am 04.06.2014:**

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Anne Barber Sylvia Jacobs Karoline Noack Steffi Möhring Elke Barber	<b>69.Platz</b> <b>3.Platz</b> <b>Frauen</b> <b>1:44:41h</b>	<b>18:51min</b> <b>19:50min</b> 21:05min 22:19min 21:45min	Rene Kranz Jörgen Zimmer Steffen Lüder Sascha Wolf Jürgen Tetzl	<b>39.Platz</b> <b>1:40:33h</b>	18:00min 19:49min .. .. 18:56min
Dana Wolf Katja Niethe Christine Mohr Paula Mengewein Sylvia Kegel	<b>1031.Platz</b> <b>27.Platz</b> <b>Frauen</b> <b>2:04:43h</b>	25:02min <b>24:15min</b> 25:03min 25:10min 25:05min	Gunnar Barber Michael Standring Tom Griepentrog Uwe Mohr Bodo Matthes	<b>57.Platz</b> <b>1.Platz</b> <b>Superoldies</b> <b>1:42:46h</b>	... .... 20:37min
			Rötger Henry Knuth Triebe Hajo Huß Holger Rothe Helmut Huber	<b>1317.Platz</b> <b>14.Platz</b> <b>Superoldies</b> <b>2:07:16h</b>	25:40min

**18.Hohenschönhausener Gartenlauf am 15.06.2014 (9.Lauf im Berlin-Cup):**

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Ronja Lange	1,1	25./ <b>3.WKU8</b> 8.Mädchen	5:51	Steffen Lüder	5,7	65./ 8.M45	25:11
Ilka Gomoll	5,7	91./ <b>3.W40</b> 14.Frau	26:56	Marcus Gaede	5,7	77./ 13.M50	25:56
Christine Mohr	5,7	112./ <b>2.W50</b> 22.Frau	27:48	Bertold Rämisch	5,7	87./ 10.M55	26:49
Katja Niethe	5,7	120./ 6.WHK 25.Frau	28:36	Klaus Mendritzki	5,7	92./ 14.M50	<b>26:59</b>
Ina Schlüter	5,7	226./ 9.W55 84.Frau	37:07	Peter Rymarow.	5,7	98./ 5.M60	<b>27:15</b>
<b>Max Strümpel</b>	5,7	<b>2./ 1.MU20</b>	19:12	Andreas Stoltz	5,7	114./ 17.M50	27:51
Rene Kranz	5,7	<b>11./ 1.M30</b>	20:41	Udo Palm	5,7	141./ 4.M65	29:53
Michael Standring	5,7	<b>12./ 1.M50</b>	20:58	Tim Lange	5,7	143./ 4.MKU14	29:57
Jürgen Tetzl	5,7	<b>15./ 2.M45</b>	21:22	Helge Ziems	5,7	238./ 10.M70	39:45
Holger Rothe	5,7	36./ 4.M50	22:55	Dana Wolf	11	62./ 6.W30 7.Frau	59:16
				<b>Max Strümpel</b>	11	<b>3./ 1.MKU20</b>	39:13
				Jürgen Tetzl	11	<b>7./ 2.M40</b>	43:25
				Uli Kergel	11	<b>25./ 3.M50</b>	49:10
				Steffen Lüder	11	43./ 11.M40	53:01



## **Bericht vom 2.Paddel Wochenende vom 15.-17.08.14**

Nachdem erfolgreichen Paddeltag im September 2013 auf der Müggelspree von Hangelsberg nach Erkner starteten wir im 3. Augustwochenende zur einer 2-Tages-Tour. Ziel waren die Havelgewässer um Rheinsberg. Als Quartier diente die Jugendherberge Prebelow.

Am Freitagabend reiste die Mehrheit an, einige stießen Samstag früh direkt am Startpunkt in Wustrow dazu.

Der Kanuhof Wustrow mit Bootsverleih und Zeltplatz ist ein idealer Ausgangspunkt für mehrtätige Paddeltouren. Zuerst erhielten wir eine Einweisung in den Umgang mit Stechpaddeln in den Kanus. Dies ist viel schwieriger zu bedienen als ein Doppelpaddel. Aber die Kajaks mit Doppelpaddel waren zur Hochsaison lange vorher ausgebucht.

Der Kanuchef warnte zuvor, dass Ehepaare nicht zusammen in ein Boot sollten.

Ganz falsch war die Warnung nicht. Der 4er-Canadier mit 4 Erwachsenen versuchte dann auch die Seen mit Rechts-Links-Touren und weniger mit gerader Route zu durchqueren.

Viel Seitenwind und Gegenwind und die dazugehörigen Wellen machten sportliche Anstrengung nötig. Wir verkürzten dann spontan die 26-km-Route auf entspanntere 16 Tageskilometer.

In Canow wartete eine Schleuse und Regen auf uns. Da die Bootswarte-schlange ziemlich lang war, nutzten wir eine Bootsschleppe. Das ist ein kleiner Wagen auf Gleisen, der ins Wasser gefahren wird. Dann wird das Paddelboot rausgefahren und ab geht es mit Mannes- oder Frauenkraft ein Stück überland entlang. Das Aussteigen aus dem Paddelboot nicht ganz einfach sein muss, testete Silly mit einem Tauchbad. Zum Glück hatte sie Wechselkleidung dabei...

Mittagessen im Brandenburgischen ist immer eine spannende Angelegenheit. Servicewüste möchte man meinen, werden doch 16 Personen die spontan Mittagessen bestellen möchten argwöhnisch gesehen.

Kurz vor Ziel pausierten wir mit Sekt an der Wolfsbruchmarina, einer mondänen Hotelanlage.

Bei einsetzenden Regen wurden einige auf dem letzten Kilometer ordentlich nass. Aber die Jugendherberge hatte heiße Duschen.

Dass Läufer keine Paddler sind, zeigte der Muskelkater in den Armen am nächsten Morgen. Wir wählten die gleiche Strecke zurück, hätten aber auch eine super tolle 28-km-Runde machen können. Der Windgott war uns gnädig, gut kamen wir voran.

An einem kleinen Verbindungsarm zum Goblitzsee picknickten wir. Etwas weiter lud ein Steg zum Baden ein. Ganz mutige machten beim „Arschbombenfoto“ eine gute Figur.

Trotz unüblicher Kraftanstrengung hat es alles Erwachsenen und den drei Kindern Ronja, Tim und Rino sehr gut gefallen.

Auf eine neue Paddeltour in 2015.

Ahoi! Captain Steffen

## Laufbericht II – Frauenlauf in Dresden

Motte rief und ein illustres Grüppchen fand sich schon früh um 9:15 Uhr am Hauptbahnhof ein, um mit dem Zug nach Dresden zu fahren. Mal Zeit zu haben, um mit den anderen ausgiebig zu quatschen, hat was, inklusive der Situationskomik vor einer Zugtoilette im Regio.

Ein kurzer Besuch der Frauenkirche gehört in Dresden einfach dazu, bevor wir die Startunterlagen abholen. Ich kann es kaum glauben, aber das bestellte T-Shirt gibt es nicht, nur kleiner. Zu diesem Zeitpunkt bin ich mir immer noch nicht sicher, ob ich laufen kann. Ich hatte einen kleinen Unfall im Haushalt und wollte bis zum Einlaufen mit der Entscheidung warten.

Die Startvorbereitungen am Elbufer haben Freiluftflair. Ob ich das Umkleidezelt übersehen habe, oder ob es schlichtweg nicht vorhanden war – ich weiß es nicht. Dixiebesuch, Klamottenabgabe, Fototermin mit allen und der frisch gewaschenen Vereinsfahne und wieder Dixie und dann einlaufen mit Motte, Dana und Christine. Ich spüre keinen Schmerz und ich bin froh. Eigentlich wollte ich mit Marion, die nach einer OP erst mal langsam machen wollte und Ina zusammen laufen, doch in der Startaufstellung haben wir uns dann doch aus den Augen verloren. Eine Schleife von 5 km war zweimal zu durchlaufen. Irgendwann kann ich von einer Brücke aus Marion sehen, aber sie läuft zu dem Zeitpunkt schon einige hundert Meter vor mir. Keine Chance aufzulaufen. In der zweiten Runde kann ich von der anderen Brücke Motte, Dana und Christine sehen, die zusammen und locker unterwegs sind. Zu der Zeit quäle ich mich schon ein bisschen. Es ist nicht die Luft, die fehlt, auch die Wunde auf dem Spann merke ich nicht. Nein ich habe mir eine Blase unter dem Fußballen gelaufen, weil ich den Schuh nicht fest geschnürt habe. Jeder Schritt schmerzt, aber umkehren ist da keine Option.

Im Ziel bin ganz zufrieden, denn Freitagabend hatte ich den Lauf schon abgehakt. Es gibt ein Döschen Prosecco für alle, der schmeckt einigen direkt schon nach dem Lauf. Ich bekomme ihn noch nicht runter. Später schon. Eine Dusche wäre schön gewesen, aber die ist ein Stück vom Zielbereich entfernt. Wir haben ein Zeitproblem. Die Entscheidung zwischen Dusche oder Essen gehen, ist zugunsten des Essens ausgefallen. Ein paar Nudeln und Pizza später sausen wir schon fast zum Bahnhof. Die Abfahrtszeit des Zuges naht. Am Bahnhof gibt es noch mal kurze Aufregung. Unser Zug sollte eine Stunde Verspätung haben. Anzeigen am Bahnhof sind manchmal komisch. Jedenfalls war am Gleis keine Rede mehr von einer Verspätung und zum Glück waren wir alle zusammen da.

Etwas matt sitzen wir im Zug in feuchtfröhlicher Runde zusammen und freuen uns über diesen schönen erlebnisreichen Tag. Im nächsten Jahr fahren wir dann vielleicht in anderer Besetzung in eine andere Stadt zum Frauenlauf. So waren jedenfalls die Gedanken beim Abschied.

Großen Dank an Motte für diese schöne Idee und die Organisation der Fahrt.

*Ines Ummer*