



Unsere Kontonummer:

Postbank, BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE83100100100636573101

2.Konto (für Startgelder):

IBAN: DE48100100100034531106

Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

mit dem Schnee ist das so eine Sache. Was dem Einen zu viel, ist dem Anderen zu wenig. Die Skifahrer unter uns können ein Lied davon singen. Einen richtigen Winterurlaub kann man eigentlich nur noch im Hochgebirge längere Zeit im Voraus planen. Die Skilanglauf-Veranstalter im Mittelgebirge sind nicht zu beneiden.

Nachdem der „24-Stunden-Skilanglauf“ in Altenberg oft dem wenigen Schnee im Januar zum Opfer fiel, klappte es dieses Jahr mit dem Termin im Februar. Der neue Rennsteig-Skimarathon von Vesser nach Oberhof, geplant am 17. Januar, musste wegen Schneemangel abgesagt werden. Immerhin gab es die Hälfte des Startgeldes zurück. Der Veranstalter hofft auf 2016.

Liebe Skiläufer, wir konzentrieren uns jetzt auf die Frühjahrs-Crossläufe und hoffen auf Schnee im nächsten Winter.

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Ende März gibt es wieder eine **neue Mitgliederliste. Änderungen** bitte bis 10.03.15 an Ilka Gomoll schicken!
- **Unser Verein** und der Förderverein Landschaftspark Nordost veranstalten am **Ostersonntag, dem 05.04.2015 um 10:00Uhr den 7.Wartenberger Osterlauf. Es wird wie im Vorjahr durch unseren Verein eine elektronische Zeitmessung durchgeführt. Wir benötigen einige Helfer** und freuen uns auch über (viele) Läufer unseres Vereins, die nur dann kostenlos starten dürfen, wenn sie sich bei Ilka Gomoll bis zum **01.04.2015** angemeldet haben. Bei Meldung vor Ort wird die übliche Nachmeldegebühr von 2,-Euro fällig.

- Alle Jahre wieder...
Wir suchen wieder Helfer für unseren diesjährigen 23.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain, diesmal am (Pfingst)-Sonntag, dem 24.05.2015. Wer hat Lust und Zeit uns als Helfer im Org.büro, an der Verpflegungsstelle oder als Streckenposten zu unterstützen? Bitte bei Helmut Scharping melden.
- Die von 25 Vereinsmitgliedern bestellte **Vereinskleidung ist bei Sport-Line** eingetroffen und kann dort ab dem **01.03.15** abgeholt werden! Diese wird zuvor noch mit dem RON-HILL-Logo versehen! Jeder, der mindestens ein Kleidungsstück bestellt hat, bekommt dieses kostenlos! Bei mehreren Kleidungsstücken gibt es einen Rabatt von 40,-Euro pro Person. Dieser Rabatt wird bei Sport-Line direkt bei der Bezahlung abgezogen. Falls ihr noch weitere Fragen wegen der Kosten etc. habt, kann Euch Ilka Gomoll diese beantworten! Wer keine Zeit hat, bei Sport-Line in den nächsten 4-6 Wochen vorbei zu gehen, bitte auch bei Ilka Bescheid geben, dann deponiert Ilka die Sachen für Euch!

Einladung

des Laufclub LC-RON-HILL Berlin e.V. zur Mitgliederversammlung

Hiermit lade ich Euch zur ordnungsgemäßen Mitgliederversammlung am **Dienstag, dem 24. März 2015 um 18:30Uhr in die Warnitzer Straße 13a**, Berlin Hohenschönhausen ein. (Humboldt-Haus, WBG Humboldt Universität, Parkplätze sind vorhanden)!

Tagesordnung:

1. Entgegennahme und Bestätigung des Geschäfts- und Kassenberichtes über das vergangene Geschäftsjahr
2. Aussprache bzw. Diskussion zu den Berichten
3. Beschlussfassung von Fälligkeit und Höhe der Aufnahmegebühren und der Jahresbeiträge 2015 (§10)
4. Beschlussfassung über den Haushaltsplan 2015 des Vereins
5. Kassenprüfungsbericht und Entlastung des Vorstandes
6. Wahl des neuen Vorstandes und der Kassenprüfer (§29)
7. Sonstiges

Anträge zur Tagesordnung sind bis spätestens eine Woche vor der Versammlung beim 1. Vorsitzenden Uwe Mohr schriftlich mit kurzer Begründung einzureichen.

Wir bitten um rege Beteiligung, damit die satzungsfähige Beschlussfähigkeit für die Wahl des neuen Vorstandes gegeben ist.

Uwe Mohr

Spendenaufruf für „alte“ Laufschuhe

In Hoppegarten gibt es seit Weihnachten 2014 eine Flüchtlingsunterkunft mit über 240 Flüchtlingen. Ein Großteil stammt aus Syrien, wo ein schrecklicher Bürgerkrieg tobt. Die jungen Männer dürfen vorerst nicht arbeiten sind jedoch hoch motiviert sich sportlich zu betätigen. Ich habe bereits eine Laufgruppe gegründet, außerdem sind wir dabei mehrere Fußballteams zu gründen und zu trainieren. Es fehlt an Sportschuhen. Manche spielen barfuß Fußball im Schnee, andere trainieren mit Straßenschuhen. Es wäre eine große Hilfe, wenn ihr eure ausgedienten Laufschuhe ab Größe 42, aber auch gebrauchte Fußballschuhe oder auch sämtlicher andere Sportschuhe spenden könntet.

Sie sind abzugeben in 15366 Hoppegarten, Jahnstraße 30 B (Änderungsschneiderei Bethge) oder bei Ilka und Peter in Hohenschönhausen.

Bei Fragen bin ich erreichbar unter: 0178/854 1544

Vielen Dank im Voraus!

Liebe Grüße Bodo Matthes

- Unsere **nächsten Vereinstreffs** im neuen Jahr finden am Donnerstag, den 05.03. und am 09.04.2015 jeweils um 18:00Uhr in unserem Vereinslokal Pan e Vino in der Danneckerstr.10 statt.

Vereinsnachrichten:

- Die 3.Auflage des **VOLVO-Tierparklaufs** am 07.09.14 erlebte mit einem erneuten Teilnehmerrekord mit 3913 Läufern eine sehr gute Resonanz. Die Laufrunde, welche an Büffeln, Gazellen, Zebras, Nashörnern, Ziegen Wasserböcken, und Dromedaren vorbei führt sah bei sommerlichen Bedingungen auch 5 RON-HILL'er am Start. Die kürzere 5km Strecke wurde von 1181 Läufern absolviert, hier waren wie im Vorjahr die Frauen mit 710 Startern gegenüber 471 Männern deutlich in der Überzahl. In 33:06min belegte Helge Ziems den 772.Platz (3.M70), Erhard Bader war in seiner Altersklasse M80 mit 37:12min mit Abstand der Schnellste. Über 10km dominierten drei Frauen unseres Vereins die Konkurrenz. Birgitt Uhlig, die sich zuvor mit ihrem Enkel Luke beim Kinderlauf warm lief, belegte im 1.Lauf in 43:08min den 2.Platz. Anne Barber dominierte den 2.Lauf nach Belieben in ihrer unnachahmlichen Art und siegte mit großem Vorsprung in 40:01min und 2,5 Minuten Vorsprung. Dahinter belegte Elke Barber in 45:51min den 7.Platz und siegte in ihrer Altersklasse W50. In die Gesamtwertung aus beiden Läufen kamen 1602 Läufer, hier belegte Anne als Schnellste Frau den 31.Platz, Birgitt wurde als 5.Frau 72. und Elke kam als 13.Frau auf den 168.Gesamtplatz. Herzliche Glückwünsche!!

- Am 10.09.14 starteten 3 Läufer unseres Vereins beim 7.Lauf des **Marzahner Läufercups** über 5000m. Holger Rothe belegte hinter dem Sieger Pierre Pitloun (19:38,1min) in 20:22,3min den 2.Platz (1.M50), auf dem 3.Platz folgte als 1.Frau Sylvia Jacobs mit 20:37,9min. Helge Ziems belegte in 30:43,9min den 13.Platz und siegte in der Altersklasse M70+. Beim 8.Lauf am 24.09.14 war Helge Ziems über 30' der einzige Läufer unseres Vereins. Er erzielte 4660m und siegte damit in seiner Altersklasse M70+ (12.Platz). Beim Abschlusslauf am 15.10.14 waren wieder 5 Läufer unseres Vereins dabei. Mit 19:59min erzielte Holger Rothe die schnellste Zeit und verpasste als Vierter nur knapp das Podest. Dahinter belegte Andreas Stoltz den 9.Platz (4.M50) in guten 21:27min. Einen Doppelsieg in der AK M70+ erreichten Hans-Joachim Schulze und Helge Ziems, in 23:54min und 30:40min liefen sie schneller als die Konkurrenz. Bei den Frauen belegte Simone Oester in 21:24min den 2.Platz und kam auf Platz 8 von 20 Startern. In die **Gesamtwertung** kamen die Ergebnisse der besten 6 Läufe, hier siegten Holger Rothe mit 117 Punkten, Simone Oester mit 118 Punkten und Helge Ziems mit 120 Punkten in ihren jeweiligen Altersklassen. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim **Hennigsdorfer Herbstcrosslauf** am 13.09.14 starteten 100 Läufer auf anspruchsvollen Strecken über 4,5km und 11,5km. Die längere Strecke wurde von zwei Läufern unseres Vereins erfolgreich absolviert! Holger Rothe belegte in 46:54min den 6.Platz und siegte in seiner Altersklasse, Marcus Gaede erzielte 57:48min und kam als 30. von 46 Läufern dieser Strecke ins Ziel (5.M50).
- Beim **Dresdner Frauenlauf** starteten im Rahmen eines Vereinsausfluges 8 Läuferinnen über 10km. Einen Laufbericht dazu gab es schon im Infoblatt 11-2014 zu lesen. Sylvia Jacobs belegte als Schnellste der kleinen Gruppe von 523 Läuferinnen den 4.Platz und verpasste damit das Podest der Besten drei Frauen nur knapp. Die weiteren Ergebnisse lest ihr im Ergebnisteil.
- Der Ausflug zum **31.Lübbeseelauf in Templin** war für Rene Kranz sehr erfolgreich. Auf der 10km-Strecke, die es besonders auf den letzten drei Kilometern in sich hat, musste er nur dem Sieger Thoralf Berg in 38:36min den Vortritt lassen. Als Zweiter erzielte er schnelle 38:49min und ließ damit als Sieger seiner Altersklasse 80 Läufer hinter sich!
- Am 14.09.14 starteten einige Läufer der LG Paddel zu einem Wochenendausflug nach **Köln**, natürlich nicht nur zum Sightseeing sondern um beim dortigen stimmungsvollen **18.Marathon** dabei zu sein. Paula Mengewein hatte sich zielstrebig vorbereitet um mit ihrem „Hasen“ Thomas Troge (152.AK M50) endlich die 4h-Marke unterbieten zu können. Dies gelang mit zwei fast identisch schnellen Hälften in 3:57:29h erfolgreich. Herzliche Glückwünsche zur neuen Bestzeit und dem 1466.Platz (172.Frau, 30.W35). Auf der Strecke, die mit vielen Kurven nicht einfach zu laufen war und mit zunehmender Laufzeit auch immer wärmer wurde, kämpfte sich auch Udo Palm erfolgreich über die 42,195km. Er belegte von 3952 Läufern den 3375.Platz(24.M65) und erzielte 4:48:29h.

- Am 20.09.14 starteten Wolfgang Voigtländer und Sylvia Kegel in Velten auf einer abwechslungsreichen 4km Runde bei „**Velten läuft**“. Sylvia lief mit 50 Startern die 8km und belegte in 40:26min den 19.Platz (6.Frau) und freute sich über den Sieg ihrer Altersklasse. Wolfgang nahm 12km unter seine Füße und erzielte auf dem 28.Platz 1:08:02h und wurde Dritter seiner Altersklasse. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim **41.BMW Berlin-Marathon** am 28.09.14 erreichten 28946 Läufer das Ziel, welches sich hinter dem Brandenburger Tor befindet. Bei idealen Bedingungen blieb mit dem Sieger des Rennens Dennis Kimetto der erste Läufer mit 2:02:57h unter der 3:03h-Marke. Schnellster von 10 gestarteten RON-HILL'ern war Jörgen Zimmer, der in 2:56:47h eine neue Bestzeit aufstellte. Dahinter folgten Michael Standring in 3:06:32h und Christian Karbe, der mit zwei gleichmäßigen Hälften in 3:09:49 überzeugte. Gunnar Barber überraschte nach hartnäckiger Fußverletzung mit 3:16:07h. Seinen ersten Marathon absolvierte Robert Edler in 3:43:26h. Er teilte sich seine Kräfte sehr gleichmäßig ein, denn durch Arbeit und Freundin kam er nicht mehr so oft zum Training wie in den Vorjahren! Herzliche Glückwünsche an alle Platzierten!
- Am 03.10.14 starteten 600 Läufer beim **78.Strausseelauf** über 9,2km, darunter zwei Läufer unseres Vereins. Jürgen Tetzl belegte in 35:21min den 14.Platz und wurde Zweiter seiner Altersklasse. Jörgen Zimmer ging das Rennen nur 5 Tage nach dem Berlin-Marathon etwas verhaltener an, so erzielte er 39:04min (48.Platz, 7.M45).
- Am 04.10.14 startete Tom Griepentrog beim **27.Kurparklauf in Bad Freienwalde** und belegte über 15km hinter dem Sieger Alexander Leidig (57:11min), der zwei gleichmäßige Runden hinlegte den 6.Platz in 1:13:22h (35:43min-37:38min). Beim **10.Fläminglauf in Jüterbog** auf dem 10km-Pendelkurs belegte Wolfgang Voigtländer in guten 55:21min den 25.Platz (3.AK M65) von 32 Startern.
- Beim **37.Harz-Gebirgslauf** am 11.10.14 starteten 2882 Läufer auf den verschiedenen Strecken, angefangen vom 2km Brockenkinderlauf bis zur Königsstrecke dem Marathon über dem Brocken. Die 11km Strecke hatte wie im Vorjahr die meisten Aktive (812), erstaunlicherweise bevorzugten in diesem Jahr auch 9 von 12 gestarteten RON-HILL'ern diese Strecke. Schnellster war hier auf dem 12.Platz Rene Kranz, der nach 45:37min durchs Ziel fegte. Nur eine gute Minute und drei Plätze später folgte als Sieger seiner Altersklasse Jürgen Tetzl. In starker Laufform präsentierte sich erneut Anne Barber. In 48:23min war sie deutlich schneller als bei ihrem Sieg vor zwei Jahren und ließ ihren Vater Gunnar (49:11min) hinter sich. Hinter der Zweitplatzierten Jördis Koch (49:47min) war der 3.Platz hart umkämpft, zwischen Platz 3 und 6 waren nur 30 Sekunden. Im Schlussspurt konnte sich Sylvia Jacobs durchsetzen und freute sich über

schnelle 51:38min und Gesamtplatz 43. Auch in der Teamwertung war unser Verein mit Rene Kranz, Jürgen Tetzl und Sylvia Jacobs erstmals vorn mit dabei, in 2:23:50h verpassten sie als Vierte das Podest nur um drei Minuten. Erstmals bewältigte Sascha Wolf den 22km-Lauf und finishte in 2:01:50h auf dem 225.Platz (22.M30). Zwei Läufer unseres Vereins liefen wie auch in den Vorjahren über den Brocken. Knuth Triebe verpasste in 5:05:55h nur knapp eine Zeit von unter 5h und belegte den 617.Platz von 748 Startern. Herzliche Glückwünsche an alle Platzierten!

- Am 12.10.14 fügte Andreas Stoltz zu seinen **Bestzeiten** im Halbmarathon eine weitere über 10km hinzu. Beim **Asics Grand 10** lief er auf den 589. Platz von 3107 Läufern (51.M50) und erzielte schnelle 44:14min. Einziger Starter beim **35.Herbstlauf in Finsterwalde** über 8km war Wolfgang Voigtländer. Er absolvierte die Strecke in 48:58min und belegte als Sieger seiner Altersklasse M65 den 26.Platz von 49 Läufern.
- Bei herrlichem Herbstwetter starteten 586 Läufer beim **71.Liepnitzseelauf** über 8km und 15km, darunter auch 4 Läufer aus unserem Verein. Das war das zweitbeste Meldeergebnis im Herbst. Hans-Joachim Schulze, der schon mehrfach die 8km absolvierte, konnte auch diesmal seine Altersklasse für sich entscheiden. Auf dem 87.Platz von 249 Startern konnte er nach 41:28min wieder eine Tasse vom Lauf mit nach Hause nehmen. Schnellster RON-HILL'er über 15km war Holger Rothe, der in 1:05:40h als Vierter das Podest seiner Altersklasse knapp verpasste (23.Gesamtplatz). Als Dritter erreichte dagegen Udo Palm das Podest seiner Altersklasse und finishte in 1:22:14h auf dem 90.Platz von 134 Startern. Auch Wolfgang Augsten kämpfte sich wie so oft über anspruchsvolle 15km und belegte in 1:52:33h den 134.Platz (8.M60).
- Beim **53.Kieser Training Volks-Crosslauf der LG Süd Berlin/TuS Lichterfelde** am 18.10.14 kämpften vier Ron-Hiller auf schwierigem Kurs (auch in diesem Jahr waren die Wildschweine aktiv) um Punkte im Berliner Läufer-Cup. Schnellster von ihnen war Holger Rothe, der mit 43:11 Min in der AK M50 den undankbaren vierten Platz belegte, Gesamtrang 18. Ein gutes Ergebnis erzielte auch Andreas Stoltz, der in 46:26min den 37.Platz (8.M50) belegte. Das ehemalige LG Süd-Mitglied Berti Rämisch belegte in 52:34min den 79.Platz (9.M55). Unser ältester Berlin-Cup-Läufer, Helge Ziems, kam in der AK M 70 ebenfalls auf Rang vier, Laufzeit 1:06:11h. Insgesamt gingen 155 Läufer und Läuferinnen über die 10 km-Cupstrecke an den Start, insgesamt 279 über alle drei ausgeschriebenen Strecken. Unser Verein hält in der Mannschaftswertung des Berliner Läufer-Cups Platz drei. Hier steht nur noch der 37.Crosslauf Friedrich-Ludwig-Jahn aus. Auf geht's!!

Helge Ziems

- Ein schöner Naturlauf fand im **Schlaubetal** zum achten Mal statt. Die fleißigen Organisatoren freuten sich über einen neuen Teilnehmerrekord mit 417 Läufern, die über 10,5km, 21,1km und 43km verteilt waren. 160 Läufer waren im Halbmarathon dabei, hier belegte Egbert Jakubzick in 2:02:22h den 102.Platz (8.M55). Knapp dahinter Ecky Broy, der mit 2:06:41h (116.Platz, 13.M55) sehr zufrieden war. Beim anspruchsvollen Cross-Marathon war Bodo Matthes zehn Minuten schneller als im Vorjahr und belegte in 4:19:56h den 57.Platz (12.M50) von 117 Startern. Annette Bethge kam in 4:48:15h als 21.Frau (82.Platz, 8.W45) ins Ziel.
- Uwe und Christine Mohr starteten erstmals im Rahmen eines Aktiv-Urlaubs im Sauerland beim **11.Rothaarsteig-Marathon** über 22km mit 400 Höhenmetern. Beim anspruchsvollen Landschaftslauf, bei dem es auf den ersten 12km nur bergauf ging belegte Uwe Mohr in 2:12:27h den 278.Platz (18.M55) von 559 Startern. Christine kam auf den 444.Platz (113.Frau, 9.W50) in guten 2:26:25h.
- Wolfgang Augsten startete in seiner Heimat beim **38.Jenaer Kernberglauf** über bergige 15km und belegte in 1:55:58h den 707.Platz (20.M60).
- Am 19.10.14 lief Sylvia Jacobs beim **7.Stadtwerke Lübeck Marathon** im Rahmen eines Besuchs bei ihrer Tochter die 10km mit. Sie lief in 41:22min als Dritte aufs Siegerpodest der schnellsten Frauen und ließ nur 26 Herren von 450 den Vortritt. Herzliche Glückwünsche!
- Klaus Peter Ulbricht war einziger RON-HILL'er beim **14.Thyrower Waldlauf**. Über 9km belegte er in 52:38min den 25.Platz von 40 Startern und wurde Zweiter der Altersklasse M60.
- Andrea und Marcus Gaede weilten für einen Kurzurlaub am **Wolfgangsee**, um dort bei der 43.Auflage des berühmten Laufs dabei zu sein. Andrea belegte auf anspruchsvoller Strecke in 2:22:46h den 423.Platz (40.Frau) von 1567 Startern, das reichte für einen guten 5.Platz ihrer Altersklasse. Marcus Gaede bewältigte die 10km in 49:36min und errang damit den 251.Platz (19.M50) von 1154 Startern.

Ergebnisse:

2.Dresdner Frauenlauf am 13.09.14 über 10km: 37.Harz-Gebirgslauf am 11.10.14 :

| Name (Zeit je Runde) | Ergebnis | Zeit | Name | km | Ergebnis | Zeit |
|--|-------------------------------|----------|----------------------------|-----------|------------------------------------|----------------------------|
| Sylvia Jacobs (20:50 – 20:59) | 4./ 1.W50 | 41:47min | Knuth Triebe | 42 | 617./ 23.M60 | 5:05:55h |
| | | | Peter Schmidt | 42 | 683./ 26.M60 | 5:27:39h |
| Andrea Gaede (23:14 – 23:02) | 13./ 2.W45 | 46:12min | Sascha Wolf | 22 | 225./ 22.M30 | 2:01:50h |
| | | | Anne Barber | 11 | 22./ 1.Frau | 48:23min |
| Sylvia Kegel/ Christine Mohr/ Dana Wolf (27:36 – 27:53) | 100.Platz 11.W50 15.W30 | 55:14min | Sylvia Jacobs | 11 | 43./ 1.W50 3.Frau | 51:38 min |
| | | | Elke Barber | 11 | 78./ 2.W50 8.Frau | 54:25min |
| Marion Sarasa (29:40 – 28:44) | 174./ 1.W60 | 57:56min | Sylvia Kegel/ Dana Wolf | 11 | 416./ 10.W50 9.W30/ 91.Frau | 1:08:20h |
| Ines Ummer (33:36 – 34:53) | 425./ 82.W45 | 1:07:20h | Rene Kranz | 11 | 12./ 2.M30 | 45:37min |
| | | | Jürgen Tetzl | 11 | 15./ 1.M45 | 46:35min |
| Ina Schlüter (35:46 – 35:26) | 461./ 16.W55 | 1:10:04h | Gunn. Barber | 11 | 26./ 2.M50 | 49:11min |
| | | | Detlef Koch | 11 | 805./ 27.M65 | 1:39:06h |

41.BMW Berlin-Marathon am 28.09.2014 (Netto/ Brutto):

| Name | Ergebnis | Zeit | Name | Ergebnis | Zeit |
|--------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------------|-----------------------------|
| Steffi Möhring Halbmar: 1:48:03h | 9778./ 186.W30 1016.Frau | 3:46:52h 3:57:20h | Gunnar Barber | 2961./ 234.M50 | 3:16:07h 3:16:38h |
| Birgitt Uhlig HM: 1:48:34h | 10266./ 29.W55 1108.Frau | 3:48:38h 3:59:06h | Robert Edler HM: 1:46:52h | 8842./ 691.MHK | 3:43:26h 3:45:19h |
| Jörgen Zimmer HM: 1:27:55h | 862./ 104.M45 | 2:56:47h 2:57:14h | Heinz Lachmann HM: 1:48:54h | 9531./ 5.M70 | 3:45:54h 3:46:07h |
| Michael Standring HM: 1:28:14h | 1789./ 123.M50 | 3:06:32h 3:06:50h | Andreas Stoltz HM: 1:53:28h | 16778./ 1856.M50 | 4:11:45h 4:36:33h |
| Christian Karbe HM: 1:35:24h | 2164./ 419.M35 | 3:09:49h 3:10:49h | Bertold Rämisch HM: 2:02:11h | 24098./ 1274.M55 | 4:49:45h 4:52:19h |

Laufbericht I – Ostsee-Staffel Dierhagen am 05.10.2014

In Dierhagen findet jedes Jahr Anfang Oktober eine Marathonstaffel statt, bei der bis zu acht Sportbegeisterte in einem Team laufen können. Unsere Laufgruppe „Paddel“ hatte schon länger die Idee, an einem Staffellauf teilzunehmen und da wir immer mehr Mitglieder wurden, bot sich dieser schöne Lauf bei Ostseeluft und Wellenrauschen geradezu an. Den Namen „Paddel“ verdankt unsere Laufgruppe übrigens dem Spitznamen unseres Urgesteins und Gründers Wolfgang Kahms. Unsere Mitglieder sind fast alle auch Ron-Hiller und fast alle unserer Gruppe fuhrten auch mit: Sylvia „Silly“ Jacobs, Holger Rothe, Ilka Gomoll, Peter Rymarowicz, Udo Palm, Wolfgang Kahms, Paula Mengewein, Thomas Troge und meine Wenigkeit.

In mehreren Grüppchen machten wir uns frohen Mutes am 3. Oktober auf den Weg hoch an die Küste, wo wir uns die nächsten zwei Tage ein gemütliches Häuschen mit zwei Etagen teilten. Ganz friedlich und ohne Prügelei einigten wir uns recht schnell darauf, wer mit wem in einem Zimmer schlafen durfte. Da wir aber zu neunt und die Zimmer alle Zweibettzimmer waren, musste Thomas alleine ins Wohnzimmer auf die Couch (zu diesem Zeitpunkt war er aber auch der einzige, der noch kein Ron-Hill-Mitglied war). Nachdem wir dann unter größter Anstrengung die Betten bezogen hatten, gab es erstmal eine kleine Besichtigungsrunde mit Einlaufen.

Anschließend versuchten wir, unsere mitgebrachten Lebensmitteln zu einem gehaltvollen Abendessen zusammensetzen. Thomas und Paula zauberten aus allerlei Zutaten ein leckeres Nudelgericht mit bunten Saucen und wir ließen den Tag mit vollem Magen ausklingen. Und weil Ilka ja auch noch Geburtstag hatte, wurde es selbstverständlich ziemlich feuchtfröhlich. Silly kam dann auf die etwas beschwippste Idee am nächsten Morgen zum Sonnenaufgang ein kleines Läufehen am Strand mit Gymnastik durchzuführen. Paula, Thomas und ich schlossen sich der Idee an.

Gelaufen sind wir dann am nächsten Morgen aber nicht viel, da wir eher mit den Sternbildern beschäftigt waren („Wo war nochmal der große Teddybär“)? Vom Sonnenaufgang haben wir auch nicht viel gesehen, da die Sonne leider nicht über dem Meer aufging, sondern irgendwo hinter den Dünen.

Den restlichen Tag verbrachten wir nach dem Frühstück zum Großteil am Strand. Für die Jahreszeit war das Wetter erstaunlich angenehm und weil sich in unmittelbarer Nähe ein Beachvolleyballfeld befand, nutzten wir gleich die Gelegenheit. Nun haben Läufer naturgemäß nicht unbedingt das beste Ballgefühl und einigen von uns brannten bald die Arme oder die Finger schwellen an, weil das runde Wurfgeschoss nicht richtig getroffen wurde. Mal ganz zu schweigen davon, dass wir uns den Ball gegenseitig öfter an den Kopf donnerten (natürlich versehentlich). Trotzdem hatten wir hierbei viel Spaß und ließen uns das Picknick am Strand, sowie das obligatorische Fischbrötchen schmecken. Und wenn man schon mal an der Ostsee ist, gehört natürlich auch ein Bad im Meer dazu, egal wie kalt es ist. Da aber keiner meinem Beispiel so richtig folgen wollte und mich alle für verrückt erklärten, musste ich alleine mit den Möwen im etwa 15 Grad kalten Wasser um die Wette schwimmen.

Am Sonntag schließlich war der Wettkampf. Wir hatten unsere Aufstellung zuvor genau ausgetüftelt und waren bestens präpariert. Silly war die erste und erarbeitete sich für uns eine gute Ausgangsposition. Es folgte meine Wenigkeit. Zunächst verwirrte mich die Strecke, weil es viele Biegungen und viel zu viele Bäume gab, die alle gleich aussahen. Insgesamt lief es aber ganz rund. Das Anstrengendste war der Strandabschnitt von etwa 300 Metern, dem ein kurzer, aber steiler Anstieg über den Sand zurück auf den Hauptweg folgte. Da Wolfgang nicht mitlief und Ilka verletzungsbedingt noch nicht wieder rennen konnte, lief Silly, noch halb warm, auch den dritten Abschnitt. Paula und Udo gaben anschließend ebenfalls ihr Bestes und wurden, wie alle im Team, kräftig angefeuert. Thomas, dem wir schon lange in den Ohren gelegen hatten, doch auch in den Verein einzutreten (nicht nur weil er gut kochen kann), bewies seine Staffelqualitäten und zeigte, wie wir alle an diesem Tag, großen Mannschaftsgeist. Der einzige Unsicherheitsfaktor war Peters Bein und es blieb die Frage, ob

es bis zum Schluss halten würde, da es seit einiger Zeit Probleme machte. Das Bein hielt und wir hielten auch eine gute Position. Holger warf am Schluss noch einmal alles in die Waagschale und wurde unter Jubel und mit Ron-Hill-Fahne von uns allen ins Ziel begleitet. In der Gesamtwertung wurden wir 24. Mannschaft von 124 Staffeln und 7. in der Vereinswertung. Schöner noch war aber, dass wir gemeinsam als Mannschaft unseren Spaß hatten und uns gegenseitig anfeuerten und unterstützten – und Thomas darf mittlerweile auch offiziell als Ron-Hiller mitlaufen.

Laufbericht II – Dresden-Marathon am 19.10.14

Bevor man außerhalb des eigenen Bundeslandes einen Marathon läuft, sollten so einige Dinge in der Planung berücksichtigt werden. Dazu zählen nicht nur die angemessene Vorbereitung mit unzähligen Trainingskilometern und ein paar auswendig gelernte Beschwörungsformeln („Alles wird gut!“, „Ich werde es überleben!“). Auch die passende Unterkunft will rechtzeitig gebucht werden und der Deutschen Bahn kann man ja auch mal wieder ein paar Kröten spendieren – wenn sie denn fährt. Da sie das in meinem Fall leider dann streikbedingt doch mal wieder nicht tat, musste ich kurzfristig eine andere Möglichkeit in Betracht ziehen und lernte so den Fernbus zu schätzen, der mich bequem, sicher und sogar zum halben Preis einen Tag vor dem Marathon nach Dresden brachte. Die putzigen weiblichen Ampelmännchen (=Ampelweibchen) zeigten mir dort auch den Weg zu meiner Unterkunft: „Beherbungsschiff Pöppelmann“, direkt am Elbufer. Und weil Läufer ja hart im Nehmen sind, reicht für eine Nacht auch mal eine Fünf-Quadratmeter-Kajüte. Hauptsache, ein Bett passt rein.

Auf der Marathonmesse am selben Tag im unweit entfernten Maritim-Hotel bekam ich ohne Anstehen meine Startunterlagen und zwei Portionen Nudeln mit undefinierbarer Sauce. Das Bühnenprogramm war etwas mau, dafür durfte ich umsonst den Massage-Sessel ausprobieren. Total geschmeidig wollte ich mir dann beim Bäcker für den nächsten Morgen ein paar Schrippen holen, aber die gibt es in Dresden nicht. Die Brötchen schmeckten jedoch auch nicht schlecht.

Am Sonntag dann war es endlich soweit. Nach einer gut durchgeschlafenen Nacht, allerdings mit ein paar Magenproblemen (Brötchen Schuld?), machte ich mich auf den Weg zum Start. Nach einer ewig langen Eröffnungsrede, bei der sowieso wieder mal niemand zuhörte, fiel dann ganz überraschend der Startschuss und es ging endlich los. Da heißt, so richtig los ging erst mal gar nichts, da die Wege bzw. Gassen anfänglich viel zu eng waren. Hinzu kam schwer zu laufendes Kopfsteinpflaster und die Tatsache, dass auf den größeren Straßen immer nur eine Hälfte belaufen werden durfte, während neben uns die Straßenbahn vorbeirauschte. Die nächste Herausforderung waren die Getränkestände, die irgendwie nie das da hatten, was ich gerade haben wollte. Oder das was ich wollte, stand nicht dort, wo ich es vermutet hätte. Das für die Jahreszeit recht warme Wetter machte mir zusätzlich zu schaffen. Dafür hatte die Strecke selbst einige Sehenswürdigkeiten zu bieten, es ging z.B. an der Semperoper und am Zwinger vorbei. Einen Großteil des Weges wurde am schönen Elbufer gelaufen und der „Große Garten“, Dresdens größter Park, brachte noch einen zusätzlichen Hauch Natur mit hinein. Die eine oder andere Brücke mit langem und zähem Anstieg durfte selbstverständlich auch nicht fehlen. Das warme Wetter lockte viele Zuschauer an, die die Läufer kräftig bejubelten und anfeuerten. Bei der Strecke handelte es sich übrigens um einen Rundkurs, der zweimal gelaufen werden musste. Nach der ersten Hälfte wurde es etwas leerer, da ein Großteil des Feldes Halbmarathon lief.

Dann gab es da noch die netten kleinen Ereignisse, von denen man für gewöhnlich in keiner Laufzeitschrift liest. Da war zum einen die Läuferin, die eigentlich nur den Halbmarathon laufen wollte und dann bei ca. Kilometer 24 feststellte, dass sie schon ziemlich lange unterwegs war. Der freundlichen Aufforderung eines Mitläufers, nun doch gleich die ganze

Strecke zu laufen, wollte sie jedoch nicht folgen und kehrte lieber um. Bei Kilometer 30, wo sich der Großteil des Feldes bei jedem Marathon schon in Trance bzw. im Tunnelblick befindet, kam plötzlich ein Fahrradschieber flott von der Seite, der mit seinem Gefährt einen Läufer rammte, der daraufhin unsanft auf dem Asphalt landete. Dann rappelte er sich wieder auf, fluchte, gab dem Drahtesel einen Tritt und rannte weiter. Ich selbst hatte bei Kilometer 30 einen kleinen Einbruch. Die Wärme machte mir zu schaffen, ich war wohl auch etwas dehydriert, mein Magen war leer und meine Beinmuskeln fingen langsam an zu jammern. Dem kurzzeitigen Verlangen, stehen zu bleiben, wollte ich aber nicht nachgeben. Ich entschloss mich, Tempo rauszunehmen und besann mich auf mein für diesen Lauf gestecktes Ziel: ein schönes Zielfoto mit einem Lächeln. Beflügelt von dem Gedanken, nun bald angekommen zu sein, mobilisierte ich all meine mir noch zur Verfügung stehenden Kräfte und lief nach den letzten Kilometer beschwingt und fröhlich in die Zielgasse ein. Da Dresden ein verhältnismäßig kleiner Marathon ist, wurde meine Ankunft nach vier Stunden und neun Minuten sogar vom Sprecher registriert, der dem geneigten Dresdener Publikum gleich noch einen Vortrag über den großen Läufer Ron Hill hielt. Ich verschwand anschließend gleich zum Bierstand (ausnahmsweise ohne Alkohol) und dann zur Massage, nach der meine Beine erst so richtig wehtaten.

Festhalten kann ich für mich nach dem Marathon: Ich habe an diesem Sonntag herausgeholt was ging und das erreicht was ich wollte. Ich bin gesund ins Ziel gekommen und hatte einfach Spaß an dem was ich tue. Was kann es Wichtigeres und Schöneres geben?

Katja Niethe

| |
|--|
| 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! |
|--|