

Infoblatt,03.06.2015

Nr. 439/257

LC RON-HILL BERLIN e.V.

www.ron-hill.de



Unsere Kontonummer:

Postbank, BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE83100100100636573101

2.Konto (für Startgelder):

IBAN: DE48100100100034531106

Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

das erste Halbjahr 2015 ist fast vorüber. Zwei unserer eigenen Läufe sind Geschichte.

Wir haben die organisatorischen Herausforderungen wieder gut gemeistert, dafür mein Dank an alle fleißigen Helfer. Der noch ausstehende Gartenlauf wird sicher auch in bewährter Weise mit hoher Qualität stattfinden.

Nun wird es Zeit an Veranstaltungen zu denken, die nichts mit „laufen“ zu tun haben, die wir aber auch in bewährter Form anbieten möchten.

Wir laden euch hiermit zu unserer 3. Paddeltour ein. Am Sonntag, dem 9.8.2015 wollen wir in Zweier-Kajaks den Rhin bezwingen. Fünf Stunden Spaß auf einem schmalen, sich windenden Wasserlauf mit Picknick und Baden unterwegs. Auf der Tour von Rheinsberg nach Zippelsförde werden 18 km zurückgelegt. Treffpunkt voraussichtlich 10.00 Uhr am Endpunkt in Zippelsförde. Kosten pro Teilnehmer 20 Euro inclusive Transfer zum Start.

Wer teilnehmen möchte, meldet sich bitte bis 30.6.15 bei Ilka.

Weiterhin wird für unsere diesjährige **Vereinswanderung** ein Wanderleiter gesucht, der eine Strecke aussucht und sich um die Organisation kümmert.

Die Wanderung soll am 7.11.2015 stattfinden. Interessenten hierfür bitte auch bis 30.6.2015 bei Ilka melden.

Das Allerneueste:

- Bisher haben 83 Mitglieder ihren **Jahresbeitrag für 2015 bezahlt**. Ein ganz herzlicher Dank dafür. Wer es bisher vergessen haben sollte, bitte bis zum 30.06.2015 nachholen. Der Beitrag für das Jahr 2015 beträgt 36,- Euro (ermäßigt 18,-Euro), zu überweisen auf das 1.Vereinskonto (siehe Infoblatt, Seite 1, oben links).
- Unser **nächsten Vereinstreffs** finden jeweils am Donnerstag, den 09.07.15, 06.08.15 und am 03.09.15 um 18:00Uhr in unserem Vereinslokal Pane e Vino in der Danneckerstr.10 statt. Nach dem „normalen“ Vereinstreff wird ab 18:30Uhr an allen o.g. Terminen Skat gespielt. Die Skatserie 2015 umfasst wieder 6 Termine, von denen die besten drei gewertet werden.

- **Sportabzeichen gemeinsam ablegen**

Wie in den letzten beiden Jahren wollen wir auch in diesem Jahr gemeinsam das Sportabzeichen ablegen.

Im letzten Jahr waren es 15 Teilnehmer, inklusive Tim und Ronja Lange sowie Aaren Prenzlau. Je größer die Gruppe, umso mehr Spaß macht es doch! Also kommt vorbei!

Unser Vereinsmitglied Udo Palm wird mit seinem Team am **Mittwoch, den 01.07.15 und am 09.09.15** jeweils ab 17:00Uhr auf dem Sportplatz Zachertstraße das Sportabzeichen in den leichtathletischen Disziplinen abnehmen!

Nach dem sportlichen Teil wollen wir den Abend wieder in der Sportlerkneipe ausklingen lassen.

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 , 25m Schwimmen(**Schnelligkeit**)

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

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

Bitte meldet Euch bei Ilka Gomoll (bis 28.06.) an, damit wir Udo sagen können, wie viele Helfer gebraucht werden!

- Wir begrüßen recht herzlich Gabriele Noichl als **neues Mitglied** in unserem Verein. Sie hat bereits für unseren Verein am 23.05.15 bei den Berlin-Brandenburgischen 100km Meisterschaften teilgenommen und belegte bei den Frauen den 3.Platz (Siegerin W55) in 12:44:11h. Herzliche Glückwünsche!!
- Der Landessportbund Berlin bietet allen Mitgliedern und Familienangehörigen unseres Vereins ermäßigte Eintrittskarten für das **74.ISTAF am 06.09.15** an. Es gibt 25% Rabatt pro Eintrittskarte in den verschiedenen Preiskategorien. Bei Interesse **bitte bis 25.06.15** bei Ilka Gomoll melden. Folgende Preiskategorien sind möglich: 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!

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Helge und Gabi Ziems vom Urlaub aus der Türkei (Antalya) sowie von Eike Tank, der eine Rundreise bei und in Marrakesch unternahm.
- Am 14.03.15 starteten 719 Läufer, darunter 6 RON-HILL'er, beim **11.Baff-Naturmarathon** in Marienwerder. Die meisten Starter waren über 21,1km dabei, hier verpasste Bodo Matthes in 2:00:22h nur knapp eine Zeit unter der begehrten 2h-Marke. Er belegte den 161.Platz (34.M50) von 275 Läufern. Die schnelle 10,5km Runde absolvierte Peter Schmidt viermal und damit 42,195km, er erzielte in 4:19:13h den 81.Platz (3.M65) von 109 Startern. Mit einem gleichmäßigen Rennen lief Jörgen Zimmer über 31,5km in die Top-Ten. Er finishte in 2:20:23h auf dem 9.Platz (6.M40). In Vorbereitung auf den Rennsteig-Marathon freute sich auch Andre Zerbel über drei gleichmäßige Runden mit der schnellsten am Ende und kam in 2:36:21h auf den 19.Platz (9.M40). Die kürzeste Strecke, nämlich 10,5km, wurden von Udo Palm und Winfried Jäger absolviert. Udo finishte in 55:39min auf den 67.Platz und errang den 3.Platz seiner Altersklasse. Winfried belegte in 59:18min den 116.Platz (18.M50) von 220 Startern.
- Am 15.03.15 starteten Uwe und Christine Mohr beim **Teufelssteinlauf in Gehren über 8,2km**. Auf wegen Holzaufschlag leicht veränderter Strecke mussten einige steile Anstiege bewältigt werden. In 39:01min freute sich Uwe Mohr über den 3.Platz und Christine überraschte in 48:40min mit dem Sieg bei den Frauen (6.Gesamtplatz).
- Beim **26.Lauf der Sympathie** starteten 1500 Läufer an der Stadthalle in Falkensee, um die 10km lange Strecke in die Spandauer Altstadt zu absolvieren. Als Schnellster von 8 gestarteten RON-HILL'ern verpasste Maximilian Strümpel in 33:08min als 11. nur knapp die Top Ten Plätze. Er wurde aber mit dem Meistertitel bei den integrierten Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften in der Männlichen Jugend mehr als entschädigt. Überraschend lief der frisch gebackene Papa Rene Kranz in 37:06min eine schnelle Zeit. Nur knapp dahinter freute sich auch Jürgen Tetzl über 37:18min und den dritten Platz der AK M50. Medaillengarant Heinz Lachmann holte sich in 47:23min die Silbermedaille seiner Altersklasse. In der Mannschaftswertung der AK M50/ 55 überzeugten Gunnar Barber, Holger Rothe und Andreas Schramm in 2:05:40h und liefen auf den 5.Rang. Herzliche Glückwünsche!
- Familie Mohr war wieder läuferisch unterwegs, diesmal liefen sie am 21.03.15 beim **13.Ludwigsfelder Frühlingslauf** über hügelige 7km. Die nicht einfach zu bewältigende Strecke schafften beide jeweils 2' schneller als im Vorjahr. Uwe belegte in 31:15min den 19.Platz (2.M55) von 113 Läufern, Christine lief auf den 65.Platz (4.W50, 19.Frau) in 38:21min.

- Beim **6.Schneeglöckchenlauf** in Ortrand starteten 181 Läufer über 10km, darunter Jürgen Tetzl, der in 38:04min mehr als eine Minute schneller als im Vorjahr war. Damit belegte er hinter dem Sieger Andreas Pohle (36:01min) den 2.Platz. Einzige Starterin unseres Vereins über 15km war Marion Sarasa, die in 1:18:27h auf den 74.Platz (12.Frau) von 248 Finishern lief und ihre Altersklasse mit über 20min Vorsprung gewann. Tom Griepentrog startete im 30km Lauf und belegte in 2:18:02h den 39.Platz (8.M50).
- Am 22.03.15 fand die **Barnimer Winterlaufserie** mit dem 5.Lauf in Bernau ihren Abschluss. In 20:32min konnte Christian Karbe die 5,5km Strecke für sich entscheiden. Winfried Jäger kam in 27:49min auf den 26.Platz (6.M50) von 44 Startern. In der Gesamtwertung belegte Udo Palm in der AK M65 den 3.Platz mit 69P, mit derselben Punktzahl wurde Christian Karbe in seiner Altersklasse Vierter. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim **29.Birkenwäldchenlauf**, dem mit viel Liebe organisierten Lauf des Sommerbiathlonvereins um Monika Liedtke starteten 216 Läufer über 10km. Darunter kämpften auch 12 Läufer unseres Vereins um gute Platzierungen und Punkte beim 2.Lauf des Berliner Läufercups. Auf dem 11.Platz war Mike Standring in 38:10min unser Schnellster, er verpasste den Sieg seiner Altersklasse nur um eine Sekunde. Die AK M50 war im Übrigen stark umkämpft, hier liefen die ersten Vier innerhalb von 13 Sekunden durchs Ziel, als Vierter erzielte Jürgen Tetzl 38:22min. Egal wo Hans-Joachim Schulze antritt, er erzielt starke Ergebnisse, diesmal dominierte er seine Altersklasse in 50:26min. Bei den Frauen überzeugte Sylvia Jacobs mit dem 2.Platz in schnellen 41:31min gegen deutlich jüngere Konkurrenz. Nach einer 7 Monate dauernden Laufpause aufgrund einer Fußverletzung überraschte Ilka Gomoll bei ihrem ersten Wettkampf mit dem Sieg in ihrer Altersklasse W40 in 51:27min. Herzliche Glückwünsche an alle Platzierten!!
- Nach der Generalprobe im April letzten Jahres organisierte die Berliner Turnerschaft am 28.03.15 den zweiten Berlin-Cuplauf unter ihrer Leitung. Für die knapp zwei Kilometer vom Bahnhof Wannsee zum Start wurde ein Bus-Shuttle eingerichtet. Die hügelige Laufstrecke im Düppeler Forst bei der **3.BT-Meile** nahmen 138 Läufer unter ihre Füße. In 32:17,3min war Mike Standring erneut der Schnellste unseres Vereins und belegte über 8,3km den 8.Platz (2.M50). Ebenfalls auf den zweiten Platz seiner Altersklasse lief Holger Rothe, er erzielte auf dem 25.Gesamtplatz 34:40,6min. In 35:53,5min war Jens Labenz genau so schnell wie im Vorjahr (30.Platz, 7.M50). Über den 3.Platz in der AK M70 freute sich Helge Ziems, er erzielte 1:01:03,2h. Einzige weibliche Starterin war Ines Ummer, sie belegte in 54:39,8min den 125.Platz (30.Frau, 4.W45). Glückwünsche!!

- Am 29.03.15 starteten 23541 Läufer beim **35.Vattenfall Berliner Halbmarathon**, darunter 9 RON-HILL'er. Das waren knapp 1000 mehr als im Vorjahr. Als Schnellster unseres Vereins lief Jürgen Tetzl in 1:21:42h nur knapp an seiner Bestzeit vorbei und belegte den 339.Platz. Mit 1:39:43h blieb Andreas Stoltz das erste Mal unter der Marke von 1:40h und erreichte damit seine Zielzeit. Herzliche Glückwünsche an die weiteren Platzierten!!

Ergebnisse:

26.Lauf der Sympathie Falkensee-Spandau am 15.03.15 über 10km:

Name	Ergebnis	Zeit in min	Name	Ergebnis	Zeit in min
Max Strümpel	11./ 1.MJ	33:08	Heinz Lachmann	394./ 3.M70 BBM 2.M70	47:23
Rene Kranz	58./ 8.M35 BBM 7.M35	37:06	Winfried Jäger	724./ 61.M55 BBM 12.M55	54:23
Jürgen Tetzl	63./ 3.M50	37:18	Gunnar Barber/ Holger Rothe/ Andreas Schramm	BBM Mann- schaft 5.M50/ M55	2:05:40 Std
Gunnar Barber	92./ 11.M50 BBM 8.M50	38:35			
Holger Rothe	182./ 5.M55 BBM 5.M55	41:46	Max Strümpel/ Gunnar Barber/ Rene Kranz	BBM Mannschaft 7.Platz	1:48:53 Std
Andreas Schramm	300./ 52.M50 BBM 23.M50	44:53			

Prag – Halbmarathon am 28.03.15(Netto/ Brutto):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs (10km: 44:01min)	701./ 1.W50 48.Frau	1:32:13h 1:33:20h	Katja Niethe (10km: 56:05)	3908./ 278.W30 532.Frau	1:57:26h 1:59:56h
Andrea Gaede (10km: 53:37min)	2398/ 16.W45 238.Frau	1:46:57h 1:49:25h	Dana Wolf (10km: 1:02:01h)	5524./ 526.W30 1013.Frau	2:03:19h 2:09:40h
Katja Lünser (10km: 53:37min)	2732/ 52.W35 289.Frau	1:49:28h 1:51:57h	Sylvia Kegel (10km: 1:03:27h)	6717./ 20.W55 1503.Frau	2:11:17h 2:17:38h

29.Birkenwäldchenlauf (2.Lauf Berlin-Cup) über 10km am 22.03.15:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	35./ 1.W50 2.Frau	41:31min	Mike Standring	11./ 2.M50	38:10min
Katja Niethe	133./ 6.W30 20.Frau	51:17min	Jürgen Tetzl	13./ 4.M50	38:22min
			Holger Rothe	31./ 2.M55	41:00min
Ilka Gomoll	137./ 1.W40 21.Frau	51:27min	Jens Labenz	49./ 12.M50	42:39min
			Andreas Stoltz	67./ 17.M50	44:31min
Ines Ummer	203./ 7.W45 50.Frau	1:03:13h	Hans-J. Schulze	122./ 1.M70	50:26min
			Berti Rämisch	128./ 11.M55	50:58min
			Helge Ziems	210./ 6.M70	1:08:21h

35.Vattenfall Berliner Halbmarathon am 29.03.15(Netto/ Brutto):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Birgitt Uhlig (10km: 50:11min)	6714./ 19.W55 875.Frau	1:49:34h 1:53:06h	Heinz Lachmann (10km: 51:48min)	8903.Platz/ 13.M70	1:54:24h 1:55:31h
Jürgen Tetzl (10km: 38:06min)	338./ 14.M50	1:21:42h 1:22:15h	Bertold Rämisch (10km: 55:17min)	10885.Platz/ 547.M55	1:58:09h 2:00:27h
Rene Kranz (10km: 38:31min)	511./ 101.M35	1:24:14h 1:24:39h	Winfried Jäger (10km: 56:51min)	15068.Platz/ 769.M55	2:07:13h 2:22:49h
Andre Zerbel (10km: 45:39min)	2667./ 395.M40	1:37:56h 1:41:28h	Udo Palm (10km: 1:00:38h)	21319.Platz/ 131.M65	2:11:00h 2:50:52h
Andreas Stoltz (10km: 46:22min)	3168./ 336.M50	1:39:43h 1:45:44h			

Redaktion und Auswahl der Beiträge (außer Laufberichte) und
Ergebniszusammenstellung erfolgt durch:
Ilka Gomoll, 2.Vorsitzende des LC RON-HILL Berlin
Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird im Infoblatt nicht garantiert.
Nachdruck und Kopieren ist nicht statthaft.
Erscheinungsweise erfolgt monatlich!

Laufbericht I – vom Kyffhäuser Berglauf am 11.04.15

Eine schöne Tradition im Verein sind die gemeinsamen Wochenendfahrten mit Übernachtung und Halli Galli. Ein Highlight ist der Kyffhäuser Berglauf mit dem Startort in Bad Frankenhausen im schönen Thüringen. Viele Ron-Hiller waren auch in diesem Jahr mit von der Partie und nahmen sich entweder die Strecke von knapp 15 Km oder 22 Km vor. Der Startschuss sollte am Samstag, den 11.4.15 erfolgen. Am Freitag davor galt es jedoch noch einige Hindernisse zu meistern. Dazu zählte neben einer anstrengenden Anreise und dem Beziehen der Zimmer ein üppiges Abendessen beim ortsansässigen Italiener. Den Anblick der Riesenpizza mit einem geschätzten Durchmesser von 60 cm habe ich heute noch im Kopf, obwohl ich sie selbst gar nicht gegessen habe. Das Bauerfrühstück war aber auch sehr lecker.

Anschließend begaben wir uns in unser Quartier, unser gemütliches Hotel Straube zurück, wo zu späterer Stunde jeden Freitagabend im Restaurant der Kurtanz stattfindet, zu dem alle Kurgäste aus der Umgebung eingeladen sind. Wir mischten uns unter das Partyvolk, ließen die Puppen und uns selbst tanzen und waren wie immer auch dem einen oder anderen Gläschen nicht abgeneigt. Natürlich übertrieben wir es nicht, denn wir wollten ja am nächsten Tag noch laufen. Die Katerstimmung beim Frühstück hielt sich dann auch entsprechend in Grenzen.

Die meisten Läufer unseres Vereins starteten über die 15 km. Ich selbst versuchte mich an den 22 km, die in Läuferkreisen als „nicht ganz so einfach“ gelten. Die erste Hälfte ging es hoch und höher und noch höher. Die zweite Hälfte ging es ordnungsgemäß wieder herunter, hier bestanden die Hindernisse nur noch aus kleineren Erdlöchern und einer Passage mit viel Gegenwind. Insgesamt ist die Strecke aber landschaftlich sehr schön. Man wirft unterwegs einen Blick auf das Kyffhäuser Denkmal, wird von dem ein oder anderen Dorffeuerwehrmann angefeuert, hört die Tannennadeln rauschen (wenn die nicht rauschen können, war es irgendetwas anderes) und gegen Ende im Zielrausch ertönt ein Chor: „Alle Läufer sind schon da“.

Ich war mit meinem Lauf sehr zufrieden und auch die anderen Ron-Hiller konnten sich über ihre Ergebnisse freuen. Auf der ebenfalls anspruchsvollen 15Km-Strecke wurde z.B. Sylvia Jacobs, die gemeinsam mit Holger Rothe, unserem schnellsten Mann, einlief dritte Frau gesamt und Andrea Gaede Gesamtsechste. Nach einer ausführlichen Analyse des Laufes auf der Festwiese bei Bratwurst und Bier begaben wir uns nach kurzer Pause auf eine Wanderung zum hoch gelegenen Panoramamuseum, auch liebevoll „Elefantenklo“ genannt. Dort oben genossen wir den Ausblick, Kuchen und Kaffee und manch einer, inklusive mir, die „Frühbürgerliche Revolution“ des Malers Werner Tübke. So ein bisschen Kultur muss ja schließlich auch mal sein. Mein absolutes Highlight war aber später am Abend die Wasserrutsche in der Therme mit den vielen Kurven – hui!

Laufbericht II – Frauenfahrt zum Prag-Halbmarathon

Der Halbmarathon am 28.3. in Prag sollte für acht von unseren Frauen ein aufregendes Erlebnis werden. Gemeinsam mit Sylvia Jacobs, Sylvia Kegel, Dana Wolf, Andrea Gaede, Marion Sarasa, Katja Lünser und Ilka Gomoll setzte ich mich am Freitag vor dem Start in den Zug, der vom Berliner Hauptbahnhof losfuhr und einige Stunden und Sektkflaschen später erreichten wir unser Ziel. In der fremden Umgebung mit den unzähligen Touristen, die alle durcheinander wuselten, galt es zunächst den Überblick und eine Wechselstube zu finden. Nach dem Geldumtausch suchten wir unsere Unterkunft. Wenn man übrigens in einer Stadt wie Prag unterwegs ist, empfiehlt es sich, einen Rucksack statt eines Rollkoffers zu nehmen, zumindest dann, wenn man wie ich von dem Geräusch der Räder auf Kopfsteinpflaster Kopfschmerzen bekommt.

Im Hostel hatten wir für uns zwei Vierbettzimmer mit stabilen, quietsch freien Betten. Nach einer kurzen Erholungsphase machten wir uns auf den Weg zur Messe, um unsere Startnummern zu holen und kostenlose Wasserflaschen abzugreifen. Weil wir nun auch alle ordentlich Hunger hatten, suchten wir uns anschließend ein Restaurant und genossen traditionelles tschechisches Essen, das nach meinem Gefühl aus 50% Knödeln in allen Varianten und 50% Fleisch in noch mehr Varianten besteht.

Am Samstag, es war zunächst recht kalt und wolkig, ging es nach einem leckeren Frühstück zum Start, wo es sehr hektisch zuging und wir Mühe hatten, Kleiderabgabe und Startblöcke zu finden. Pünktlich zum Start kam dann völlig unerwartet die Sonne hervor und es wurde immer wärmer. Die Laufstrecke bestand zum Großteil aus Kopfsteinpflaster mit Löchern, Straßenbahnschienen und Erhebungen, was etliche Läufer ins Stolpern und Straucheln brachte. Da ich aus diesem Grund damit beschäftigt war, die ganze Zeit auf den Boden zu gucken, habe ich von der Umgebung leider nicht viel mitbekommen (ich glaube aber, da waren einige schöne Gebäude zu sehen). Angeschlagen war ich auch noch und die große Wärme machte es nicht besser. Im Ziel war ich dann doch überglücklich, angekommen zu sein und alleine die überaus beeindruckende Medaille, bei deren Gewicht Nackenschmerzen garantiert sind, entschädigte für die Strapazen. Auch die anderen Frauen hatten mehr oder weniger Probleme mit der Strecke, dem Wetter oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen, schlussendlich konnten wir uns aber alle über ein schönes gemeinschaftliches Erlebnis freuen und es ist unterwegs niemand verloren gegangen.

Die beste Zeit unseres Vereins erzielte übrigens Sylvia Jacobs mit 1:32:13h, 48. Frau insgesamt und Siegerin ihrer Altersklasse W50, gefolgt von Andrea mit 1:46:57h, die lange Zeit gemeinsam mit Katja Lünser unterwegs war, sie finishte nach 1:49:28h. Ich kam mit 1:57:26h ins Ziel, Dana freute sich riesig über 2:03:19h und Sylvia Kegel finishte mit leichten Problemen in 2:11:17h. Marion musste leider verletzungsbedingt aussteigen. Ilka, die wegen Fußproblemen nicht mitlaufen konnte, stand als Zuschauerin an der Strecke und machte lauter hübsche Fotos von uns anderen. Und ja, auch bei gefühlten 40 Grad im Schatten kann man noch Einigermaßen hübsch aussehen.

Den Rest des Tages verbrachten wir mit Sightseeing, Bummeln und natürlich wieder mit Essen und Trinken. Tschechisches Bier schmeckt zwar ganz gut, aber mein helles Berliner zu Hause ist mir irgendwie doch lieber. Am Sonntag ging es dann nach einer längeren Wanderung mit Aussichtsturm-Besteigung wieder nach Berlin zurück, im Gepäck einige Flaschen Bescherofka, Besherovska, Besserowska... ich glaub, das krieg ich nie hin.

Klären wir zum Abschluss noch eine Frage: Wie macht man sich als Deutscher in Tschechien so richtig beliebt? Man gehe etwa Neunzig Minuten vor Abfahrt des Zuges in ein Restaurant und sagt: „Wie haben es eilig und hätten gerne acht Essen in dreißig Minuten.“

Katja Nieth

Laufbericht III – Weltrekord 10 x 10.000 m - Mix – AK 50

Wieder einmal entstand in den Abendstunden einer Geburtstagsparty eine ungewöhnliche Idee. Wir sind in unserem Laufverein so viele erfahrene (bzw. alte) Läufer, da könnten wir doch mal versuchen, den Weltrekord über 10 x 10.000 m auf der Bahn zu verbessern. Sechs Geburtstagsgäste waren sofort Feuer und Flamme und der Termin des Wettkampfes am 14.05.2015 in Berlin passte auch ganz gut. Das einzige Problem war nur so kurzfristig noch drei Männer zu finden, die am Herrentag lieber laufen als feiern wollen. Marion und Sylli mussten ein paar Telefonate führen und dann konnte das Unternehmen „Weltrekord“ gestartet werden.

Pünktlich um 9.00 Uhr startete ich meine 25 Runden. Zur Unterstützung hatte ich Frank mitgebracht. Er erwies sich als große Hilfe, weil er fast alle Läufer zählte, so dass wir uns aufs laufen konzentrieren konnten. Nebenbei machte er noch schöne Fotos und einen kleinen Film.

Meine persönliche Vorgabe von 53 Minuten habe ich fast geschafft, obwohl mir zum Schluss ziemlich die Puste ausging. Unsere älteste Läuferin Marion glänzte mit einer Zeit weit unter 50 Minuten.

Ab der zweiten Läuferin kam die Glocke von Frank gut zum Einsatz, denn jeder Ron-Hiller bekam in der letzten Runde ein lautes Glockenkonzert und eine lautstarke Laola-Welle. Michael Standring bestellte seine Familie zur moralischen Unterstützung und lief mit der Verstärkung beim Anfeuern 38:40 Minuten. Uwe Mohr lief gute 43:26 und freute sich, dass er nach 10.000 m seine Christine auf die Reise schicken konnte. Sie hatte nach jeder Runde ein Lächeln für uns und freute sich über ihre Zeit von 52:39 Minuten. Voller Freude übergab sie an unser neues Mitglied Birgit Schuckmann, die über ihre Zeit von 44:01 min ziemlich überrascht war und sich mit ihrem Coach Bernd euphorisch freute. Der Staffelstab wurde an unsere Rennmaus Sylvia Jacobs übergeben, sie lief die stärkste Frauenzeit mit 41:31 min und gewann das Fernduell mit ihrem Holger, der nach ihr lief um 6 sec.

Zu diesem Zeitpunkt stand schon fest, dass wir auf Weltrekordkurs sind. So konnte Andreas Stoltz sein Ziel unter 45 Minuten zu laufen, entspannt angehen. Auch er hat sich seine Frau als Unterstützung mitgebracht und wechselte nach 44:34min auf Jürgen Tetzl. Unser Joker, der alles rausreißen sollte, falls es eng wird, genoss seinen Triumphlauf sichtlich. Auch wir waren schon im Siegestaumel und feuerten Jürgen an. Er beendete seinen Lauf nach 37:47min. Unsere Staffelendzeit war **7:26:29 Stunden – WELTREKORD!**

Danach brach ein großen Jubel aus und wir sangen lautstark uns ausgelassen: „So sehen Sieger aus“. Danach saßen wir beim großen Picknick zusammen, vertilgten die leckeren Speisen und den gekühlten Sekt.

Bei der Siegerehrung erhielten wir voller Stolz unsere Urkunden für den 3.Gesamtplatz und die Weltrekord-Medaille.

Es hat uns allen viel Spaß gemacht und ich hoffe unsere Männer hatten einen schönen Herrentag.

Sylvia Kegel