

Infoblatt, 14.08.2015

Nr. 441/259

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,

wie unter Läufern üblich, hat sicher jeder von uns seine Schwachpunkte und Probleme mit bestimmten Muskeln, Sehnen und Bändern. Um dem vorzubeugen, gab es auch in unserem Verein früher mal eine „Läufergymnastik“. Diese ist leider irgendwann eingeschlafen. Nun gab es bereits im vergangenen Jahr die Anregung durch Wolfgang Augsten, die alte Tradition wieder aufleben zu lassen und eine solche spezielle Gymnastik für Läufer anzubieten. Dies haben wir organisatorisch in Angriff genommen und möchten euch hiermit einladen:

Einladung zur Läufergymnastik:

Ort: Turnhalle der Grundschule Liebigstraße 18 A, 10247 Berlin,
(Nähe Bersarinplatz)

Termine: 17.9.15, 15.10.15, 12.11.15

Zeit: 18.30 bis 20.00 Uhr

Kosten: 5 Euro für Jeden pro Teilnahme (vor Ort bar zu zahlen)

Wir wollen keine „einfache Gymnastikstunde“ durchführen.

Unter Anleitung eines professionellen Personal-Trainers geht es um spezielle Laufvor- und –Nachbereitung, Kräftigung spezifischer Muskelgruppen und u.a. Triggerpunkttherapie. Jeder soll einen spürbaren Effekt erzielen!

Lust bekommen? Dann sehen wir uns vor Ort.

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Der zweite Termin zur gemeinsamen **Abnahme des Sportabzeichens** am Mittwoch, den 09.09.15 ab 17:00Uhr nähert sich mit großen Schritten! Wer diesen Termin wahrnehmen möchte, meldet sich bitte bis 04.09.15 bei Ilka Gomoll .

- Die **2. Skatrunde** fand am 9.7.15 mit 4 Teilnehmern statt. Knuth Triebe hatte die erste Runde verpasst und legte gleich einen prima Start hin. Er siegte mit 909 Punkten vor Wolfgang Voigtländer mit 823 P, Peter Rymarowicz mit 571 Punkten und Udo Palm mit 535 Punkten. Zur **3. Skatrunde** am 6.8.15 fanden sich sogar nur drei Spieler ein. Die Ferien- und Urlaubszeit hinterlässt ihre Spuren. Sieger wurde erneut Knuth Triebe, diesmal mit 797 Punkten. Den 2. Platz belegte Helmut Huber mit 600 Punkten vor dem Drittplatzierten Udo Palm mit 404 Punkten. Damit ergibt sich nach 3 Runden folgender **Zwischenstand**:
1. Wolfgang Voigtländer 1809 P, 2. Knuth Triebe 1706 P, 3. Udo Palm 1548 P, 4. Helmut Huber 1140 P, 5. Hajo Vogel 966 P, 6. Ecky Broy 604 P, 7. Peter Rymarowicz 571 P und 8. Andreas Schramm 484 P.
Die nächste Skatrunde findet bei unserem Vereinstreff am 3.9.15 statt. Wir hoffen auf eine größere Teilnehmerzahl, dann sind bestimmt viele Skatspieler aus dem Urlaub zurück.
- Der Termin für unsere **Vereinswanderung** steht ja schon länger fest, nun hat sich auch ein Organisator gefunden. Wir wandern am Samstag, den 07.11.15 im Prendener Seengebiet (nördlich vom Liepnitzsee) mit Leitung von Wolfgang Augsten. Die Einladung folgt im nächsten Info-Blatt. Unsere **Jahresabschlussfeier** findet am Samstag, den 12.12.15 statt!
Weitere Infos folgen!!

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Urlaubsgrüße** von Gabi und Helge Ziems aus dem Urlaub in Neuschwanstein und Garmisch-Partenkirchen sowie von Uwe und Christine Mohr vom Radel-Urlaub im Altmühltal. Weitere Grüße erreichten uns aus Sri Lanka von Eike Tank, der dort trotz physiotherapeutischer Behandlung für die schmerzenden Knie einige schöne Läufe absolviert.
- Den Sieg im Vorjahr beim **Lübecker Frauenlauf** über 10,2km wollte Sylvia Jacobs natürlich am 09.05.2015 verteidigen. Sie lief zunächst zum „Aufwärmen“ gemeinsam mit ihrer Tochter die 5,2km in 27:51min (41.Platz). Im Hauptlauf war sie dann in schnellen 42:58min im Feld der 252 Läuferinnen nicht zu schlagen.
- Am 03.05.15 starteten drei Läufer unseres Vereins beim 10km Laufevent „**Kremmen läuft**“. Hinter dem überragenden Sieger Daniel Naumann (36:06min, Asics Frontrunner) belegte Jürgen Tetzl in 38:35min den 3.Platz (1.M50). Jens Labenz lief in 43:37min auf den 19.Platz von 98 Startern und wurde Sechster der AK M50. Bei den Frauen überzeugte Marion Sarasa mit dem 5.Platz bei den Frauen (62.Gesamtplatz), in 51:07min siegte sie zudem in ihrer Altersklasse.

- Beim **43.GutsMuths Rennsteiglauf** starteten 15227 Läufer auf den verschiedenen Laufstrecken im Thüringer Wald, darunter 15 Läufer unseres Vereins. Beim immer noch sehr beliebten Halbmarathon hieß es schon weit vor dem Meldeschluss „Alles ist voll“, wir nehmen keine Meldungen mehr an! Am Startmorgen in Oberhof wollten 6492 Läufer, unter ihnen 8 RON-HILL'er die abwechslungsreiche Strecke bezwingen. Bei den Frauen kämpfte Anne Barber mit nicht ganz so lockeren Beinen bei starker Konkurrenz um den Gesamtsieg. Hier blieben die ersten 5 Frauen unter der Siegerzeit des Vorjahres. Nicole Kruhme setzte sich wie vor zwei Jahren in starken 1:20:13h durch, Anne belegte in ebenfalls starken 1:26:36h den 3.Platz. Elke Barber freute sich in 1:42:13h über den Sieg in ihrer Altersklasse. Im letzten Jahr ärgerte sich Erhard Bader über den 4.Platz der Altersklasse M80, so nahm er sich vor etwas mehr zu trainieren und diesmal aufs Podest zu laufen. Erstaunlich, dass wieder 8 Läufer in der AK M80 am Start standen. Er verbesserte seine Vorjahreszeit um mehr als 4 Minuten und verpasste die 3h-Grenze nur um 7 Sekunden. Der Einsatz hatte sich gelohnt, mit Stolz durfte Erhard als Dritter zur Siegerehrung seiner Altersklasse! Beim 43,5km Lauf gingen in Neuhaus 2728 Läufer auf die anspruchsvolle Strecke. Gunnar Barber verbesserte trotz akut aufgetretenen Rückenprobleme seine Vorjahreszeit um 6 Minuten und erzielte als schnellster von 6 RON-HILL'ern 3:17:45h. Damit verpasste er als Vierter nur um 2,5 Minuten das Podest seiner Altersklasse. Bei den Frauen lief Katja Lünser nach 10 Jahren Abstinenz erstmals wieder einen Marathon. Mit den erzielten 4:25:39h und dem 114.Platz bei den Frauen (15.W35) konnte sie mehr als zufrieden sein. Einziger Starter beim Supermarathon war Christian Karbe. Er belegte in 6:49:59h den 95.Platz von 2211 Startern (29.M40).
- Einzige Starterin beim **32.AVON-Frauenlauf** am 16.05.15 über 10km war Ines Ummer. Sie verpasste nach guten Starts im Frühjahr nur knapp eine Zeit unter 60 Minuten und belegte in 1:00:41h den 1695.Platz (251.W45) von 3591 Läuferinnen.
- Beim **11.Klosterlauf in Lehnin** nahmen 159 Läufer die Herausforderung an, auf abwechslungsreichen Laufstrecken im Lehniner Laufpark zu bestehen. 35 Läufer entschieden sich für den 15km Lauf, hier kam Andrea Gaede auf dem 13.Platz ins Ziel und siegte in 1:11:59h souverän bei den Frauen. Marcus Gaede verpasste auf dem 25.Platz in 1:17:41h als Vierter nur knapp das Podest seiner Altersklasse (M50).

- Bei der **35. Auflage der BIG 25 von Berlin** am 10.05.15 hatten 11480 Läufer für die verschiedenen Distanzen gemeldet, das war die höchste Teilnehmerzahl seit 25 Jahren. 1520 Läufer starteten über 10km, unter ihnen auch vier Läufer unseres Vereins. Schnellster war Jürgen Tetzl auf dem 14.Platz in 38:21min und damit Sieger seiner Altersklasse. Beim Halbmarathon waren 851 Läufer dabei, hier verbesserte Andreas Stoltz seine nur 5 Wochen alte Bestzeit erneut um mehr als zwei Minuten auf schnelle 1:37:24h. Das Highlight der Veranstaltung, den Einlauf auf der blauen Bahn des Olympiastadions, erlebten die 3060 Läufer der 25km Strecke. Schnellster von 6 Läufern unseres Vereins war Mike Standring, er belegte in 1:41:00h den 55.Platz und verpasste als Vierter nur knapp das Podest seiner Altersklasse. Erstmals absolvierten Dana und Sascha Wolf solch eine lange Strecke. Natürlich waren sie wieder gemeinsam unterwegs und freuten sich über gleichmäßig gelaufene 2:26:02h! Herzliche Glückwünsche allen Platzierten!!
- Eine Laufpremiere erlebten 5 Läufer unseres Vereins am 17.05.15 in Wesendahl beim **Evelina-Frühlingslauf**. Der hügelige Lauf führte durch die Apfelplantagen des größten Obstanbaugebietes Brandenburgs und jeder Teilnehmer erhielt im Ziel einen Apfel der gleichnamigen Sorte. Sonst überzeugte die Organisation nicht wirklich, die Siegerehrung dauerte viel zu lange, weil die Veranstalter die Laufzeiten per Video-Zeitfassung bestimmten und dadurch mit der Auswertung erst nach Einlauf des letzten Läufers beginnen konnten. Dazu kam das relativ hohe Startgeld von 10,-Euro. 42 Starter nahmen die 10km unter ihre Füße, unter ihnen auch Christine und Uwe Mohr. Für knapp 9,8km benötigte Uwe 42:27min und wurde damit 7., Christine verpasste als vierte Frau (19.Gesamtplatz) in 51:41min nur knapp das Podest. Die kürzeren 5,2km wurden von 44 Läufern absolviert. Hier setzte sich Jürgen Tetzl in 19:51min durch. Bei den Frauen lief Marion Sarasa in 25:52min als Dritte Frau (12.Gesamtplatz) aufs Podest, Sylvia Kegel belegte den 6.Platz (15.Gesamt) in 28:38min.
- Am 23.05.15 starteten 75 Läufer beim **37.Leegebrucher Straßenlauf** über 10,5km. Hier tauchte nach langer Zeit ein sehr bekannter Name auf. Nele Wild-Wall überzeugte nach langer Abstinenz hinter Siegerin Jana Heinrich (PLC, 47:18min) mit dem 2.Platz bei den Frauen in 47:38min (33.Gesamtplatz, 1.W40). Herzliche Glückwünsche!!

- Am 20.05.15 starteten 8 Läufer unseres Vereins beim 3.Lauf des **Marzahner Läufercups**. Jung-Papa Rene Kranz stellte seine gute Form als Zweiter über 10.000m in starken 37:58,8min hinter dem Sieger Chris Eidhoff (37:04,7min) unter Beweis. Auf den 11.Platz von 30 Startern lief Holger Rothe, er erzielte als Dritter der AK M50 42:43,2min. Im 5000m Lauf belegte Jürgen Tetzl in 18:36,9min den 3.Platz und sorgte gemeinsam mit Andreas Stoltz (21:45,1min) für einen Doppelsieg in der M50. Für weitere Siege in ihren Altersklassen sorgten Udo Palm (25:15,9min) in der M60 und Helge Ziems (30:20,7min) in der AK M70+. Die Frauenwertung dominierte erwartungsgemäß Sylvia Jacobs, sie siegte mit neuer Jahresbestzeit in 20:29,3min und kam als Vierte von 19 Läufern ins Ziel! Auch beim **4.Lauf am 17.06.15** waren 8 RON-HILL'er dabei. Im 60' Lauf belegte Rene Kranz nach vielen gemeinsamer Runden mit dem Sieger Felix Ledwig (15.000m) mit 14.900m den 2.Platz von 33 Startern. Nach Fuß-OP und dadurch bedingter längerer Laufpause stieg Swetlana Berndt wieder ins Laufgeschehen ein und erreichte 9175m und damit Platz 5 der AK W45. Ein herausragendes Ergebnis erzielte Sylvia Jacobs im 30' Lauf, hier siegte sie in der Gesamtwertung mit 7200m gemeinsam mit Thomas Rohr.
- Am 31.05.15 starteten 3 Läufer unseres Vereins bei der **32.Lichtenrader Meile**. Über 7,5km belegte Wolfgang Voigtländer in 43:51min den 60.Platz von 109 Startern und freute sich über den Sieg in seiner Altersklasse. Im 7. Wertungslauf des Berlin-Cups über 15km waren 156 Läufer dabei. Hier freute sich Jürgen Tetzl über Platz 6 in 58:20min und über einen sicher herausgelaufenen Sieg der hart umkämpften Altersklasse M50. Jens Labenz, der die anspruchsvolle Strecke regelmäßig in Angriff nimmt, belegte von 156 Startern den 37.Platz (6.M50).
- Am 25.05.15 startete Marion Sarasa beim **3.Dollgower Seenlauf** (ehemals Jolsport-Run) über 8,2km. Auf anspruchsvoller Strecke belegte sie in 44:16min den 5.Platz bei den Frauen und kam als 22. von 59 Startern ins Ziel. Ebenfalls am Pfingstmontag starteten 242 Läufer beim **7.Run of Spirit** am Evangelischen Johannesstift in Spandau beim 5km Fun-Run. In 24:34min belegte Winfried Jäger den 23.Platz, damit Dritter seiner Altersklasse!
- **Beim dritten Mazda IGA-Lauf** am 31.05.15 starteten mit 2016 Startern erstmals mehr als 2000 Läufer auf dem Gelände der Gartenausstellung von 2017. Bei sonnigem Wetter entschieden sich 733 Läufer für die 10km, hier erreichte Andreas Stoltz nach 46:20min das Ziel. Damit belegte er den 75.Platz (8.M50). 520 Läufer absolvierten den 5km Lauf, hier belegten die 4 Starter unseres Vereins ausnahmsweise nur erste oder zweite Plätze. Schnellster und Sieger seiner Altersklasse war auf dem 46.Platz Winfried Jäger in 23:39min, gefolgt von Klaus Mendritzki, der auf dem 54.Platz (2.M55) nach 24:23min durchs Ziel lief. Als ältester Teilnehmer siegte Erhard Bader in 35:21min in der AK M80 und kam damit genau eine Sekunde vor Helge Ziems ins Ziel (188.Platz, 2.M70).

- In diesem Jahr fand die 23.Auflage des **Laufs durch den Volkspark Friedrichshain** am Pfingstsonntag, dem 24.05.15 statt. Dies bedeutete für Streckenchef Helmut Scharping ein Mehraufwand, da viele Mitglieder aufgrund der Feiertage als Helfer nicht zur Verfügung standen. Das sonnige Wetter lockte 246 Teilnehmer in den Friedrichshain. Unser Verein erzielte damit einen neuen Teilnehmerrekord (bisher 2013 – 233 Läufer). Seit dem letzten Jahr starten die 2,8km und 5,2km gemeinsam eine drei-viertel Stunde vor dem Hauptlauf über 10km, dies entzerrt das Läuferfeld auf den engen Wegen hinauf zum kleinen Bunkerberg. Eng wurde es auch mit den selbstgebackenen Kuchen, so entschieden wir uns in diesem Jahr nach dem ersten Start um 09:45Uhr zunächst die Hälfte unserer 20 Kuchen zu verkaufen und den Rest erst wenn sich die 10km Läufer dem Ziel nähern. Das war eine gute Idee und auch die langsamsten Läufer bekamen nun noch etwas vom Kuchen ab. Ein ganz herzlicher Dank an dieser Stelle den fleißigen Bäckern unseres Vereins und ihren Angehörigen, ebenso unseren Helfern im Org.büro, an der Laufstrecke, am Getränkestand, unserem Sprecher Erhard Bader und natürlich beim Kuchenverkauf. Ebenfalls ein ganz herzlicher Dank an unsere Sponsoren, unter anderen die Firma Laktat³, die uns wieder mit großzügigen Preisen für unsere Siegerehrung unterstützte! Drei neue Streckenrekorde wurden aufgestellt, ein Indiz dafür, dass zunehmend schnelle Läufer den Weg zu uns finden. Der erste Rekord ging auf das Konto von Milla May (BSV 1892), sie siegte im 2,8km Lauf in 11:32min und verbesserte die alte Bestmarke um 18 Sekunden. Bei den Jungen war Deni Winkler (SV Preußen) in 10:03min auch sehr schnell unterwegs und verpasste den Rekord aus dem Jahr 2011 von unserem ehemaligen Mitglied Keyhan Hatami nur um zwei Sekunden. Den nächsten Rekord gab es durch Emily Preston auf der 5,2km Strecke, sie siegte schon zum dritten Mal auf dieser Strecke und pulverisierte ihren eigenen Rekord aus dem Jahr 2012 um 36 Sekunden auf starke 20:47min. Insgesamt waren 88 Läufer dabei, so viele wie noch nie! Bei den Männern siegte Volker Goineau (LG Buchsbaum) mit großem Vorsprung in 17:15min, er lief auch schon im letzten Jahr bei uns. 2014 siegte er über 10km und verfasst immer sehr schöne Artikel über unsere Veranstaltungen! Bester von vier gestarteten RON-HILL'ern war Jürgen Tetzl, der in 18:51min wie im Vorjahr auf dem 4.Platz einlief. Beim 10km Lauf, der viermal über den kleinen Bunkerberg führte, waren 141 Läufer dabei. Erstmals kam der Führungsradsfahrer Peter Rymarowicz an seine Grenzen, da ihn der führende Läufer Paul Schmidt mächtig forderte. Er finishte die anspruchsvolle Strecke nach unglaublich schnellen 30:37min, verbesserte den Streckenrekord aus dem Vorjahr um mehr als 3,5 Minuten und siegte vor Friedrich Horn (HSV Weimar, 34:09min). Auch die Frauen liefen starke Zeiten, die Siegerin Kathrin Schichtl blieb mit 39:37min sogar unter der 40min-Marke gefolgt von Antonia Maecker (PSB 24) in 40:22min. Schnellster von 8 gestarteten RON-HILL'ern war Jürgen Tetzl, der sogar beide Laufstrecken absolvierte. In 38:15min kam er auf den 12.Platz. Über den Sieg in seiner Altersklasse freute sich Holger

Rothe, er kam auf den 22.Rang in 40:29min. Dritte Plätze in ihren Altersklassen erliefen Annette Bethge (W45) in 50:26min, Udo Palm (M65) in 51:23min und Peter Ulbricht (M60) in 55:07min.

- Ein Jubiläum feierten die Organisatoren der LG Süd mit der 20.Auflage des **Steglitzer Volkslaufs**. Beim 6.Lauf des Berliner Läufercups am 27.05.15 kämpften 393 Läufer/-Innen um Punkte und schnelle Zeiten, das waren gut 200 Läufer mehr als im Vorjahr! Vielleicht liegt es an der neuen Strecke, die vom Stadion Lichterfelde zunächst am Teltowkanal entlang geht, dann aber seinen Wendepunkt im Bäkepark hat. Im Ziel bekam jeder Läufer eine platzsparende Trinkflasche mit Vereinslogo, sogar eine Altersklassensiegerehrung gab es für die ersten Drei. Das war bisher nicht immer so gut organisiert. Über 6km stellte Samalya Schäfer in 19:58min einen neuen Streckenrekord auf. Von 11 Läufern unseres Vereins war Michael Standring auf dem 12.Platz in 22:10min der schnellste. Damit verpasste er den Sieg seiner Altersklasse enorm knapp, Hans-Peter Wollny war um Brustbreite vor ihm im Ziel. In 24:08min lief Holger Rothe als Dritter aufs Podest seiner Altersklasse. Bei den Frauen erreichte Marion Sarasa nach 29:48min ins Ziel. Damit siegte erwartungsgemäß in ihrer Altersklasse W60 mit über 2min Vorsprung. In der M65 verpasste Udo Palm in 30:33min als Vierter nur um 11 Sekunden das Podest seiner Altersklasse. Herzliche Glückwünsche!!
- Nach dem Teilnehmerrekord aus dem Vorjahr mit 69 Paaren, kamen auch zum 15.Jubiläum am 29.05.15 86 Paare nach **Petershagen-Eggersdorf**. Auf der 400m Runde(Aschenbahn) kämpften auch 5 Paare unseres Vereins um schnelle Rundenzeiten bzw. absolvierten ein schnelles Tempotraining am Freitagabend. Mit starken 8000m siegten Andrea und Marcus Gaede in der Mixed-Wertung bis 100 Jahre, die Vorjahressieger Jörgen Zimmer und Sybille Reinicke wurden mit 7480m Dritte. Ebenfalls Dritte wurden in der Wertung Männer bis 100 Jahre Winfried Jäger und Volkan Alpsoy mit 7640m. Knapp dahinter verpassten Uwe und Christine Mohr mit 7620m als Vierte das Podest der Klasse Mixed bis 120 Jahre! Dabei fehlten auf den 3.Platz nur 12Meter, auf den 2.Platz auch nur 20m! Schade! Erstmals beim Paarlauf war Katja Lünser mit ihrer Tochter Paula am Start, herzliche Glückwünsche für den Sieg in ihrer Wertungsklasse mit 6950m!

Ergebnisse:

35.BIG 25 von Berlin am 10.05.15 (Netto/ Brutto):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Ines Ummer	10	1924./ 143.W45 742.Frau	1:03:26h 1:07:26h	Dana Wolf (21km: 2:03:05h) Sascha Wolf	25	2717./61.W30 479.Frau 265.M30	2:26:02h 2:27:00h
Jürgen Tetzl	10	14./ 1.M50	38:21min	Mike Standring (21km: 1:24:31h)	25	62./ 4.M50	1:41:00h 1:41:05h
Winfried Jäger	10	621.Platz/ 25.M55	53:08min 53:26min	Holger Rothe (21km: 1:32:18h)	25	214./ 13.M55	1:50:17h 1:50:32h
Wolfgang Voigtländer	10	1857./ 24.M65	1:02:50h 1:05:09h	Egbert Jakubzick (21km: 1:55:34h)	25	2029.Platz/ 113.M55	2:17:35h 2:18:32h
Andreas Stoltz	21	110./ 6.M50	1:37:24h 1:37:30h	Hajo Huß (21km: 2:13:10h)	25	3514.Platz/ 45.M65	2:39:14h 2:41:46h

73.GutsMuths Rennsteiglauf am 09.05.15:

Name	km	Ergebnis	Zeit in Std	Name	km	Ergebnis	Zeit in Std (21,1km)
Anne Barber	L21	89./ 2.WH 3.Frau/	1:26:36	Katja Lünser (42,2: 4:17:50h)	L43	1117/ 15.W35 114.Frau	4:25:39 (2:04:34)
Elke Barber	L21	607./ 1.W50 32.Frau	1:42:13	Gunnar Barber (42,2: 3:11:22h)	L43	46./ 4.M50	3:17:45 (1:33:09h)
Christine Mohr & Uwe Mohr	L21	4526./135.W50 1063.Frau 269.M55	2:18:51	Andre Zerbel (42,2: 4:08:36h)	L43	819./ 136.M40	4:16:32 (1:44:11h)
Ina Schlüter	L21	6133./165.W55 1913.Frau	2:49:57	Knuth Triebe (42,2: 5:08:46h)	L43	1826./ 69.M60	5:18:24 (2:19:15h)
Peter Rymarowicz	L21	1953./ 43.M60	1:55:56	Heinz Lachmann (42,2: 5:10:45h)	L43	1844./ 23.M70	5:20:26h (2:16:22)
Erhard Bader	L21	6308./ 3.M80	3:00:07	Udo Palm (42,2: 5:12:29h)	L43	1855/ 40.M65	5:21:44 (2:20:51h)
Detlef Koch	L21	6404./ 144.M65	3:11:00				
Christian Karbe	L72	100./ 29.M40 (37,5: 3:12:22h)	6:49:59				

Marzahner Läufercup am 20.05.15 (3.Lauf):

4.Lauf am 17.06.15:

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name		Ergebnis	Strecke
Rene Kranz	10	2.Platz	37:58,8	Swetlana Berndt	60'	5.W45/ 7.Fr.	9175m
Holger Rothe	10	11./ 3.M50	42:43,2	Rene Kranz	60'	2./ 1.M30	14900m
Sylvia Jacobs	5	4./ 1.Frau	20:29,3	Knuth Triebe	60'	23./ 2.M60	10800m
Jürgen Tetzl	5	3./ 1.M50	18:36,9	Ecky Broy	60'	30./4.M60	9175m
Andreas Stoltz	5	11./ 2.M50	21:45,1	Sylvia Jacobs	30'	1.Platz	7200m
Winfried Jäger	5	14./ 5.M50	24:10,9	Andreas Stoltz	30'	5./ 3.M50	6700m
Udo Palm	5	15./ 1.M60	25:15,9	Winfried Jäger	30'	9./ 4.M50	6050m
Helge Ziems	5	19./ 1.M70+	30:20,7	Udo Palm	30'	10./ 2.M60	5750m
				Helge Ziems	30'	14./ 1.M70+	4385m

23.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am 24.05.15:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Katja Niethe	5,2	42./ 4.W30 10.Frau	25:12min	Jürgen Tetzl	10	12./ 1.M50	38:15min
				Holger Rothe	10	22./ 1.M55	40:29min
Jürgen Tetzl	5,2	4./ 1.M50	18:51min	Jens Labenz	10	39./ 5.M50	42:11min
Uli Kergel	5,2	16./ 2.M50	21:47min	Andreas Stoltz	10	49./ 10.M50	44:20min
Winfried Jäger	5,2	57./ 8.M50	26:39min	Bodo Matthes	10	83./ 16.M50	50:23min
Annette Bethge	10	85./ 3.W45 14.Frau	50:26min	Udo Palm	10	88./ 3.M65	51:23min
				Peter Ullbricht	10	109./3.M60	55:07min

20.Steglitzer Volkslauf am 27.05.15 (6.Lauf im Berlin-Cup) über 6km:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	163./ 4.W40 24.Frau	28:51min	Jens Labenz	62./ 9.M50	25:13min
			Andreas Stoltz	90./ 10.M50	26:17min
Marion Sarasa	192./ 1.W60 35.Frau	29:46min	Bertold Rämisch	151./ 14.M55	28:28min
			Peter Rymarowicz	163./ 6.M60	28:51min
Mike Standring	12./ 2.M50	22:10min	Winfried Jäger	169./ 17.M55	29:17min
Jürgen Tetzl	22./ 5.M50	22:39min	Udo Palm	211./ 4.M65	30:33min
Holger Rothe	46./ 3.M55	24:08min			

Laufbericht – 2.Sachsen-Trail

Als Teilnehmer des Dresdener Frauenlaufes bekommt man immer mal Informationen vom Veranstalter und in einer dieser Mails las ich etwas über den Sachsen Trail. Hörte sich total spannend an und da ich wusste, dass Fam. Mohr und Fam. Gaede immer für neue Laufevents offen sind, waren wir zu sechst, um neue Erfahrungen zu sammeln.

Freitagabend sind wir fast zeitgleich in Rittersgrün angekommen. Dann folgte noch eine kurze Fahrt zum Rabenberg, wo wir unsere Startnummern abholten und die Nudelparty samt Cola genossen.

Christine und ich haben auf Grund der angekündigten Temperaturen bzw. des Trainingszustandes runter gemeldet (9km). Frank wollte so wieso die kurze Strecke laufen, die anderen drei waren fest entschlossen den Quartertrail über 19 km zu absolvieren.

Abends auf der Terrasse gab es aber noch richtige Getränke und beim Kartenspielen hatten wir viel Spaß.

Nachdem Frühstück wurde noch ein wenig rumgetrödelt und gegen 10.30 Uhr ging es bei 30 Grad zum Rabenberg. Außer uns wollten auf den verschiedenen Strecken noch 600 Verrückte den heißen Temperaturen trotzen und laufend das wilde, crossige Erzgebirge erkunden.

Vor jedem Start wurde ein Briefing durchgeführt, wo noch einmal die Strecke erklärt wurde und Verhaltensregeln für einen eventuellen Ausstieg etc.

Punkt 12.00 Uhr starteten Andrea, Marcus und Uwe, eine halbe Stunde später bin ich mit Christine und Frank auf die Strecke gegangen. Die Temperaturen waren auf dem Höhepunkt und deshalb sind wir langsam angelaufen. Zuerst ging es ein wenig bergauf und dann ein Parcours der eigentlich für Mountainbiker

vorgesehen ca. 4 km bergab. Bei voller Konzentration konnte man dies ohne Sturz bewältigen. Bei km 5,5 endlich die ersehnte Erfrischungsstelle. Kurz danach trennten sich unsere Wege. Wir brauchten nur noch 4 km steil bergauf und da spielte Frank seine hervorragenden Wanderqualitäten aus und zog an uns vorbei.

Für die anderen ging es noch lange stetig bergauf, manchmal auch etwas gerade, um sich dann auf den letzten Kilometern die steilen Anstiege hoch zu quälen.

Obwohl fast alles perfekt organisiert war, hat sich der Veranstalter nicht auf die extreme Hitze eingestellt und es gab auf unseren Strecken nur eine bzw. zwei Verpflegungspunkte.

Als Frank und ich mich erholt haben, sind wir mit Wasserflaschen zum Kletterpark, um unsere Leute noch mit etwas Wasser zu versorgen. Gerade als wir die Flaschen gefüllt hatten, lief Andrea als zweite Frau ins Ziel. Leider haben wir das nicht mitbekommen und konnte sie nicht bejubeln. Als uns Uwe ein km vor dem Ziel mit Wasser sah, nahm er dies dankbar und die Läufer hinter ihm, fragten auch sofort nach Wasser. So verweilten wir noch lange Zeit und konnten glücklicherweise im Kletterpark die Flaschen auffüllen. Als uns dann ein Läufer zurief, 50 m zurück m Wald liegt jemand, konnten wir auch noch erste Hilfe leisten.

Ja das war ein wirklich großer Makel, die Unterversorgung mit Wasser. Zum Glück sind wir alle gut durchgekommen und haben als Flachländer doch gemerkt, dass Trails zwar landschaftlich sehr reizvoll sind, aber sehr viel mehr Training bedarf. Die brütende Hitze hat alles noch schwerer gemacht.

Schön war dann die Frauensiegerehrung, wir haben uns alle riesig für Andrea gefreut und es am Abend ausgiebig gefeiert.

Sylvia Kegel

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!