

**Infoblatt, 23.09.2015**

Nr. 442/260

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,

am 3. Oktober begehen wir den 25. Jahrestag der „Deutschen Einheit“. Überall laufen die Vorbereitungen. Auch unser Verein kann auf eine lange Entwicklung zurückblicken.

Für die Erstellung einer Vereinschronik, von Erhard Bader auf der letzten Mitgliederversammlung angeregt, haben wir bisher leider nur sehr wenig Material erhalten. Ich möchte hiermit nochmals vor allem an Gründungsmitglieder und langjährige Mitglieder appellieren, nachzuschauen, ob sie über Fotos, Artikel usw. verfügen und sich mit mir in Verbindung zu setzen. Dann sollte es doch gelingen, eine Chronik zu erarbeiten.

Euer Uwe

**Das Allerneueste:**

- Zur **4. Skatrunde** trafen sich am 3.9.15 vier Skatfreunde an einem Viertertisch. Wie bei den Runden zuvor ging es auch diesmal wieder sehr knapp zu. Den ersten Platz belegte Wolfgang Voigtländer mit 790 Punkten, Zweiter wurde Knuth Triebe mit 716 P, vor Peter Rymarowicz mit 663P. Nur 3 Punkte weniger hatte der Vierte Hajo Vogel auf seinem Konto und verpasste damit knapp das „Podest“.

In der **Gesamtwertung nach 4 Runden** sind die fleißigen Spieler mittlerweile an der Spitze. Es führt Wolfgang Voigtländer mit 2599 Punkten vor Knuth Triebe 2422 P. und Hajo Vogel mit 1626 Punkten. Die weiteren Platzierungen: 4.Udo Palm 1548 P, 5. Peter Ry. 1234 P, 6. Helmut Huber 1140 P, 7. Ecky Broy 604 P. und 8. Andreas Schramm mit 484 Punkte.

Bei unseren nächsten Vereinstreffs am **8.10.15 und 5.11.15** jeweils ab 18:00 Uhr in unserem Vereinslokal Pane Vino (Danneckerstr.10) kann die Platzierung noch verbessert werden. Wir hoffen auf viele Skatspieler.

## Einladung zur Vereinswanderung

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen **Vereinswanderung** am **Samstag, den 7.11.2015** ein.

Wanderleiter Wolfgang Augsten wandert mit uns ins Prendener Seengebiet.

Wir treffen uns um 09:30 Uhr an der Bushaltestelle Prenden-Dorf. Dies ist in der Prendener Dorfstraße, direkt am Jagdhotel Prenden, wo wir auch unser Mittagessen einnehmen.

Anreise mit dem Bus ab S-Bernau ab 08:20Uhr, Ankunft Prenden-Dorf 09:15Uhr! Da die Anreise mit dem Bus etwas mühselig ist bzw lange dauert, bitten wir alle Autofahrer Fahrgemeinschaften zu bilden und freie Autoplatze bei der Anmeldung anzugeben!

Es wäre gut, wenn sich der Großteil bei der Anmeldung für die Wanderung schon für ein Wahlessen entscheiden würde.

Es stehen als Suppen Soljanka und Wildsuppe zur Auswahl!

1. Zanderfilet gebraten mit Kroketten, Möhren (13,90Euro)
2. Eisbein mit Kartoffeln und Sauerkraut (11,50Euro)
3. Wildgulasch mit Klößen, Rotkohl (etwa 14-15,-Euro)
4. Schweinesteak ou four mit Kroketten (13,90Euro)
5. Gemüseschnitzel (Vegetarisch) mit Pommes (10,50Euro)

Wir bitten um Voranmeldungen bis 31.10.15 bei Ilka Gomoll.

## Läufergymnastik

Am 17.09.15 fand um 18.30 Uhr in der Liebig-Turnhalle in Friedrichshain unsere erste Läufergymnastik statt. 4 Mitglieder unseres Vereines sowie ein Gast wollten lang gepflegte Vorsätze nach Stabilisierung der Rücken- und Bauchgymnastik, die wir Läufer immer sehr vernachlässigen, endlich in die Tat umsetzen. Nach einer kleinen Einführung durch den Trainer, ging es gleich zur Erwärmung. Danach haben wir Muskeln kennengelernt, die man vorher gar nicht wahrgenommen hat. Auch die Kondition wurde getestet, keiner hätte gedacht, dass 10 Hockstrecksprünge so anstrengend sein können. Es gab zum Schluss noch einige Tipps, wie man im Büro oder zu Hause mit wenig Aufwand etwas zur Stärkung des Rückens machen kann.

Wir waren nach einer Stunde geschafft, aber voller Vorfreude auf die nächste Trainerstunde. Ich kann allen dieses Angebot des Vereines empfehlen und würde mich freuen am 15.10.15 ein paar mehr Sportfreunde zu begrüßen.

Sylvia Kegel

## Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Urlaubsgrüße** von Gabi und Helge Ziems aus dem Riesengebirge und aus Prag und von Eike Tank vom Talsperrenlauf im West-Erzgebirge. Endlich konnte Eike wieder seiner Lieblingsbeschäftigung, dem Laufen nachgehen. Er absolvierte 8,5km mit 196 Höhenmetern in 1:29h.
- Am 31.05.15 lief Steffi Möhring ihren ersten 100km Lauf. Sie startete beim legendären **100km del Passatore** im italienischen Florenz mit 1900 Startern und kam nach 13:24:43h kaputt aber glücklich im Ziel in Faenza auf dem 940.Platz (20.W35) an. Herzliche Glückwünsche!!
- Beim **4.Howoge-Vitallauffest** am 06.06.15 starteten wie im Vorjahr knapp 500 Läufer an der Marianne-Buggenhagen-Schule in Berlin-Buch, um auf einer abwechslungsreichen Runde über Straßen, Feldwege und schmale Pfade 5km oder 9km zu laufen. Alle vorangemeldeten Läufer konnten sich über ein hochwertiges Funktionsshirt freuen, zudem wurde kein Startgeld erhoben. Bei strahlendem Sonnenschein heizte Christoph Azone von Radio 1 den Läufern zusätzlich ein. Aus unserem Verein waren 7 Läufer dabei. Beim 5km-Jedermannlauf, der in diesem Jahr allerdings 5,5km lang war, verpasste Jürgen Tetzl nun schon zum dritten Mal hintereinander den Sieg. Es gewann Stefan Meißner in 20:15min, Jürgen folgte nur 15 Sekunden später. Holger Rothe lief zum „Aufwärmen“ für die 9km die kurze Strecke mit und unterstützte dabei Ilka Gomoll. Sie kam bei den Frauen in 26:05min auf den 6.Platz und belegte den 30.Platz von 227 Läufern. Bei sommerlichen Temperaturen wurde anschließend der 9km-Lauf gestartet, hier waren 124 Läufer dabei. In 40:01min kam Holger Rothe auf den 7.Platz und wurde Zweiter seiner Altersklasse, Udo Palm kam in 49:55min auf den 59.Platz (5.M50+).
- Egbert Jakubzick startete am 07.06.15 beim **12.Schlösserlauf in Potsdam** über 21,1km und belegte in 1:52:35h den 964.Platz (45. M55) von 2735 Startern.
- Beim **12.Motzener Seenlauf** am 06.06.15 starteten in der Mittagshitze eines besonders heißen Sommertages Andrea und Marcus Gaede über 14,065km. In 1:08:45h siegte Andrea bei den Frauen und lief als Neunte in die Top-Ten. Marcus erzielte 1:28:05h und belegte den 30.Platz von 44 Startern! Die 4km wurden von 70 Läufern absolviert, hier musste Birgit Schuckmann nur vier Läufern den Vortritt lassen und kam als Fünfte nach starken 16:22min ins Ziel. Dabei verpasste sie den Sieg bei den Frauen gegen Ulrike Kansteiner (16:17min) äußerst knapp.

- Nach der erfolgreichen Veranstaltung im letzten Jahr mit dem neuen Teilnehmerrekord von 441 Läufern kamen in diesem Jahr zur 19.Auflage des **Hohenschönhausener Gartenlaufs** am 07.06.15 342 Läufer/-Innen. Das ist die zweithöchste Teilnehmerzahl in der Geschichte, hier zeigt sich wieder wie beliebt unser Lauf in der Berliner Laufszenen ist. Das umfangreiche Kulturprogramm auf der Bühne, Massage, Cheerleader an der Laufstrecke, Tombola, Urkunde, Schlüsselanhänger mit Zertifikat und eine Portion Suppe aus der Gulaschkanone sowie die beliebte Altersklassensiegerehrung zieht immer wieder viele Läufer an. Wir bedanken uns herzlich für die Unterstützung bei Robert Wiese und dem Team der KGA Falkenhöhe Nord, dem bewährten Zeitmess-Team der Firma Ziel-Zeit, unserem Sprecher Ecky Broy, Uwe Mohr auf dem Führungsfahrrad sowie dem gesamten Team des Org.büros und unseren Rundenzählern. Beim 5,7km Berlin-Cuplauf waren 220 Läufer dabei, darunter 19 RON-HILL'er. Es siegte Vorjahressieger Niels Bubel (18:26min) vor Max Strümpel, der in 18:40min 30 Sekunden schneller als im Vorjahr war und Samalya Schäfer (19:03min). Wie bei den vorherigen Läufen in diesem Jahr war besonders der Sieg in der AK M50 hart umkämpft, hier setzte sich nach hartem Endspurt Mike Standring in 21:17min vor Jürgen Tetzl (21:18min) durch. Ebenfalls im Endspurt erkämpfte sich Holger Rothe in 22:44min den Sieg seiner Altersklasse (M55) vor Ciero Cinieri (22:48min) und Dirk Pätzig (22:55min), der nach fast 2 Jahren seine Achillessehnenverletzung auskuriert hat und langsam wieder in Form kommt. Über zweite Plätze in ihren Altersklassen freuten sich Ilka Gomoll (27:04min), Christine Mohr (28:07min) und Udo Palm (28:43min). Erstmals über 5,7km war Ronja Lange dabei, sie belegte als jüngste Starterin mit 7 Jahren in 36:43min den 2.Platz ihrer Altersklasse WKU14. Nach 3 Jahre dauernder Verletzungspause wegen diverser Probleme und einer Leisten-OP startete Lothar Lehmann ein Comeback und war mit dem 104.Platz (4.M60) in 27:50min sehr erfolgreich unterwegs. Wie in den Vorjahren wagten sich einige Läufer auch an Doppelstarts auf beiden Strecken. Unter ihnen war Max Strümpel am erfolgreichsten, nach diversen Podestplätzen schaffte er endlich den ersehnten Sieg. In 38:01min war er über 11km eine Minute schneller als im Vorjahr. Die weiteren Podestplätze gingen an Alexander Dautel (38:46min) und Alexander Pick (beide Ultrateam Nord) in 39:16min, der auf der kurzen Strecke als Vierter das Podest knapp verpasste. In der AK M50 liefen Gunnar Barber und Doppelstarter Jürgen Tetzl aufs Podest. Als Achter der Gesamtwertung wurde Gunnar Barber in 43:03min Zweiter der AK M50, Jürgen Tetzl finishte direkt nach Gunnar in 43:32min (3.M50). Bei den Frauen überraschte Andrea Gaede nur einen Tag nach ihrem Start in Motzen mit dem 3.Platz. Sie startete mit lockerem Tempo als Vierte, holte dann Runde um Runde auf und lief in der letzten Runde auf den Podestplatz vor und nach 52:12min ins Ziel.

- Marion Sarasa startete vom 09.-13.06. auf drei Etappen des **14.EWE Nordseelaufs** und erzielte dabei vordere Platzierungen. In Spiekeroog am 09.06.15 belegte sie über 12km in 1:00:51h den 108.Platz von 389 Läufern (19.Frau, 2.W60). Zwei Tage später lief sie in Varel-Dangast 10km und siegte in 48:35min mit großem Vorsprung in ihrer Altersklasse (17.Frau, 110.Platz). Auch bei der Abschlussetappe, die diesmal aufgrund von schlechtem Wetter nicht als Wattlauf, sondern als Alternativlauf in Cuxhaven ausgetragen wurde war Marion dabei. Über 10km kam sie in 51:04min auf den 116.Platz (15.Frau) von 537 Läufern und siegte erneut mit über 5min Vorsprung in ihrer Altersklasse.
- Beim **14. Berliner Firmenlauf** am 12.06.15 belegte Max Strümpel hinter dem Sieger Felix Ledwig (17:17min) in 17:22min den 2.Platz. Winfried Jäger erreichte das Ziel des 5,5km Laufs nach 26:16min auf dem 1694.Platz (33.M55) von 8300 Läufern.
- Traditionell startet Steffen Lüder beim **13.Sabinchenlauf** in seiner Heimat Treuenbrietzen. So geschehen am 13.06.15 über 6,7km, er belegte in 34:02min den 17.Platz von 42 Läufern. Das reichte für den 2.Platz seiner Altersklasse. Tim Lange folgte auf dem 21.Platz und holte sich in 38:24min den Altersklassensieg. Ronja Lange siegte als jüngste Starterin beim 3km-Schülerlauf in 18:27min und kam bei den Mädchen auf den 10.Platz.
- Beim **19.Wigwamlauf in Niederfinow** versuchte Katja Niethé die 7,5km zum dritten Mal hintereinander zu gewinnen, dann wäre der Wanderpokal für immer in ihrem Besitz geblieben. Leider gelang es ihr diesmal nicht. Sie belegte leider hinter der siegreichen Britta Grill (40:33min) mit einer Minute Rückstand den 2.Platz. Auf abwechslungsreicher, waldreicher Strecke wurde Winfried Jäger in 44:26min den 17.(5.M50) von 55 Startern.
- Ilka Gomoll startete am 18.06.15 beim **Läuferabend der Neuköllner Sportfreunde** über 800m und 3000m. Über 800m blieb sie in 2:58,97min knapp unter der 3-Minuten-Grenze und belegte den 5.Platz von 8 Startern. Auf der längeren Strecke lief sie ein gleichmäßiges Rennen und belegte in 12:43,63min den 24.Platz von 28 Läufern und kam als 7.Frau auf den 2.Platz ihrer Altersklasse.
- Am 14.06.15 startete Klaus-Peter Ulbricht beim **Wutzseelauf** in Lindow über 15km, er belegte in 1:31:47h den 47.Platz von 54 Startern.
- Am 21.06.15 starteten Andrea und Marcus Gaede beim **Bestenseelauf** über 16km. Andrea belegte in 1:14:15h den 2.Platz bei den Frauen, Marcus erzielte in 1:19:57h Platz 29 von 59 Startern (6.M50).
- Am 26.06.15 startete Klaus Mendritzki bei der **23.Preußischen Meile** in Potsdam. Er absolvierte die 7532,48m in 37:23min und belegte als 170. von 342 Läufern einen guten Mittelfeldplatz (12.AK M55).

- Im letzten Jahr war unser Verein nach einer Abstinenz von 10 Jahren mit einer Staffel beim **Tollensesee**lauf in Neubrandenburg. In diesem Jahr fand am 13.06.15 die 25.Auflage dieser Traditionsveranstaltung statt. Die Veranstalter versprachen im Vorjahr, dass es zum Jubiläum eine große Läuferparty geben wird. So buchten wir rechtzeitig Zimmer in einem Hotel in der Nähe und stellten zwei Staffeln für das Event auf. Nach der Anreise am Freitagnachmittag verbrachten wir den Abend beim Mexikaner und genehmigten uns auch den einen oder anderen Cocktail. Am nächsten Morgen zeigte sich der Tollensesee von seiner besten Seite, allerdings zum Baden, die Sonne schien gnadenlos vom Himmel herab, wir mussten uns also auf eine Hitzeschlacht auf der anspruchsvollen Strecke einstellen. Zum Glück hatten wir mit Sylvia Kegel und Frank Britze zwei Betreuer dabei, die uns unterwegs mit zusätzlichen mobilen Getränkestellen vom Fahrrad aus versorgten. Unsere beiden Staffeln kämpften sich tapfer durch, erstaunlich war dann aber dass unsere Frauenstaffel mit Paula Mengewein, Andrea Gaede, Ilka Gomoll und Christine Mohr nach 3:38:49h drei Minuten vor unseren Männern im Ziel war! Die Entscheidung bei den Frauen war sehr spannend, ständig wechselte die Führung, erst auf dem letzten Abschnitt konnte sich die Siegerstaffel von Turbine Neubrandenburg entscheidend absetzen und siegte in 3:34:45h vor dem HSV (3:36:45h) und unserem Verein. Unsere Männerstaffel, die durch Dana Wolf verstärkt wurde, lief in der Besetzung Uwe Mohr, Marcus Gaede und Sascha Wolf in 3:41:36h auf den 8.Platz. Mit insgesamt 2250 Läufern, darunter 62 Staffeln auf den verschiedenen Laufstrecken verzeichneten die Organisatoren sogar einen neuen Teilnehmerrekord. Knuth Triebe startete im Halbmarathon und belegte in 2:16:23h den 164.Platz (4.M60) von 222 Startern. Traditionell läuft Peter Schmidt den Marathon, so auch diesmal. Er kam erstaunlich locker nach 5:10:37h ins Ziel und belegte den 86.Platz (2.M65) von 106 Läufern. Nach der feuchtföhlichen Siegerehrung unserer Staffelläuferinnen und dem 2.Platz von Peter Schmidt, fiel die Läuferparty quasi ins Wasser, da ein heftiges Gewitter das Zielgelände fast vollständig unter Wasser setzte und die Läufer dann lieber nach Hause fuhren. Schade, da sich der Veranstalter auch mit der Organisation einer Live-Band mächtig ins Zeug legte. Im nächsten Jahr findet der Lauf am 18.06.2016 statt!
- Ein Laufjubiläum wurde auf dem Gelände des Krankenhauses Herzberge mit dem **1.Herzbergelauf** über 5km und 10km ausgetragen. Aufgrund von Bauarbeiten musste die Strecke kurzfristig verändert werden, so hatte die Runde nur knapp 4,8km. Auf der flachen Runde überzeugte Jürgen Tetzl mit dem souveränen Sieg in 17:29min. Gute Ergebnisse erzielten Klaus Mendritzki und Winfried Jäger. Klaus finishte nach genau 22:00min auf dem 17.Platz und siegte in seiner Altersklasse. Winfried belegte in 24:22min den 26.Platz (3.M55) von 58 Startern. Über 9,6km belegte Rene Kranz hinter dem Sieger Stefan Meißner (33:41min) und Karsten Blume (34:26min) in starken 36:07min den 3.Platz von 152 Läufern.

- Sylvia Jacobs und Holger Rothe starten in diesem Jahr bei der Treppenlaufserie, einer Cupserie, die 20 Läufe in ganz Deutschland umfasst. So fuhren sie zu den Deutschen Treppenlaufmeisterschaften nach Frankfurt, um dort 61 Etagen und 1202 Treppenstufen zu bewältigen. Sylvia schlug sich achtbar und verpasste in der Frauen-Gesamtwertung den 3. Platz nur um 1 Sekunde. Im Rahmen der Meisterschaft errang sie in 9:20,1min den Vizemeistertitel und verpasste den Sieg gegen die 10 Jahre jüngere Manuela Hartl (9:19,2min) enorm knapp. Insgesamt wagten sich 346 Läufer an diese harte Prüfung. Holger belegte in 9:17,7min den 39. Platz und wurde Sechster seiner Altersklasse. In der Meisterschaftswertung errang er den 5. Platz. Herzliche Glückwünsche!!
- Am 20.06.15 startete Winfried Jäger beim **Spendenlauf** der Kinder-Rheumastiftung, veranstaltet vom SC Brandenburg, über 10km im Grunewald und belegte mit 51:52min den 58. Platz von 167 Läufern. Nur einen Tag später war er auch beim **Gropius-Lauf** über 5km dabei und belegte auf der flachen 5km-Runde in 23:23min den 24. Platz von 193 Läufern. Damit freute er sich über den Sieg seiner Altersklasse.

## Ergebnisse:

### 4.Howoge-Vitalllauf am 06.06.15:

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
Ilka Gomoll	5,5	<b>30./ 3.W21-50 6.Frau</b>	26:05	Andreas Stoltz	5,5	<b>13./ 3.M50+</b>	24:09
				Winfried Jäger	5,5	36./ 5.M50+	26:27
Ines Ummer	5,5	162./ 52.W21-50 70.Frau	36:53	Holger Rothe	9,5	<b>7./ 2.M50+</b>	40:01
				Udo Palm	9,5	59./ 5.M50+	49:55
Jürgen Tetzl	5,5	<b>2./ 2.M50+</b>	<b>20:30</b>				

### 25.Neubrandenburger Tollenseseeelauf am 13.06.2015:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Strecke
<b>Paula Mengewein</b>	8,1	<b>3:38:49h</b>	42:19min	<b>Dana Wolf</b>	<b>3:41:36h</b>	46:23min
<b>Andrea Gaede</b>	13,4	18. Platz/	1:05:50h	<b>Uwe Mohr</b>	19. Platz	1:04:10h
<b>Ilka Gomoll</b>	10,2	<b>3. Platz</b>	54:10min	<b>Marcus Gaede</b>	8. Platz	57:44min
<b>Christine Mohr</b>	10,5	<b>Frauen</b>	56:31min	<b>Sascha Wolf</b>	Männer	53:20min
Knuth Triebe	21	164. Platz/	2:16:23h	Peter Schmidt	<b>86./ 2.M65</b>	5:10:37h
		4.M60		<b>42,2km</b>		

### 19.Hohenschönhausener Gartenlauf am 07.06.15:

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name	km	Ergebnis	Zeit in min
<b>Andrea Gaede</b>	11	<b>28./ 2.W40</b> <b>3.Frau</b>	<b>52:12</b>	Ina Schlüter	5,7	209./ 6.W55 60.Frau	39:22
<b>Max Strümpel</b>	11	<b>1./ 1.MKU20</b>	<b>38:01</b>	<b>Max Strümpel</b>	<b>5,7</b>	<b>2./ 1.MKU20</b>	<b>18:40</b>
Gunnar Barber	11	<b>8./ 2.M50</b>	43:03	Mike Standring	5,7	<b>15./ 1.M50</b>	21:17
Jürgen Tetzl	11	<b>9./ 3.M50</b>	43:32	Jürgen Tetzl	5,7	<b>16./ 2.M50</b>	21:18
Uli Kergel	11	22./ 10.M50	49:09	Holger Rothe	5,7	<b>26./ 1.M55</b>	22:44
Peter Ulbricht	11	53./ 4.M60	61:34	Dirk Pätzig	5,7	<b>30./ 3.M55</b>	22:55
Ilka Gomoll	5,7	90./ <b>2.W40</b> 7.Frau	27:04	Jens Labenz	5,7	40./ 7.M50	23:57
				Sascha Wolf	5,7	76./ 9.M30	26:16
Christine Mohr	5,7	107./ <b>2.W50</b> 12.Frau	28:07	Marcus Gaede	5,7	86./ 18.M50	26:55
				Berti Rämisch	5,7	100./11.M55	27:38
Ines Ummer	5,7	195./ 6.W45 53.Frau	36:18	Lothar Lehmann	5,7	104./ 4.M60	27:50
				Udo Palm	5,7	<b>116./ 2.M65</b>	28:43
Ronja Lange	5,7	<b>199./ 2.WKU14</b> 55.Weiblich	36:43	Winfried Jäger	5,7	125./14.M55	29:12
				Tim Lange	5,7	135./5.MKU14	29:47

### Staffellauf Cottbuss - Zielona Gora

Tom	1.Etappe/ 14,1km 62:10min	7.Etappe/ 8,5km 37:23min	12.Etappe/ 5,9km 27:03min	Gesamt 28,5km
Dirk	3.Etappe/ 9,4km 37:10min	6.Etappe/ 6,0km 26:14	11.Etappe/ 5,9km 26:11min	Gesamt 21,3km
Winfried	4.Etappe/ 6,8km 37:45min	10.Etappe/ 5km 26:15min	13.Etappe/ 7km 38:33min	Gesamt 18,8km
Knuth	5.Etappe/ 8,7km 51:57min	9.Etappe/ 5,4km 28:00min	14.Etappe/ 4,1km 23:50min	Gesamt 18,2km
Marion	2.Etappe/ 6,1km 30:13min	8.Etappe/ 2,8km 15:11min	Ziel/ 4,3km 21:42min	Gesamt 13,2km



## Laufbericht I – „23. Internationaler Staffellauf Cottbus – Zielona Góra

### Mein erster „Auslandseinsatz“ als Läufer (Ein Bericht von Winfried Jäger)

Am 2. Sonnabend im Juli (11.07.) klingelte bei mir um ca. 4:15 Uhr der Wecker! Es stand für mich eine nicht ganz gewöhnliche Premiere an. Unsere „Staffelkoordinatorin“ Ilka baute mich unlängst ein für den deutsch-polnischen Staffellauf-Wettkampf 100 km Cottbus – Zielona Góra ein. Diesmal war es – im Gegensatz zu den Jahren zuvor – nur eine Staffel von RON-HILL, die sich per Wohnmobil in die Lausitz aufmachte. Nach meinem üblichen Prozedere & Vorgeplänkel die Sporttasche zu „bauen“, war es dann schließlich so weit.

Ich machte mich auf gen S Ostkreuz (einer der Aufnahme-Punkte unserer Staffellaufteilnehmer). Am Treffpunkt-Ausgang war dann schon mal (unsere einzigste weibliche (!) RON-HILLerin) Marion vor Ort. Kurz darauf aber nahm uns dann unser Fahrer Steffen dann mit Richtung Autobahn/Spreewald.

Unser Mitläufer Knuth Triebe war schon tags zuvor in Cottbus präsent, um der sogenannten Vorbereitungsbesprechung beizuwohnen, und schon mal Vorabinstruktionen abzuholen (inkl. der 5 Starterkids-Tüten mit den Starnummern, Goodies). Am Startort Rund um das Rathaus Cottbus hatten wir dann noch ca. 1 Std. „Luft“ zur Vorbereitung für das ganze „Drumherum“.

Unser Auftaktstarter Tom Griepentrog – auf jeden Falle eines unserer schnellsten „Zugpferde“ hatte die Devise die 14km (längster Abschnitt) anzugehen. Meine Mitstreiter – welche dieses Event schon des öfteren für RON-HILL bestritten – erklärten mir, das Start und Ziel sich jährlich örtlich abwechselten.

Auch interessant war der Umstand, dass sich die Wechsel-Schärpe (also „Staffelstab“) im Gegensatz zu früher verschlankte, so dass man weniger aufgesaugten Lauf-Schweiß des Vorläufers mitschleppte. Nun war es auch für mich soweit, ich empfing an der Wechselzone von Dirk Pätzig die Schärpe, und wurde auf einen 6,8km-Abschnitt auf die Reise geschickt. Ich war dann auch gebrieft, das an der nächsten Wechselzone (Gubener Baumarkt) Knuth auf mich warten würde, welcher dann das Vergnügen hatte nach Polen (Gubin) „einzureisen“. Mein erster Abschnitt (6,8km in 37:45 min.) war im Nachhinein auch noch mal eine kleine Standortbestimmung, in wie weit es Einfluss nahm, am gestrigen abendlichen Lübarser Zugspitzlauf teilzunehmen.

Langsam aber sicher wurden wir dann aber auch mit der hochsommerlichen Witterung heftig konfrontiert. Tom startete ja um 9 Uhr noch recht „luftig“. Inzwischen aber (ca. 11:45 Uhr) zeigte das Autobahn-Thermometer auf polnischer Seite heftige Celsiuswerte. 31°/Schatten-, bzw 59°-Asphalt-Temperatur konnten ab und zu abgelesen werden.

Marion und ich waren uns dahingehend einig, Salz muss her. Der Veranstalter hatte uns ja netterweise ´ne Menge Magnesiumpulver-Shots in den Tüten gepackt, aber der Salzverlust sollte doch hier kompensiert werden! Steffen hatte dann für uns noch Salz in seiner Miniküche entdeckt. Mein 2. Abschnitt stand nun an (nur schlappe 5km). Haha – kurios am Rande fand ich diese Wechselkontrollpunkte deshalb, weil die doch immer wieder an ehemalige DDR-Grenzkontrollpunkte erinnerten.

Wir näherten uns nun mit Riesenschritten dem ehemaligen Grünberg. Im 13. Abschnitt (von insgesamt 15) war ich nun der drittletzte, welcher von Tom übernahm.

Ich haute die 7km in 38:33 runter (also noch mal ein Zacken schneller als am Anfang), um unsere beiden Schlussläufer Knuth & Marion noch mal zu puschen.

Sie meisterten das mit Bravour! Wir liefen in 8:08:37h auf den 44. Platz von 54 Teams!!

Vor der eigentlichen Siegerehrung im kleinen Stadion, gab es dann das „rustikale“ Essen & Trinken (u. a. auch polnisches Bier).

Nach langem zeitlichen Hin und Her bei der Siegerehrung, kam es bei der Kürung der polnischen Siegerstaffel noch fast zum Eklat, weil diese zum wiederholten Male nicht anwesend waren (außer einen vergreisten „Trainer“, welcher die Pokale & Medaillen entgegennahm).

Außerdem gab es dann im Nachhinein auch noch den faden Beigeschmack, das das Siegerteam die Ausschreibungsmodalitäten sogar 2x (!) verletzte (keine Frau, und alle unter 50 Jahre alt). Andererseits waren aber alle **VIER** dahinter platzierten allesamt Staffeln aus der deutschen Seite, in den Jahren davor dominierten die Polen.

Zum wiederholten Mal skandierte dann abschließend der Cottbusser Veranstalter (**Cottbusser Parkläufer e. V.**), dass der Fortbestand für das nächste Jahr in Gefahr ist (fehlende finanzielle Zuwendungen für diese aufwendige Ausrichtung).

Die lange Rückfahrt gen Heimat stand nun an. Mein „toter Punkt“ kündigte sich so gegen 21:30 Uhr an. Allerdings gab es im großen Wohnmobil die Möglichkeit sich abwechselnd dort im hinteren flachen Bereich hinzulegen.

Ein großes Kompliment an den tollen Reiseführer-„Fahrer“ Steffen, der uns super fuhr und auch sonst vorzüglich „betreute“.

Sollte es 2016 doch so sein, das es eine 24. Auflage gäbe. Wäre ich gern auf alle Fälle auch wieder dabei.

## **Laufbericht II – 30 Teilnehmer beim 8.Spitzberglauf**

Seit 2009 existiert bei der Stiftung Jenaer Universitätssport ein eigener Fond, der die Organisatoren vom USV Jena e. V., die für den Spitzberglauf verantwortlich sind, finanziell unterstützt. In diesem Jahr gab es schon die achte Auflage, zu der Läuferinnen und Läufer, Walker und Wanderer vor allem aus Jena, aber auch aus Berlin (Wolfgang Augsten) und Delitzsch gekommen waren. Als ältester Teilnehmer konnte Eugen Hainlein mit 88 Jahren registriert werden, der jüngste Teilnehmer war Andreas mit eineinhalb Jahren. Dieser bevorzugte den Transport im geländegängigen Kinderwagen.

Anschließend starteten die Teilnehmer des 8. Spitzberglaufs in drei Leistungsgruppen, die sich alle wieder auf dem Spitzberg trafen und das traditionelle Gruppenfoto „schossen“. Ebenfalls schon eine schöne Tradition ist, dass die Stiftung im Ziel für genügend Getränke und ein kleines Büfett sorgt, zu dem auch einige Teilnehmer mit selbst gebackenem Kuchen beitrugen. Durch kleine Geldspenden konnte der Stiftungsfond weiter aufgefüllt werden.

Dr. Hans-Georg Kremer/ Wolfgang Augsten

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!
--