



Unsere Kontonummer:

Postbank, BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE83100100100636573101

2.Konto (für Startgelder):

IBAN: DE48100100100034531106

Kolumne

Liebe Ron-Hiller,

noch zwei Monate bis zum Jahreswechsel. Traditionell stehen zu diesen Zeiten am Jahresende einige Mannschafts-, Staffel- und Paarläufe an. Hier wird sich wieder insbesondere der Teamgeist und Zusammenhalt in unserem Laufverein zeigen.

In diesem, vom Flüchtlingsstrom geprägten Jahr, wird es eine Besonderheit geben. Auf Initiative von Bodo Matthes werden 2 Asylbewerber aus Syrien beim Mannschafts-Halbmarathon in Britz für unseren Laufclub an den Start gehen. Sicherlich eine neue Erfahrung für uns und ein kleiner Beitrag zur Integration.

Ich wünsche allen Teilnehmern viel Erfolg.

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Zur **5. Skatrunde** fanden sich am 8.10.15 sechs Spieler an zwei dreier Tischen ein. Es entwickelte sich ein Zweikampf um den Tagessieg zwischen Udo Palm und Jens Labenz, der erstmals dabei war. Udo siegte letztlich mit 949 Punkten vor Jens mit 925 Punkten. Den dritten Platz belegte Wolfgang Voigtländer mit 717 P, 4. Andreas Schramm 536 P, 5. Uwe Mohr 459 P. und 6. Hajo Vogel 394 Punkte.

In der **Gesamtwertung** überholte Udo den Hajo und ist jetzt Dritter.

Es führt nach wie vor Wolfgang Voigtländer mit 2599 Punkten, 2. Knuth Triebe 2422P, 3. Udo Palm 2093P, 4. Hajo Vogel 2020P, 5. Peter Rymarowicz 1234P, 6. Helmut Huber 1140P, 7. Andreas Schramm 1020P, 8. Jens Labenz 925P, 9. Ecky Broy 604 P. und 10. Uwe Mohr 459 Punkte.

Die **letzte Skatrunde** des Jahres findet beim Vereinstreff am 5.11.15 ab 18:00 Uhr in unserem Vereinslokal Pane Vino (Danneckerstr.10) statt.

Unser letzter Vereinstreff des Jahres (ohne Skat) ist am 03.12.15!!

- Die nächsten Termine für unsere **Läuferymnastik** sind am Donnerstag, den 10.12.15, 14.01.16, 18.02.16 und am 17.03.16 jeweils ab 18:30Uhr in der Turnhalle (Liebigstr.18A, Nähe Bersarinplatz).

- Wir begrüßen recht herzlich Heike Lindemann und Franziska Morgenstern als **neue Mitglieder** in unserem Verein.

Einladung zur Jahresabschlussfeier am 12.12.2015

Hiermit laden wir unsere Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen **Jahresabschlussfeier am Samstag, den 12.12.2015 um 19:00 Uhr** in die Knorrbremse (Georg-Knorr-Str.4, Nähe S-Marzahn) ein. Da die Feier in den letzten Jahren sehr stimmungsvoll war, wollen wir dort wieder feiern. Natürlich ist mit einem reichhaltigem Buffet und diversen Getränken für das leibliche Wohl gesorgt. Der Eintritt inklusive Live-Musik, Buffet und Getränkepauschale beträgt pro Person 35,-Euro, für Vereinsmitglieder 25,-Euro. Für alle Helfer bei SEZ-Lauf und/ oder Garten,- bzw. Osterlauf gewähren wir einen Rabatt von 5,-Euro. Einlass ist ab 18:30Uhr, Ende gegen 01:30Uhr. **Wir bitten um Voranmeldung bis zum 06.12.2015** beim Vereinstreff oder bei Ilka Gomoll .

Spreewaldmarathon 15.4. - 17.4.2016

Planung ist alles, also alle Interessierten aufgepasst. Familie Wolf und Familie Kegel fahren im nächsten Jahr wieder in den Spreewald.

Ilka Gomoll würde in der Jugendherberge Burg unsere Unterkünfte buchen. Es ist ja im Spreewald für jeden etwas dabei (Laufen, Skaten, Radfahren, Wandern), also sehr familienfreundlich und nicht so eine weite Anreise. Vielleicht spricht ihr mit Euren Familien und gebt Ilka bis zum **30.11.15 Bescheid**, wer gerne mitkommen möchte. Der erste Anmeldetermin ist der 30.11.15, danach wird es teurer!

Weitere Infos unter www.spreewaldmarathon.de!!

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Urlaubsgrüße** von Sigrid und Lutz Bester vom Aktiv-Urlaub aus Nichorze an der polnischen Ostsee. Leider ist Lutz dort beim Ski-Rollern unglücklich gestürzt und brach sich die linke Schulter. Wir wünschen ihm gute Besserung. Von Eike Tank erreichten uns läuferische Grüße aus Dublin vom dortigen Marathon. Diesen absolvierte er bei starkem Wind in 8:15h.
- In diesem Jahr feiert die Stadt Strausberg ihr 775-jähriges Jubiläum, so wurde von „Berlin läuft“ der **1.Strausberg-Marathon** mit Start am Strausberger Platz ins Leben gerufen. Beim Marathon am 28.06.15 waren 286 Läufer dabei, aber niemand aus unserem Verein. Kürzere Strecken waren auch im Angebot, Winfried Jäger und Katja Niethe starteten beim Stadtlauf über 7,75km. Winfried belegte in 37:23min den 104.Platz (4.M55) von 453 Startern. Katja lief nach 39:33min am Strausberger Flugplatz ins Ziel. Damit kam sie auf den 144.Platz (24.Frau) und belegte in der AK W30 den 3.Platz.

- Bei der **16.Auflage der Wasserbetriebe Teamstaffel** über 5x5km im Tiergarten beteiligten sich an drei Lauftagen 5487 Staffeln. Das waren knapp 160 Staffeln mehr als im Vorjahr. Auch aus unserem Verein waren am 24.06.15 wie in den Vorjahren fünf Staffeln dabei. Erstmals starteten alle drei Männerstaffeln in der Superoldie-Wertung und erstmals gab es **einen Doppelsieg** für unseren Verein. Mit schnellen **1:36:46h** siegten Tom Griepentrog, Gunnar Barber, Mike Standing, Holger Rothe und Jürgen Tetzl (18:20min) in dieser Wertung gefolgt von unserem zweitem Team in 1:48:16h. Unser 3.Team belegte in 2:07:50h den 11.Platz dieser Wertung. Für ein herausragendes Ergebnis sorgten erneut unsere Frauen. Mit 18:00min war Anne Barber schneller als alle Männer unseres Vereins und legte so den Grundstein für den 2.Platz der Mannschaft in der Tageswertung. Damit verteidigten unsere Frauen auch den 3.Platz in der Gesamtwertung aus dem Vorjahr. Das ist uns bisher noch nicht oft geglückt. Die **1:43:19h war die drittschnellste Zeit in der Geschichte**. Dieses Ergebnis kam natürlich nur durch ausgeglichene Leistungen aller Läuferinnen zustande, Sylvia Jacobs lief 20:26min, Birgit Schuckmann (21:29min), Elke Barber (22:25min) und Andrea Gaede überzeugte mit 20:59min. Auch unsere zweite Frauenstaffel war schnell unterwegs wie fast noch nie. In 2:01:31h, darunter drei 23-er Zeiten von Marion Sarasa, Katja Niethé und Ilka Gomoll war sie drei Minuten schneller als im Vorjahr und kam damit auf den 8.Platz der Tageswertung!
- Bei den **Norddeutschen Meisterschaften in Jüterbog** waren am 27./28.06.15 drei Starter unseres Vereins dabei. Ilka Gomoll startete im 1500m Lauf und freute sich in 5:49:18min über den Vizemeistertitel ihrer Altersklasse. Joachim Schuberth startete in vier Disziplinen, das beste Ergebnis erzielte er im Weitsprung. Mit 3,28m wurde er Vizemeister in der AK M75. Im Hochsprung verpasste er als Vierter mit 1,12m knapp das Podest, über 100m reichten 18,41s zum sechsten Platz. Beim Hammerwurf wurde er mit 21,74m Vierter der AK M75. Willi Klaus, ebenfalls AK M75, war für den ESV Lok Potsdam in 7 Disziplinen sehr aktiv. Herzliche Glückwünsche an den **zweifachen Norddeutschen Meister** im Hochsprung mit 1,27m und mit der 4x100m Staffel in 65,10 sec. Vizemeister wurde er im 400m Lauf in 77,04sec und über 300m Hürden in 62,28 sec. Vierte Plätze erzielte er im 100m Lauf (16,22s), über 200m (32,94s) und im Diskuswurf (27,24m).
- Am 05.07.15 starteten Andreas Stoltz und Winfried Jäger beim **Intersport Olympia Lauf in Steglitz**. Aufgrund der extrem heißen Witterungsbedingungen mit über 35°C richteten die Organisatoren einen weiteren Verpflegungspunkt bei 2,5km ein und erlaubten den Läufern eine kostenlose Ummeldung auf die kürzere Strecke sowie auch den spontanen Zieleinlauf nach der ersten Runde mit Wertung für die 5,5km. Das wurde auch von den 469 Läufern der kurzen Strecke dankbar angenommen. Andreas finishte nach 24:30min auf dem 36.Platz und wurde Vierter seiner Altersklasse. Winfried belegte in 28:01min den 85.Platz und freute sich über den 3.Platz der AK M55.

- Beim **10. Jubiläum des Helioslaufes** starteten am 28.06.15 279 Läufer über hügelige 10km. 9 RON-HILL'er nahmen die abwechslungsreiche Strecke in Angriff. Leider verlief sich eine kleine Gruppe Läufer aufgrund durch Regen verwaschener Streckenmarkierung und musste alle Möglichkeiten auf gute Platzierungen begraben. Beim 9. Wertungslauf des Berliner Läufercups dominierte Maximilian Strümpel das Rennen. In 33:18min war sein Vorsprung auf den Zweiten Samalya Schäfer (34:27min) sehr groß. In 41:45min kam Holger Rothe auf den 27. Platz und in seiner Altersklasse als Dritter aufs Podest. Nur einen Tag nach ihrem Start bei den Norddeutschen Meisterschaften überzeugte Ilka Gomoll und erzielte als Zweite in der AK W40 in 47:59min erneut einen Podestplatz.
- Beim **31. Schweriner Fünf-Seen-Lauf** starteten auf den verschiedenen Strecken 2588 Läufer, darunter 9 Läufer unseres Vereins. Aufgrund der extremen Hitze wurde die Startzeit eine Stunde nach vorn verlegt und die Laufstrecke auf den letzten 3km entschärft, also ging es nicht über die Lankower Berge. Das nahmen die meisten Läufer positiv auf, aber im nächsten Jahr soll es wieder über die Berge gehen. Die meisten Teilnehmer(1419) starteten wie gewohnt über 10,6km. Hier war Holger Rothe auf dem 19. Platz in 44:50min Sieger der AK M55. Hinter Siegerin Annette Paap (44:53min) freute sich Sylvia Jacobs in 45:33min über den souveränen 2. Platz bei den Frauen. In ihrer Altersklasse (W50) siegte sie überlegen. Als Zweite der AK W40 lief Ilka Gomoll ebenfalls ein gutes Rennen, sie erzielte 55:39min. Die 15,4km nahmen 716 Läufer in Angriff, hier traf Dauerstarter Peter Rymarowicz bei km 8 auf seine Ilka und so liefen sie die letzten Kilometer gemeinsam. Peter erzielte in 1:18:40h den 142. Platz und belegte den 8. Platz in der AK M60. Marion Sarasa läuft bei fast allen Rennen auf das Podest ihrer Altersklasse, so war es auch diesmal. Trotz anhaltender Fußprobleme musste sie in 1:24:16h nur Marga Wiese (1:15:35h) den Vortritt lassen. Heinz Lachmann und Knuth Triebe kämpften sich gemeinsam mit 453 Läufern über 29,6km Strecke. In 2:49:53h kam Heinz auf den 149. Platz und freute sich über den souveränen Sieg in seiner Altersklasse. Knuth finishte nach 3:19:06h auf dem 352. Platz (16.M60).
- Nach einer anstrengenden Wanderwoche mit Sylvia Kegel und Frank Britze starteten Sylvia Jacobs und Holger Rothe am 18.07.15 beim **Großglockner-Berglauf** in Heiligenblut. Auf knapp 13km werden 1494 Höhenmeter zurück gelegt. Besonders anspruchsvoll ging es auf dem letzten 920m zu, hier waren 250 Höhenmeter mit dem Ziel auf der Kaiser-Franz-Josefs-Höhe zu erklimmen. Etwas kaputt von der zurückliegenden Höhenwanderung taten sich beide etwas schwer. Sylvia blieb in 1:58:08h unter der 2h-Marke und lief auf den 396. Platz. Bei den Frauen lief sie auf den 35. Platz und freute sich über den 3. Platz ihrer Altersklasse. Holger belegte in 2:13:45h den 685. Platz von 1190 Startern (20.M55).

- Am 08.07.15 starteten 14 Läufer unseres Vereins beim **5.Lauf des Marzahner Läufercups**. Rene Kranz verpasste als Vierter von 29 Startern des 10000m Laufs in 38:13,7min knapp das Podest. Rene wurde genau wie Knuth Triebe in der AK M60 (54:16,2min) Zweiter seiner Altersklasse. Die 5000m wurden durch Läufer unseres Vereins dominiert, mehr als die Hälfte der 22 Starter waren RON-HILL'er. Jürgen Tetzl kam als Bester in 18:48,1min auf den 3.Platz. Über zweite Plätze in ihren Altersklassen freuten sich Udo Palm in 25:35,6min und Helge Ziem in 31:23,2min. Bei den Frauen belegte Sylvia Jacobs hinter der überragenden Julia Brugger (18:19,2min, SC Potsdam) mit persönlicher Jahresbestzeit von 20:23,1min den 2.Platz. Als dritte Frau lief auch Ilka Gomoll in 22:29min eine neue Jahresbestzeit und siegte genau wie Sylvia und Paula Mengewein (24:23,6min) in ihrer Altersklasse. Beim **6.Lauf am 02.09.15** waren 24 Läufer über 30' dabei. Schnellster von 12 gestarteten RON-HILL'ern war Jürgen Tetzl. Er übernahm sofort nach dem Startschuss die Führung, überrundete das komplette Feld und siegte mit starken 7720m. In der Gesamtwertung der Frauen dominierten ebenfalls die Läuferinnen unseres Vereins. Sylvia Jacobs siegte erwartungsgemäß mit 7020m souverän vor Ilka Gomoll (6000m) und Dana Wolf (5860m). Herzliche Glückwünsche!!
- Die Organisatoren des **Nordberliner Zugspitzlaufs** freuten sich am 10.07.15 über einen neuen Teilnehmerrekord mit 205 Läufern beim Hauptlauf über 12km. 15 RON-HILL'er kämpften sich beim 10.Berlin-Cuplauf über 12 Anstiege und 225m Höhenmetern ins Ziel. Vorjahressieger Max Strümpel blieb in starken 42:37min unter dem Streckenrekord von 2013, diesmal reichte diese Zeit aufgrund starker Konkurrenz nur zum dritten Platz hinter dem überragenden Niels Bubel (41:19min) und Filip Vercruysse (42:09min). Ilka Gomoll kam als 10.Frau nach 1:06.21h ins Ziel und freute sich über den Sieg in ihrer Altersklasse. Über zweite Plätze in ihren Altersklassen freuten sich Jürgen Tetzl in 49:35min (M50) und Holger Rothe in 53:55min (M55). Nach 4-wöchigem Bergtraining während seiner Rücken-Kur bewies Peter Rymarowicz starke Form und war in 1:02:27h 2min schneller als vor 2 Jahren. Leider reichte diese Zeit nur zum undankbaren 4.Platz der AK M60. Beim Staffellauf über 3x4km waren erstmals zwei Teams unseres Vereins dabei. Von 8 gestarteten Staffeln belegten Sylvia Jacobs, Andrea und Marcus Gaede in 55:43min den 3.Platz. Leider wurden nur die Sieger der verschiedenen Wertungsklassen geehrt, als Zweite der Mixed-Wertung kamen sie so um die verdiente Ehrung. Die zweite Staffel mit Tim Lange, Steffen Lüder und Christoph Thiel (Schulkamerad von Tim) belegte in 1:01:11h den 6.Platz.

- Bei sommerlichen Temperaturen und störendem böigen Wind starteten 8445 Läufer über 5 und 10km bei der 24.Auflage der **Vattenfall City Nacht** auf dem Ku'damm. Neben den typischen Sambaklängen erwartete die Läufer beim Zieldurchlauf am 25.07.15 eine neuartige Lichtshow. Die beste Leistung von 8 Startern unseres Vereins bot Anne Barber. Sie lief in herausragenden 36:45min auf den 5.Platz des stark aufgestellten Frauenfeldes. Knapp dahinter verbesserte Jürgen Tetzl seine bisherige Bestzeit um 23 Sekunden auf 37:22min. Lohn dafür war der 3.Platz seiner Altersklasse. Denselben AK-Platz erreichte Heinz Lachmann, der nach 47:46min durch's Ziel lief. Ein erfreuliches Ergebnis erzielte Angelika Fenner-Kreutzjans, sie verpasste in 52:40min als Vierte das Podest nur knapp und belegte den 1882.Platz von 4115 Startern über 10km.

Ergebnisse:

16.Berliner Teamstaffel im Tiergarten über 5x5km am 24.06.15:

Name	Ergebnis	Zeit in min	Name	Ergebnis	Zeit in min
Anne Barber Sylvia Jacobs Birgit Schuckmann Elke Barber Andrea Gaede	64.Platz 3.Platz Frauen 1:43:19h	18:00 20:26 21:29 22:25 20:59	Tom Griepentrog Gunnar Barber Mike Standing Holger Rothe Jürgen Tetzl	24.Platz 1.Platz Superoldies 1:36:46h	20:13 19:05 18:58 20:10 18:20
Katja Niethe Dana Wolf Paula Mengewein Ilka Gomoll Marion Sarasa	836.Platz 21.Platz Frauen 2:01:31h	23:44 25:38 25:06 23:27 23:36	Uwe Mohr Uli Kergel Marcus Gaede Andreas Stoltz Andreas Schramm	150.Platz 2.Platz Superoldies 1:48:16h	20:21 21:01 23:37 21:35 21:40
			Thomas Troge Christine Mohr Sylvia Kegel Winfried Jäger Helmut Huber	1570.Platz 20.Platz Superoldies 2:07:50h	24:30 24:30 26:57 24:10 27:47

24.Vattenfall City Nacht am 25.07.15 (Netto/ Brutto) über 10km:

Name	Ergebnis	Zeit in min	Name	Ergebnis	Zeit in min
Anne Barber	84./ 2.WH 5.Frau	36:45 36:45	Andreas Stoltz	930./ 93.M50	47:23 47:36
Angelika Fenner-Kreutzjans	1882./ 4.W60 366.Frau	52:40 53:32	Heinz Lachmann	986./ 3.M70	47:46 47:50
Jürgen Tetzl	98./ 3.M50	37:22 37:25	Max Strümpel	1325./ 7.MK U20	49:38 50:07
Volkan Alpsoy	479./ 65.M30	43:41 44:10	Winfried Jäger	1506./ 67.M55	50:38 51:07

31.Schweriner Fünf-Seen-Lauf am 04.07.15:**Nordberliner Zugspitzlauf am 10.07.15:**

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Sylvia Jacobs	10,6	27./ 1.W50 2.Frau	45:33min	Ilka Gomoll	12	118./1.W40 10.Frau	1:06:21h
Ilka Gomoll	10,6	217./ 2.W40 26.Frau	55:39min	Max Strümpel	12	3./ 3.MHK	42:37min
Holger Rothe	10,6	19./ 1.M55	44:50min	Jürgen Tetzl	12	16./ 2.M50	49:35min
Helmut Scharping	10,6	568./ 5.M70	1:04:25h	Mike Standring	12	18./ 3.M50	50:25min
Marion Sarasa	15,4	235./ 2.W60 27.Frau	1:24:16h	Holger Rothe	12	34./ 2.M55	53:55min
Katja Niethe	15,4	380./ 8.W30 57.Frau	1:31:43h	Jens Labenz	12	52/ 10.M50	58:09min
Peter Rymarowicz	15,4	142./ 8.M60	1:18:40h	Pet. Rymarowicz	12	83./ 4.M60	1:02:27h
Heinz Lachmann	29,6	149./ 1.M70	2:49:42h	Udo Palm	12	145/ 5.M65	1:10:57h
Knuth Triebe	29,6	353./16.M60	3:19:06h	Winfried Jäger	12	163./ 20.M55	1:14:43h
				Sylvia Jacobs Andrea Gaede Marcus Gaede	4x3	Staffel 3.Platz 2.Mixed	55:43min
				Tim Lange, Steffen Lüder, Christoph Thiel	4x3	Staffel 6.Platz 3.Platz Mä.	1:01:11h

Marzahner Läufercup am 08.07.15 (5.Lauf):**6.Lauf am 02.09.15:**

Name	km	Ergebnis	Zeit in min	Name		Ergebnis	Strecke
Rene Kranz	10	4./ 2.M30	38:13,7	Sylvia Jacobs	30'	4./ 1.W50 1.Frau	7020m
Knuth Triebe	10	24./ 2.M60	54:16,7				
Sylvia Jacobs	5	6./ 1.W50 2.Frau	20:23,1	Ilka Gomoll	30'	13./ 1.W40 2.Frau	6000m
Ilka Gomoll	5	12./ 1.W40 3.Frau	22:29,0	Dana Wolf	30'	15./ 1.W30 3.Frau	5860m
Paula Mengewein	5	15./ 1.W30 4.Frau	24:23,6	Swetlana Berndt	30'	19./ 2.W50	4970m
Sylvia Kegel	5	17./ 2.W50 5.Frau	26:38,1	Jürgen Tetzl	30'	1./ 1.M50	7720m
Swetlana Berndt	5	21./ 4.W50 7.Frau	31:03,2	Volkan Alpsoy	30'	6./ 1.M30	6820m
Jürgen Tetzl	5	3./ 1.M50	18:48,1	Andreas Stoltz	30'	7./ 3.M50	6500m
Volkan Alpsoy	5	7./ 1.M30	21:09,9	Marcus Gaede	30'	9./ 4.M50	6430m
Marcus Gaede	5	13./ 3.M50	22:54,6	Winfried Jäger	30'	12./ 5.M50	6100m
Winfried Jäger	5	14./ 4.M50	24:14,3	Udo Palm	30'	14./ 2.M60	6000m
Udo Palm	5	16./ 2.M60	25:35,6	Eckart Broy	30'	20./ 4.M60	4880m
Eckart Broy	5	22./ 3.M60	31:04,5	Helge Ziems	30'	23./ 1.M70	4430m
Helge Ziems	5	23./ 2.M70	31:23,2				

10.Helios-Grunewaldlauf am 28.06.15 über 10km (9.Lauf im Berlin-Cup):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Ilka Gomoll	105./ 2.W40 19.Frau	47:59min	Andreas Stoltz	77./ 16.M50	45:50min
Max Strümpel	1.Platz	33:18min	Berti Rämisch	124./ 13.M55	49:38min
Holger Rothe	27./ 3.M55	41:45min	Udo Palm	174./ 5.M65	53:50min
Jens Labenz	51./ 12.M50	43:45min	Helge Ziems	271./ 12.M70	1:11:13h

Laufbericht I – „Deutsche Post Ladies Run Leipzig“

Im vorigen Jahr nahm ich bei der Premiere des Frauenlaufs in Leipzig teil. Ich war so begeistert von der Organisation und dem Flair, dass ich dachte, im nächsten Jahr in Begleitung einiger Sportfreundinnen wieder daran teilzunehmen.

Na ja, eine kleine Rundfrage ergab, dass außer mir noch 7 Läuferinnen Lust und Zeit hatten am 23. August in Leipzig zu starten. Leider musste Andrea wegen einer Verletzung kurzfristig absagen. Gefreut habe ich mich, dass Ines Ummer an diesem Sonntag mit uns ihren Geburtstag gefeiert hat und meine Kita-Freundin Ines Chwalicz ihren ersten Wettkampf in ihrer Heimatstadt bestreiten wollte.

Um 9.15 Uhr starteten wir am Hauptbahnhof und waren mittags in Leipzig. Entspannt liefen wir Richtung City und da wir rechtzeitig am Marktplatz waren haben wir in der Ladys-Lounge eine bequeme Couchecke ergattert. Es waren viele Stände am Markt aufgebaut und von Kosmetikfirmen bis Weight Watchers war alles vertreten. Es gab viel zu schauen, mitmachen, kosten und diverse Artikel ausprobieren.

In unseren Starttaschen befanden sich neben einem gelben Veranstaltungsshirt viele nette kleine Überraschungen.

Die Laufstrecke war ein 5 km Rundkurs, der durch die Innenstadt von Leipzig führte. Dann kam die Zeit der Kleiderabgabe und jeder begann mit seinem persönlichen Aufwärmprogramm.

Langsam stieg bei uns allen die Aufregung, vor allem bei meiner Freundin Ines. Jeder versuchte sich am Start richtig einzuordnen.

Ilka und Marion standen ziemlich weit vorne, weil sie auf Grund der guten Vorbereitung auch eine Klassezeit laufen wollten. Ilka lief nach 46:21 min als 8. Frau ins Ziel und freute sich genauso wie Marion, die eine Sekunde unter 50 min blieb, über ihre tollen Zeiten.

Meine Mama, Christine und ich haben schon im Zug beschlossen zusammen zu laufen und den Stadtlauf zu genießen. Die Stadt war sehr voll und wir wurden von Leipzigern, Touristen, Fußball-Fans (es spielte RB Leipzig gegen St. Pauli) angefeuert. Das haben wir drei sehr genossen und es hat Spaß gemacht im Team zu laufen. Knapp unter 57 min liefen wir Hand in Hand ins Ziel und waren super glücklich, was auf dem Zieleinlaufvideo dokumentiert ist. Mit ihren Zeiten haben unsere drei schnellsten Frauen (Ilka, Marion und Mama) den 2. Platz in der Teamwertung gewonnen.

Unsere beiden Ines stellten sich etwas weiter hinten an und wollten die 5 km versuchen unter 30 min zu laufen. Leider hat sich bei unserem Geburtstagskind eine alte Verletzung bemerkbar gemacht und sie verfehlte knapp ihr Ziel. Meine Freundin war durch die Anfeuerungsrufe an der Strecke so euphorisiert, dass sie nach 28:10 min voller Freude ins Ziel lief. Sie konnte es gar nicht fassen bei ihrem ersten Wettkampf so eine Zeit zu laufen und wird nun öfter mit mir an Wettkämpfen teilnehmen. Das haben wir nämlich im Anschluss gleich fest gemacht, Ines ist mittlerweile unserem Verein beigetreten.

Nach der warmen Dusche trafen wir uns wieder in der Ladys-Lounge und tranken den vom Ausrichter spendierten gut gekühlten Prosecco. Na ja, außer

auf das super Lafevent haben wir auch endlich auf das Geburtstagskind angestoßen.

Dann ging es leider schon Richtung Bahnhof, noch etwas essen und kurz nach sechs saßen wir wieder im Zug Richtung Berlin. Auf der Rückfahrt wurde noch ordentlich gefeiert und jeder dachte, dass man das im nächsten Jahr gerne wiederholen kann.

Dana Wolf

Laufbericht II – Dresdener Frauenlauf am 12.09.2015

Eine kleine Gruppe unseres Vereins startete am 12.09.15 beim 3.Frauenlauf in Dresden. Wie in den letzten zwei Jahren war wieder Kaiserwetter angesagt und der Veranstalter freute sich auf jeweils 1.000 Läuferinnen über 5 km und 10 km. Es sieht schon interessant aus, wenn 2.000 Frauen in roten T-Shirt's das Terrassenufer an der Elbe belagern. Da in diesem Jahr die Startzeiten getrennt waren, entschlossen sich Dana und Motte auch nur 5 km zu laufen und unser neues Mitglied Ines Chwalicz zu unterstützen. Pünktlich um 15.00 Uhr fiel der Startschuss und voller Freude liefen alle durch die Dresdener Innenstadt. Nach ihrem guten Auftritt in Leipzig als sie erstmals unter 30 Minuten lief, schaffte Ines es mit ihren zwei Hasen, sogar knapp unter 28 Minuten zu bleiben. Im Ziel strahlte sie mit der Sonne um die Wette, weil sie sich so über die neue Bestzeit freute. Ines Ummer lief trotz einer kleinen Verletzung und erreichte nach 32 Minuten das Ziel. Dort gab es für alle Prosecco und Grund zum Feiern hatten ja unsere vier Frauen.

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!