

Infoblatt, 23.11.2017

Nr. 463/281

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,

erneut geht ein Jahr zu Ende, die letzten Wettkämpfe stehen uns bevor und gedanklich sind bestimmt schon einige in der nächsten Saison.

Das Laufjahr 2017 hat wieder viel Spaß gemacht, bei Wettkämpfen in nah und fern, nicht zuletzt die gemeinsamen Ausflüge sind ja das Salz in der Suppe.

Neben traditionellen Veranstaltungen gab es auch in diesem Jahr wieder neue Ziele, ich erinnere nur an den Staffellauf in Rudolstadt und das Frauenwochenende in Barcelona. Wer auch immer Anregungen hat, sollte dies ruhig kundtun.

Für heute wünsche ich allen Mitgliedern und ihren Angehörigen ein schönes Weihnachtsfest, einen guten Rutsch und Gesundheit im neuen Jahr.

Euer Uwe

Das Allerneueste:

- Wir bitten unsere Mitglieder **den Jahresbeitrag für 2018 noch nicht** auf unser Vereinskonto zu überweisen, sondern die Jahreshauptversammlung im März 2018 abzuwarten! Herzlichen Dank!!
- Am 06.01.2018 findet der **37.Pfannkuchenlauf im Kissingenstadion** statt. In den Vorjahren waren wir dort mit mehreren Mannschaften sehr erfolgreich vertreten. Wer hat Lust und möchte auch 2018 unsere Mannschaften verstärken? Bitte bis 30.12.2017 bei Ilka melden!!
- Unsere **nächsten Vereinstreffs** im neuen Jahr finden am Donnerstag, den **04.01.18 und am 08.02.18** jeweils ab 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Die Laube“ in der KGA „Am Volkspark Prenzlauer Berg“, Hohenschönhausener Str.80 (Oderbruchkippe) statt.

- **Das 10.Jubiläum des Wartenberger Osterlauf's steigt am 01.04.2018 statt.** Wir sind das letzte Mal für die Ausrichtung der Veranstaltung zuständig, danach wird der Osterlauf selbstständig vom Wartenberger SV organisiert. Zum Jubiläum möchte der Wartenberger SV neben den üblichen Strecken (4,1km, 12,3km, Walking) auch einen Halbmarathon anbieten, der auf einer großen Runde durch Hohenschönhausen entlang gehen soll. Dafür werden **sehr viele Helfer** benötigt, deshalb die Bitte an euch, dass ihr überlegt, ob ihr am Ostersonntag 2018 ein paar Stunden eurer Zeit für den Lauf „opfern“ könnt? Es werden Streckenposten gesucht sowie Helfer für das Org.büro!! Bei Interesse bitte Meldung bis 20.12.17 bei Ilka Gomoll.
- Der Landessportbund Berlin bietet vergünstigte Tickets zum **INDOOR-ISTAF am Freitag, dem 26.01.18** an. Tickets der Kategorie 1 kosten 54,90€ statt 61€, Kategorie 2 36,90€ statt 41€, Kategorie 3 24,80€ statt 31€, Kategorie 4 16,80€ statt 21€, Kategorie 5 13,60€ statt 17€. Interessenten können sich **bis 31.12.17** bei Ilka Gomoll melden.
- **Bitte notiert euch schon einmal den Termin für unsere Jahres-Hauptversammlung: Dienstag, den 13.03.18!!**
- Am Freitag, dem 04.08.17 fand unsere **24. RON-HILL Vereinsmeisterschaft** auf der 1090m langen Runde der KGA Falkenhöhe Nord statt. Insgesamt 25 Teilnehmer gingen auf die Laufstrecke über 5 und 9 Runden, zusätzlich waren noch knapp 20 Helfer und nicht laufende Zuschauer anwesend. Das Rennen um die Vereinsmeisterschaft wurde zu einem einsamen Lauf gegen die Uhr. Vereinsmeister Jürgen Tetzl lief als Einziger mit 39:08min eine Zeit unter 40 Minuten. Dahinter folgten Rene Kranz (41:00min) und Gunnar Barber (41:44min). Vereinsmeister der AK M60+ wurde souverän Dirk Pätzig in 45:47min, das war die schnellste Zeit in der AK M60+ seit Beginn dieser Wertung. Zweiter wurde Udo Palm (57:00min) vor Ecky Broy (59:09min). Bei den Frauen lief Sylvia Jacobs in 45:39min einen Vorsprung von gut einer Minute auf Elke Barber (46:55min) heraus. Dritte in 49:56min wurde Ilka Gomoll. Nach erfolgter Anstrengung freuten sich alle auf die verdiente Erholung bei netten Gesprächen, lecker Gegrilltem, Salat, Kuchen und diversen Getränken. Mit der Siegerehrung klang der Abend in gemütlicher Runde aus. Wir bedanken uns herzlich bei unseren fleißigen Grillmeistern Jens Dittrich und Regine Hildebrand vom Gartenverein, bei Liane Gabriel für die Hilfe bei der Zeitmessung, bei Dirk Pätzig für seine Doppelbelastung bei der Auswertung und unseren diversen Helfern des Laufs.

- Beim 4.Spieltag unserer **Skatserie** am 14.09.17 waren 6 Teilnehmer dabei. Hier siegte schon zum dritten Mal in Folge mit herausragenden 1181 Punkten Udo Palm, gefolgt von Knuth Triebe mit 663 Punkten und Peter Rymarowicz (597P). Die weiteren Platzierungen: 4.Helmut Huber 512P, 5.Konrad Andert 442P, 6.Hajo Vogel 84P. Der 5. Spieltag musste leider aufgrund des Sturmes und mangelnder Beteiligung ausfallen. Den abschließenden Spieltag am 09.11.17 konnte Helmut Huber mit 945 Punkten knapp vor Peter Rymarowicz mit 924 Punkten für sich entscheiden. Dritter von 6 Teilnehmern wurde Udo Palm mit 414 Punkten, knapp vor Konrad Andert 405P, 5.Hajo Vogel 254P, 6.Knuth Triebe 179P. In der **Gesamtwertung 2017** siegte **Udo Palm** mit herausragenden 2961 Punkten vor Knuth Triebe mit 2251 Punkten und Peter Rymarowicz mit 2223 Punkten. Die weiteren Platzierungen: 4.Helmut Huber 2024P, 5.Ecky Broy 1364P, 6.Sylvia Kegel & Konrad Andert 1194P, 8.Hajo Vogel 822P, 9.Sylvia Jacobs 696P, 10.Ingo Wundermann 379P.

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank **für Kartengrüße** von Eike Tank vom „Sibirian International Marathon“ in Omsk. Er absolvierte nach seiner Knie-OP erstmals die 10km in 1:47:54h. Ebenfalls erreichten uns Urlaubsgrüße von Winfried Jäger vom „Aktiv“-Urlaub im 5*Resort in Xanthe (Türkei).
- Am 20.05.17 startete Volkan Alpsoy beim **Leegebrucher Straßenlauf** über 11,5km und belegte in 1:00:22h den 38.Platz (9.M35) von 48 Läufern.
- Am 21.05.17 war Jörg Dölling beim 8km Lauf von „**Glienicke läuft**“ dabei und belegte in 38:59min den 45.Platz von 98 Startern. In der AK M55 verpasste er als Vierter nur knapp einen Podestplatz.
- Schon zum 11.Mal ermittelte der PSB 24 Berlin den **Meister aller Klassen**. Am 24.05.17 starteten 21 Aktive im Stadion Wilmersdorf über 25 Stadionrunden (10000m). Die Laufzeiten werden mit einem altersabhängigen Faktor versehen und so wird der/ die Beste aller Altersklassen ermittelt. Marion Sarasa lief mit 48:19,6min die drittschnellste Zeit, nach der Berechnung mit dem WMA-Faktor standen für sie 34:02,8min im Protokoll. Damit siegte sie mit großem Vorsprung vor Ursula Brümmer (37:05,8min) und Ulrike Hain (SCC, 42:25,8min). Herzliche Glückwünsche an unsere „Meisterin“, die diesen Titel nach 2009 und 2012 zum dritten Mal holte. Noch nie gab es bei den Frauen eine bessere Leistung!!

- Beim **37.Below Gedenk- und Heidelauf in Wittstock** starteten 143 Läufer über 10km und 21,1km. Volkan Alpsoy belegte am 27.05.17 in 53:42min den 46.Platz (7.M35) von 103 Läufern. Jörg Dölling finishte den Halbmarathon in 1:50:51h und kam als Zweiter seiner Altersklasse auf den 28.Platz von 43 Startern.
- Nur einen Tag später stand Jörg Dölling erneut bei einem Laufwettkampf am Start. Beim **13.Lehniner Klosterlauf** belegte er über 15km in 1:24:01h den 14.Platz (3.M55) von 29 Startern. Im 8,2km Lauf kämpften 49 Aktive bei starker Hitze um gute Platzierungen. Uwe Mohr lief in 39:57min auf den 10.Platz, seine bessere Hälfte Christine finishte nach 45:53min auf dem 29.Platz und wurde Sechste bei den Frauen. Beide freuten sich über zweite Plätze in ihren Altersklassen.
- Am 31.05.17 kämpften 360 Läufer beim **22.Steglitzer Volkslauf** um gute Zeiten und Punkte im 5.Lauf des Berliner Läufercups. Schnellster von 15 gestarteten RON-HILL'ern auf der 6km-Strecke war Holger Rothe. In 24:14min verbesserte er seine Vorjahreszeit um 20 Sekunden und kam damit auf dem 32.Platz. In der AK M55 belegte er den 3.Platz vor Mike Standring, der 24:54min auf den 39.Platz lief. Ein gutes Rennen zeigte Uli Kergel, er finishte in 26:11min auf dem 67.Platz (11.M55). Bei den Frauen dominierte Marion Sarasa wie erwartet die AK W65, nach 30:22min hatte sie 11min Vorsprung und lief bei den Frauen auf den 32.Platz. In der AK W55 freute sich Heike Lindemann über den 2.Platz in 32:46min.
- Am 03.06.17 startete Winfried Jäger beim **9.Angermünder Wiesellauf**. Die Laufstrecke am und im Tierpark Angermünde führte über 4km, 6,5km und 13km und war für alle Läufer kostenlos. In 36:09min belegte er über 6,5km den 17.Platz von 31 Startern und wurde Zweiter der AK M60. Alle Finisher konnten sich neben der Verpflegung mit Getränken und Obst über eine Medaille und eine Urkunde freuen.
- Bei der 24.Auflage des **Luckenwalder Turmfestlaufs** waren 82 Aktive über 10km dabei. Jörg Dölling belegte auf flacher Strecke durch die Altstadt in 48:05min den 34.Platz (5.M55).
- Am Pfingstsonntag gab es im Stadion an der Alten Försterei eine Laufpremiere. Knapp 1900 Läufer starteten im Rahmen von „**UNION läuft**“ am 04.06.17 über 5km und 10km. Bei Dauerregen lief Christian Karbe über 5km in 19:53min in die Top Ten (7.Platz) und siegte in der AK M40 mit großem Vorsprung. Bei den Frauen musste Katja Niethe nur Jasmin Breitreutz (23:35min) den Vortritt lassen, sie freute sich in 24:02min über den 2.Platz. Ein schnelles Rennen zeigte auch Heike Lindemann, sie belegte in 26:09min den 9.Platz bei den Frauen und siegte in der AK W55. Über den Sieg in der AK M75 freute sich Helge

Ziems, in 35:40min belegte er den 625.Platz von 801 Läufern. Im Rahmen des 5km-Laufs gab es eine „Fan-Wertung“, hier wurden die Laufzeiten von fünf vorher festgelegten Läufern addiert und die Gesamt-Laufzeit entscheidet über den Sieg. Das von Sylvia Kegel aufgestellte Team bestand aus Christian Karbe, Jörgen Zimmer, Thomas Troge, Heike Lindemann und Frank Britze. Diese waren bei der Siegerehrung überrascht und feierten in 2:01:22h ihren Sieg mit über 10' Vorsprung. Einziger Starter über 10km war Heinz Lachmann, er lief in 50:53min auf den 167.Platz von 623 Läufern und siegte in seiner Altersklasse mit über 10' Vorsprung.

- Am Pfingstmontag startete Udo Palm beim **Dollgower Seenlauf** über 8,4km und erzielte in 46:48min den 30.Platz von 62 Läufern. In seiner Altersklasse (M65) kam er auf den 2.Platz.
- Beim **8.Run of Spirit** am Evangelischen Johannesstift in Spandau ging Winfried Jäger über 5,2km an den Start. In 24:49min belegte er den 17.Platz von 193 Läufern und freute sich über den Sieg in der AK M60. Die doppelt so lange Strecke absolvierten 233 Läufer. Hier erzielte Jörg Dölling in 46:57min (30.Platz) eine gute Leistung, in der AK M55 verpasste er als Vierter nur knapp das Podest. Volkan Alpsyoy lief in 52:04min auf den 69.Platz (9.M35). Herzliche Glückwünsche!!
- Anne Barber wollte gern einmal bei einem „richtigen“ Berglauf starten, so unternahm die Familie Barber einen Ausflug zum **Arberlandberglauf**. Dieser fand im Rahmen der Deutschen Meisterschaften am 10.06.17 in Bayrisch Eisenstein statt. Im Feld von 243 Meisterschaftsbergläufern präsentierte sich Anne Barber auf 12,5km mit 887 Höhenmetern achtbar. Sie kam nach 1:17:20h auf den 103.Platz und wurde 11. in der hart umkämpften Frauen-Hauptklasse. Ihre Mutter Elke benötigte 10 Minuten länger (1:27:47h, 170.Platz), konnte aber als 36.Frau mit dem 5.Platz in ihrer Altersklasse überzeugen. Gunnar Barber startete außerhalb der DM im offenen Lauf, hier präsentierte er sich im Vorderfeld in starker Form. In 1:19:46h kam er auf den 11.Platz von 103 Startern, in der AK M50 wurde er Zweiter.
- Bei starker Hitze waren 4117 Läufer beim **Potsdamer Schlösserlauf** über 10km und im Halbmarathon dabei. Am 11.06.17 startete Egbert Jakubzick bei der 14.Auflage über 10km und belegte in 1:15:43h den 1403.Platz (24.M60). Über 21,1km war Jörg Dölling dabei, er lief in 1:51:47h auf den 596.Platz von 2557 Startern (31.M55).
- Birgit Schuckmann startete am 10.06.17 beim **14.Motzener Seenlauf** über 4km und belegte in guten 16:26min den 5.Platz von 93 Läufern. In der Frauenwertung siegte sie souverän.

- Beim 6.Lauf des Berliner Läufercups, der **34.Lichtenrader Meile** kämpften am 11.06.17 139 Läufer über 15km um gute Ergebnisse. Darunter mit Winfried Jäger und Heike Lindemann auch zwei RON-HILL'er. Winfried lief in 1:19:34h auf den 71.Platz (6.M60). Zehn Minuten (1:29:11h) länger benötigte Heike Lindemann, sie freute sich über den 2.Platz in der AK W55 (102.Gesamtplatz, 20.Frau).
- Beim **13.Wutzseelauf** in Lindow nahm Volkan Alpsoy die anspruchsvollen 14,1km in Angriff, er belegte in 1:17:03h den 40.Platz von 55 Startern. In der AK M35 verpasste er als Vierter das Podest. Erfreulich war nach verletzungsbedingter Auszeit das Ergebnis von Hans-Joachim Schulze auf den hügeligen 8,6km. Er überzeugte in 46:36min mit dem 65.Platz von 146 Läufern und dem starken zweiten Platz in der AK M70.
- Bei der 5.Auflage des **Mazda-IGA-Laufs** ging es für die 1209 Läufer der beiden Hauptstrecken auf einer abwechslungsreichen Runde durch das IGA-Gelände, um den Kienberg sowie entlang der Wuhle. Der Startschuss wurde durch den bekannten Ultrasportler Joey Kelly abgegeben, der auch 9 Läufer unseres Vereins auf die Laufstrecke schickte. Über 5km war Katja Niethé in 25:07min die schnellste von 5 gestarteten RON-HILL'ern. Damit lief sie auf den 84.Platz von 620 Läufern und wurde Zweite ihrer Altersklasse. Ebenfalls über zweite Plätze in ihren Altersklassen freuten sich Winfried Jäger (25:50min, M60) und Heike Lindemann (27:26min, W55). Schwierig wurde es für Erhard Bader, hier zeigte sich wieder, dass er bei sommerlichen Temperaturen große Probleme hat. Er stürzte kurz vor dem Ziel, konnte aber trotzdem nach 50:45min finishen und wurde Dritter der hart umkämpften Altersklasse M80. Über 10km überraschte Ilka Gomoll, die im Anschluss einer 80km Radtour trotzdem noch gute Beine hatte und in 50:39min auf den 116.Platz von 589 Startern lief. Bei den Frauen wurde sie genau wie Katja Niethé zwölfte Frau des gesamten Feldes und freute sich über den 2.Platz der AK W45. Herzliche Glückwünsche!!
- Bei der 14.Auflage des **Scharmützeellaufs** in Bad Saarow startete Tom Griepentrog im 27km Lauf, der einmal direkt um den See führt. In guten 2:11:28h lief er auf den 22.Platz von 76 Startern und verpasste den Sieg seiner Altersklasse nur knapp.
- Udo Palm lief am 11.06.17 in Zerpenschleuse beim **Schlüser Trödellauf** die 7km und belegte in 40:57min den 19.Platz von 48 Startern. In der AK M65 verpasste er als Zweiter nur knapp den Sieg.
- Christine und Uwe Mohr unternahmen einen Sonntags-Ausflug zur 6.Auflage des **Beeskower Stadtlafs** und starteten in Vorbereitung auf die Teamstaffel beim 5km Lauf. Uwe Mohr kam bei sommerlicher Hitze in 21:00min auf den 24.Platz von 287 Aktiven. Christine lief in 25:17min als Neunte in die Top-Ten und auf den 98.Platz des gesamten Feldes. Beide konnten ihre Altersklassen souverän für sich entscheiden.

Ergebnisse:

22.Steglitzer Volkslauf (5.Lauf im Berlin-Cup) über 6km am 31.05.17:

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Marion Sarasa	176./ 1.W65 32.Frau	30:22min	Andreas Stoltz	88./ 9.M50	27:15min
Heike Lindemann	225./ 2.W55 53.Frau	32:46min	Andreas Schramm	99./ 14.M55	27:35min
Karin Stoltz	349./ 9.W55 118.Frau	44:35min	Jörg Dölling	100./ 15.M55	27:39min
Holger Rothe	32./ 3.M55	24:14min	Marcus Gaede	107./ 14.M50	27:53min
Mike Standring	39./ 4.M55	24:54min	Bertold Rämisch	127./ 19.M55	28:50min
Uli Kergel	67./ 11.M55	26:11min	Volkan Alpsoy	145./ 12.M35	29:25min
			Winfried Jäger	151./ 6.M60	29:30min
			Udo Palm	197./ 7.M65	31:32min
			Helge Ziems	352./ 6.M75	45:05min

1.UNION läuft am 04.06.17:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Strecke
Heinz Lachmann	10	167./ 1.M70	50:53min	Thomas Troge	5	87./ 5.M55	25:39min
Katja Nieth	5	51./ 1.W30 2.Frau	24:02min	Helge Ziems	5	625./ 1.M75	35:40min
Heike Lindemann	5	96./ 1.W55 9.Frau	26:09min	Christian Karbe Jörgen Zimmer Thomas Troge Frank Britze Heike Lindem.		1.Platz Fanwertung	2:01:22h
Christian Karbe	5	7./ 1.M40	19:53min				
Jörgen Zimmer	5	34./ 4.M45	23:11min				

5.Mazda IGA-Lauf am 11.06.17:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Katja Nieth	5	84./ 2.W30 12.Frau	25:07min	Ilka Gomoll	10	116./ 2.W45 12.Frau	50:39min
Heike Lindemann	5	157./ 2.W55 38.Frau	27:26min	Annette Bethge	10	178./ 4.W45 22.Frau	53:35min
Winfried Jäger	5	100./ 2.M60	25:50min	Bodo Matthes	10	179./ 21.M50	54:06min
Helge Ziems	5	512./ 4.M75	37:11min	Thomas Troge	10	217./ 8.M55	55:05min
Erhard Bader	5	615./ 3.M80	50:45min				

24. RON-HILL Vereinsmeisterschaft am 04.08.17:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Peter Rymarowicz	5,7	1.Platz	30:49min	Jürgen Tetz	10	1.Platz	39:08min
Christine Mohr	5,7	1.Frau	30:49min	Rene Kranz	10	2.Platz	40:38min
Helmut Huber	5,7	3.Platz	31:59min	Gunnar Barber	10	3./ 2.M50	41:44min
Sylvia Jacobs	10	6./ 1.Frau	45:39min	Uwe Mohr	10	4./ 1.M55	44:27min
Elke Barber	10	10./ 2.Frau	46:55min	Holger Rothe	10	5./ 2.M55	45:12min
Ilka Gomoll	10	11./ 3.Frau	49:56min	Dirk Pätzig	10	7./ 1.M60+	45:47min
Annette Bethge	10	14./ 2.W45 4.Frau	52:27min	Andreas Stoltz	10	8./ 3.M50	46:43min
Heike Lindemann	10	17./ 3.W55 5.Frau	57:13min	Steffen Lüder	10	9./ 4.M50	46:48min
Ines Chwalicz	10	19./ 1.W40 6.Frau	1:04:36h	Bertold Rämisch	10	12./ 3.M55	50:09min
Dana Wolf	10	19./ 1.W35 6.Frau	1:04.36h	Volkan Alpsoy	10	13./ 1.M35	52:03min
				Bodo Matthes	10	15./ 5.M50	52:47min
				Udo Palm	10	16./ 2.M60+	56:57min
				Eckart Broy	10	18./ 3.M60+	59:08min

Laufbericht – 3.Iserlauf in Bedrichov (Friedrichswald)

von Steffen Lüder

Am Samstag, dem 2.9.17, fand die 3. Auflage der Iserlaufes statt. Iserlauf, war da nicht was?

Ja, schon im Februar 2017 fand der 50. Iserlauf statt, traditionsgemäß auf Skiern.

Der Iserlauf vereint schon viele Jahre tausende Skiläufer, die 50 km im klassischen Stil angehen. Als Volkslauf entstanden, gehören die 50 Kilometer zur Worldloppet Serie - der Weltcupserie der Beitenskiläufer. Ehemalige Spitzenathleten dürfen ab 40. Geburtstag teilnehmen. So rocken die Skandinavier seit Jahren im Isergebirge und hauen die 50 km in 2:15 Std. locker weg.

Dreimal war ich auch dabei, Bestzeit 4:47 h.

2015 wurde erstmals eine Sommervariante durchgeführt, die 2017 über die Strecken 12 km, 23 km und knallhart über die 50 km ging. Die 50 km-Laufstrecke ist 41 km mit der Skistrecke identisch, nur am Start werden zusätzlich Trailwege eingebaut.

Als begeisterter Fan des Isergebirges, seit 1989 jährlich Silvestergast bei Jindra & Iveta in Jizkerka, war ich von der Idee fasziniert, mitzulaufen.

Nun hatte ich seit Mai verletzungsfrei trainiert, lief im Juli-August 3x die 10 km. 45:44 min war auf dem Tempelhofer Feld in der Vorwoche drin. Also meldete ich spontan 5 Tage vor dem Wettkampf. Am Freitag ging es mit dem Wohnmobil Richtung Bedrichov. An der brandenburgischen-sächsischen Landesgrenze setzte Dauerregen ein, der bis Bedrichow anhielt. Ich holte meine Startnummer ab und ging ins nächste Restaurant.

Knoblauchsuppe, dann Schweinsmedaillon und Pasta und Bohnen, dann noch Palatschinken, Bierchen dazu. Jupp da lacht der Kalorienzähler. Und es regnete weiter.

Gegen vier Uhr morgens prasselte es nicht mehr auf das Wohnmobildach. Beim Aufstehen gegen sieben Uhr: Sonne, blauer Himmel, 8 Grad. Na geht doch.

Obwohl ich über 200 Wettkämpfe gemacht habe, war ich nervös. Frühstück mit Cornflakes und Bananen. Kaffee. Wie würde das Wetter werden? Ich fand es reichlich frisch, noch immer nur 8°.

Ich ging um 09:30Uhr mit 241 Läuferinnen und Läufern auf den Kurs, passierte die Startlinie mit den letzten 10-15 Läufern. 50 km sind ja lang und können länger und länger werden. Zudem waren 993 Höhenmeter mitzunehmen. Wie lange würde ich brauchen.

Bei 8 min/km wären es 6:40 h, bei 7 min/km wären es 5:50 h. Ich wollte die Freude auf maximal 6 Std begrenzen...

Die ersten 7,5 km der Strecke waren neu für mich. Es ging nicht nach Nova Luka sondern im Uhrzeigersinn an der Talsperre entlang. Gefühlt ging es mehr bergab als bergauf, laut Streckenplan aber hielten wir die Höhe. Straße, Waldweg und kleine Trails wechselten sich munter ab, die Trails waren nass und nasser. Aber die Organisatoren hatten an den schwersten Stellen Planen ausgelegt und Bretterbohlen drauf gepackt. So kam man vorsichtig und trockenen Fußes an Wasser und Matsch vorbei.

Bei 7,5km ging es plötzlich auf 870 m Höhenmeter rechts weg, steil hoch in den Wald, wo wir dann auf den Asphaltweg Kristanow - Kneipa kamen. Jetzt ging es konstant bergan bis zum 11. km an der Kneipa, dem höchsten Punkt der Strecke 990 m über Meeresspiegel. Hier war eine Verpflegungsstelle, die ausgesprochen gut war. EWs gab immer Elektrolygetränk, Tee, Wasser, Banane, Melone, Apfel, Schokolade, Energygel, Traubenzucker. Ca. 50-70 m nach dem Verpflegungspunkt eine Schild „Ende der Verpflegungszone“. Dahinter sollte kein Müll oder Becher mehr abgeworfen werden. Fand ich gut.

Für die ersten 10 km (und 300 Höhenmeter) benötigte ich also 1:16:36h.

Ab Kneipa ging es fast 5 km rollend bergab. 100 m nach Kneipa, links ein Gedenkstein für einen Radfahrer, der am 30.6. 2006 verstarb. Damals war ich bei einer Trainingslaufrunde direkt dabei gewesen. Reanimation bis die Bergwacht kam, später der Hubschrauber. Ist schon blöd mitten im Wald zu reanimieren und man wartet und wartet auf Profis. Vielleicht grüßte er uns von oben und wünschte den Läufern alles Gute...

Bei km 14 sah ich plötzlich ein rotes T-Shirt vor mir, Dresden. Es war Frank aus Meißen, 2 Jahre älter als ich. Wir stellten fest, dass wir die einzigen deutschen Starter auf der 50km-Strecke waren. Da war uns in der spontanen Sonderwertung ein Podiumsplatz sicher.

Frank wurde motivierter und drückte aufs Tempo. Bei km 20 ging es 300m steil zur Aussicht an der Klippe hoch, andere gingen, wir liefen. Oben ein toller aber schneller Linksblick zur Talsperre Sous, nun ging es wieder bergab bis U Bunkru.

Der Bunker ist Start/Ziel/Kreuzpunkt vieler Skitouren in Jizerka. Nach rechts weg und im großen Linksbogen zum Parkplatz am Bukovec in Jizerka. Grandioser Blick über das Tal. Parkplatz voller Urlauber, Wanderer, Pilzsucher,

Wir schoßen die Straße in den Ort hinab.

An der Hütte von Jindra und Iveta, seit 1989 mein jährliches Skidomizil stoppte ich geplant, Frank lief weiter. Iveta und Nachbarin warteten auf Klappstühlen in der Sonne. Ich hatte Tee, Banane und Riegel bestellt, alles stand perfekt da. Ich wechselte das Schweißnasse Laufshirt und nahm nun ein Kurzarm-Shirt. 1 min Klopause, 2 Fotos und 5:45 min Pausenzeit später, ging es wieder on the Road. Jindra begleitet mich schwatzend mit dem Fahrrad. Direkt an der Pyramida km 24, vorbei am Pansky dum, dann links in den Wald rein, hoch zum Bunker. Dort Traubenzucker erhascht. Abzweig nach rechts auf die Promenade, wieder gut 3,5 km Anstieg. Ich lief gleichmäßig wie ein Uhrwerk. Von da an wurde ich nur noch einmal überholt.

Bei km 28 verabschiedet sich Jindra nach links gen Jizerka, er gab mir meine Jacke wieder, ich schwenkte auf die Straße nach rechts, abwärts zur Smedava.

Unten das die Smedava, nette schöne Wanderkneipe, und auch nächster Verpflegungspunkt. Ich nahm drei Trinkbecher, ging es doch nun wieder 3 km bergan, der Beginn war am steilsten. Wie immer blieb ich im Laufschrift, wenn auch die Schrittlänge kürzer und kürzer wurde. Trotzdem überholte ich.

Bei km 32 waren wir auf dem Plateu südwestlich des Jizera, des mit 1224 m höchsten Punktes des tschechischen Isergebirges, beim tschechisch-polnischen Smrk sind es noch 2 m mehr. Wieder erreichten wir Kneipu und es gab Banane und Getränke. Bei Km 34 min erreichten wir zum zweiten Mal den höchsten Punkt der Strecke, nun ging es bergab.

Bei Km 38 immer noch tolles Laufgefühl. Obwohl ich merkte, dass es schwerer lief, fühlte ich mich stets leicht und locker im Körper und Kopf. Ich genoss die Blicke nach rechts, links, vorn und hinten, beobachtete wenn ich wann überholte.

Bei Km 40 waren wir an der Kante des Isergebirges, linksseitig fällt das Gebirge steil in die Ebene auf 300 Höhenmeter ab, man kann die Lausche bei Zittau sehen oder das polnische Kraftwerk von Bogotynia. Kurz vor der Hütte Hrebrinek hatte ich den Marathon in 4:24h absolviert. Nicht schlecht der Specht.

Vorletzte Verpflegung bei 42,3 km bei Hrebrinek, weiter 1 km auf Asphalt, dann links rein, crossige Waldstrecke, steinig, auf und ab.

Bei km 44 sah ich Frank und sein rotes Shirt 150 m vor mir und hatte ihn bald ein. Wir freuten uns, so gut durchgekommen zu sein und wurden etwas fixer.

Der Weg war sicher leicht zu laufen, wenn man gerade gestartet ist. Nach gut 45 km musste man die Konzentration und Koordination noch mal hochfahren, um nicht zu stürzen. Kleine und giftige Gegenanstiege. Bei km 47 wieder leicht bergauf. Auf vor mir Laufende konnte ich bei deren Geh-Abschnitten bergan auflaufen. Frank musste abreißen lassen.

45 Atemzüge sind 200 m, also von 225 Atemzügen runter zählen und wieder war man näher am Ziel.

Da, da war es, halblinks blitzte kurz das Ziel auf. Juppi. 100 Atemzüge, Jetzt sah man es ganz nah. Und da war noch eine neben mir. 80 Atemzüge später jubelte ich glücklich im Ziel. Noch einen Platz gut gemacht.

Wettkampfzeit offiziell: FÜNF STUNDEN; 15 MINUTEN, 16 SEKUNDEN.

Platz 141 in der Gesamtwertung, 240 waren am Ende registriert.

In der Altersklasse 50-59 Jahre war ich 8.

Nur 13 Starter waren älter als ich. So waren über 90 jüngere Läufer und Läuferinnen noch länger beim Genusslauf unterwegs.

Ich wartete auf Frank, der nach 5:17 h gleichfalls glücklich finishte.

Beide bekamen wir stolz eine hölzerne Teilnahmemedaille.

Gold-Silber-Bronze-Blech-Holz... nein dieses Holz war mehr wert als Gold.

Absolut nur 6:17 min pro Kilometer und dies FÜNFZIG MAL, Berge rauf und runter.

Alkoholfreies Ingwerbier im Ziel. Lecker.

Dann Jubelbilder auf einen Schneeberg im Ziel.

Nächste Herausforderung wurde das Duschen. Da steh ich nun und kann nicht anders.

Wie zieht man die Lafschuhe aus wenn, man sich nicht bücken kann und auch die Beine nicht mehr hoch bekommt, da sofort ein Krampf einschießt. Nach 2 min waren Schuhe und Socken aus. Die heiße Dusche war traumhaft. Geschafft, glücklich, sauber, satt, erholt wäre übertrieben.

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!