

Liebe Lauffreunde!

Am Anfang dieses Informationsblattes steht eine dicke Entschuldigung, nämlich dafür, daß diese Nummer erst mit einer Unterbrechung von 3 Monaten erscheint. Das war noch nie da, womit auch alle Verdächtigungen gegenüber der Post überflüssig sind. Es lag einfach daran, daß die Liquidation des bisherigen Betriebes TechnoCommerz und die seit dem 1. 7. 92 wirksame private Handelstätigkeit mit Sportartikeln unter der Firmierung "Laufservice Berlin" übermäßig viel privaten Aufwand erforderte und somit die außergeschäftliche Tätigkeit zurückstehen mußte.

Natürlich wurde die sonstige organisatorische Arbeit des Vereins wie Vorstandssitzung, notarielle Notwendigkeiten und Meldesystem fortgesetzt. Der Vereinstreff war auch für die aktiven Besucher ein gewisser Ausgleich. Es soll aber auch nicht verschwiegen werden, daß mit dem 30. 6. 92 das bisherige materielle Hinterland unseres Infoblättl's (Druck bzw. Vervielfältigung) verloren gegangen ist. So könnte man auch formulieren - "Wer lange etwas gibt, dem wird in der Not auch etwas gegeben".

Nun ist es zu erklären, daß da ein freundlicher Helfer unseres Vereins des Weges kam, der das Druckgewerbe beherrscht und auch noch Mitglied unseres Vereins ist. Gemeint ist unser Mitglied Ulfried Tetzlaff, der ab sofort die technische Ausführung, Gestaltung und den Druck freiwillig (vielen Dank dafür) übernommen hat. Mit meinen und hoffentlich auch Euren weiteren Zusatzen, die auch weiterhin an mich zu leiten sind, wird somit wieder die bisher gewohnte Regelmäßigkeit einkehren. Als eine gewisse Art der Wiedergutmachung sind dann in dieser Nummer alle vorliegenden Beiträge verarbeitet, womit Ihr das Problem habt, das Lesen nicht in einem Ritt zu schaffen. Euer Ausdauervermögen sollte jedoch groß genug sein, daß ihr den größeren Umfang dieses Infoblättl's auch schafft. Das meint

Euer

Werner Zock

Ich danke für die zahlreichen Beiträge, die wir nachstehend in einem Ritt veröffentlichen. Weitere Beiträge immer erbeten.

Liebe Lauffreunde!

Nun sind die 24 Stunden von Reichenbach des Jahrgangs 1992 schon wieder Geschichte und natürlich möchten wir Euch davon berichten. Am Freitag früh um 5.30 Uhr setzte sich der Bus mit Jane und Michael (Ulle und Kegel) als Betreuer und der Mannschaft des vorigen Jahres (Wolfgang Oesterreich, Jochen Vogel, Roger Henry und Steffen Ulle) Richtung Reichenbach in Bewegung. Da uns am Mittwoch die Absage von unserem bisherigen Quartiergeber Klaus Zwickau erreichte, mußten wir uns für diese Nacht um eine Unterkunft kümmern. Nach langem Suchen hatten wir dann doch noch Glück und bezogen in einem verschlafenen Ort unweit von Reichenbach einen gemütlichen Bungalow. Dort besprachen wir am Vorabend bei einigen Bierchen und Roger's Nudelpfanne die letzten taktischen Tricks sowie die Startreihenfolge der Mannschaft.

Da wir wußten, daß uns eine neue Strecke erwartete, trafen wir bei Zeiten im Start-Ziel-Gebiet ein, um uns noch mit der Runde vertraut zu machen. Unmittelbar im Wechselgebiet bauten wir unsere Verpflegungsstelle auf, dort postierten sich auch Jane und Micha-

Die 24 Stunden von Reichenbach

um die Runden- und Zwischenzeiten zu notieren. Gegen evtl. Regengüsse hatten wir noch ein Zeit für die Betreuer mitgenommen, aber das erste Mal hat es während der 24 Stunden nicht geregnet. Pünktlich um 10 Uhr begann die große Schlacht.

16 Mannschaften und 14 Einzelläufer gingen auf die Strecke, die diesmal auf einer 2.280 m langen Runde durch das Reichenbacher Neubaugebiet führte. Mit 2 langgezogenen Anstiegen war die Runde diesmal sehr anspruchsvoll und schwierig. Unser Team begann mit rundenweisen Wechseln, wobei Zeiten teilweise unter 8 min. gelaufen wurden. Ab 12.30 Uhr ging es für jeden von uns auf 2 Runden, um das Tempo etwas zu drosseln. Ab 17.30 Uhr erhöhten wir dann auf 3 Runden. Zu diesem Zeitpunkt lagen wir konstant zwischen dem 3. und 5. Platz. Mit Einbruch der Dunkelheit gegen 22.15 Uhr begann ich dann als erster, 5 Runden zu laufen. Dadurch war jedem Läufer eine Pause von 2,5 Std. sicher, die jeder individuell zur Ruhe oder Massage nutzte. Schlafen konnte man kaum, dazu war man einfach zu sehr bei der Sache.

In der Nacht sah man dann auch einige Läufer den berühmten Heldentod ster-

ben. Sie hatten ihre eigenen Fähigkeiten überschätzt und bei Zeiten das Pulver verschossen. Das ging so weit, daß die Runden im Gehen bewältigt werden mußten. Im Morgengrauen erwachte auch wie in jedem Jahr wieder der Kampfeswille, der ungeahnte Kräfte freisetzte. Was da noch einmal von den Läufern gezeigt wurde, das grenzt schon an Wunder. Nach immerhin 23 Std. wurden noch Runden von weit unter 9 min. gelaufen. Als um 10 Uhr der Schußpfiff ertönte, da lagen wir uns erschöpft, aber glücklich in den Armen. Mit gelaufenen 337 km beendeten wir den Wettkampf und überboten damit unsere Vorjahresleistung um 13 km. Das hätte 1991 zum Sieg gereicht. Nur knapp verpaßten wir den dritten Platz. Aber entscheidend war in erster Linie die tolle Stimmung in der Truppe und das Gefühl, daß einer für den anderen gekämpft hatte. Vielleicht bekommen einige von Euch noch Lust auf dieses Abenteuer, und wir fahren im nächsten Jahr mit 2 Mannschaften in's Vogtland. Für uns ist das zweite Juni-Wochenende 1993 jedenfalls schon ausgebucht, da geht es wieder zum 24-Stundenlauf nach Reichenbach. Das meint

Euer Steffen Ulle

Post-Marathon (Bonn, 13. 6. 1992)

Bonn erlebte am 13. 6. 1992 die 4. Auflage des Post-Marathons. Im Vorfeld des Laufes konnte man viel Gutes von diesem Lauf hören: bewährte Organisation, schöne Laufstrecke, zahlreiche begeisternde Zuschauer, viele Veranstaltungen vor und nach dem Lauf. Entsprechend eingestimmt machte ich mich nach Bonn auf, um selbst das erste Mal teilzunehmen und damit meinen 2. Straßenmarathon zu bestreiten (bisher einmal Berlin-Marathon, 4 x kurze Strecke Rennsteiglauf).

- Meine Ziele waren:
- durchhalten
 - nach Möglichkeit unter 4 Stunden bleiben
 - wenn alles gut geht, unter meiner bisherigen Marathon-Zeit (3:51 h) bleiben.

Erreicht habe ich "nur" Punkt 1 der gesteckten Ziele. Trotzdem bin ich mit meinem Ergebnis zufrieden: Der Lauf wurde 18 Uhr gestartet. Es nahmen über 2.000 Läufer aus 14 Ländern teil. Den ganzen Tag über drückende Hitze, die auch noch während des größten Teils des Laufes anhielt (erst etwa ab 20.30 Uhr hatte ich das Gefühl, daß die Temperatur etwas angenehmer wäre). Die Laufstrecke führte von der Beethoven-Halle ca. 6 km entlang des Rheins nach Bad Godesberg, durch verschiedene Stadtteile von Bonn in das Zentrum der Stadt und wieder zum Rheinufer. Diese Runde war 2mal zu durchlaufen. Ziel war am Marktplatz. Verpflegung- und Erfrischungspunkte waren etwa so verteilt und ausgestattet, wie man es vom Berlin-Marathon kennt.

Die 1. Runde bin ich verhalten angegangen, und ich glaubte, so für die 2. Runde etwas zum Zusetzen zu haben (Zwischenzeit nach 21 km: 1:57 h). Aber es kam anders: Im Zentrum von Bonn (Münsterplatz, Markt) war wirklich eine phantastische Zuschauerkulisse und tolle Stimmung. Da habe ich mich verrückt machen lassen, meinen sonst üblichen gleichmäßigen Laufrhythmus vergessen und etwa auf einer Strecke von 1,5 km verschärftes Tempo eingelegt, sozusagen als Dank an die Zuschauer. Aber das hat sich - wie mir scheint - gerächt. Wieder am Rheinufer angelangt, merkte ich auf einmal ein flaues Gefühl in den Oberschenkeln

und leichte Ansätze zu Wadenkrämpfen. Hinzu kam, daß ich im "Laufrausch" durch das Zentrum bei dem dortigen Verpflegungspunkt entweder die Getränke übersah oder es schon keine mehr gab. Jedenfalls konnte ich dort nichts trinken, d. h., daß ich zwischen km 17 und 27 keine Flüssigkeit zu mir genommen habe, und das bei der Hitze. Aufgrund der Schwächeanzeichen habe ich sofort kürzer getreten in der Hoffnung, daß ich mich nach 3-4 km wieder fange. Bei einer Durchgangszeit von 2:51 h für 30 km glaubte ich auch, das geschafft zu haben. Aber auf den letzten 6-7 km habe ich dann doch der vorherigen Hitze und meiner "Spurteinlage" Tribut zollen müssen, so daß ich mit 4:10 h im Ziel einkam, immer noch bei dichtem Zuschauerspazier und lautstarker Anfeuerung. Nett auch die Zuschauer auf dem allerletzten Teil der Strecke. "Nur noch 700 m, du schaffst es!" hörte ich da. Nach weiteren 500 m ruft einer: "Durchhalten! Nur noch 600 m!" Auf diesem Teil der Strecke stellte sich auch noch ein beidseitiger Wadenkrampf ein, den ich aber noch vor dem Zieleinlauf irgendwie hinbekam und so gut es eben ging "locker und leichtfüßig" und entsprechend der ständigen Mahnung unseres Werner Zock mit einem Lächeln durch das Ziel lief. Das anschließende Bad in der nahegelegenen für die Marathonis reservierten Schwimmhalle war eine Wohltat ...

Hans-Joachim Huß

Unirade GmbH
ELEKTRONIKFACHGESCHÄFT



Farbfernseher RC 8645
55 cm Philips Rechteckbildröhre (51 cm sichtbares Bild), Videotext (wahlweise), Scarfbuchse, Kopfhörerbuchse, 78 Kanäle mit 99 Empfangskanälen, 29 Speicherplätze

749,-



Video-Recorder SVC 580 HiFi-LCD-VP
HiFi mit VPS - Stereo
40 Programmspeicher
8 Timer / Jahr
LCD-Fernbedienung
Audio-Longplay

849,-



LOEWE Studio 63 SAT
63 cm Flach-Planar-Bildröhre (50 cm sichtbares Bild), 40 W HiFi-Stereo, 2 Scarfbuchsen auch für S-VHS, integrierter Satelliten-Empfänger, inkl. 65 cm Spiegel, Multirem, Topcase

2599,-



Camcorder SONY CCD-F-385 E
Video 8, 3 Lux, 8fach Motorzoom, Fernbedienung

1799,-



Camcorder Metz 9712
VHS-C, 3 Lux, 8fach Motor-Zoom

1399,-

Vertrieb von Videoplays u. Camcordern!
Böttzowstr./ Ecke Lieselotte-Hermann-Str.
(Buslinie 257) • ☎ (0)429 92 16

TechnoCommerz ist out!
Dafür ab 1.7.1992-
LAUFSERVICE Berlin
Rykestraße 41 O - 1055 Berlin
Telefon 448 2694

Wir handeln mit Sportartikeln!
Für Vereinsmitglieder und Angehörige
Sonderkonditionen.

Alles im Lager Berlin-Rykestr. 41
Terminvereinbarung erwünscht!

Internationaler MILCH Läuferzehnkampf in Wien 18.-21. Juni 1992

"Milch macht müde Männer munter", und munter mußte man sein, vor allem fit, um diesen Zehnkampf gut über die Runden zu bekommen, denn immerhin waren es insgesamt gute 55 Runden. Milch war Hauptsponsor dieser Veranstaltung, darum MILCH Läuferzehnkampf. Milch gab es nicht zu trinken, dafür aber Mineralwasser, welches aber auf den letzten Runden versiegt. Danach mußte auf das örtliche Trinkwasser zurückgegriffen werden, welches aber auch Gütekl. 1a hatte, so Veranstalter. Aber nicht nur die Männer waren munter, auch die Frauen mischten fleißig mit. Insgesamt waren rund 150 Läufer, davon rund 40 Läuferinnen am Start. Jüngste Teilnehmer Jahrgang 79/80, ältester Teilnehmer Jahrgang 28.

So wurde gelaufen:
13.00 Uhr 16.00 Uhr 18.00 Uhr

- | | | | |
|--------|--------------|----------|---------|
| 1. Tag | 60 m | 1.500 m | 400 m |
| 2. Tag | 100 m | 3.000 m | 800 m |
| 3. Tag | 200 m | 5.000 m | 1.000 m |
| 4. Tag | ab 10.00 Uhr | 10.000 m | |
- ein ganz schönes Programm!

Der Wettkampf fand im großen Wiener Praterstadion statt. Hervorragende Bedingungen, herrliches Wetter und viel zu warm. Doch vom Veranstalter hervorragend organisiert. Trotz der Wärme gab es ausgezeichnete Leistungen. Alle gaben ihr Bestes, manch einer bis zum Umfallen. Die Jüngsten und Ältesten hielten tapfer mit.

Die 10.000 m waren der Höhepunkt und die 100 m waren von jedem Läufer die letzten Kraftreserven. Für den einen reichten sie noch, für den anderen nicht und für manchen trotz letztem Einsatz nicht ganz, am Ende fehlte ein einziger Punkt zum großen Sieg.

Sonntagabend dann auch große Siegerehrung mit Pokalen und Sachprämien für die Besten. Urkunden, Medaillen und Sachwertgeschenke auch für alle Teilnehmer. Ein bewegender Abschluß, mit großer Ehrenrunde für den Initiator dieser Veranstaltung, Willi Fischer, mit allen Teilnehmern. Zum Abschluß dann großes Abendbankett. Von unserem Laufclub "Ron Hill" waren dabei: Gerhard Herbst, zum 2. Mal dabei, und Werner Palm als Neuesteiger und Verfasser dieser Zeilen. Vom

Langstreckler zum Sprinter oder auch umgekehrt, da hatte so jeder seine Probleme. Bei mir ging es leider gleich bei den 60-m-Läufen los. Zerrung in der rechten Kniekehle in der Aufwärmphase. Training der Tiefstarts oder Nachwirkungen der langen Autofahrt? So wurden es für mich alles Handicaprennen, die ich mal gut, mal weniger gut, aber alle bis zum Ziel über die Runden brachte. Vor allem die ungewohnten Sprintstrecken konnte ich nicht voll angehen. Trotzdem war es ein prima Wettkampf. Jedenfalls hat er mir persönlich gefallen, die Art und Weise und das ganze Drumherum. Ist vielleicht nicht jedermanns Sache, diese Wechsel kurz - lang - kurz. Da muß man sich durchbeißen. Man kann nicht so viel darüber schreiben, man muß selber dabei sein und vor allem auch mitmachen. Jedenfalls hat es mir Spaß gemacht (trotz der Verletzung) und in einer größeren Truppe bestimmt noch viel mehr.

Mit unseren persönlichen Ergebnissen waren wir vollat zufrieden. Die Hauptsache war, daß wir bis zum Schluß

durchgehalten haben. Gerhard konnte sich gegenüber dem Vorjahr verbessern. Für mich war es der Einstand und gleichzeitig Lockruf zu einem weiteren Läuferzehnkampf-Abenteuer. Na wie wär's mit Euch am 20. - 23. 5. 1993 in Berlin? Leider in der Zeit des Rennsteiglaufs!

Unsere Ergebnisse:
G. Herbst W. Palm

60	9.73	8.74
1.500	5:53,88	4:57,22
400	1:10,10	1:03,55
100	13,94	14,31
3.000	12:36,96	11:21,61
800	2:48,17	2:29,01
200	28,36	28,85
5.000	22:10,86	19:37,66
1.000	3:41,93	3:18,41
10.000 (bei ca. 45 °C)	49:35,62	41:22,90

1.923 Pkt. 3.198 Pkt.
= Pl. 106 = Pl. 80

Werner Palm

Vereinsnachrichten

- Der Vereinsvorstand hatte am 7. 7. 92 planmäßig getagt und nachfolgende wichtige Dinge beraten und beschlossen:
- Die Jahresfeier findet am 5. 12. 92 statt.
- Zur Reduzierung des Organisationsaufwandes bei der nachträglichen Kassierung von Startgeldern, ist ab sofort das Startgeld bei Abgabe des Meldezettels zu entrichten.
- Ab Dienstag, dem 6. 10. 92 wird wieder jeden Dienstag ein Lauftreff eingerichtet. Treff ist ab 19 Uhr im SEZ, Laufgebiet im Friedrichshain.

COMPUTER-PRINT

Tel. 55 89 423
Josef-Orlopp-Str. 22-24
1156 Berlin-Lichtenberg



Werbebotschaften
im Offsetdruck
nach Ihren Vorlagen
in allen Farben
und Papierarten möglich

5000 Stck	ab 300,-DM	6PF/Blatt
10000 Stck	ab 500,-DM	5PF/Blatt
50000 Stck	ab 1900,-DM	3,8PF/Blatt
100000 Stck	ab 3200,-DM	3,2PF/Blatt

Von der Idee bis zum fertigen Druck alles aus einer Hand

Sonstiges

- Der SV Bau-Gelb Berlin führt am 16. 10. 92 um 20 Uhr ein Läufertreffen durch. Kartenpreis DM 10,-. Meldung sofort an mich.

- Bestellte Vereinslaufkleidung ist immer noch da.

- Ehe wir in der Jahreshauptversammlung auf unseren Laufkurs noch näher eingehen, schon jetzt ein herzliches Dankeschön an Erhard Bader.

- Herzlichen Dank für die reichlichen Kartengrüße von überall:

Hajo Huß (Venedig), Familie Sommer (Höle des Jura), Teile der Fam. Kegel (Tirol), Reinhard Hoffmann (Argentinien), Jürgen Haufe (Zugs Spitze), Heinz Lachmann (Davos), Familie Meke Menke und Krumpe (Bretagne), Fam. Andert (Attersee), Fam. Petersen (Norwegen), Fam. Ziems (Irland), Kurt Hanisch (Turesien), Fam. Schulze (Leogang), Hajo Huß (Bonn-Marathon), WASA-Lauf-Truppe (kam erst im Juni an).

- Ich hoffe, Ihr habt mir inzwischen ob aller gesammelten und veröffentlichten Informationen verziehen.

- Der für den 3. 10. 92 vorgesehene Staffellauf über 10 x 5 km muß aus technischen Gründen leider ausfallen.

- Wir begrüßen herzlich als neues Mitglied Claudia Rausch.

- André Dermittel ist nach längerer Zwangspause wieder in den aktiven Kreis der Mitglieder zurückgekehrt. Wir freuen uns.

- Die nächsten Termine des Vereinstreffs sind: 16. 9., 30. 9., 14. 10., 28. 10., 11. 11. (kann etwas länger dauern), 25. 11., 16. 12. und 30. 12. (fröhlicher Jahresrückblick). Treff jeweils ab 18 Uhr immer noch im Sportler Eck, Gartenstraße 9, O-1040 Berlin. Auch lange nicht gesehene Mitglieder werden herzlich und freundlich begrüßt.

- Bitte gebt weiter evtl. Änderungen zur letzten Mitgliederliste zur Kenntnis.

- Gibt es überhaupt Mitglieder unseres Vereins, die noch nie bei einem Vereinstreff waren? Kann es sein, daß Mitglieder von uns in diesem Jahr bei noch keiner Laufveranstaltung gesichtet wurden?

- Der diesjährige XI. Wohlheide-Marathon findet nicht am 1. 11., sondern am 8. 11. 1992 statt.

- Die diesjährigen Berliner Marathonmeisterschaften werden im Rahmen des Berlin-Marathons durchgeführt.

Ihre Druckerei
COMPUTER PRINT

Josef-Orlopp-Str. 22-24
1156 Berlin



Telefon
55 89 423

Wer wirbt,
wird
nicht
vergessen

•••••

Egon-Erwin Kisch Straße 1
• O-1095 Berlin
• 2 Min. vom
• S-Bahnhof Wartenberg

NEU-ERÖFFNUNG

HENRY'S SAUNA

Dampfbad, Sauna, Solarium,
Massage, Getränkebar

Öffnungszeiten	Montag	10.00-23.00 Uhr Herren
	Dienstag	10.00-23.00 Damen
	Mittwoch bis	
	Freitag	10.00-23.00 Uhr gemischt
	Samstag	08.00-23.00 Uhr Familie
	Sonntag	08.00-18.00 Uhr Familie
	Ermäßigung für Altersrentner	
	Mo - Ft	10.00 - 16.00 Uhr

•••••

Die "Lange Nacht von Borgholzhausen"

Borgholzhausen, eine kleine Gemeinde im Teutoburger Wald unweit von Bielefeld, richtete nun schon zum 17. Mal ein Laufereignis aus, das 1976 mit 140 Teilnehmern ins Leben gerufen wurde und sich inzwischen mit 1.200 - 1.300 Läufern aus der ganzen Welt zum Mekka des Laufsports entwickelt hat. Um es gleich vorwegzunehmen: Es war das Beste, das ich bisher in meinem nunmehr 12jährigen Läuferleben mitgemacht habe.

Die "Nacht" ist eine vom TuS Solbad Ronsberg durch und durch professionell organisierte Veranstaltung, die jedoch sehr wohltuend wirkt, da sie keinerlei Verbissenheit aufkommen läßt. Der gesamte Ort ist an diesem Tage auf den Beinen, und für jeden ist etwas los: Das Programm der Aktiven beginnt um 16.00 Uhr mit einem "Schnupperlauf" für Anfänger über 6,4 km (= 2 Runden). Bei diesem Lauf gibt es keine Siegerehrung, und die Preise werden unter allen Teilnehmern verlost. Auch hier stehen schon reichlich Zuschauer an der Strecke, die alle Läufer zünftig anfeuern, und die im Verlaufe des Abends immer mehr werden. Um 17.00 Uhr geht es dann weiter mit dem Internationalen Volkslauf über 10 englische Meilen (16.090 m), in dem Männer und Frauen ab M/W 40 startberechtigt sind. Hier schlug sich unser Wolfgang Leunig prächtig, der im Feld der ca. 500 Läufer als Gesamtzweiter einlief und die M 50 souverän in 59:21 min gewann. In diesem Lauf hatten es die Läufer am schwersten, brannte doch der Planet unerbittlich schon sehr hohen Lufttemperaturen noch unbarmherzig auf sie herab. Und die Strecke an sich hat es auch in sich: es sind 5 Runden à 3.153 m + 325 m zu bewältigen und auf jeder Runde lassen zwei kraftraubende Anstiege die Beine immer bleiender werden. Das Kräfteeinteilen wurde dadurch zum Pokerspiel. Aber gerade hier verschafften die Anwohner der Honigkuchenstadt den Läufern Erleichterung. Man konnte fast alle 200 m Wasser bekommen, wovon auch ich in meinem Lauf ab 19.00 Uhr (Internationaler Volkslauf bis M/W 35) ob der großen Hitze noch reichlich Gebrauch machen mußte. Ich war glücklich und zufrieden, als ich nach 1:17:04 Std. irgendwo inmitten des Feldes das Ziel

erreichte. Es blieb dann noch eine gute Stunde Zeit zur Erfrischung und Erholung, um zum Lauf der Internationalen Leistungsklasse mit Start um 21.30 Uhr wieder fit zu sein.

Es ist erstaunlich, wie Organisator Friedhelm Boschulte die "Nacht von Borgholzhausen" zu einem international renommierten City-Lauf gemacht hat. Bei nur 2.000,- DM Siegprämie gelang es ihm auch in diesem Jahr, ein hochkarätiges Feld an den Start zu bringen, darunter aus Tansania Simon Mrashani, der bei der diesjährigen Marathon-Hitzeschlacht von Hamburg in 2:13:52 Zweiter wurde, und Gidamis Shahanga, bereits Marathon-Sieger in Rotterdam und Wien und Zweiter beim Berlin-Marathon 1990 in 2:08:32 Std., aus der CSFR Ivan Uvizl, 1991 Gewinner der 25 km von Berlin und 1992 Sieger des München-Marathons, von den Deutschen wurden Steffen Dittmann und Michael Heilmann gesichtet. Bei den Frauen kämpften vor allem viele ehrgeizige Läuferinnen aus den östlichen Ländern Europas um den Sieg, der ihnen aber vom neuen 19jährigen Laufstern Tekla Lorupe aus Kenia streitig gemacht werden wollte; kam sie doch mit der Referenz eines neun Tage zuvor aufgestellten Junioren-Weltrekords über 10.000 m in 31:34,30 min an den Start. Das Tolle an Borgholzhausen ist, daß man die Spitzenläufer hautnah erlebt. Die Zuschauerzahl ist inzwischen auf 8.000 - 10.000 Leute angewachsen, die Absperrungen sind so gestaltet, daß man die Läufer in der schmalen Gasse fast anfassen kann, an der gesamten Strecke entlang wurden Fackeln aufgestellt, die in der nun einsetzenden Dunkelheit sehr wirkungsvoll waren - die Stimmung kann beim Karneval in Rio nicht besser sein!

Die äußeren Bedingungen waren nun auch angenehmer und das Ergebnis waren tolle Zeiten, die alle als Streckenrekorde eingingen, da die Strecke leicht verändert werden mußte. Ein modernes internationales Meßverfahren wird nun keine Zweifel mehr an den neuen Streckenrekorden auf den Plan bringen, wie es bei den ominösen alten der Fall war (Steve Kenyan/GB 1981 in 46:11 min und Carla Beurskens/NL 1984 in 52:36 min). Bei

den Männern siegte durch Spurtentscheidung Ivan Uvizl und bei den Frauen setzte sich ganz souverän mit großem Vorsprung Tekla Lorupe (in 54:54 min) durch.

Das war aber noch nicht alles. Zu erwähnen ist noch, daß der Hauptlauf auch von Rollstuhlfahrern absolviert werden kann. Die "Rollis" waren jedoch in diesem Jahr nicht so zahlreich am Start, da sich die deutsche Spitzenklasse gerade in den USA für die "Paralympics" qualifizieren wollte. Neu im Programm war in diesem Jahr erstmals ein "Bambini-Lauf" über 800 m. Die Kinder bis zu 6 Jahren wurden sehr ernst genommen und konnten auf der Strecke der "Großen" mit einer echten Startnummer mit oder ohne Begleitung der Eltern höchst offiziell am Lauf teilnehmen. Manoh kleinem Steppke sah man vor Stolz die Brust schwellen. Für den "Bambini-Lauf" war keine Voranmeldung erforderlich, wurde keine Startgebühr kassiert, und die Startnummern wurden problemlos kurz vor dem Start an die Kleinen ausgeteilt. Es wurde also jeder Altersgruppe Gelegenheit gegeben, sich entsprechend dem Leistungsniveau aktiv in Borgholzhausen zu betätigen. Aber auch die Nicht-Läufer haben eine Gelegenheit zu gewinnen - beim Fotowettbewerb für Amateur-Fotografen. Eine unabhängige Jury entscheidet ca. fünf Wochen nach der "langen Nacht" über die Vergabe der Preise im Gesamtwert von 2.000,- DM. Prämiiert wird nach zwei Themenkreisen: 1. der sportliche Teil der "Nacht von Borgholzhausen" und 2. das Geschehen und die Atmosphäre rund um die "Nacht". Gerade dieser zweite Punkt ist in dem kleinen Ort von größter Bedeutung. Überall ist etwas los. Am Freitagabend ging das Spektakel nämlich schon los mit einer zünftigen Pasta-Party und Video-Vorführung (da waren wir noch nicht da). Am Tag der "Nacht" sind im gesamten Ort Stände aufgebaut, die für das leibliche Wohl der Zuschauer und Wettkämpfer sorgen, in den Vorgärten bieten die Einheimischen bereitwillig selbst Gegrilltes oder Gebackenes zum Selbstkostenpreis an. Alles geht locker und unkompliziert zu. Auch die Übernachtungsfrage war einfach zu lösen. Entweder man bestellt sich eine

Fortsetzung: Die "Lange Nacht..."

noble Unterkunft mit der Anmeldung zum Lauf, man nimmt Vorlieb mit dem uns allen wohlvertrauten Massenquartier Turnhalle oder man baut wie wir mitten auf einem freien Stück Rasen sein Zelt auf zwischen zwei Holändern, die im Wohnmobil angeeignet waren. Um 14.00 Uhr begann die Sportausstellung mit den neuesten Hits auf dem Sportartikelmarkt ebenso wie mit vielen preisgünstigen Sonderangeboten, die AOK war präsent mit Sportinfos, Ernährungstips und Stretchingprogrammen, auch Blutdruck und Puls konnte man messen lassen.

Last but not least soll noch die muster-gültige Siegerehrung genannt werden. Sie begann pünktlich um 23.00 Uhr in der Sporthalle. Organisatoren anderer Läufe sollten mal nach Borgholzhausen fahren, um sich anzuschauen, wie man so etwas auch über die Bühne bringen kann. Kurzweilig und Schlag auf Schlag wurden die Besten der drei Hauptläufe (10 Meilen) in allen Altersklassen, begonnen mit der Schülerklasse, geehrt. Sehr angenehm war, daß Männer und Frauen einer Altersklasse jeweils zusammen auf das Siegerpodest gebeten und geehrt wurden. Kurz vor Beginn der Siegerehrung hatte ich auf den ausgehängten Computerausdrucken gelesen, daß ich in meiner W35 sogar noch den dritten Platz erreicht hatte. Das machte die Freude über diesen gelungenen Wettkampf perfekt. Die nächste "Lange Nacht von Borgholzhausen" findet am 19. Juni 1993 statt. Wir sollten uns dieses Lauf-Bonbon alle einmal gönnen, denn in einer großen Truppe ist die Stimmung immer noch viel besser. Was nicht unerwähnt sein soll, ist die Tatsache, daß auch Ron Hill bereits in Borgholzhausen startete, und was die Distanz von 10 Meilen angeht, so war unser Namensgeber 1968 der erste Läufer, der diese Strecke unter 47 Minuten bewältigte (46:44,0 min). Wenn das nicht motivierend ist, was dann? Das meint

Ute Goldammer



Faszination Triathlon!

Es war schon immer ein Traum von mir, irgendwann einen Triathlon mitzumachen. Wie oft habe ich schon an der Strecke Senzig oder in Finsterwalde gestanden, wenn die Athleten die 3 Strecken bewältigten. Durch meinen schweren Unfall im Herbst vorigen Jahres war ich in der Phase der Heilung gezwungen, das Schwimmen zu trainieren. Nach langem Überlegen entschloß ich mich mit Michael Kegel für den Plötze-Kurtriathlon (28. 6. 92) zu melden, was sich im Nachhinein als richtige Wahl erweisen sollte. Trainiert hatten wir zusammen reichlich, viele Stunden im Wasser der Dynamo-Halle, lange Radtouren in der Berliner Umgebung, und das Laufen hatte man ja ohnehin drauf. So fieberten wir erwartungsvoll dem Start am Sonntag entgegen.

Der Schwimmkurs von 1,4 km bedeutete eine Runde um den Plötzenssee, gestartet wurde in 4 Blöcken im Abstand von 5 Minuten. Um 9.30 Uhr war es dann für uns soweit, in einem Gewühl aus schäumender Gischt und schlagenden Armen und Beinen begann der Kampf. Man mußte schon zusehen, daß man ohne Blessuren aus dem Schwimmstart herauskam. Nach knapp 26 min kamen wir aus dem Wasser. Von dort ging es über den Strand und eine längere Treppe über eine Kopfsteinpflasterstraße zum Wechselraum in ca. 300 m Entfernung. Nach dem Umziehen (in einer Schüssel wurden die Füße vom Schmutz gereinigt) ging es dann auf die Radstrecke

von 42 km. Dort kamen uns die Triathloniker entgegen, die Arme waren doch etwas schwer nach dem Schwimmen. Bei einem Schnitt von 35 km/h auf der sehr flachen und gut abgesperrten Runde kamen wir auf eine Zeit von 1:15 h.

Aber der Wechsel zum Lauf stand uns ja noch bevor, von vielen Triathleten als größte Schwierigkeit bezeichnet. Und der war ein echter Hammer. Die Beine sind wie Gummi, und das Tempo ist völlig hinüber. Die ersten Meter man wie auf Eiern. Aber nach 2 - 3 km stellte sich der Laufrhythmus wieder ein, und die 10,6 km lief ich doch in einer ganz passablen Zeit von ca. 43 min. Hier machte sich die Spezialdisziplin bemerkbar, denn ich wurde von keinem Läufer überholt und passierte selbst mindestens 100 Teilnehmer. Zu diesem Zeitpunkt hatten wir immerhin schon 30 °C. Aber der Kurs war zu 90 % schattig und daher auch erträglich. Als es dann auf den letzten Metern dem Ziel entgegen ging, da lief mir schon ein Schauer über den Rücken. Das Glücksgefühl war vollkommen, als ich bei 2:31:06 die Ziellinie überquerte. Michael folgte in 2:54 h. Wir waren Finisher, wie es so schön auf der Medaille heißt, die jeder im Ziel bekam. Wir waren uns jedenfalls einig, der nächste Triathlon kommt bestimmt und Plötze 93 ist schon vorgemerkt. Ich kann diese Sache jedenfalls nur zum Nachahmen empfehlen.

Steffen Uile

Unirade GmbH

**NEUWAGEN
sofort lieferbar!**

u. a. SUZUKI Swift, Mazda 323 F,
NISSAN Sunny, Daihatsu ...
vorw. EG-Importe, Zulassungsdienst

**Automarkt Springfuhl
Unirade GmbH**

Allee der Kosmonauten
(hinter Bauarbeiterpoliklinik)
tägl. 10-18 Uhr, Sa. 10-14 Uhr
☎ 0161-1 30 82 54 o. 9 61 72 03

Laufabenteuer - Swiss Alpine - 25. 07. 92 - Davos

Worauf hatte ich mich da nur eingelassen ... ging es immer wieder durch den Kopf, als ich vor dem Lauf meine Trainingskilometer absolvierte. Ich hatte einen heiden Respekt vor den 67 km, die zudem auch noch eine Höhendifferenz von 1.700 m aufwiesen. Also machte ich mich daran, mein Trainingspensum pro Woche auf 2 x 15 - 20 km und am Wochenende auf 30 km zu steigern. Im Friedrichshain wurde natürlich kein Berg ausgelassen. Zugute kam mir, daß ich 14 Tage vor dem Start in Davos Urlaub im Allgäu machte. Somit konnte ich mich ausreichend aklimatisieren und auch an die Berge gewöhnen. Am Tage wurde stramm gewandert und jeden 2. Tag abends gelaufen. Der Start rückte näher, und mir wurde immer flauer in den Knien, aber wie das so ist, wenn der Startschuß gefallen ist, gibt es kein zurück mehr. Mit von der Partie waren noch Heinz Lachmann und Himar Spreer und viele andere bekannte Läufer.

Mein persönliches Dankeschön gilt dem Sportfreund Andreas Schütze, den ich vom gemeinsamen Training im Friedrichshain kannte. Er nahm bereits das 2 x am Lauf teil und gab mir während des Laufes wertvolle Hinweise. Insgeheim hatte ich mir gedacht, es müsse doch wohl möglich sein, die ersten 40 km, die relativ flach verlaufen, in 4 Std. und die restlichen 27 km ebenfalls in 4 Std. zu schaffen, und die Rechnung ging auf. Km 40 absolvierte ich in 4:12 und das Ziel in Davos nach 7:51:20 Std.

Wir hatten von den Temperaturen her ausgesprochen gute Bedingungen, und ich habe den Lauf ohne einen nennenswerten Hänger durchgestanden. Auf dem höchsten Punkt (2.774 m), dem Sertigpaß machte ich eine ausgiebige Rast, ließ mir von zarter Frauenhand die Waden lockern, trank währenddessen 1 Becher Bouillon, 1 Becher Tee und 1 Becher Wasser, aß eine Banane und einen Fruchteriegel. Übrigens, die Verpflegungspunkte (18 an der Zahl) wurden gut betreut, wenn auch die Fruchteriegel etwas hart waren. Ich trank auf Empfehlung der Veranstalter und des Arztes während dieses Laufes un-

gewöhnlich viel (meistens 2 Becher je Verpflegungspunkt). Auf dem Gipfel nimmt der Arzt jeden Läufer persönlich in Empfang und entscheidet, ob er weiterlaufen darf.

Nach dem Gipfel kam der von mir am meisten gefürchtete Teil, das Bergablaufen. Ich nahm an, daß ich für diesen Teil nicht mehr genügend Körner haben werde, um ihn gut durchzustehen, aber wider Erwarten lief es bestens. Man konnte sich auf dem Gipfel je nach Bedarf ein oder zwei Skistöcke nehmen, um seinen schwachen Körper abzustützen. Ich probierte es mit einem und habe es nicht bereut. Ich hatte damit die Möglichkeit, die Geschwindigkeit etwas abzubremesen, wenn es mir zu schnell wurde. Nach dem Abstieg folgte noch eine mehr oder weniger flache Strecke von ca. 10 km.

Um mit den Worten des bereits oben erwähnten Sportfreundes Andreas Schütze zu sprechen, machten wir uns daran, auf dieser Strecke die "toten Fliegen" einzusammeln. Wir überholten auf diesem Stück noch mindestens an die 100 Läufer. Obwohl ich auf der Aschenbahn noch einen Endspurt hinlegte, der sich sehen lassen konnte, war keiner unserer Angehörigen zum Empfang erschienen, sie hatten mich frühestens 1 Std. später erwartet... Ende gut - alles gut

H. Scharping.

Offizielle Ergebnisse:

Rang	Name	Jg.	Zeit	Kat.	Rang	St.-Nr.
138	Lachmann, Heinz	44	7:07:36	04	38	740
326	Scharping, Helmut	42	7:51:20	05	15	1033
1157	Spreer, Himar	36	11:45:12	05	181	1131

Hier ist Platz für Ihre Anzeige!

Ausschreibungen

- 24. September 1992, 17.00 Uhr
1. Deutsches WALKING-Treffen am Brandenburger Tor "WALK am Tor"
- 26. September 1992, 12.15 Uhr
1. Vorpommern-Marathon 1992 in der Hansestadt Greifswald und Start des 20 km-Laufes im Wieck Volksstadion
- 4. Oktober 1992
5. CITY-LAUF rund um Lübecks Türme
- 10. Oktober 1992
2. WEIMARER STADTLAUF 10 km und Halbmarathon
- 11. Oktober 1992, 10.00 Uhr
Fürther Kärwa-Lauf '92
9. Internationaler Straßenlauf für Männer und Frauen
- 17. Oktober 1992, ab 12.00 Uhr
16. Langstreckentag Katzbachstadion, Katzbach-/Dudenstr., 1000 Berlin 61

*Vieles geht leichter,
wenn man sich kennt
(auch heute noch.)
Kommen Sie zu uns*

Wir drucken für Sie
und bieten als die Druckerei in ihrer Nähe
ein umfangreiches Sortiment an:

Geschäftsdrucksachen
Briefbögen nach DIN-Norm
Visitenkarten
Plastic-Karten im 4-Farbdruck
Briefhüllen und Versandtaschen

Formulare aller Art
selbstdurchschreibend
verleimt zu Blocks oder Einzelsätzen

Werbeschriften in vielen Varianten
Prospekte, Handzettel
Broschüren
Kleinaufgaben von Zeitungen

Privatdrucksachen

Unser Service ist Ihr 

Durch modernen Computersatz und Mehrfarben-Offsetdruck können wir Ihre Aufträge schnell und in bester Qualität realisieren.

Wir werben für Sie.

Wir führen Hauswurfsendungen zu sehr günstigen Konditionen durch oder übernehmen den Postversand nach Ihrem Verteiler.

Besuchen Sie uns oder rufen Sie einfach an.

COMPUTER-PRINT

Teil. 55 89 423
Josef-Orlopp-Str. 22-24
1156 Berlin-Lichtenberg



Wettbewerbsvorteil

1000	Geschäftsbriefbögen A4
1000	Fensterkuverts
5000	Werbeblätter A4
3x200	Visitenkarten

im Paket

einfarbig	750.-DM
zweifarbige	1090.-DM



Die Preise verstehen sich zuzüglich der gesetzlichen MwSt.

Diesem Informationsblatt liegt ein Angebot der Fa. TKMT bei.
Wir bitten unsere Mitglieder um Berücksichtigung.