

Infoblatt, 12.06.2005

Nr. 333/151

LC RON-HILL BERLIN e.V.

www.ron-hill.de

Unsere Kontonummer:

Postbank, BLZ:100 100 10

Kontonummer: 6365 73 101

2.Konto (für Startgelder):

Postbank

345 31 106



Kolumne:

Liebe Lauffreunde!

Der Monat Mai mit vielen Läufen, unter anderen den 25km von Berlin, Rennsteiglauf und SEZ-Lauf ist vorüber. Letzterer durch uns wieder gut organisiert, und bei hervorragendem Wetter (ein bisschen zu warm) und idealen Bedingungen (neues Funktionsgebäude), einer großen Tombola und erstmals auch mit einem reichhaltigen Kuchenbasar am 29.05.05 im Friedrichshain statt. Leider mussten wir in diesem Jahr einen Läuferückgang verzeichnen. Ich möchte das sehr warme Wetter als Ausrede gelten lassen, denn nur 70 Läufer/-innen und 7 Schüler/-innen über 2,5km gingen auf die verschiedenen Strecken. Mit mehr Werbung im Einzugsgebiet um den Friedrichshain und Prenzlauer Berg sollte es uns im nächsten Jahr gelingen wieder mehr Läufer/-innen für unseren Lauf zu gewinnen. Zum Abschluss möchte ich allen Helfern und natürlich auch unseren Sponsoren, die durch ihren Einsatz zum Erfolg des SEZ-Laufes beigetragen haben, recht herzlich danken.

Euer Michael Kegel

Das Allerneueste:

- Hiermit möchte ich nur darauf verweisen, dass dieses Infoblatt ein interessantes ist, nämlich die **333.Ausgabe** seit Technocommerz-Zeiten!! Die erste Ausgabe war am 05.03.1982!!!!
- Wir bitten dringend darum, dass sich alle **RON-HILL'er**, die beim Hohenschönhausener Gartenlauf am 19.06.05 selbst laufen wollen, sich bis zum 18.06.05 bei Ilka Gomoll (Tel. 927 73 50 oder IGomoll@aol.com) anmelden möchten, weil es sonst bei den vielen Läufern (Cup-Lauf) zu Engpässen für die Zeitmessfirma Ziel-Zeit kommen könnte. Ihr zahlt ja auch kein Startgeld für die Anmeldung! **Dankeschön!!** Als Gast ist auch Heinz-Florian Oertel vor Ort!!!!
- Unser nächster Vereinstreff am 30.06.05 findet wieder um 18:00 Uhr im „Pali-Eck“ in der Koppenstraße 41 statt. Wir hoffen an diesem Tag wieder auf viele Zuhörer, wenn Bodo Matthes uns etwas über Nahrungsergänzung erzählen möchte.

- Beim letzten Vereinstreff fand der **3.Skatabend** des Jahres 2005 (26.05.05) mit der zufriedenstellenden Teilnehmerzahl von 12 Skatenspielern statt. Herausragend war hier der Sieg von Hans-Joachim Vogel, der es kaum glauben konnte und sich diebisch freute, dass er mit unglaublichen 1248 Punkten gewinnen konnte. Die Konkurrenz folgte dann in gebührendem Abstand mit den Routiniers Dirk Pätzig (829P.) und Ecky Broy (819P.), 4.Knuth Triebe 745P., 5.Wolfgang Voigtländer 742P., 6.Sylvia Jacobs (einzige Frau) 653P., 7.Konrad Andert 640P., 8.Peter Rymarowicz 624P., 9.Horst Kastanowicz 390P., 10.Achim Schuberth 286P., 11.Andreas Schramm 217P., 12.Bodo Matthes 40P.. In der Gesamtwertung konnte Ecky Broy mit 2501Punkten, den bisher führenden Joachim Schuberth (2409P.) vom Spitzenplatz verdrängen, auf den 3.Platz hat sich nun Knuth Triebe mit 2305 Punkten nach vorn gekämpft. Die weiteren Plätze: 4.H.J.Vogel 1949P., 5.A.Schramm 1877P., 6.Dirk Pätzig 1661P., 7.Wolfgang Voigtländer 1640P., 8.S.Jacobs 1632P.. Die nächsten Termine für die Skatabende 4-6 werden im nächsten Infoblatt verkündet, sie werden nach den Sommerferien stattfinden. Aber vergesst bitte nicht unseren **Vereinstreff am 21.07.05**, der einzige im Juli!!!, wie gehabt um 18:00 Uhr im „Pali-Eck“!!!

Hier wichtige Informationen für alle HGL – Fans

- Wie auch in den letzten Jahren haben wir wieder für den **28.Harzgebirgs-lauf in Wernigerode am 08.10.2005** in unserer Jugendherberge in der Friedrichstraße 41 in Wernigerode 28 Übernachtungslplätze sicher.
- Da es in den letzten Jahren immer gut geklappt hat mit der Vorauszahlung der Übernachtung, wollen wir das in diesem Jahr auch so machen. Wie bisher ist eine Übernachtung erst dann **sicher gebucht**, wenn das entsprechende Geld (**Vorauskasse**) auf unserem 2.Vereinskonto eingegangen ist bzw. beim Vereinstreff bezahlt wurde und derjenige sich auch bei Ilka Gomoll oder beim Vereinstreff angemeldet hat. Außerdem ist die JHB wie bisher für **2 Übernachtungen/ Frühstück** zu buchen, jeweils vom **07.-09.10.05!!!**
- Mit der Anmeldung (auf Meldezettel) werden **pro Person mit Bettwäsche 38,40 Euro** fällig (ÜN/F 34,-Euro, plus 1,40 Euro Kurtaxe, plus 3,-Euro Bettwäsche) oder ohne Bettwäsche 35,40 Euro!!!
- Die Anmeldung mit Meldezettel kann ab sofort beim Vereinstreff oder bei Ilka Gomoll (Tel.927 73 50 oder IGomoll@aol.com) erfolgen.
- **Anmeldeschluss: 30.06.05 21:00 Uhr**
- **Wie bisher gilt auch folgende Regel: Wenn ein gebuchter Platz in der Jugendherberge nicht genutzt werden kann, ist derjenige persönlich dafür verantwortlich, sich um Ersatz zu kümmern.**
- **Es gibt kein Geld zurück!!!!**

- Hiermit möchten wir nochmals darauf hinweisen, dass alle Läufer/-innen welche sich selbständig zu Läufen anmelden auf die **richtige Schreibweise unseres Vereinsnamen** achten: **LC RON-HILL Berlin!!!**
- Herzlichen Dank an Bernfried und Iris Krüger für Kartengrüße vom Great-Wall- Marathon in China. Ein ausführlicher Bericht folgt im Infoblatt 7-05!!!

Einladung

Hiermit laden wir Euch recht herzlich zu unserer diesjährigen **Vereinsmeisterschaft** und „Willis Wald und Wiesenlauf“ am **25.06.05 um 16:00 Uhr** in Jüterbog ein. Wie auch in den Vorjahren gibt sich unser langjähriger Sponsor und Mitglied Willi Klaus immer große Mühe mit der Ausrichtung der Veranstaltung. Willi Klaus würde sich sehr freuen, wenn in diesem Jahr nach längerer Zeit mal wieder eine größere Gruppe von RON-HILL'ern am Start wären. Überlegt mal, wer schon lange nicht bei WWW am Start war und es vielleicht in diesem Jahr ermöglichen könnte. Wir freuen uns auf jeden Teilnehmer bzw. auch auf viele Zuschauer und Familienangehörige, für dessen Unterhaltung und Verpflegung mit Getränken und Imbiss natürlich auch gesorgt ist.

Für Rückfragen stehen euch natürlich Ilka Gomoll (Tel. 927 73 50 oder IGomoll@aol.com) oder Willi Klaus (Tel.03377/ 30 17 01) zur Verfügung!!!

Ort: Autohaus Willi Klaus GmbH, direkt an der B101 in Jüterbog, von Berlin kommend rechte Hand, kurz vor dem Orteingangsschild
 Strecke: Anfänger und Kinder: 2,0km und 5,0km
 Frauen und Männer ab 60: 10km
 Männer: 15km (Vereinsmeisterschaft)

Es können aber sowohl von den Frauen 15km, als auch von den Männern 10km absolviert werden, dann allerdings nicht in der AK-Wertung der Vereinsmeisterschaft.

Startgebühr: **kostenlos**

Meldetermin: **bis 22.06.05 20:00 Uhr** beim Vereinstreff oder bei Ilka Gomoll
 Anreise: 1 mit dem Zug: ab Berlin Ostbahnhof 13:14 Uhr, Ankunft 14:12 (Halt auch in Zoo: 12:58 Uhr, Alex: 13:08 Uhr, Karlshorst: 13:21 Uhr)

Mit dem Wochenendticket: 5,60 Euro pro Pers. für Hin- und Rückfahrt
2.mit dem Auto: wir bitten Euch freie Autoplatze anzubieten und Fahrgemeinschaften zu bilden!!!

Bitte vermerkt auf dem Meldezettel, ob ihr mit dem Zug oder dem Auto anreisen wollt.

Auf dem Bahnhof Jüterbog werden wir wieder mit dem Auto abgeholt. Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen!!!!

Vereinsnachrichten:



- Beim sehr beliebten **London – Marathon** am 17.04.05 waren sogar zwei Läufer unseres Vereins am Start. Olaf Kretschmer erreichte hier das Ziel nach guten 3:24:25h und belegte den 3511.Platz (420.M45), dabei lief er bei der Hälfte der Strecke bei 1:36:14h über die Matten. Bernfried Krüger belegte den 21824.Pl. (1217.M50) und erreichte das Ziel nach 4:42:49h.
- Am 23.04.05 traten 103 Läufer/-innen zum 4.Berlin-Cup Lauf im schönen **Wuhletal** zum 15km Lauf an. Auch 6 Läufer/-innen unseres Vereins nahmen bei Sonnenschein den Kurs unter die Füsse. Bester RON-HILL'er wurde Christian Karbe, der mit dem 2.Platz nur knapp den Sieg verpasste und nach 54:57min. das Ziel erreichte. Erstaunt registrierte Peter Rymarowicz nach 1:02:05h, dass Bodo Matthes ansteigende Form bewies und nur 12 Sekunden nach ihm das Ziel erreichte. Sie belegten die Plätze 18 und 19. Bei den Frauen musste Katja Lünser nach ihrer Verletzungspause und (Pollen)Allergieproblemen erkennen, dass es noch nicht ganz zum 3.Platz bei den Frauen reichte, diesen verpasste sie im Endspurt sehr knapp um 7 Sekunden. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 24.04.05 fand der **34.Hermannslauf** in Bielefeld mit insgesamt 5623 Läufern/-innen statt. Auf der 30km Strecke, welche sehr anspruchsvoll ist und stetig auf- und abwärts geht, erreichte aus unserem Verein Stefan Lippold auf dem 61.Platz (18.M35) nach 2:08:56h das Ziel. Auch Nele Wild-Wall belegte bei starker Konkurrenz einen guten 7.Platz bei den Frauen und siegte in ihrer AK W30 in 2:18:32h (192.Platz gesamt).
- Am selben Tag fand der **2.RBB Lauf** an der Glienecker Brücke mit 2159 Läufern/-innen statt. Auch unser Verein war wieder vertreten, Wolfgang Drechsel kam nach 1:11:12h (609.Platz) als schnellster RON-HILL'er ins Ziel. Kurz hinter ihm erreichten dann auch Wolfgang Voigtländer (1:12:42h) und Ina Schlüter (1:36:11h, 616.Frau) das Ziel.

- 4 Läufer und Steffen Mendel als Skater standen bei gutem Wetter am Start zum **Hamburg-Marathon** am 24.04.05. Steffen skatete in 1:33:57h durch die Hamburger City. Schnellster Läufer wurde Andreas Hein in guten 3:19:20h, dabei lief er bei der Hälfte schon nach 1:33:20h über die Matten. Aber auch Heinz Lachmann erreichte mit dem 2081.Platz und 3:23:53h eine gute Zeit. Herzliche Glückwünsche unseren Finishern.
- Am 24.04.05 fand der **9.Köpenicker Altstadtlauf** vom Müggelturm zur Altstadt Köpenick mit 453 Läufern/-innen statt. Frank Hinz und Dirk Pätzig konnten hier sehr gute Ergebnisse erzielen und vordere Platzierungen erreichen. Besonders Frank lief nur knapp am 2.Platz vorbei und belegte mit sehr schnellen 35:57min. zeitgleich mit Egidius Pranckus den 3.Platz. Dabei waren auch die Altersklassensiege der M40, M45 und M50 fest in den Händen unseres Vereins. Es siegten Frank, Dirk (in guten 37:24min.) und Wolfgang Oesterreich (44:06min.). Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 30.04.05 startete schon traditionell die Staffel der M40/45 mit Dirk Pätzig, Frank Hinz und Andreas Schramm bei den **Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften über 3x1000m** im Katzbachstadion und konnten in guten 9:05,98min. den Vizemeistertitel erringen. Dabei hatten Frank und Dirk, die beide jeweils unter 3min. blieben (jeweils starke 2:57min.) und Andreas (3:11min.) gegen die gut aufgelegten Läufer vom Potsdamer Laufclub keine Chance, die in 8:32,87min. gewannen.
- Am selben Tag fand bei guten äußeren Bedingungen der anspruchsvolle **24.Lychener Seenlauf** mit der neuen Rekordbeteiligung von 724 Läufern/-innen statt. Hervorzuheben war hier der deutliche Sieg von Karin Jacobi über 30,5km, indem sie die zweite Frau um 13min. distanzierte und das Ziel nach 2:42:25h erreichte. Bester unseres Vereins war auf dem 18.Platz Peter Rymarowicz, der sich aber mal wieder verliebte und dadurch etwas Zeit einbüßte, und dennoch nach 2:28:32h (4.M50) ins Ziel lief. Aber er war nicht allzu traurig, da er bei der folgenden Tombola eine Runners Point – Sporttasche gewann. Über ebenfalls hügelige 8,5km erreichte Ilka Gomoll nach 42:59min. das Ziel und gewann damit die Altersklasse W30 auf dem 98.Platz von 260 Finishern. Aber auch Dauerstarter Helge Ziems war mit den erreichten 58:47min. sehr zufrieden.
- Am 01.05.05 fand bei sonnigem Wetter der **Waldlauf in Tegel** über 10km, als 5.Lauf des Berliner Läufercups, mit 105 Läufern statt. Bester RON-HILL'er wurde Helmut Huber auf dem 20.Platz, damit belegte er in 40:26min. den 2.Platz in der M55. Katja Lünser dagegen erwischte einen ganz rabenschwarzen Tag und kam als 11.Frau (2.WHK) nach 46:49min. ins Ziel, in der Cup-Wertung erreichte sie trotzdem die volle Punktzahl.

- Ebenfalls am 01.05.05 liefen 170 Läufer/-innen beim hügeligen **Baaseelauf** über 25km bzw. 12,5km, dabei starteten 120 Läufer auf der kurzen Strecke. Auch unser Verein war wieder sehr erfolgreich, indem Bodo Matthes auf dem 9.Platz in guten 53:19,7min. (2 M40) das Ziel erreichte und sich Peter Budraß in 58:10,9min. den Sieg in der AK M65 sicherte. Werner Palm startete auf der langen Strecke und kam auf dem 24.Platz ins Ziel nach guten 2:05:40h und dem 2.Platz in der M55.
- Beim **Sachsenhausen Gedenklauf** in Oranienburg waren unter den 170 Läufern auch 2 RON-HILL'er am Start. Auf der kurzen Strecke über 6,5km belegte Hans-Joachim Schulze den 34. Platz und wurde 2. der M60 in 31:14min. Auf der Halbmarathonstrecke startete Gerald Piegler erstmals und kam nach 2:01:38h auf dem 59.Platz (8.M45) ins Ziel.
- Der **22.Internationale Läuferzehnkampf** vom 05.05.-08.5.05 fand in diesem Jahr in unserer Nähe im Potsdamer Stadion Luftschiffhafen statt. Dennoch waren unter den 80 Läufern/-innen nur wenige Berliner Läufer dabei. Auch unsere Vereinsmitglieder waren in den 90-er Jahren schon aktiver bei diesem speziellen Event. Die Organisatoren vom Potsdamer Laufclub um Olaf Beyer gaben sich aber dennoch große Mühe mit der Organisation, die sportliche Seite, als auch die vielen fleißigen Kuchenbäcker imponierten uns sehr, denn jeden Tag waren wieder neue und sehr unterschiedliche, und immer schmackhafte Kuchen vor Ort oder die sehr schöne, wenn auch einfach organisierte Abschlussfete am Samstag. Außerdem wurde ein neues Punktesystem getestet, welches sich aber dann doch als noch ungerechter als das alte herausstellte, vor allem für die schnelleren Läufer. So setzte sich Olaf die halbe Nacht an seinen PC, um die alte Punktwertung wieder herzustellen, das war ein großes Opfer von ihm. Dafür können wir Olaf gar nicht genug danken, nochmals ein dickes Dankeschön an ihn. So waren dann doch am Ende fast alle zufrieden und glücklich über die Bewältigung und die Ergebnisse dieses 4-Tage dauernden anstrengenden Zehnkampfes der Läufer. Ein Dankeschön von dieser Stelle geht auch an unseren Sprecher Norbert Töpfer, der uns 4 Tage lang sehr liebevoll begleitete und dessen Würdigung leider etwas unterging. Sein Debüt gab diesmal Christian Karbe, der aber nicht auf allen Strecken so gut zurecht kam, aber trotzdem einen guten 21.Platz mit 3799 Punkten erreichte. Noch besser war allerdings unser Routinier Dirk Pätzig, der mit guten Leistungen auf allen Strecken den 17.Platz mit 3999 Punkten belegte, dabei verpasste er den Sieg in der M45 gegen den besseren Sprinter Andreas Fritsche nur knapp. Bei den Frauen errang Ilka Gomoll bei **ihrem 11.Läuferzehnkampf** den 7.Platz bei den Frauen mit 4015 Punkten und gewann mit sehr ausgeglichenen Leistungen auch ihre Altersklasse W30. Vielleicht sind beim nächsten Läuferzehnkampf vom 25.-28.05.05 in Wien einige RON-HILL'er mehr als in diesem Jahr dabei??? Ergebnisse folgen im nächsten Infoblatt 7-05!!!

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
15.06.	Ab 18:30	24.Berliner Bahnlaufserie (4.Lauf) auch am 27.07.05 (5.Lauf)	800/ 1500/ 3000m 19:00: 30&60'	Sportforum Hohen-schönhausen
19.06.	10:15	9.Hohenschönhausener Gartenlauf	5,7(Cup)/ 11km	Falkenhöhe-Nord!!!
22.06.	Ab 18:30	Marzahner Läufercup 4.Lauf	30 & 60 min.	Sportpl. Allee der Kosmonauten
22.06.	20:00	2.Bernauer Mittsommernachtslauf	2 Std. & Staffel	Stadtpark Bernau
25.06.	10:00	9.Mühlenhofer Feco Lauf	21,1/ 5,0km	MT.20.06.05
25.06.	16:00	WWW in Jüterbog/ Vereinsmeister..	15/ 10km	Autohaus W.Klaus
20.06.	18:00	NSF Läuferabend MT.28.06.05	800-10000m	Stadion Britz Süd
07.	10:00	21.Schweriner Fünf Seen Lauf	30/ 15/ 10km	MT.09.06.05!!!
06.07.	19:00	Laufserie des TuS HSH 4.Lauf	30 & 60 min.	Stad. Hanns-Eisler-Str.
09.07.	09:00	Staffellauf Zielona Gora – Cottbus	100km Staffel	15 Wechsel/ MT.10.06
16.07.	17:00	3.Guteborner Quellenlauf MT.14.07.	15/ 7,5km	Schlossteich Guteborn
17.07.	09:00	16.Havellauf über 14km (Berlin-Cup)	Ausgebucht!!	Flensburger Löwe
06.08.	18:00	3.Rostocker Marathon-Nacht	&Staffel & 21km	MT.30.06.05!!!
06.08.	19:30	City-Nacht auf dem Ku.-damm	10/ 5km	MT. 25.06.05!!!
27.08.	19:30	4.Sanssouci Pokal Nachtlauf	5x5km-Staffel	Potsdam/ MT.20.08.05
28.08.	10:00	4.Mitteldeutscher Marathon	10/21/ 42km	MT.30.06.05
25.09.	09:00	Berlin-Marathon	42,2km	MT. 30.06.05: 70.-Euro

Ergebnisse:

Wuhletallauf am 23.04.05 über 15km (4.Lauf des Berlin-Cups):

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Katja Lünser	15	40./ 1.WHK 4.Frau	1:08:16h	Christian Karbe	15	2./ 1.M30	54:57min
Gomoll	15	63./ 1.W30 7.Frau	1:13:10h	Peter Rymarowicz	15	18./ 2.M50	1:02:05h
				Bodo Matthes	15	19./ 5.M40	1:02:12h
				Silvio Gadow	15	68./ 13.M40	1:14:20h

OLYMPUS Marathon Hamburg am 24.04.05(Nettozeit/ Bruttozeit):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Steffen Mendel HM: 45:47min.	262 / 93.M40 Skater	1:33:57h 1:34:05h	Helmut Huber	3530.Platz 116.M55	3:35:46h 3:40:14h
Andreas Hein HM: 1:33:20h	1690.Platz 257.M45	3:19:20h 3:20:36h	Werner Palm HM: 1:49:42h	5722.Platz 249.M55	3:50:42h 3:52:30h
Heinz Lachmann HM: 1:36:04h	2081.Platz 13.M60	3:23:53h 3:24:04h			

9.Köpenicker Altstadtlauf am 24.04.05:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Frank Hinz	10,0	3./ 1.M40	35:57min	Wolfg. Oesterreich	10	61./ 1.M50	44:06min
Dirk Pätzig	10,0	8./ 1.M45	37:36min	Joachim Schuberth	10	153./ 5.M65	48:47min
Bodo Matthes	10,0	34./ 12.M40	41:58min.	Klaus-Peter Ulbricht	10	169/12.M50	49:41min

Laufbericht:

Der Hermannslauf, oder warum die Schlacht im Teutoburger Wald besser in der Lüneburger Heide stattgefunden hätte:

Historische Irrtümer haben ja mitunter auch einen positiven Aspekt. Man stelle sich nur vor, in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts hätte die Geschichtsforschung bereits den heutigen Kenntnisstand über den Ort der legendären Schlacht im Teutoburger Wald im Jahre 9. n. Chr. gehabt. Dann wäre 1872 das Hermannsdenkmal, gegenwärtiger Startplatz des Hermannslaufes, nämlich über 60 Kilometer nordwestlich vom Zielort Bielefeld, in der Nähe von Osnabrück und nicht bei Detmold auf dem Berg Grotenburg erbaut worden, was dem Hermannslauf statt moderater 31,1 Km den Charakter eines echt knackigen Ultralaufs verliehen hätte, den ich mir nur vier Wochen vor dem Rennsteiglauf wohl kaum angetan hätte. So jedoch standen Nele und ich am Morgen des 24. April bei strahlendem Sonnenwetter im pulsierendem Gedränge des ersten Startblocks am Fuße des 54 m hohen Monuments und fieberten mit weiteren knapp 6000 Läufern dem Rennbeginn entgegen. Die Startprozedur sollte sich in drei Blockstarts zeitversetzt zwischen 11.00 – 11.15 Uhr vollziehen, schmale Waldwege hätten ein gleichzeitiges Loslaufen aller Teilnehmer niemals bewältigen können. Aber auch so ging es nach dem Startschuss auf den ersten drei doch sehr abschüssigen Kilometern beängstigend eng zu, das allgemeine Tempo im Feld ähnelte mehr einer mörderischen Hatz entlaufener Sträflinge als dem kultivierten, taktisch wie strategisch wohlüberlegten Volkslaufauftakt von biederen Mitteleuropäern. Oder kochte da plötzlich in uns das Blut unserer Ahnen und wir projizierten uns 2000 Jahre zurück in den Sturm der Horden des Cheruskerfürsten auf die bemitleidenswerten, nichts böses ahnenden drei Legionen des Quintilus Varus? Wenn ja, dann waren die meisten nach vier Kilometern ganz schnell wieder abgekühlt und in die Gegenwart zurückgeholt, denn nun folgte ein langes Steilstück auf teilweise unangenehm lockeren, tiefen Sand, mein Kilometer-schnitt "normalisierte" sich (eher ungewollt) von zuvor wahnwitzigen 3:30 auf Oberschenkelbetäubende 5:10 min. Das Schild neben der Strecke informierte darüber, das wir nun auf einem Reitweg liefen und es dämmerte mir, dass so ein Pferdeleben wohl auch nicht immer das reine Zuckerschlecken ist. Nach rund sieben Kilometern erreichten wir auf einem Sattel zwischen zwei Hügelspitzen endlich den Scheitelpunkt des Anstiegs. Mein Pulsschlag raste im Stakkato eines Maschinengewehrdauerfeuers, angenagt vom heftigen Selbst-

zweifel im Empfinden meiner Beschwerden – wo war nur meine Form und der Trainingseffekt des vielen Bergtrainings abgeblieben – versuchte ich bergab etwas mehr Tempo aufzunehmen und die verlorenen Plätze wieder gut zu machen. Ich war überrascht, wie gut das klappte und wie wenig es mich anstrenge, die anderthalb Kilometer lange Abwärtspassage war ein regelrechter Überhol-Exzess. Seltsam nur, sobald es dann eben wurde und dann gar seicht "höhen-meterte" lief es sich abermals unangenehm unruhig. Ich begann mich langsam damit abzufinden, dass es wohl wieder mal nicht mein Tag war. Vielleicht nicht mal mein Leben, denn hatte ich nichts Besseres zu tun, als mein bisschen Lebensenergie in völlig zweckfreier physischer Marterung zu vergeuden? Ich entschloss mich aber, die Beantwortung existenzieller Sinnfragen besser auf die Zeit nach dem Lauf zu verschieben. Als wir unversehens aus dem dichten Wald auf ein kurzes Stück breiter Betonstraße einschwenkten, die als Brücke über eine Autobahn führte, war ich über die vielen, in die Tausenden gehenden, ohrenbetäubend anfeuernden Zuschauer Massen überrascht. Das hatte ich bei noch keinem Landschaftslauf erlebt, wir liefen durch ein enges Spalier fröhlicher Gesichter, klatschten Kinderhände ab, grüßten mit Blicken und Winken zurück. Hier erlebte ich erstmals die ganz einzigartige Hermannslauf-Kultur, denn dies sollte unterwegs nicht die letzte Erfahrung dieser Art sein und half mir über manche Krise hinweg. Die nächsten fünf Kilometer auf mal festen, mal lockeren Sandwegen waren der einzige halbwegs ebene Streckenabschnitt. Als es für ein kurzes Teilstück durch einen von Schotter bedeckten Hohlweg hinab ging, rammte sich während mehrerer Schritte ein aufrecht stehender, länglich-spitzer Stein durch die Außen- und Zwischensohle bis durch die Einlage meines linken Schuhs und ließ mich schmerzbrüllend und fluchend anhalten. Der weiche Untergrund hatte eine ernsthafte Verletzung verhindert, noch mal Glück gehabt, aber der fast nagelneue Latschen war ein Fall für die Tonne. Nachdem dann eine von majestätischen Platanen gesäumte enge Schlucht passiert wurde, kam am Kilometer 15, unmittelbar nach einem Verpflegungsstand der bis dahin steilste Anstieg; vielleicht eine nur etwas über 1000 m lange giftige Rampe, aber lediglich den vielen am Rand postierten, lauthals motivierenden Zuschauern zu verdanken, das ich diesmal noch ohne Gehpause auskam. Dunkel erinnerte ich mich, dass mir so etwas vor nicht allzu langer Zeit noch Spaß gemacht hatte: An diesem Tag kam mir das regelrecht abartig vor. Ein wenig beruhigte mich, dass ich nicht mehr so oft überholt wurde, zudem ging es erst mal drei Kilometer fast immer bergab. Nach wenigen Minuten eher verhaltenen Tempos, in denen ich mich wieder etwas erholen konnte, steigerte ich die Geschwindigkeit. Die zwei folgenden Kilometer bis in die Straßen der Bergstadt Örlinghausen legte ich in 7:24 min zurück. Was uns Läufer dann hier erwartete, toppte alle bisherigen Eindrücke. So ungefähr musste es beim Stadtmarathon in Köln sein: Musikkapellen, Rasseln, Trommeln, unartikuliertes Geschrei und persönliche Zurufe, der elektrisch verstärkte Kommentar des Streckensprechers und kein einziger Meter entlang der Strecke ohne eng gedrängte, bunte Menschentrauben. Wenn das hier ein Landschaftslauf sein

sollte, dann war ich im falschen Film. Am Ausgang der Ortschaft bog das Läuferfeld wie zum Kontrast in ein stilles, verträumtes Tal, von dessen Sohle in drei nicht allzu schweren Stufen die Höhen des Teutoburger Waldes abermals erklimmen wurden. Ohne das ich mich besser fühlte, begann ich nun Läufer um Läufer einzusammeln, meine Grundlagenausdauer hatte ich also noch behalten, es lief sich aber immer noch wie mit einem inneren Widerstand, auch die sonstige Lust am Quälen wollte sich einfach nicht einstellen. Wenigstens wurden wir Läufer nun mit einem herrlichen Weitblick vom Höhenzug herab auf die in unendlich vielen Grüntöne gemusterten Felder und Feuchtwiesenflächen des südlichen Bielefelder Umlands belohnt. Mir war plötzlich danach, für einen Moment anzuhalten, um mich in beschaulicher Andacht diesem Augenschmaus hinzugeben, aber nach zögerndem Stocken siegte dann doch der zeitgestresste Großstadtneurotiker in mir und ich stolperte weiter. Die Laufstrecke wechselte nun mehrfach in kurzen Abschnitten zwischen Waldwegen und Straße, letztere immer wieder von vielen begeisterten und anfeuernden Zuschauern gesäumt, bevor es am Ausgang eines kleinen Ortes die "berühmten" Lämershagener Treppen hoch ging, einem in zwei Absätzen mit Holzstufen versehenen Aufstieg von ca. 300 Metern, die ich ab der Mitte dann nur noch hochging. Ich konnte den zähen Burschen, die ihren Laufrhythmus über dem gesamten Treppenabschnitt durchhielten, nur bewundernd hinterher blicken: Das hatte ich einfach nicht drauf. Um so mehr erstaunte mich, dass ich - sobald die Treppen passiert waren und es etwas flacher wurde - wieder umgehend den Anschluss herzustellen vermochte, an einigen sogar vorbei lief, die wohl in Kenntnis der nun folgenden, drei Kilometer langen Steigung, ein wenig Erholung schöpften. Nach rund 25 Kilometern hatten die meisten, mich eingeschlossen, sichtlich ihr Pulver verschossen und was nun folgte, war nur mit reiner Willensanstrengung zu bewältigen. Den Oberkörper weit nach vorne gebeugt, die starren, weit aufgerissenen Augen auf die unmittelbare Fläche vor den sich kraftlos abstoßenden, hilflos taumelnden Füßen fokussiert und ohne die geringste Wahrnehmung meiner unmittelbaren Umgebung, allein vom Rauschen des Blutes in den Ohren und dem innerlich dröhnenden Getrommel meines Herzschlages erfüllt, kämpfte ich mich Berg an. Vom Funkturm und einer Aussichtsplattform, die wir in diesem Abschnitt passierten, nahm mein schon halb gebrochener Blick lediglich noch Schemen wahr. Tat ich mir mit dieser Grenzerfahrung wirklich einen Gefallen, und konnte man unter einer solchen Extrembelastung nicht von einem Schlag zum anderen um Jahre altern, sein Leben also sinnlos verkürzen? Mit dieser Frage im Hinterkopf war es um mich geschehen: ich hörte auf zu laufen und verfiel mit einer Was-mach-ich-hier-eigentlich?-Geste in ein gemächliches, verschnaufendes Gehen. Keine 30 Meter weiter kriegte ich einen Klaps verpasst und wurde mit der freundlichen Beschwörung eines vorbeilaufenden Bielefelders, dass der letzte Berg fast geschafft ist, wieder zum Weiterlaufen motiviert. Ungefähr ab Kilometer 28 hörte die Steigung dann tatsächlich auf und mit dem allmählich absehbaren Ende kehrten meine Lebensgeister zurück, denn jetzt wurde das Rennen zu einer einzigen Talfahrt. Der Blick auf die Uhr besagte mir eine mögliche Zeit von

unter 2:10 h. Man spürte regelrecht, wie ein Ruck durchs Feld ging. Ein jeder forcierte, begünstigt durch das Gefälle und dem glatten, jetzt fast durchgängig asphaltierten Untergrund, so gut es ging und auch meine letzten drei Kilometerzeiten zwischen 3:35-3:45 min konnten sich sehen lassen. Ob ich überholt wurde oder selber überholte war jetzt egal, allein der Geschwindigkeitsrausch und die Erleichterung über das baldige Ende aller Leiden zählten für mich. Die letzten Meter waren ein warmes Bad in der Menge, den tosenden Beifall der vielen Schaulustigen empfangend, liefen wir aus dem Wald kommend, entlang der abgesperrten Promenade oberhalb der Bielefelder Altstadt, dem Zielband vor der Sparrenburg entgegen. Je näher ich ihm kam, um so schwerer fiel es mir, die hohe Endbeschleunigung zu halten. Unter der Sauerstoffnot brannten mir die Lungen, es war blöd, warum musste ich mich in den paar Sekunden so verausgaben, aber als ich dann nach 2:08:56 h die Zeitnahmematte überquerte, verspürte ich ungeachtet dessen, dass es mich komplett zerlegt hatte und mir das ganze unangemessen schwer gefallen war, wieder einmal jene tiefe, alle Schichten meines Bewusstseins durchdringende Erfüllung, von der ich nie weiß, ob hinter ihr irgendein tieferer Sinn steckt, oder ob die mit ihr im Zusammenhang stehende Erfahrung nur deswegen so intensiv gefühlt wird, weil sie im Kern einer völligen bedeutungslosen Sache entspringt. Schließlich war weder meine Zeit, noch die dahinter stehenden Anstrengungen und Empfindungen für irgend jemand anderen von Interesse und auch ich selbst würde bald diesen seltsamen, kurzen Moment unmittelbar hinter dem Zielstrich, als ich schwer atmend, den Oberkörper vorn über gebeugt und die Hände in die Knie gestützt, nach Luft rang, nicht mehr nachempfinden können.

Stefan Lippold



Koch Gruppe
 Aachenstraße, Bad Freienwalde, Berlin, Flinsfurt, Jüterbog, Ludwigshafen

Neuwagen
 Gebrauchtwagen
 Unterhaltung
 für alle
 Lockerei
 rabattiert
 bis 22.00 Uhr

300
 bis 22.00 Uhr

Wahlkreis
 bis 22.00 Uhr

Altenstein - Tel. 030 / 93 69 74-0
 Bad Freienwalde - Tel. 0 33 44 / 44 55 86
 Berlin-Mauern - Tel. 030 / 54 99 86-0
 Flinsfurt - Tel. 0 33 35 / 44 44-0
 Jüterbog - Tel. 0 33 72 / 45 66 70
 Ludwigshafen - Tel. 0 33 79 / 85 77 00



www.koch.de

Sport - line GmbH

Sportartikelhandel und Service
 Sportsponsoring

Storkower Straße 147
 10407 Berlin
 Telefon: 030 / 4 23 29 73
 Telefax: 030 / 47 85 96 07

Wolfgang Augsten

Hauptvertretung
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John-Schehr-Straße 36
10407 Berlin
Tel./Fax (030) 424 95 10

Bürozeiten:
Mo. u. Mi. 10-13 Uhr
Di. u. Do. 10-13 Uhr
15-18 Uhr
und nach Vereinbarung

Privat: Kollwitzstraße 48
10405 Berlin
Telefon (030) 4 41 22 14
Funk: 01 72/3 10 23 50

LAUFZEIT

DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEITLER DES LAUFENS

Wolfgang Weising
Chefredakteur

LAUFZEIT Verlags GmbH
Danziger Straße 219
D-10407 Berlin
Telefon: +49 (0)30 423 50 66
Telefax: +49 (0)30 424 17 17
Mobil: +49 (0)172 391 55 02
E-Mail: w.weising@laufzeit.de

www.laufzeit.de

Holz-und Bautenschutz

Björn Dittrich
Anleitung sämtlicher Dacharbeiten

Matenzelle 19
13053 Berlin

Tele: 030/9298320 Fax: 030/98062842 Mobil 01777298320

Hans-Günter Schleife
IMPORT - GROSSHANDEL
Geschenke Floristenbedarf Seidenblumen

Feldstr. 52 Tel.&Fax: 033439/51248
15370 Fredersdorf Funk: 0172-3154936

schleifeonline.de
h.schleife@rot.com

Auto Klaus

Sondermodelle



Jahreswagen



Gebrauchtwagen

Kundendienst



14913 Jüterbog • Gewerbering 2 • Tel.: 03372 / 41 88-0



FENSTER · TÜREN · BAUFERTIGTEILE
VERTRIEB · MONTAGE · BERATUNG

Edgar Schulz

Pitzhauer Straße 3a
15341 Zeesenick

Tel./Fax: 030-344 52 89
Tel./Funk: 0171-612 64 66

Redaktion und Auswahl der Beiträge (außer Lauf-
berichte) und Ergebniszusammenstellung erfolgt durch:
Ilka Gomoll, Pressewart des LC RON-HILL Berlin
Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird im Infoblatt nicht
garantiert.
Nachdruck und Kopieren ist nicht statthaft.
Erscheinungsweise erfolgt monatlich!