

Infoblatt, 14.04.2010

Nr. 389/207



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 Ron-Hiller,

So, so der lange Winter war schuld daran, dass ihr nicht richtig trainieren konntet!

Na klar, das Eis, der Schnee, die Dunkelheit, die Kälte und die Wehwehchen. Ja ja ich weiß, mir ging es ebenso.

Und nun, die ersten Wettkämpfe und was ist los? Ihr seid genau so schnell wie im letzten Jahr und eure Schmerzen scheinen wie weggeblasen, und so viele Spontanheilungen wie ein Startschuss auslöst, kann kein Säulenheiliger vorweisen. Ich hoffe, ihr bewahrt und verbessert Eure Form und ich wünsche mir, dass wir in diesem Jahr gemeinsam das Sportabzeichen ablegen werden. Na wie wär's? Weitere Infos in diesem Blättchen, Seite 5.

Ich wünsche Euch allen natürlich alles Gute und gesunde Füße.

Helmut

Einladung zur Buchlesung – die zweite

Nach der krankheitsbedingten Absage der Buchlesung mit unserem Ehrenmitglied **Heinz Florian Oertel** freuen wir uns euch nun den neuen Termin mitteilen zu können. Die Lesung über sein neuestes Buch „Pfu Teufel“ und alles, was ihr darüber oder über ihn wissen wollt, findet am **05.05.10 um 19:00Uhr** im Saal der Geschäftsstelle Humboldt Universität, Warnitzer Str.13, Nähe S-Hohenschönhausen, statt. Wegen der begrenzten Kapazität der Sitzplätze bitten wir um **Voranmeldung aller Interessenten bis zum 30.04.10** bei Ilka Gomoll Tel.030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com (**Bitte alle neu anmelden!!!**).

Das Allerneueste:

- **Alle Jahre wieder....**

Wie in den Vorjahren wollen wir auch zu unserem 18.Lauf durch den Volkspark Friedrichshain am 30.05.2010 einen Kuchenbasar anbieten. Wer möchte uns dabei unterstützen? Wir bitten alle, die zu unserem Lauf einen Kuchen mitbringen können, sich bis zum 25.05.2010 bei Ilka Gomoll (IGomoll@aol.com, Tel.030/ 516 916 52) zu melden, damit wir in etwa wissen, wie viele Kuchen es werden. Wer nicht helfen muss bzw. will, kann natürlich bei unserem Lauf kostenlos starten. Dazu muss man sich bis 28.05.2010 bei Ilka anmelden. Bei Meldungen vor Ort wird auch für Mitglieder die Nachmeldegebühr von 1,50 Euro fällig.

- Am 18.03.2010 fand unsere diesjährige **Mitgliederversammlung** mit 40 anwesenden Vereinsmitgliedern statt. Über die gute Beteiligung von 33% waren wir sehr erfreut und damit wurde auch die Beschlussfähigkeit (25%) erreicht. Aufgrund der schwierigen finanziellen Lage vieler Firmen, konnten wir bisher noch nicht die gewohnten Sponsorengelder für unseren Verein verbuchen. Aus diesem Grund mussten wir beschließen, den **Jahresbeitrag** von 32,-Euro auf **36,-Euro (ermäßigt 18,- Euro** für Rentner, Studenten, Arbeitslose) zu erhöhen. Wir bitten euch diesen Betrag **pünktlich bis zum 30.04.2010** auf unser 1.Vereinskonto (siehe Infoblatt Seite 1, oben links) zu überweisen. Ein herzlicher Dank für die Organisation des Raumes in der WBG Humboldt Universität und für den Einkauf diverser Getränke geht hier an Michael Kegel. Außerdem danken wir unseren fleißigen Kuchenbäckern und Sylvia Kegel für das Brotbacken und Schmierer der Schmalzstullen für den gemütlichen Rahmen unserer Versammlung. Wir hoffen auf eine weitere gute Zusammenarbeit und wünschen uns eine gute Beteiligung in unserem neuen **Vereinslokal „Hunters Lounge“** (Büschingstraße 35, Ecke Friedensstraße (erreichbar mit dem Bus 240 oder Tram M5, M6 und M4) am **29.04. und 20.05.** jeweils um 18Uhr.

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Gerald Piegler 20.Lissabon-Halbmarathon, leider wurde Gerald von den dortigen Kampfrichtern falsch eingewiesen, so durfte er statt der geplanten 21,1 nur 8km laufen.
- Am 07.03.2010 startete Marion Sarasa mit Sportfreunden der Berliner bzw. Landesbank beim **Barcelona Marathon**. In einem gleichmäßigen Rennen (21km: 2:04h) durch die Innenstadt und an vielen Sehenswürdigkeiten vorbei erreichte sie das Ziel in 4:11:50h. Marion belegte von 10300 Startern den 7717.Platz (5190.Frau, 24.W55).

- Nach einer längeren Laufpause startete Gerald Piegler sein Comeback als Läufer ausgerechnet im heißen Ägypten, beim Silvesterlauf auf der **Halbinsel Sinai**. Bei 18°C (23% Luftfeuchte) und leichtem Wind startete er auf 1580m Höhe zum Lauf über 10km. Gerald schlug sich wacker und erreichte nach 1:15:47h das Ziel auf der exakt vermessenen Strecke, das war der 29.Platz von 40 Läufern.
- Am 13.03.10 wurde der **6.Fielmann Naturmarathon** in Marienwerder bei angenehmen 6°C gestartet. Die 10,5km Runde konnte bis zu vier Mal gelaufen werden und bestand knapp 6km aus Naturboden mit teilweise schlammigen Untergrund und 4,5km Asphalt. Die gesamten vier Runden nahmen 74 Läufer unter ihre Füße. Im Gegensatz zum Vorjahr blieb kein Läufer unter 3 Stunden, das war bestimmt auch dem harten Winter geschuldet. Christian Karbe verteidigte trotzdem den 3.Platz aus dem Vorjahr, er erreichte nach 3:12:01h das Ziel (21km: 1:31:53h). Peter Schmidt lief in Vorbereitung auf den Brandenburger Teammarathon die 42,2km und belegte trotz Einbruch auf der letzten Runde in 4:22:05h (21km: 2:02:47h) den 52.Platz. Ecky Broy, der ebenso zwei Wochen später in Brandenburg starten wollte, beließ es bei 31,5km. Er belegte von 67 Startern den 43.Platz in 2:59:07h. Auf der 21km Strecke starteten wie im Vorjahr die meisten Läufer, auch drei Läufer unseres Vereins testeten hier ihre Form. Steffen Kothe war auf dieser Distanz in 1:15:17h der schnellste der 161 Finisher. Einen tollen Steigerungslauf legte Silvio Gadow hin, nach vorsichtigem Beginn lief er die zweite Runde fast 5 Minuten schneller und konnte sich über 1:58:49h freuen. Die 10,5km absolvierten 135 Starter, von denen Thomas Hantke (Bernauer Lauffreunde, 40:18min) die schnellste Zeit lief. Seinen ersten Start für unseren Verein bestritt Gunnar Barber. In guten 40:46min konnte er sich über den 2.Platz und den Sieg in der M40 freuen. Ältester Starter dieser Strecke war Erhard Bader, der das Ziel nach 1:12:48h erreichte und mit dem 120.Platz noch etliche jüngere Läufer hinter sich ließ.
- Ein sehr beliebter Lauf unseres Vereins ist der **24.Birkenwäldchenlauf**, der am 14.03.10 als 2.Lauf des Berliner Läufercups mit 188 Läufern ausgetragen wurde. Seine ausgezeichnete Frühform stellte hier Tom Griepentrog unter Beweis, er belegte in schnellen 38:57min den 17.Platz und verpasst nur um 5 Sekunden den Sieg seiner Altersklasse. Vordere AK-Plätze erreichten Marion Sarasa, Helmut Huber und Sylvia Kegel, wobei Marion ihre AK W55 souverän für sich entscheiden konnte. Helmut und Sylvia belegten zweite Plätze. Dabei überraschte vor allem Sylvia, da sie mit ihrer Tochter Dana gemeinsam lief und sie zu guten 57:45min führte. Herzliche Glückwünsche unseren 8 gestarteten Läufern.

- Wie in den Vorjahren startete eine Gruppe von 6 Läufern zu einem Wochenendausflug in die historische Altstadt Celle und dem **28.Celler Wasa Lauf**. Der sehr liebevoll organisierte Lauf begann schon am Vortag mit der stimmungsvollen Startnummernausgabe und dem dortigen leckeren Kuchenbuffet. Danach ging es mit dem Auto ins 30km entfernte Oelertse, dort wohnt die Schwester von Peter Rymarowicz, die in ihrem Haus für die Läufer großzügig Schlafgelegenheiten zur Verfügung stellte. Am Vormittag ging es nach dem gemütlichen Frühstück zurück nach Celle und an den Start der verschiedenen Strecken. Nach anfänglichem leichtem Regen war die Strecke in einem erstaunlich guten Zustand, nur in den Kurven musste man aufgrund der Nässe vorsichtig sein. Anja Sander startete diesmal über 5km, da sie im Winter durch Krankheit und Eis nicht so oft zum Laufen kam. Sie kämpfte sich aber durch und belegte in 34:10min den 1269.Platz von 1875 Läufern. In diesem Jahr starteten auf allen Strecken deutlich weniger Läufer, dies lag wahrscheinlich am vielen Schnee im Winter. 393 Läufer, 160 weniger als im Vorjahr, starteten auf der 15km Strecke. Lothar Lehmann bewies in schnellen 1:00:43h seine starke Form und konnte sich über den Sieg der M50-59 freuen. Bei den Frauen war die Konkurrenz trotz des harten Winters ähnlich leistungsstark wie im Vorjahr. Obwohl nur 45 Läufer schneller waren als Sylvia Jacobs, blieben wiederum 5 Frauen unter 61min. So musste sie sich mit 1:02:34h den 2.Platz der W40-49 zufrieden geben. Danach ließen alle das schöne Wochenende beim wohlverdienten Mittagessen ausklingen und es ging wieder zurück nach Berlin.
- Am 27.03.2010 starteten 25 Teams beim **1.Brandenburger Teammarathon**, dem Nachfolger des Berliner Teammarathons. Die flache, gut präparierte Runde um den Gördensee, auf festen Naturwegen, fand bei allen Läufern großen Anklang. Eine idyllische Strecke, die sehr gut zu laufen ist. Auch das Wetter spielte mit, fast trocken und ideale 12°C. Premiersieger wurden die „Laufästheten“ aus Leipzig in 3:00:39h vor den Leipziger „Laufasketen“ in 3:04:56h. Den 3.Platz belegten die „Ultra-Runners“ Burkhard Nerenz, Andreas Panthen und Christian Karbe, die das Ziel nach 3:17:33h erreichten. Als einziges RON-HILL-Team belegten Ecky Broy, Steffen Lüder und Peter Schmidt den 9.Platz von 17 Teams im Ziel. Sie liefen sehr gleichmäßige Runden (40min/ je 7km), bis Ecky wegen muskulärer Probleme bei km 32 etwas Tempo rausnehmen musste und durch Steffen massiert wurde. Sie erreichten das Ziel natürlich trotzdem in 4:11:28h. Für alle Teilnehmer gab es als Lohn für die Mühe ein Finishershirt und für alle Teams eine gedrittelte Medaille, die erst nach drei erfolgreich absolvierten Starts vollständig sein wird. Den Anwesenden hat die sehr liebevolle Organisation sehr gefallen und wollen im nächsten Jahr wieder kommen. Herzliche Glückwünsche!!!

Deutsches Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen wurde 1912 nach schwedischem Vorbild geschaffen. Durften anfangs nur Männer die Prüfung dafür ablegen, so wurden schon ab 1921 (!!) Frauen zugelassen.

Die Einteilung in verschiedenen Altersgruppen wurde erst nach 1945 vorgenommen, bis dahin musste jeder die gleichen Bedingungen erfüllen.

Für das Sportabzeichen müssen 5 Prüfungen in den Disziplinen allgemeine Schwimffähigkeit, Sprungkraft, Schnelligkeit, Schnellkraft und Ausdauer abgefordert werden.

Die Anforderungen sind mit einigem Training fast von jedem gesunden Mensch zu schaffen.

So hat z.B. eine **Frau in der AK 30-39** folgende Aufgaben zu meistern:

200m Schwimmen	unter 8 min
Weitsprung	3,25m
1000 m	unter 6 min
Kugelstoß (4 kg Kugel)	6,25m
2000 m	unter 13 min

Bei den **Herren in der AK 50-59** sehen die Anforderungen wie folgt aus:

200 m Schwimmen	unter 8:30 min
Weitsprung	3,80m
1000 m	unter 5,00 min
Kugelstoß (6 kg)	7,25m
3000 m	unter 19.00 min.

Es wäre sicher schön wenn wir diese Prüfungen gemeinsam ablegen könnten.

Wir treffen uns dazu am **Mittwoch, den 02. Juni 2010 gegen 17: 00 Uhr** im Stadion Friedrichsfelde, Zachtstrasse.

Bitte meldet euch bis zum **28.05.2010** bei mir, damit auch genügend Prüfer anwesend sind.

Email: heca.huber@arcor.de Telefon: 262 17 48

Helmut Huber

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
24.04.	10:00	29.Lychener Seenlauf MT.19.04.	8,5/ 15,5/ 30,5km	Schule, Pannwitzallee
24.04.	11:00	41. Berliner Berglauf	7,5km/ Berlin-Cup	Oderbruchkippe
24.04.	Ab 13:30	1.Frühlingslauf Bucksche Schweiz	5/ 10km	Hohenbocka, Dorfaue MT.18.04.
24.04.	14:00	2.Helmut-Böhm-Lauf /Fritzschloßpark	10km	Rathenower Str.
25.04.	Ab 09:15	Oberelbe Marathon mit Start in Königstein (09:40Uhr)	42/ 21/ 10km	21,1: Pirna - 09:15Uhr 10,0: Dresden
25.04.	10:00	7.rbb-Lauf Potsdam MT.22.04.	14km	Glienicker Brücke
25.04.	10:00	Köpenicker Altstadtlauf	10km	Müggelturm; MT.21.04.
30.04.	19:00	30.Rathenower Stundenpaarlauf	30'/ 60'	Am Schwedendamm
01.05.	10:00	28.Wuhletallauf/ Berlin-Cup	15km/ 8,2/ 4,6km	Stadion Wuhletal
01.05.	14:00	32.Baaseelauf MT.28.04.	25/ 12,5km	Jahnstadion
01.05.	14:00	43.Sachsenhausen-Gedenklauf	15/ 7,5km	Oranienburg; MT.27.4.
02.05.	10:00	25.Straßenlauf durch Frohnau	10km/ MT.27.04.	Stad. Schönfließer Str.
02.05.	10:00	20.Perleberger Rolandlauf	5,6/ 11,3/ 22,6km	Tierpark; MT.26.04.
02.05.	10:00	20.Töplitzer Insellauf	6,7/ 21,1km	Sportplatz;
05.05.	18:30	Marzahner Läufercup/ 2.Lauf und 3.Lauf am 02.06.10	30'/ 60' 5/ 10km	Sportplatz Allee der Kosmonauten
08.05.		38.GutsMuths Rennsteiglauf	21/ 43,5/ 72,8km	Verschiedene Orte
08.05.	10:00	1.IGA-Lauf MT.04.05.	5,4/ 10,8km	Flughafen Tempelhof
08.05.	18:00	27.Berliner Frauenlauf MT.23.04.	10km/ 5km: 16Uhr	Straße des 17.Juni
09.05.	10:00	25km von Berlin MT.02.05.	25/ 10/ 5x5km	Olympischer Platz
09.05.	14:00	6.Stechlinseelauf MT.29.04.	21/ 15/ 8km	Stechlinseecenter
09.05.	10:30	Berlin-Brandenburgische Meisterschaften Langstaffeln	3x800m (Frauen) 3x10000m (Mä)	Stadion Hakenfelde MT.26.04.
15.05.	10:00	31.Werbllinseelauf	27/ 10km	EJB Altenhof
16.05.	09:00	32.100km-Staffel/ Mommsenstadion	10x10000m	MT.30.04.10
16.05.	10:00	33.Jedermannlauf Tegel MT.09.05.	5/ 10/ 20km	Schulzendorfer Str.
19.05.	17:00	Berlins Meister aller Klassen	10000m	Stadion Wilmersdorf
23.05.	11:30	Sky Run Berlin/ Park Inn Alex	770 Stufen	MT.09.05.10!!
26.05.	19:00	15.Steglitzer Volkslauf MT.19.05.	6km/ Berlin-Cup	Stadion Lichterfelde
29.05.	20:00	24.Straßen-Nachtlaf Lübars	10km/ Berlin-Cup	MT. 22.05.
30.05.	Ab 11:00	Berlin-Brandenburgische Senioren meisterschaften	100-5000m und techn. Disziplin.	Stadion Lichterfelde MT.17.05.!!
30.05.	10:00	18.Lauf durch den Friedrichshain	5,2/ 10km	MT.28.05.!!!
04.06.	19:00	Zugspitzlauf MT.28.05.	4/ 8/ 12km (BC)	Quickborner Str.
05.06.	16:00	7.Motzenseelauf MT.01.06.	4/ 7/ 13km	Strandbad Kallinchen
06.06.	09:00	7.Potsdamer Schlösser-marathon und BBM im Marathon	42/ 21km	MT.31.05.; Stadion Luftschiffhafen
10.07.	09:00	18.Staffellauf Zielona Gora-Cottbus	100km/ 5 Läufer	MT.10.06.10
26.09.	09:00	Berlin-Marathon	42,2km	Nur noch 2500 freie Startplätze!!!

Ergebnisse:

6.Fielmann Natur Marathon in Marienwerder: Birkenwäldchenlauf am 14.03.10 über 10km:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit in min
Gunnar Barber	10,5	2./ 1.M40	40:46min	Marion Sarasa	89./ 1.W55	46:55
Erhard Bader	10,5	120./ 1.M75	1:12:48h		6.Frau	
Swetlana Berndt	21,1	125./12.W40	2:11:42h	Dana Wolf/ Sylvia Kegel	150./ 7.WHK	57:45
		19.Frau			24.Frau/ 2.W50	
Silvio Gadow	21,1	91./ 42.M40	1:58:49h	Swetlana Berndt	161./ 6.W45	59:02
Wolfgang Jugsten	21,1	151./ 26.M50	2:24:53h		28.Frau	
				Tom Griepentrog	17 / 2.M45	38:57
Lucky Broy	31,5	43./ 4.M50	2:59:07h	Jörg Möhring	59 / 13.MHK	43:28
Christian Karbe	42,2	3./ 2.M30	3:12:01h	Helmut Huber	66 / 2.M60	44:17
Peter Schmidt	42,2	52 / 6.M60	4:22:05h	Lutz Bester	84 / 3.M55	46:29

28.Celler Wasa Lauf am 14.03.2010:

Name	km	Ergebnis	Zeit	Name	km	Ergebnis	Zeit
Anja Sander	5	1269./ 357.Frau	34:10min	Lothar Lehmann	15	39 / 1.M50	1:00:43h
Sylvia Jacobs	15	46 / 2 W40	1:02:34h	Peter Rymarowicz	15	97.Platz	1:08:13h
		7.Frau			20	14.M50	
Iika Gomoll	15	200 / 8.W30	1:16:34h	Knuth Triebe		311.Platz	1:47:49h
		27.Frau				64.M50	

LAUFZEIT
DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREIZEIT-UND LAUFER

Wolfgang Weising LAUFZEIT Verlags GmbH
Chefredakteur 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

ARNOLD
Druckerei

Andreas Arnold Geschäftsführer

Am Wall 15 · Güteverkehrszentrum
D-14979 Großbeeren
Telefon 03 37 01 / 74 55- 0
Telefax 03 37 01 / 74 55-10

QUALITY PRINT

Berliner Bestenliste 2009, Stand 28.02.2010

Name		Ergebnis	Zeit	Name		Ergebnis	Zeit
Katja Lünser	5000m 10km Straße	3.W30 7.W30	22:01,min 45:23min	Lothar Lehmann	10km Straße 25km 21,1km 42,2km	6.M55 5.M55 7.M55 3.M55	39:46min 1:49:50h 1:29:16h 3:14:26h
Ilka Gomoll	100m	1.W35	16,1sec	Peter Rymarowicz	10km Straße 21,1km	11.M55	43:33min
	200m	2.W35	34,4sec		Lutz Bester	25km	6.M55
	400m	2.W35	73,11sec	Kl.-Peter Ulbricht		25km	13.M55
	800m	2.W35	2:43,1min		Klaus Hoffmeister	21,1km	14.M55
	1500m	2.W35	5:36,1min	Pet. Schmidt		42,2km	13.M55
	3000m	2.W35	12:12,3		Helm Huber	21,1km	4.M60
	5000m	3.W35	21:26,03	Hans-Joach. Schulze		5000m	1.M65
	10000m	2.W35	46:13,8		Helge Ziems	5000m 10km Straße	4.M65 19.M65
	10km Straße	7.W35	45:11min	Helmut Scharping		10000m	6.M65
	21,1km	5.W35	1:43,34h		Heinz Lachmann	10km Straße 25km 21,1km 42,2km	1.M65 2.M65 1.M65 1.M65
Ricarda Bäcker	10km Straße 21,1km 42,2km	12.W40 12.W40 12.W40	48:02min 1:45:55h 4:10:42h	Eike Tank		10km Straße 42,2km	16.M65 12.M65
Karin Jacobi	10km Straße	11.W45	47:36min	Wolfgang Kahms	10km Straße	2.M70	50:12min
Sylvia Jacobs	21,1km	2.W45	1:25:49h	Erhard Bad.	5000m	1.M75	30:32,5min
Birgitt Uhlig – Berliner Rekord 10km und 21,1km	10km Straße 21,1km 42,2km	1.W50 1.W50 1.W50	39:26min 1:28:09h 1:28:09h	Wer. Jacobi	42,2km	2.M75	4:16:33h
	10000m 10km Straße 21,1km 42,2km	2.W55 2.W55 1.W55 5.W55	47:34min 46:15min 1:38:43h 4:29:02h	T. Griepen- trog; Lothar Lehmann Peter Rym.	21km Mann- schaft	10.Platz M40/45	4:29:43h
Marion Sarasa	10000m 10km Straße 21,1km 42,2km	2.W55 2.W55 1.W55 5.W55	47:34min 46:15min 1:38:43h 4:29:02h	Andr. Hein L. Lehmann Lutz Bester	25km Mann- schaft	1.Platz M50/ 55 = Berliner Rekord	5:29:25h
Stefan Lippold	21,1km	18.M40	1:27:32h	H.Lachmann Klaus Hoff- meister Pet. Ulbricht	21km Mann- schaft	6.Platz M50/ 55	5:24:39h
Tom Griepentrog	10km Straße 21,1km 42,2km	12.M45 13.M45 9.M45	39:19min 1:23:28h 3:03:11h	Andreas Hein	25km	1.M50	1:44:23h
Axel Schmoll	21,1km	18.M45	1:25:48h				
Dirk Pätzig	3000m 10000m	1.M50 3.M50	10:30,63 38:50,5				
Uwe Mohr	10km Straße	8.M50	40:40min				
Thomas Wilbrandt	10km Straße	19.M50	52:52min				
Andreas Hein	25km	1.M50	1:44:23h				

Ilka Gomoll	1500m 3000m	Frauen 20.Platz 20.Platz	5:36,16min 12:12,3min	L. Lehmann H.Lachmann Pet. Schmidt	42km Mann- schaft	7.Platz M50/ 55	12:01:18h
Birgitt Uhlig	10km Straße 21,1km 42,2km	7.Platz 8.Platz 6.Platz	39:26min 1:28:09h 3:12:50h	Tom Griepentrog Lothar Lehmann Pet. Rymarowicz	21km Mann- schaft	Männer 13.Platz Männer	4:29:43h
Sylvia Jacobs	21,1km	4.Platz	1:25:47h	Lothar Lehmann Bodo Matthes Jörg Möhring	42km Mann- schaft	20.Platz Männer	10:50:49h
Steffi Winkler	42,2km	18.Platz	3:40:40h	Andreas Hein	25km	14.Platz Männer	1:44:23h
Birgitt Uhlig Steffi Winkler Ric. Bäcker	42km Mann- schaft	5.Platz Frauen	11:06:24h				

Laufbericht vom Bermuda Triangle Challenge vom 15.-17.01.2010

Zum 1. Mal wurde dieses Jahr vom bekannten Sportreisen Unternehmen Werner Otto diese Reise im deutschsprachigen Raum angeboten.

Über London flogen wir am Donnerstag im Direktflug mit British Airways nach Bermuda. Die Insel wurde vor 500 Jahren mitten im Atlantik von einem Portugiesen entdeckt und vor 400 Jahren von den Engländern in Besitz genommen. Die ehemaligen Sklaven der Engländer stellen fast 3/4 der Bevölkerung. Am Flughafen wurden wir abgeholt und in das große Marathon-Hotel gebracht. Alles klappte wunderbar.

Die unterschiedlichsten Wettkämpfe konnten gebucht werden: Halbmarathon und Marathon laufen oder wandern, 10km laufen oder wandern und auch den Bermuda Triangle Challenge = 3 Wettkämpfe an drei Tagen, für den ich mich entschieden hatte.

Am Freitagnachmittag holten wir uns die Startnummer und den kostenlosen Leihchip ab. Damit ging es weiter zur T-Shirt Ausgabe. Für jeden Wettkampftag gab es ein unterschiedliches Hemd. Dazu für die Läufer, die den Triangle

gebucht hatten ein viertes Hemd. Die 4 Hemden zum Teil aus Baumwolle oder auch Funktionshemden gab es natürlich kostenlos.

Um 18:00Uhr, nach einem Gruppenfoto vor dem Hotel mit der „Vereinsfahne“ Werner Otto Sportreisen gingen wir 18 Läufer und Begleiter zum Start, nur 600m entfernt an der Uferpromenade. Um 18:30Uhr erfolgte der Start in Blöcken von nur 50 Läufern im Abstand von 4 Minuten. Startpunkt und auch Ziel auf einer Wendestrecke, 1KPMG Meile= 1,64km.

Temperatur 18°C, bewölkt aber trocken.

Viel zu schnell lief ich nach Ertönen des Signalhorns los. Die Geher ließ ich hinter mir und erreichte nach 9:18,8min völlig erschöpft das Ziel. Nach den Erwachsenen, die sich für den Triangle gemeldet hatten, kamen die Schüler der einzelnen Schulen, aufgeteilt in einzelne Altersgruppen an die Reihe. Inzwischen war es dunkel. Ganz zum Schluss der Veranstaltung liefen die Eliteläufer, Männer und Frauen getrennt.

Im Hotel hing am Abend die Ergebnisliste, in meiner AK M70 – 2.Platz.

Am nächsten Tag, die Sonne schien, fuhren wir mit mehreren Sammeltaxis in das Stadion von Bermuda. Es wurde wieder ein Gruppenfoto gemacht und um 10:00Uhr erfolgte das Startsignal. Fast 1000 Läufer und Geher liefen bei 22°C gemeinsam los. Erst jetzt merkte ich, wie hügelig die Insel ist. Es ging ständig auf und ab. Es gab zwei Versorgungsstände, die ich auch nutzte.

Meine Zeit für 10km: 1:05:52h

Immer noch Platz 2 in meiner AK, F+M70-99.

Meine Beine schmerzten von den vielen Höhenmetern.

Am Sonntag der Königstag. 24°C, viel Sonne, nur vereinzelt ein paar Wolken.

Auch Ron Hill, der Namensgeber unseres Vereins, absolvierte diesen Marathon schon einmal, im Jahr 1978.

Meine Beine waren steif und ich hatte etwas Muskelkater. Wie mir der Sportminister der Insel am Vortag erklärt hatte, würde die Marathonstrecke nicht so steil verlaufen wie der 10km Lauf vom Samstag.

Start war wie am 1.Tag die Uferpromenade, Start = Ziel und zwei Runden mussten beim Marathon gelaufen werden.

Um 8:00Uhr ertönte das Signalhorn zum Start. 500m ebene Straße, aber dann ging es los. Hoch hinauf und wieder hinunter. Überall freundliche Zuschauer, die mir zuriefen und mich anfeuerten. Einen Laufrhythmus konnte ich nicht finden, weil es immer nur auf und ab ging, mal steiler, dann wieder etwas flacher. Es war sehr hart. Kurz vor Vollendung der 1.Runde kam mir mein Freund entgegen. Er hatte nach dem halben Marathon sein Rennen beendet, sein Knie machte wieder Probleme. Damit lag ich jetzt an 1.Steller meiner AK, drei weitere Läufer lagen nach 2 Wettkampftagen gut 15min hinter mir. Der Halbmarathon war geschafft, Links vom Zieleinlauf begann die 2.Runde. Jetzt ziemlich einsam. Denn nur knapp 150 Läufer hatten sich für den Marathon entschieden. Jeder der zahlreichen Verpflegungspunkte war eine kleine Erholung für mich. Es gab Wasser oder zwei Geschmacksrichtungen Gatorade. Als ich auf dieser 2.Runde wieder an einem Trupp Arbeiter vorbei kam, die in der 1.Runde ihre Arbeit

unterbrochen hatten, um Beifall zu spenden, bot mir ein Arbeiter etwas zu trinken an. Er holte sich gerade selbst Wasser aus einem großen isolierten Kanister. Ich nahm sein Wasser, bedankte mich und ging weiter, um zu trinken. Keine Erleichterung, denn das Wasser war eiskalt. Furchtbar. Mit Bauchschmerzen nahm ich mein langsames Lauftempo wieder auf. Immer noch saßen vereinzelt Zuschauer in ihren Gärten oder standen an der Straße und riefen mir aufmunternde Worte zu. Nach 5:23:27h war es endlich geschafft. Der Chip wurde mir vom Knöchel abgenommen und von zarter Hand wurden mir drei Medaillen umgehängt (für Meile, Marathon und Triangle).

Die Medaille vom 10km Lauf hatte ich schon am Vortag gleich nach dem Rennen erhalten.

Meine Gesamtzeit dieser drei Rennen: 6:38:38h = 1.Platz meiner AK

Andere jüngere Läufer hatten bis über 8:30h gebraucht. Ein sehr hartes Rennen, es hat aber Spaß gemacht. Werner Otto Sportreisen hat genau das richtige Sporterlebnis ausfindig gemacht, um den kalten Januar etwas vergessen zu machen. Wir fuhren in den Frühling. Die Rosen und der Hibiskus blühte, die freundlichen Menschen mit einer überwältigenden Kulisse und die phantastische Organisation trugen zu einer bleibenden und schönen Erinnerung bei.

Denn genau so perfekt, wie die Versorgung und Betreuung von den drei Marathonreisen nach Tokio, Athen und Florenz war, die ich schon mit Werner Otto und seinen Mitarbeitern gemacht hatte, war auch wieder diese Reise nach Bermuda, die er dieses Jahr zum 1.Mal durchführte.

4 wunderschöne, 4 farbige verschieden große Medaillen, 4 Hemden, der Händedruck des Gouverneurs, als er mir den Pokal für meinen 1.Platz beim Marathon gab, und der Scheck über 100 Dollar rundeten diese erlebnisreiche Laufreise ab.

Die 100 Dollar, vielleicht als Anzahlung fürs nächste Jahr?

Eike Tank, M70

Sport – line GmbH
Sportartikelhandel und Service
Sportsponsoring

Storkower Straße 147
10407 Berlin
Telefon: 030 / 4 23 29 73
Telefax: 030 / 42 85 96 07

Allianz 
Wolfgang Augsten

Generalvertretung
John-Schehr-Str.36
10407 Berlin
Telefon 0 30.4 24 95 10
Telefax 0 30.4 24 95 10
wolfgang.augsten@allianz.de
<http://vertretung.allianz.de/wolfgang.augsten>

Hallo Sportfreunde, neues Jahr – neue Staffeln!

Wir bitten alle Interessenten für Staffeln sich bei Ilka bzw. Dirk zu melden. Außerdem suchen wir weitere Interessenten, die Staffeln zusammen stellen wollen, um Ilka und vor allem Dirk (für die Männer) zu entlasten!!!!

Staffel, Termin, Ort	Organisation	Ziel, AK	Teilnehmer
Mittwoch, 09.06. Tiergarten 5 x 5km	Dirk Pätzig	Superoldies (ab M 50)	Uwe Mohr, Helmut Huber, Lothar Lehmann,
	Dennis Knychala	Schnell, unter 50	Ersatz: Steffen L.
	Ilka Gomoll	Frauen; 2 Staffeln	Kati Kiele, Elke Barber, Sylvia Kegel, Ilka, Birgitt? Manuela? Anja Sander, Swetlana Berndt, Dana Wolf, Christine Mohr
10.7.-Zielona Gora Start: 9:00		Klassisch 3 Männer, 1x M50+ und 1 Frau	Jürgen Busch, Helmut Huber, evtl. Knuth Triebe?
	Ilka Gomoll	Frauen	Wer hat Lust???
Mittwoch, 25.8. Potsdam 5 x 5km,		Männer	
	Ilka Gomoll	Frauen	Anja, Swetlana, Dana Wolf
11.09. Neubrandenburger Staffelmarathon	Ilka Gomoll	Frauen	Wer hat Lust???
SCC Marathon- staffel 21.11.	Ilka Gomoll	Frauen	Sylvia Jacobs?; Sylvia Kegel, Dana
		Männer	
Mannschafts-HM Britz – 28.11.	Dirk Pätzig	1. Staffel/ schnell	
		weitere....	Steffen L. (1:40h); Jürgen Busch (2:00h)
10.10.2010- Dierhagen	Sylvia Kegel	Mixed	Sylvia Kegel, Frank Britze, Christine und Uwe Mohr, Dana und Sascha

Redaktion und Auswahl der Beiträge (außer Laufberichte) 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!