

Infoblatt, 16.09.2012

Nr. 414/232



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

lumne

Liebe Ron-Hiller,

die Olympischen Spiele sind vorbei, wir haben eine eindrucksvolle und perfekt inszenierte Eröffnungsfeier gesehen, gut durchorganisierte Spiele und fast immer standen die Athleten im Mittelpunkt. Bei einigen wenigen Fehlentscheidungen des Kampfgerichtes stand uns zwar manchmal fast das Herz still, aber mit britischem Humor und Fair Play ist es doch immer gelungen, Fehler zu korrigieren. Das hat für mich die Spiele sehr menschlich gemacht.

Unsere deutschen Athleten haben meiner Ansicht nach überzeugt, auch wenn manche Offizielle oder manch Fernsehreporter dies anders sah.

Für die nächsten Spiele in Rio wünsche ich mir jedenfalls eine planvollere Förderung unserer Sportler, etwas mehr Bescheidenheit was die Erwartungen anbelangt und vielleicht kann ja dort einmal in der Geschichte der Olympischen Spiele der olympische Frieden gelten.

Das wünsche ich mir jedenfalls.

Alles Gute und natürlich gesunde Füße Helmut

Der habe ich aus Zeitgründen das angekündigte Infoblatt im August nicht veröffentlicht, ihr lest hier das Doppel-Infoblatt August- September. Da ich im Oktober zwei Wochen im Urlaub bin, gibt es das nächste Infoblatt erst im November. Ich hoffe auf euer Verständnis.

Ilka

Das Allerneueste:

- **Von Axel Bredow** (Mitarbeiter bei Seeger aktiv und Läufer) **erhielten wir folgendes Angebot:** Er bietet unserem Verein einen Test des „FiveFingers“ an! FiveFingers ist ein Barfuß-Zehenschuh mit einer rutschsicheren Sohle. Mit diesem entwickelt sich das Gefühl aller einzelnen Zehen und man hat eine bessere Wahrnehmung für das Gleichgewicht und den nächsten Schritt. Auch die Dynamik des Laufschrilles wird über die Kräftigung des gesamten Fußgelenkes incl. Bänder, Sehnen, Gewölbe enorm und nachhaltig verbessert. Wer von euch hat Interesse diesen Barfuß-Laufschuh zu testen? Bitte bei Ilka Gomoll bis zum 20.10.12 (Tel.516 91652 oder IGomoll@aol.com) melden.

Einladung zu unser Vereinswanderung am 27.10.12

Hiermit laden wir alle Vereinsmitglieder und deren Angehörige zu unserer diesjährigen Vereinswanderung am Samstag, den 27.10.2012 um 10:00 Uhr ein. Organisator der Wanderung ist Jürgen Pahl, der schon fleißig am Programm für unser diesjähriges Highlight bastelt. Die Wanderstrecke und das Restaurant werden aus organisatorischen Gründen erst kurzfristig per Mail oder bei Nachfrage am Telefon bekannt gegeben. Die Wanderung wird ähnlich ablaufen, wie in den Vorjahren (Wanderung 10-12km mit anschließendem Mittagessen). Treffpunkt ist 9:45 Uhr bis 10:00 Uhr am S- Bahnhof Lichtenrade (Abfahrt u.a. S Gesundbrunnen 9:10 Uhr, S Friedrichstraße 9:19 Uhr, S Südkreuz 9:30 Uhr, Ankunft S Lichtenrade 9:44 Uhr). Wir bitten um **Voranmeldung bis 20.10.2012** bei Ilka Gomoll (IGomoll@aol.com) oder bei telefonischer Meldung bitte bei Uwe Mohr (Tel.03362/ 22416).

Unser Mitglied Jürgen Pahl hat folgendes **Angebot** für unsere Mitglieder:

Liebe Sportfreunde, Laufen ist viel, aber nicht alles. Der LC RON-HILL und jede Einzelne von uns beweist das immer wieder mit unterschiedlichen Aktivitäten. Hier habe ich ein weiteres Angebot:

Ich schreibe in meiner Freizeit seit einiger Zeit über Geschichte, Kultur, Sport, Alltag und manchmal auch Besonderes/ Skurriles in Berlin und Brandenburg.

Wer also Interesse an solchen Informationen und Geschichten hat, melde sich einfach mit seiner privaten Mail-Adresse direkt bei mir und wird dann mit in den Verteiler aufgenommen: juergen-pahl@gmx.de.

- Bitte notiert euch schon mal den Termin unserer **Jahresabschlussfeier: Sie findet am Samstag, den 01.12.2012** in der Knorrbremse statt. Die genauen Infos und die Einladung erhaltet ihr im Infoblatt November! Natürlich könnt ihr euch schon vorab für unsere Feier anmelden, wie immer bei Ilka (IGomoll@aol.com oder 030/ 516 916 52). **Anmeldungen bitte bis spätestens 22.11.12!**
- In der Zeitschrift „Der Berliner Gartenfreund“ wurde ein netter Artikel über den **Hohenschönhausener Gartenlauf** veröffentlicht. Wer von euch Interesse hat, und diesen Artikel lesen möchte, ich kann ihn euch per Post oder Mail zuschicken. In Kürze wird er auch auf unserer RON-HILL-Homepage veröffentlicht!
- Am 26.7.2012 fanden sich 9 Spieler zur 3. **Skatrunde** des Jahres im Vereinslokal „Jägerklause“ ein. Diesmal holte sich Peter Rymarowicz mit 976 Punkten den Tagessieg, vor Hajo Vogel mit 792P, 3. Sylvia Jacobs mit 668P, 4. Dirk Pätzig mit 643P, 5. Sylvia Kegel mit 575P, 6. Knuth Triebe mit 572P, 7. Helmut Huber mit 364P, 8. Erhard Bader mit 26P und 9. Holger Rothe (Gast) mit -13 Punkten.
In der Gesamtwertung gab es einige Veränderungen: Es führt jetzt Peter Ry. mit 2029 Punkten vor Dirk 1729P und Sylvia Jacobs 1679P, Vierter ist Knuth 1626P, 5. Helmut 1568P, 6. Hajo 1106P, 7. Sylvia Kegel 1057P, 8. Uwe Mohr 1020P, 9. Paul Koplín 989P, 10. Ecky Broy 764P, 11. Erhard 684P. und 12. Holger mit 498 Punkten.
Die nächsten **Vereinstitreffs finden am 11.10., 08.11. (mit Skat)** und am **06.12.12** mit Nikolausüberraschung jeweils um 18:00Uhr in unserem Vereinslokal „Jägerstube“ (Grünberger Str.1) statt.

Vereinsnachrichten:

- Herzlichen Dank für **Kartengrüße** von Eike Tank vom 4-Daagse-Nijmegen, einem Lauf und Wanderfest über 4 Tage in der Niederlande und vom Darmstadt Marathon (02.09.). Er absolvierte die anspruchsvollen 21,1km mit Kopfsteinpflaster und Sandwegen in 2:46:51h und belegte von 955 Startern den 940.Platz und wurde 4. der M70.
- Bitte notiert euch die **neuen Adressen** folgender Mitglieder:
Ricarda Bäcker: Mühsamstr.65, 10249 Berlin und
Robert Edler: Wegscheider Str.25, 13587 Berlin-Spandau, Tel. 1201 2571.

- Am 06.05.12 beteiligten sich bei der 32. Auflage der **BIG 25 von Berlin** wie im Vorjahr mehr als 10000 Läuferinnen und Läufer. Bei läuferfreundlichen Temperaturen von 12°C stellt Dennis Kimetto (Kenia) in 1:11:18h ein neuen Weltrekord über 25km auf. Hier finishten 3438 Läufer mit dem Zieleinlauf auf der blauen Bahn des Olympiastadions, u.a. sechs RON-HILL'er. Heinz Lachmann war in 1:55:16h der schnellste unseres Vereins und siegte in seiner Altersklasse M65 mit nur 3 Sekunden Vorsprung vor Wilfried Köhnke. Dieser hatte bei 21,1km noch deutlich in Front gelegen, doch durch den starken Schlussspurt von Heinz konnte er das Rennen zu seinen Gunsten entscheiden. Bei den Frauen überzeugte Manuela Edler in schnellen 1:58:23h und belegte den 33. Platz bei den Frauen. Gute Ergebnisse erzielten auch Carole Bould mit 2:08:01h und dem Sieg in ihrer Altersklasse und Klaus Mendritzki, der erstmals solch eine lange Strecke lief und nach 2:07:01h das Ziel erreichte. Neu war der separate Lauf über 21,1km mit Start vor und Zieleinlauf im Olympiastadion. Hier fanden sich bei der Premiere gleich 908 Läufer ein, darunter aus unserem Verein die Familie Barber. Gunnar belegte bei den Männern in 1:22:33h den 7. Platz und siegte in seiner AK M45. Bei den Frauen belegte Anne Barber bei starker Konkurrenz in 1:32:05h den 5. Platz und Elke wurde als Siegerin ihrer Altersklasse in 1:35:07h Siebte. Erstaunlich viele Läufer (2100) starteten auf den beliebten 10km, hier belegte Erhard Bader in 1:13:59h den 3. Platz seiner Altersklasse M75.
- Der **40. GutsMuths Rennsteiglauf** ist Geschichte – Mit Rekordbeteiligung von 15754 Rennsteigläufern und -Wanderern. Bei nahezu idealen Temperaturen von 7-15°C und Sonnenschein starteten am 12.05.2012 28 RON-HILL'er auf den verschiedenen Strecken. Der Trend des Vorjahres auf der 72,7km Strecke setzte sich fort, hier starteten 2580 Läufer. Im Gegensatz zu 2011 nochmals eine Steigerung um 500 Läufer! Schnellster von fünf gestarteten Läufern unseres Vereins war Christian Karbe, der nach 6:24:29h als 51. das Ziel in Schmiedefeld erreichte. Ebenfalls gute Ergebnisse erzielten Tom Griepentrog in 7:11:10h und Heinz Lachmann (8:05:25h), der als Vierter auch aufgrund von gesundheitlichen Problemen im letzten Drittel der Strecke das Podest seiner AK verpasste. In Neuhaus starteten nach dem stimmungsvollen Schneewalzer 3450 Läufer auf der abwechslungsreichen 43,5km Strecke. 10 Läufer/-innen unseres Vereins wagten sich auf diese Strecke, darunter mit Paula Mengewein, Ilka Gomoll und Bernd Ahrens Novizen auf dieser Strecke sowie mit Jürgen Pahl ein Läufer, der diese zum 24. Mal absolvierte. Besonders gepusht wurde Steffi Möhring, die erstmals nach der Hochzeit mit dem neuen Namen unterwegs war, und hocheifrig war über eine Zeit unter der 4h-Marke (3:59:41h). Aber auch Jörg Möhring lief so schnell, wie schon lange nicht mehr im Thüringer Wald und überholte die ebenfalls stark laufende Ilka Gomoll kurz vor dem Ziel. Beide hatten einfach einen harmonischen Lauf und freuten sich über 4:19:45h und 4:20:17h. Knapp dahinter erzielten

Bernd Ahrens in 4:25:08h und Jürgen Pahl in 4:26:18h ebenfalls sehr gute Ergebnisse auf der hügeligen Strecke und dem Zieleinlauf auf dem Sportplatz in Schmiedefeld. Eine Neuerung überlegten sich die Organisatoren für den Halbmarathon, hier starteten wie im Vorjahr 6000 Läufer. Neu war aber der gemeinsame Start der Traditionsläufer am Ende des Feldes, hier wurde gewandert, etwas gelaufen und das 40. Jubiläum mit vielen Prominenten aber auch etlichen RON-HILL'ern (u.a. Uwe und Christine Mohr, Erhard Bader, Wolfgang Augsten) gefeiert. Natürlich kamen sie auch ins Ziel, ganz gemütlich nach etwa 3:20h. Andere Läufer ließen es schneller angehen, Bester von 13 RON-HILL'ern war Lothar Lehmann in 1:33:19h. Er verpasste trotzdem sein großes Ziel, das Podest seiner Altersklasse zu erreichen in einem engen Rennen sehr knapp (zum 2. Platz fehlten 31 Sekunden), er wurde Fünfter. Besser machte es Marion Sarasa, sie freute sich über den 2. Platz ihrer Altersklasse in 1:51:29h, obwohl auch sie den Sieg nur knapp verpasste, nur 20 Sekunden fehlten ihr zum Sieg! Herzliche Glückwünsche an alle Platzierten für die gezeigten Leistungen. Der 41. Rennsteiglauf findet am 25.05.2013 statt.

- Bei strahlendem Sonnenschein führten wir am 27.05.2012 (Pfingstsonntag) unseren **Jubiläumslauf im Friedrichshain** durch. Zur 20. Auflage kamen 191 Läufer und Läuferinnen, darunter einige Läufer, die von weit angereist kamen und auch ausländische Läufer. Zum Jubiläum wurden Funktionsshirts zum Kauf angeboten, diese Möglichkeit nahmen zahlreiche Läufer wahr. Natürlich freuten sich alle auf das leckere Kuchenbuffet nach dem Lauf, von einigen war zu hören, dass sie extra deshalb gekommen waren. Wir danken herzlich unseren Sponsoren, ohne deren Unterstützung unser Lauf so nicht durchgeführt werden könnte. Ein besonderer Dank an Helmut Scharping und an Michael Kegel, die gewohnt akribisch in der Vorbereitung der Veranstaltung am Werk waren. Wir danken natürlich unseren zahlreichen Helfern, die uns als Streckenposten, an der Verpflegungsstelle oder im Org.büro unterstützten und natürlich allen, die uns mit einem leckeren Kuchen unterstützten! Unser Verein war wie im Vorjahr trotz der Organisation beim eigenen Lauf mit 13 Läufern vertreten. 60 Läufer starteten über 5,2km, hier verbesserte Emily Preston ihren Vorjahresrekord um weitere 22 Sekunden auf 21:23min. Bei den Männern siegte Matti Schneider, mit Heimvorteil als FH Runner, in 18:41min vor Dr. Klaus Goldammer (18:48min). Uli Kergel war in 21:21min der schnellste unseres Vereins, vor Lothar Lehmann (21:42min). Tim Lange erzielte als jüngster Starter 29:18min. Die anspruchsvolle 10km Strecke nahmen 111 Starter unter ihre Füße. Samuel Zimmermann, der Vorjahreszweite, war 3min schneller als im Vorjahr und siegte in 35:31min vor Paul Löschke (36:37min, Triathlon Potsdam). Nach 39:31min kam der Beste RON-HILL'er Christian Karbe als Siebter ins Ziel. Bei den Frauen wiederholte Sylvia Renz in 41:24min und siegte mit großem Vorsprung vor Nele Wild-Wall in 45:44min.

- Am 30.05.12 starteten 297 Läufer/-innen beim **17.Steglitzer Volkslauf** über 6km, dem 7.Lauf des Berlin-Cups. Die flache Pendelstrecke am Teltowkanal nahmen auch 13 Läufer unseres Vereins unter ihre Füße. Schnellster RON-HILL'er war Tom Griepentrog in 22:49min auf dem 34.Platz, vor Lothar Lehmann, der in 24:33min seine Altersklasse dominierte. Über weitere Siege in ihren Altersklassen W40 und W60 freuten sich Ilka Gomoll in 27:01min und Marion Sarasa in 27:30min. Tim Lange freute sich in 33:26min als jüngster Teilnehmer ebenso über den kleinen Stoffhund des Vereins, wie alle anderen AK-Sieger auch. Dies war neben der Tombola ebenfalls eine nette Neuerung der Veranstalter!
- Beim **3.Müggelheimer Angerlauf** am 02.06.12 starteten 78 Läufer/-innen über 6km und 10km. Auf der kürzeren Strecke siegte Simone Oester bei den Frauen souverän in 26:45min (3.Gesamtplatz) vor Christine Mohr (29:29min, 9.Platz). Die hügeligen 10km auf Feld-, Schotter- und Waldwegen absolvierte Uwe Laenger in 34:19min am schnellsten. Uwe Mohr belegte in guten 41:02min den 5.Gesamtplatz und siegte in seiner Altersklasse, Klaus Mendritzki belegte in 45:00min den 3.Platz derselben AK (9.Platz). Die Siegerehrung fand beim Angerfest mit kleinen Preisen statt, auch für gemütliches Ambiente nach dem Lauf (Essen und Getränke) wurde gesorgt.
- Anja Sander startete in ihrer „neuen“ Wahl-Heimat beim **34.Sommer-nachtslauf in Konzen** (bei Monschau, Nähe Aachen) über 5000m. Die leicht hügelige Strecke (50 Höhenmeter) absolvierten 80 Läufer. Anja belegte den 64.Platz und war als 20.Frau positiv über den 2.Platz ihrer Altersklasse in 29:26min überrascht. Glückwünsche und weiter so!!!
- Beim **6. Beelitzer Spargellauf** starteten bei sonnigem Wetter 115 Läufer auf dem Spargelhof Klaistow, auf einer knapp 400m kurzen, recht eckigen Runde auf dem Parkplatz am Spargelhof. Für jede absolvierte Runde erhält jeder Läufer eine Stange Spargel, welche er nach Ende der 60min mit nach Hause nehmen darf und die absolvierte Strecke wird auf einer Spargellauf-Urkunde dokumentiert. Der Gesamtsieger erhält als Preis einen Präsentkorb des Spargelhofs mit vielfältigen Spargel-Produkten. In diesem Jahr siegte Lothar Lehmann knapp vor Jens Labenz und beide freuten sich über 34 Runden und einen riesigen Präsentkorb. Ilka Gomoll absolvierte 30 Runden (11100m) und das großzügige Mittagessen für den nächsten Tag war gesichert. Die Startplätze für den etwas anderen Lauf sind sehr begehrt und meist schon Anfang des Jahres ausgebucht.
- Am 03.06.2012 starteten 2369 Läufer beim **Potsdamer Schlösserlauf**. Begeistert von der dortigen Organisation war Eike Tank auch in diesem Jahr am Start. Er belegte in 2:38:15h den 2334.Platz (18.Platz AK M70).

Ausschreibungen:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
30.09.	09:00	39.BMW Berlin Marathon	42,195km	Str. des 17.Juni
03.10.	10:00	Volkslauf zum Tag der Dt. Einheit	7,5km/ MT.28.09.	Kleinmachn.; Europarc
03.10.	10:30	75.Strausseelauf MT.28.09.	9,2km	Fichtepl.; Gymnasium
03.10.	14:20	5.Berliner Integrationslauf/ MT.26.09.	5,3/ 10km	Columbiadam 111
06.10.	10:00	Kurparklauf Bad Freienwalde	14/ 7,4km	Jahn-Stad.; MT.01.10.
06.10.	11:00	2.Kap Arkona Lauf MT.04.10.	21,1/ 10km	Hotel Aquamaris
06.10.	14:00	Sägerserie/ 1.Lauf MT.03.10. und 2.Lauf am 10.11. MT.07.11.	12,8/ 9,8/ 6,8km 13,8/ 10,8/ 7,8km	verläng. Kneippstr. Bln.-Hermsdorf
06.10.	16:00	Weissenseer Bierpaarlauf	Je 5x900m	Ausgebucht!!!
07.10.	10:00	Ostsee-Staffelmarathon Dierhagen	8x5,22km	Wiese am Hof
07.10.	10:30	9.Nationalparklauf Prerow MT.03.10.	10,5/ 21km	Nordstrand, Seebrücke
10.10.	18:30	Marzahner Läufercup/ 7.Lauf und 8.Lauf am 24.10.12 (Abschluß)	10/ 5km 30'/ 60'	Sportplatz Allee der Kosmonauten
13.10.	09:00	35.Harz-Gebirgslauf	5/ 11/ 21/ 42km	Wernigerode; MT.29.9.
13.10.	10:30	Aktiv durchs Ruppiner Land	8/ 15/ 25km	Menz, MT.10.10.
13.10.	10:10	6.Diedersdorfer Schlosswiesenlauf	10/ 15km	Schloss, MT.10.10.
14.10.	10:00	35.Burgenlauf Bad Belzig	8/ 25km	Burg; MT.07.10.
14.10.	10:30	67.Liepnitzseelauf MT.11.10.	8/ 15km	Ützdorf, Campingplatz
20.10.	10:00	12.Moormeile Bad Wilsnack	12,4/ 7,4km	Kartanehalle
20.10.	11:45	51.Volkscrosslauf LG Süd	10km/ 11:00 5km	Rodelbahn, MT.10.10.
21.10.	10:00	14.Morgenpost Dresden Marathon	10/ 21,1/ 42,2km	Ostra-Allee, MT.08.10.
21.10.	10:00	6.Müggelsee-Halbmarathon	21,1/ 10km	Rübezahl, MT.11.10.
21.10.	11:00	2.Elly-Beinhorn-Lauf MT.18.10.	10km	Rathaus Schönefeld
27.10.	12:00	Cross-Country-Lauf 2012/ MT.12.10.	9km	Döberitzer Heide
28.10.	10:00	27.Schwärzeseelauf MT.25.10.	8/ 12km	Eberswalde, OT Finow
28.10.	10:30	Kaulsdorfer Crosslauf MT.24.10.	6/ 12,5km	Sportpl. Lassaner Str.
28.10.	11:00	37.Hubertuslauf Neurupp./ MT.25.10.	15/8/ 27km(10:15)	Oberstufenzentrum
03.11.	10:00	33.Lauf um den KrümmenSee	7/ 14,8km	Sportplatz
04.11.	10:20	35.Friedrich-Ludwig-Jahn-Lauf	3,6(BC)/ 10,7km	Hasenheide; MT.31.10.
04.11.	10:30	Teltowkanal-Halbmarathon	7/ 14/ 21km	Festplatz, MT.28.10.
04.11.	14:15	10.Herbstlauf Hohen Neuendorf	6,2/ 10,6km	Waldstr.; MT.1.11.
11.11.	10:00	34.Mannschafts-HM und Viertelmarathon MT.08.11.	21,1/ 10,5km & 4-er Mannschaft.	Buckower Damm Sportplatz
11.11.	Ab 09:30	33.Crosslauf des Ruderclubs Tegel	5,1/ 10/ 20km	Schwarzer Weg, Tegel MT.06.11.
18.11.	10:30	20.Berliner Marathonstaffel	5 bzw. 6 Läufer	1.MT.21.09!!

Ergebnisse:**32. BIG 25 von Berlin am 06.05.12 (Netto/ Brutto):**

Name	km	Ergebnis	Zeit in Std	Name	km	Ergebnis	Zeit in Std
Manuela Edler HM: 1:39:01h	25	551./ 6.W45 33.Frau	1:58:23 1:58:36	Peter Ulbricht HM: 2:10:05h	25	2939.Platz 101.M60	2:37:11 2:40:05
Carole Bould HM: 1:47:44h	25	1125./ 1.W60 95.Frau	2:08:01 2:08:16	Anne Barber	21,1	45./ 2.WH 5.Frau	1:32:05 1:32:13
H. Lachmann HM: 1:37:45h	25	388./ 1.M65	1:55:16 1:55:20	Elke Barber	21,1	66./ 1.W50 7.Frau	1:35:07 1:35:14
Klaus Mendritzki HM: 1:45:28h	25	1077.Platz 134.M50	2:07:01 2:07:23	Gunnar Barber	21,1	7./ 1.M45	1:22:33 1:22:36
Egb. Jakobzick HM: 1:57:45h	25	2167.Platz 147.M55	2:22:06 2:26:14	Erhard Bader 4km: 27:24min	10	1976./ 3.M75	1:13:59 1:15:53

40.GutsMuths Rennsteiglauf am 12.05.12.:

Name	Km	Ergebnis	Zeit in Std	Name	km	Ergebnis	Zeit in Std
Christian Karbe	L72	52./ 10.M35	6:24:29	Peter Ulbricht 42,2: 5:35:28h	L43	3174./ 120.M60	5:46:22
Tom Griepentrog	L72	289/ 38.M50	7:11:09	Marion Sarasa	L21	1283/ 2.W60 119.Frau	1:51:29
Heinz Lachmann	L72	899./ 4.M65	8:05:24	Ina Schlüter	L21	5589.Platz 132.W55 1738.Frau	2:45:11
Annette Bethge/ Bodo Matthes	L72	335.Frau 59.W40/ 2253.Platz 488.M45	10:19:35 Std	Sylvia Kegel/ Christine Mohr	L21	5919.Platz 303.W50 1912.Frau	3:21:14
Steffi Möhring 42,2: 3:52:46h	L43	760./ 7.W30 50.Frau	3:59:40h	Lot. Lehmann	L21	206./ 5.M60	1:33:19
Ilka Gomoll 42,2: 4:12:45h	L43	1307./28.W40 122.Frau	4:20:16h	Peter Rymarowicz	L21	2187.Platz 133.M55	1:59:56
Paula Mengewein 42,2: 4:43:18h	L43	2278/ 25.W30 326.Frau	4:51:41h	Jürgen Busch	L21	2236.Platz 139.M55	2:00:25
Jörg Möhring 42,2: 4:12:25h	L43	1291.Platz 123.MHK	4:19:44h	Peter Wiese	L21	2514.Platz 156.M55	2:03:16
Bernd Ahrens 42,2: 4:15:59h	L43	1449./ 27.M60	4:25:07h	Wolfgang Oesterreich	L21	4071.Platz 152.M60	2:17:58
Jürgen Pahl 42,2: 4:17:47h	L43	1477./ 94.M55	4:26:17h	Detlef Koch	L21	5861.Platz 265.M60	3:05:54
Klaus Hoffmeister 42,2: 4:28:32h	L43	1810.Platz 122.M55	4:36:43h	Wolfgang Augsten	L21	5921.Platz 266.M60	3:21:19
Knuth Triebe 42,2: 4:42:06h	L43	2273./ 163.M55	4:51:37	Uwe Mohr	L21	500.M50	3:21:35
Ralf Biese 42,2: 5:08:35h	L43	2877./ 224.M55	5:18:21	Erhard Bader	L21	5957.Platz 44.M75	3:21:35

20.Lauf durch den Friedrichshain am 27.05.12: 17.Steglitzer Volkslauf über 6km am 30.05.12:

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Uli Kergel	5,2	16./ 3.M50+	21:21min	Ilka Gomoll	115./ 1.W40 13.Frau	27:01min
Lothar Lehmann	5,2	18./ 4.M50+	21:42min			
Paul Koplín	5,2	39./ 18.MH	28:06min	Marion Sarasa	125./ 1.W60 16.Frau	27:30min
Tim Lange	5,2	42./ 4.MU16	29:18min			
Nele Wild-Wall	10	42./ 1.W30 2.Frau	45:44min	Ines Ummer	224./ 9.W40 62.Frau	33:26min
Annette Bethge	10	63./ 3.W40 5.Frau	50:10min	Tom Griepentrog	34./ 3.M50	22:49min
				Lothar Lehmann	62./ 1.M60	24:33min
Christian Karbe	10	7./ 2.M30	39:31min	Jens Labenz	66./ 14.M45	24:43min
Frank Pätzig	10	12./ 4.M50	40:48min	Bertold Rämisch	75./ 7.M50	25:14min
Steffen Labenz	10	26./ 7.M40	42:52min	Steffen Lüder	79./ 17.M45	25:21min
Steffen Lüder	10	40./ 12.M40	45:31min	Pet. Rymarowicz	133./ 7.M55	27:55min
Bodo Matthes	10	48./ 15.M40	46:24min	Udo Palm	172./ 6.M60	29:40min
Klaus Mendritzki	10	49./ 9.M50	46:32min	Peter Wiese	199/ 12.M55	31:35min
Klaus-Peter Ulbricht	10	78./ 5.M60	52:59min	Tim Lange	225./ 1.MKU10	33:26min
				Helge Ziems	274./ 8.M70	38:39min

Bericht von unserem Ehrenmitglied

Hallo, liebe Ron-Hill'er, da bin ich wieder!

Noch vor einem Jahr hätte ich mir nicht vorstellen können, wieder mit einer Startnummer unterwegs zu sein. Meinen Beruf als Sportfotograf hatte ich endlich aufgegeben, einige gefährliche Krankheiten schienen glimpflich ausgegangen zu sein und ich hatte fern sportlicher Betätigung andere Hobbys. Trotz vernünftiger Ernährung hätte ich gern auf einige Pfunde an Körpergewicht verzichtet und glücklicherweise zeigte das letzte Langzeit-EKG nur noch geringfügige Herz-Rhythmus-Störungen. Ausdauersport wurde mir ärztlicherseits erlaubt und die Frage nach der Intensität so beantwortet: "...dass sie sich noch unterhalten können..." Da ich fortan allein unterwegs war, konnte ich das nur unzureichend testen - aber ein paar Worte bekam ich auch bei größerer Belastung noch raus! Ein bisschen Angst hatte ich die ersten Wochen schon und nahm deshalb immer mein Handy mit.

Dass ich wieder laufen würde, habe ich sofort verworfen. Meine Rückenprobleme haben sich in den letzten inaktiven 22 Jahren nicht von allein gelöst und so begann ich "altersgerecht" mit Gehen, was inzwischen zumindest im Volkssport nur noch Walking heißt. Ich entschied mich für die Ohne-Stock-Variante, schließlich war ich da mal gut.

Die Ernüchterung: Nie hätte ich geglaubt, dass der menschliche Körper mit den Jahren so abbaut! Auch nach einem halben Jahr Training - Intensität und Umfang höher als vor 56 Jahren - erreiche ich nicht einmal auf einem kleinen Stück die Geschwindigkeit meines ersten Wettkampfes als 15-jähriger über damals 2000m. Nicht annähernd! Damals ohne Ahnung von Technik und Letzter des Wettkampfes...

Nach dem Studium von Ergebnislisten von Volkssportveranstaltungen fand ich nun aber, dass es anderen genauso ergeht und ich in meiner AK 70+ doch noch recht gut bin. Das wollte ich nun im Wettkampf zeigen. Im Gegensatz zu manchen Mitbewerbern, denen Teilnahme und Spaß alles und das Ergebnis schnuppe ist, bin ich ein ehrgeiziger Wettkämpfer. Bei den Walkern gibt es da nicht allzu viele, so dass ich schon zwangsläufig weit vorn sein muss.

Meinen ersten Wettkampf bestritt ich am 13.07. beim Lausitzer Seenland 100 in Kleinkoschen bei Senftenberg über 10 km. Die Teilnehmerzahl war überschaubar, die meisten waren Nordic-Walker. Schon an der Anzugsordnung war zu erkennen, dass hier einige eine bezahlte Wanderung vorhatten. Ein echter Konkurrent war nicht dabei und so lieferte ich mir unterwegs Duelle mit den Letzten der gleichzeitig gestarteten Läufer. Mein Traumziel war ein Schnitt von 9 km/h und das habe ich auch dank flacher asphaltierter Strecke und angenehmen Temperaturen (Start 19:00 Uhr) punktgenau geschafft.

Ich hatte am Ort nachgemeldet (man weiß ja nie - eine Zerrung verhinderte schon ein im Mai in Burg avisiertes "Comeback") und war gespannt, ob mich einer kannte.

Da war ich schon etwas enttäuscht: Als ich ins Ziel kam, war der Sprecher gerade mit einer Siegerehrung beschäftigt und für die Walker gab es eine solche nicht. Na, dachte ich, wenn die sich die Ergebnislisten noch mal angucken, werden die sich ärgern...

Den Zahn musste ich mir nun aber ziehen lassen! Auch bei meinen Starts am 11. und 12. 08. in Hinterhermsdorf bei der Panoramatur Sächsische Schweiz hatte ich keinen Promistatus. Während ich am 11.08. nach 9 km inmitten von gut platzierten 30 km-Läufern ins Ziel kam, war das am 12.08. anders. Da kam ich nach 8 km allein als Erster ins Ziel und der geschwätzigste Sprecher konnte gar nicht anders, als in die Starterliste zu gucken, aber auch für ihn war mein Name unauffällig. Es ist halt schon so lange her und eben eine Volkssportveranstaltung.

endwann wird es schon mal einer schnallen, dass ich wieder etwas mache, spätestens wenn mein früherer Vereinskamerad und Konkurrent "Adi" (Mach mit, mach's nach, mach's besser) das Mikrofon in der Hand hat.

Trotz meiner Siegesserie weiß ich, dass es auch unter den Volkssportlern Senioren und sogar Seniorinnen gibt, die besser sind als ich. Auch in meiner AK, sogar in Berlin. Und ein Blick in die Ergebnislisten der gerade stattgefundenen EM der Senioren im Dreiländereck zeigt mir, dass die Trauben sehr hoch hängen. In den Medaillenbereich würde ich es nie schaffen!

In Punkto Qualität der Veranstaltungen gefiel mir "Lausitzer Seeland 100" besser als die "Panoramatur Sächsische Schweiz". Das zu begründen würde aber nun wirklich zu weit führen.

Meine nächsten Starts habe ich am 01.09. in Hennickendorf, am 07.10. in Torgau und am 14.10. in Belzig geplant. Diese Veranstaltungen gehören ebenfalls zum ostdeutschen Walking-Cup und ich muss da noch Punkte sammeln!

Vielleicht sehen wir uns irgendwo...

Alles Gute, Christoph Höhne



ARNOLD
Druckerei

Andreas Arnold

Geschäftsführer

Am Wall 15 · Güterverkehrszentrum
D - 14979 Großbeeren
Telefon 0337 01 / 74 55- 0
Telefax 0337 01 / 74 55-10

QUALITY PRINT

Sport – line GmbH
Sportartikelhandel und Service
Sportsponsoring

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