

## Eindrücke und Ergebnisse vom 5. Helios-Grünwaldlauf am 15.09.2007

Alle 2 Jahre veranstaltet Helios Berlin, Verein für Gesundheit und Sport, seinen Grünwaldlauf über 10 KM, zugl. Walkingwettbewerb. Mehr als 300 Teilnehmer waren diesmal am Start, zumal der Lauf zum Berliner Läufer-Cup zählte. Die Strecke führte über Teufelssee zum Forsthaus " Alte Saubucht " und weiter über den Schildhornweg zurück zum Vereinsstadion Im Jagen. Der leichte Anstieg auf dem letzten Streckenviertel trennte dann endgültig die Spreu vom Weizen. Die Bleistifte unter den Aktiven waren im Vorteil. Das Wetter war mit ca. 16° C ausgesprochen läufergerecht, die Wasserstelle nach reichlich 5 KM trotzdem sehr willkommen . Als LG-Südler bzw. LG Süd-Sympathisanten waren mit folgenden Ergebnissen dabei :

Ges. Pl.	Name	AK-Pl.	Zeit
46	Berti Rämisch	6 M 45	40:26
104	Janika Lutze	1 wJB	45:44
120	Maria Rook	1 W 55	47:00
154	Didi Eppmann	2 M 70	49:08
194	Peter Krzonkalla	3 M 70	52:28
266	Helga Kastenhuber *	14 W 50	59:40
299	Brigitte Dau	2 W 70	1:13:01
300	Werner Lahn **	1 M 80	1:21:21

\*aus dem Team Berti . Er leistet inzwischen auch läuferische Entwicklungsarbeit

\*\* Werner biss die Zähne zusammen und lief das Rennen zu Ende, obwohl er schon auf der 1. Streckenhälfte stürzte und sich eine blutende Platzwunde zuzog, die anschließend im Krankenhaus mit 2 Stichen genäht werden musste. " Gelobt sei, was hart macht ". So sind nun mal leidenschaftliche Läufer. Wir Jüngeren ziehen den Hut vor ihm.

Helios ist ein FKK-Verein. Daher kann es nicht verwundern, dass die anschließende Körperpflege nur unter der " Gemischt-Dusche " möglich war. Ich hatte den Eindruck, dass keiner etwas dagegen hatte .

Christa Orłowski war natürlich als Organisationshelferin ihres Vereins engagiert. Ihr Kuchen muss so delikats gewesen sein, dass ich ganz einfach zu spät kam, um ihn kosten zu können .

Nebenbei bemerkt : Mit der Platzierung beim Helioslauf schob ich mich im Berliner Läufer-Cup nach 8 absolvierten Läufen in der Altersklasse M 70 auf Rang 3 . Ich danke meinen Läuferkameraden, dass sie mich beim Training so stark fordern .