

Helge Ziems

Laufen.ziems@kabelmail.de

Umfangreiches Programm: Von vier bis einhundert Kilometer und über 12 Stunden in Grünheide/Störitz

Es ist bald wieder so weit.... Am **Samstag, 25.März 2017**, wird im Objekt Störitzland/Internationales Kinder-, Jugend- und Familiencamp am Störitzsee der **XXXVII. Internationale 100 km-Lauf von Grünheide** stattfinden. Nach dem Umzug vom Ortsteil Kienbaum in den Ortsteil Störitz ist es das drittemal, das die beliebte Veranstaltung hier zur Austragung kommt. Und es wird wieder viel "Läufervolk" erwartet. Traditionell gibt es die Wettkämpfe über 100 und 50 km. Die "kürzere" Strecke ist erneut Wertungslauf der Deutschen Ultramarathon Vereinigung e.V. Wie im vergangenen Jahr werden neben dem "Hunderter als Volkslauf" auch Berlin-Brandenburgische Meisterschaften im 100 km Straßenlauf für Männer, Frauen Seniorinnen und Senioren ausgerichtet. Sie sind offen. Die Laufstrecke (eine Runde beträgt 5 km) ist nach DLV-Kriterien vermessen und damit bestenlistenfähig. **Neu im Programm ein Wettbewerb über 12 Stunden Laufzeit.**

Auch Teilnehmer aus der Schweiz und Österreich haben sich für einen dieser Wettkämpfe angemeldet.



Dirk Kiwus von der LG Nord Berlin gewann im vergangenen Jahr den 100 km-Lauf und war auch Bester bei den Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften im 100 km-Straßenlauf. Für ihn blieb die Uhr bei 7:59:54 Stunden stehen.

(Foto: Org.-Team 100 km-Lauf Störitz/Harri Schlegel)



*Die Schweizerin Ursula Herger (AK W 60) dominierte 2016 bei den Frauen klar das 100 km-Rennen. Sie erreichte eine Endzeit von 9:38:54 Stunden.
(Foto: Org.-Team 100 km-Lauf Störitz/Harri Schlegel)*

Im Rahmen des XXXVII. Internationalen 100 km-Laufs von Grünheide/Störitz können Läuferinnen und Läufer aber auch über kürzere Strecken starten und ihre Kräfte messen, und zwar beim **3.Störitzsee-Lauf**. Die Strecken führen über zehn, fünf und vier Kilometer. Je nach den für Männer, Frauen, Jugendliche und Schüler ausgeschrieben Kilometern erfolgt für Leichtathleten, die im Land Brandenburg wohnen oder für einen brandenburgischen Verein starten, zusätzlich eine Wertung für den Brandenburg-Cup der Läufer Bad Liebenwerdaer Mineralquellen GmbH (2. Wertungslauf in diesem Jahr) und für den lokalen Oder-Spree-Cup.

Erstmals organisieren die Veranstalter um Gert Schlarbaum (TLV Rangsdorf) an diesem Tag auch die **Offenen Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften im 10 km-Straßenlauf für Jugend U 20, Männer, Frauen, Senioren und Seniorinnen** sowie **Berlin-Brandenburgische Meisterschaften 10 km Straßenlauf Jugend U 18**.

Es ist was los in Störitz. Die Veranstalter freuen sich auch über viele Zuschauer. Für Versorgung sorgen die Mitarbeiter des Objekts Störitzland.

Weitergehende Informationen zu den einzelnen Laufveranstaltungen, zur Laufstrecke, zum Startgeld einschließlich Nachmeldegebühren, zu den Altersklassen, zur Anreise, zum Shuttleverkehr oder zu den Übernachtungsmöglichkeiten sind unter www.harri-schlegel.com zu finden. Am Tag nach dem XXXVII. Internationalen 100 km-Lauf von Grünheide/Störitz sind hier auch die Ergebnislisten, auch mit allen Zwischenzeiten, viele Fotos vom Laufgeschehen und von den Zieleinläufern, speziell über 100 und 50 km sowie vom 12 Stunden-Lauf, zu finden.



*2. Störitzsee-Lauf 2016: Es wird auf den Startschuss gewartet.
(Foto: Org.-Team 100 km-Lauf Störitz/Harri Schlegel)*

Wichtig die Startzeiten:

6.30 Uhr: 100 und 50 km sowie Lauf über 12 Stunden, **11.00 Uhr:** vier, fünf und 10 km. Für den 100 km-Lauf gilt ein Zeitlimit von 12 Stunden. Athleten, die um 17.45 Uhr nicht die letzte Runde begonnen haben, werden aus dem Wettkampf genommen. Die Limitierung ist durch die dann einsetzende Dunkelheit begründet und dient ausschließlich der Sicherheit der Aktiven. Dazu noch ein **besonderer Service** des Veranstalters: Wettkämpfer, die ihre Laufzeit über 12 Stunden einschätzen, können nach Absprache bereits um 5.30 Uhr die Strecke in Angriff nehmen.

Kurzentschlossene können sich noch am Lauftag bis 30 Minuten vor dem jeweiligen Start für eine Teilnahme entscheiden. Bei den Offenen Berlin - Brandenburgischen Meisterschaften über 100 oder 10 km ist jedoch keine Meldung mehr möglich.

Die Strecke (5 km-Rundkurs) besteht zu zwei Dritteln aus super gutem Asphalt und das restliche Drittel aus befestigten bzw. Waldwegen in guter Pflege. Sie ist daher abwechslungsreich.



Einige Mitglieder der Organisationsleitung stellen sich am 1. November 2014 vor einem ersten Testlauf auf der neuen Strecke dem Fotografen Harri Schlegel. Links Gesamtleiter Gert Schlarbaum. Dritter von links der Autor des Beitrags.