

TripleRy & Jo sub3

*Oh zerfretelter Grunzwanzling.
Dein Harngedränge ist für mich
wie Schnatterfleck auf Bienenstich.*

*Grupp, ich beschwöre Dich, mein punzig Turteldrom.
Und drängel reifig mich mit krinklen Bindelwördeln.
Denn sonst werd ich Dich rändern in Deine Gobberwarzen
mit meinem Börgelkranze, wart´s nur ab!*

Prostetnik Vogon Jeltz

Treffender als dieses vogonische Gedicht lässt sich wohl kaum wiedergeben, was sich in den blutleeren Hirnwindungen eines Marathonläufers zwischen Kilometer 30 und Kilometer 40 abspielt.

Glückwunsch an Gerd-Uwe, Peter, Reiner und Rainer zur Bestzeit. Jonas bleibt die Vorfreude auf eine neue Bestzeit erkältungsbedingt, Martin genicksteifenbedingt noch erhalten. Rainer gewinnt die Ryner-Wertung, bleibt aber eine Minute hinter seiner Bestzeit zurück. Stefan gelobt für nächstes Jahr mehr Trainingsfleiß...

Berlin Marathon (32.533 Finisher, 26.035 M / 6.499 F)									
Platz	rel.		Name	AK	Zeit	.../km	Zeit	...	Einbruch-
m/w	m/w	AK					km 1-5	km 36-40	rate
1	0%	1	Gebrselassie, Haile	M30	02:04:26	02:56,9	14:44	14:30	-2%
:									
1	0%	1	Wami, Gete	W30	02:23:17	03:23,7	16:33	17:37	6%
:									
235	1%	39	Rainer Thomas	M40	02:44:59	03:54,6	19:17	20:09	4%
532	2%	104	Rainer Ruf	M30	02:52:37	04:05,5	20:40	21:14	3%
548	2%	114	Reiner Braun	M40	02:52:56	04:05,9	20:41	20:22	-2%
742	2%	100	Jonas Zingler	MH	02:56:12	04:10,6	19:29	25:08	29%
2.194	7%	249	Martin Hecklau	MH	03:11:31	04:32,3	21:53	25:11	15%
2.945	9%	460	Peter Heinz	M45	03:16:33	04:39,5	22:07	24:41	12%
3.621	11%	526	Gerald Tropper	M30	03:21:02	04:45,9	24:06	25:22	5%
5.931	18%	985	Gerd Uwe Feder	M45	03:31:22	05:00,6	25:10	25:35	2%
6.642	20%	1.615	Peter Steinhauer	M40	03:34:40	05:05,2	22:21	27:03	21%
438	7%	114	Anette Braunert	W40	03:35:53	05:07,0	24:38	27:36	12%
10.172	31%	1.744	RobertRoesler	M45	03:48:51	05:25,4	25:24	32:17	27%
1.000	15%	215	KathrinDietrich	W35	03:50:45	05:28,1	27:00	30:41	14%
11.215	34%	2.640	Stefan Heyde	M40	03:52:15	05:30,3	23:16	43:22	86%
11.585	36%	1.515	Daniel Abou-Ras	M30	03:53:23	05:31,9	25:05	36:05	44%
11.651	36%	2.750	Uwe Siegel	M40	03:53:35	05:32,1	25:42	30:17	18%
1.374	21%	341	Christine Brennecke	W40	03:56:34	05:36,4	27:29	29:30	7%
2.201	34%	334	Katrin Waechtler	WH	04:09:50	05:55,3	29:46	31:27	6%
16.675	51%	2.089	Thod Grönda	M30	04:11:45	05:58,0	29:03	36:19	25%
22.722	70%	3.930	Lutz Hörstermann	M45	04:47:34	06:48,9	31:16	48:10	54%

Dank an Carina fürs Wasserhinterhertragen, Silke fürs Dasindnochfrauenvordirschreien, Jürgen fürs Mitleeremakkufilmen sowie Marita, Christian, Detlef, Schatti, Schwimmanja & Laufchristoph und allen Uerkannten fürs Anfeuern. Besonderer Dank geht an Peter Greif für seinen Endbeschleunigungstrainingsplan. Auf besonderen Wunsch von Uwe („wie wäre es mit einem Bericht zum Thema Endbeschleunigung? Analog zu „Wo fängt der Berg an?“) – und wenn auch Ihr das wirklich wissen wollt – dazu demnächst vielleicht mehr.

Alles Bestens: Berlin Marathon 2007 – unsere Superhelden



Haile alleine



Reiner mit Frau Nr. 27: Jane Preen (UK)
brutto 5'' langsamer , netto 37'' schneller ☺



Jonas wie immer im Baumwollhemd



Uwe (voll konzentriert aufs Laufen)
disqualifiziert wegen fehlender Startnummer



Unsere Beste: Anette



Stefan mit Endentschleunigung
2008 wird er an-greif-en

Fotos by Gunnar, Jürgen und Mara Toni

Text by Ry B.