

**Helge Ziems**

Wartiner Str. 30

13057 Berlin

[helge.ziems@kabelmail.de](mailto:helge.ziems@kabelmail.de)

Nicht wie sonst üblich Ende März, sondern diesmal erst im April findet der nächste Internationale 100 km-Lauf von Grünheide/Kienbaum statt. Der Grund ist ein besonderer: am 13. April werden im Rahmen der 33. Auflage dieser Laufveranstaltung die 26. Deutschen Meisterschaften über diese Distanz ausgetragen. Hier in Kienbaum gab es bereits 2004, 2007 und 2008 Deutsche Meisterschaften, also kein Neuland für die Organisatoren. Teilnehmer an den Deutschen Meisterschaften müssen sich über die jeweiligen Landes-Leichtathletik-Verbände anmelden.

Ein Start ist auch ohne Meisterschaftsteilnahme möglich. Dann erfolgt die Anmeldung bei Gert Schlarbaum, Reesdorfer Dorfstr. 11, 14547 Beelitz.

2013 gibt es ein Zeitlimit von 13 Stunden, vorher betrug es 12 Stunden. Der Streckenrekord von Kienbaum (bis 1985 wurde im benachbarten Grünheide gelaufen) wird von Dr. Dr. Lutz Aderhold gehalten. Im März 1996 lief er phantastische 6:47:42 Stunden. Beim „schwachen“ Geschlecht sorgte Birgit Schönherr-Hölscher 2007 für die Bestleistung von 7:52:11 Stunden.

In Kienbaum steht auch ein 50 km-Wettbewerb im Programm. Ebenfalls gibt es einen Mannschaftslauf über 100 km. Eine Mannschaft kann nach Belieben aus mindestens zwei, maximal fünf Läufern/Läuferinnen bestehen.

Die Organisatoren benötigen noch Unterstützung und freuen sich über fleißige ehrenamtliche Helfer. Wer am 13. April Zeit hat und im Bundesleistungszentrum Kienbaum bei der Laufdurchführung helfen möchte, auch stundenweise, melde sich bitte bei Gert Schlarbaum (Telefon 033204/61649 oder per email bei [Harri.Schlegel@kabelmail.de](mailto:Harri.Schlegel@kabelmail.de)).

Weitere Informationen über die Laufveranstaltung unter [www.harri-schlegel.com](http://www.harri-schlegel.com).

Helge Ziems