

Leckere Suppe nach der langen Runde

Ratzeburger Adventslauf mit Sambarhythmen und fiesen Steigungen

Von Jörg Böhme

Ratzeburg. Der 20. Ratzeburger Adventslauf verlief wieder über die klassische Strecke von 26 km – im vergangenen Jahr musste wegen einer Baustelle eine Extra-Schleife gelaufen werden, sodass man auf eine Länge von 31 km kam.

Der Lauf um den großen Ratzeburger See erfreut sich großer Beliebtheit (rund 1800 Starter) bei den Norddeutschen, so dass er innerhalb kurzer Zeit ausgebucht ist. Seit einigen Jahren wird auch eine Kurzstrecke um den Kiichensee angeboten – auf die 7,3 km lange Strecke begaben sich rund 700 Läufer. Nach dem Dauerregen am Sonntagabend blieb es während des Laufes weitgehend trocken. Die Strecke war in einem über-raschend guten Zustand.

Der Lauf um den großen See ist ein schöner Landschaftslauf, der auf dem Marktplatz startet. Durch die Vorstadt am Domsee über die Bäk geht es über Römnitz nach Kalkhütte in den Wald. Man merkt sofort, wenn man in Mecklenburg-Vorpommern ankommt – dort sitzt jedes Jahr mitten auf dem Feld eine Fanggruppe, die die Läufer mit einer La Ola begrüßt.

Es geht später bergab in Richtung der neuen Brücke über die Wakenitz nach Rotenhäusen. Hier werden die Läufer



Jörg Böhme (l.), hier mit seinen Mitstreitern Andreas Uhrn (M.) und Winfried Schwarz im Zielraum, berichtet vom Ratzeburger Adventslauf, der für viele Aktive aus der Region den Stimmungsvollen Schlüsselpunkt ihrer Wettkampfsaison bildet.

Foto: nh

kurz vor der Halbzeit mit Sambarhythmen in Schwung gebracht. Weiter geht es direkt am Wasser an Groß Saarau, Pogeez bis hinter Bucholz auf schmalen Wegen. Hier kann man Tempo machen – aber Vorsicht, bei km 22 kommen die „Berge“. Es geht noch zwei heftige Anstiege hoch – und wieder runter. Und das kann schlimmer sein als bergauf.

An dem Ratzeburger „Motorradtreff“ – der berühmten Eisdiele – geht es unter dem Lüneburger Damm durch auf die Zielgerade Unter den Linden. Im Ziel gab es als Überraschung ein Kopftuch in rot mit dem Logo des Adventslaufs für jeden Läufer. Statt Medaillen gibt es hier jedes Jahr ein sinnvolles Geschenk und eine richtig leckere, heiße Hühnersuppe.

Auch wenn ich in 2:17:32 wieder nicht gewonnen habe, werde ich auch zum 21. Ratzeburger Adventslauf wieder kommen – hoffentlich die vielen anderen Lüneburger auch.

Weitere Ergebnisse hiesiger Läufer:
26 km um den Ratzeburger See: Frauen: Regina Krüger (Fittoever) 2:05:34 Stunden (5. der Altersklasse W45), Regina Basedow (TUS Hohnstorf) 2:31:40, Claudia Staubach (LT Lüneburg) 2:32:04, Maria Merin 2:34:00, Maria Würzburger (beide TUS Hohnstorf) 2:40:06.
Männer: Dr. Frank Ehmeyer (LT Lüneburg) 1:52:20 (9. der AK M45), Michael Thoms (TUS Hohnstorf) 1:52:37, Thomas Meyer (SV Scharnebeck) 1:56:58, Torsten Krüger (Fittoever Lüneburg) 2:05:34, Burgfried Schalk (TUS Hohnstorf) 2:09:07, Martin Beyer (LT Lüneburg) 2:13:27, Uwe Diercks (TUS Hohnstorf) 2:25:57, Bernd Salomon (LT Lüneburg) 2:26:11, Andreas Uruh (SV Wendisch Evers) 2:27:14, Lukas Henze (Lüneburg) 2:27:41, Mario Pupač (LT Lüneburg) 2:29:15, Winfried Schwarz 2:32:19, Carsten Fraszcak (TriTeam Lüneburg) 2:32:49, Werner Peters (MTV Treubund) 2:38:17, Gerhard Hartz (Lüneburg) 2:41:35, Peter Rusch (TSV Gellensen) 2:43:22, Rüdiger Adamaszek (LM Lüneburg) 2:45:55, Burgfried Schulte 2:50:07, Andreas Dohms (beide LT Lüneburg) 2:55:09.

7,3 km um den Kiichensee: Frauen: Doris Wichter 42:59, Männer: Dirk Dittmer 41:45 Minuten, Friedrich Wilhelm Merin (alle TUS Hohnstorf) 56:54.

nahme von Michaela Grzywa auf die Mittelposition, den sitzen Angaben von Varnes Schenk und den präzisen Bilen von Schlegelraun Xvom Gembarowski wurde das Spiel aber gedreht (11:8, 11:7).

In Kürze

■ **Fußball:** Die Bezirkslig Frauen der SV Eintracht Lüneburg gehen mit einem verdienten 1:1 (0:0) beim Tabellendritten Teutonia Uelzen in die Winterpause. Den Rückstar (48.) glück Linda Kunzelmarper Freistoß nach einem Folan Malke Schröter aus (69.).

■ **Fußball:** Der Verbleib d Goslarer SC in der Regionallig scheint für die Rückrunde gesichert. Die Stadt hat dem Clu einen Zuschuss in Höhe v 250 000 Euro für Umbauarbeiten gewährt, damit das Ostfeldstadion in der Winterpaun für die 4. Liga tauglich gemacht werden kann.

Vereine

■ **NFV-Kreis Lünebur** Schiedsrichter-Lehrabend a kommenden Freitag, 4. Dezember, 19.30 Uhr, Johannum.

■ **TC Amelinghausen:** Für d 3. Mädchen-Spieltag (Jahrgän 2003 bis 1992) der TCA-Cha lunge am kommenden Woche: ende sind noch kurzfristige A: meldungen möglich: ☎ 0413/ 51 00 26.