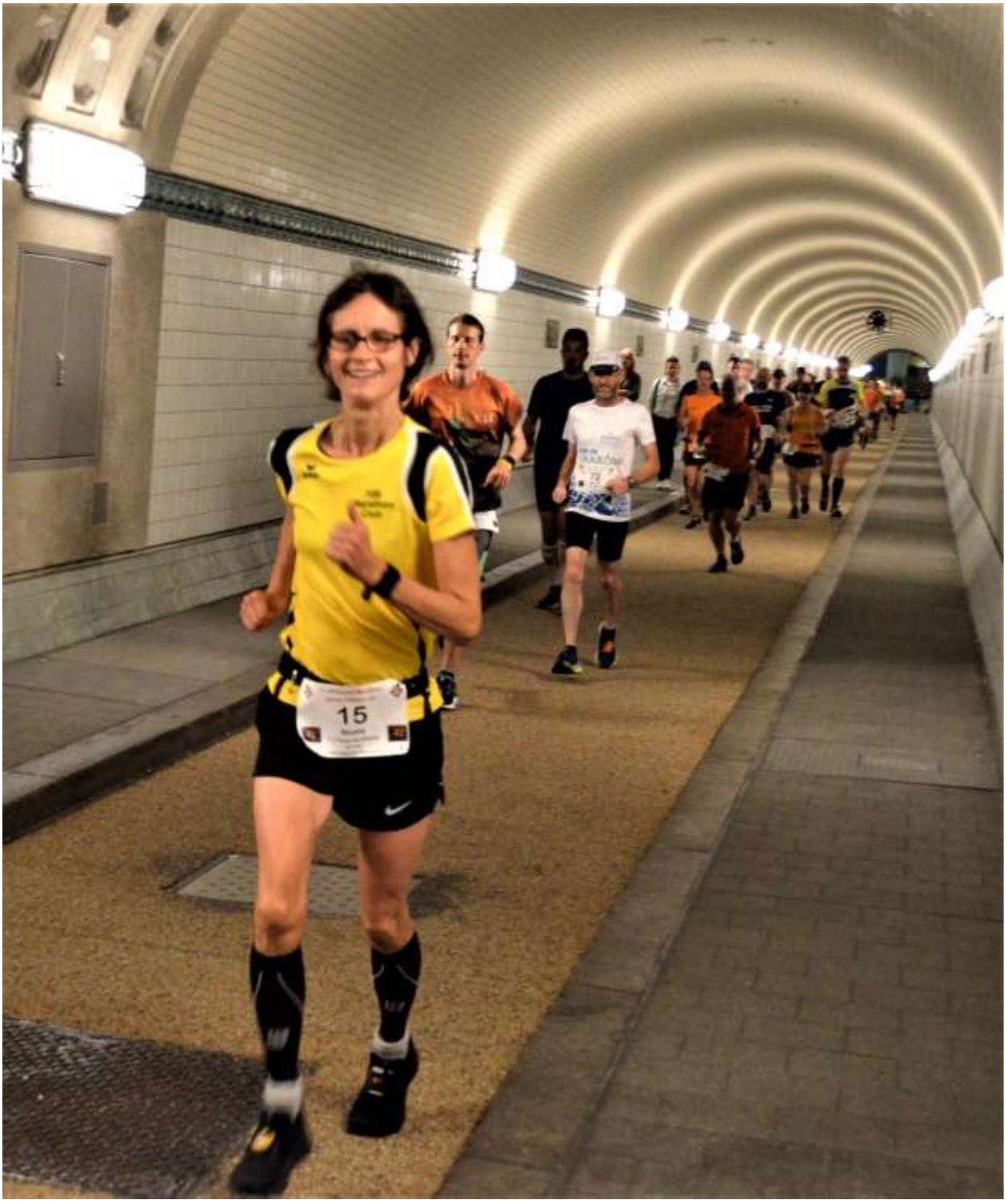
“100MC *aktuell*“

Clubzeitung des 100MC – 2/2019



zurück im alten Elbtunnel

100 Marathon Club Deutschland e.V.

Verein für Läufer und Läuferinnen mit mindestens 100 absolvierten Marathons | Ultramarathons

Adressen

1. Vorsitzender: Mario Sagasser: Greifswalder Str.10, 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel.: +49 / 4193 95212
E-Mail: mario.sagasser@t-online.de

2. Vorsitzender: Gerd Junker: Brunings Kamp 8 b, 49134 Wallenhorst
Tel.: +49 / 5407/ 39404
E-Mail: gerd.junker@osnanet.de

Vorstandsmitglieder:

Startpässe Gabriele Eisele: Bugenhagenweg 50, 24768 Rendsburg
Tel.: +49 / 4331/ 3380890
E-Mail: gaby-rendsburg@web.de

Statistik Michael Kiene: Nordring 8, 37154 Northeim
Tel.: +49 / 5551 / 910406
E-Mail: kiene.michael@gmail.com

Kassenwart, Mitgliederwesen Wolfgang Kieselbach: Talweg 11a, 21244 Buchholz
Tel.: +49 / 4181 / 31116
E-Mail: de-100mc-deutschland@outlook.de

Webmaster, Clubheft, Redaktion Michael Weber: Hildebrandstr. 9, 70191 Stuttgart
Tel.: +49 / 711 852754
E-Mail: weber.worldrunner@googlemail.com

Änderungsmeldungen:
Bitte folgende Mailadresse in CC aufnehmen: Mitgliederwesen.Vorstand@100marathon-club.de

Titelfoto: Elbtunnel Marathon am 2.06.2019 (Foto: Charlotte H.).
Foto auf der Rückseite: JHV und Marathon in Wallenhorst 30./31.03.2019 (Fotos: Michael Weber).

Protokoll der Mitgliederversammlung

Protokoll der Jahreshauptversammlung des 100 Marathon Club Deutschland e.V. vom 30.03.2018 in der Gaststätte Witte, Pyer Kirchweg 52, D-49134 Wallenhorst

Teilnehmer gemäß Liste: 31 Mitglieder plus 3 Gäste

Mario Sagasser, Doris Sagasser, Gerd Junker, Annette Junker (Gast), Michael Kiene, Michael Weber, Frank Berka, Sylvia Frühauf, Cornelia Rohwedder, Kalle Rohwedder, Wolfgang Punge, Michael Turzynski, René Wallesch, HaWe Rehers, Erika Köhn, Günter Liegmann, Maria Rolfes, Peter Spiekermann, Sara Kortyka, Joachim Kortyka, Christoph Wenzel, Klaus Neumann, Sigrid Eichner, Gunla Eberle, Dietrich Eberle, Rosemarie von Kocemba, Klaus Bangert, Charlotte Horstmann (Gast), Christoph Randt, Peter Willner, Hans-Jürgen Hetzel, Joachim Eisele (Gast), Peter Orth, Gabriele Eisele.

TOP1 Begrüßung durch den Vorstand

- 17:03 Uhr – Mario Sagasser begrüßt die Teilnehmer und eröffnet die Sitzung.
- 31 stimmberechtigte Mitglieder sowie drei Gäste nehmen an der Versammlung teil.
- Der 1. Vorsitzende stellt fest, dass die Versammlung form- und fristgerecht einberufen wurde und beschlussfähig ist.
- Alle Abstimmungen sollen per Handzeichen erfolgen.
- Gerd Junker ist Protokollführer.

TOP2 Ehrungen

- Doris Sagasser wurde durch Mario geehrt. Sie erhielt eine besondere Auszeichnung, weil sie als erste Frau der Welt innerhalb von 12 Jahren, 9 Monaten und 24 Tagen in allen 55 Ländern Europas einen Marathon gelaufen ist.
- Anmerkung: Sie wurde stets von Mario begleitet, er war der dritte Mann der Welt mit dieser Leistung. Beiden unseren Herzlichen Glückwunsch !!!

TOP3 Antrag auf Ausschluss

- entfällt

TOP4 Bericht des Vorstandes

- Mario informiert uns ausführlich über die Vorstandsarbeit des vergangenen Jahres.
  Per 31.12.2018 hatte der Verein 329 Mitglieder. 2018 traten 28 Mitglieder neu ein, 3 Mitglieder traten aus. Im laufenden Jahr 2019 sind bereits wieder 19 Clubmitglieder hinzugekommen, 2 weitere Neuanträge werden zurzeit noch geprüft.
  Die Zusammenarbeit des Vorstandes ist harmonisch und ruhig, Mario dankte allen Vorstandsmitgliedern für ihre ehrenamtliche Tätigkeit. Erfreulicherweise werden wir bei unserer Arbeit durch einige andere Mitglieder unterstützt. So hilft uns Sara Kortyka bei der Veröffentlichung von Jubiläen, wir bekommen von Redakteuren Hilfe und Beitrage auf die Homepage und freuen uns über jede Form von Aktivität für unseren Verein. Sylke Kuhn betreut die Vereinskleidung und Merchandizing.
  2018 hielt der Vorstand 8 Telefonkonferenzen ab. Es wurden zahlreiche Vorstandsbeschlüsse getätigt. Im Mai mussten wir uns um die neue Datenschutzverordnung kümmern. Wir sind im Verein diesbezüglich gut aufgestellt.
  Unter anderem war man sich auch einig darüber, die Chance zur Durchführung des Elbtunnelmarathons zu nutzen. Für 2019 wurde eine Ehrenamtsversicherung abgeschlossen. 2018 starteten in Öjendorf 624 Läufer. Eventuell ist 2020 von der Stadt die Umgestaltung des Öjendorfer Parks geplant. Ausweichstandorte werden geprüft.

- Gerd Junker begrüßt noch einmal ausdrücklich alle Teilnehmer der Jahreshauptversammlung in seinem Heimatort und verspricht einen abwechslungsreichen Marathon am Folgetag.
  Er freut sich darüber, dass alle nach Wallenhorst gekommen sind.

- Michael Kiene erstellte auch 2018 wie gewohnt 2 x zuverlässig die Statistiken und investierte sehr viel Freizeit in seine Arbeit. Zum Stichtag 30.6. meldeten 180 Läufer, zum 31.12. 234 Läufer ihre Statistiken.
  Michael übt sein Amt jetzt 5 Jahre aus und macht das so gut, dass die Meldequote sich seitdem um 38 % erhöht hat. Besonders bemerkenswert: Die Anzahl der zu prüfenden Läufe hat sich im gleichen Zeitraum um 60 % erhöht. 2013 verbuchte Michael noch 3.794 Läufe, 2018 waren es bereits 6.091 Läufe. Es vergeht kein Tag, an welchem Michael nicht für unseren Club tätig ist. Dazu gehört natürlich auch die Bearbeitung einer Vielzahl von E-Mails. Michael hat außerdem die Aufgabe des Sportwartes übernommen, Ehrenurkunden zu erstellen und diese zu verschicken. 2018 waren das immerhin 77 Stück, was einer Zunahme von 60 % gegenüber 2013 entspricht. Der Posten eines Sportwartes sowie eines Pressewartes ist weiter vakant. Über Interesse des einen oder anderen Clubmitgliedes würde sich der Vorstand freuen.

- Gabriele Eisele ist für Geburtstagsglückwünsche ab dem 70., 75., 80. usw. Lebensjahr zuständig. 2018 hatten wir 14 Jubilare, 2019 kommt wieder einiges auf sie zu.
  Außerdem kümmert sich Gabriele um Startpässe für Vereinsmitglieder, 2018 besaßen 24 Mitglieder einen solchen, jetzt sogar 31, weil sich einige Veränderungen ergaben. Für einige Veranstaltungen wie z.B. den Comrades oder den Rom-Marathon benötigt man eine Startberechtigung. Dazu reicht nicht immer der Startpass, Die fehlenden Unterlagen besorgt für unsere Mitglieder Gabriele über den Hamburger Leichtathletikverband. Läufer mit Startpass anderer Vereine müssen sich an ihren eigenen Verein wenden. Für Fragen steht Gabriele jederzeit zur Verfügung.

- Michael Weber musste sich 2018 um eine neue Druckerei für unser Clubheft bemühen. Nach einigen Hürden erscheint es jetzt wieder pünktlich, ein preiswerter neuer Druckverlag konnte gefunden werden.
  Michael berichtet außerdem, dass jweiland.net 2020 Teile unseres Programms abschaltet, sodass wir dann auf einiges eventuell verzichten müssen. jweiland.net bietet dazu eine Informationsveranstaltung an, welche Michael besuchen wird.
  Für die Zukunft geht Michael auf unser Vereinsmitglied Peer Schmidt-Soltau zu, weil dieser gute EDV-Kenntnisse besitzt und Michael unterstützen könnte.

TOP5 Kassenbericht

- Wolfgang Kieselbach fehlt entschuldigt. Gerd Junker verliest seinen Kassenbericht:
  2018 wurde geprägt durch die Implementierung einer Datenbank und der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) Die Beiträge stiegen um 8 % auf 7.800 EUR.
  Das operative Ergebnis beläuft sich auf EUR 285,41, Öjendorf hatte ein Minus von EUR 469,50. Die Liquidität ist gut und gesichert. Rücklagen werden benötigt für Ersatzbeschaffungen wie Zelte, Tische usw.
  2018 mussten alle Daten implementiert werden in die Datenbank der Fa. Campai. Die Software dieser Firma wird von mittlerweile 6000 Vereinen genutzt. Großer Vorteil von Campai ist, dass es online von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden kann. Das war bei Buhl Data nicht so. Die Implementierung in Campai hat Wolfgang viel Zeit gekostet, außerdem musste er im ersten Quartal 2018 den Absturz unseres Bankenprogramms Starmoney verarbeiten.

TOP6 Bericht der Kassenprüfer

- René Wallesch trägt vor: Die Kassen wurden am 23.03.2019 für das vergangene Jahr 2018 geprüft. Die Kasse wurde ordnungsgemäß geführt. Unberechtigte Abbuchungen wurden wie im Vorjahr wieder zurückgeholt.

TOP7 Aussprache

- Es gingen keine Anfragen oder Wünsche ein.

TOP8 Entlastung des Vorstandes

- Der Vorstand wurde einstimmig mit 5 Enthaltungen entlastet.

TOP9 Weitere Anträge

- Es gingen keine weiteren Anträge ein.

TOP10 Ankündigung JHV 2020

- Die Jahreshauptversammlung 2020 findet im März oder April in Hamburg-Öjendorf statt. Es stehen Vorstandswahlen sowie die Wahl eines Kassenprüfers an.

TOP11 Verschiedenes

- Von einem Mitglied erhielten wir beim Einzug des Mitgliedsbeitrags sowohl 2018 als auch 2019 eine Rücklastschrift, weil das Konto dieses älteren Mitglieds aufgelöst wurde. Die Adresse existiert noch, das Clubheft wurde nicht zurückgeschickt.
  Dem Vorschlag, das entsprechende Mitglied aus unserem Verein auszuschließen, wurde von unseren Mitgliedern zugestimmt.

Die Jahreshauptversammlung 2019 wurde von Mario um 18.28 Uhr beendet.
Mario bedankte sich bei allen Anwesenden für deren Teilnahme.

Danke, Mario.

Michael Weber zeigte uns zum Schluss noch Bilder von der Marathonstrecke und von deren Vermessung.

Dank auch an Michael

Protokoll erstellt durch Gerd Junker am 03.04.2019
Protokoll geprüft durch Mario Sagasser am 04.04.2019

Mitgliederversammlung 30.03.2019, Wallenhorst
hier: Bericht des Vorstandsvorsitzenden

1. Mitgliederzahlen
   1.1. Mitgliederzahl per 31.12.2018: 329 (davon 30 F, 19 Auslandsmitglieder)
   Eintritte bis 31.12.2018: 28
   Austritte bis 31.12.2018: 6 || 3 verstorben, 3 laufen nicht mehr oder persönliche Gründe.

   In diesem Zusammenhang stelle ich wieder fest, dass die passive Mitgliedschaft kaum genutzt wird, gerade beim Austritt aus Gesundheits- bzw. Altersgründen.

Und wir wachsen weiter! In diesem Jahr gibt es bislang 19 Eintritte (2 Wiedereintritte) zu vermelden,
Informativ: zum 20.3.19 sind wir 348 Mitglieder. (22 Startpassinhaber, 7mal passiv)

2. Vorstand:
   2.1. Aufgabenverteilung
      2.1.1. Gerd Junker: Koordination der V-Sitzungen und JHV (seit letzter MV)
      2.1.2. Michael Weber: Admin der Homepage, Internet-Redakteur, Herausgeber und Chefredakteur des Clubhefts (unverändert)
      2.1.3. Michael Kiene: Statistiker, Ehrenurkunden (unverändert)
      2.1.4. Gabriele Eisele: Geburtstagsgrüße, HLV (Startpässe) (seit letzter MV)
      2.1.5. Wolfgang Kieselbach: Kassenwart (unverändert)
      2.1.6. Mario: Eingangstor, u.a. für Mitgliedsanträge (Eingangsbestätigung an den Neuling), HLV allgemein (zB Sportversicherung), HSB, HASPA, allg. Anfragen

      Sylke Kuhn: Vereinskleidung (seit 1.1.2018 – kein Vorstandsmitglied)

      Sara Kortyka: Redakteurin für Jubiläumsmeldungen (seit Novemer 2016 – kein Vorstandsmitglied)

   2.2. Ich bedanke mit an dieser Stelle ausdrücklich für die Zusammenarbeit. Sie ist sehr harmonisch und immer sachlich. Es hat im vergangenen Jahr wieder Spaß gemacht, mit euch zusammenzuarbeiten. Vielen Dank an euch. (BEIFALL)

3. Vorstandssitzungen (per Telefonkonferenz), hier: Auszug einiger Themen bzw. Beschlüsse
   3.1. _5.4.2018 (u.a.)
      3.1.1. JHV 2019 in Wallenhorst
      3.1.2. Facebook-Auftritt
      3.1.3. Vermesserlehrgang Michael Kiene
   3.2. _25.4.2018
      3.2.1. Vorschlag auf Facebook, den Öjendorf-Aprilmarathon 2-jährlich nach einem anderen verstorbenen Mitglied zu benennen. Abgelehnt, da nicht vergleichbar mit Rita und Lothar Gehrke
      3.2.2. Clubheft-Drucker hat Probleme mit Hardware
      3.2.3. Vorschlag Vereinsausschlussverfahren
      3.2.4. Ein neues Mitgliederverwaltungsprogramm ist erforderlich (teuer, nur 3 Lizenzen)
   3.3. _14.6.2018
      3.3.1. Wiederholung des Beschlusses, dass Nutzer der vereinseigenen Zählsystems keine Mitglieder ausschließen dürfen. (Info an Till Probst)
      3.3.2. DS GVO: Neumitglieder müssen Einverständniserklärung mit Antrag mitschicken
      3.3.3. Clubheft-Druck weiter nicht möglich
      3.3.4. Auswahl Mitgliederverwaltungsprogramm: schlechter Support (Telefonisch nicht erreichbar)
      3.3.5. Vereinskleidung: Sylke prüft, Kleidung von Olaf Grimm (Hannover) liefern zu lassen. Das erspart dem Club die „Bevorratungskosten und -risiken"
   3.4. _2.8.2018
      3.4.1. Jubiläumsurkunden nur nach vorheriger Prüfung
      3.4.2. Clubheftdruck durch Michael Weber
      3.4.3. Mitgliederverwaltungsprogramm: ein startup-Unternehmen bietet ein kostenloses Programm mit sehr gutem Support an. Das nehmen wir.
      3.4.4. Anfrage zur Nutzung der Zählanlage
   3.5. _4.10.2018
      3.5.1. Mitgliederveraltungsprogramm: alle Vorstandsmitglieder können zugreifen
      3.5.2. Helferaufruf für Öjendorf ins Clubheft 3/2018: keine Resonanz

3.5.3. Michael Kiene schreibt Bericht über Vermessungslehrgang fürs Clubheft
3.5.4. Einverständniserklärungen gem. DS GVO kommen schleppend
3.5.5. Nutzung der Zählanlage: Mieter fragt nach Mitgliedschaft eines Anmelders

3.6. _6.12.2018
3.6.1. Elbtunnelmarathon 2019: alle V-Mitglieder sprechen sich für die Veranstaltung aus. HJ Lange soll die Planung vorantreiben
3.6.2. Partnerschaft Flensburg-Marathon (Initiative Thorsten Schulte): einstimmig beschlossen.
3.6.3. HSB-Tagung zum Datenschutz: Mario und Wolfgang haben teilgenommen
3.6.4. Webseite: kein teures (kurzzeitiges) SW-Update. Peer Schmidt-Soltau hat Unterstützung angeboten
3.6.5. Keine Clubreise 2020; dafür bietet Michael Kiene organisatorische Infos zum MUM im Juli 2020 an, da dort einige Mitglieder laufen
3.6.6. Zusätzliche Statistik möglich: wer läuft wo? Kaum möglich, da die angelieferten Daten tw. sehr „dünn" und nicht vergleichbar sind.

3.7. _7.2.2019
3.7.1. Abschluss einer Ehrenamtsversicherung beschlossen, um Risiken aus z.B. DS GVO zu mindern
3.7.2. Elbtunnelmarathon: Hans-Jürgen Lange stellt Konzept vor. Er soll es vorantreiben.
3.7.3. 20-jähriges Clubjubiläum im April: im Anschluss an JHV in Wallenhorst wird gefeiert. Plakat auch in Öjendorf im April. Zum Hamburg-Marathon plant der Vorstand nichts.
3.7.4. Rücklastschrift eines älteren Mitglieds: Vorgehen beschlossen: Einleger ins nächste Clubheft mit Binnenbrief. Keine Reaktion wird als rückwirkender Kündigungswunsch gewertet. (siehe Stimmungsbild TOP 11 der JHV)

3.8. _21.3.2019
3.8.1. Elbtunnelmarathon 2019: soll veranstaltet werden; 2 Mitglieder zur Unterstützung für Orgateam ausgewählt
3.8.2. Clearance letter (Comrades), Runcard (Rom-Marathon):
3.8.2.1. mit Startpass von DLV bzw. HLV die erforderlichen Bestätigungen erhalten.
3.8.2.2. Bei Bedarf ad hoc-Startpassnummer vom HLV.
3.8.2.3. Wenn Startpass bei anderem Verein: dann muss Mitglied dort anfragen
3.8.3. 3-jährige Steuererklärung steht an: wer dabei Erfahrung hat (ELSTER für Vereine) und uns unterstützen möchte, der möge sich bitte bei Wolfgang Kieselbach melden.

3.9. 2.3.2019 (bilateral)
3.9.1. Proaktive Anfrage in Hannover

4. Weiteres:

4.1. DS-GVO:

Die Neuerung hat im Mai fast die ganze Republik lahmgelegt, zumindest beschäftigt. Mich auch. Durch meine berufliche Erfahrung mit Audits, zwei Leitfäden der Sportverbände und der Beratung mit einem unserer Mitgliedsjuristen konnte ich die Herausforderung so bewegen, dass wir bislang „schadenfrei" dort durchgegangen sind. Sowohl für den Verein als auch die Veranstaltung Öjendorf. Im November haben Wolfgang und ich einen Vortrag des Hamburger DSB zu diesem Thema gehört. Ich konnte feststellen, dass wir grundsätzlich gut aufgestellt sind. Andere Vereine hatten dagegen Schweißperlen auf der Stirn. Rückmeldequote der Einwilligungserklärungen:

4.1.1. 35 Neumitglieder seit Mai 2018: 100%
4.1.2. 129 von 313 Bestandsmitglieder: 41%

Folge: von den 31 Anwesenden, dürften (statistisch)18 nicht in der Anwesenheitsliste veröffentlicht werden, weil sie dem nicht zugestimmt haben. Wie findet ihr das?

4.2. zu Jahresbeginn wieder 13 Rücklastschriften
->Folge: s. 3.4.1 (interessant: Wiederholungstäter)

Diese Punkte und Reaktion zeigen leider auch, dass Dankbarkeit nicht immer zu den gängigen Währungen bei allen Clubmitgliedern gehört.
Wir Vorstandsmitglieder machen unsere Aufgaben alle ehrenamtlich, in unserer Freizeit, unentgeltlich und aus Verbundenheit zum Verein. Das könnten sich diese Kandidaten bitte gern vor Augen führen. Dazu werden wird später noch ein Stimmungsbild einholen.

4.3. Ab April 2018 muss jedes Mitglied die Veränderung seiner persönl. Daten dem Verein als Kopie-Empfänger an folgende Adresse senden: mitgliederwesen-vorstand@100marathon-club.de . Das funktioniert einigermaßen!
4.4. Elbtunnelmarathon: 2.6.2019 (Helferaufruf wurde angenommen. Fürs Orga-Team bzw. übergreifende Aufgaben (4, davon wollen 3 laufen), Helfer (24, davon 8 Läufer; 13 sind keine Vereinsmitglieder!), Stand: 19.3.19: da frage ich mich schon, wo sind denn unsere Mitglieder?
4.5. Hannover-Marathon 7.4.19: kein Raum für 100MC-Mitglieder (Info vom 5.3.19)
4.6. Flensburg-Marathon 23.6.19: Partnerschaft bis 16.6. günstigste Meldegebühr
4.7. Allermöher Triple 22.6.19: letztes Mal: bitte nehmt rege teil
4.8. Öjendorf-Marathon 12.10.19: 100. Ausgabe!
4.9. Ein Versicherungsschaden eines Öjendorf-Helfers mit ARAG-Sportversicherung abgewickelt.

Dazu kommen bilaterale Gespräche und Abstimmungen zwischen Gerd Junker und mir.

5. Berichte aus den einzelnen Ressorts:
   5.1. Bericht Michael Weber (Clubheft, Webseite)
   5.2. Bericht Michael Kiene
   5.3. Bericht Gaby
   5.4. Bericht Gerd
   5.5. Bericht Wolfgang: (Präsentation)
   5.6. Ergänzung Öjendorf:
      5.6.1. 624 Teilnehmer in 2018 (Rückgang um 8%)
      5.6.2. In 2020 steht evt. sogar ein Umzug an, weil das zuständige Bezirksamt der Stadt Hamburg plant, den Öjendorfer Park erheblich umzugestalten.

6. Weiteres:
   6.1. Von dem Freiburger Schulprojekt im Februar habe ich Infomaterial mitgebracht. Ihr könnt es euch nachher ansehen.

7. last but not least:
   7.1. Ruhe im Club stabilisiert! Positive Außendarstellung. Es herrscht eine harmonische Grundstimmung intern.
   7.2. Wir behalten seit 2010 eingeschlagenen Weg bei – er ist erfolgreich und konsequent.
   7.3. Wir behalten uns weiterhin vor, Kommentare zu löschen, wenn diese nicht der Netiquette entsprechen. (Die Forenhaftung ist weiterhin gültig, wurde durch den EuGH bestätigt.)

8. 5 Mitglieder haben dem Vorstand ausdrücklich für die geleistete Arbeit gedankt. Das geschah z.T. schriftlich mit den Datenschutz-Einwilligungserklärungen.
9. Für unsere Arbeit habe ich persönlich wieder positive Rückmeldungen erhalten. Ein Mitläufer (Nichtmitglied) sagte im April, dass der 100 MC nun kein Club mehr ist, der sich selbst zerfleischt.
10. Im August habe ich eine Strecke „live“ vermessen. Als Doris und ich mit den 100MC-Regenjacken auf dem Gelände ankamen, sagte der Veranstaltungssprecher “Die Leute vom 100 Marathon Club sind da!“ Und es hörte sich an, wie „jetzt kann nichts mehr schiefgehen!“ Da habe ich innerlich gelacht, in Erinnerung wie die anderen Vereine früher über uns gelacht haben.

Mitgliederversammlung 30.03.2019, Wallenhorst
hier: Ressortbericht Clubheft und Webseite

Clubheft

Unser Clubmitglied Hans-Jürgen aus Ellerbek hat in den Jahren 2014 – 2017 den Druck und Versand des Clubheftes übernommen. Neben dem günstigen Preis konnten die Hefte nun auch wieder auf den Innenseiten farbig gedruckt werden, ein großer Qualitätsgewinn für unser Printmedium. Leider ließ Hans-Jürgen 2018 die Technik im Stich, so dass er die Ausgabe 1/2018 zunächst nicht drucken konnte. Als dann bereits die Ausgabe 2/2018 zum Druck fertiggestellt war, Hans-Jürgen aber noch immer seine Drucker nicht zum Laufen gebracht hatte, mussten wir eine neue Lösung suchen. Mit der Druckerei „Wir machen Druck" haben wir einen nicht nur weiterhin sehr günstigen Dienstleister gefunden, sondern dieser überzeugt auch durch eine sehr gute Qualität. Nachdem wir die Ausgaben 1 und 2/2018 dort beauftragt hatten und wir alle das gute Ergebnis in den Händen halten konnten, erfolgt der Druck bis auf Weiteres dort. Den Versand übernehme seither wieder ich.
Für das Heft 2/2019 liegt bereits ein Laufbericht vor. Außerdem wird dort das Protokoll dieser Mitgliederversammlung und die Halbjahresstatistik erscheinen, so dass schon reichlich Inhalt gesichert ist. Ich hoffe, dass wir dann auch über einen erfolgreichen Elbtunnel Marathon berichten können, freue mich aber immer auf Berichte aus Euren Reihen, wobei ich mir diese exklusiv im Clubheft wünsche und nicht als Abschrift aus anderen Quellen, was ja auch aus Copyright Gründen problematisch ist.
In der Rubrik „Presseberichte" kann und darf ich nur Artikel abdrucken, die auch von der Redaktion des Presseberichtes freigegeben worden sind. Da mir leider nur selten Presseartikel aus dem Mitgliederkreis zur Verfügung gestellt werden, suche ich auch im Internet danach. Wenn bis zum Redaktionsschluss noch ausreichend Zeit ist, versuche ich, eine Freigabe zum Abdruck zu erhalten. Leider werden aber die meisten meiner Anfragen gar nicht oder abschlägig beantwortet. Wesentlich erfolgreicher ist es, wenn der- oder diejenige, worüber geschrieben wird, selbst um eine Freigabe bittet, idealer Weise vielleicht schon gleich beim Interview für den Pressebericht. Ich jedenfalls finde es gut, wenn solche Presseberichte, die oft auch Neues und bisher Unbekanntes über das betreffende Clubmitglied liefern, allen Clubmitgliedern zugänglich sind. Bitte denkt daran, wenn über Euch ein Presseartikel verfasst wird.

Webseite

Wie langjährige Clubmitglieder vielleicht wissen, sind wir mit unserer Homepage im Frühjahr 2007 von Hosteurope zum Hosting Partner jweiland.net in Filderstadt gewechselt. Unter der Federführung von Olaf Dröse entstand eine neu gestaltete Webseite auf Basis der Typo3 Software in der damaligen Version 4. Viele Jahre wurde diese Version von jweiland.net gewartet, doch diese Wartung sollte im April 2015 enden. Eine befristete weitere Wartung wäre gegen eine sehr hohe Gebühr zwar möglich gewesen, jedoch keine Option für uns. Ich sah damals keine andere Möglichkeit, als auf die neueste Version 6 zu wechseln. Da die Technologie aber stark geändert wurde, war ein Upgrade nicht möglich, sondern nur eine Neuentwicklung der Webseite. Diese habe ich durchgeführt und über ein viertel Jahr fast jeden Abend damit verbracht. Im Frühjahr 2015 ging diese neue Version online. Ich war dann schon sehr geschockt, dass bereits 2017 der Support für die Version 6 endete und wieder war die Technologie so stark verändert, dass ein automatischer Upgrade nicht möglich war. Daher nutzen wir weiterhin diese Version 6 und auch noch die Version 4 für unser Archiv der News und Berichte von 2007 bis Anfang 2015. Leider halt ohne Support, was bedeutet, dass wir beispielsweise bei einem Hackerangriff oder, was mir diese Woche passiert ist, dass es eine Änderung im Browser gab, die die Texteingabe im Editor der Webseite blockierte, nicht automatisch Hilfe im Rahmen unseres Vertrages erhalten, sondern das würde dann separat berechnet mit Kosten nach Aufwand. Das könnte auch erheblich sein. Auf der anderen Seite läuft aber unsere Webseite nach wie vor weitgehend problemlos, doch das bleibt leider nicht so. Die Version 4 wird Anfang 2020 eingestellt. Tun wir nichts, geht unser Archiv verloren, was sehr schade wäre bei den vielen Berichten.

jweiland.net hat uns wie folgt informiert:

Guten Tag Herr Weber,
mindestens eine Ihrer bei uns gehosteten Webseiten wird mit einer älteren Version von TYPO3 betrieben. TYPO3 benötigt dafür die Skriptsprache PHP, die auf unseren Servern installiert ist. Für Anfang 2020 ist - wie bei vielen anderen Providern bereits geschehen - die Abschaltung der veralteten PHP Versionen 4 und 5 auf unseren Servern geplant. Dann werden Webseiten mit TYPO3 Version 4.7 und früher nicht mehr funktionieren. Viele ältere Webseiten können auch nicht richtig auf Handys dargestellt werden und erfüllen auch nicht die gesetzlichen Anforderungen an die DSGVO (Datenschutz-Grundverordnung).
Damit Ihre Webseite auch im nächsten Jahr noch aufgerufen werden kann, ist ein entsprechendes Update oder eine Neugestaltung erforderlich.
Was können Sie tun?
Um auf eine aktuelle TYPO3 Version zu wechseln gibt es mehrere Wege:
Upgrade Ihrer bestehenden Webseite auf eine neue TYPO3 Version. Dieser Weg funktioniert relativ problemlos ab TYPO3 Version 6.0. Bei früheren Versionen (4.7 und früher) ist der Aufwand wesentlich größer und lohnt sich oft nicht.
Neugestaltung bzw. Relaunch der Webseite. Dabei wird eine neue Webseite mit einer aktuellen TYPO3 Version erstellt und die Inhalte anschließend über Kopieren und Einfügen übernommen. Bei älteren Webseiten bietet sich meist ohnehin eine Überarbeitung der Texte und Bilder an. Die Neugestaltung der Webseite kann wahlweise auf Basis einer leeren Webseite oder eines vorgefertigten Templates, wie unserem TYPO3 Mustertemplate erfolgen.
Nutzung des neuen TYPO3 Homepage Baukastens. Dabei können Sie eine neue Webseite ganz ohne Programmierung aufbauen, Sie fügen lediglich Inhalte ein. Die TYPO3 Installation ist komplett gemanaged, auch künftige Updates der TYPO3 Version erfolgen automatisch. Sie haben so immer eine Webseite mit aktueller Technik. Mit dem Baukasten kann Ihre neue Homepage innerhalb weniger Tage online sein.
Um Ihnen die Möglichkeiten zu erläutern, bieten wir Ihnen zwei kostenlose Informationsveranstaltungen im April an:
- am 4. April von 10-13 Uhr in Fürth bei Nürnberg
- am 11. April von 10-13 Uhr in Stuttgart
Ich habe mich für die Veranstaltung in Stuttgart angemeldet.

Mitgliederversammlung 30.03.2019, Wallenhorst
hier: Ressortbericht Schatzmeister

Das Berichtsjahr 2018 wurde entscheidend geprägt von der Implementierung einer Datenbank und der Datenschutzgrundverordnung „DSGVO",

Guten Tag verehrte Mitglieder/innen.

Vorab jedoch die Zahlen Daten und Fakten:
Einhergehend mit dem Mitgliederzuwachs
Neuanträge bis dato in 2019 19
Neuanträge in 2018 28
Verstorben in 2018 3 Mitglieder stiegen die Beiträge um ca. 8% auf nunmehr T€ 7,8. Korrespondierend erhöhten sich die Kosten/Aufwendungen.
Der operative Erfolg in 2018 für den Verein beläuft sich auf € 285,41. Das Öjendorfergebnis belief sich auf einen Unterschuss von € 469,50. Hierzu ist aber auch die Rücklagendotierung von € 500,00 in 2018 zu sehen.

Die Liquidität ist gesichert und aus heutiger Sicht reicht das Guthaben grundsätzlich aus, die jährlichen Ausgaben zu decken. Die Rücklagen werden benötigt für Ersatzbeschaffungen insbesondere für die Öjendorfveranstaltungen wie Zelte, Tische sowie die latenten Unwägbarkeiten für derartige Veranstaltungen usw.

Datenbank von der Firma Campai GmbH. Die Software dieser Gesellschaft wird, wie wir hörten, von zwischenzeitlich mehr als 6.000 Vereinen genutzt. Kosten für die Grundversion fallen nicht an. Der Nutzen für dieses Start Up Unternehmen kommt aus der Hinzubuchung von Zusatzleistungen wie z. B. Lastschrifteinzug usw. Der ganz grosse Vorteil gegenüber den anderen Anbietern wie z. B. Buhl Data ist, dass es sich um ein Onlineprogramm handelt. Es können somit verschiedene Personen damit arbeiten. Ausserdem ist die Hotline gegenüber z. B. Buhl Data wesentlich besser. Auch liegen beispielsweise die Kosten für ein Drei-Platz-Programm bei Buhl Data bei über € 100,00 p.a. Ferner müssen bei Buhl Data immer erst Downloads und dann Uploads gemacht werden, bevor eine andere Person mit dem Programm arbeiten kann. Hierdurch treten wiederholt Probleme auf.
Mit diesem Programm wollen wir auftretende Fehlerquellen eliminieren. Auch können wir mitgliederbezogene Dokumente dem jeweiligen Mitglied zuordnen.
Usancemässig sichert Campai GmbH die Einhaltung der DSGVO zu.
Die Implementierung aus der Exceltabelle in Campai hat sehr viel Zeit beansprucht, die aus meiner Sicht auf jeden Fall gut investiert ist. Derzeit läuft unser Programm in einem Long Term Support. Zu einem späteren Zeitpunkt erfolgt eine Übernahme in das Hauptprogramm. Da sind wir am Ball und wichtig ist, dass das System stabil läuft. Leider musste ich im ersten Quartal 2018 einen Absturz unseres Bankprogrammes Starmoney verzeichnen. Bei der Rekonstruktion der Wiederherstellung der Datenbank fehlte leider eine Datei, aus welchen Gründen auch immer. Die HASPA konnte sich auch keinen Reim hierauf machen. Insofern sind einige Probleme dadurch aufgetreten, für die ich um Nachsicht bitte.
DSGVO: juristisch muss der Verein diesbezüglich wie ein Unternehmen geführt werden, gleichwohl wir nur ehrenamtlich tätig sind und mit der Umsetzung der DSGVO es durchaus Probleme gibt, z. B. wo sollen Unterlagen in einem separat zu verschliessenden Schrank aufbewahrt werden bei einem begrenzten Platzangebot?
Die DSGVO ist primär ausgerichtet auf grosse Vereine. Für kleinere Vereine muss die Politik und somit der Gesetzgeber Änderungen umsetzen. Im Landkreis Harburg haben wir die örtlichen Vertreter der Parteien mit der Problematik konfrontiert. Das Ergebnis bleibt abzuwarten. Es gibt jedoch erhebliche Probleme, ehrenamtlich Tätige zu finden für die Vorstandsarbeit in einem Verein.

Berichte unserer Mitglieder

Tokyo Marathon, Japan
schon seit langem auf meiner Wunschliste
von Ulrich Tomaschewski

Fremde Kulturen sind oftmals die Motivation für eine Laufreise.
Japan gehört unbedingt dazu und den Tokyo Marathon habe ich schon lange auf meiner Wunschliste. Die Berichte zu diesem Marathon sprachen mich an und steigerten das Verlangen, teilzunehmen. Nachdem ich seit 2016 im Rahmen einer neuen Verantwortlichkeit bei meinem Arbeitgeber regelmäßig 3 bis 4 Mal im Jahr geschäftlich in Tokyo bin, war klar, dass ich unbedingt dort den Marathon laufen muss. Bei meinen Geschäftsreisen bin ich öfter auch über das Wochenende in Tokyo und laufe dann für gewöhnlich meine Runden um den Kaiserpalast. Das ist das Mekka der Läufer, denn hunderte laufen diese 5 Kilometer Runde, alle in einer Richtung. Alleine das ist bezeichnend für die Disziplin der Japaner und in Deutschland meiner Meinung nach unmöglich.

Der Startplatz
Nachdem ich frühzeitig mit meiner Frau Doris geklärt hatte, dass wir 2019 eine gemeinsame Reise nach Japan unternehmen, ging es nun daran, einen Startplatz zu bekommen. Ganz so einfach wie ich dachte war es aber nicht. Ich hatte mich frühzeitig in 2018 bei InterAir gemeldet und nach einer Reise sowie Startplatz angefragt. Einige Wochen später, bevor überhaupt der Marathon offiziell in dem InterAir Programm ausgeschrieben wurde, kam die Rückmeldung. Für das vom Veranstalter zur Verfügung gestellte Kontingent an Startplätzen für InterAir gab es bereits mehr konkrete Anfragen. Also beschloss Achim Wricke (Geschäftsführer von InterAir), dass man sich verbindlich anmeldet und das aus diesen Anmeldungen im Losverfahren die Startplätze vergeben werden. Ich hatte Glück und bekam eine Startnummer, Clubkamerad Dirk Klatt hatte leider kein Glück. Jedoch bekam er später über die Lotterie des Veranstalters doch noch einen Startplatz.

Die Anreise
Ich hatte eine frühere Anreise zum Marathon geplant, da ich mit meiner Doris noch Tokyo besichtigen wollte. Als Tourguide hatte ich eine japanische Arbeitskollegin, die sich dafür angeboten hatte. Für Anfang Februar hatte ich eine Geschäftsreise nach Tokyo eingeplant, die sich aber auf Mitte Februar verschoben hat. Meine Flüge zum Marathon hatte ich bereits im Oktober gebucht. Nun hatte ich plötzlich die Situation, dass ich am Freitag von meiner Geschäftsreise aus Tokyo zurückkam und am darauffolgenden Montag mit meiner Doris die Urlaubsreise nach Tokyo antrat. Das Gute daran war, dass es nun keinen Jetlag mit den 9 Stunden Zeitverschiebung für mich gab. Der Nachtflug von Frankfurt aus mit Japan Airlines (die haben einen phantastischen Service) nach Tokyo-Narita verlief ruhig. Angekommen am Flughafen Narita wurden erst mal Euro in Yen gewechselt. Anschließend ging es zum Schalter zu den „Limousinen Bus". Das sind Shuttle Busse, die bestimmte Hotels und Bahnhöfe in Tokyo anfahren. Vom Reisekomfort die beste Lösung, kein Umsteigen und kein Koffertransport in den häufig sehr vollen Zügen. Also Busfahrkarte gekauft zum Hotel „Conrad", das im gleichen Gebäudekomplex liegt. Der Busbahnhof ist direkt am Ausgang vom Flughafen keine 10 Meter zu gehen. Das ist extrem angenehm.

In Tokyo
Um eine Vorstellung von Tokyo zu bekommen, möchte ich ein paar Eckdaten nennen. Die Stadt hat ca. 13 Mio. Einwohner, das Einzugsgebiet bis Yokohama hat 37 Mio. Einwohner. An den großen Bahnstationen wie z.B. Ikebukuro, Shinjuku und Shibuya werden pro Tag ca. 3 Mio. Fahrgäste befördert. Die Züge sind sauber, die Japaner sind extrem diszipliniert und stellen sich an den markierten Stellen an den Bahnsteigen auf. Die Züge halten nun auf den Punkt genau und sind im Zeitplan. Dank

einem ausgeklügelten Kartensystem (PASMO-Karte) können die Bahnsteige bargeldlos betreten werden. Im Zugangsbereich zum Bahnsteig wird die Karte an der Sperre aufgelegt, beim Verlassen vom Zielbahnhof das Gleiche. Allerdings sollte man den richtigen Ausgang nehmen. Bei den großen Bahnhöfen können es über 10 Ausgänge sein. Ich hatte bei einer meiner Reisen in Shibuya mal den falschen Ausgang genommen. Mit Hilfe von Kollegen habe ich dann per Telefon den Weg zu unserem Büro gefunden. Der Fahrtkostenbetrag wird von der Karte abgebucht, wenn man die Kontrolle am Zielbahnhof durchläuft. Sollte auf der der Karte nicht mehr genügend Guthaben sein, so schließt die Sperre. Man geht zurück an einen Automaten und lädt die Karte entsprechend auf. Das funktioniert auch bei Nutzung unterschiedlicher Bahngesellschaften. Um das Ganze zu toppen, kann mit dieser Karte auch bei kleineren Supermärkten eingekauft werden. Diese Supermärkte haben 24 Stunden geöffnet und heißen Family Market, 7 Eleven und Lawsen.
Im Hotel, das zentrumsnah liegt, angekommen ging das Einchecken mittels touch panel. Alle Daten waren bereits hinterlegt, ich musste nur noch bestätigen und unterschreiben. Die Hotelzimmer in Japan sind etwas kleiner, aber sehr funktional eingerichtet. Nach dem Abstellen der Koffer machten wir einen kurzen Spaziergang und gingen dann noch eine Kleinigkeit essen.
Am nächsten Morgen war meine Kollegin, wie nicht anders zu erwarten, bereits vor der vereinbarten Uhrzeit im Foyer. Nach einer herzlichen Begrüßung wurde der Tagesplan verabredet. Hierbei hatte meine liebe Doris das Sagen, denn für Sie waren die Stadt und die Kultur neu. Meine Kollegin konnte die Wünsche für diesen Tag in der richtigen Reihenfolge anordnen und die entsprechenden Zuglinien auswählen. Somit war das Tagesprogramm abgestimmt. Bei schönem Wetter ging es zum Asakusa Tempel, Tokyo Sky Tree zur Aussichtsplattform in 350 Meter Höhe, dem Einkaufsviertel Ginza und zuletzt Shibuya. Dort haben wir dem Denkmal von Hachiko, dem treuen Hund, einen Besuch abgestattet, haben eine der belebtesten Kreuzungen in Tokyo überquert ein japanisches Café und ein Restaurant besucht. Abends fielen wir dann erschöpft von den vielen Eindrücken in die Federn.

Ulrich mit Irina Michitenko (Foto: privat)

Am zweiten Tag unserer Führung war das Wetter umgeschlagen, es regnete. Wir besichtigten den Meiji Schrein, das Rathaus von Tokyo und den Stadtteil Ueno, dort gibt es eine sehr alte und ursprüngliche Einkaufsgasse. Das Rathaus von Tokyo hat 1 Milliarde Euro gekostet und die Verwaltung beschäftigt 13.000 Mitarbeiter in dem Gebäude. Es gibt die Möglichkeit, bis zum Stockwerk 45 kostenlos mit dem Lift zu fahren und hat einen herrlichen Rundblick über Tokyo. Natürlich waren wir auch an diesem Tag wieder in einem japanischen Restaurant zum Essen. Mit unserem Tourguide kein Problem. Wir waren dann rechtzeitig im Hotel zurück, da um 17:30 Uhr eine Informationsveranstaltung von InterAir geplant war.
Achim Wricke hat diese Informationsveranstaltung durchgeführt. Mit Irina Mikitenko hatte er Deutschlands erfolgreichste Marathonläuferin mit im Team. Wir bekamen sogar noch eine schöne Laufjacke und ein paar Socken ausgehändigt. Die Information war umfassend per Video und Power Point vorgetragen.

Abholung der Startunterlagen
Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ging es vom Hotel zur Marathonmesse. PASMO-Karte und Achim als Tourguide machten das sehr komfortabel. Reisepass und Registrierungsformular müssen

zwingend mitgenommen werden. Vor dem Anmeldezelt, es war schon eine längere Warteschlange, mussten sich die Läufer von ihren Begleitern trennen. Die Läufer wurden dann in Gruppen in das Zelt gelassen. Zuerst wurde Reisepass mit Registrierungsformular verglichen. Anschließend bekam jeder Läufer ein Armband um das Handgelenk, das mit einem Code versehen war. Zur nächsten Station kam nur, wer das Armband vorzeigen konnte. An dem zugewiesen Schalter wurde nun das Armband eingescannt, verglichen und nochmals nachgefragt, ob ich diese Person bin. Zusätzlich wurde ein Gesichtsfoto aufgenommen. Anschließend gab es den Starterbeutel mit Startnummer und noch ein paar Goodies. Im nächsten Zelt war die T-Shirt Ausgabe. Das alles lief zügig und war top organisiert. Nach längstens 30 Minuten war ich durch. Jetzt hatten auch wieder die Begleitpersonen Zugang und man traf sich. Es ging nun durch verschiedene Zelte mit unterschiedlichen Ausstellern und Veranstaltern von Läufen, sowie Charity-Organisationen. Zusätzlich gab es noch einen Außenbereich mit diversen Anbietern. Wer es darauf anlegte, konnte einige tausend Yen ausgeben.

Der Friendship Run

Friendship Run in Tokio (Foto: privat)

Am Freitag war der Friendship Run, es war ein tolles sonniges Wetter. Der Lauf fand direkt neben der Marathonmesse statt, also das gleiche Prozedere zur Anfahrt. Auch hier war wieder alles perfekt organisiert. Mit der Anmeldebestätigung und Reisepass zur Startnummernausgabe. Die Läufer waren in Blöcke eingeteilt und so war auch die Abholung der Startnummer organisiert. Viele der Läufer waren kostümiert und es war eine sehr fröhliche und lockere Stimmung vor dem Start. Es gab eine kurze Ansprache und danach eine sehr traditionelle Tanzvorführung, die jedoch mit sehr moderner Musik hinterlegt war. Dann ging es los auf die 3,5km Fun-Laufstrecke. Die Stimmung war unglaublich positiv und die vielen Nationen liefen freundschaftlich miteinander.

Der Marathon

Morgens noch ein knappes Frühstück und dann mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zum Start. Wir waren in unserer Gruppe unterwegs und das verlief fast reibungslos. Einige Mitläufer hatten eine ungültige Fahrkarte und kamen nicht durch die Schranke zum Bahngleis. Mit den Startunterlagen gab es eine 24h Freikarte für die Bahn, jedoch nicht für alle Linien. Das war die Ursache. Der Start erfolgte am Rathaus. An der Bahnstation angekommen, standen bereits Helfer mit Schildern, welche den Weg zu den Zugängen anzeigten. Auf der Startnummer waren alle relevanten Daten aufgedruckt. Ich hatte Gate 5 und Startblock H sowie den Abgabeort 31-6 für meinen Kleiderbeutel. Es war mal wieder alles perfekt organisiert. Die 11.000 Helfer, gefühlt alle 10 Meter einer, leiteten mich perfekt von der Bahnstation zum Gate 5. Dort angekommen wurde mein Armband gescannt, danach die Kontrolle vom Kleiderbeutel. Es durften nur die durchsichtigen Kleiderbeutel vom Veranstalter benutzt werden, keine Getränkeflaschen und auch keine Lebensmittel mitgenommen werden. Somit wurde von einigen Läufern die mitgebrachte Banane vor dem Gate vertilgt. Nach Durchsicht vom Kleiderbeutel bekam dieser einen roten Aufkleber „Security Checked". Als nächstes durfte ich durch einen Scanner und dann war ich drinnen. Die Prozedur mussten alle 38.000 Starter absolvieren. Als nächstes hielt ich Ausschau nach der Abgabe vom Kleiderbeutel. Das war kein Problem dank perfekter Ausschilderung. Nun kam der übliche Gang zum Dixi, das war eine andere Nummer. Ich sah eine Schlange und stellte mich mal an. Plötzlich stand einer der Helfer neben mir und informierte mich, dass ich in der Schlage für „Japanese Style Toilet" wäre. Die Toiletten in „Western Style" wären die Schlange daneben. Also wechselte ich mal kurzfristig die andere Reihe. Beide Warteschlangen waren wie riesige Lindwürmer. Alles reihte sich hintereinander auf. Ich stand mit einem Läufer aus den Niederlanden in der Reihe. Wir hatten um die 30 Minuten Anstehzeit, wobei wir ständig weiter nach vorne rückten. Da war genügend Zeit zu quatschen. Endlich in Pole Position, sah ich eine endlose Reihe von Toiletten. Es wuselten die Helfer auf und ab und signalisierten welches Dixi frei war. Am Ausgang dieser Dixi-Armada befand sich ein Waschbecken zum Reinigen. Entgegen dem schönen sonnigen Tag zuvor war es kalt und regnerisch. Mit dem Strom der Läufer ging es langsam in Richtung Startblock. Dort angekommen musste ich noch eine Stunde ausharren, bis der Startschuss fiel. Hände und Füße fühlten sich wie Eisklötze an. Als dann um 9:10 Uhr der Startschuss erfolgte, dauerte es 15 Minuten bis ich an der Startlinie war. Die 7 Stunden Zeitlimit zählen ab dem Startschuss, somit hatte ich 6:45 Zeit für den Marathon.

Zeitgleich starteten die10 km Läufer. An der Laufstrecke sind 2 Millionen Zuschauer, die machen mächtig Stimmung für uns Läufer. Japanische Musik- und auch Tanzgruppen bieten ein buntes Programm. Von traditionellen Tänzen mit entsprechender Kleidung bis zu supermodernen jungen Menschen die nach flotter Musik ihre Körper verbiegen. Nach 10km ist Tokyo Station erreicht und die 10km Läufer laufen in den Zielbereich ein. Für die Marathonis geht es nun in Richtung Asakusa Tempel. Dort angekommen wieder zurück und einen Abzweig von 5 km zum Tomioka Hachimangu Schrein. Dort ist die Halbmarathonmarke erreicht. Wer mal kurz auf ein Dixi möchte, der muss dafür einige Zeit einplanen. Ich hatte zweimal die Notwendigkeit und habe in Summe 30 Minuten Wartezeit, das war für mich auch ein Novum. Bei meinem zweiten Dixi-Stop durfte ich dann auch noch ein Dixi im „Japanese Style" benutzen. Nach dieser gymnastischen Übung ging es wieder auf die Laufstrecke. Bei Kilometer 30 war der Stadtteil Ginza erreicht und über viele Kilometer bis zum Wendepunkt kurz nach Kilometer 35 verlief die Laufstrecke parallel. Hier sah ich auf der parallelen Straßenseite Dirk Klatt laufen, der war mal wieder um einiges flotter unterwegs. Wir grüßten uns kurz und zack war er auch schon vorbei. Die letzten Kilometer liefen schwerer, ich merkte doch meinen

Trainingsrückstand, war aber guter Dinge, das Ziel zu erreichen. Auf den letzten Kilometern nahm die Anzahl der Zuschauer nochmals stark zu und es war eine Freude unter den begeisterten Zuschauern dem Ziel entgegen zu laufen. Nach 5:27:27 war es dann soweit, die Ziellinie war überschritten. Nun ging es auf einer Straße die nur dem Kaiser vorbehalten ist, zur verdienten Finisher Medaille. Es gab noch ein Handtuch, Wärmefolie, Wasser und etwas zum Beißen. Leider war es nun ein langer Weg in der Kälte, Wind und Regen bis zur Kleiderbeutelausgabe. Viele Läufer so wie ich bibberten vor Kälte und waren „not amused". Das ist auch mein einziger Kritikpunkt an die Organisation. Der Weg zu der Ausgabe vom Kleiderbeutel war perfekt mit Helfern versorgt. In dem Gebäude mit der Ausgabe erlebte ich ein weiteres Highlight. Als ich zur Ausgabe 31-6 kam, waren dort 10 Helfer, einer übergab mir sofort meinen Kleiderbeutel. Anschließend applaudierten mir alle Helfer. Das empfand ich als extrem wertschätzend und einmalig. Nachdem ich mich umgezogen hatte, kam wieder Wärme in den Körper und das gute Gefühl, es geschafft zu haben. Gemeinsam mit meiner Doris sind wir dann eine Station mit der Bahn und dann innerhalb der Bahnstation zu unserem Hotel.

After Marathon Party
Wir hatten uns zur After Marathon Party angemeldet und wollten japanische Kultur und Essen an diesem Abend erleben. Wir wurden nicht enttäuscht. Erstklassige Darbietungen japanischer Tradition mit einem vorzüglichen Buffet und Getränken. Wir waren begeistert.

Die Anschlussreise
Am nächsten Tag traten wir die organisierte Anschlussreise an. Erst mit dem Bus nach Hakone. Besuch von einem Park, Fahrt mit einem Piratenschiff und einer Seilbahnfahrt auf einem Berg. Übernachtet haben wir in einem Ryokan nach japanischer Tradition und japanischem Essen. Ein unvergleichbares Erlebnis. Am Folgetag fuhren wir mit dem Shinkansen nach Kyoto. Mit 285 km/h und wie auf einer Sänfte. Wir besichtigten Tempel und Schreine in Nara und in Kyoto. Am Freitag war dann der Rückflug von Osaka nach Frankfurt. Damit gingen zwei erlebnisreiche Wochen zu Ende.

Fazit
Tokyo Marathon ist ein absolutes Highlight. Perfekte Organisation, begeisterte Zuschauer an der Strecke und ein tolles Rahmenprogramm mit dem Friendship Run und der After Marathon Party.
Der Leser wird es gemerkt haben, ich bin schon ein wenig Japan verrückt. Ich genieße jede meiner Reisen in dieses Land. Wer den Tokyo Marathon plant, sollte sich frühzeitig um eine Startnummer bemühen und auf jeden Fall eine Anschlussreise einplanen. Es lohnt sich.

Trail du Petit-Ballon
Eine französische Herausforderung über 55 km
Junge, Junge
von Uwe Laig

Samstag, 16. März: Rouffach, im Elsass, etwa auf der Höhe von Freiburg. Das Abholen der Startnummer geht ganz fix. Da ich mein Gesundheitszeugnis (ist Pflicht) bereits vorab gesendet hatte, ist mein Vorgang „complete". Ich erhalte meine Startnummer und eine Flasche Crémant, elsässischen Champagner sozusagen. Die Teilnehmer der anderen Strecken erhalten ihr T-Shirt, bereits jetzt vor dem Lauf. Wir Ultras müssen uns das Präsent erst verdienen. Nur wer finisht erhält es!
Abends überprüfe ich nochmals die Wettervorhersage:
8 – 14° in Rouffach, nachmittags Temperatursturz und Regen bei 7°.
Petit Ballon: 6 – 1°, Regen-/ Schneeschauer und starker Wind mit stürmischen Böen.

Also nehme ich noch ein langärmeliges Hemd mit und die Winterlaufjacke binde ich mir morgen um den Bauch. Mein Rucksack mit Gels, Handy, 1,25 Liter Wasser, Handschuhen, Stöcken, Yaktrax und Rettungsdecke kommt glatt auf 2,5 Kilo.

Sonntag, 17. März: Vom Parkplatz sind es nur 150 Meter Fußweg und ich stehe an der Turnhalle, ganz in der Nähe sind Start und Ziel. Ich treffe Karl-Walter Decius, der sich auch immer die besonderen Läufe aussucht. Nach einem Kaffee wird es für uns Zeit für den Startblock. Die Sonne wärmt ganz ordentlich und von den Bergen weht ein laues Lüftchen, irgendwie fönartig. Ich sehe einige Läufer mit kurzen Hosen und T-Shirts und bin schon etwas neidisch in meiner winddichten langen Hose. Ob ich den Wetterbericht falsch interpretiert habe? Oder sind die Franzosen so hart? **Junge, Junge!**

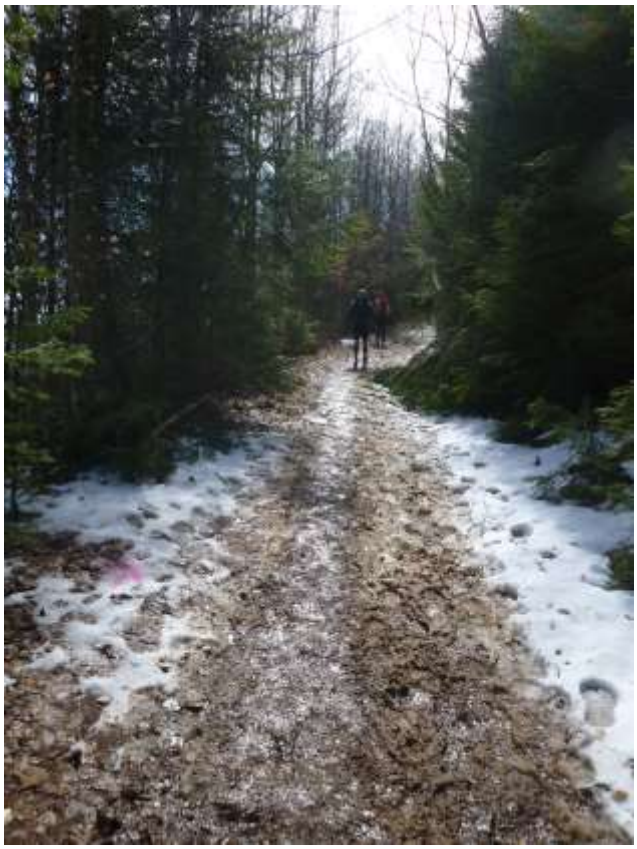
Von kurz/kurz bis lang/lang ist alles dabei (Foto: Uwe Laig)

Start: Um 8.30 Uhr geht es los. Eine kleine Runde durch den Ort und dann hinein in die Weinberge. Immer wieder auf und ab, das lockert die Beine und bereitet sie vor auf das, was noch kommen wird. Es ist herrlich, durch den Frühling zu laufen. Der Wind stört kaum. Karl ist bereits irgendwo vor mir unterwegs. Nach 3 Kilometern kommt die zweite Bekannte, Tanya Ostapenko, die kleine Amerikanerin, die in Göttingen lebt und arbeitet, vorbei. Ein kurzer Gruß und schon ist sie weg.
Die Steigungen werden intensiver, Zeit zum Marschieren, Kräfte sparen. Von oben habe ich eine schöne Sicht auf die Orte im Tal. Immer wieder geht es hinab zum Ort und wieder hinauf in die Weinberge.
Der Lauf ist schwer aber es macht mir richtig Spaß hier mit dabei zu sein. Ich genieße die Sonne und die herrliche Gegend. Der nächste Anstieg, es wird immer wärmer. Ich bin definitiv falsch angezogen mit meinem langärmeligen Winterunterhemd. Oder?
Der Weg hinab nach Gauschmatt ist mit echten, dicken Wackersteinen gepflastert. Da muss ich höllisch aufpassen, um nicht umzuknicken. Alles geht gut. Wir laufen durch den Ort und gleich geht es

wieder aufwärts. Die Weinberge sind nun zu Ende, es folgt Wald. Davon gibt es in den Vogesen reichlich!
Es wird steiler. Den nächsten Berg können wir in Serpentinen erklimmen. Es sind doch noch einige Läufer hinter mir, wie ich sehe. Ein Schild an einer Felsformation zeigt die Höhe 325 Meter an. Wir sind auf Höhe 210 gestartet und meine Beine haben schon mehrere hundert Höhenmeter bewältigt. Und nun dieses Schild! Ich fasse es nicht! **Junge, Junge!** Es nützt nichts. Ich muss weiter. Cut-Off bei km 20 sind 3,5 Stunden. Also weiter. Wo gelaufen werden kann, da gebe ich Gas. Die anderen denken scheinbar genau so wie ich. Einige Kollegen, die ich hier sehe, werde ich auch später wieder sehen.
Am Ende des Ortes bei km 11 gibt es erstmals Getränke und diverse Sachen zu essen. Ich greife zum Kuchen. Meine bereits leeren Fläschchen nutzte ich als Becher, denn hier gibt es keine Einwegbecher, jeder bringt seinen Becher mit. Umwelttechnisch eine sehr gute Lösung. Ich beeile mich, den Cut-Off im Nacken.
Es geht nun stärker bergauf, leider folgen immer wieder auch Bergabstrecken, die die gewonnene Höhe wegradieren.

Kaum Laufpassagen, viel Singletrail. Ich aktiviere nun meine Stöcke. Wir passieren eine schmale Straße, zweigen aber schnell wieder ab in einen Trail, der der Straße folgt, aber viel weiter oben. Dann wieder ein Abstieg. Usw.

Eine Schneise gibt den Blick frei auf einen Berg mit Scheefeldern. Gar nicht mehr so weit oben. Ob es der Petit Ballon ist? Dann endet der Trail auf der Straße, noch 300 Meter zum VP weist das Schild. Col de Boenlesgrab, eine Passhöhe (865 Meter NN) über dem Lauchtal und Wasserbourg. Ein Blick zur Uhr: Etwas über 3 Stunden bin ich unterwegs. Die Cut-Off-Zeit ist kein Problem für mich. Mensch, was bin ich froh. Man fährt ja keine 600 km, um dann bei km 20 ein DNF zu erhalten. Ich verpflege mich kurz und schon geht's weiter. Meine Zeit wird am Ende des VP genommen. Wolken ziehen auf, es wird kälter, noch ca. 6°! Ich ziehe die Winter-Windjacke über die nassgeschwitzten Sachen. Das wärmt, herrlich!



Junge, Junge! (Fotos: Uwe Laig)

Ich passiere erste Schneereste auf Höhe 1050 Meter. Nun geht auf kleinen Trails immer weiter bergauf. Überholen nicht möglich. Oben auf der Höhe ein kleines Plateau. Gerade genug Platz für einen gesicherten Beobachtungsstand aus Beton, vermutlich ein Bunker aus der Zeit der Deutsch-Französischen-Nicht-Freundschaft.
Von hier oben hat man einen guten Blick Richtung Grand Ballon und auch zum Petit Ballon. Der Wind wird heftiger und die Wolken nehmen zu. Die Sonne verabschiedet sich nun für heute. Dafür begrüßen uns Schneefelder, die immer genau da liegen, wo wir lang müssen. Der Schnee ist sulzig und nass. Zudem queren nun immer wieder Bäche den Weg. Wasser von den Regenfällen der letzten Tage und Schmelzwasser. Eiskalt! Ich spüre es an den Zehen.
Wir laufen nun weiter auf den Berg zu und sehen Läufer, die uns auf der Höhe entgegen kommen. Sie haben den Petit Ballon bereits passiert und sind auf dem Weg zum VP. Wir biegen (leider) links ab und verlieren auf den nächsten 2 Kilometern wieder viel Höhe, es geht stetig bergab. Was soll das? **Junge, Junge!**
Im Jahr 2011 war der Lauf noch 47 km lang und 2000 Höhenmeter schwer. Dann haben die Veranstalter jedes Jahr noch ein paar Trails und Höhenmeter zugegeben, um dem Lauf so die richtige Ultra-Trail-Würze zu geben. Ehrlich - meinen Beinen würden heute auch 47 km reichen! Ist aber kein Wunschkonzert!
Endlich kommt die Stelle, an der uns ein Streckenposten den Weg weist. Bergab ist vorbei, nun geht es hinauf zum Gipfel. Ich tippe auf 300 Höhenmeter, die vor uns liegen. Auf geht's.

Nach dem Wäldchen komme ich auf die Freiflächen. Hier fegt der Wind eiskalt drüber weg. Ich bin so froh, dass ich lang/lang gewählt habe. Meine Hände werden kalt, eiskalt, denn sie müssen die Stöcke halten.
Weiter, immer weiter berghoch. Irgendwann muss doch dieser blöde Gipfel kommen. Aber es kommen erstmal Steine und Schnee und noch mehr Schnee. Die Stöcke sind hier sehr wertvoll. Die Hände spüre ich kaum noch. **Junge, Junge!**

Hinter einer Tanne ziehe ich mir noch ein langärmeliges Unterhemd an. Gut, dass ich vorgesorgt habe. Als ich aus dem Wald komme, sehe ich den Gipfel vor mir. Der Wind ist in Sturm übergegangen. Er will mir die Startnummer runter reißen. Die Temperatur: nur 2°! Es regnet nun. Dicke, eisige Tropfen bombardieren mich von links. Meine Mütze ist zu dünn, die Tropfen dringen durch bis zum Ohr. Brr! **Junge, Junge!** Nun die letzte heftig steile Rampe hinauf. Gipfel, km 29! Ich kann die Kamera nicht mehr mit den Fingern bedienen, drücke den Knopf mit einem Zahn. Schnell ein Foto von der Madonna und bloß weg von hier. Raus aus dem Sturm. Meine Hände sind weiß, steif gefroren. Andere laufen in kurzer Buxe. Ich friere, bekomme Gänsehaut, wenn ich das sehe.
Warum habe ich heute Früh nur die dicke Winterlaufjacke gegen die dünne getauscht? Und die Handschuhe, (nur) die dünnen, habe ich im Rucksack. Im Schutze eines Baumes packe ich die Stöcke in den Rucksack, ziehe die Handschuhe an und tapere weiter. In den nun abwärts führenden Schneefeldern rutsche ich talwärts. Andere laufen ohne Angst vorbei. Ich mache langsam, will nicht stürzen. Die Bäume schützen nun etwas vor dem Wind und etwas Belastung lässt meine Hände langsam auftauen.
Es geht stetig bergab. Über steile Hänge und Wiesen, oft weglos. Dann kommt ein Highlight! Eine Wiese, über die ein Bach fließt. In einer Breite von 10 Metern. 10 Zentimeter tief! Umgehen nicht möglich, nasse Füße garantiert. Eine Läuferin zeigt mir wie es geht: Augen zu und durch. Ok, ich sprinte hinterher. Jetzt habe ich Wasser in beiden Schuhen. **Junge, Junge!** Die Schuhe machen schmatzende Geräusche.
Alles ist nun egal, es regnet in Strömen. Es geht leicht bergauf, das gibt warme Hände. Dann taucht der VP Boenlesgrab wieder vor mir auf. Ein Gel, Salzstangen und viel Wasser. Ich muss trinken, trotz der Kälte schwitze ich viel aus. Auch zwei Salztabletten werfe ich ein.
Weiter Richtung Osenbach. Dort bei km 42 ist die nächste Cut-Off-Zeit. Nach 7 Stunden wird man hier aus dem Rennen genommen. Ein Blick zur Uhr, ich habe nun rund 5:30 Stunden für 34 km benötigt. Für die nächsten 8 km habe ich 1:30 Stunden Zeit. Das sollte locker reichen. Es geht ja nur bergab. Oder?

Es folgen lange Trails mit vielen Steinen. Ich bin vorsichtig und werde immer wieder überholt. Das junge Volk springt hier einfach hinab. Ich nicht. Einige hängende Matschpassagen überwinde ich ganz vorsichtig. Dann geht es unvermittelt wieder aufwärts. Und wieder hinab. Noch eine lange Steigung. Ich sehe Häuser. Aber es ist noch immer nicht Osenbach. Wieder eine Steigung. **Junge, Junge!** Meine Beine wollen schon lange nicht mehr. Ich überlege, hier gleich bei km 42 aufzugeben, Schluss zu machen mit der Schinderei.

Dann kommt er doch, der VP. Schon von Fern höre ich die Alphornbläser, die mich anlocken. Es gibt nun auch Cola. Ich greife zu Salzstangen und Kuchen. Aufgeben? Ein Blick zur Uhr: 6:48 Stunden. Die Cut-Off-Zeit habe ich knapp geschafft. Nein, ich gebe nicht auf. Die letzten 13 Kilometer schaffe ich auch irgendwie, nun habe ich ja alle Zeit der Welt. Und ich will das Fisher-Geschenk.
Immer wieder gibt es Steigungen, es geht aber tendenziell mehr bergab. Auf den freien Flächen packt mich immer wieder der Wind, nicht so heftig wie oben am Gipfel aber immerhin echt unangenehm.
Die nächste Zeit verbringe ich mit dem Setzen von Zielen. Bis km 45 und dann noch 3 km bis km 48, bis zum nächsten VP. Kurz lässt sich die Sonne blicken.
In der Nähe von Schauenburg liegt der VP mitten im Wald. OK, nochmals ein Gel und Cola und Salz, dann mache ich mich auf die letzten 7,4 Kilometer. Und wieder steigt es an, bevor es dann im Pfaffenwald immer auf der Höhe über 3 Kilometer durch den Wald geht. Endlich wieder laufen, aufmerksam laufen, denn die Steine sind Stolpersteine. Und links drohen 20 Meter Steilstufe.
Als ich dann aus dem Wald komme, sehe ich Weinstöcke. Bald kommt das Schild „Noch 2 Kilometer". Endlich. Rouffach liegt vor mir. Nach einigem hin und her im Ort komme ich endlich zur Sportanlage und laufe ins Ziel. 9 Stunden habe ich benötigt. Aber die Zeit ist egal, ich habe es geschafft. Das war ein hartes Stück Arbeit heute! **Junge, Junge!** Das meint auch Jürgen aus Wiesbaden, der kurz nach mir ins Ziel kommt. Gemeinsam gehen wir zum Zelt. Hier erhalten wir eine Flasche Wasser und das Finisher-Sweat-Shirt mit Kapuze. Ja, das haben ich wir uns redlich verdient.

Fazit:
Gut organisierte Veranstaltung mit 54 km und 2330 Höhenmetern
Wer Trails sucht wird hier reichlich fündig
Limit: 1.200 Teilnehmer; 994 im Ziel
http://www.rouffach-athletisme.org/

North Coast Ultramarathon Dänemark

von Torsten Hirschberger

Hallo meine lieben Kameraden, Mitläufer und verwegenen Haudraufs. Es ist mal wieder soweit, der Rennhirsch hat sich erneut in fremde Gefilde begeben. Diesmal hat es mich zu den Wikingern verschlagen, zum 60 km North Coast Ultra an der dänischen Nordküste, mit man höre und staune, 1050 Höhenmetern! Die muss man an einer Küste erst einmal zusammen bekommen, aber die irren Bootsbauer von früher schaffen "Einen" schon. Es ist auch hier mal wieder so, dass man es immer noch wilder und härter gestalten muss, als es ohnehin schon weh täte. Als ich den Lauf aus den Listen von 2018 entdecke, beträgt die Distanz noch 50 km mit 750 HM, so dachte ich, ein netter Start in die Ultrasaison, ohne gleich einen grossen Kracher bewältigen zu müssen.
Dann, nachdem man sich angemeldet hat, die Korrektur auf den neuen noch schwierigeren Kurs, der sich ohnehin jedes Jahr laut Veranstalter ändern soll. Der Lauf ist recht jung und in seiner 4. Austragung noch ein Geheimtip. Er findet am Ende der Welt statt und gehört zur Ultra-Fox-Serie, soweit man auf der Landzunge Dänemarks, auf der auch Kopenhagen passiert wird, bis ganz nach oben fährt, wo nur noch Wasser ist.
Dachte ich Dummerchen, das gehöre noch zur Ostsee, so muss ich lernen, dass es sich hier bereits um den südlichen Teil des Kategat handelt, der bis weit nach Norwegen hinauf verläuft. Das schöne

daran ist die recht einfache Anreise, vor allem für alle Nordlichter. Von Hannover aus, sind es gerade mal gute 500 km, bis Fehmarn und mit der Fähre rüber. Man kann auch nur über den Landweg fahren, dann sind es jedoch ca. 180 km mehr, und so hatte ich als Fahrer eine nette Pause während der Überfahrt bei herrlichem Aprilwetter und völlig ruhiger See.
Meine liebe Frau Michaela und ich übernachteten auf einem Reiterhof in einem kleinen Wohnhaus, gebucht über AIRBNB, sehr nett und günstig. Einfach schlicht von privat mit Selbstversorgung. Da wir pünktlich nachmittags vor Ort eintrafen, erkundeten wir noch den Strand, wo das Start-Zielgelände war, und machten einen abendlichen Spaziergang durch einen Teil des Uferwaldes, in dem der Grossteil der Strecke verlaufen sollte. Da ging es gleich in Schlangenlinien stets wellig auf und ab, und prompt stehen wir vor einer steilen Treppe, wovon ich bereits aus einem Video wusste, dass so etwas vorkommen wird, aber dazu gleich, denn zu diesem Zeitpunkt hatte ich ja noch keine böse Ahnung dessen, was mir diese Treppe noch sagen wollte.
Hier oben ist im wahrsten Sinne des Wortes der Hund begraben, selbst für Touristen gibt es schlichtweg nichts. Gerademal 2 Lokale wo es etwas zu Essen gibt, nicht einmal eine Eisdiele. Hier werden im Sommer wohl auch keine Strandkörbe stehen, Urlaub in der reinen rauhen Natur dafür inklusive. Die einzig nähere kleine Ortschaft nennt sich Vejbi, ein etwas grösseres Dorf. Wir laufen einen kleinen Teil nach gut 10 km hindurch, ansonsten nur im Wald und am Strand.
Es ist einer der Läufe wo ich ohne Argwohn und innerer Unruhe mit Spannung darauf warte, dass es endlich losgeht. Morgens um 7 Uhr bedeutet aber auch, dass früh aufgestanden werden muss. Wir haben den 6. April, einen Tag vorm Hannover Marathon, und es ist kalt, so um die 6 Grad. ABER, dafür, dass es hier theoretisch sogar noch Schnee geben könnte, stürmischen Wind mit heftigstem Regen, haben wir ein Wetterglück vom feinsten. Denn es sollen so um die 10 bis 13 milde Grad werden, bei leichtem Wind um 2-3, das ist ja geradezu ein Geschenk des Himmels, also Aufstellung genommen und bereit gemacht für grosse Taten.
Das Teilnehmerfeld für den Ultra, der mit teilautonomer Selbstverpflegung gelaufen werden muss, und daher auch Itrapunkte für den UTMB gewährt, umfasst rund 140 Teilnehmer. Laut Meldeliste hätten wir über 160 sein sollen, aber es schafft halt nicht jeder bis zur Startlinie. So gibt es aber viele Läufe, die bei einem Schwierigkeitsgrad dieser Art, deutlich weniger Teilnehmer einladen, sich zu trauen. Dabei kann man den eigentlich ganz gut schaffen, wenn da nicht...!
Der Startschuss fällt, wir laufen los, und fast alle stürmen an mir vorbei. Ich weiss ja nicht wie man als Nachfahre eines Wikingers so laufen muss, aber es ähnelt einem Tempo auf der Strasse. Da befinden wir uns aber nicht! Der Strand ist breit und überall mit steinigen Kieseln jeder Grösse gespickt. Der Sand ist trotz allem sehr weich, jeder Schritt versinkt daher ein wenig, und kostet viel Kraft. Wäre es ein 20 km Lauf, würde ich auch versuchen wie ein leichtes Reh darüber zu springen, nicht aber bei der zu lösenden Aufgabe, für die ich round about 7:30 Std. eingeplant habe. Häufig erlebt man ja auch, dass sich ein Grossteil der Teilnehmer verschätzt und hinten böse einbricht. Ich sage mir immer, wenn das nicht geschieht, dann können die das auch, also ruhig bleiben und dem eigenen Rhythmus vertrauen.
Es ging ohnehin nicht lange gut, denn nach weniger als einem km ging es links in den Wald und direkt die steile Treppe hinauf, die ich mit meiner Frau abends noch inspiziert hatte. Da dachte ich noch, die gehöre sicherlich zum Schlussteil des Rennens und wir müssten diese runter laufen. Wie dem auch sei, oben angekommen rechts weiter, folgte sogleich eine weitere Treppe steil bergab und auf der anderen Seite wieder hinauf. Wer diese Art von Treppen mit sehr hohen Stufen nie geübt hat, kann hier nur gehen, trotzdem schiesst der Puls in die Höhe. Ein paar Meter weiter, das ganze nochmal und nochmal und nochmal.
Ich zähle die Dinger lieber nicht, aber dafür, dass der Kurs hier gerademal beginnt, komme ich nicht wirklich voran. Dann eine nette extra Schikane, wo man sich fragt, warum machen die das? Auf dem Boden liegt ein Absperrrband mit dem Logo der Marke Salomon quer über dem Weg. Nun ist es nicht so, dass man nicht einfach geradeaus weiter laufen könnte, denn das Band liegt, wie gesagt, flach auf dem Weg. Es soll uns anzeigen, dass wir bitteschön den steilen Abstieg rechts hinunter laufen sollen, der unten herum lediglich eine kleine Kurve beschreibt und auf derselben Seite wieder hinauf auf unseren Pfad führt. Dieser Anstieg ist extrem steil und es gibt nichts, woran man sich festhalten kann.

Ohne Hände geht es kaum und so suche ich mir einen stärkeren Ast zur Hilfe, um mich abzustützen. Oben angekommen, steht dort eine Bank zum ausruhen, darunter befinden sich inzwischen einige Stöcke, geht also nicht nur mir so. Auch wenn wir nun endlich beginnen, normale Wege zu laufen, gleichgültig ob schmal oder breit, es bleibt die ganze Zeit über sehr trailig, so muss ich ein fieses Fazit ziehen. Gnadenlos zeigt mir meine Uhr nach 3 km eine Laufzeit von 29:14 min. an, das kann ja heiter werden bei einer Sollzeit von 10:00 und meinem Plan nach 7:30 die Füsse hoch legen zu wollen.

Wie bereits erwähnt, verlassen wir den Wald für kurze Zeit, um ein wenig die Ortschaft Vejbi zu streifen. Plötzlich geht es steil hinab Richtung Strand. Nun kommt eine der verrücktesten Ideen dieser neuen Strecke 2019. Wir laufen auf einer Kaimauer, die weniger als einen halben Meter breit ist. Rechts fiele man satte 2 Meter in die Tiefe, würde man versehntlich etwas fehltreten. So laufe ich unsicher lieber etwas links der Mauer, was der Weg anfangs noch zulässt, bevor sich stachliges Buschwerk von dort nähert und letztendlich zum Tanz auf der Mauer zwingt. Schliesslich möchte ich mir hier nicht das linke Bein aufreissen und blutend irgendwelche Vampire einladen. So konzentriert und fokussiert auf den Boden der Tatsachen schauend, folge ich 2 anderen Läufern und vertraue dummerweise darauf, dass die uns den Weg weisen. Plötzlich bleiben die stehen, man sieht in der Ferne bereits die Bändchen der Strecke am sandigen Strand und trotzdem sind wir verkehrt gelaufen. Ihr kennt das sicherlich, ein Gefühl, dass sich gerade ein Albtraum vergegenwärtigt, tut sich auf. Hat mich diese Mauer ohnehin schon genug Nerven bis hierher gekostet, müssen wir nun um die 300 bis 400 m darauf zurück, dann sehen wir den Pfeil, der gross genug ist, um ihn auch beim ersten Mal sehen zu müssen. Oberhalb von uns befindet sich ein Wohngebiet. Dorthin führen wirklich sehr steile Holztreppen 15 bis 20 m direkt hinauf, auf recht schmalen Stufen. Und das ganze nur, um kurz darauf wieder hinunter an den Strand zu laufen, wo wir die Fähnchen bereits erspäht hatten.

Der Wahnsinn aber hatte hier noch nicht sein Ende gefunden. So kamen wir, samt dem kleinen Umweg, nach 13,5 km am Startbanner vorbei und liefen nun auf die 2. Schleife, es fehlten ja noch 47 km. Ich fragte mich nur, wo denn die Streckenführung sich ändern sollte, sonst würden wir ja ständig dieselben 13 km laufen. Darüber brauchte ich mir aber keine weiteren Gedanken machen, das hat der Veranstalter während wir liefen so ganz nebenbei geändert. Trotzdem waren diese ersten 3 km mit den ständigen Treppen und dem Steilhang allesamt noch einmal zu bewältigen, so dass ein normaler

Mensch, nach 16 km im Arsch ist!!! Das ist Trailrunning pur, egal ob Schlamm, Schnee oder steile Felsen, was gibt es eigentlich nicht alles an Gemeinheiten, aber die Wikinger hatten halt nur diese. Nun ja, bis dahin dachte ich das zumindest, wie man sich doch irren kann. Es wäre ja durchaus sehr einsam auf solch einer Tour, wenn man schon am Ende des Feldes herumkriecht, wären da nicht die anderen Distanzen mit späteren Startzeiten. Und auf der 30 km Strecke waren gut 380 Läufer unterwegs.
Seid mir nicht böse, wenn ich schreibe „Teilnehmer“ oder „Läufer“, meine ich natürlich stets beide Geschlechter! Diese kamen nun mit deutlich höherer Pace daher und wollten natürlich auf den schmalen Trails überholen, das geht aber nicht so einfach. Also liess ich mich verleiten, auch etwas mehr Tempo aufzunehmen, um nicht zu sehr Hindernis zu sein, prompt fädele ich einmal ein und stürze auf die linke Schulter, davon habe ich heute noch Probleme, wir haben heute den 21.05. Sonst, bis auf den Dreck, nichts wirklich Schlimmes passiert, also Krone gerichtet und weiter. Es wird niemals langweilig, so abwechselnd verläuft die Strecke in ständigen Kurven über wechselnde Böden, wo alles vorkommt, stets rauf oder runter. Dann endlich die Streckenteilung, die 30er müssen abbiegen, ich bin allein. Gott ist das ungewohnt, eben noch im Bienenschwarm und nun in völliger Einsamkeit unterwegs, Ruhe und Genuss pur. Einen Läufer vor mir kann ich optisch gerade noch ausmachen, der hat aber einen ordentlichen Vorsprung. Wie immer ernähre ich mich aus dem Rucksack und habe fleissig meine Gels und Riegel nebst Salztabletten verzehrt und würde nun gerne eine Gehpause einlegen um damit fortzufahren. Es geht aber nicht, ich kann das mit meinem Gewissen nicht vereinbaren, zu einfach ist die Strecke hier, so leicht wie auf dem ganzen Trip bislang nicht, ich muss das einfach ausnutzen. Also laufe ich so lange ich kann und lande nach 48,5 km wieder am Strand. Der sieht hier, gut 10 km vom Start enfernt, komplett anders aus. Rechts befinden sich nun hohe Sanddünen zwischen dem Wald und dem Meer.

Unten am Rand dieser Dünen stecken die Fähnchen, das wäre wohl der kürzeste Weg. Dort kann man aber nicht laufen, beim besten Willen nicht, der Sand ist viel zu tief, erinnert an Wüste. Folglich laufe ich Richtung Wassergrenze, in der Hoffnung, dass nasser Sand besser trägt, was er aber nicht tut. Ansonsten läuft sich die Mitte des Strandes auch nicht besser als zu Anfang. So trotte ich dahin, was immer noch deutlich schneller als gehen ist. Als habe ich es geahnt, zeigen die Fähnchen nun Richtung auf die Dünen hinauf und wieder hinunter, kreuz und quer mal 3 m hoch dann 4 m wieder runter, ich schaue entsetzt auf meine GPS Uhr, 50,1 km, 50,2 km usw. Sie zählt jetzt keine KM mehr, nein,

jede Bewältigung der nächsten 100 m ist ein Erfolg! Das Ganze geht noch eine Weile so, es passt kein Sand mehr in meine Schuhe.

Dann so bei km 53 dürfen wir zurück in den Wald, wo wir noch ordentliche Berge überwinden können. Ich halte an und entferne zumindest aus dem rechten Schuh den Sand, meine Nägel tun schon recht weh, weil es scheuert. Nach dem letzten VP geht es dann natürlich wieder an den Strand, wo es nun bis zuletzt auch bleibt.
Ich kann das Ziel noch nicht sehen, da sich eine kleine Landzunge dazwischen schiebt. Dahinter aber ist klar, jetzt komme ich an! Ich laufe noch an vielen Spaziergängern vorbei und bin innerlich bereits am jubeln. Inzwischen ist mir längst egal, wie schnell ich laufe, ich werde als echter Wikinger nach dieser Prüfung ins heimische Hannover zurückkehren. Im Ziel merke ich wie platt ich bereits bin, die Endorphine haben das ein wenig ausgeblendet, 8:13:45 Std. auf Platz 116 von 134 Finishern, bei 6 Aufgaben, da habe ich noch einiges gut gemacht unterwegs. Es gibt eine ausgefallene tolle Medaille in Form eines Zähne fletschenden Wolfs. Ein toller Auftakt, ein Hochgenuss und viele liebe Menschen dort, lasst Euch einladen und probiert es aus,
euer Rennhirsch! Fotos: Torsten Hirschberger

Elbtunnel
oder: Selten habe ich mich so gerne geirrt.
von Klaus Bangert

Der Elbtunnelmarathon:

48 Runden + Auftaktstück im alten Elbtunnel.

Absurd? Kann man so sehen.

Aber macht Spaß!

Am 02.06.2019 war es wieder so weit. Das erste Mal seit ca. 10,5 Jahren. Genauer: Seit dem 25.01.2009.

Warum die lange Wartezeit? Wegen Bauarbeiten. Die Oströhre des alten Elbtunnels musste saniert werden. Geplant waren dafür ca. 2 Jahre. Es wurden 10. Nun mag man sagen: „Das ist ja für öffentliche Projekte normal“. Der Sanierungsumfang war allerdings vor Arbeitsbeginn sehr schwer abzusehen.

Ab dem 03.06.2019 kommt die Weströhre dran. Daher kann der nächste Elbtunnelmarathon frühestens erst 2025 wieder stattfinden.

Plötzlich, im Oktober 2018 erreichte den Club die Nachricht: „Am 02.06.2019 könnt ihr starten!“.

Ein Kultereignis. Der Lauf hatte von 2000 bis 2009 jeweils im Januar stattgefunden. Nun geht’s wieder! Welch eine Chance!

Die Planung begann. Versorgung…behördliche Genehmigung…Regulierung des Fußgänger- und Fahrradverkehrs…Fluchtwege für Notfall…Sanitätsdienst...Zeitnahme….usw.usw.

Hans-Joachim Meyer legte los und holte gleich den erfahrenen Organisator der meisten bisherigen Elbtunnelmarathons, nämlich Hans-Jürgen Lange an Bord.

Anfang des 2019 begannen Zweifel aufzukommen, ob das Vorhaben nicht doch etwas zu groß wäre. Der Zeitplan wurde langsam eng.

Nur noch 3 Monate bis zum Start.

Gegenüber Öjendorf ca. die 15-fache Menge an Zeitereignissen.

Hohe Kosten, daher recht hohes Startgeld und große Teilnehmerzahl erforderlich.

Viele Helfer erforderlich.

Ich war dafür, das Projekt einzustellen. Das Risiko schien mir zu groß.

Selten habe ich mich so gerne geirrt.

Es wurde tatkräftige Verstärkung für das Orgateam herangeholt:

Michael Weber, Thorsten Stohldreier, Sven Peemöller, Till Probst.

Die Helfer wurden gesucht und gefunden. Charlotte wurde Fotografin, ich Helfer beim Auf- und Abbau der Zeitnahme.

Alle Zeichen auf Grün! Die Ausschreibung wurde veröffentlicht, die Werbung begann. Ein Sponsor wurde auch gefunden: Ferien-Immobilienunternehmer Sven P. aus Bad O.

Die Meldungen trudelten ein. Es wurden 229. Das reichte, die Finanzierung war gesichert.

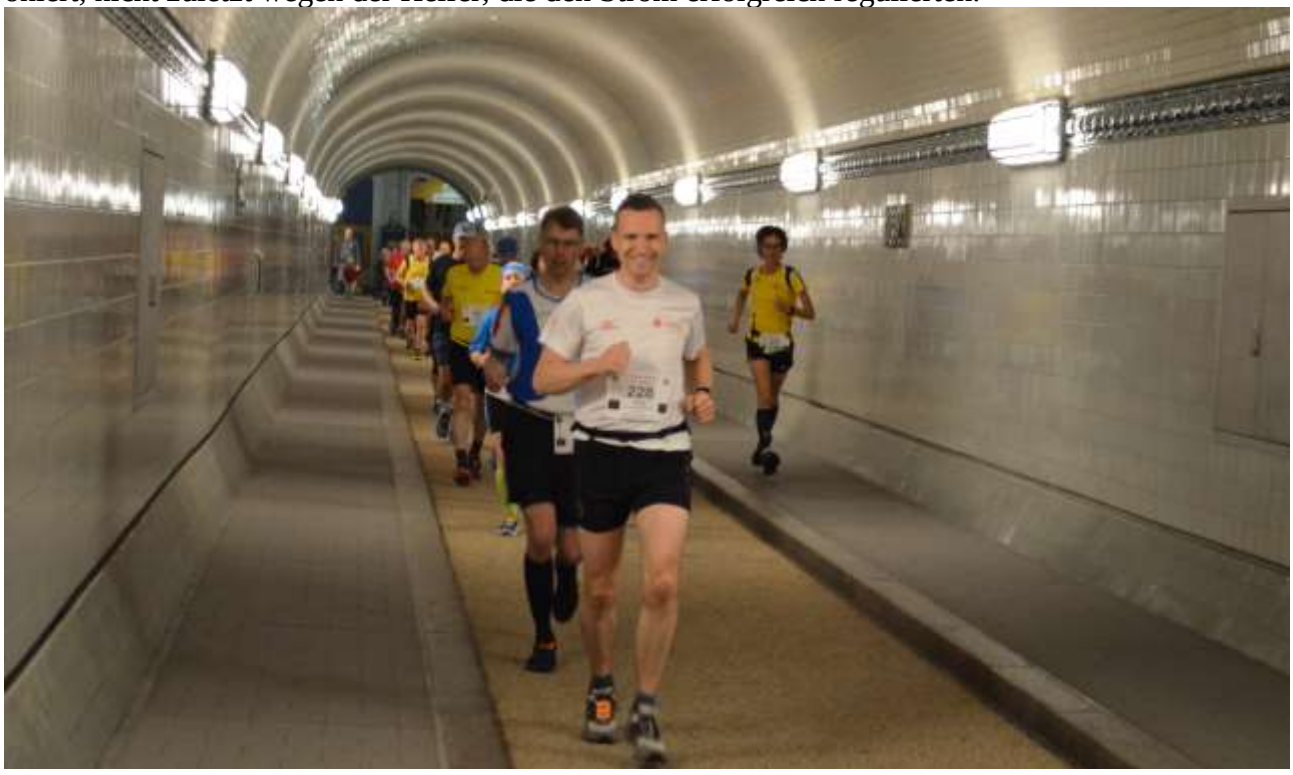
So. der 02.06.2019 war da.

Leser meiner Öjendorfberichte ahnen schon, wie für mich der Tag begann. Der Wecker klingelte um 04:00 Uhr. Als wir an der Steinwerder (= Süd-)seite ankamen, stellte ich erleichtert fest, daß ein Parkplatz kein Problem war. Das sollte man sonntags um 06:00 Uhr eigentlich auch erwarten dürfen. Die meisten Helfer und Orgateam-Mitglieder waren schon da, der Aufbau in vollem Gange. Ich widmete mich unter anderem meiner Kernkompetenz: Auslegen der Zeitnahmematten, diesmal mit Verkleben der Kanten, damit keiner stolpert.

Trubel: groß. Stimmung: hervorragend. Probleme: keine.

Der Start kam näher. Vorher noch eine Ansprache von Thorsten, dann gemeinsame Wanderung zum Start.

Es geht los. Über 200 Läuferinnen und Läufer auf der schmalen Fahrspur. Links der Fußweg zum Überholen, rechts der Fußweg für Spaziergänger und Fahrradfahrer. Ganz schön eng, aber es funktioniert, nicht zuletzt wegen der Helfer, die den Strom erfolgreich regulierten.



48mal im Kreis, besser gesagt: Im Oval.

Öde? Nein!

An den Enden begeisterte Zuschauer, auf der Strecke jede Menge Bekannte, die man häufig wieder traf.

Äußerst unterhaltsam! Sehr motivierend! Ein Superlauf!

Man achte auch auf den Verpflegunsstand: Öjendorf-Niveau, nur größer. Sensationell!

Jede Runde die perfekt funktionierende Rundenanzeige an der Tunnelwand durch das Zeitnahmeteam: Till Probst, verstärkt durch Steffen Gröhn. Das Auftaktstück wird der ersten Runde zugeschlagen, also nicht extra ausgewiesen. Man ist also durch, wenn die Anzeige auf 48 steht.

Ich stoppe jede Runde auf meiner Uhr ab. Irgendwann beginne ich zu vergleichen und stelle fest: Rundenzahl auf Uhr = Rundenzahl auf Tunnelwand. Aber ich habe doch auch den Auftakt gestoppt?? Macht nix, denke ich, für mich ist dann die angezeigte Runde die, in die ich gerade komme. Passt also.

Plötzlich ruft mir Ricky Batman Andersen aus Dänemark zu: „Noch 3 Runden!". Kann nicht sein, müssen doch 4 sein! Ich laufe die nächste Runde und rufe Erika Köhn, die am Mikro sitzt und die Ansagen macht zu: „Wie viele noch?" „"2!"…???... Charlotte, die daneben steht, zeigt mir 2 Finger.

Na, dann wird's wohl stimmen. Ich laufe die Runden, Zeit noch knapp unter 4.30, alles gut.

Geheime Zweifel...da stimmt doch was nicht...Rundenprotokoll auf meiner Uhr anschauen. Pro Runde 5 – 6 Minuten…Doch da!! Runde 7! Über 11 Minuten! Ich habe keine Pause gemacht, also habe ich vergessen, die Runde zu stoppen! Alles klar!

Die Zeitnahme sieht nicht nur gut aus, sie funktioniert auch so!

Hinterher erfahre ich, dass ich nicht alleine bin mit dem Irrtum. Ich habe eine prominente Mitirrtümlerin: Britta Giesen, Siegerin des Laufs in 3:16(!) läuft eine Runde zu viel. Auch dann hätte sie noch gewonnen.

Vielleicht ist es aber auch ganz anders…Vielleicht braucht man bei dem Tempo so viel Auslauf um zu bremsen…keine Ahnung…konnte ich nie testen…

Sieger bei den Männern wurde Marcel Schlag in 2:50.

Nach und nach trudelten die letzten Läufer ein und ein Volksfest ging zu Ende.

Nicht nur ein Volksfest, sondern auch ein Sportfest, in dem mit viel Spaß, aber auch mit vollem Ehrgeiz gelaufen wurde.

Es ist schließlich nicht von Pappe, einen bedeutenden Lauf zu gewinnen!

2. Susanne Edelmann: 3:26:20 1. Britta Giesen: 3:16:38 3. Beate Gröhn und Petra Bach (nicht auf dem Bild): 3:43:09

2. Marcel Leuze: 2:52:36 1. Marcel Schlag: 2:50:45 3. Patrick Kaczynski: 2:54:17

Fotos: Charlotte H.

Finisher Medaille
Design, Beschaffung und
Foto: Michael Weber

Presseberichte

Sein letztes Rennen

Kölner Stadtanzeiger vom 5.10.2018 von Peter Berger

Köln - Machen wir nicht viele Worte. Lassen wir Zahlen sprechen. Name: Karl-Ernst Rösner, Baujahr: April 1938, Größe: 183 Zentimeter, Gewicht: 85 Kilo, Schuhgröße: 44, Laufleistung: 135.000 Kilometer, Zustand: top gepflegt, Höchstgeschwindigkeit 2:58 Stunden auf 42,195 Kilometer, Verbrauch: Wasser, Bananen und selbst gebackener schlesischer Mohnkuchen (nach dem Training), Sonderausstattung: 509 Marathon- und Ultraläufe, Tüv-Plakette: unablaufbar, Preis: unverkäuflich.

Es sind Leute wie Rösner, die den Inneren Schweinehund zur bedrohten Tierart machen. 509 Marathon- und Ultraläufe – das ist ja zum Fürchten. Gute Freunde waren Rösner und sein Schweinehund noch nie. Dabei kann er selbst nicht so recht erklären, warum ihn das Lauffieber dermaßen erwischt hat. Mit 44 Jahren, wo manche damit beginnen, vom Ruhestand zu träumen. Vermutlich liegt es daran, dass Rösner keine halben Sachen mag. Was er macht, macht er gründlich. Nach reiflicher Überlegung.

Aus diesem Grund wird der Köln-Marathon am Sonntag sein letztes Rennen sein. „Bei der Zeit, die ich mittlerweile unterwegs bin, kann man von Rennen nicht mehr reden." Rösner wird von Deutz zum Dom knapp sieben Stunden brauchen und sich schon aus diesem Grund in die erste Startgruppe mogeln müssen, damit er den roten Zielteppich auf der Komödienstraße erreicht, bevor der gesaugt und eingerollt wird. In Düsseldorf im April kam er nach 6:44:07 Stunden als Letzter ins Ziel. Auch in Köln wird der Besenwagen sein treuer Begleiter sein. Rösner ist das egal. Er muss sich nichts mehr beweisen.

Das Laufen ist sein Leben. Es hat ihm viel gegeben, es hat ihm geholfen, Schicksalsschläge zu überstehen wie den Tod seiner ersten Frau, die auch eine begeisterte Läuferin war und 1994 starb. Danach hat er sich in die Wettkämpfe gestürzt, in der Ultra-Laufszene Gleichgesinnte gefunden. „Da war ich fast jedes Wochenende unterwegs. Das sieht man an den Statistiken."

Rösner schlägt ein Spiralheft auf. Dort sind alle Wettbewerbe aufgelistet. Erst auf der Schreibmaschine getippt, später am Computer. Sorgfältig laminiert, damit die Erfolge nicht vergilben und keine Eselsohren kriegen. Die drei letzten Jahre fehlen. Das muss er noch nachholen.

„Irgendwann muss mal Schluss sein", sagt Rösner und das klingt kein bisschen wehmütig. Als 80-Jähriger mit einer für einen Marathonlauf zu geringen Grundkondition sollte er das seinem Körper nicht mehr zumuten. Hat er beschlossen. Ein Comeback wird es nicht geben. Rösner macht keine halben Sachen.

Da hört er lieber auf. Der Schweinehund horcht auf. Aufatmen sollte er besser nicht, weil Rösner ihn weiter jagen wird. Nicht mehr ganz so intensiv, aber immer noch viermal pro Woche durchs Neandertal. Jeweils zehn Kilometer, mal allein, mal mit seinen Freunden vom Lauftreff beim TSV Hochdahl oder aus Gruiten. Die Tage dazwischen verbringt er in der Muckibude – beim Kraft-Ausdauer-Training.

Radieschen sind schön, solange man sie nicht von unten sieht. Genau das hat Rösner den mehr als 1000 Anfängern wieder und wieder gepredigt, die bei ihm laufen gelernt haben. Nach der immer gleichen Methode, die Anfänger vor Überforderung schützen soll. Zehn Minuten pro Kilometer, lange Gehpausen dazwischen. Damit kein Frust aufkommt, kein Japsen, Röcheln, Pulsrasen. Gerade so schnell, dass man nicht das Gleichgewicht verliert. Sagt er und schmunzelt. Nicht die Strecke, die Geschwindigkeit tötet. Das ist ein Kernsatz aus der Rösner-Bibel. Er selbst hat ihn immer befolgt, langsam loslaufen, nicht mitziehen lassen. Das Leben ist ein langer ruhiger Lauf. Auf den letzten Kilometern sammelst du alle ein, die sich abgehetzt haben.

"Bei der Zeit, die ich unterwegs bin, kann man von Rennen nicht mehr reden

Karl-Ernst Rösner, Ultraläufer

Über die Jahre hat Rösner sich tief in die Materie eingearbeitet. Sein Job als Sportreferent beim Kreis Mettmann war dafür geradezu ideal. Am Ende wie maßgeschneidert. „Ich habe sofort zugesagt, als die Stelle geschaffen wurde. Das war eine Folge der Kampagne »Jugend trainiert für Olympia«, die Henri Nannen vor den Olympischen Spielen 1972 in München ins Leben gerufen hat. Damals habe ich nur ein bisschen Gymnastik gemacht."

Rösner war ehrenamtlicher Lauftreffleiter beim TSV Hochdahl, hat als Lauftreffwart beim Deutschen Leichtathletik-Verband in NRW Lauftreffleiter ausgebildet. In der Liste der Deutschen mit den meisten Marathonläufen liegt er unter den ersten Zehn.

Den Hunderter-Club hat er mitgegründet. Fast 40 Jahre habe sich alles nur ums Laufen gedreht. Je älter er wurde, desto mehr sei das Gemeinschaftserlebnis in den Vordergrund gerückt. „Gerade bei den Landschaftsmarathons. Da läuft man in Gruppen, tauscht sich aus. Dann diese Abendgespräche vorher, wenn man gemeinsam mit den anderen in einer Turnhalle übernachtet. Das ist eine ganz tolle Atmosphäre. Und man sieht sich regelmäßig immer wieder."

Das alles wird Rösner dennoch nicht vermissen. Auf dem letzten Kilometer seines Wettkampflebens werden die beiden Enkelkinder ihren Opa ins Ziel begleiten. Zwillinge, beide 14. „Die freuen sich schon drauf." Allzu viel wird sich danach nicht ändern. Im Neandertal laufen, in die Muckibude gehen – und einmal in der Woche den Vorlese-Opa im Kindergarten geben. Karl-Ernst Rösner ist eben nicht nur gründlich. Sondern auch zuverlässig.

DER DAUERLÄUER

Die Laufstatistik des Karl-Ernst Rösner besteht aus 355 Marathons, 50 mal 50 Kilometer, 32 mal 100 Kilometer, 62 Läufe zwischen 42,195 und 83 Kilometer, vier Zwölf-Stunden- und sechs Sechs-Stunden-Läufe. Das alles in den Jahren 1982 bis 2018

Seinen ersten Marathon lief Rösner mit 44 Jahren in Frankfurt-Höchst (3:28 Stunden). Seine persönliche Bestmarke erreichte er mit 48 Jahren im Königsforst in Köln (2:58 Stunden). 135 000 Kilometer hat er in seinem Laufleben abgerissen. (pb)

Bückeburger sind Schaumburgs beste Sportler

Schaumburger Zeitung vom 29.03.2019 von Uwe Kläfker

Jobst von Palombini, Merle Homeier und die Schaumburg Rangers sind Schaumburger Sportler des Jahres. Bei der Nacht des Sports wurden sie geehrt - auch unter den Augen der Ehrengäste Dalibor Doder und Sabrina Hering-Pradler.

Jobst von Palombini hat Ausdauer: Acht Jahre nach seinem ersten Titel ist der Dauerläufer und Extremsportler vom VfL Bückeburg erneut zum Schaumburger Sportler des Jahres gewählt worden. Bei den Frauen gelang erwartungsgemäß Weitspringerin Merle Homeier vom VfL Bückeburg der weiteste Satz in der Wertung. Mannschaft des Jahres sind die American Footballer der Schaumburg Rangers.

Für Sportler perfekter Abend

Die Sieger der von der Sparkasse Schaumburg, dem Kreissportbund und den drei Schaumburger Tageszeitungen durchgeführten Wahl wurden gestern Abend im festlichen Rahmen während der Schaumburger „Nacht des Sports" im Bückeburger Rathaussaal gekürt. Die Moderatoren Jörg Nitsche (Sparkasse) Guido Scholl (SN) führten in gewohnter Manier durch einen für die Sportler perfekt vorbereiteten Abend. Als Talk-Gäste bereicherten Handball-Profi Dalibor Doder (GWD Minden) und Weltklasse-Kanutin Sabrina Hering-Pradler den Abend.

Bei der Nacht des Sports wurden Schaumburgs besten Sportlerinnen und Sportler sowie die besten Mannschaften aus Schaumburg geehrt.

Neuer Rekord bei der Stimmabgabe

„Weit über 5000 Stimmen wurden bei der Wahl abgegeben, das ist neuer Rekord", freute sich Nitsche. Alle Nominierten dürften stolz auf ihre Leistungen sein. Welchen Stellenwert die Veranstaltung inzwischen hat, zeigt das Beispiel Kirsten Hilbig. Die Dritte des Vorjahres holte am Donnerstag bei den Weltmeisterschaften im Winterwurf Gold in Polen und saß gestern Abend im Publikum: „Wir haben uns beeilt, das wollten wir uns hier nicht nehmen lassen", sagte Hilbig.

Homeier holt sich den Titel

Nach den Video-Einspielern ging es los, die Damen durften als Erste auf die große Bühne des Schaumburger Sports. Vorjahressiegerin Luna Bulmahn übergab die Pokale. Merle

Homeier hatte den Titel bereits 2013 abgeräumt. Trotz der Wahl zur Sportlerin des Jahres mache sie sich noch keine Gedanken über die Olympischen Spiele, scherzte Homeier. „Ich versuche, im Frauenbereich Fuß zu fassen", berichtete die Weitspringerin. Zweite wurde Bogenschützin Lea Marie Schweer von der SG Hagenburg-Altenhagen vor Annika Schendler, die im Taekwondo für das Redfire-Kampfsportteam aus Bad Münder startet. Für Schendler ist es ein erfolgreiches Wochenende, am Sonntag fliegt sie zu den Europameisterschaften in die Türkei.

Palombini setzt sich durch

Bei den Männern setzte sich Jobst von Palombini durch, der in seinem Leben als Erwachsener bereits mehr als 107 000 Kilometer gelaufen ist. „Den ersten Marathon in Springe habe ich abbrechen müssen, dennoch muss das etwas in mir ausgelöst haben", sagte der Sieger. Auf den Plätzen landeten die Kampfsportler Luca Harmening (Judo, Obernkirchen Raptors) und Tim Domine (Ju-Jutsu, TuS Germania Apelern.)

Viel laufen und viel sehen
Brehe und Rolfes siegen beim 3. Wallenhorster Marathon

Neue Osnabrücker Zeitung vom 2.04.2019 von Peter Vorberg

pv Wallenhorst. Weniger die Platzierung, vielmehr das Dabeisein und Durchlaufen zählten beim 3. Wallenhorster Marathon. Zwölf Frauen und 29 Männer, darunter 15 aus der näheren Umgebung von Osnabrück, nahmen die 42,195 Kilometer in Angriff, allesamt Mitglieder des „100 Marathon Clubs Deutschland". „Wir merken, dass das viel Laufen immer mehr Anklang findet. Uns geht es gar nicht um die Zeiten", erklärt der Wallenhorster Gerd Junker, der den Marathon im Rahmen der Vereins-Jahreshauptversammlung organisiert hatte. „Viele von uns reisen viel, sehen durchs Laufen Länder und treffen nette Menschen." Zu dieser Kategorie zählt auch der Schnellste bei den Männern,

Michael Brehe (Osnabrück, Jg. 1960, 3:50,15 Std.), der vor Michael Kiene (Northeim, 1971, 3:53,05) und Chrstoph Randt (Schriesheim, 1954, 3:57,07) ins Ziel kam. Der Eversburger, der stets im FC Bayern-Dress auf die Strecke geht, lief unlängst einen Marathon in Neu Delhi und zuletzt auf Zypern. „Ich war relativ gut drauf und habe in der letzten Runde sehr dafür gekämpft, Erster zu werden. Zum Glück hat die mittelmäßige Zeit ausgereicht", so Brehe.

Alle Teilnehmer laufen die 42 Kilometer wie andere, salopp ausgedrückt, in den Keller zum Bier holen. Der Zweitplatzierte Michael Kiene hat beispielsweise schon über 700 Marathons/Ultras in den Beinen. „Das war hier eine schöne Strecke", fiel sein Lob ähnlich aus wie von allen anderen, die aus Stuttgart, Hamburg oder Berlin angereist waren. Aus der Bundeshauptstadt war Sigrid Eichner (Jg. 1940, 6:21,29) mit dabei. Die rüstige Seniorin hat von allen Frauen weltweit die meisten Marathons absolviert mit einer unfassbaren Zahl von rund 2300. Die Frauenkonkurrenz gewann Maria Rolfes (Lohne, Jg.1954, 4:45,25) vor Jutta Voges (GMHütte, 1954, 5:01,40) und Irina Meyer (Osnabrück, 1970, 5:20,39).

Foto: Peter Vorberg

Werner Kater ist der Mega-Marathon-Mann

408 Starts seit 2012 – und kein Ende in Sicht

Deister- und Weserzeitung vom 25.04.2019 von Gunnar von der Geest

Die internationalen Top-Marathonläufer starten zwei- bis dreimal pro Jahr über die 42,195 Kilometer lange „Königsstrecke". Dies ist zuweilen das Wochenpensum von Werner Kater. Erst 2012 begann der Hessisch-Oldendorfer seine ungewöhnliche Sportkarriere – und sorgte damit sogar international für Aufsehen.

Immer auf Achse: Marathonläufer Werner Kater.
Foto: privat

Viele Menschen werden im Laufe der Zeit immer bequemer. Aber nicht Werner Kater aus Hessisch-Oldendorf. Der 66-Jährige vom TSV Fuhlen startet am Sonntag beim 34. Haspa Marathon Hamburg zum 409. Mal über 42,195 Kilometer. Nun, das schafft inzwischen so manch einer unter den (lauf-)verrückten Marathon-Sammlern. Doch der vierfache Großvater (Bestzeit: 4:42:48 Stunden) hält einen außergewöhnlichen Rekord: Noch nie erreichte jemans weltweit in seinem Alter so schnell diese gigantische Zahl. Denn: Werner Kater fing erst mit 60 Jahren an, fügte seiner Statistik allein 2018 unglaubliche 103 Marathons und zwei Ultras hinzu – also zwei Wettkämpfe pro Woche.

> "In der Schule war ich früher einer der Schlechtesten im Sport.
> **Werner Kater**
> **Marathonläufer vom TSV Fuhlen**

Eine total verrückte Geschichte! „2011 nahmen zwei meiner Söhne am Hamburg Marathon teil. Ich habe sie mit U- und S-Bahn verfolgt. Und mir hinterher überlegt, auch mal wieder eine längere Distanz zu laufen", berichtet er. Kater steigerte langsam seine Trainingsstrecke und meldete sich 2012 heimlich für den Hannover-Marathon an. Nach 5:02 Stunden überquerte er die Ziellinie. „Während des Rennens sagte ich mir: Nie wieder!" Doch schon zwei Tage später wältze der frühere Kommunalbeamte die Laufkalender. Bis zu seiner Pensionierung im August 2017 beendete er 233 Marathonläufe – und danach ging der (Un-) Ruhestand erst richtig los. Am 16. Mai 2018 wurde Werner Kater, der noch nie einen Marathon außerhalb Deutschlands absolviert hat, in die Weltrangliste „World Megamarathon Ranking 300+") aufgenommen. Wenig später gewann er beim 12-Stunden-Lauf in Bordenau (77,235 km) die Altersklasse M65. „In der Schule war ich früher einer der Schlechtesten im Sport", sagt er. „Auch heute fühle ich mich nicht als Leistungssportler. Marathon ist für mich vielmehr mentales Durchhaltetraining."

Grönland, Vatikan, Hamburg

Den Sagassers liegt Europa zu Füßen

BILD vom 26.04.2019 von Gunnar von der Geest

Klunker, Klamotten, oder Konzertkarte?

Viele Männer kennen das Problem: Was bekommt die Liebste zum Geburtstag?

Ingenieur Mario Sagasser (53) musste nie lange nachdenken. Er schenkte Ehefrau Doris (51) immer „Kilometergeld".

Foto: privat

Doris und Mario Sagasser sind in 78 Ländern einen Marathon gerannt

2018 ging's beispielsweise zum Marathon nach Aasiaat auf Grönland – als Präsent zum ihrem 50. Geburtstag. Nebenbei feierten beide dort eine Punktlandung: Mario schaffte zum 600. Mal einen Lauf über 42,195 km, Doris machte die 400 voll. Die Henstedt-Ulzburger haben als erstes Ehepaar der Welt in allen 55 Ländern Europas einen Marathon absolviert. 13 Jahre hat die Tournee gedauert. Sie liefen auch in „exotischen" Regionen wie San Marino, Färöer und den Kanalinseln.

Die größte Herausforderung war der Vatikan.

Erst dreimal fand ein Rennen um den Sitz des Papstes statt. Brent Weigner, ein laufverrückter Ami, organisierte dort am 19.01.2019 ein Event – die Sagassers ergatterten zwei Startplätze. Und Doris gesteht: „Jetzt herrscht ein bischen Leere." Aber sicher nur bis Sonntag…

Personalien

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

8 P **Karl-Ernst Rösner** aus Haan (Wiedereintritt)
368 **Hellmut Siegert** aus Hamburg (Wiedereintritt)
493 **Ewald Komar** aus Weinheim
494 **Peter Willner** aus Steinfurt
495 **Tanja Niedick** aus Neuenkirchen
496 A **Carsten Koczor** aus Kreuztal
497 **Udo Schneider** aus St. Augustin
498 **Andrea Selent** aus Hannover
499 **Monika Sandelmann** aus Wilhelmsh.
500 A **Dieter Sandelmann** aus Wilhelmshaven
501 **Jana Bieler** aus Berlin
502 **Michael Bieler** aus Berlin

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras (Vollmitgliedschaft)
Gunnar Meikstat (Berlin) am 16.02.19 beim Ludwig-Leichhardt-Trail in Trebatsch.
Martin Törber (Hamburg) am 23.02.19 an den Teichwiesen in Hamburg.
Peter Willner (Steinfurt) am 23.02.19 in Bad Salzuflen.
Dr. Wolfgang Gickler (Lahnstein) am 07.04.19 in Bonn.
Tanja Niedick (Neuenkirchen) am 13.04.19 beim OSnabrücker-PiesBERG-Ultra-Marathon.
Steve Dolezych (Obernholz) am 14.04.19 in Leipzig.
Andrea Selent (Hannover) am 27.05.19 beim Etappenlauf E11 von Alfeld nach Bad Harzburg.
Jana und Michael Bieler (Berlin) am 08.06.19 beim Wuhleide Marathon in Berlin.
Gunther Zeller (Stuttgart) am 06.07.19 beim 24-Stunden-Lauf für Kinderrechte in Stuttgart.
Monika Sandelmann (Wilhelmshaven) am 03.08.19 beim 12 Stunden Lauf am Hollener See.

200 Marathons/Ultras
Jürgen Haschen (Kassel) am 07.04.19 in Hannover.
Wolfgang Punge (Bünde) am 13.04.19 beim OSnabrücker-PiesBERG-Ultra-Marathon.
Birgit Fender (Rutesheim) am 14.04.19 in Lichtenwald.
Frank Jungclaus (Wedemark) am 19.05.19 beim Running Paule Marathon in Bad Münder.
Thorsten Schulte (Quickborn) am 15.06.19 beim Lüneburger Ultra Marathon.

250 Marathons/Ultras
Rico Bogacz (Delmenhorst) am 07.06.19 in Bridgetown auf Barbados (BAR).
Heino Vajen (Osterholz-Scharmbeck) am 04.08.19 beim Marathon Rund um Wellen.

300 Marathons/Ultras
Manfred Steckel (Köln) am 17.02.19 beim Grüngürtel Ultra in Köln.
Marc Fischer (Salzgitter) am 03.03.19 beim RunAtolia in Antalya (TUR).
Beate Gröhn (Kaltenkirchen) am 17.03.19 beim Sülldorfer Feldmark Marathon in Hamburg.
Sara Kortyka (Speyer) am 30.06.19 beim Moravský UltraMaraton (CZE).
Falko Haase (Hamburg) am 27.07.19 in Bad Pyrmont.

400 Marathons/Ultras
Werner Kater (Hess. Oldendorf) am 31.03.19 in Wallenhorst.
Ulrich Heitfeldt (Hohenhameln) am 08.06.19 beim Bad Harzburger Bergmarathon.

500 Marathons/Ultras
Michael Turzynski (Hannover) am 07.04.19 in Hannover.
Helmut Braun (Bielefeld) am 23.06.19 an den Teichwiesen in Hamburg.

600 Marathons/Ultras
Prof. Dr. Hans Drexler (Braunschweig) am 07.04.19 in Hannover.

750 Marathons/Ultras
Michael Kiene (Northeim) am 01.07.19 beim Moravský UltraMaraton (CZE).

800 Marathons/Ultras
Ben Mol (Almere, NED) am 17.03.19 beim Pafos Marathon (CYP).
Heinrich Schütte (Nordstemmen) am 05.05.19 beim Waldsee Marathon in Großhansdorf.

1.100 Marathons/Ultras
KLaus Neumann (Stuttgart) am 06.07.19 beim Moravský UltraMaraton (CZE).

Hinweis:
Wegen des Deutschlandlaufs können Jubiläumsurkunden, die nach dem 13. August bei unserem Statistiker bestellt werden, erst nach dem 8. September bearbeitet und verschickt werden.

Geburtstage

Der 100 Marathon Club Deutschland gratuliert zum „runden" Geburtstag:

Dr. Karl-Walter Decius aus Bünde feierte im Juli seinen **70.** Geburtstag.

Dieter Wolf aus Röpersdorf in der Nordwestuckermark feierte im Juni seinen **80.** Geburtstag.
Wilhelm Deutsch aus Leopoldshöhe feiert im August seinen **80.** Geburtstag

Deutsche Meisterschaften im 24-Stunden-Lauf in Bottrop

Am 24./25.08.2019 finden in Bottrop die Deutschen Meisterschaften im 24h Lauf statt. Eine Teilnahme an den Meisterschaften ist nur mit gültigem Startpass möglich.
Auch eine Teamwertung in den Kategorien Frauen/Männer und Frauen 50+ Männer 50+ gibt es. Hier ist auch ein Startpass erforderlich.
Bitte beachtet die richtige Schreibweise unseres Vereins:

100 Marathon Club

Es gibt schon Anmeldungen. Wir wünschen allen Teilnehmern viel Erfolg. Bei Startpassangelegenheiten meldet Euch bei Gaby Eisele. Auch ein Bericht mit einem Gruppenbild für unsere nächste Clubheft-Ausgabe wäre toll.

Clubheftversand

Die Deutsche Post erhöhte am 1. Juli das Porto für ihre verschiedenen Produkte. Stieg das Porto für einen Brief dadurch von 70 auf 80 Cent, wurde vor allem bei der von uns genutzen Büchersendung, die ja bereits im Juli des vergangenen Jahres von 1,00 auf 1,20 € stark gestiegen war, nun durch Zusammenlegung diverser Produkte (Büchersendung und Warensendung wurden zusammengeführt) das Porto auf unverschämte 1,90 € erhöht, also fast eine Verdoppelung im Vergleich zum Juni 2018. Der Börsenverein des Deutschen Buchhandels hatte daraufhin Beschwerde beim Bundeskartellamt eingelegt und war damit erfolgreich. Die Post gewährt bis zum Jahresende Aufschub, was bedeutet, dass die Büchsersendung zu 1,20 € bis dahin noch genutzt werden kann.

Dennoch hat der Vorstand in seiner Vorstandssitzung vom 27.06. beschlossen, das Thema Clubheftversand zur Diskussion zu stellen.
Wir haben derzeit mehr als 350 Mitglieder. Unser Druckdienstleister wirmachendruck hat je nach Abnahmemenge verschiedene Preisstufen. Wir nutzen derzeit die Preisstufe für 500 Hefte und bekommen auch 500 Hefte geliefert. Die Preisstufe davor mit 300 Heften reicht nicht mehr aus und so werden mehr Hefte gedruckt als eigentlich benötigt. Preislich ist das nicht von Nachteil, da diese 500 Hefte nicht teurer sind, als würde man den Preis von 300 Heften auf 350 hochrechnen. Aber es ist halt eine Verschwendung von Rohstoffen.

Hin und wieder hören wir aus unseren Mitgliederkreisen, dass es doch ausreichend sei, das Clubheft auf der Webseite online zu stellen. Jeder, der es in Papierform möchte, könne es sich ja selbst herunterladen und ausdrucken. Auf der anderen Seite wird aber gerade das in sehr guter Qualität gedruckte Exemplar geschätzt.

Wir stellen daher einfach mal zur Diskussion, wie wir ab 2020 mit dem Clubheftversand verfahren sollten. Aller Voraussicht nach wird die Büchersendung dann zu teuer werden und als Alternative gibt es den Großbrief, der im Juli von 1,45 auf 1,55 € gestiegen ist. Auch haben wir uns bezüglich anderer Versandmöglichkeiten und Dienstleister schlau gemacht, sind aber zu klein, um hier günstigere Konditionen zu erhalten. Da müssten wir mindestens 4 Mal pro Jahr jeweils mindestens 500 Sendungen verschicken.

Folgendes wäre denkbar:
Wenn wir im Druck auf die 300 Hefte gehen könnten, weil mehr als 50 Mitglieder auf den Heftversand verzichten würden, können die höheren Versandkosten durch Einsparungen beim Druck und reduzierten Heftversand aufgefangen werden. Als Vorteil für Euch würde dafür bereits mit der Freigabe eines Heftes zum Druck dieses auf unsere Webseite gestellt und nicht erst nachdem der Versand abgeschlossen ist. Das sind ungefähr zwei Wochen.

Also bitte gebt uns Eure Rückmeldung bis zum Jahresende per eMail an die Redaktion:
weber.worldrunner@googlemail.com

Webseite

Das leidige Thema zum Upgrade der Typo3 Versionen habe ich ja bereits in der Mitgliederversammlung ausführlich erläutert (siehe weiter vorn in diesem Heft). Nun war ich ja im April in den Räumen von jweiland.net in Filderstadt und konnte unter der Leitung von Jochen Weiland die verschiedenen Möglichkeiten, die uns diese Typo3 Agentur anbietet, im Detail erfahren.
Das Wichtigste vorweg: jweiland.net plant nicht nur die Version 4.5 (unser Archiv der News und Berichte) sondern auch unsere derzeitige Version 6.2 der Webseite Anfang 2020 einzustellen. Das war für mich schon ein Schock, wenngleich ich trotzdem davon ausgehe, dass am Ende die Version 6.2 nochmals verlängert wird, auch wenn wir dafür bereits seit 2017 keinen Support mehr erhalten.

Dennoch, die Zyklen einer Typo3 Version werden immer kürzer, sodass ein automatischer Upgrade notwendig wird, da wir nicht alle zwei Jahre unsere Webseite neu aufbauen möchten bzw. aufgrund der vielen Erweiterungen einen Upgrade zu sehr hohen Kosten zu beauftragen.
Da der Typo3 Standard relativ wenig Funktionalität beinhaltet, käme für uns daher nur folgendes in Betracht, nämlich auf das abzuspecken, was Typo3 im Standard bietet und auf die Erweiterungen zu verzichten, die eben bei jedem Upgrade separat untersucht und ggfs. angepasst werden müssten. Dieses Abspecken würde im Vorweld des Upgrades dann schon ab Herbst 2019 erfolgen, so dass die Webseite dann etwas an Funktionalität verlieren würde.

Als Alternative hat jweiland.net einen weiteren Dienstleister DFAU ins Boot genommen, der mit **toujou** einen sogenannten Homepage Baukasten entwickelt hat. Hier erfolgt die Administration der Webseite nicht in Typo3 sondern man gestaltet und verwaltet eine Webseite mit den Bausteinen dieses Baukastens. Ein ganz anderes Vorgehen, an das sich unsere Redakteure natürlich auch gewöhnen müssten. Außerdem ist dieser Baukasten funktional eingeschränkt, sodass es nicht für alles auch die entsprechenden Bausteine gibt. Das führt zwangsläufig zu einer völlig neu gestalteten Webseite mit eingeschränkter Funktionalität. Laut jweiland.net ist aber der große Vorteil von toujou, dass der Baukasten regelmäßig auf aktuelle Typo3 Versionen aktualisiert wird und damit zukünftige Upgrades überflüssig werden. Das hört sich zunächst gut an, die Zukunft wird zeigen, ob dies dann tatsächlich auch so funktionieren wird. Allerdings hat die Sache ihren Preis und der ist nicht ohne. Der Baukasten selbst kostet einmalig 1.999,20 € und unsere monatlichen Gebühren von derzeit 17 € würden sich mit 47,60 € fast verdreifachen.

Parallel haben wir im Vorstand in unseren Mitgliederkreisen jemanden gesucht, der bereit wäre, die zukünftige Administration der Vereinswebseite zu übernehmen. Glücklicher Weise hat sich Peer Cavaleiro (nachträglich noch herzlichen Glückwunsch zur Heirat mit Claudia) bereit erklärt, die Funktion des Webseiten-Administrators zu übernehmen. Peer verfügt über gute Typo3 Kenntnisse, würde aber unseren Webauftritt mit der Software Drupal 8 realisieren. Vorteil von Drupal 8 ist der größere Funktionsumfang gegenüber dem Typo3 Standard, so dass damit im Wesentlichen ein vergleichbarer Webauftritt realisierbar ist.
Peer war in den letzten Monaten sehr fleißig und hat schon an einer neuen Vereinswebseite gearbeitet. Der Vorstand hatte die Möglichkeit, diesen Prototyp zu testen.
In der Vorstandssitzung vom 27.06. wurde Peers Lösung im Vorstand einstimmig begrüßt. Damit ist die Entscheidung gefallen, dass wir Anfang 2020 auf diese neue Lösung umsteigen und uns nach 13 Jahren von jweiland.net verabschieden.
Inhaltlich werden wir fast alles wiederfinden, was auch auf der bisherigen Webseite verfügbar ist. In welchem Umfang jedoch alte Inhalte übernommen werden, wird derzeit untersucht.

Jahresstatistik per 30.06.2019 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Kater	Werner	Fuhlen	GER	434		52	10	**62**		1	**30.06.2019**
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	237		39	20	**59**		2	**30.06.2019**
Löher	Burkhard	Wedel	GER	409		46	9	**55**		3	**30.06.2019**
Schroeder	**Christine**	Hamburg	GER	257		37	11	**48**		4	**30.06.2019**
Kiene	Michael	Northeim	GER	308		30	15	**45**		5	**30.06.2019**
Kuhn	**Sylke**	Kassel	GER	422		38	4	**42**		6	**30.06.2019**
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1		32	10	**42**		6	**30.06.2019**
Loeber	Ralf	Düsseldorf	GER	414		31	10	**41**		8	**30.06.2019**
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	GER	389		30	10	**40**		9	**30.06.2019**
Steckel	Manfred	Köln	GER	385		28	12	**40**		9	**30.06.2019**
Isman	**Dehen**	Aachen	AUT	469		35	4	**39**		11	**30.06.2019**
Junker	Gerd	Wallenhorst	GER	323		32	6	**38**		12	**30.06.2019**
Mol	Ben	Almere	NED	37		36	1	**37**		13	**30.06.2019**
Cavaleiro Prof. Dr.	**Claudia**	Viersen	GER	248		23	13	**36**		14	**30.06.2019**
Cavaleiro	Peer	Viersen	GER	292		23	13	**36**		14	**30.06.2019**
Feurich	**Cornelia**	Hamburg	GER	458		31	4	**35**		16	**30.06.2019**
Bogacz	Rico	Delmenhorst	GER	427		26	8	**34**		17	**30.06.2019**
de Vries	Bennie	Stadskanaal	NED	466		28	3	**31**		18	**30.06.2019**
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103		23	7	**30**		19	**30.06.2019**
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10		22	8	**30**		19	**30.06.2019**
Eichner	**Sigrid**	Berlin	GER	4	E	26	3	**29**		21	**30.06.2019**
Heitfeld	Ulrich	Hohenhameln	GER	440		16	13	**29**		21	**30.06.2019**
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	287		13	16	**29**		21	**30.06.2019**
Jungclaus	Frank	Wedemark	GER	413		18	10	**28**		24	**30.06.2019**
Kortyka	**Sara**	Speyer	GER	351		13	14	**27**		25	**30.06.2019**
Mütze	Willem	Heerlen	NED	254		11	16	**27**		25	**30.06.2019**
Gargano	**Angela**	Barletta	ITA	115		20	4	**24**		27	**30.06.2019**
Häsler	Olaf	Bremen	GER	398		14	10	**24**		27	**30.06.2019**
Hunhold	Jens	Rathenow	GER	367		16	8	**24**		27	**30.06.2019**
Pandian	Sivabalan	Mumbai	IND	457		20	4	**24**		27	**25.04.2019**
von Kocemba	**Rosemarie**	Kiel	GER	118		20	4	**24**		27	**30.06.2019**
Haase	Falko	Hamburg	GER	342		17	6	**23**		32	**30.06.2019**
Laig	Uwe	Lengerich	GER	432		14	9	**23**		32	**30.06.2019**
Meikstat	Gunnar	Berlin	GER	489		15	8	**23**		32	**30.06.2019**
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116		20	3	**23**		32	**30.06.2019**
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	GER	172		23	0	**23**		32	**30.06.2019**
Vajen	Heino	Osterh.-Scharmbeck	GER	446		13	10	**23**		32	**30.06.2019**
Britz	Werner	Aurich	GER	226		19	3	**22**		38	**30.06.2019**
Gröhn	**Beate**	Kaltenkirchen	GER	346		20	2	**22**		38	**30.06.2019**
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124		21	1	**22**		38	**30.06.2019**
Sandelmann	**Monika**	Wilhelmshaven	GER	499	A	16	6	**22**	2)	38	**30.06.2019**
Bieler	Michael	Berlin	GER	502		20	1	**21**		42	**30.06.2019**
Frühauf	**Sylvia**	Bissendorf	GER	328		18	3	**21**		42	**30.06.2019**
Sandelmann	Dieter	Wilhelmshaven	GER	500	A	15	6	**21**	2)	42	**30.06.2019**

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Spiekermann	Peter	Melle	GER	462		16	5	**21**		42	**30.06.2019**
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	GER	390		18	3	**21**		42	**30.06.2019**
Törber	Martin	Hamburg	GER	485		21	0	**21**		42	**30.06.2019**
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	GER	202		16	5	**21**		42	**30.06.2019**
Bieler	**Jana**	Berlin	GER	501		20	0	**20**		49	**30.06.2019**
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53		17	3	**20**		49	**30.06.2019**
Schulte	Thorsten	Quickborn	GER	431		11	9	**20**		49	**30.06.2019**
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	GER	17		15	3	**18**		52	**30.06.2019**
Reuter	Jürgen	Lebach	GER	487		10	8	**18**		52	**30.06.2019**
Ostapenko	**Tanya**	Göttingen	USA	491		10	7	**17**		54	**30.06.2019**
Braun	Helmut	Bielefeld	GER	192		16	0	**16**		55	**30.06.2019**
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	GER	122		8	8	**16**		55	**30.06.2019**
Eisele	**Gabriele**	Rendsburg	GER	354		9	7	**16**		55	**30.06.2019**
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137		7	9	**16**		55	**30.06.2019**
Sembach	Markus	Kamen	GER	362		11	5	**16**		55	**30.06.2019**
Schumacher	**Gabi**	Vechta	GER	445		8	7	**15**		60	**30.06.2019**
Böttjer	Winfried	Bremen	GER	358		7	8	**15**		60	**30.06.2019**
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	GER	357		10	5	**15**		60	**30.06.2019**
Jäger	Hans	Mannheim	GER	444		5	10	**15**		60	**30.06.2019**
Komar	Ewald	Weinheim	GER	493		5	10	**15**		60	**30.06.2019**
Riedel	Andreas	Roßleben	GER	472		13	2	**15**		60	**30.06.2019**
Rohwedder	**Cornelia**	Berlin	GER	356		4	11	**15**		60	**30.06.2019**
Schlüter	**Eva**	Hatzenbühl	GER	274		6	9	**15**		60	**30.06.2019**
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	GER	44		15	0	**15**		60	**30.06.2019**
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	288		12	2	**14**		69	**30.06.2019**
Sagasser	**Doris**	Henstedt-Ulzburg	GER	171		14	0	**14**		69	**30.06.2019**
Scheper	Thorsten	Langförden	GER	410		9	5	**14**		69	**30.06.2019**
Traeder	Martin	Hamburg	GER	307		6	8	**14**		69	**30.06.2019**
von Palombini	Jobst	Bückeburg	GER	29		14	0	**14**		69	**30.06.2019**
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	GER	403		10	3	**13**		74	**30.06.2019**
Hinz	**Doris**	Eckernförde	GER	486		10	3	**13**		74	**30.06.2019**
Klatt	Detlef	Leverkusen	GER	439		13	0	**13**		74	**30.06.2019**
Lietz	Ralf	Wildeshausen	GER	453		8	5	**13**		74	**30.06.2019**
Punge	Wolfgang	Bünde	GER	343		10	3	**13**		74	**30.06.2019**
Rohwedder	Karl	Braunschweig	GER	334		7	6	**13**		74	**30.06.2019**
Weismann	Torsten	Breisach	GER	442		11	2	**13**		74	**30.06.2019**
Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	GER	372		13	0	**13**	1)	74	**30.06.2019**
Hoffmann	Jens	Laasdorf	GER	456		5	7	**12**		82	**30.06.2019**
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	GER	285		9	3	**12**		82	**30.06.2019**
Selent	**Andrea**	Hannover	GER	498		4	8	**12**		82	**30.06.2019**
Walendy	Andreas	Balingen	GER	479		9	3	**12**		82	**30.06.2019**
Würl	Hans	Rödinghausen	GER	320		9	3	**12**		82	**30.06.2019**
Bremer	Andreas	Witten	GER	468		11	0	**11**		87	**30.06.2019**
Dolezych	Steve	Obernholz	GER	482		10	1	**11**		87	**30.06.2019**
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	43		11	0	**11**		87	**30.06.2019**
Leffler	Mirko	Suhl	GER	338		6	5	**11**		87	**30.06.2019**
Rohwedder	Wolfgang	Büsum	GER	443		11	0	**11**		87	**30.06.2019**
Rosieka	Helmut	Bremen	GER	194		4	7	**11**		87	**30.06.2019**
Schläger	Lars	Bielefeld	GER	388		9	2	**11**		87	**30.06.2019**
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175		10	0	**10**		94	**30.06.2019**
Kühl	**Sabine**	Alveslohe	GER	471		10	0	**10**		94	**30.06.2019**
Mantel	Klaus	Fellbach	GER	480	A	7	3	**10**		94	**30.06.2019**
Rolfes	**Maria**	Lohne	GER	294		8	2	**10**		94	**30.06.2019**
Stoll	Winfried	Offenburg	GER	437		7	3	**10**		94	**30.06.2019**
Tegge-Walderstein	Monika	Norderstedt	GER	477		4	6	**10**		94	**30.06.2019**
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	GER	233		8	2	**10**		94	**30.06.2019**
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	GER	196		9	0	**9**		101	**30.06.2019**
Bultmann	Jürgen	Asendorf	GER	438		3	6	**9**		101	**30.06.2019**
Fender	**Birgit**	Rutesheim	GER	335		6	3	**9**		101	**30.06.2019**
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GER	208		9	0	**9**		101	**30.06.2019**
Haschen	Jürgen	Kassel	GER	331		5	4	**9**		101	**30.06.2019**
Hesse	Jörn	Freden	GER	488		6	3	**9**		101	**30.06.2019**
Heyer	Hermann	Winningen	GER	420		8	1	**9**		101	**30.06.2019**
Mehl	Wojciech Piotr	Stockelsdorf	GER	450		9	0	**9**		101	**30.06.2019**
Randt	Christoph	Mannheim	GER	139		8	1	**9**		101	**30.06.2019**
Schacht	Torsten	Norderstedt	GER	162		9	0	**9**		101	**30.06.2019**
Spieker	Johann	Laar	GER	135		9	0	**9**		101	**30.06.2019**
Fender	Norbert	Rutesheim	GER	336		6	2	**8**		112	**30.06.2019**
Koenig	Jörg	Stade	GER	222		2	6	**8**		112	**30.06.2019**

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Möhle	**Marion**	Darmstadt	GER	282		7	1	**8**		112	**30.06.2019**
Pöttger	Robert	Remshalden	GER	392		3	5	**8**		112	**30.06.2019**
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	GER	332		7	0	**7**		116	**30.06.2019**
Heyer	Günter	Kiel	GER	212		7	0	**7**		116	**30.06.2019**
Köhn	**Erika**	Tangstedt	GER	272		7	0	**7**		116	**30.06.2019**
Kummer	Peter	Hamburg	GER	329		7	0	**7**		116	**30.06.2019**
Loger	Gerhard	Oldenburg	GER	378		4	3	**7**		116	**30.06.2019**
Orth	Peter	Vellmar	GER	426		7	0	**7**		116	**30.06.2019**
Reich	Dieter	Ahnatal	GER	436		7	0	**7**		116	**30.06.2019**
Roch	Karl	Oberhausen	GER	470		4	3	**7**		116	**30.06.2019**
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57		7	0	**7**		116	**30.06.2019**
Szarvas	Markus	Sonsbeck	GER	424		7	0	**7**		116	**30.06.2019**
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87	E	6	1	**7**		116	**30.06.2019**
Gickler Dr.	Wolfgang	Lahnstein	GER	490		7	0	**7**		116	**30.06.2019**
Koczor	Carsten	Kreuztal	GER	496	A	6	1	**7**		116	**30.06.2019**
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	GER	395		4	2	**6**		129	**30.06.2019**
Giersberg	Andreas	Bochum	GER	359		4	2	**6**		129	**13.04.2019**
Jaekel	Christoph	Hamburg	GER	467		5	1	**6**		129	**30.06.2019**
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	GER	258	A	5	1	**6**		129	**30.06.2019**
Schulz	Jürgen	Weimar	GER	256		6	0	**6**		129	**30.06.2019**
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74		6	0	**6**		129	**30.06.2019**
Sweers	Ralf	Emden	GER	425		6	0	**6**		129	**30.06.2019**
Zeller	Gunther	Stuttgart	GER	484		2	3	**5**		136	**30.06.2019**
Elster	Dieter Max	Buchum	GER	476		5	0	**5**		136	**30.06.2019**
Fischer	Marc	Salzgitter	GER	355		3	2	**5**		136	**03.03.2019**
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79		4	1	**5**		136	**30.06.2019**
Graubner	Rolf	Hamburg	GER	375		4	1	**5**		136	**30.06.2019**
Klatt	Dirk	Montabaur	GER	290		4	1	**5**		136	**30.06.2019**
Niedeck	**Tanja**	Neuenkirchen	GER	495		3	2	**5**		136	**30.06.2019**
Pitz	Markus	Bad Driburg	GER	406		3	2	**5**		136	**30.06.2019**
Retzlaff	Harald	Bochum	GER	341		3	2	**5**		136	**30.06.2019**
Winkler	Ingolf	Neuss	GER	309		5	0	**5**		136	**30.06.2019**
Berka	Frank	Hamburg	GER	168		4	0	**4**		146	**30.06.2019**
Drechsel, Dr.	Uwe	Bad Elster	GER	411		4	0	**4**		146	**30.06.2019**
Heeger	Peter	Rheine	GER	473		4	0	**4**		146	**30.06.2019**
Pflügler	Christian	Münster	GER	253		1	3	**4**		146	**30.06.2019**
Preine	Gerrit	Bomlitz	GER	383		4	0	**4**		146	**30.06.2019**
Schlosser	Jens	Bennewitz	GER	430		4	0	**4**		146	**30.06.2019**
Schremmer	Gerd	Plauen	GER	363		2	2	**4**		146	**30.06.2019**
Dörnte	**Regine**	Kaltenkirchen	GER	399		3	0	**3**		153	**30.06.2019**
Felser	Klaus	Bellheim	GER	463		3	0	**3**		153	**30.06.2019**
Pünjer	Peter	Buxtehude	GER	475		3	0	**3**		153	**30.06.2019**
Risch	Joachim	Köln	GER	360		2	1	**3**		153	**30.06.2019**
Westphal	Hans-Joachim	Berlin	GER	393		3	0	**3**		153	**30.06.2019**
Willner	Peter	Steinfurt	GER	494		2	1	**3**		153	**09.03.2019**
Bicher	Stefan	Berlin	GER	276		1	1	**2**		159	**30.06.2019**
Boenigk	**Luzie**	Berlin	GER	429		2	0	**2**		159	**30.06.2019**
Eberle	**Gunla**	Seevetal	GER	179		2	0	**2**		159	**30.06.2019**
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119		1	1	**2**		159	**30.06.2019**
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125		2	0	**2**		159	**31.03.2019**
Liegmann	Günter	Osnabrück	GER	319		1	1	**2**		159	**30.06.2019**
Pielke	Thomas	Kummerfeld	GER	361		2	0	**2**		159	**30.06.2019**
Reich	Daniel	Romanshorn	SUI	315	A	2	0	**2**		159	**30.06.2019**
Riedel	Karl-Jürgen	Zwickau	GER	465		1	1	**2**		159	**19.05.2019**
Dreiser	Timo	Dintesheim	GER	415		1	0	**1**		168	**30.06.2019**
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	GER	217		1	0	**1**		168	**30.06.2019**
Heilers	Florian	Düsseldorf	GER	373		1	0	**1**		168	**30.06.2019**
Kahlert	Wolfgang	Seevetal	GER	224		1	0	**1**		168	**30.06.2019**
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	GER	366		1	0	**1**		168	**30.06.2019**
Krauss	Roland	Kammerstein	GER	408		1	0	**1**		168	**30.06.2019**
Labs	Michael	Berlin	GER	322		0	1	**1**		168	**30.06.2019**
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2	E	1	0	**1**		168	**30.06.2019**
Mickel	Klaus-Peter	Karlsruhe	GER	381		1	0	**1**		168	**30.06.2019**
Rohde	Klaus	Jena	GER	33		1	0	**1**		168	**30.06.2019**
Schmidtkonz	Thomas	Forchheim	GER	291		0	1	**1**		168	**30.06.2019**
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	GER	16		1	0	**1**		168	**15.05.2019**
Werz	**Renate**	Offenburg	GER	203		1	0	**1**		168	**30.06.2019**
						1.945	**637**	**2.582**			
			Summe:			M	U	M + U			**30.06.2019**

Gesamtstatistik per 30.06.2019 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Hottas	Christian	Hamburg	1956	GER	1		2329	456	**2.785**		1	**30.06.2019**
Eichner	**Sigrid**	Berlin	1940	GER	4	E	1346	828	**2.174**		2	**30.06.2019**
Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254		681	1007	**1.688**		3	**30.06.2019**
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2	E	1189	430	**1.619**		4	**30.06.2019**
Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12		1027	284	**1.311**		5	31.12.2018
Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42		1156	155	**1.311**		6	**30.06.2019**
Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103		910	279	**1.189**		7	**30.06.2019**
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53		527	567	**1.094**		8	**30.06.2019**
von Kocemba	**Rosemarie**	Kiel	1944	GER	118		845	185	**1.030**		9	**30.06.2019**
Slaaf	Sjoerd	Groningen	1952	NED	99		863	138	**1.001**		10	**30.06.2019**
Gargano	**Angela**	Barletta	1961	ITA	115		648	289	**937**		11	**30.06.2019**
Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116		662	263	**925**		12	**30.06.2019**
Schroeder	**Christine**	Hamburg	1958	GER	257		707	180	**887**		13	**30.06.2019**
Mol	Ben	Almere	1949	NED	37		623	201	**824**		14	**30.06.2019**
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	1956	GER	137		522	284	**806**		15	**30.06.2019**
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	1962	GER	202		477	318	**795**		16	**30.06.2019**
Feurich	**Cornelia**	Hamburg	1955	GER	458		583	208	**791**		17	**30.06.2019**
Biallas	Jürgen	Iserlohn	1954	GER	148		300	479	**779**		18	**30.06.2019**
von Palombini	Jobst	Bückeburg	1969	GER	29		563	207	**770**		19	**30.06.2019**
Kiene	Michael	Northeim	1971	GER	308		522	227	**749**		20	**30.06.2019**
Scheffer	**Ineke**	Leens	1958	NED	303	I	546	185	**731**		21	30.06.2018
Rosieka	Helmut	Bremen	1948	GER	194		526	197	**723**		22	**30.06.2019**
Honing	Gijs	Blokker	1945	NED	128		467	209	**676**		23	**21.01.2019**
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237		375	300	**675**		24	**30.06.2019**
Koenig	Jörg	Stade	1949	GER	222		279	395	**674**		25	**30.06.2019**
Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124		552	100	**652**		26	**30.06.2019**
Junker	Gerd	Wallenhorst	1956	GER	323		527	116	**643**		27	**30.06.2019**
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		589	52	**641**		28	**30.06.2019**
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43		532	108	**640**		29	**30.06.2019**
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	1953	GER	122		323	285	**608**		30	**30.06.2019**
Komar	Ewald	Weinheim	1950	GER	493		190	409	**599**		31	**30.06.2019**
Frühauf	**Sylvia**	Bissendorf	1964	GER	328		420	161	**581**		32	**30.06.2019**
Cavaleiro	Peer	Viersen	1981	GER	292		373	206	**579**		33	**30.06.2019**
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	1960	GER	44		464	111	**575**		34	**30.06.2019**
Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135		458	108	**566**		35	**30.06.2019**
Felle	Kurt	Memmingen	1941	GER	5	P	364	185	**549**		36	31.12.1999
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	1960	GER	211		474	73	**547**		37	31.12.2018
Christensen	Claus Ø	Rudkobing	1960	DEN	316		510	24	**534**		38	31.12.2017
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	1955	GER	241		324	205	**529**		39	31.12.2017
Themm	Thorsten	Nortorf	1972	GER	95		261	263	**524**		40	31.12.2018
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17		486	35	**521**		41	**30.06.2019**
Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10		408	110	**518**		42	**30.06.2019**
Rösner	Karl-Ernst	Haan	1938	GER	8	P	356	154	**510**		43	**30.06.2019**
Dolphin	Bob	Renton	1929	USA	104		458	44	**502**		44	31.12.2014
Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192		473	27	**500**		45	**30.06.2019**
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233		317	159	**476**		46	**30.06.2019**
de Vries	Bennie	Stadskanaal	1965	NED	466		390	73	**463**		47	**30.06.2019**
Sporleder	Ole	Hamburg	1969	GER	152		387	75	**462**		48	31.12.2018
Cavaleiro Prof. Dr.	**Claudia**	Viersen	1970	GER	248		342	116	**458**		49	**30.06.2019**
Rohwedder	Karl	Braunschweig	1955	GER	334		215	242	**457**		50	**30.06.2019**
Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287		254	199	**453**		51	**30.06.2019**
Petersen	Harald	Kiel	1943	GER	106		361	77	**438**		52	31.12.2018
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196		367	65	**432**		53	**30.06.2019**
Kater	Werner	Fuhlen	1952	GER	434		411	20	**431**		54	**30.06.2019**
Randt	Christoph	Mannheim	1954	GER	139		378	52	**430**		55	**30.06.2019**
Sagasser	**Doris**	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171		406	23	**429**		56	**30.06.2019**
Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208		291	128	**419**		57	**30.06.2019**
Barthelmann	Joachim	Koblenz	1949	GER	191		233	183	**416**		58	**30.06.2019**
Heyer	Günter	Kiel	1938	GER	212		368	48	**416**		58	**30.06.2019**
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	1933	GER	100	I	383	33	**416**		60	31.12.2016

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57		319	94	**413**		61	**30.06.2019**
Heitfeld	Ulrich	Hohenhameln	1957	GER	440		248	154	**402**		62	**30.06.2019**
Jost	Karl-Heinz	Kiel	1937	GER	48		244	156	**400**		63	1937-2016
Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119		307	84	**391**		64	**30.06.2019**
Kuhn	**Sylke**	Kassel	1971	GER	422		340	42	**382**		65	**30.06.2019**
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288		337	44	**381**		66	**30.06.2019**
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	1952	GER	217		251	130	**381**		66	**30.06.2019**
Heinig	Marcel	Berlin	1981	GER	186		198	179	**377**		68	31.12.2018
Rolfes	**Maria**	Lohne	1954	GER	294		301	72	**373**		69	**30.06.2019**
Löher	Burkhard	Wedel	1959	GER	409		289	77	**366**		70	**30.06.2019**
Laig	Uwe	Lengerich	1957	GER	432		241	121	**362**		71	**30.06.2019**
Häsler	Olaf	Bremen	1965	GER	398		265	94	**359**		72	**30.06.2019**
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	1960	GER	389		291	66	**357**		73	**30.06.2019**
Gino	Paolo	Novara	1961	ITA	380		319	35	**354**		74	31.12.2017
Würl	Hans	Rödinghausen	1961	GER	320		227	125	**352**		75	**30.06.2019**
Kleinekoort	Hans	Soest	1939	NED	[327]		297	54	**351**		76	1939-2018
Seemann Dr.	Tammo	Oldenburg	1971	GER	349		319	31	**350**		76	30.06.2018
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87	E	317	33	**350**		76	**30.06.2019**
Vollmer	Ralf	Buxtehude	1962	GER	255		263	85	**348**		79	31.12.2018
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269		319	26	**345**		80	31.12.2017
Bremer	Andreas	Witten	1956	GER	468		339	3	**342**		81	**30.06.2019**
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285		254	86	**340**		82	**30.06.2019**
Sonntag	Werner	Ostfildern	1926	GER	3	E/I	190	149	**339**		83	31.12.2010
Szlachetka	**Barbara**	Hamburg	1956	POL	28	E	279	57	**336**		84	1956-2005
Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168		228	107	**335**		85	**30.06.2019**
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	1952	GER	232		145	188	**333**		86	31.12.2018
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226		281	50	**331**		87	**30.06.2019**
Rohwedder	**Cornelia**	Berlin	1965	GER	356		142	187	**329**		88	**30.06.2019**
Steckel	Manfred	Köln	1955	GER	385		269	60	**329**		88	**30.06.2019**
Werz	**Renate**	Offenburg	1947	GER	203		305	24	**329**		88	**30.06.2019**
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	1952	GER	223	I	314	11	**325**		91	31.12.2017
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	1960	ITA	301		304	20	**324**		92	**30.06.2019**
Graubner	Rolf	Hamburg	1955	GER	375		248	74	**322**		93	**30.06.2019**
Eberle	**Gunla**	Seevetal	1952	GER	179		250	71	**321**		94	**30.06.2019**
Iffert	Friedrich	Kassel	1944	GER	32	I	215	102	**317**		95	31.12.2017
Liegmann	Günter	Osnabrück	1956	GER	319		182	129	**311**		96	**30.06.2019**
Pufahl	Rainer	Müssen	1964	GER	273		270	41	**311**		96	**30.06.2019**
Gröhn	**Beate**	Kaltenkirchen	1962	GER	346		272	38	**310**		98	**30.06.2019**
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13		269	41	**310**		98	**30.06.2019**
Schwengler	Franz	Nürnberg	1963	GER	74		307	0	**307**		100	**30.06.2019**
Eipper	Götz W.	Hamburg	1934	GER	114	I	287	19	**306**		101	31.12.2015
Pandian	Sivabalan	Mumbai	1958	IND	457		279	24	**303**		102	**25.04.2019**
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	1959	GER	16		265	37	**302**		103	**15.05.2019**
Fischer	Marc	Salzgitter	1973	GER	355		266	34	**300**		104	**03.03.2019**
Kortyka	**Sara**	Speyer	1991	GER	351		170	130	**300**		104	**30.06.2019**
Schmidt	Patrik	Hamburg	1946	GER	9		260	39	**299**		106	30.06.2014
Gehrke	Lothar	Hamburg	1939	GER	85	E	266	29	**295**		107	1939-2010
Haase	Falko	Hamburg	1969	GER	342		264	31	**295**		107	**30.06.2019**
Gierse	Gerold	Wildeshausen	1955	GER	79		195	93	**288**		109	**30.06.2019**
Bicher	Stefan	Berlin	1982	GER	276		140	144	**284**		110	**30.06.2019**
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175		284	0	**284**		110	**30.06.2019**
Pflügler	Christian	Münster	1967	GER	253		182	102	**284**		110	**30.06.2019**
Neuhaus	Joachim	Hamburg	1959	GER	321		251	31	**282**		113	1959-2016
Schlüter	**Eva**	Hatzenbühl	1968	GER	274		114	163	**277**		114	**30.06.2019**
Wolf	Dieter	Röpersdorf	1939	GER	15	P	249	23	**272**		115	31.12.2013
Köhn	**Erika**	Tangstedt	1956	GER	272		248	23	**271**		116	**30.06.2019**
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260		235	36	**271**		116	31.12.2018
Burns	Peter	Essex	1947	GBR	296		270	0	**270**		118	30.06.2017
Hunhold	Jens	Rathenow	1968	GER	367		218	52	**270**		118	**30.06.2019**
Eller	Thomas	Grafschaft	1961	GER	304		63	205	**268**		120	**19.01.2019**
Traeder	Martin	Hamburg	1990	GER	307		207	60	**267**		121	**30.06.2019**
Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	1965	GER	372		241	22	**263**	1)	122	**30.06.2019**
Sesterheim	Bernhard	Trier	1945	GER	121		174	87	**261**		123	31.12.2009

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Neumann	Bernd	Vellmar	1951	GER	345		253	5	**258**		124	31.12.2018
Ramthun	**Martina**	Hamburg	1964	GER	369		157	101	**258**		124	31.12.2018
Nielsen	Michael	Broby	1970	DEN	311		214	43	**257**		126	07.07.2012
Schiebel	Thomas	Dresden	1954	GER	84		210	47	**257**		126	1954-2006
Dilling	**Daniela**	Bad Freienwalde	1962	GER	264		125	131	**256**		128	31.12.2018
Seitz	Bernd	Regensburg	1939	GER	55		105	150	**255**		129	31.08.2014
Bogacz	Rico	Delmenhorst	1987	GER	427		168	85	**253**		130	**30.06.2019**
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	1949	GER	220		104	149	**253**		130	1949-2016
Behrmann	Heinz	Kiel	1952	GER	158	I	216	36	**252**		132	30.06.2014
Erdmann	**Claudia**	Kaltenkirchen	1963	GER	244		233	18	**251**		133	30.06.2017
Gormanns	Kurt	Bramsche	1951	GER	270		177	74	**251**		133	31.12.2011
Rüdig	Otmar	Neuwied	1943	GER	89		154	97	**251**		133	31.12.2015
Serafin	Reinhold	Gießen	1934	GER	56		172	76	**248**		136	1934-2015
Schwarz	Konrad	Barmstedt	1956	GER	62		188	57	**245**		137	31.12.2009
Schläger	Lars	Bielefeld	1984	GER	388		122	122	**244**		138	**30.06.2019**
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	1971	GER	390		206	38	**244**		138	**30.06.2019**
Vajen	Heino	Osterh.-Scharmb.	1963	GER	446		207	37	**244**		138	**30.06.2019**
Andreesen	Andres	Wittmund	1966	GER	325		197	43	**240**		141	31.12.2017
Böttjer	Winfried	Bremen	1956	GER	358		160	80	**240**		141	**30.06.2019**
Kießling	Achim	München	1939	GER	65		224	16	**240**		141	31.12.2006
Loeber	Ralf	Düsseldorf	1977	GER	414		230	10	**240**		141	**30.06.2019**
Frenken	Han	Stein	1962	NED	93		144	94	**238**		145	31.12.2012
Kummer	Peter	Hamburg	1953	GER	329		197	37	**234**		146	**30.06.2019**
Möhle	**Marion**	Darmstadt	1965	GER	282		181	53	**234**		146	**30.06.2019**
Hoffmann	Frank	Horneburg	1964	GER	371		221	11	**232**		148	31.12.2018
Klatt	Dirk	Montabaur	1959	GER	290		176	56	**232**		148	**30.06.2019**
Schulz	Jürgen	Weimar	1947	GER	256		166	65	**231**		150	**30.06.2019**
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	1962	GER	332		187	40	**227**		151	**30.06.2019**
Kellermann	Peter	Wentorf	1957	GER	271		185	34	**219**		152	31.12.2018
Tauber	Lothar	Zwickau	1935	GER	68		196	20	216		153	1935-2018
Richter	Michael	Braunschweig	1956	GER	157		148	67	**215**		154	**31.01.2019**
Rohde	Klaus	Jena	1942	GER	33		183	32	**215**		154	**30.06.2019**
Eisele	**Gabriele**	Rendsburg	1963	GER	354		160	54	**214**		156	**30.06.2019**
Leffler	Mirko	Suhl	1970	GER	338		109	105	**214**		156	**30.06.2019**
Littwin	Rüdiger	Dorsten	1953	GER	306		144	68	**212**		158	31.12.2016
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	1949	GER	357		141	68	**209**		159	**30.06.2019**
Fehling	Christian	Marschacht	1971	GER	340		178	29	**207**		160	31.12.2016
Fender	Norbert	Rutesheim	1959	GER	336		98	109	**207**		160	**30.06.2019**
Soff	Andreas	Unterwellenborn	1960	GER	281		161	46	**207**		160	31.12.2018
Bellwart	Günter	Sassenburg-Stüde	1941	GER	142	I	199	5	**204**		163	31.12.2017
Haschen	Jürgen	Kassel	1962	GER	331		162	42	**204**		163	**30.06.2019**
Schäfers	Gottfried	Altenberge	1938	GER	178		199	5	**204**		163	31.12.2013
Jungclaus	Frank	Wedemark	1969	GER	413		121	82	**203**		166	**30.06.2019**
Dickmann	Volker	Dinslaken	1966	GER	344		72	130	**202**		167	20.07.2018
Fender	**Birgit**	Rutesheim	1963	GER	335		100	102	**202**		167	**30.06.2019**
Punge	Wolfgang	Bünde	1964	GER	343		163	39	**202**		167	**30.06.2019**
Schulte	Thorsten	Quickborn	1992	GER	431		129	73	**202**		167	**30.06.2019**
Raulf	Martin	Winsen Luhe	1960	GER	396		155	46	**201**		171	31.12.2017
Schneider	**Sabine**	Hachenburg	1963	GER	201	P	188	13	**201**		171	31.12.2010
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	1964	GER	403		146	50	**196**		173	**30.06.2019**
Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225		151	41	**192**		174	**30.06.2019**
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	1935	GER	174		190	2	**192**		174	1935-2007
Hirschberger	Torsten	Hannover	1964	GER	125		122	69	**191**		176	**31.03.2019**
Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207		146	44	**190**		177	31.12.2018
Sembach	Markus	Kamen	1962	GER	362		146	44	**190**		177	**30.06.2019**
Westphal	Hans-	Berlin	1957	GER	393		157	33	**190**		177	**30.06.2019**
Reich	Dieter	Ahnatal	1942	GER	436		189	0	**189**		180	**30.06.2019**
Lorber	Heinz	Hannover	1965	GER	7		175	13	**188**		181	31.12.2007
Krauss	Roland	Kammerstein	1962	GER	408		111	73	**184**		182	**30.06.2019**
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	1958	GER	160		162	22	**184**		182	31.12.2018
Kohl	Heinz-Helmuth	Drochtersen-Assel	1947	GER	268		127	54	**181**		184	30.06.2016
Wolfgramm	Klaus	Herford	1957	GER	339		167	14	**181**		184	31.12.2017
Giersberg	Andreas	Bochum	1965	GER	359		109	70	**179**		186	**13.04.2019**

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	1935	GER	18		160	19	**179**		186	31.12.2011
Orth	Peter	Vellmar	1943	GER	426		161	17	**178**		188	**30.06.2019**
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	1941	GER	11		137	39	**176**		189	31.12.2015
Heyer	Hermann	Winningen	1960	GER	420		111	65	**176**		189	**30.06.2019**
Peñalba	Rafael	Buttenheim	1960	GER	279		135	41	**176**		189	31.12.2018
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	1954	GER	185		150	25	**175**		192	31.12.2015
Willems	André	Troisdorf	1967	GER	108		148	26	**174**		193	31.12.2010
Steinberg	Antonius	Lennestadt	1947	GER	24	P	165	8	**173**		193	31.12.2014
Schumacher	**Gabi**	Vechta	1971	GER	445		84	88	**172**		195	**30.06.2019**
Datzmann	Helmut	Roth	1946	GER	198	I	111	57	**168**		196	30.06.2018
Descombes	Michel	Ebsdorfergrund	1941	GER	275		168	0	**168**		196	31.12.2009
Hummel	Helmut	Waldkirch	1942	GER	97		153	15	**168**		196	31.12.2007
Schmidtkonz	Thomas	Forchheim	1959	GER	291		115	53	**168**		196	**30.06.2019**
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	1939	GER	216		141	26	**167**		200	31.12.2018
Gaudl	Manfred	Bergen	1960	GER	277		154	13	**167**		200	**17.01.2019**
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58		123	43	**166**		202	31.12.2014
Gaemlich	Bernd	Düsseldorf	1959	GER	64		158	6	**164**		203	31.12.2013
Risch	Joachim	Köln	1955	GER	360		78	84	**162**		204	**30.06.2019**
Chittka, Dr.	Jörg	Ratingen	1964	GER	451		160	1	**161**		205	31.12.2018
Heilers	Florian	Düsseldorf	1975	GER	373		125	36	**161**		205	**30.06.2019**
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	1947	GER	366		153	8	**161**		205	**30.06.2019**
Lietz	Ralf	Wildeshausen	1961	GER	453		85	75	**160**		208	**30.06.2019**
Sachse	Matthias	Berlin	1964	GER	384		147	13	**160**		208	31.12.2018
Scheper	Thorsten	Langförden	1965	GER	410		119	38	**157**		210	**30.06.2019**
Larimo	Tapani	Seinäjoki	1950	FIN	120	I	155	0	**155**		211	31.12.2018
Pöttger	Robert	Remshalden	1960	GER	392		63	91	**154**		212	**30.06.2019**
Schremmer	Gerd	Plauen	1956	GER	363		122	32	**154**		212	**30.06.2019**
Isman	**Dehen**	Aachen	1967	AUT	469		144	9	**153**		214	**30.06.2019**
Krön	Meinulf	Hamburg	1963	GER	230		141	12	**153**		214	30.06.2015
Weismann	Torsten	Breisach	1975	GER	442		120	33	**153**		214	**30.06.2019**
Herbst	Klaus	Mainz	1954	GER	238		152	0	**152**		217	12.08.2014
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162		139	12	**151**		218	**30.06.2019**
Krieg	**Stefanie**	Limburgerhof	1975	GER	400		80	70	**150**		219	31.12.2018
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	1959	GER	163	I	104	45	**149**		220	31.12.2014
Loger	Gerhard	Oldenburg	1959	GER	378		110	38	**148**		220	**30.06.2019**
Szarvas	Markus	Sonsbeck	1967	GER	424		117	30	**147**		222	**30.06.2019**
Ziegler	Sven	Ratingen	1977	GER	433		95	52	**147**		222	31.12.2018
Schmidt	Günter	Wermsdorf	1952	GER	417		135	11	**146**		224	31.12.2018
Leiker	Jörg Ulrich	Cuxhaven	1967	GER	386		101	44	**145**		225	31.12.2018
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	1959	GER	395		106	38	**144**		226	**30.06.2019**
Liszewitz	**Dagmar**	Köln	1962	GER	210		61	83	**144**		226	1962-2017
Stoll	Winfried	Offenburg	1964	GER	437		116	28	**144**		226	**30.06.2019**
Preine	Gerrit	Bomlitz	1962	GER	383		124	19	**143**		229	**30.06.2019**
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofwswiesen	1970	GER	293		105	38	**143**		229	31.12.2018
Spiekermann	Peter	Melle	1954	GER	462		112	31	**143**		229	**30.06.2019**
Frech	Werner	Lahnau	1950	GER	92		80	62	**142**		232	31.12.2003
Halder	Roland	Köln	1970	GER	302		60	81	**141**		233	30.06.2012
Bultmann	Jürgen	Asendorf	1961	GER	438		83	57	**140**		234	**30.06.2019**
Clausen	Jürgen	Nübel	1962	GER	374		94	46	**140**		234	31.12.2018
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	1982	GER	278		119	21	**140**		234	31.12.2017
Giese	Kay	Buxtehude	1971	GER	318		76	63	**139**		237	31.12.2018
Reuter	Jürgen	Lebach	1966	GER	487		95	44	**139**		237	**30.06.2019**
Gruhn	Frank	Salzgitter	1965	GER	376		90	47	**137**		239	31.12.2018
Pielke	Thomas	Kummerfeld	1963	GER	361		132	5	**137**		239	**30.06.2019**
Scheer	Oliver	Hamburg	1967	GER	165		87	50	**137**		239	31.12.2016
Lo	Schek kee	Hamburg	1966	GER	134		102	34	**136**		242	31.12.2007
Albrecht	Dieter	Gerlingen	1941	GER	377		45	90	**135**		243	**30.06.2019**
Müller	Willi	Kaltenborn	1947	GER	195		90	45	**135**		243	31.12.2009
Witting Dr.	Alfred	Wuppertal	1956	GER	229		82	53	**135**		243	30.06.2010
Cavelti	Reto	Meilen	1940	SUI	[110]		131	3	**134**		246	31.12.2014
Danielsen	Finn	Hong	1954	DEN	447		133	1	**134**		246	11.10.2017
Sweers	Ralf	Emden	1963	GER	425		122	12	**134**		246	**30.06.2019**
Teicher	Bernhard	Ostbevern	1943	GER	51		102	32	**134**		246	31.12.2007

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Haßlinger	Johannes	Marklohe	1978	GER	364		104	29	**133**		250	30.06.2014
Klatt	Detlef	Leverkusen	1966	GER	439		123	10	**133**		250	**30.06.2019**
Liedtke	Otto	Gifhorn	1960	GER	176		108	25	**133**		250	1960-2012
Hennecke	Hans-Joachim	Königslutter	1971	GER	464		109	23	**132**		253	31.12.2018
Hoffmann	Jens	Laasdorf	1967	GER	456		60	72	**132**		253	**30.06.2019**
Retzlaff	Harald	Bochum	1961	GER	341		77	55	**132**		253	**30.06.2019**
Jäger	Hans	Mannheim	1968	GER	444		83	48	**131**		256	**30.06.2019**
Schubert	Ralf K.	Frankfurt/Main	1968	GER	397		130	1	**131**		256	31.12.2017
Höper	Hanno	Lensahn	1960	GER	387		86	44	**130**		258	31.12.2018
Korölus	Markus	Freiburg	1993	GER	324		107	23	**130**		258	31.12.2014
Kurani	Hirendra	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246		116	14	**130**		258	31.12.2009
Schulze	Ingo	Horb	1948	GER	49	I	42	87	**129**		261	30.06.2014
Rohwedder	Wolfgang	Büsum	1962	GER	443		127	1	**128**		262	**30.06.2019**
Albrecht	Bernd	Schwalmstadt	1940	GER	284		69	58	**127**		263	30.06.2010
Schmid	Norbert	Hamburg	1950	GER	159		121	6	**127**		263	31.12.2005
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	1948	GER	101		104	22	**126**		265	30.06.2016
Witt	Bruno	Zerf	1953	GER	283		101	25	**126**		265	29.03.2016
Felser	**Kerstin**	Germersheim	1973	GER	441		101	23	**124**		267	31.12.2018
Kahlert	Wolfgang	Seevetal	1950	GER	224		100	24	**124**		267	**30.06.2019**
Labs	Michael	Berlin	1961	GER	322		92	32	**124**		267	**30.06.2019**
Rietkötter	Fritz	Wildeshausen	1966	GER	419		94	30	**124**		267	31.12.2018
Drechsel, Dr.	Uwe	Bad Elster	1958	GER	411		123	0	**123**		271	**30.06.2019**
Schöll	Martin	Augsburg	1972	GER	370		120	3	**123**		271	31.12.2017
Mehl	Wojciech Piotr	Stockelsdorf	1951	GER	450		118	4	**122**		273	**30.06.2019**
Petermann	Hans	Riedlingen-Zwief.	1948	GER	412		94	28	**122**		273	31.12.2018
Reuter	Reinhard	Neustadt	1962	GER	407		116	5	**121**		275	31.12.2017
Riedel	Andreas	Roßleben	1976	GER	472		104	17	**121**		275	**30.06.2019**
Winkler	Ingolf	Neuss	1972	GER	309		105	16	**121**		275	**30.06.2019**
Hinz	**Doris**	Eckernförde	1971	GER	486		77	43	**120**		278	**30.06.2019**
Meikstat	Gunnar	Berlin	1981	GER	489		61	59	**120**		278	**30.06.2019**
Mohr	Johannes	Mörfelden	1934	GER	126		82	38	**120**		278	1934-2018
Bendin	Davor	Kiel	1971	GER	151		51	68	**119**		281	23.07.2018
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	1969	GER	314		117	0	**117**		282	31.12.2018
Dreiser	Timo	Dintesheim	1966	GER	415		96	21	**117**		282	**30.06.2019**
Henke	Peter	Münsterdorf	1963	GER	365		98	19	**117**		282	**30.06.2019**
Jaekel	Christoph	Hamburg	1973	GER	467		106	11	**117**		282	**30.06.2019**
Schlosser	Jens	Bennewitz	1961	GER	430		114	3	**117**		282	**30.06.2019**
Boenigk	**Luzie**	Berlin	1962	GER	429		83	33	**116**		287	**30.06.2019**
Kiderlen	Wolfgang	Offenburg	1941	GER	337		86	30	**116**		287	31.12.2018
Kühl	**Sabine**	Alveslohe	1968	GER	471		113	3	**116**		287	**30.06.2019**
Laube	Kurt	Stüde	1948	GER	295		114	2	**116**		287	31.12.2017
Nolte	Hannes	Braunschweig	1942	GER	250	I	108	8	**116**		287	30.06.2018
Pitz	Markus	Bad Driburg	1969	GER	406		101	15	**116**		287	**30.06.2019**
Szlachta	Richie	Witten	1952	GER	347		116	0	**116**		287	05.07.2014
Felser	Klaus	Bellheim	1946	GER	463		99	16	**115**		294	**30.06.2019**
Ostapenko	**Tanya**	Göttingen	1984	USA	491		79	36	**115**		294	**30.06.2019**
Tewes	Günter	Garrel	1957	GER	219		102	12	**114**		296	31.12.2007
Törber	Martin	Hamburg	1975	GER	485		111	3	**114**		296	**30.06.2019**
Brandl	Johannes	Berlin	1981	GER	352		88	25	**113**		298	30.06.2014
Richter	Andreas	Bonn	1970	GER	379	P	62	51	**113**		298	30.06.2018
Schwien	Reinhard	Wesseln	1961	GER	460		104	9	**113**		298	31.12.2018
Leffler	Andreas	Kaltenkirchen	1971	GER	454		111	1	**112**		301	**30.06.2019**
Storz	Armin	Lichtenwald	1960	GER	421		69	43	**112**		301	31.12.2018
Walendy	Andreas	Balingen	1982	GER	479		102	10	**112**		301	**30.06.2019**
Burmeister	Werner	Glinde	1964	GER	259		100	11	**111**		304	31.12.2009
Tegge-Walderst.	**Monika**	Norderstedt	1968	GER	477		89	21	**110**		305	**30.06.2019**
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1941	GER	147		110	0	**110**		305	31.12.2007
Heeger	Peter	Rheine	1961	GER	473		109	0	**109**		307	**30.06.2019**
Roch	Karl	Oberhausen	1963	GER	470		65	44	**109**		307	**30.06.2019**
Dolezych	Steve	Obernholz	1983	GER	482		88	20	**108**		309	**30.06.2019**
Lehner	Martin	Bayreuth	1963	GER	435		102	6	**108**		309	**30.06.2019**
Dörnte	**Regine**	Kaltenkirchen	1963	GER	399		107	0	**107**		311	**30.06.2019**
Hesse	Jörn	Freden	1974	GER	488		67	40	**107**		311	**30.06.2019**

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Mickel	Klaus-Peter	Karlsruhe	1944	GER	381		92	15	**107**		311	**30.06.2019**
Nolte	Dirk	Schwerte	1982	GER	449		87	20	**107**		311	31.12.2018
Pünjer	Peter	Buxtehude	1948	GER	475		104	3	**107**		311	**30.06.2019**
Elster	Dieter Max	Buchum	1956	GER	476		106	0	**106**		316	**30.06.2019**
Frey	Jürgen	Otterndorf	1971	GER	394		83	23	**106**		316	16.05.2015
Koch	Steven	Meiningen	1979	GER	140		79	27	**106**		316	30.06.2014
Riedel	Karl-Jürgen	Zwickau	1945	GER	465		68	38	**106**		316	**19.05.2019**
Schulte	Uli	Schwanewede	1955	GER	111	I	71	35	**106**		316	30.06.2015
Graebel	Gunther	Duisburg	1953	GER	448		105	0	**105**		321	31.12.2018
Kotman	Gerhard	Schüttorf	1956	GER	311	I	80	25	**105**		321	30.06.2014
Stein	Elmar	Weimar-Wolfsh.	1950	GER	262		103	2	**105**		321	31.12.2013
Gickler Dr.	Wolfgang	Lahnstein	1959	GER	490		84	20	**104**		324	**30.06.2019**
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	1950	GER	251	P	104	0	**104**		324	31.12.2016
Bieler	Michael	Berlin	1978	GER	502		90	13	**103**		326	**30.06.2019**
Bieler	**Jana**	Berlin	1979	GER	501		92	11	**103**		326	**30.06.2019**
Gassner	Uli	Weiler-Simmerberg	1957	GER	452		85	18	**103**		326	31.12.2018
Niedeck	**Tanja**	Neuenkirchen	1975	GER	495		38	65	**103**		326	**30.06.2019**
Scherer	Rainer	München	1943	GER	298	I	103	0	**103**		326	30.06.2014
Müller	Gerd	Havelberg	1948	GER	402	I	76	25	**101**		331	31.12.2017
Selent	**Andrea**	Hannover	1966	GER	498		52	49	**101**		331	**30.06.2019**
Theuerkorn	Thomas	Bielefeld	1961	GER	423		95	6	**101**		331	30.06.2018
Willner	Peter	Steinfurt	1951	GER	494		64	37	**101**		331	**09.03.2019**
Berkmann	Thomas	Hannover	1968	GER	478		71	29	**100**		335	31.12.2018
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	1945	GER	96	I	70	30	**100**		335	30.06.2014
Grüneberg	Manfred	Hoyerswerda	1955	GER	404	I	92	8	**100**		335	31.12.2016
Koll	Helmut	Bonn	1955	GER	460		95	5	**100**		335	02.12.2018
Porstner	Crispin	Bremen	1987	GER	455		57	43	**100**		335	31.12.2018
Seeliger	Wolfhard	Brandenburg	1959	GER	382		69	31	**100**		335	1959-2018
Stahlberg	**Kirsten**	Hamburg	1971	GER	416		86	14	**100**		335	24.04.2016
Thomé	Niko	Koblenz	1966	GER	348		100	0	**100**		335	26.10.2013
Zeller	Gunther	Stuttgart	1952	GER	484		55	44	**99**		343	**30.06.2019**
Mantel	Klaus	Fellbach	1963	GER	480	A	38	58	**96**		344	**30.06.2019**
Busse	Thomas	Bernterode	1965	GER	481	A	95	0	**95**		345	31.12.2018
Koczor	Carsten	Kreuztal	1972	GER	496	A	66	29	**95**		345	**30.06.2019**
Sandelmann	**Monika**	Wilhelmshaven	1957	GER	499	A	55	40	**95**	2)	345	**30.06.2019**
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258	A	76	16	**92**		348	**30.06.2019**
Sandelmann	Dieter	Wilhelmshaven	1953	GER	500	A	52	36	**88**	2)	349	**30.06.2019**
Liebetruth	Horst	Uetze	1964	GER	353	A	56	3	**59**		350	30.06.2014
Lichtsinn	Rainer	Montogmery	1971	USA	305	A	52	6	**58**		351	31.12.2013
Birnbach	Torsten	Hamburg	1968	GER	155	A	53	3	**56**		352	31.12.2007
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	1957	GER	240	A	56	0	**56**		352	30.06.2017
Wilde	David	Dortmund	1978	GER	280	A	44	6	**50**		354	31.12.2009
Hunold	John Karl	Nürnberg	1965	GER	265	A	17	26	**43**		355	31.12.2008
Kaselow	Wolfgang	Eutin	1955	GER	242	A	41	1	**42**		356	31.12.2013
Jäger	**Nicole**	Herne	1970	GER	205	A	39	2	**41**		357	30.06.2013
Reich	Daniel	Romanshorn	1958	SUI	315	A	41	0	**41**		357	**30.06.2019**
Runtze	**Anja**	Gudensberg	1970	GER	252	A	13	26	**39**		359	31.12.2009
Klahr	Peter	Nienburg	1935	GER	80	A	30	0	**30**		360	30.06.2007
Bauer	Henrik	Bredenbek	1968	GER	239	A	25	1	**26**		361	31.12.2012
							75.476	**25.106**	**100.582**			
		Summe über alle Läufe:					M	U	M+U			**31.12.2019**

A = Anwärter E = Ehrenmitglied I = zurzeit inaktiv P = Passives Mitglied

1) Es liegt ausschließlich die Anzahl der Läufe vor

2) Listen liegen vor, aber Mitglied erst nach dem 30.06.2019

verstorben

Inhalt

Adressen 2
Protokoll der Mitgliederversammlung 3
Berichte unserer Mitglieder 12
Tokyo Marathon, Japan 12
Trail du Petit-Ballon 16
North Coast Ultramarathon Dänemark 20
Elbtunnel 24
Presseberichte 29
Sein letztes Rennen 29
Bückeburger sind Schaumburgs beste Sportler 31
Viel laufen und viel sehen 32
Werner Kater ist der Mega-Marathon-Mann 33
Grönland, Vatikan, Hamburg 34
Personalien 34
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe 34
Jubiläen 35
Geburtstage 36
Deutsche Meisterschaften im 24-Stunden-Lauf in Bottrop 36
Clubheftversand 36
Webseite 37
Jahresstatistik per 30.06.2019 (erstellt von Michael Kiene) 38
Gesamtstatistik per 30.06.2019 (erstellt von Michael Kiene) 41
Inhalt 47
Impressum 47

Impressum

Veröffentlichung: "100MC *aktuell*" wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck: WirmachenDruck Backnang
Auflage: 500 Exemplare
Nächstes Heft: "100MC *aktuell*" 3/2019 erscheint ca. Ende November 2019
Redaktionsschluss: 10.11.2019
Zuschriften an die Redaktion (siehe Adressen) per E-Mail oder Post
Beiträge geben nicht die Meinung des Vorstandes wieder
Urheberrecht: Nachdruck nur nach Rücksprache mit dem Autor gestattet
V.i.S.d.P.R. Mario Sagasser

Bankverbindung: Hamburger Sparkasse Konto 1254 122 805 / BLZ 200 505 50
IBAN DE66 2005 0550 1254 1228 05 / BIC HASPDEHH

20 Jahre 100 Marathon Club Deutschland