



100MC aktuell

Mitteilungen des
100 Marathon Club Deutschland e.V.

Jahrgang 5 Nr. 2 Dezember 2003

Ein ungewöhnlich erfolgreiches Jahr



Barbara Szlachetka am Ziel des Spartathlon

Internat. Deutsche Meisterin 2003 im 24-Stunden-Lauf,
Finisherin im **Spartathlon 2003**, **Europarekord** im 48-Stunden-Lauf

100 Marathon Club Deutschland e.V.

(Verein für Läufer mit mindestens 100 absolvierten Marathons und/oder Ultramarathons)
internet: www.100marathon-club.de

1. Vorsitzender: Christian Hottas Im Berge 10 B, 22359 Hamburg
Tel. +49 / 40 / 603 48 98 Fax. +49 / 40 / 601 09 36
e-mail: chhottas@debitel.net

2. Vorsitzender: Hans-Joachim Meyer Lehmkuhlenweg 5, 22589 Hamburg
Tel. +49 / 40 / 87 58 57 Fax. +49 / 40 / 87 08 36 57
e-mail: hajomeyer@100marathon-club.de

Weitere Vorstandsmitglieder:

Sigrid Eichner (Berlin), Dr. Jürgen Kuhlmeier (Oldenburg), Thorsten Themm (Nortorf)

Bankverbindung: Kto. 1254 122 805 bei der Hamburger Sparkasse (BLZ. 200 505 50)
IBAN DE66 20050550 1254122805 **BIC** HASPDEHH

Impressum

„100MC aktuell“ erscheint ab Oktober 1999 in der Regel viermal jährlich jeweils ca. vier Wochen nach Quartalsbeginn. Das nächste Heft erscheint im Februar 2004

V. i. S. d. P. R.: Hans-Joachim Meyer

Auflage: 250 Exemplare
Verteiler: Mitglieder des 100MC
Laufsportjournalisten, Veranstaltungssprecher

Zuschriften bitte an Hans-Joachim Meyer bzw. Christian Hottas
(Anschriften siehe oben)

Redaktionsschluss des vorliegenden Heftes: 07.12.2003
Redaktionsschluss des nächsten Heftes: 07.01.2004

Liebe 100MC-Mitglieder,

Wie die meisten von Euch gemerkt und einige ja auch vorsichtig nachgefragt haben, hat es in diesem Jahr kein April- und kein Juli-Heft von „100MC aktuell“ gegeben, erscheint auch dieses Heft verspätet. Der Grund hierfür ist relativ einfach erklärt:

Ich hatte in diesem Jahr, bedingt durch die Vielzahl meiner eigenen Rennen (153 Starts sowie auch zahlreiche eigene Veranstaltungen), vermehrte Arbeit in meiner Arztpraxis (immerhin ja meine wirtschaftliche Basis, auf die ich nicht verzichten kann), viele kleine andere Aktivitäten für den 100MC etc. sowie phasenweise auch PC-Probleme einfach nicht die Zeit gefunden, die jeweiligen Quartalsstatistiken zum 31.03., 30.06. und 30.09. endgültig abzuschließen. Irgendwie war ich immer wieder unterbrochen worden, blieb Arbeit halbfertig liegen und war es danach stets doppelt so schwer, den Faden wieder aufzunehmen, wo man ihn losgelassen hatte.

Ich denke, einige von Euch kennen dieses Phänomen.

Ich darf hinzufügen, dass die Statistiken bei inzwischen rund 130 100MC-Mitgliedern auch nicht mehr so einfach zu bearbeiten sind wie noch vor 2-3 Jahren, als wir weniger als 50 waren...

Hinzu kommt, dass ich immer noch Quartalsmeldungen ausschließlich an meine alte Mailbox chhottas@debitel.net <<mailto:chhottas@debitel.net>> bekomme, obwohl ich aus technischen Gründen seit fast 18 Monaten diese nur noch sehr eingeschränkt bedienen kann. Derzeit liegen rund 4.300 Mails in dieser Mailbox und kann ich paketweise gerade die von September abrufen.

Ich bitte daher alle Mitglieder, die Quartals-Updates künftig ausschließlich an meine aktuelle Mailbox chhottas@compuserve.de <<mailto:chhottas@compuserve.de>> zu senden.

Außerdem bitte ich alle, deren Daten nicht oder nicht vollständig von mir in den Listen aktualisiert worden sind, mir zum Jahreswechsel noch einmal die Liste aller 2003er Läufe zuzusenden (also nicht nur das 4. Quartal), damit dann wenigstens die Jahresabschlussstatistik wieder lückenlos auf dem Laufenden sein wird!

Da die Auswertung des „100MC Cup 2003“, basierend auf den „Best 5“ der 100MC-Mitglieder, von Thorsten Themm übernommen wurde, sollte diese Meldung ausschließlich an Thorsten gesandt werden. Seine Mail-Adresse: thorsten.themm@freenet.de <<mailto:thorsten.themm@freenet.de>>.

HaJo Meyer, der unser „100MC aktuell“ als verantwortlicher Redakteur zusammenstellt, druckt und verschickt, hat in den vergangenen Monaten viel Geduld aufbringen und zahlreiche Arbeitsvorbereitungen wieder ad acta legen müssen. Da wir die Hefte jedoch nicht ohne die Statistiken herausgeben wollten, blieben sie von Woche zu Woche, von Monat zu Monat aufgeschoben...

Nun endlich liegen die Statistiken vor, wobei es möglich ist, dass vielleicht der eine oder andere 100MC-ler, der mir Listen eingereicht hat, doch nicht aufgeführt ist. Dies kann ich diesmal leider nicht ausschließen. Jeden eventuell Betroffenen bitte ich ausdrücklich um Verzeihung und (siehe oben) nochmalige geduldige Mitteilung aller (vor allem gerade auch der fehlenden) Daten!

Derzeit werfen für mich unsere Weihnachts-Neujahr-Serie 2003/04 (mit 16 Marathons hier in Hamburg), der (einmalige) 100MC-Wesertunnel-Marathon am 11.01.2004 und der 5. 100MC-Elbtunnel-Marathon am 25.01.2004 ihre Schatten voraus. Danach, so hoffe ich, habe ich endlich wieder den Rücken frei für zeitnahe Bearbeitung aller aktuellen Statistiken.

In diesem Sinne

Euer Christian Hottas

Statistik Deutschland zum 30.09.2003

Wie im Heft vom November 2002 enthält diese Liste aus Platzgründen nur einen Auszug aus unserer Gesamtliste ('Statistik Nr. 18 zum 30.09.2003'), die wir im Internet auf unserer Homepage veröffentlicht haben. Der vorliegende Auszug umfasst neben den deutschen Läufern unsere ausländischen Mitglieder sowie andere Läufer mit mehr als 400 Marathons / Ultras.

Name	Vorname	Ort	Nat.	Nr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Preisler	Horst	Hamburg	D				1169	*1		31.3.2003
Kojima	Gi'ichi	Japan	JPN				916	*1		31.12.2002
Saukkonen	Kalevi	Aabo	FIN				913	*1		31.12.2002
Eichner	Sigrid	Berlin	D	4	539	319	858		1	30.9.2003
Hottas	Christian	Hamburg	D	1	664	158	802		2	30.9.2003
Frank	Norm		USA	NA			800	*13	3	14.12.2002
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	D	2	558	206	764		4	30.9.2003
Orsing	Hans	Helsingborg	SWE	38	640	0	640		5	30.6.2003
Olivera	Mike		USA	UK	528	94	622	*8	6	31.12.2002
McNelly	Don	New York	USA	NA	507	93	600	*14	7	30.9.2002
Smedts	Harry	Keerbergen	BEL	40	593	1	594		8	31.12.2002
Herman	Wally	Ottawa	CAN	NA	451	142	593	*14	9	7.2.2002
Nyström	Karl Gustav	Sjuntorp	SWE	NA	555	31	586	*14	10	7.2.2002
Togni	Giuseppe	Lombardia	ITA				550	*15		31.12.2001
Felle	Kurt	Memmingen	D	5	364	185	549	P	11	n.a.
Herndon	Jerry	West Virginia	USA	50DC			540	*13		5.4.2002
Mah	Sy		CAN				524			1926-1988
Schlett	Stefan	Kleinostheim	D				>520	*1		26.3.2002
Kew	John	Bristol	GBR		534	?	534	*8		5.5.2002
Weißhaar	Hans-Dieter	Kassel	D				ca.510	*1		31.12.2000
Carter	"Big" Dave		GBR	UK	500	?	500	*8	12	19.5.2002
Govi	William	Emilia	ITA				500	*1		31.12.2002
Gerault	Henri		FRA		>45	449	>494	*1/*7		24.6.2001
Urbach	Helmut	Porz	D	77			ca.488	*3	13	30.9.2001
Kotulski	Andrew	New Jersey	USA	50DC			471	*13		21.6.2001
Sharenbrock	Ray	South Milwauck	USA	NA			433	*14	14	15.1.2002
Kojima	Yoshikazu		JPN		423	3	426	*1/*7		31.12.1997
Selby	Paul	Bedfordview	RSA				ca.421	*1		25.5.2002
Mills	Brian	Leominster	GBR	UK	417	?	417	*8	15	31.12.2002
Mol	Ben	Hellevoetsluis	NED	37			398		16	30.6.2003
Wallesch	Rene	Geesthacht	D	12	299	91	390		17	30.6.2003
Marquardt	Friedr.-Wilh.	Hamburg	D				ca.350	*1		n.a.
Brokmeier	Rolf		D				ca.349	*1		verst.
Pohlan	Alfred "Tarzan"		D				ca.336	*1		1920-2000
Roscher	Jürgen	Berlin	D				333	*1		31.12.2002
Schneider	Hans-Arved	Bad Pyrmont	D		269	59	328	*1		20.1.2001
Ziel	Gustav	Hamburg	D	30	316	10	326		22	n.a.
Dolphin	Bob	Yakima	USA	104	274	46	320		23	30.9.2003
Wehner	Harald	Hamburg	D				319	*1		31.5.2002
Tomzig	Erich	Köln	D				313	*1		verst.
Wieneke	Peter	Hamfelde	D	42	261	39	300		26	30.9.2003
Sonntag	Werner	Ostfildern	D	3	158	124	282		29	30.6.2003
Barthelmann	Joachim	Wahlsburg	D		183	94	277	*16		27.9.2002
Szlachetka	Barbara	Hamburg	POL	28	228	47	275		30	30.9.2003

Name	Vorname	Ort	Nat.	Nr.	Marath	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Penzel	Gerd	Hamburg	D		168	103	271	*1		31.12.2002
Turzynski	Michael	Hannover	D	10	224	38	262		36	30.9.2003
Rösner	Karl-Ernst	Haan	D	8	174	82	256		37	31.12.2002
Serafin	Reinhold	Gießen	D	56	171	74	245		42	23.5.2000
Dijkgraaf	Jan Willem	Epe / NL	NED	76	134	108	242		44	31.3.2003
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	D	17	219	19	238		46	30.6.2003
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99	196	42	238		46	30.9.2003
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	D	100	206	30	236		48	31.12.2002
Löscher	Wolfgang	B.Klosterlausitz	D		207	21	228	*1		31.12.2002
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116	209	13	222		50	30.9.2003
Sentis	Leo	Wegberg	D	23	206	15	221		51	30.6.2003
Richter	Klaus	Fürstenwalde	D	20	209	11	220	*3	52	30.6.2001
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115	205	14	219		53	30.9.2003
Wenzel	Dr. Christoph	Celle	D	44	125	93	218		55	30.6.2003
Themm	Thorsten	Nortorf	D	95	182	33	215		58	30.9.2003
von Palombir	Jobst	Bückerburg	D		164	50	214	*2		31.12.2001
Lancucki	Tad	London	GBR	81	195	17	212		62	30.9.2003
Schwarzer	Christof	Bielefeld	D	27	100	108	208		64	23.2.2003
Frank	Rolf	Hohenaspe	D	6	161	46	207		65	30.6.2003
Schmidt	Patrik	Hamburg	D	9	183	24	207		65	31.12.2002
Urbach	Ingeborg	Porz	D	78			ca.205	*1	67	30.9.2001
Kießling	Achim	München	D	65			202	*3	72	31.10.1999
Petroll	Helmut	Hamburg	D				>200	*1		31.3.2000
Schädlich	Rainer	Berlin	D				>200	*1		31.3.2000
Hopp	Manfred	Hamburg	D	72	196	4	200		74	30.6.2003
Hadderfeld	Michael	Osnabrück	D				ca.200	*16		27.9.2002
Etzrodt	Uli		D		>100	>100	>200	*1		31.3.2003
Neumann	Klaus	Stuttgart	D	53	144	46	190		85	30.9.2003
Zimmermann	Walter	Marktheidenfeld	D		57	133	190	*16		27.9.2002
Müller	Wolfgang	Bad Schwartau	D				188	*1		30.11.2001
Spychalski	Tadeusz	Torun	POL	45	144	35	179		91	27.1.2002
Lorber	Heinz	Seelze	D	7	163	13	176		94	31.12.2002
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	D	67	154	20	174		96	30.6.2003
Wolf	Dieter	Grafelde	D	15	157	16	173		97	31.12.2002
Hauser	Manfred	Loxstedt	D	22P	130	43	173	n.a.	97	31.12.2002
Jordans	Heinz	Alsdorf	D	25	170	2	172	*3	99	30.6.2001
Weiber	Erich	Aschaffenburg	D	83	81	91	172		99	30.9.2002
Steinberg	Antonius	Lennestadt	D	24	162	8	170		101	30.9.2002
Schiebel	Thomas	Dresden	D	84	125	45	170		101	30.9.2003
Winkler	Roland	Berlin	D		ca.145	ca. 25	ca.170	*1		31.3.2000
Honing	Gijs		NED	123	136	33	169		103	30.9.2003
Schmidt-Dumont	Ingo	Hamburg	D	35	131	37	168		105	30.9.2003
Rüdig	Otmar	Neuwied	D	89	109	59	168		105	30.6.2003
Timmerman	Rene	Hagen	D	52	105	59	164		109	31.3.2003
Hausmann	Martina	Würzburg	D		>30	132	>162	*1		30.6.2000
Schwensfeier	Dr. Uwe	Haltern	D	142	84	77	161		114	31.3.2003
Backhaus	Helga	Gifhorn	D		43	118	161	*2		31.12.2001
Schmidt	Peter	Berlin	D				>160	*1		31.3.2000
Kuhlmei	Dr.Jürgen	Oldenburg	D	43	133	26	159		116	31.3.2003
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	D	117			159		116	31.3.2003
Broy	Eckhardt	Berlin	D		117	42	159			15.10.2000
Kainth	Inderjit	Birmingham	GBR	82	158	?	158	*3	118	30.4.2001

Name	Vorname	Ort	Nat.	Nr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Eberle	Dietrich	Seevetal	D	103	145	12	157		119	30.9.2003
McCurdy	Ray	Glasgow	SCO	93	138	18	156		120	15.6.2002
Langnickel	Joachim	Clarholz	D				156	*1		12.12.2001
van der Steen	Hans	Ridderkerk	NED	71	129	26	155		122	31.12.2001
Frixe	Eberhard	Meine	D	14	109	44	153		124	31.12.2001
Weidemann	Friedhelm	Stüde	D	16	147	5	152		125	30.6.2003
Rohde	Klaus	Jena	D	33	128	24	152		125	30.9.2003
Tauber	Lothar	Zwickau	D	68	140	12	152		125	31.12.2002
Cizinski	Uwe	Kiel	D				150			31.3.2002
Neubert	Edgar	Köln	D				>150	*1		31.3.2000
Helmes	Walter	Obertshausen	D				ca.150	*1		31.3.2000
Kloos	Josef	Körperich	D				ca.150	*1		31.3.2000
Schmitz	Siegfried	Kiel	D	57	118	31	149		131	30.9.2003
Frenken	Han	Stein	NED	94	80	68	148		133	31.3.2003
Biallas	Jürgen	Iserlohn	D	148	76	72	148		133	10.8.2003
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	D	18	129	18	147		137	30.6.2003
Weber	Uli		D		110	>36	>146	*1		31.3.2002
Dilg	Dr.Hans-Joachim	Saarbrücken	D		115	30	145			31.12.2001
Heukemes	Achim	Gräfenberg	D		42	103	145	*1		31.8.2001
Möller	Udo	Hannover	D		95	>50	>145	*1		7.10.2000
Horning	Gijs H.	Blokker / NED	NED	128	120	24	144		139	31.12.2002
Seitz	Bernd	Regensburg	D	55	47	96	143		140	31.12.2002
Graham	Peter	London	GBR	63	142	0	142		141	30.9.2002
Weber	Michael	Stuttgart	D	87	132	9	141		143	31.12.2002
Lennartz	Birgit	St.Augustin	D		90	>50	>140	*1		22.10.2000
Zollmann	Marie-Elisabeth	Siegen	D				140	*1		31.3.2000
Gehrke	Lothar	Hamburg	D	85			ca.140	*3	144	31.12.2002
Feiler	Horst	Nienburg	D				ca.140	*1		25.5.2002
Gibitz	Rainer	Nienburg	D				ca.140	*1		25.5.2002
Wieser	Leonhard	Reutlingen	AUT	146	113	26	139		145	30.9.2003
Iffert	Friedrich	Kassel	D	32	83	55	138		147	30.9.2003
Wolfgang	Wolfgang	Nordstemmen	D	69	123	12	135		149	30.9.2003
Strosny	René	Bautzen	D		53	81	134	*1		31.12.2002
Petersen	Harald	Kiel	D	106	119	14	133		153	30.9.2003
van Nahmen	Heinrich	Alpen	D	117	129	3	132	*1	154	28.7.2002
Voortman	Ad	Vroomshoop	NED	73	110	21	131		157	31.3.2003
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119	104	27	131		157	30.9.2003
Krüger	Manfred		D		87	44	131	*1		5.2.2001
Ankenbrand	Jürgen	Kalifornien/USA	D	91	42	88	130		161	30.9.2002
Teicher	Bernhard	Ostbevern	D	51	97	32	129		162	30.9.2000
Neumeister	Klaus	Greiffenstein	D	13	124	4	128		163	31.12.2002
Braß	Günther	Singen	D	19	119	9	128		163	n.a.
Jost	Karl-Heinz	Kiel	D	48	75	53	128		163	30.9.2003
Larimo	Tapani	Seinäjäki / FIN	FIN	120	128	0	128		163	30.6.2003
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	D	11	103	24	127		168	31.12.2002
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	D	58	95	32	127		168	30.6.2002
Wicklein	Franz	Stuttgart	D	70	124	3	127		168	31.12.2002
Müller	Gudrun	Reutlingen	D		125	?	>125			11.3.2001
Fischer	Michael	Uerdingen	D				ca.125	*1		31.3.2000
Lorenz	Michael	Inden	D				ca.125	*1		31.3.2000
Hummel	Helmut	Waldkirch	D	98	116	8	124		174	30.6.2002
Hirsch	Werner	Mannheim	D		88	36	124	*2		31.3.2002
Otto	Christof	Niedernhausen	D	47	63	59	122		177	31.12.2000

Name	Vorname	Ort	Nat.	Nr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Heukemes	Achim	Gaefenberg	D		84	>34	>118	*1		31.3.2002
Feldmann	Hartmut	Hamburg	D	34	88	30	118		184	9.12.2001
Willauschuß	Dr. Axel	Hilden	D		48	70	118	*1		28.8.1999
Kammer	Thomas	Nalbach	D				117	*1		31.12.2002
Dankers	Wolfgang	Hamburg	D	26	116	0	116		187	31.12.2000
Henkel	Heiko	Bad Schwartau	D	61	98	18	116		187	30.9.2002
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	D	101	93	21	114		192	31.12.2002
Preissler	Lothar	Berlin	D	97			111		197	30.9.2002
Eipper	Götz W.	Hamburg	D	114	109	2	111		197	31.12.2002
Spieker	Johann	Laar	D	135	76	35	111		197	30.6.2003
Freerksen	Olaf	Mannheim	D		100	11	111	*1		7.9.2002
Feldmann	Harald	Offenbach	D				ca.110	*1		31.3.2000
Geistert	Reinhard	Norderstedt	D	105	79	29	108		207	30.6.2003
Amborn	Uli	Offenbach	D		64	44	108	*1		30.9.2002
Krieger	Ingeborg	Hilden	D		71	37	108	*1		5.12.2001
Schulze	Ingo	Horb	D	49	43	64	107		210	31.12.2001
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	D	137	92	25	107		210	31.3.2003
Gierse	Gerold	Wildeshausen	D	79	64	42	106		213	30.6.2003
Cavelti	Reto	Wettingen / Schweiz	SUI	110	103	3	106		213	31.12.2002
Mohr	Johannes	Mörfelden	D	126			106		213	31.12.2002
Basel	Daniel		D	138	94	12	106		213	30.6.2003
Geilenkirchen	Heinz	Köln	D				105	*1		25.10.2002
Scharrenberg	Ulrich	Hilden	D		72	33	105	*1		5.12.2001
Gürler	Metin	Hamburg	D		58	>45	>103	*1		30.9.2002
Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxel	D	64	100	3	103		231	30.6.2003
Popien	Burkhard	Erfstadt	D		100	3	103	*2		22.10.2000
Krasel	Klaus-Dieter	Kürten-Bechen	D	141	90	11	101		238	30.6.2003
Randt	Christoph	Heddesheim	D	139	94	7	101	*1	238	5.12.2002
Bergner	Eberhard	Potsdam	D				101	*1		12.12.2001
Ancora	Vito Piero	San Vito Norma	ITA	127			>100	*1	243	22.5.2002
Schwengler	Franz	Nürnberg	D	74	100	0	100		243	31.3.2003
Noffke	Horst	Dortmund	D	75			100	*3	243	2.12.2000
Frech	Werner	Lahnau	D	92	51	49	100		243	13.4.2002
van Ameronge	Wim	Wijk bij Duurste	NED	136	100	0	100		243	31.3.2003
Moser	Benno		D	143	92	8	100		243	31.8.2003
Berka	Volker		D				100	*1		4.12.1999
Gernetzky	Simone	Berlin	D				100	*1		11.12.1999
Köppen	Klaus	Hamburg	D		100	0	100	*2		n.a.
Rathjen	Jeannine	Potsdam	D				100	*1		31.1.2000
Thoma	Manfred		D				100	*1		31.10.1999
Willig	Wolfgang-S.	Markkleeberg	D		59	41	100	*1		14.10.2000
Abramink	Jürgen	Frankfurt	D				>100	*1		30.9.2003
David	Carl-Robert		D				>100	*1		30.9.2003
Etzrodt	Uli		D				>100	*1		30.9.2003
Feller	Franz	Marpingen	D				>100	*1		30.9.2003
Finkernagel	Dr. Holger	Bad Berleburg	D				>100	*1		30.9.2003
Goldammer	Klaus		D				>100	*1		30.9.2003
Gelhaar	Günther	Leipzig	D				>100	*1		30.9.2003
Gerngroß	Klaus	Falkenstein	D				>100	*1		30.9.2003
Heise	Hans-Peter	Bremen	D				>100	*1		30.9.2003
Jäckel	Heinz	Hennef	D				>100	*1		30.9.2003
Kobus	Karl-Heinz	Sinsheim	D				>100	*1		30.9.2003

Name	Vorname	Ort	Nat.	Nr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Lorenz	Folker	Berlin	D				>100	*1		30.9.2003
Lennartz	Burkhardt	St.Augustin	D				>100	*1		30.9.2003
Lohrengel	Udo	St.Augustin	D				>100	*1		30.9.2003
Muttke	Klaus-Dieter		D				>100	*1		30.9.2003
Peschel	Gudrun	Telgte	D				>100	*1		30.9.2003
Peschel	Werner	Telgte	D				>100	*1		30.9.2003
Rossow	Peter	Schneverdingen	D				>100	*1		30.9.2003
Selch	Werner	Amberg	D		?	>100	>100	*16		30.9.2003
Wiese	Frank	Bremen	D				>100	*1		30.9.2003
Wilck	Irmela	Lüchow	D				>100	*1		30.9.2003
Zeidler	Axel	Hamburg	D				>100	*1		30.9.2003
Feicke	Lothar	Leipzig	D				100	*1		30.6.2003
Buntenbroich	Albert	Köln	D		50	49	99	*2		4.5.2002
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	D	96A	27	70	97			30.6.2001
Hirschberger	Torsten	Fallersleben	D	125A	55	42	97			31.3.2003
Albrecht	Klaus-Dieter	Calbe	D		84	10	94	*2		31.3.2000
Casimir	Willi	Schönkirchen	D	66A	87	0	87	*12		30.6.2003
Drexler	Dr. Hans	Braunschweig	D	122A	76	7	83			30.9.2003
Schwarz	Konrad	Hamburg	D	62A	70	12	82			31.12.2002
Preissler	Monika	Berlin	D	123A	58	22	80			8.12.2002
Willems	André	Troisdorf	D	108A	59	17	76			31.3.2002
Artz	Richard	Ludwigshafen	D	109A	52	19	71			31.3.2003
Radzuweit	Thomas	Hamburg	D	124A			70			30.6.2003

*1 Daten von Nicht-Mitgliedern unter Vorbehalt und außer Konkurrenz: Da dem 100MC keine genauen Daten bekannt sind, können diese Zahlen nicht offiziell gewertet werden. Dies bedeutet nicht, dass wir diese Leistungen anzweifeln.

*2 Exakte Listen liegen vor, Läufer jedoch kein 100MC-Mitglied.

*3 bislang nur mündliche Mitteilung, daher nur vorläufige Wertung.

*7 Angaben aus Internet-Liste von K.-G. Nyström

*8 Angaben des 100 Marathon Club U.K. (Nicht-Mitglieder nur gelistet, aber nicht plaziert!)

*12 keine Daten aus dem 4. Quartal 2000

*13 Angaben des "50 States & DC Club" (Homepage) vom 5.4.2002

*14 Angaben des 100 Marathon Club North America

*15 PODISMO, Periodico mensile di corse podistiche amatoriali, Aprile 2002, Seite 61

*16 aus Teilnehmer-"Steckbrief" des TransEurope-Footrace (27.09.2002)

4.12.2003 C. Hottas

Kommentar zur Quartalsstatistik 1/2003

Auch das neue Jahr 2003 brachte erneut eine Veränderung in den Top-Ten-Rängen der **Gesamt-Statistik**: **Sigrid Eichner** lief Ende März in Kienbaum ihren 800. Marathon/Ultra und schloss damit nominell zum Amerikaner Norm Frank auf, der als **Nummer 4 der Welt** diese Marke kurz vor Weihnachten 2002 erreicht hatte und von dem jedoch seither kein neues Update vorliegt. **Hans-Joachim Meyer** ist mit 725 Zählern weiterhin die Nummer 6 vor **Christian Hottas**, der ihm mit 704 jedoch wieder etwas näher gerückt ist.

In der **Quartalsstatistik 1/2003** gab es einige handfeste Überraschungen: Zum einen führt mit **René Wallesch** einmal ein anderer Läufer als sonst die Liste an, - René finishte bis zum

31.03. 33 Läufe und damit einen mehr als **Christian Hottas** (32). Dahinter hat sich mit **Sigrid Eichner** (21) sowie **Barbara Szlachetka & Rosemarie von Kocemba** (beide 20) ein Damen-Trio etabliert. Während Sigrid mit ihrer Jahresplanung (u.a. TransEuropa-Lauf) ebenso wie René und Christian Chancen auf eine Jahres-Endbilanz von mehr als 100 Marathons hat, ist Barbaras und Rosis Ergebnis schon eher überraschend, ebenso wie das der nachfolgenden beiden Männer: „Nachwuchsläufer“ **Hans „Pazzo“ Drexler** finishte 18 Rennen, **Ingo Schmidt-Dumont**, der nach mehr als 2-jähriger Pause erst im Herbst 2002 wieder richtig eingestiegen war, beendete ebenso wie **Ben Mol** 16 Läufe erfolgreich.

Erwähnenswert finde ich auch die Leistung von **Sina von Kocemba**: Die nunmehr 8-jährige Schäferhündin von Rosi, die ihren Geburtstag am 15.2. standesgemäß beim „Sina von Kocemba Marathon“ an den Teichwiesen beging, pardon: belief, brachte es als Rosis Begleiterin immerhin auf 15 Finishes.

Trotz des eigentlich traditionell ruhigen 1. Quartals kamen bereits wieder 6 Mitglieder auf mindestens 1 Marathon pro Woche, 15 auf mindestens 1 pro 2 Wochen, 28 auf mindestens 1 pro 3 Wochen und 46 auf mindestens 1 pro Monat. Ein wirklich vielversprechender Jahresanfang!
- cho -

Kommentar zur Quartalsstatistik 2/2003

Im 2. Quartal 2003 gab es erneut (nur) eine Veränderung in den Top-Ten-Rängen der **Gesamt-Statistik**: Diesmal überholte **Christian Hottas** am 30.5.03 **Hans-Joachim Meyer** und rückte damit auf Platz 6 vor.

In der **Quartalsstatistik 2/2003** platzierte sich **Christian Hottas** mit 53 Läufen auf Rang 1 vor **Sigrid Eichner**, die dank ihrer TransEuropa-Lauf-Etappen auf 47 Zähler kam. Dritter wurde **René Wallesch**, der den TEL ja ebenfalls ab Wernigerode mitgelaufen war. **Peter Wieneke** (24), **Thorsten Themm** (23), **Hans-Joachim Meyer** (21), **Barbara Szlachetka** (20) und **Hans „Powerschnecke“ Drexler** (19) bildeten das Verfolgerfeld.

Gleich 9 Läufer liefen 9 Läufe, je 7 Läufer kamen auf 6 bzw. 4 Zähler.

In der **Halbjahresstatistik zum 30.6.03** findet sich dasselbe Führungstrio wieder: Christian (85) vor Sigrid (68) und René (66). Lediglich die Verfolger sind etwas anders sortiert: Barbara (40), Peter (39), Hans (37), Hans-Joachim (31), **Ingo Schmidt-Dumont** und **Ben Mol** (je 30) sowie Thorsten (29).
- cho -

Kommentar zur Quartalsstatistik 3/2003

Im 3. Quartal 2003 gab es erneut eine Veränderung in den Top-Ten-Rängen der **Gesamt-Statistik**: Diesmal überholte **Christian Hottas** den US-Amerikaner **Norm Frank** (ehemals die Nummer 1 der Weltrangliste), von dem jedoch keine 2003er Aktualisierungen vorliegen, und rückte somit auf Platz 5 vor.

In der **Quartalsstatistik 3/2003** bot **Christian Hottas** mit 45 Läufen auf Rang 1 mehr Zähler als der Zweite und Dritte bzw. als der Vierte, Fünfte und Sechste jeweils zusammen! Dabei hatten **Ingo Schmidt-Dumont** mit 19, **Hans-Joachim Meyer** mit 18, **Thomas Schiebel & Thorsten Themm** mit jeweils 15 sowie **Barbara Szlachetka & Hans Drexler** mit jeweils 13 Marathons ja durchaus auch einiges zu bieten! Und auch die beiden Niederländer **Ben Mol & Gijs Honing** machten immerhin noch das Dutzend im 3. Quartal voll.

Mit nur 36 Meldungen fiel die Liste des 3. Quartals jedoch spürbar „dünner“ aus als üblich. Grund mag vielleicht gewesen sein, dass diesmal keine Meldungen an Christians alte Mail-Adresse downgeloadet und ausgewertet werden konnten.
- cho -

Statistik 1. Quartal 2003

Name	Vorname	Ort	Nat.	Nr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Wallesch	Rene	Geesthacht	D	12	26	7	33		1	31.3.2003
Hottas	Christian	Hamburg	D	1	31	1	32		2	31.3.2003
Eichner	Sigrid	Berlin	D	4	17	4	21		3	31.3.2003
Szlachetka	Barbara	Hamburg	POL	28	20	0	20		4	31.3.2003
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	D	117	19	1	20		4	31.3.2003
Drexler	Dr. Hans	Braunschweig	D	122A	16	2	18		6	31.3.2003
Schmidt-Dumont	Ingo	Hamburg	D	35	16	0	16		7	31.3.2003
Mol	Ben	Hellevoetsluis	NED	37	11	5	16		7	31.3.2003
Wieneke	Peter	Hamfelde	D	42	14	1	15		9	31.3.2003
Preisler	Horst	Hamburg	D				14	*1		31.3.2003
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	D	2	9	1	10		10	31.3.2003
Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxel	D	64A	10	0	10		10	31.3.2003
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99	9	1	10		10	31.3.2003
Hopp	Manfred	Hamburg	D	72	9	0	9		13	31.3.2003
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116	8	1	9		13	31.3.2003
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	D	137	8	1	9		13	31.3.2003
Lancucki	Tad	London	GBR	81	8	0	8		16	31.3.2003
Schiebel	Thomas	Dresden	D	84	6	2	8		16	31.3.2003
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115	7	1	8		16	31.3.2003
Turzynski	Michael	Hannover	D	10	6	1	7		19	31.3.2003
Kuhlmei	Dr.Jürgen	Oldenburg	D	43	7	0	7		19	31.3.2003
Eberle	Dietrich	Seevetal	D	103	7	0	7		19	31.3.2003
Lo	Schek kee	Hamburg	D	134A	6	1	7		19	31.3.2003
Brezina	Jiri		CZE	CZ	7	0	7	*10		31.3.2003
Seitl	Otto	Ostrava	CZE	CZ	7	0	7	*10		31.3.2003
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	D	67	6	0	6		23	31.3.2003
Franken	Han	Stein	NED	94	2	4	6		23	31.3.2003
Themm	Thorsten	Nortorf	D	95	4	2	6		23	31.3.2003
Sesterheim	Bernhard	Leiwen	D	121A	5	1	6		23	31.3.2003
Radzuweit	Thomas	Hamburg	D	124A	6	0	6		23	31.3.2003
Schwensfeier	Dr. Uwe	Haltern	D	142	3	3	6		23	31.3.2003
Frank	Rolf	Hohenaspe	D	6	4	1	5		29	31.3.2003
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	D	17	5	0	5		29	31.3.2003
Wenzel	Dr. Christoph	Celle	D	44	5	0	5		29	31.3.2003
Dijkgraaf	Jan Willem	Epe / NL	NED	76	4	1	5		29	31.3.2003
Petersen	Harald	Kiel	D	106	5	0	5		29	31.3.2003
Schwarzer	Christof	Bielefeld	D	27	2	2	4		34	23.2.2003
Timmerman	Rene	Hagen	D	52	3	1	4		34	31.3.2003
Neumann	Klaus	Stuttgart	D	53	4	0	4		34	31.3.2003
Schmitz	Siegfried	Kiel	D	57	4	0	4		34	31.3.2003
Voortman	Ad	Vroomshoop	NED	73	4	0	4		34	31.3.2003
Schulte	Uli	Schwanewede	D	111A	3	1	4		34	31.3.2003
Honing	Gijs	Blokker	NED	128	3	1	4		34	31.3.2003
Sentis	Leo	Wegberg	D	23	3	0	3		41	31.3.2003
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	D	69	3	0	3		41	31.3.2003
Gierse	Gerold	Wildeshausen	D	79	1	2	3		41	31.3.2003
Hummel	Helmut	Waldkirch	D	98	2	1	3		41	31.3.2003
Artz	Richard	Leverkusen	D	109A	2	1	3		41	31.3.2003
Wille	Oliver	Hamburg	D	112A	3	0	3		41	31.3.2003
Weidemann	Friedhelm	Stüde	D	16	2	0	2		47	31.3.2003
Iffert	Friedrich	Kassel	D	32	2	0	2		47	31.3.2003
Rohde	Klaus	Jena	D	33	2	0	2		47	31.3.2003
Rüdig	Otmar	Neuwied	D	89	2	0	2		47	31.3.2003
Dolphin	Bob	Yakima	USA	104	2	0	2		47	31.3.2003
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119	2	0	2		47	31.3.2003
Droese	Olaf	Borgstedt	D	133A	2	0	2		47	31.3.2003

Statistik 2. Quartal 2003

Name	Vorname	Ort	Nat.	Nr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1	50	3	53		1	30.6.2003
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	4	43	47		2	30.6.2003
Wallesch	Rene	Geesthacht	GER	12	12	21	33		3	30.6.2003
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42	21	3	24		4	30.6.2003
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95	20	3	23		5	30.6.2003
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2	18	3	21		6	30.6.2003
Szlachetka	Barbara	Hamburg	POL	28	17	3	20		7	30.6.2003
Drexler	PD Dr. Hans	Braunschweig	GER	122A	16	3	19		8	30.6.2003
Schiebel	Thomas	Dresden	GER	84	13	2	15		9	30.6.2003
Schmidt-Dumont	Ingo	Hamburg	GER	35	13	1	14		10	30.6.2003
Mol	Ben	Hellevoetsluis	NED	37	10	4	14		10	30.6.2003
Lo	Schek kee	Hamburg	GER	134	14	0	14		10	30.6.2003
Eberle	Dietch	Seevetal	GER	103	11	2	13		13	30.6.2003
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53	9	2	11		14	30.6.2003
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67	10	1	11		14	30.6.2003
von Kocemba	Sina	Kiel	GER	Hund	9	2	11	*2		30.6.2003
Brezina	Jiri	Prerov	CZE	CZ	11	0	11	*10		30.6.2003
Wolf	Dieter	Grafelde	GER	15	8	1	9		16	30.6.2003
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57	6	3	9		16	30.6.2003
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	GER	69	8	1	9		16	30.6.2003
Hopp	Manfred	Hamburg	GER	72	9	0	9		16	30.6.2003
Lancucki	Tad	London	GBR	81	9	0	9		16	30.6.2003
Honing	Gijs		NED	123	5	4	9		16	30.6.2003
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124	8	1	9		16	30.6.2003
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137	5	4	9		16	30.6.2003
Basel	Daniel		GER	138	9	0	9		16	30.6.2003
Seitl	Otto	Ostrava	CZE	CZ	8	1	9	*10		30.6.2003
Dolphin	Bob	Yakima	USA	104	8	0	8		25	30.6.2003
Schulte	Uli	Schwanewede	GER	111A	2	6	8		25	30.6.2003
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116	6	2	8		25	30.6.2003
Petersen	Harald	Kiel	GER	106	6	1	7		28	30.6.2003
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10	5	1	6		29	30.6.2003
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	GER	17	6	0	6		29	30.6.2003
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32	5	1	6		29	30.6.2003
Wenzel	Dr. Christoph	Celle	GER	44	5	1	6		29	30.6.2003
Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxel	GER	64	6	0	6		29	30.6.2003
Rüdig	Otmar	Neuwied	GER	89	3	3	6		29	30.6.2003
Spieker	Johann	Laar	GER	135	5	1	6		29	30.6.2003
Reh	Hubertus	Bad Krotzingen	GER	18	3	2	5		36	30.6.2003
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99	2	3	5		36	30.6.2003
Krasel	Klaus-Dieter	Kürten-Bechen	GER	141	3	2	5		36	30.6.2003
Sonntag	Werner	Ostfildern	GER	3	2	2	4		39	30.6.2003
Sentis	Leo	Wegberg	GER	23	4	0	4		39	30.6.2003
Orsing	Hans	Helsingborg	SWE	38	4	0	4		39	30.6.2003
Geistert	Reinhard	Norderstedt	GER	105	4	0	4		39	30.6.2003
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115	2	2	4		39	30.6.2003
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119	4	0	4		39	30.6.2003
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148	3	1	4		39	30.6.2003
Weidemann	Friedhelm	Stüde	GER	16	2	1	3		46	30.6.2003
Schoeck	Matthias	Irvine, CA	GER	102A	2	1	3		46	30.6.2003
Larimo	Tapani	Seinäjäoki	FIN	120	3	0	3		46	30.6.2003
Droese	Olaf	Borgstedt	GER	133	3	0	3		46	30.6.2003
Hummel	Helmut	Waldkirch	GER	98	2	0	2		50	30.6.2003

Statistik 3. Quartal 2003

Name	Vorname	Ort	Nat.	Nr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1	42	3	45		1	30.9.2003
Schmidt-Dumont	Ingo	Hamburg	GER	35	18	1	19		2	30.9.2003
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2	11	7	18		3	30.9.2003
Schiebel	Thomas	Dresden	GER	84	12	3	15		4	30.9.2003
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95	12	3	15		4	30.9.2003
Szlachetka	Barbara	Hamburg	POL	28	10	3	13		6	30.9.2003
Drexler	PD Dr. Hans	Braunschweig	GER	122A	12	1	13		6	30.9.2003
Mol	Ben	Hellevoetsluis	NED	37	9	3	12		8	30.9.2003
Honing	Gijs		NED	123	8	4	12		8	30.9.2003
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	8	3	11		10	30.9.2003
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42	8	3	11		10	30.9.2003
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53	9	2	11		10	30.9.2003
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99	6	5	11		10	30.9.2003
von Kocemba	Sina	Kiel	GER	Hund	7	2	9	*2		23.8.2003
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57	8	0	8		14	30.9.2003
Lancucki	Tad	London	GBR	81	5	3	8		14	30.9.2003
Lo	Schek kee	Hamburg	GER	134	8	0	8		14	30.9.2003
Brezina	Jiri	Prerov	CZE	CZ	8	0	8	*10		30.9.2003
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115	4	3	7		17	30.9.2003
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	GER	69	5	1	6		18	30.9.2003
Seitl	Otto	Ostrava	CZE	CZ	6	0	6	*10		30.9.2003
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10	5	0	5		19	30.9.2003
Wolf	Dieter	Grafelde	GER	15	5	0	5		19	30.9.2003
Petersen	Harald	Kiel	GER	106	5	0	5		19	30.9.2003
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116	4	1	5		19	30.9.2003
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148	1	4	5		19	10.8.2003
Sonntag	Werner	Ostfildern	GER	3	4	0	4		24	30.9.2003
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32	3	0	3		25	30.9.2003
Dolphin	Bob	Yakima	USA	104	3	0	3		25	30.9.2003
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119	3	0	3		25	30.9.2003
Droese	Olaf	Borgstedt	GER	133	3	0	3		25	30.9.2003
Rohde	Klaus	Jena	GER	33	2	0	2		29	30.9.2003
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48	2	0	2		29	30.9.2003
Artz	Richard	Leverkusen	GER	109A	2	0	2		29	30.9.2003

Statistik 1. - 3. Quartal 2003, Platz 1 - 10

Name	Vorname	Ort	Nat.	Nr.	Marath	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1	123	7	130		1	30.9.2003
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	30	49	79		2	30.9.2003
Wallesch	Rene	Geesthacht	GER	12	38	28	66		3	30.6.2003
Szlachetka	Barbara	Hamburg	POL	28	47	6	53		4	30.9.2003
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42	43	7	50		5	30.9.2003
Drexler	PD Dr. Hans	Braunschweig	GER	122A	44	6	50		5	30.9.2003
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2	38	11	49		7	30.9.2003
Schmidt-Dumont	Ingo	Hamburg	GER	35	47	2	49		7	30.9.2003
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95	36	8	44		9	30.9.2003
Schiebel	Thomas	Dresden	GER	84	31	7	38		10	30.9.2003

Ein einziger Marathon kann tödlich sein, hundert niemals

Michele Rizzitelli, in der italienischen Laufzeitschrift *Correre*, No. 225, März 2003

Danke, *Correre*, für den schönen Artikel, den Ihr meiner Frau Angela und mir in der Januar-Ausgabe gewidmet habt. Die 100 Marathons, die wir im Jahre 2002 absolviert haben, sind Gegenstand vieler, zum Teil kontroverser Kommentare, die ich alle gerne akzeptiere und von denen ich keinen von vorneherein ablehne - inklusive den Kommentar zur "Verrücktheit", aber selbstverständlich nur im Sinne einer Redensart und nicht in seiner tatsächlichen Bedeutung. Ich halte es jedoch für angebracht - ich sage nicht, dass ich mich rechtfertigen muss (dazu gibt es keinen Grund) - dass ich auch meine Meinung kundtun darf, die auch die Philosophie vieler Multi-marathonläufer diskutiert (Entschuldigung für die scheinbare Anmaßung, aber ich habe schließlich bereits 200 Marathons auf dem Buckel). Der Artikel ist vielleicht lang, aber das sind auch die Marathons.

Christian Hottas, der größte Experte in Sachen Statistik und unermüdlicher Surfer im Internet, sagt, dass vier Männer auf der Welt 100 Marathons in einem Jahr gelaufen sind: Hans-Dieter Weisshaar, Horst Preisler, Christian Hottas und Michele Rizzitelli (also ich). Angela Gargano (also meine Frau) ist die erste Frau auf der Welt, die dies geschafft hat. 100 Marathons in einem Jahr zu laufen erscheint mir als absolut normale Angelegenheit. Genauso, wenn ich sie mir Revue passieren lasse, erscheinen mir die 12 Marathons in ebenso vielen Tagen als nichts Besonderes. Ich habe nur die physiologischste aller Bewegungen, für die der Zweibeiner geschaffen wurde, ausgeführt: die unteren Gliedmaßen in Bewegung setzen. Daher erstaunt es mich, dass das jemanden erstaunen kann. Ich habe nur dem Bewegungsapparat, der durch die modernen Fortbewegungsmittel degradiert und gedemütigt wurde, seine Würde zurückgegeben. Nach der Geburt ist der Fuß ein sensibles und sensorisches Organ. Das Neugeborene streckt die Füße in alle Richtungen, um taktile Informationen zu erhalten. Vom achten Monat an wechselt diese Aufgabe von den Füßen zu den Händen und den Füßen bleibt die Funktion des Draufstehens und der Fortbewegung. Will man, dass die unteren Gliedmaßen auch diese Charakteristika noch verlieren? Also, man sollte sie benutzen: die Funktion definiert das Organ. Deshalb gelang es den römischen Legionen, unter dem Gewicht der schweren Rüstungen, 40 km am Tag zurückzulegen; die napoleonischen Soldaten schafften ebensoviel pro Tag, trotz des 30 kg schweren Rucksacks auf dem Rücken. Und am Ende des Tages erwartete sie der grausame Mann-gegen-Mann Kampf.

Diese Prämisse soll zeigen, dass das allgemeine Dogma von nur zwei Marathons pro Jahr unbegründet ist. Solche eine Behauptung kommt von dem gedanklichen Fehler, die Tabellen und Methoden des Trainings von Profis, vorbehaltlich einer simplistischen Anpassung, einfach auf die Amateure übertragen zu können. Der Profi unterwirft sich verschärften Trainingsläufen, um die maximale Form zu gewinnen, um zu siegen und in Geld umzuwandeln: eine Serie von zweiten Plätzen beinhaltet kein Prestige, sondern ökonomische Rückschläge. Und da man diese "begnadete Zeit" nur für eine kurze Zeitspanne konservieren kann, erklärt sich so das Axiom dieser zwei Marathons pro Jahr, was auch den Amateuren eingepaukt

wird, die es sklavisch akzeptieren. Das "Völkchen der Vielmarathonläufer" ist nicht an dem Triumph eines einzigen Tages interessiert, sondern daran, viele Marathons und diese viele Jahre lang zu laufen. Das Ziel sind nicht zwei-drei "Klassiker" pro Jahr, sondern ein ganzer Giro d'Italia, eine Tour de France, auch eine Vuelta in Spanien. Das machen die Radfahrer, sie klettern über die Alpen und über die Pyrenäen. Das können auch die Marathonläufer machen.

Aber manche Amateure haben dieses Wissen aus zweiter Hand nicht beachtet und haben sich ihren eigenen Anzug nach Maß geschneidert. Es war ziemlich einfach festzustellen, dass wenn man die Geschwindigkeit vermindert, die Organe und der Bewegungsapparat weniger gestresst werden, und man konnte so die Anzahl der Marathons erhöhen. Indem man nicht den Knock-out anstrebte, sondern einen Sieg nach Punkten, kam man zu dem Schluss, dass "die Anzahl der Marathons umgekehrt proportional zu der Geschwindigkeit, mit der diese gelaufen werden, ist".

Und so, je mehr man davon absolvierte, desto besser war man in der Lage, mehr davon absolvieren zu können. Kurz und gut, zahlt sich Training nun aus oder doch nicht? Ist die Evolutionstheorie richtig oder falsch? Es bewahrheitet sich eben deshalb beim Multimarathonläufer die Evolution im kleinen Maßstab. Die Kapsel-Bänder-Strukturen werden robuster und flexibler; bei den Muskeln nehmen die langsamen Fasern überhand; das Herz schlägt langsamer, aber kräftiger; die Natrium-Kalium-Pumpen verstärken ihren Umsatz; sogar die Fette beenden ihr parasitäres Dasein und steuern Energie bei; letztendlich lernt die Psyche, angesichts der vorstehenden Anstrengung nicht mehr furchtsam zu sein.

Die Serien-Marathons stellen kein Problem dar. Höchstens die ersten Marathons, während derer man alle mentalen Reserven abrufen muss, um diese höchste Barriere, die sich "nur im Kopf" aufbaut, zu überwinden. Dann bereiten die Organe und Bewegungsapparate die Gegenmaßnahmen vor, die Endorphine überschwemmen das Kreislaufsystem, und alles wird einfach. Wenn man in der Lage ist, an die Energiereserven ranzukommen und das Herzklopfen wahrzunehmen, kann man viele Marathons rennen. Es sollte die Regel gelten, dass man niemals einer medizinische Betreuung bedarf. Wenn eine solche notwendig wird, hat man gravierende Fehler begangen und ist über die eigenen Grenzen hinaus gegangen.

Man kann eine ziemlich große Anzahl von Marathons sammeln, wenn man gerne in dichten Wäldern läuft, es einem gefällt, neue Orte kennenzulernen, man es liebt, Kulturstädte zu durchlaufen (ohne dem Stendhal Syndrom zu verfallen) - man kann sogar den Canale Grande auf einer Brücke aus Gondeln überqueren, und es erscheint wie das schönste Spektakel der Welt. Wenn es letztlich kein Problem ist, Wüsten zu durchqueren, von einem Flugzeug ins nächste zu hüpfen, sich nicht von Kälte, Regen oder Schnee einschüchtern zu lassen, im Schlafsack zu nächtigen (und die Rückenbeschwerden zu ignorieren), dann kann man Hundert oder mehr Marathons machen. Es handelt sich um ein Hobby und ein wenig Extravaganz schadet nicht und wird Teil der Normalität, vorausgesetzt dass das Familienleben und die finanziellen Mittel es erlauben. Es ist für das "Völkchen der Vielmarathonläufer"

nicht üblich, sich an den Daten der Stoppuhr zu berauschen, während das Herz im Brustkorb hämmert und die Gelenke ächzen; mir gefällt es, in der "totalen Freiheit" zu laufen, ohne die Hilfe von Pulsmessern; ich ziehe die natürliche Ernährung der künstlichen mit ihren faden Tabletten und aseptischen Tüten vor. Und ich brauche nicht den Rest des Jahres zur Regeneration.

Vor vielen Jahren lief an einem glühendheißen Augusttag ein Nachrichtenbote schnell wie der Wind zwischen dem wilden Fenchel. Wegen der enormen Anstrengung ließ das Herz seinen Brustkorb erbeben. Er war Hunderte Male gerannt und hatte dabei weise seine Energie eingeteilt, um die gewöhnlichen Nachrichten zuzustellen. Aber dieses Mal war die Nachricht zu bedeutend. Die Frauen würden nicht zu Sklavinnen werden, das höchste Gut, die Freiheit, war gerettet, die Barbaren würden nicht ihre Kultur zerstören. Viele seiner Mitbürger waren in der Schlacht gefallen und es war nur gerecht, wenn auch er seine Pflicht bis zum bitteren Ende vollfüllen würde: er wird keine Energiereserven zurückhalten, soll doch das Herz in der Brust zerbersten.

Als er Athen erreichte, schrie er den Sieg heraus und stürzte zu Boden. Philippides, der Schutzpatron der Multimarathonläufer, will uns damit sagen: "Ein einziger Marathon kann tödlich sein, hundert niemals". Sein eigenes Opfer war durch das hohe Ideal gerechtfertigt, aber in unseren modernen Zeiten gibt es absolut keinen Grund (auch nicht für die Profis), die Gesundheit aufs Spiel zu setzen.

Wenn es im Alter Zeit sein wird, Bilanz zu ziehen, werde ich viele Sachen bereuen. Ich werde die verpassten Gelegenheiten und begangenen Fehler zählen und werde zu dem Schluss kommen, dass ich das Leben hätten besser einrichten können. Leider lebt man dieses Leben nur einmal, um es voll genießen zu können. Ich werde feststellen, dass in dieser Welt alles weiterfließt, das heißt "weiterläuft", und ich habe nichts anders gemacht, als mich anzupassen. Und, wenigstens diesbezüglich, werde ich kein Bedauern empfinden. Dann werde ich unbeweglich bleiben, unabwendbar; während alles um mich herum weiterlaufen wird, unerbittlich. Diese Gedanken gingen in meinem Kopf herum, als ich meinen hundertsten Marathon im Jahre 2002 in der Nähe von Calderara di Reno vollendete. Das Laufen setzt nicht nur periphere Hebel in Bewegung, sondern ist auch in der Lage, Antworten auf existentielle Fragen zu liefern.

Danach sind Angela und ich Richtung Süden gezogen, um das Neujahr im Kreise der Familie zu verbringen. Nach soviel Herumvagabundieren über das ganze Jahr hinweg haben diese familiären Herzlichkeiten einen ganz besonderen Geschmack. Denkt Ihr nun, dass ich mich in diesem Jahr ausruhen werde? Der Wolf verliert seinen Pelz, aber nicht seine Laster!

Meine Hundert Marathons

von Michele Rizzitelli, publiziert in *Il Lippo* im Februar 2003, deutsch von Hans Drexler

Das Jahr hatte gerade begonnen. Der "Lider Maximo" streckte sein Profil und nahm die Kappe, die die kurzen Haare in der Art der antiken Römer bedeckte, ab. Dann stellte er sich auf seine Fußspitzen, um in etwa auf der gleichen Höhe zu stehen. Er schaute Angela tief in die Augen und nach einem halben Dutzend "Hmm, hmm" prophezeite er: "In diesem Jahr wirst Du den Frauenrekord schlagen und Du wirst mir eine Pizza bezahlen; falls es Dir nicht gelingen wird, werde ich Dir eine bezahlen". William Govi hat den allerletzten Beweis geliefert, (a) dass er der absolute Experte in Sachen Marathon und alles drum herum ist, und (b) dass niemand in der Lage ist, ihn dazu zu bringen, Geld auszugeben. Er verdient ein Bier!

Aber ich hätte nicht im Traum daran gedacht, 100 Marathons in einem Jahr zu laufen. Wenn ich dies nur dahergeplappert hätte, hätte ich meine Pflicht tun müssen, mich selbst in eine Zwangsjacke zu stecken und mich ins Irrenhaus zu transportieren. Mein Ziel war in Wirklichkeit viel vernünftiger, nämlich mir 60 Stück vornehmen, um dann die Gewissheit zu haben, davon 50 auch durchzuziehen.

Ich verlor keine Zeit. Anfang **Januar** flog ich nach Dubai, um aus dem Winterschlaf, in den ich nach dem Silvestermarathon gefallen war, wieder aufzuwachen. Mitte Januar schenkten mir die Bermudas die beste Platzierung meiner Karriere: mit einer eher bescheidenen Zeit von 3:57:28 wurde ich 28. von über 400 Teilnehmern, davon die Hälfte etwa Frauen. Am Ende des Ende des Monats lief ich in der Nähe der Heimat, zwischen den jahrhundertealten Olivenbäumen von Parabita.

Die ersten Tage des **Februars** sahen mich in Valencia; diesem Marathon gebührt der Titel des korrektesten Wettkampfes: ich habe niemanden gesehen, der weniger lief als andere, zum Beispiel die Kurven über Gehsteige schneiden. Wenn man einen Rekord schlagen möchte, kann man nicht zimperlich sein und man muss alle Marathons, die zur Verfügung stehen, akzeptieren: daher habe ich mich im Karneval maskiert und bin das historische Zentrum von Castiglion Fiorentino rauf und runter gerannt. Am Ende dieses Monats kam ich trotz der stürmischen Winde von Salsomaggiore noch einmal glimpflich davon.

Im **März** ließ ich wohl oder übel Piacenza über mich ergehen; ich bekam beim Rundendreien auf der Piste von Ferrara keinen Schwindel; ich war am Tag nach Neapel nicht müde; und ich genoss die wunderbaren Piazzas von Roma.

Im **April** feierte ich Ostermontag in Bozen; danach bewunderte ich Big Ben in London. Am 19. April 2002 begann meine "Liebesaffäre" mit Hamburg, was den Wendepunkt in der Jagd nach dem Rekord signalisierte. Beim Surfen im Internet stieß ich auf Christian Hottas, Vorsitzender des 100 Marathon Clubs Deutschland, der in seinem Wohnviertel in Volksdorf und ganz in der Nähe um einen kleinen See (Teichwiesen) herum Marathons organisierte. Und auf dieser Strecke um diese kleine Wasserfläche herum, was 16 Mal zu geschehen hatte, absolvierte ich eine große Anzahl der Marathons. Ich lief dort im Frühling, umgeben von sprießenden

Bäumen; dort überraschte mich mancher sommerlicher Wolkenbruch; sie sah mich im Herbst wieder, als die Blätter gelb wurden und zu Boden fielen; und im Winter, als die Bäume blattlos, vereist und die Äste schwer mit Schnee beladen waren (während der Weihnachtsserie der Marathons). An diesem Ort, habe ich sprichwörtlich die Jahreszeiten vorbeiziehen sehen und bemerkte die unabwendbare Flüchtigkeit der Zeit. Am 21.4. lief ich Turin, am 25.4. in Pisa und am 28.4. in Padua.

Am 3. und 4. **Mai** realisierte ich einen Doppeldecker auf Helgoland, einer deutschen Insel in der Nordsee, unter dem Applaus von Millionen kreischenden Möwen. Am 12. Mai lief ich zwischen den anmutigen Hügeln von Custozza, von denen die Straße nach Mincio ging. Vom 17. bis 22. Mai kehrte ich zum kleinen See zurück, der für mich zur berühmtesten Arena der Welt wurde. Ich schloss den Monat mit Sentierone di Bergamo, zu Füßen der hohen Stadt, ab.

Am 1. **Juni** befand ich mich in den Straßen von Drebber, einem kleinen Dorf in Deutschland. Am nächsten Tag genoss ich den "Rose Marathon" in Minden. Am 7. Juni kam ich zu spät zum Marathon von Scandiano, aber man ließ mich trotzdem teilnehmen. Zwei Tage später bewunderte ich die Weinberge von Heilbronn. Mitte Juni, in Biel, erzielte Angela ihre beste Zeit (4:11:06), und tags darauf liefen wir in der Hansestadt Lübeck. Am 22. Juni ließ ich mich vom rauen Treia nicht einschüchtern. Am 26., 28. und 29. 7. wiederum am kleinen See, den ich nun besser als meine Hosentaschen kannte. Ich flog nach Dänemark und stand um fünf Uhr morgens des 30. Juni, einem trüben und regnerischen Tag, beim Start des Viborg Marathons bereit, wo man für Getränke an den Verpflegungsstellen bezahlen musste.

Juli und August sind Monate, in denen Marathons in Italien sehr knapp sind, aber das Internet bescherte mir eine große Auswahl davon in Mitteleuropa. Der Sommer sah mich von einem Flugzeug ins andere springen, die U-Bahnen im Dauerlauf nehmen, und die Nächte im Schlafsack verbringen. Ich schloss viele Freundschaften und trat in viele Häuser ein, was mich auf der kulturellen und menschlichen Ebene enorm bereicherte. Als man sich bewusst wurde, dass Angela und ich es ernst meinten und dass uns nichts aufhalten konnte, bot man sich an, uns zum Flughafen zu fahren und mit dem Auto kreuz und quer durch Norddeutschland zu allen Marathons zu bringen. Ohne die Hilfe von Christian Hottas, Hans Drexler, Hans-Joachim Meyer, Manfred Hopp, Thorsten Themm, Jürgen Kuhlmeier, Uli Schulte, Patrick Schmidt, Dietrich Eberle, Lothar Gehrke und anderen hätten wir nicht so viele Marathons laufen können, vor allem nicht in Dörfern, die schwierig zu erreichen sind.

Am 6. **Juli** kletterte ich in Zermatt zum Ziel hoch: der schlüpfrige Abstieg war schwieriger als der harte Aufstieg. Ich stürzte mich zum Flughafen Malpensa, sah aber das Flugzeug, das mich nach Brügge bringen sollte, abheben und über meinen Kopf hinwegfliegen. Es war 21 Uhr und ich akzeptierte nicht, einen Marathon zu verlieren. Ich rief per Mobiltelefon die Organisation des Marathons von Corteo Golgi an, denen ich aber nicht sagte, dass ich der Ehemann von Angela Gargano bin (sie ist viel bekannter als ich!) noch erwähnte ich die Sache mit dem Marathon-

rekord. Man hielt mich für einen Neuling und erklärte mir, dass man sich eine gewisse Zeit vorher bei einem Marathon einschreiben muss. Ich kehrte nach Hause zurück und, am Sonntag den 7. Juli, verbrachte ich einen "besonderen Tag" am Meer in Barletta. Am 13. und 14. Juli fuhr ich mit der endlosen Serie an Runden um den Hamburger See fort. Vom 19. bis 28. Juli sammelte ich zehn Marathons hintereinander in Budel Dorplein in Holland.

Am 2. **August** griff ich erneut den kleinen See an (oder umgekehrt!). Am 4. August, um zwei Uhr nachts, befand ich mich in Greenwich beim verrücktesten aller Marathons: man lief in einem engen Fußgängertunnel unter der Themse hin und zurück. Am 9. und 10. August wieder am kleinen See, am 11. August im 200 km entfernten Wardenburg. Am 16., 17., 18. und 23. August befahl mich das Heimweh und ich kehrte zum kleinen See zurück. Am 24.8. lief ich in Schneverdingen, am 25.8. umschiffte ich den See von Plön, und am 31.8. lernte ich die Stadt Stendal kennen.

Am 1. **September** durchlief ich die 42,195 km, die Halle von Leipzig trennen. Am 6.9. an den -Teichwiesen, am 7. 9. in Bremerhaven und am 8.9. in der vornehmen Stadt Münster wo ich meinen 66. Marathon vollendete. Der Rekord war gefallen; ich versprach mir selbst, eine Ruhepause einzulegen und mich auf die italienischen Marathons zu beschränken. Grottazzolina, Borgo San Lorenzo, Ravenna und Prato erschienen mir wie Spaziergänge. "Warum machst Du nicht 100?" flüsterte mir Mario Ferri ein. Die Idee begeisterte mich und ich zwang Seele und Körper dazu.

Am 6. **Oktober** war ich in Carpi, am 12.10. griff ich den Berg Brocken an, am 13.10. zertrampelte ich die Uferböschungen des Flusses Alster, am 20.10. stieg ich nach San Marino hoch, am 26.10. lief ich entlang dem Rhein in Basel, und am 27.10. entlang dem Reno von Calderara.

Am 2. **November** empfing mich die kleine Stadt Bredelar und am 3.11. das große Düsseldorf. Ich ging dann nach Livorno, Bari (endlich einmal in der Nähe von zuhause) und Martinsicuro. Am 29. und 30. November und am 1. **Dezember** wieder am kleinen See. Am 7.12. in Ellerdorf, am 8.12. in Berne (Stadtteil von Hamburg), am 13.12. an den Teichwiesen und am 15.12. in Reggio Emilia. Vom 20. bis 30.12. sammelte ich 11 konsekutive Marathons in Hamburg, und machte am 31. Dezember die Hundert in Calderara voll.

Um nicht zu langweilen, habe ich die Geschichte im Eilflug erzählt; tiefergehende Details könnten zukünftig in Betracht gezogen werden. Laut Christian Hottas, der alles weiß, gibt es nur vier Männer auf der Welt, die 100 Marathons in einem einzigen Jahr gesammelt haben: Horst Preisler, Christian Hottas (Arzt für Allgemein- und Sportmedizin), Hans-Dieter Weisshaar (Facharzt für Labormedizin) und Michele Rizzitelli (Facharzt für Orthopädie und Physiotherapie). Angela Gargano (Geschäftsführerin einer medizinischen Einrichtung) ist die einzige Frau auf der Welt. Die Berufe wurden nicht zum Angeben aufgelistet, sondern um zu zeigen, dass es sich um Leute handelt, die ein bestimmtes Wissen über die menschliche Physiologie besitzen.

Welchen Wert besitzen diese Rekorde? Keinen. Oder besser gesagt, sie haben einen persönlichen Wert. Ich sehe nichts Schlechtes darin, einen Rekord anzustreben: alle jagen ihre Bestleistungen, usw. Was wäre das Leben ohne Ziele! Wichtig ist, die Sache nichts aus dem Griff zu verlieren, und nicht zu vergessen, dass es sich um ein Hobby handelt. Es gibt Leute, die Schmetterlinge, Münzen, Briefmarken sammeln - und manche gehen zum Marathonlaufen.

Was mich betrifft, so schenke ich dem Rekord keinerlei Bedeutung. Angela liegt er mehr am Herzen und er ist ihr wichtiger - sie hat ihre guten Gründe. Sie hat mehr gelitten und gekämpft als ich, um ihn aufzustellen.

Auf welche Schwierigkeiten sind wir gestoßen? Ich lasse die physische Erschöpfung, die alle kennen, mal beiseite. Nicht weniger große Probleme waren:

(1) sich die Haare am Computer raufen, sich zurecht zu finden im Englischen, Französischen, Deutschen, Holländischen, Spanischen und Dänischen, um all die Marathons zu finden, zu diesen Orten zu gelangen, Unterkünfte vorzubestellen, und all dies für die Wochenenden zu koordinieren, um so wenig Arbeitstage wie möglich zu verlieren;

(2) nervtötende Reisen und unendliche Wartezeiten.

Trotzdem alldem, 100 Marathons in einem Jahr sind besser als 100 Jahre als Schaf!

Nun, nach so viel Action habe ich gelernt, die Normalität des ersten Sonntags ohne Marathon zu schätzen: das spätere Aufstehen, der Kirchengang, der Spaziergang auf der Promenade und das Begrüßen von Freunden, der Einkauf von Kuchen und gerösteten Kastanien, das Ragù mit einem Rotwein aus Barletta.

Sind 100 Marathons schlecht? Seit jeher bekomme ich zweimal im Jahr, beim Wechsel der Jahreszeiten, einen grippalen Infekt. In diesem Jahr, trotz des Regens, der Kälte, dem Schnee und den Strapazen, nichts! 100 Marathons mögen eine nützliche Alternative zu den Grippeimpfstoffen darstellen. Das Problem sind die Kosten!

Uli Schulte,

Transeuropalauf - von zwei Seiten betrachtet

Beim Run Across Amerika 2002 hatte ich Feuer gefangen und täglich die Berichte im Internet verfolgt. Als ich vom Transeuropalauf 2003 hörte, war mir klar: hier will ich dabei sein. Nicht als Läufer auf der gesamten Strecke. Das Potential ist mir nicht gegeben. Aber in Deutschland partizipieren? Als Läufer und Betreuer knapp 2 Wochen mitmachen? Meine Generalprobe sollte die Marathonserie des 100 MC an den Hamburger Teichwiesen im Dezember 2002 sein. Nachdem ich dort 5 Marathonläufe in 7 Tagen unter widrigsten Wetterbedingungen geschafft hatte, habe ich mich gleich Anfang Januar 2003 bei Ingo Schulze angemeldet, um 4 Etappen in Deutschland mitzulaufen und bei 7 Etappen als Betreuer dabei zu sein. Sicher sind die von mir geschilderten Eindrücke und Erfahrungen subjektiv. Auch kann der relativ kurze Ausschnitt des Laufes auf deutschem Boden nicht für das ganze Unternehmen sprechen. Dennoch scheint mir die besondere Rolle als Läufer *und* Betreuer interessant genug zu sein, um darüber zu berichten. Ich habe interessante menschliche Begegnungen gemacht beim TEL. Einige davon werde ich erwähnen. Ich werde auch berichten von einzelnen Betreuern, von Begegnungen an der Strecke, von Landschaften. Vom Wetter, von Quartieren, von meinen Gedanken während des Laufens.

1. Tag - Abfahrt und Ankunft in Waimes / Belgien

Am Samstag, 16.5.03 fahre ich gegen Mittag in Bremen los. An der Autobahnraststätte Roxel bei Münster hole ich Rainer Wachsmann ab. Wir kennen und vom 6 - Stunden - Lauf in Rotenburg / Fulda, und er will 2 Etappen mitlaufen. Die Zeit mit Rainer ist für mich sehr bereichernd geworden. Am späten Nachmittag erreichen wir Waimes in Belgien. Die hohe Venn, ein einzigartiges Hochmoor, ist in „greifbarer“ Nähe. Nach einigem Suchen finden wir auf einer Anhöhe den Sportplatz mit kleiner Halle, in der Läufer und Betreuer untergebracht sind. Die Atmosphäre ist für mich ergreifend. Herzliche Begrüßung mit Sigrid Eichner, meiner Vereinskameradin vom 100 MC. Still liegen die Sportler auf ihren Isomatten und erholen sich, bevor es zum Abendessen in ein nahe gelegenes Restaurant geht. Hier gibt es ein klasse Essen, die Getränke sind heute frei, gesponsert von der Firma Bayer. Abends liegen wir in der Halle dicht an dicht wie die Heringe. Der Transeuropalauf beginnt mich aufzusaugen.

2. Tag - Waimes - Vettweiß / Lauftag

Ab 4 Uhr regt sich Leben in der Halle. 4.15 Uhr piepsen die ersten Handys zum Wecken. 4.45 Uhr wird das Licht angemacht. Frühstück. Brote werden geschmiert. Es gibt Kaffee. Jeden Morgen wird in 2 Gruppen gestartet. 6 Uhr die erste Gruppe, die Langsameren. 7 Uhr die Schnelleren in der zweiten Gruppe. So bleibt im Laufe des Tages das Feld dichter beieinander. Die Helfer müssen nicht zu lange an den Verpflegungsständen warten. Ich starte in der ersten Gruppe. Im Dauerregen geht es von Waimes Richtung deutsche Grenze, die relativ unspektakulär nach ca. 17 Kilo-

meter erreicht wird. Weiter Richtung Monschau, sehr bergig mit wunderbaren Ausblicken. An der Rurtalsperre vorbei, Fotos werden gemacht. Heimische Lauftreffs organisieren heute die Verpflegung. Hier in Deutschland ist die Anteilnahme am Lauf grösser, als in den vergangenen Wochen. Menschen an der Strecke zeigen sich informiert und interessiert. Presse, Funk und Fernsehen werden in den nächsten Tagen unsere Begleiter sein. Ich schließe erste Kontakte zu den Läufern. Auch wenn ich nur Etappenläufer bin, habe ich das Gefühl, schnell integriert zu werden. Nach 62 Kilometern erreiche ich in 8 Stunden und 35 Minuten gut gelaunt das Ziel in Vettweiß. Als langsamer Läufer ist es meine Maxime, die Strecke zu bewältigen und noch ein Lächeln und ein freundliches Wort übrig zu haben. Die beiden Führenden Robert Wimmer und Martin Wagen werden innerhalb Deutschlands gemeinsam laufen. Ihr Wettkampf wird erst wieder in Polen eröffnet werden. Während für die Athleten Ausruhen und Essen in einer nahegelegenen Gaststätte angesagt ist, habe ich noch ein Problem zu bewältigen, das mich in den nächsten Tagen begleiten wird. Mein Auto muss vom Start der letzten Etappe abgeholt werden. Ich hatte damit gerechnet, dass die Organisation den Wagen mitbringen kann, aber das erweist sich als unmöglich. Alle Mitarbeiter sind über die Maßen ausgelastet, es gibt zu wenig Fahrer. So finde ich zwei nette junge Leute, die den sympathischen Joachim Hauser besuchen. Sie fahren mit mir zurück nach Belgien, und ich kann mein Fahrzeug nachholen.

3. Tag - Vettweiß - Witzhelden / Betreuerstag

Der Tag beginnt mit Stress. Das Frühstück wird anstatt um 4.45 Uhr erst um 5.15 Uhr geliefert. Zusätzlich ist das Fernsehen (ARD - Morgenmagazin) vor Ort, um den Start der ersten Gruppe zu filmen. Die Nerven liegen blank. Der sonst so ruhige Orgachef Ingo Schulze explodiert, als sich jemand zu früh ein Brötchen wegnimmt. „Ihr könnt euren Kram alleine machen...“! Bei der ständigen Belastung und dem permanenten Schlafmangel genügen Kleinigkeiten, um das Fass zum überlaufen zu bringen. Gepäckfahrer Manfred Born, Webmaster Sebastian Seyrich, Alexa Schättli, Freundin von Martin Wagen, Inge Schulze, Frau von Ingo - man merkt ihnen die Belastung an, unter der sie stehen. Reporter Jürgen Ankenbrand hat einen Schutzschild um sich aufgebaut. Streckenmarkierer Brigitte und Joachim Barthelman leisten gleichmütig und gelassen ihren wichtigen Dienst. Martin Bayer, der von seiner Frau, der bekannten Läuferin Else Bayer unterstützt wird, ist für die Versorgung der Läufer zuständig. Er ist ein ruhender Pol, hat immer noch ein nettes Wort für alle übrig. Jeder kann halt anders mit dem Stress umgehen. Beim einen muss der Frust raus, der nächste kann anders kompensieren. Aber alle leisten einen grossartigen Dienst. Ich stehe an meinem ersten Betreuerstag auf Abruf zur Verfügung. Wieder ein Tag mit viel Regen. Die Laufstrecke führt durch die Stadt Köln hindurch. Der erfahrene Ultraläufer Helmut Schieke, der mir durch seinen unerschütterlichen Humor auffällt, ist gestürzt und muss in Köln aufgesammelt werden. Trotz vielem Suchen in strömendem Regen finde ich ihn nicht. Jemand hat ihn schon mitgenommen. Dafür lese ich den netten brasilianischen „journey - runner“ Carlos Machado

auf. „jorney - runner“ laufen auf Grund von Wettkampfabbruch oder Überschreitung des Zeitlimits nicht mehr in der offiziellen Wertung. Carlos ist Flugkapitän und ein sympathischer und hilfsbereiter Bursche. Bei der Firma Bayer ist bei km 65 ein grosser Rummel. Manche Läufer mögen das mehr, andere weniger. Beim Zielinlauf in Witzhelden herrscht Volksfeststimmung. Im Foyer der Kirche wird Massage angeboten. Ein grosser Tag für Lokalmatador und Initiator des Laufes, Manfred Leismann, der hier gebührend empfangen wird. Frust bei einigen Läufern, die sich in Köln verlaufen haben. Für mich an diesem Tag die Erkenntnis: das Leben als Betreuer kann genauso hart sein wie das Leben des Läufers auf der Strecke.

4. Tag - Witzhelden - Plettenberg / Betreuertag

Mein Betreuertag beginnt mit der Aufgabe, Rainer Wachsmann nach Solingen zum Bahnhof zu bringen. Mein Auto ist vollgeladen mit Lebensmitteln für meinen ersten Verpflegungsstand. Nachdem ich mich durch den Solinger Berufsverkehr gequält habe, erreiche ich kaum rechtzeitig die Stelle, wo der Stand aufgebaut werden muss. Biggi, Lebensgefährtin von Werner Selch, geht mir freundlicherweise zur Hand, und ich sammle meine ersten Erfahrungen, was man am Stand alles falsch und richtig machen kann. Ingrid Rücknagel - Böhnke, Betreuerin und Frau von Günter Böhnke - bekannt durch „Günthers SMS“ - gibt mir manch wertvolle Tipps. Was essen Läufer gerne an der Strecke? Nicht gerade das, was im Lehrbuch als optimale Verpflegung angepriesen wird. Unter den Getränken ist Cola der Hit, aber auch Eistee, Wasser, Bier (in Maßen) - und für den Berufsabenteurer Stefan Schlett auch schon mal ein Glas Rotwein. Bei den Speisen sind Müsli - Riegel gerade out. Alles, was süss oder herzhaft ist, ist im Kommen: Brot mit Quark und Honig, Schokolade, Vanillepudding oder auch Gewürzgurken, Dosenfisch und Eierravioli. Ich habe den Eindruck, dass das Essen nicht nur für den Körper, sondern auch für die Psyche der Läufer sehr wichtig ist. Die Athleten hangeln sich mitunter von einem der in ca. 10 km Abstand aufgestellten Verpflegungsstände zum nächsten. Hier muss es etwas Leckeres geben. Einen Wunsch von den Augen ablesen, ein freundliches, aufbauendes Wort oder nur ein Schulterklopfen gibt Kraft für die nächsten Kilometer. Hier werden auch die verschiedenen Charaktere und Mentalitäten offenbar. Deutsche oder Italiener meckern schon mal - Japaner sind meist gleichmütig und bedanken sich mit einer Verbeugung - auch wenn man ihnen gerade gesagt hat, dass die Strecke heute mal wieder 4 km länger ist. Nachdem auch der letzte Läufer an meinem ersten Stand versorgt ist, heisst es, schnell alles einpacken und den nächsten Versorgungspunkt an der schönen Östertalsperre anzusteuern, um dort noch die schnellen Läufer zu erwischen. 2 Verpflegungsstände zu machen, bedeutet Stress, und wenn der 2. Stand gleichzeitig der letzte (unbeliebteste) ist, heisst es, dort bis zu 5 Stunden auf den letzten Läufer zu warten. Dabei aber immer von Herzen freundlich bleiben - denn es geht ja nicht um den Stress des Betreuers, sondern um die Versorgung der Läufer. So bekomme ich heute auf der Strecke nach Plettenberg nicht viel von der Schönheit des heimatlichen Sauerlandes mit, sondern muss mich beeilen, noch selbst was zum Abendessen zu bekommen, die restliche Verpflegung auszuladen nebst Müll und was sonst noch so im Wagen ist. Dann alles vorbereiten

für den morgigen, eigenen Lauftag. Umso mehr freue ich mich, dass ich heute Besuch bekomme von meinem Freund Martin Sauer. Hier in Deutschland werden die Läufer häufiger besucht, was vielen Kraft gibt, weiterzumachen. Mit Ansprachen des Bürgermeisters und Ingo Schulzes zur Halbzeit des Transeuropalaufes endet der Tag.

5. Tag - Plettenberg - Brilon / Lauftag

Da ich in Hemer im Sauerland aufgewachsen bin, lag es nahe, mich für die schöne Sauerlandetappe zu entscheiden. Ausserdem laufe ich gerne in profiliertem Gelände. Das ist abwechslungsreich für Körper und Psyche. Um 6.00 Uhr geht es los, im Regen die ersten langen Kilometer nur bergauf. Ich finde meinen Rhythmus im hinteren Mittelfeld. Gegen Mittag klart es auf, Wärme und Sonne tun der Seele gut. Ich kann die herrliche Landschaft geniessen. Im Monat Mai entfaltet die Natur ihre ganze Pracht, Farben, Geräusche und Gerüche sind berauschend. Die Strecke ist gut zu belaufen, solange sie wenig befahrenen Nebenstrassen folgt. Gelaufen wird in der Nähe des weissen Randstreifens. Den ganzen Tag über fühle ich mich gut, habe keine Probleme, keine besonderen Tiefs, und nach 9 Stunden und 56 Minuten erreiche ich wohlgelaunt das Ziel in Brilon. Aber bevor ich den „Feierabend“ geniessen kann, muss ich noch mein Auto vom Startort Plettenberg nachholen. Frank Hildebrand, der mit „Steppenbahn“ Stephan Isringhausen als Etappenläufer ange-reist ist, übernimmt diesen Freundschaftsdienst. Stephan und Frank wollen 3 Etappen mitlaufen. Ihre fröhliche Art empfinde ich als eine Bereicherung für den TEL. Etappenläufer bringen frischen Wind ins Unternehmen. Jetzt noch schnell die Versorgung für den nächsten Tag in den Wagen laden - und schon geht's auf die Iso-matte, denn die Nacht ist kurz.

6. Tag - Brilon - Hofgeismar / Betreuertag

Auf der 74 km langen Etappe wird mir der letzte Verpflegungsstand bei km 67 zugewiesen. Von hinten das Feld aufrollend fahre ich jeden Stand an. 2 Polizisten gesellen sich zu uns. Sie haben grosses Interesse an dem Lauf und fragen mir Löcher in den Bauch. Der Himmel ist bedeckt, es regnet leicht. Ich komme nach Marsberg. Hier kreuzt der Europäische Fernwanderweg 1, den ich mit meinem Freund Martin Sauer von Flensburg zum Bodensee abschnittsweise in jedem Jahr bewandere. Im August 2003 starten wir in Marsberg zur 6. Etappe ins Siegerland. Weiter geht's, und gegen Mittag habe ich das Sauerland hinter mir gelassen: „Herz-lich willkommen in Hessen!“ heisst es. Mein Verpflegungsstand wird aufgebaut, und schon kommen die ersten Läufer. Jürgen Hitzler passiert die Station. Der Last-kraftfahrer und erfahrene Ultratriathlet musste wegen gesundheitlicher Probleme in Südeuropa aufgeben, läuft jetzt aber 2 Etappen mit - Trainingseinheiten sozusagen für den geplanten Tripel - Ironman. Es folgt der französische Rollstuhlfahrer Bern-ard Grojean. Seit einem Unfall 1999 querschnittsgelähmt, leistet er bei diesem Lauf Erstaunliches. Die Bergetappen sind für ihn besonders schwer. Abends sieht er oft so kaputt aus, dass ich meine: der schafft es nicht mehr. Aber am Morgen hat er sich berappelt und startet mit neuer Energie und guter Laune. Ihm stecke ich nur

ein Stück Banane in den Mund - mehr will er nicht. Ein weiterer Filmtag: Das WDR - Team dreht an meinem Stand. Karl Graf läuft heran - er wird die heutige Etappe gewinnen. Nach und nach kommen weitere Läufer vorbei: Janne Kankaansyrjä, der immer fröhliche Finne. Luc Dumont Saint Priest aus Frankreich, der auch nach 70 km noch einen leichten, federnden Laufstil hat. Jürgen Schlotter, der stille, bedächtige Schwabe, der erst beim TEL richtig realisiert hat, wie sehr ihm lange Strecken liegen. Er ist für mich eine bemerkenswerte Persönlichkeit. In seiner ruhigen Art fragt er auch nach einem schweren Tag besorgt nach, ob ich mein Fahrzeugproblem für meinen nächsten Lauftag gelöst habe. Der Italiener Aldo Maranzina, der auf mein freundliches Angebot, einen Becher von meinem privaten Bier zu bekommen, mir die Flasche aus der Hand reisst und leer trinkt. Joachim Hauser, der immer wieder neue Kraft schöpft, die laufbedingten Probleme überwindet, viel Besuch bekommt und gerade von seinem Vater begleitet wird. Günther Böhnke, der „laufende Poet“ auf der Suche nach dem Sinn, wird mir in seinem Verhalten und seiner Art, mit den Dingen umzugehen, ein Vorbild. Und der Holländer Cor Westhuis, begleitet von seiner Frau Harmien und Sohn Sybrand auf dem Fahrrad von Lissabon nach Moskau. Ich habe die drei schnell ins Herz geschlossen. Sie geben einander viel Kraft. Ihre Familie ist wie eine starke Festung. So neigt sich auch dieser Tag dem Ende zu. Alle Läufer kommen wohlbehalten ins Ziel, und es folgt das Ritual des Aus- und Einladens von Getränken und Lebensmitteln, Schlafsack und Isomatte, Bett herrichten, essen und schlafen.

7. Tag - Hofgeismar - Gieboldehausen / Betreuerstag

Wir sind in Hessen - man merkt es am Frühstück. Schlachtplatte am Morgen: Die Tische biegen sich von Mett, Würsten und Sülze. Nicht jedermanns Sache - aber für mich eine ernste Versuchung. Frank bietet mir an, seinen neuen Audi A 2 als Versorgungsfahrzeug zu nutzen. Ein sogenannter 3 - Liter Diesel, der an der Ampel automatisch ausgeht und beim Loslassen der Bremse wieder anspringt. Sprit sparen. Am Vormittag will die Müdigkeit mit Macht nach mir greifen. Durch den tagelangen Schlafmangel werde ich nur noch nachmittags oder beim Laufen richtig wach. 2 Verpflegungsstände heute. Trotz der Müdigkeit und der mancherlei Probleme bei diesem Unternehmen überwiegt das Schöne und das Begeisternde bei weitem. Für mich als Pastor und Leiter einer psychiatrischen Einrichtung ist die Beobachtung, wie unterschiedlich Menschen in Extremsituationen reagieren, eine spannende Erfahrung. Zum Beispiel die Wahl des Schlafplatzes. Während alle Athleten sich am Abend ihr Schlaflager an den Hallenrändern einrichten, hat sich *eine* Läuferin allein in der Mitte der Halle platziert. So ist sie allein, von allen anderen isoliert, und doch im Mittelpunkt. Allein und trotzdem mitten drin. Es ist Martina Hausmann, die erfahrene Ultraspezialistin. Ihre grosse Stärke liegt im einsamen, tagelangen Rundenrennen, wo sie kaum zu überbieten ist. Beim TEL hat sie viele Probleme. Aus der Wertung ausgeschieden macht sie trotzdem weiter. In ihrer Laufkonstanz ist sie mir ein Vorbild. Die 85 km lange Strecke führt über das Weserbergland. In Reinhardshagen muss mit der Fähre die Weser überquert werden. Am anderen Ufer erkenne ich den Weser - Fern - Radweg. Diesen Radweg habe ich vor

einigen Jahren mit meinem Kindern von Bremen nach Hannoversch Münden befahren. An diese Stelle kann ich mich noch gut erinnern. Heute wartet hier Werner Sonntag mit Kamera und Notizblock. Harald Heyde vom Waldhessen Team läuft ein Stück mit. Es werden eifrig Fotos gemacht. Welcher Läufer erwischt die Fähre noch - wer muss auf die nächste warten? Ich steuere meinen Verpflegungsstand an. Die Strasse windet sich von der Weser weg den Berg hoch, es giesst in Strömen. Bei Varmissen geht es wieder bergab, und in Obernjesa baue ich meinen Stand auf. Heute ist wieder ein reges Interesse am Lauf zu verzeichnen. Funk und Fernsehen sind vor Ort, interessierte Menschen kommen, um die Läufer zu begrüßen. Gegen 14.00 Uhr baue ich meinen 2. Verpflegungsstand bei km 77 auf. Links und rechts erstrecken sich gelbe Rapsfelder soweit das Auge reicht. Die Sonne ist wieder durchgekomen und es wird angenehm warm. Neza, die Tochter und Betreuerin des slovenischen Läufers Dusan Mravlje, hält mit Carlos am Stand und kocht Nescafe - eine willkommene Überraschung. Neza ist sehr nett. Sie hat ihren Vater schon beim Transaustralien - Lauf begleitet und ist mit 24 Jahren kaum älter als meine Tochter Tabea. Umgangssprache ist meist Englisch. Teilnehmer aus 12 Nationen müssen miteinander auskommen. Wir können viel voneinander lernen, und das Motto „Transeuropalauf - für Frieden und Verständigung“, beginnt für mich mehr als nur ein Schlagwort zu werden. Ein Reporter vom Mitteldeutschen Rundfunk fragt mich, ob ich mich Gott beim Laufen näher fühle. Eine junge Skaterin sagt: „kompletter Wahnsinn, was ihr hier macht!“ Ein Radfahrer fragt, ob wir Mützen zu verschenken haben. Man erlebt allerhand als Betreuer am Stand. Das Leben des Betreuers ist hart, und ich freue mich, dass morgen wieder Lauftag ist. Am Abend in Gieboldehausen ist Volksfeststimmung. 1000 Jahr Feier. Der Transeuropalauf wird integriert. Mit dem Shuttlebus geht es in die Turnhalle. Es gibt gutes Essen, Geschnetzeltes, Nudeln, Erbsen, Salat. Vereinskollege vom 100 MC, Jürgen Kuhlmeier ist angereist, um 2 Etappen mitzulaufen. Frohes Grüßen. Masseur Ernst Albrecht ist eingetroffen und wird in den nächsten Tagen hilfreich zur Seite stehen. Nun noch meinen Wagen holen, denn ich war ja heute mit Franks Audi unterwegs. Total kaputt lege ich mich auf mein Lager. Wer wird morgen meinen Wagen fahren? Diese Sorge sage ich noch im Gebet meinem Gott.

8. Tag - Gieboldehausen - Wernigerode / Lauftag

Ingrid Rücknagel - Böhnke bietet sich an, meinen Wagen zu fahren. Die anspruchsvolle Laufstrecke führt heute durch den Harz. 8 mal schon bin ich hier gelaufen, auf den Brocken oder die Harzquerung. Übernachtet wird wie immer in der alten Turnhalle unter den Zindeln. Da fühle ich mich schon zu Hause. Ich laufe bei warmen Wetter mit Frank und Stefan los. Eine idyllische Landschaft, die Berge des Harzes rücken immer näher. Ich löse mich von meinen beiden Laufkameraden, muss meinen eigenen Rhythmus finden. Die wunderschöne Odertalsperre wird passiert. Die 70 km lange Tagesetappe windet sich auf 600 m hoch. Das Wasser wird knapp, der Durst immer stärker, die unbemannte Verpflegungsstation ist geplündert. Glücklicherweise bieten freundliche Radfahrer mir was zu trinken an. Die Beine werden schwer. Braunlage. Wieder bergan. Oben: Wernigerode 16 km, links der Brocken.

Jetzt ein bekannter Ton: die Harzgebirgsbahn schnauft vorbei. Ein angenehmes Geräusch, das mich fröhlich stimmt. Rennstrecke. Halsbrecherisch rasen Motorräder ohne Zahl lärmend über die kurvenreichen Strecken. Ohne Rücksicht auf Verluste für Mensch und Tier. Der tägliche Kampf des Läufers mit den motorisierten Zeitgenossen ist heute besonders gnadenlos. Viel wird mir geraubt von der Schönheit der Landschaft durch die Rücksichtslosigkeit der Rennfahrer auf Deutschlands Strassen. Im „wilden Osten“ noch mehr als im Westen. Sigrid Eichner überholt mich, während ich mal in die Büsche muss. Und dann endlich das erlösende Schild: Wernigerode. Noch einmal zieht sich die Strasse kilometerlang hin bis in die Ortsmitte. Zieleinlauf auf dem bekannten, historischen Marktplatz vor dem Rathaus. Hier findet heute ein Volkslauf statt. Nicht nur für die 10 km und Halbmarathonläufer ist das Ziel erreicht, auch ich setze mich erschöpft, aber glücklich hin. Der Ansager erzählt begeistert vom kommenden Vatertag und rühmt die Freuden des damit verbundenen Alkoholgenusses. Da muss ich mich noch einmal aufraffen. Ich mache ihn höflich darauf aufmerksam, dass wir in der kommenden Woche Christi Himmelfahrt feiern. Darauf bittet er mich, eine kleine Rede an das Volk zu richten, was ich gerne tue: Christen glauben, dass Jesus nach Kreuzigung und Auferstehung zu Gott, seinem Vater, zurückgegangen ist. In Königswürde eingesetzt regiert und segnet er die Menschen, die ihm vertrauen. Die vielen Leute auf dem Marktplatz hören meine Worte, vereinzelt bekomme ich Zustimmung. In der Turnhalle angekommen, treffe ich Rene Wallesch vom 100 MC. Er will von morgen an bis nach Moskau mitlaufen. Stephan Isringhausen hat die heutige Etappe nicht bewältigen können. Mit einem Klappstuhl in der Hand ist er zum Ziel getrampt. Am Abend haben wir in kleiner Runde vor der Halle beim Bier zusammengessen, und bald waren die Belastungen des Tages in froher Gemeinschaft vergessen. Jetzt noch schnell Versorgung für morgen in den Wagen laden: ich habe den „beliebten“ letzten Verpflegungsstand zu betreuen.

9. Tag - Wernigerode - Schönebeck / Betreuertag

Heute habe ich zunächst Frank und Stefan nach Gieboldehausen zurück zu ihrem Auto gebracht. Sie fahren in die Heimat ins Ruhrgebiet. Ich habe Zeit genug, denn mein Verpflegungsstand ist bei km 67. Die Laufstrecke ist jetzt flach, das Wetter wieder heiss. Lange an der B 81 entlang, teils auf gut ausgebautem Radweg, was für die Läufer sehr angenehm ist, da sie sich dann nicht so sehr auf den Verkehr konzentrieren müssen. Dann ist wieder kilometerlanges Laufen auf dem weissen Randstreifen angesagt. Die Japaner werden von einer Delegation aus der Heimat begrüßt. Brigitta Biermanski und Don Winkley laufen vorbei. Sie sind beide aus der Wertung und laufen als „journey - runner“. Brigitta hat bisher nur 3 Etappen ausgelassen und läuft scheinbar ohne Mühe. Don aus den USA läuft als älterer Athlet je nach Befinden etappenweise mit. Weiter geht's über Derenburg, Halberstadt, Kloster Gröningen, Kropenstedt, Tartun Richtung Schönebeck. Ich grüsse die Läufer, an denen ich vorbeikomme. Meist grüssen sie zurück. Zusammengeschusterte Ex - DDR - Strasse. Von uralten Bäumen gesäumte lange Alleen. Moderner Windkraftpark. 2 mal verfahren: jetzt wird es Zeit, meinen Versorgungspunkt zu finden

und den Stand aufzubauen - nach einem kleinen, sanften Ruffel von Alexa - sie macht sich verständlicher Weise Sorgen, dass ihr Martin sein Isostar bekommt. Lange muss ich ausharren an meinem Stand. Sigrid fehlt noch. Ich *muss* nicht auf sie warten, soll Getränke und Verpflegung an der Strecke deponieren. Das mag ich nicht tun. Der langsame Läufer hat die Betreuung und Unterstützung fast noch nötiger, als der schnelle. Das weiss ich aus eigener, schmerzlicher Erfahrung. Nun ist das Ziel in Schönebeck, direkt an der Elbe, erreicht, und es geht mit dem Shuttle - Bus zur Turnhalle. Nachdem alle Aufgaben erfüllt sind, geht es in den Schlafsack. Ich habe mich an das Übernachten nach der Art der Ölsardinen gewöhnt. Es geht das Gerücht um, dass ein Läufer, der zwischendurch einmal im Hotel übernachtete, morgens auf dem Fussboden aufwachte. Man gewöhnt sich an alles...

10. Tag - Schönebeck - Wilhelmsdorf (vor Brandenburg) / Betreuertag

Eine gute Nachricht für die Läufer heute - eine „schlechte“ Nachricht für mich: Die Strecke wird um 7 km verkürzt, dafür ist sie morgen um 7 km länger. Morgen laufe ich wieder. Meinen Stand muss ich bei km 75 aufbauen, unterstützt von Etappenläufer Manfred, der heute pausiert. Zum Frühstück gibt's keinen Kaffee, da er nicht ausdrücklich bestellt wurde. So muss mal wieder improvisiert werden. Heute wird die 3000 km Marke überschritten - durch einen schlichten Kreidestrich auf der Strasse markiert. Über Plötzki, Gommern, Leitzkahn geht es durch viele kleine Orte Richtung Brandenburg. Überwiegend auf gut zu belaufenden Nebenstrassen. Bei km 75 baue ich den Stand auf. Manfred ist unterwegs ausgestiegen, um bei km 3000 Stefan Schlett zu begrüßen. Es ist nicht einfach, einen günstigen Platz für den Stand zu finden. Verkehrsmässig unbedenklich und gut einzusehen muss er sein. Aber auch geschützt vor Sonne und Wind. Auf der linken Seite, damit die Läufer nicht die Strassenseite wechseln müssen. Eben, damit die Flaschen nicht vom Campingtisch rutschen. Bei allem immer noch eine Portion Gelassenheit und Ruhe bewahren, um die diversen Klagen der Läufer wegzustecken. Bevor Bernard, Robert und Martin kommen, kann ich mich noch etwas im Auto ausruhen. Dann Interview mit der Berliner Zeitung. Es geht natürlich um die beiden Führenden, aber auch meine Einschätzungen als Etappenläufer und Betreuer fliessen in den schönen Bericht mit ein. Ein einheimischer Besucher namens Udo - selbst Läufer - hat am Stand seine Hilfe angeboten. Seine Mutter hat Brote mit selbstgemachtem Schmalz gestiftet, dazu Krombacher Bier - eine willkommene Ergänzung und Bereicherung. Auch die Japaner - offen für alles Neue - geniessen diese ungewöhnliche Kombination von Läufernahrung. Nachdem auch Mariko Sakamoto den Stand passiert hat, heisst es Einpacken und zum Zielort Wilhelmsdorf fahren. Es gibt ein gutes Abendessen, eine schicke Unterkunft, Carlos bietet sich an, morgen meinen Wagen zu fahren, und so kann ich mich unbesorgt zur Ruhe begeben.

11. Tag - Wilhelmsdorf (vor Brandenburg) - Dahlewitz / Lauftag

Es verspricht ein heisser Tag auf langer Strecke zu werden. Ich habe ein Kribbeln in den Beinen und freue mich, wieder laufen zu können. Für mich sind 4 Ultras in 8 Tagen eine Premiere, und ich wundere mich, wie gut es geht. Nach der Routine von

„Halle räumen“ und „Gepäck einladen“ erfolgt um 6 Uhr pünktlich der Start. Zunächst sind die gestern abgekürzten km nach Brandenburg nachzuholen. Das verlängert die heutige Etappe auf knapp 80 km. Ein schöner Sonnenaufgang, die Sonne immer von vorn, höher steigend, nachmittags im Rücken. Die Laufrichtung ist eben immer gen Osten, an der B 1 entlang, meist auf gut ausgebauten Radwegen. An Feldern vorbei mit Wiesenblumen, die ich so gerne mag. In aller ihrer Pracht regen sie die Sinne an: roter Mohn, blaue, gelbe Blumen. Morgendliche Oberschenkelprobleme verflüchtigen sich während des Laufens. Obstplantagen, verschlafene Dörfer, Verkaufsstände an der Strecke: Spargel, Eier, Gemüse, Honig. Zum grossen Teil renovierte Häuser, manche noch runtergekommen. Derwitz / Landkreis Potsdamm - Mittelmark. Auf freier Strecke. Die Gefühlslage ist ausgezeichnet. Die Gedanken beginnen zu fliessen. 12 Stunden auf der Strecke. Stefan Schlett würde sagen: ein harter Arbeitstag. Was macht meine Psyche, während der Körper im Gleichmass arbeitet? Was kann ich tun, um nicht innerlich in ein Loch zu fallen? In Gedanken systematisiere ich heute die in den Jahren gesammelten Erfahrungen und vertreibe mir so die Zeit:

1. Positiv Denken. Ich habe schon ein Drittel der Zeit rum. Die Schmerzen waren gestern schlimmer als heute.
2. Stückweise, wenn es sich ergibt, mit anderen Teilnehmern gemeinsam laufen. Etwas Unterhaltung lenkt ab und lässt die Zeit vergehen.
3. Sich auf Zwischenziele wie den nächsten Verpflegungsstand freuen. Den „Elefanten nicht auf einmal, sondern Stück für Stück verzehren“.
4. Einen Traum im Hinblick auf das Ziel träumen, z.B. als Belohnung ein grosses, kühles Bier. Eine solche „Vision“ hält mich zeitweise gut aufrecht.
5. Die Gedanken auf eine Reise schicken. Mit irgendeinem Gegenstand gedanklich beschäftigt sein, während der Körper läuft.
6. Die Gedanken abschalten, innerlich still und ruhig werden. Eine Art Meditation.
7. Zeitweise hilft es mir, beim Laufen zu beten. Gott meine ungelösten Probleme zu sagen, meine Sorgen abzugeben, ihm zu danken für alles Gute. So habe ich laufend manche Stunde verbracht.
8. Über ein Wort aus der Bibel nachdenken, meditieren. Eine positive Aussage, die mir Kraft gibt, innerlich bewegen.
9. Offen sein für die Geräusche, Gerüche, Farben in der Schöpfung. Ein murmelnder Bach, Vogelgezwitscher, das Streicheln des Windes auf der Haut, die Wärme der Sonne, der Duft der Rapsfelder, die unterschiedlichen Grüntöne der Blätter.
10. Aus freundlichen Gesten von Menschen Kraft schöpfen, aus einem Zuwinken, einem aufmunternden Wort.

Noch ist alles gut. Ich laufe schnell und leicht. Es geht über die Havel, herrliche Ausblicke. Die Verpflegungsstände erreiche ich tanzend. Duft von Heckenrosen, Vogelgezwitscher. Peter Rossow, leider aus der Wertung ausgeschieden, macht einen super Betreuungsdienst. Sein Norddeutsches Temperament kommt mir sehr

entgegen. Ich bekomme ein Reisbällchen von einem japanischen Läufer geschenkt. Es schmeckt sehr salzig, nach Seetang, sehr gut. Landeshauptstadt Potsdam. Die starke japanische Läuferin Hiroko Okiyama läuft heute unter grossen Schwierigkeiten. Keinerlei Anteilnahme an unserem Lauf in Postdam. Bei km 50 kommt das Tief. Ich kann nicht mehr laufen, nur noch gehen. Gehen, 30 km bis zum Ziel, male ich mir aus. Warum laufe ich eigentlich, tue mir das an? Ich werde meine „Laufkarriere“ beenden. „Schmerz ist gut, da weiss man, dass man noch lebt“. Diesen Satz von Stefan Schlett zitiere ich immer wieder. Weiter, weiter, auch Gehen schafft Kilometer. Die Hitze ist unerträglich. Nichts zu trinken mehr. Da reichen mir 2 Potsdamer ein kühles Mineralwasser. Also doch Anteilnahme. Das macht etwas Mut. Raus aus der Stadt. Auf die vielbefahrene Bundesstrasse. Volle Konzentration auf den Verkehr. Auch das lenkt ab. Bei km 60 geht es plötzlich besser. Ich fange wieder an zu laufen, werde schneller. Ich kann meine Sinne erneut auf das Schöne lenken, ein friedliches Dorf, eine beeindruckende, alte Kirche. Bei km 70 schliesst Mariko auf. Mahlow heisst der Ort, durch den ich jetzt laufe. Mariko sagt: „Oh, you are my pace-maker all the day.“ Ich antworte: „Mariko, knowing you behind me helped me to go on this day!“ Wir beschliessen, zusammen ins Ziel zu laufen. Ein letzter Verpflegungsstand, liebevoll betreut von einem Berliner Lauffreund. Nach 12 Stunden ist endlich das Ziel erreicht. In dem kleinen Ort Dahlewitz hat der örtliche Sportverein einiges auf die Beine gestellt: jeder Läufer wird ins Ziel begleitet, heisse Rhythmen aus den grossen Lautsprechern, jugendliche Cheerleaders. Mariko und ich laufen Hand in Hand ins Ziel und haben ein solches Hochgefühl, dass wir erst mal vor allen einen flotten Tanz hinlegen. Das Essen ist klasse, die Stimmung gut, übernachtet wird in einem Festzelt.

11. Tag - Dahlewitz (bei Berlin) - Slubice (Polen) / Betreuerstag

Der Tag in Dahlewitz beginnt genauso gut, wie er gestern geendet hat. Ob ein Frühstück nur so dahingestellt ist vom Catering - Service mit der Bemerkung: „Kaffee? Den gibt's nicht, den haben sie nicht bestellt!“ oder ob es, wie heute, mit viel Phantasie und Engagement von den Leuten hier im Dorf hergerichtet wurde - dazwischen liegen Welten. An meinem letzten Tag bin ich verantwortlich für die Stände bei km 45 und 80. Das heisst, es gibt viel zu tun. Es verspricht wieder ein heisser Tag zu werden. Etappenläufer Jörg König unterstützt mich. 9 Etappen ist er in Folge mit Bravour gelaufen, bei der 10. musste er die Segel streichen. Da er auch aus Norddeutschland kommt, wird er heute Nacht auf der Rückfahrt mein Begleiter sein. Hiroko läuft so schief, dass es ein Jammer ist, zuzusehen. Rotberg, Eichenwalde, Wernsdorf, Neuzittau sind einige Orte auf dem Weg. Der erste Verpflegungsstand wird aufgebaut, nach getaner Arbeit abgebaut, und flott geht's weiter zum Versorgungspunkt bei km 80. Hier fällt Jörg und mir die undankbare Aufgabe zu, den Läufern zu eröffnen, dass entgegen der Annahme noch 14 km zu bewältigen sind. Ein zusätzlicher, unbemannter Stand wird eingerichtet. Trotz Schild „Notverpflegung für Läufer“ muss ich bei einer Kontrolle feststellen, dass alles gestohlen wurde. Was sind das für Menschen? Die Reaktionen bei den Läufern auf die Streckenverlängerung sind wie immer unterschiedlich: von gleichmütiger zur Kenntnis-

nahme bis zum lauten Weinen und Schreien erleben wir wieder die ganze Skala der Gefühle. Für mich nachvollziehbar und ein Ausdruck der Härte des Rennens, auf die jeder emotional anders reagiert. Nachdem wir unseren Platz geräumt und gesäubert haben, fahren wir noch dem letzten Läufer entgegen, um ihm eine Notration zu überreichen. Gegen 19.00 Uhr überqueren wir problemlos die deutsch - polnische Grenze. Nach ca. 3 km erreichen wir das heutige Etappenziel, ein Sportzentrum, wo wir noch die Möglichkeit eines guten Abendessens nutzen. Ich verabschiede mich, soweit es geht, von allen Mitarbeitern und Läufern. Viele von ihnen habe ich ins Herz geschlossen, und es fällt mir sehr schwer, den Tross zu verlassen. Der Transeuropalauf ist für mich zu Ende, und gegen 21.30 Uhr verlassen Jörg und ich Polen in Richtung Heimat. Bei guter freier Strecke erreiche ich - nachdem ich Jörg bei Verden seiner Partnerin übergeben habe - gegen 3.00 Uhr in der Früh meine Heimatstadt Bremen.

Der Transeuropalauf hat mich sehr gefesselt. Von 2 Seiten habe ich das Unternehmen kennen lernen können: als aktiver Läufer und als Betreuer am Stand. Die Erfahrungen mit den Läuferinnen und Läufern, den Verantwortlichen und Kollegen aus dem Betreuersteam, mit der Beherbergung und Versorgung waren zum ganz überwiegenden Teil gut. Ich habe meine Teilnahme keinen Augenblick bereut. Es fällt mir nicht leicht, mich gedanklich von dieser Erfahrung wieder zu lösen, Distanz zu bekommen. Und doch weiss ich: mein Leben ist nicht nur der Lauf. Der Lauf ist ein Höhepunkt, ein sehr schönes Abenteuer. Mein Leben ist meine Familie, meine Aufgabe in der sozialen Einrichtung, in der ich tätig bin. Mein Leben wird auch definiert über meinem Glauben und meine Gemeinde, über Freundschaften, über die Malerei. Leben ist für mich eine Summe von vielen wichtigen Einzelaspekten. Und dennoch bin ich mir sicher, dass die Erfahrungen der letzten 12 Tage mich stark, tief und dauerhaft beeindruckt und bereichert haben.

Hartwigsdorf macht als kleinster Marathonort Deutschlands Geschichte

So stand es in der Strelitzer Zeitung in der Ausgabe vom 30.07.2003 auf Seite 13; und an dieser Geschichte konnte ich als Marathonläufer teilhaben.

Mit Thomas Radzweit ging es um 3 Uhr morgens von Hamburg aus los. Er wartete bereits an der Straßenecke und so ging es zügig weiter auf die A 24 für ca. 170 km. Dann folgte die A 19 in nördliche Richtung etwa 30 km und schließlich über die B198 ca. 50 km bis nach Neustrelitz. Von dort aus noch über die B96 bis nach Hartwigsdorf. Da kaum Verkehr die Fahrt behinderte, dauerte die Fahrt etwa nur 3 Stunden.

In Hartwigsdorf angekommen stand schon Thomas Schiebel, der übrigens die Idee zu diesem Marathon hatte, in den Farben des 100 Marathon Club Deutschland gekleidet, auf der Laufstrecke und schaute uns entgegen. Thomas winkte uns weiter bis zu der Wiese im Start-Ziel-Bereich. Dort standen schon ein paar Autos, ein großes Zelt, ein ganz kleines Zelt und zwei Tische mit Sitzbänken.

Es waren fast nur Mitglieder des 100 Marathon Club Deutschland hier auf der Wiese versammelt. Einige von ihnen wollten nach dem Hartwigsdorf-Marathon weiter nach Rostock fahren, um dort um 17 Uhr den nächsten Marathon zu laufen. Angesichts der anhaltenden Hitzewelle hatte ich für mich entschieden, dass dies heute mein einziger Marathon sein soll.

Um sieben Uhr ging es dann auch schon los. Vom Startort aus, dem Wohnhaus Wilke / Kaleja in der Dorfmitte Hartwigsdorf, wurde jedem von uns ein schwarzer Chip zugeteilt und es ergingen die üblichen Anmerkungen, Tipps und die besten Wünsche, alles gut und gesund zu überstehen. Auch der Bürgermeister Herr Horst Seedorf wünschte uns alles Gute und schickte uns dann auf die Strecke. Gelaufen wurden sechs Runden, wobei das keine Runden waren, sondern eine Pendelstrecke mit jeweils einem Wendepunkt an einem Ende. Der Start / Zielbereich lag genau in der Mitte, so ging es etwa 1,76 km zum Wendepunkt beim Fiederikenshof, dann zurück zum Start / Zielbereich (3,52 km) und dann zum Wendepunkt am Ferienheim Kreuzsee (5,28 km) und wieder zurück zum Start / Zielbereich (7,0325 km). Die ganze Strecke war asphaltiert und anständig profiliert. Die Steigungen und Gefälle habe ich als lang und anstrengend empfunden. Zum Glück war der Himmel bedeckt und so brannte die Sonne nicht so auf der Haut.

An den Wendepunkten und auf dem Rückweg zum Start / Zielbereich vom Kreuzsee aus gesehen, mussten wir die Chips immer in Erfassungsgeräte stecken, welches dies dann mit einem Piepston quittierte. Trotzdem wurde auch eine Strichliste geführt, eine zusätzliche Kontrolle.

Als die letzte Runde für mich anbrach war René Wallesch mit einer Zeit von 03:18:42 schon im Ziel angekommen. Die lang gezogenen Steigungen machten mir nun zu schaffen. Aber ich dachte daran, dass ja nur noch 7,0325 km zu laufen sind und so biss ich die Zähne zusammen und machte meinen Trott, oder Laufrhythmus, wie der Experte sagt. Die meisten der jetzt noch laufenden Kollegen hatten immer noch ein Lächeln übrig, wenn man sich auf der Strecke begegnete. Als dann das Ziel erreicht war, freute ich mich auf einen Becher kalter Cola und eine anständige Dusche am Kreuzsee.

Nach der Siegerehrung wurde uns allen noch eine kräftige Hühnersuppe angeboten. Die Oma hatte sie noch gestern extra gekocht. Da konnte keiner von uns nein sagen und so versammelten wir uns wieder auf der Wiese um die riesigen Suppentöpfe und löffelten die leckere Hühnersuppe. So endete ein gut organisierter Marathon und mein Dank geht an Thomas Schiebel für die Idee und Organisation und seiner Familie und Verwandtschaft, die alle kräftig mitgeholfen haben.

Dieter Merker

100-Kilometer-Lauf in der Mongolei

Die schönsten Marathon-Abenteuerreisen der Welt führen in die Antarktis, nach Patagonien, Arctic Bay, Macchu Pichu, Sibirien und zum Mount Everest.

Dr. J. Kuhlmei (65) fehlte noch der Marathonlauf in der Mongolei in dieser exotischen Reihe. Es gibt auch Läufer-Reisen nach New York, Hawaii, Medoc, Südafrika und viele andere, die aber nicht vergleichbar sind mit den obigen Abenteuerreisen, bei denen die Teilnehmer für einige Zeit völlig auf sich gestellt sind und so zu einer Gemeinschaft werden. Diese Reisen sind abhängig von der Persönlichkeit und den persönlichen Kontakten des Veranstalters zu der einheimischen Bevölkerung dieser Länder.

Nach einem zehnstündigen Flug über Moskau mit der Mongolian Airline traf Kuhlmei die Läufer aus der ganzen Welt in Ulaanbatar (UB). Nach der Besichtigung einiger Kultstätten und einem mongolischen Abendessen mit Darbietungen von mongolischen Volkstänzen ging es in einem für die Gruppe eigens gecharterten Flugzeug weiter zu einer Schotterpiste nördlich des Hovsgol Sees, der über hundert Kilometer lang, über dreißig Kilometer breit ist und in einem ausgedehnten Nationalpark liegt. Mangels Transportmöglichkeiten wurden die Läufer in einem umgebauten Kriegsboot zu einem Ger-Kamp gefahren. Dieses Kamp bestand aus ca. zehn Yourten oder „Ger“, wie die Mongolen ihre Rundzelte mit Filzverkleidung und einem Stahlofen, der immer brennt, nennen. Sonst verkehren hier nur selten Geländefahrzeuge auf ausgefahrenen Schotterpisten. Die Mongolen selbst scheinen mit ihren Pferden verwachsen und sie ziehen die Grassteppe für die Hufe ihrer Pferde vor. Wir Läufer waren untergebracht zu je 4 Personen in einem Ger. Bis zum Marathon konnten wir in der reizvollen Landschaft wandern, reiten, Kajak oder Kanu fahren oder uns einfach in der Sauna aufwärmen.

Der Lauf heißt Mongolia Sunrise to Sunset Run (S2S), weil er vor Sonnenaufgang startet und für die 100-Kilometer-Läufer oft erst bei Sonnenuntergang endet. Der Start findet daher bereits um 4:30 Uhr statt. Beim Wecken regnete es furchtbar und man hätte sich lieber noch einmal umgedreht. Jedoch pünktlich zum Start gab es die letzten Tropfen und ab ging es zunächst auf einsamen Pfaden mit obligatorischen Taschenlampen durch einen finsternen Wald. Nach Passieren der ersten Verpflegungsstation bei km 12 ging es steil in die Berge bis auf eine Passhöhe von fast 2.300 m Höhe. Wegen der dortigen Kälte schneite es und es war nicht einfach, die sonst guten Markierungen zu finden. Leider mussten wir daher auf den Sonnenaufgang mit einem überwältigenden Blick auf den Hovsgol-See verzichten. Weiter ging es auf glitschigen Pfaden hinab in ein Tal, von dem aus der nächste Anstieg „nur“ auf etwas über 2.000 m die Läufer erwartete. Die Strecke war sonst gut markiert, jedoch bei kritischen Stellen, wie Flussüberquerungen, standen mongolische Horseman, die uns den Weg wiesen und zum Teil mit ihren Pferden begleiteten.

25 Läufer entschieden sich für die Marathon-Distanz. Kuhlmei wollte es jedoch wie 15 andere Läufer wissen und entschied sich für diesen anspruchsvollen 100-km- Gelände-Lauf. Das Zeitlimit war auf 18 Stunden festgesetzt, mit obligatorischem Abbruch des Rennens bei km 65, wenn schon dort nicht die dortige Sollzeit erreicht wurde. Bei der 42 km-Station lag Kuhlmei fast ganz hinten. Bei der 55-km-Station

stellte er jedoch fest, dass andere Läufer nach der Marathon-Strecke eine längere Pause eingelegt hatten und ein Läufer aus gesundheitlichen Gründen das Rennen abbrechen musste. Schließlich kam Kuhlmeiy nach etwas über 16 Stunden noch vor Sonnenuntergang erschöpft, aber glücklich als 7. Finisher ins Ziel.

Dieser 100 km-Geländelauf in einem mongolischen Nationalpark ist wegen der Weite und des unübersichtlichen Geländes recht anspruchsvoll. Vorgeschrieben waren daher neben einer detaillierten Karte ein Kompass, eine Notration, eine Taschenlampe und einer Überlebensdecke auch ein Flüssigkeitsvorrat von mindestens 2 Litern. Auch wurden die Läufer von den ca. 12 km auseinanderliegenden Verpflegungsstationen jeweils durch Funk - Telephon an die Organisationszentrale gemeldet.

Nach diesem erfolgreichen Tag war dann die große Siegerehrung im Rahmen von folklorischen Darbietungen dieser Region. Insgesamt war dieser Lauf, bzw. diese Reise in einen noch weitgehend unbekanntem Teil der Welt für alle Läufer ein unvergessliches Erlebnis.

Jürgen Kuhlmeiy

Leben und Laufen mit der Krankheit

Bis 1995 habe ich 21 Marathonläufe und 2 Ultras absolviert. Davon 5mal unter 3 Std. mit einer Bestzeit von 2:51:19 Std., gelaufen 1992 in Hannover. Nach einem 20 km Lauf im Nov. 1995 brach ich im Ziel zusammen. Am nächsten Tag gleich zu meinem Hausarzt. Ich hatte 51000 weiße Blutkörperchen. Das versprach nichts Gutes. In der MHH Hannover stellte man CML (Leukämie) fest. Lebenserwartung höchstens 4 Jahre und an laufen wäre nicht mehr zu denken. Fassungslos fuhr ich nach Hause. Aber meine Freundin Kerstin sprach mir Mut zu, wir schaffen das schon.

Bei einer der nächsten MHH Termine machte man mir folgenden Vorschlag. Nach einer Chemotherapie (ich war dann der erste Patient mit einer ambulanten Chemo in der MHH), im Juni 1996 wurden meine Stammzellen rausgefiltert und wieder aufbereitet. Die Stammzellen verbrachten dann noch einige Wochen im Kühlraum der MHH.

Im September 1996 dann Hochdosis Chemo und 5 Wochen Einzelzimmer, in der Zeit bekam ich dann die Stammzellen zurück. Ohne Haare und stark geschwächt war ich anfang Oktober wieder zu Haus. In der Zeit im Krankenhaus sah ich den Berlin Marathon im Fernsehen. Mit Tränen in den Augen dachte ich, da werd ich nie wieder dabei sein.

Kaum zu Haus probierte ich meine Laufschuhe an, sie passten noch und es ging wieder los. Der Kampf gegen den Krebs konnte beginnen.

Ein halbes Jahr später lief ich den ersten 10-km-Lauf erfolgreich mit. Die Kraft und die Haare kamen wieder. Nach Halbmarathon und einem 30-km-Lauf im Mai 1998 fand ich den Mut wieder einen Marathon zu laufen. Mein Krankheitsbild wurde leicht besser.

Die damalige Therapie - Spritzen mit Roferon 3mal die Woche - besteht auch heute noch.

So lief ich im Juni 1998 wieder einen Marathon. Nach 4:37 Std. war ich in Gettorf mit Tränen in den Augen im Ziel. Bereits eine Woche später der nächste Marathon, tatsächlich lief ich 30 min. schneller als die Woche vorher. 4:05 Std. in Hasede. So lief ich 1998 noch 7 Marathons, auch in Berlin, trotz niedriger Blutwerte knackte ich 3mal die 4 Std.

Ende des Jahres bestätigten die Ärzte einen Rückgang der Leukämiezellen. Also weitermachen.

1999 lief ich 15 Marathons und einen Ultra. Dabei der schwerste der Welt in Davos mit fast 2000 Höhenmetern. So verlor ich meinen Traum, einmal den 100sten Marathon zu laufen, nicht aus den Augen.

Manchmal kreisten mir doch negative Gedanken durch den Kopf, werde ich die Jahrtausendwende noch erleben. Aber mit jedem gefinishten Marathon rückten die Gedanken in die äußerste Ecke. Das neue Jahrtausend brachte für mich neue Rekorde.

2000 konnte ich das noch toppen mit 18 Marathons und einem Ultra. 2001 20 Marathons und 2 Ultras, dabei mehrere im Ausland. Ende 2001 konnte man bei mir keine Leukämiezellen mehr feststellen. So war es auch Ende 2002.

Könnte das mit dem Sammeln von Marathons zu tun haben ???

So konnte ich den hundertsten Marathon planen. Nach meinem Plan sollte der ausgerechnet dort sein, wo ich arbeite und meine schnellste Zeit gelaufen bin, in Hannover. Ich bekam sogar die Startnummer 100.

Nach 4:06 Std. kam ich ins Ziel, überglücklich und von vielen Kollegen empfangen. Was ich vor Jahren nie geglaubt habe, ging in Erfüllung.

Nach meinem 100sten plante ich nun auch einen 100-km-Lauf, man muss verrückt sein, aber das wollte ich unbedingt auch noch schaffen. So fuhr ich nach Biel in die Schweiz und finishte nach 13:38 Std. den 100er. Der nächste Traum wurde wahr. So mach ich zur Zeit 25 - 27 Marathonläufe im Jahr und meinen 100sten "mit der Krankheit" absolvierte ich am 27.04.03 in Madrid, bei Wärme und schwieriger Strecke nach 4:17 Std. im Ziel.

Auf diesem Wege möchte ich mich bei allen bedanken, die mir Mut zugesprochen haben, besonders Freundin Kerstin, viele Kollegen der VHV Versicherungen und viele aus dem 100 Marathon Club Deutschland, dem ich ja inzwischen auch angehöre. Auch besonderen Dank an alle die mit mir in der Medizinischen Hochschule Hannover zu tun haben; besonders in der Hämatologie.

Wolfgang Schwabe.

Eberhard Frixe

Jungle Marathon Brazil, Amazonas, September 2003

Der erste Jungle Marathon, der jemals veranstaltet worden ist, fand jetzt im Amazonasgebiet in Brasilien statt. Unter den 53 Teilnehmern, die aus aller Welt kamen, waren auch der 53jährige Langstreckler Eberhard Frixe aus Meine und sein Freund Joey Kelly. Die meisten Teilnehmer stammte England, dicht gefolgt von Brasilien und den USA. Es sollten 6 Etappen mit einer Gesamtlänge von 220 km absolviert werden, die kürzeste Etappe maß 27 km, die längste 70 km. Gelaufen wurde auf den Trampelpfaden der Eingeborenen Indianer. Das alles bei Temperaturen von 40 Grad Celsius und annähernd 100 % Luftfeuchtigkeit.

Von Frankfurt ging die Flugroute über London nach Rio de Janeiro, Sao Paulo, Brasilia und schließlich Manaus im Herzen Amazoniens. Hier wurde die erste Nacht im Hotel verbracht. Am nächsten Morgen ging es per Boot auf dem Rio Negro weiter in den Jungle. Ein besonderes Erlebnis war das Zusammentreffen des Rio Negro mit seiner kaffeebraunen Brühe und dem Amazonas, der eher schlammfarben oliv aussah.

Bei Dunkelheit kamen wir im Basislager, der Jungle Trekker Akademie, an. Unterwegs konnten wir mehrere Gewitter beobachten, die in der schnellen Folge der Blitze Feuerwerken ähnelten. Es war ein phantastisches Naturschauspiel.

Jetzt kam die erste Besonderheit, die erste Nacht in einer Hängematte, das war für die meisten von uns ungewohnt. Ich schlief sehr unruhig. Habe ich überhaupt geschlafen???

Der nächste Tag diente dazu, unsere Rucksäcke mit dem Bedarf an Nahrung und Kleidung für eine Woche zu bestücken.

Vor dem eigentlichen Rennbeginn erhielten alle Teilnehmer eine Einweisung im Umgang mit Flora und Fauna im Jungle. So musste z.B. jeder Teilnehmer eine ausgewachsene Boa mit beiden Händen greifen und hochheben.

Es machte sich eine erste Nervosität unter den Teilnehmern breit, hatte ein derartiges Unternehmen doch noch nie stattgefunden.

Dann graute der Morgen und der Startschuss zur ersten Etappe, 27 km, folgte.

Es ging gut los bei mir: Schon nach einem km blieb ich mit meinem Rucksack an einem Ast hängen, der Rucksack ging auf und ich verlor einige Teile, unter anderem auch meinen Vorrat an Kaffee für die ganze Woche, der mir so viel bedeutete. Doch Gott sei Dank sammelten die nachfolgenden Läufer die meisten Teile auf und gaben sie mir zurück. Nach diesem ersten Schock musste ich mich erst einmal wieder neu ordnen, die Strategie war dahin.

Die Strecke war recht anspruchsvoll, es ging bergauf und bergab, das runter war immer mit Wasserdurchquerungen verbunden. Man schwitzte ohnehin ohne Ende, die Kleidung war bald klitschenass und da kam es auf die Füße auch nicht mehr an. Nach 20 km sah ich Joey vor mir auftauchen, er schien auch am Ende seiner Kraft zu sein. Doch ich erreichte ihn nicht, heftige Waden- und Oberschenkelkrämpfe machten mir zu schaffen. Die habe ich in den 33 Jahren, die ich jetzt laufe, nie gehabt. Um so heftiger erwischte es mich jetzt. Ich schluckte ein Power Gel nach dem anderen und konnte so endlich zu Joey aufschließen. Wie er mir später sagte,

hatte auch er mit Krämpfen zu kämpfen.

Im ersten Etappenziel angekommen müssen wir schlimm ausgesehen haben, denn der RUNNING Laufmagazin Herausgeber Armin Schirmaier empfing uns mit den Worten: Ich dachte, so seht ihr erst am letzten Tag aus! Erste Ausfälle waren nach diesem harten Trip zu verzeichnen.

Das Abendessen hat in dieser ungewohnten Gegend und nach dieser Anstrengung hervorragend geschmeckt.

Die Nacht in der Hängematte war schon erträglicher, die vielfältigen Geräusche des Jungles in den Ohren schlief ich auch bald ein, um 6 Uhr war es stockdunkel. Die zweite Etappe über 31 km war nicht minder schwer, der einzige Vorteil war, dass wir jetzt wussten was auf uns zukam. Inzwischen hatten wir erfahren, dass Steve Walsh und sein Bruder, die Organisatoren dieses Rennens, beide 5 Jahre in den Diensten einer Fremdenlegion waren. Jetzt wunderte uns gar nichts mehr.

Heute hatte ich keinerlei Probleme, keine Krämpfe, es lief alles wie am Schnürchen.

Diejenigen, die mich noch am ersten Tag überholt hatten, konnte ich heute überholen, das gab Auftrieb. Doch wieder kamen einige Läufer so spät ins Camp, dass sich die Organisation entschloss, die Etappe am nächsten Tag zu kürzen; man befürchtete, dass am Ende keiner das Ziel erreicht. Die dritte Etappe war also nur 23 km anstatt 33 km lang.

Das Furchtbarste an jedem Morgen war das Anziehen der nassen Kleidung und der nassen Strümpfe und Schuhe, denn bei dieser hohen Luftfeuchtigkeit trocknet nichts. Die Flussdurchquerungen und das ständige Auf und Ab zehrte an unseren Kräften. Hinzu kam bei dieser Etappe das km-lange Laufen am Hang in Schräglage. Ein weiteres Hindernis stellten die umgefallenen Bäume dar, die ständig im Weg lagen. Hier müssen alle lang, stell dich nicht so an, sagte ich meinem Körper immer wieder, wenn er mal schwächeln wollte. Wie heißt es doch so schön: Quäle deinen Körper, sonst quält er dich !

So beendete ich auch die dritte Etappe im vorderen Mittelfeld, immer gleichauf mit Joey und Robert, den anderen beiden deutschen Teilnehmern.

Alle Teilnehmer und auch die Leute der Staff wuchsen immer mehr zu einer Familie zusammen, man lernte sich immer besser kennen. Das einzige Problem bestand in den Verständigungsschwierigkeiten mit den Brasilianern; doch auch die konnten mit Händen und Füßen überwunden werden.

Die vierte Etappe war nur 25 km anstatt 35 km lang, also auch erträglich. Doch die Ausfälle mehrten sich, die hohe Luftfeuchtigkeit führte bei vielen zur Dehydration. Am Start hatte uns Steve zu verstehen gegeben, dass vom nächsten Tag an keine Verkürzung der Strecken mehr möglich sein würde. So konnten wir uns schon seelisch darauf einrichten.

Heute begegneten wir Junglerats, Dschungelratten, die waren so groß wie Hunde und sahen furchtbar aus. Sie liefen aber weg vor uns, hatten Angst. Da wir auf den Weg und unsere Füße achten mussten, konnten wir von der Schönheit des Jungles nicht immer etwas sehen. Das Gekrächze der Papageien und anderer exotischer Vögel begleitete uns jedoch jeden Tag.

Im Etappenziel angekommen konnten wir uns in einem Nebenfluss des Amazonas erfrischen, immer ein Auge auf Piranhas und Kaimane gerichtet. Aber auch diese Tiere sind scheu.

Der Tag der Wahrheit kam, die Königsetappe von 70 km stand an. Start war um 7 Uhr morgens, denn es sollte für die meisten von uns ein langer Tag werden. Diese Etappe hatte eine Besonderheit, denn zu Beginn standen 30 km Jungle an, Kategorie 'schwer zu laufen'. Joey und ich blieben zusammen. Die Durchquerung dauerte länger als geplant, der Jungle nahm und nahm kein Ende.

Dann gegen 13:00 Uhr endlich Tageslicht und gleißende, stechende Sonne. Zu diesem Zeitpunkt lagen wir auf Platz 6 und 7. Hervorragend! Jetzt lagen 30 km Lehm-piste vor uns, bei Regen nicht befahrbar. Es ging bergauf, bergab, immer und immer wieder. Das Wasser wurde knapp, wir bettelten bei den Anwohnern, die in spärlichen Hütten am Wegrand wohnten. Irgendwann während dieser Phase habe ich Joey aus den Augen verloren und setzte meinen Weg allein fort. Die Dämme-rung brach herein, ich knipste meine Taschenlampe an. Bloß nicht den Weg verfeh-len war jetzt meine größte Sorge. Doch da war es schon geschehen, ich sah keine Markierungen mehr und stand vor einem nicht zu überquerenden Fluss, kehrte also um und fand dann doch schließlich den richtigen Weg. Armin kam mir entgegen auf einem Motorrad mit Kamera und rief mir zu: Mensch Eberhard, 6. Platz, du bist gut.

Ich konnte es selbst nicht glauben, aber diese Nachricht spornte mich natürlich wei-ter an. Inzwischen war es stockdunkel geworden. Gegen 20:00 Uhr erreichte ich den letzten Checkpoint vor dem Ziel. Jetzt kam meine größte Sorge: Wie soll ich die letzten 10 km allein durch den Jungle schaffen? Allein wollte ich es auf gar kei-nen Fall versuchen, wurde doch von den Veranstaltern davon abgeraten, da es zu gefährlich ist und dieses Gebiet sehr stark vom Jaguar besiedelt ist. Und der jagt nun mal nachts.

Also war Warten angesagt, aber nicht ohne eine Mitteilung an die Zeitnehmer, mir sofort Bescheid zu geben, wenn die nächsten Läufer den Checkpoint erreichten. Die ersten drei Läufer hatten es genau so gemacht und das schien auch am Vernünf-tigsten.

Gegen 22:00 Uhr hatte ich Glück, es kamen 3 Brasilianer und die brasilianische Journalistin Andrea (diese lief Teile der einzelnen Etappen mit um so hautnah berichten zu können) darunter auch der immer lustige Lucemir aus Manaus, der die Gruppe dann auch führte.

Ich schloss mich ihnen an und wir begannen den nicht ganz ungefährlichen Weg. Nach dem ersten km wusste ich nicht so recht, ob ich meinen Entschluss bereuen sollte, denn es erwies sich als außerordentlich schwierig, in dem doch einge-schränkten Lichtkegel der Stirnlampe die richtigen Schritte zu machen.

Ich verwarf diesen Gedanken aber schnell wieder, denn mir war klar, dass ich nur so viele Plätze gutmachen konnte.

Dann plötzlich hörten wir ihn alle, den Jaguar, der uns verfolgte. Lucemir machte ein Zeichen zum Halten und wir lauschten in die Nacht. Das Fauchen war unüber-hörbar.

Die Brasilianer begannen laut zu singen, Lucemir schnitt einen ca. 4 m langen Wedel einer Stechpalme ab, den ich fortan als Letzter in der Gruppe hinter mir her zog. Auf diese Weise täuschten wir eine noch größere Gruppe vor. Im Laufe der nächsten Stunden hörten wir ihn immer wieder, mal von links, mal von rechts, mal direkt hinter uns.

Angegriffen hat er uns zum Glück nicht. Aber immer wieder gab Lucemir das Zeichen zum Anhalten um zu lauschen. Im Nachhinein muss ich sagen, dass mir nie der Gedanke gekommen ist, Angst zu haben, denn wir alle waren zu übermüdet und wollten schnell in unsere Hängematte. Nach vier Stunden trafen wir in der Dunkelheit auf zwei weitere Brasilianer, die kurz vor der Resignation standen, das Ziel war immer noch nicht in Sicht- oder gar Hörweite, sooft sie auch riefen.

Wir legten alle zusammen eine kurze Pause ein. Andrea, die brasilianische Journalistin übersetzte. Sie war die Einzige außer mir, die englisch sprach. So konnte ich mich an der Gesprächsrunde wenigstens beteiligen. Unser Wasser wurde knapp. Verdammst noch mal, das Ziel konnte doch nicht mehr weit sein. Der Jaguar hatte sich zwischenzeitlich verzogen, dafür machten uns jetzt riesige Ameisen und Spinnen zu schaffen. Skorpione sahen wir in dieser Nacht nicht. Zwei Boas, die vom Baum hingen, haben wir aber rechtzeitig gesehen. Ob ich diese, so wie ich es noch vor wenigen Tagen gelernt hatte, angefasst hätte?

Dann ging es weiter, wir wollten es hinter uns bringen. Nach einer weiteren Stunde mit vielen Wasserdurch- und überquerungen sahen wir das Licht eines Lagerfeuers; das Etappenziel war erreicht. Mit großem Hallo fielen wir uns alle in die Arme. Unsere Ankunft wurde mit großer Erleichterung von der dortigen Staff aufgenommen und sofort gab man dem letzten Checkpoint bekannt, dass wir alle durch waren. Wie wir erfuhren, hat sich in dieser Nacht keiner mehr auf den Weg gemacht. Wir nahmen das übliche Bad im Fluss und machten unsere Katzenwäsche.

Eine lange Etappe ist zu Ende gegangen, 21 Stunden mit einem 10 kg Rucksack auf dem Buckel und immer in Bewegung. Diese Strapaze verschaffte mir dann auch einen guten Schlaf.

Am nächsten Morgen kamen die anderen so nach und nach ins Lager. Auch Joey hatte sich wieder aufgerafft und kam doch einigermaßen munter an. Er musste eine furchtbare Nacht hinter sich gehabt haben, denn wie ich von Steve, dem Organisator hörte, hatte er mit Kreislaufproblemen und Fieber mehrere Stunden pausieren müssen.

Der heutige Tag diente der Regeneration, bevor morgen das große Finale, die Schlussetappe, angesagt war. Wir verbrachten den Tag mit Essen, Fußpflege, Wäsche waschen und Konversation.

Und dann war er da, der von allen langersehnte letzte Tag. Beim morgendlichen Briefing sagt uns Steve, dass es heute eine relativ leicht zu laufende Strecke sei und wohl auch die wenigsten nasse Füße bekommen würden. Doch so wie an den Vortagen hatte der ehemalige Fremdenlegionär Steve die Strecke einmal wieder zu leicht dargestellt. Einen km nach dem Start kam die erste Matschpassage und gleich darauf die erste Flussdurchquerung. Es gab keinen Unterschied zu den Vortagen.

Einen etwa 10m breiten Fluss konnte man balancierender Weise auf einem schlüpf-rigen Holzstamm überqueren oder aber mitten durchwaten. Ich entschied mich für das Durchwaten. Das Wasser war tiefer als angenommen, die Hälfte meines Rucksackes hing mit drin. Dennoch besser, als vom Baumstamm abrutschen und reinfal-len, sagte ich mir. Dann kam wieder eine Strecke mit den übergroßen Ameisen, die uns zwickten. Die Jaguare waren nicht mehr zu hören, am Tage sind sie wohl eher ungefährlich, sagte ich mir. Nach der ersten Verpflegungsstelle wusste ich: Nur noch knapp 10 km, davon 3 auf einer gut zu laufenden Straße. Das beflügelte mich, denn ich wollte unbedingt meinen vorderen Platz verteidigen. Das Ziel war in Rio Preto da Eva, einem mittelgroßen Ort mitten in Amazonien. Das erste Mal Men-schen an der Strecke, die Beifall spendeten, das war ungewohnt und beflügelte noch mehr. Mir liefen trotz der Hitze kalte Schauer über den Rücken, das Ziel war greifbar nahe und schon hörte ich, wie man mich ankündigte: E agora, Eberhard da Alemanha, und jetzt kommt Eberhard aus Deutschland. Die schwere Finisherme-daille wurde mir umgehängt, ich bekam eine eiskalte Cola in die Hand gedrückt und man fragte, ob es mir gut ginge.

An alles war gedacht, die Organisation war perfekt.

Als wenig später Joey eintraf, gönnten wir uns ein Bad im Rio Preto, mit Schuhen und Laufoutfit, eine willkommene Erfrischung. Sofort waren wir umringt von vie-len einheimischen Kindern die keinerlei Berührungängste hatten und pausenlos auf uns einredeten. Da Joey unter anderem auch spanisch spricht, dem Portugiesischen sehr verwand, konnte er sich auch unterhalten.

Das Rennen gewonnen hat der Marokkaner Karim Mosta, die Ränge 2,3,4 und 5 wurden jeweils von Brasilianern besetzt, auf dem 6. Platz konnte sich Eberhard Frixe behaupten, Joey Kelly belegte den 17. Rang. Von 53 Teilnehmern kamen letztendlich 37 ins Ziel.

Ein Bus fuhr uns zurück nach Manaus ins Hotel. Abends trafen sich alle bei einem Galadiner zur Siegerehrung.

Eine erlebnisreiche, schöne Woche ging zu Ende, die ich wohl nie mehr vergessen werde, denn die Eindrücke waren zu gravierend.

Allein 8 Nächte in einer Hängematte zu verbringen bleibt nicht bei jedem ohne Fol-gen; ich habe heute noch Probleme im Schulterbereich, die ich der gekrümmt gela-gerten Wirbelsäule in der Hängematte zuschreibe.

An dieser Stelle muss auch noch einmal die logistische Leistung von Steve Walsh, seinem Bruder und der Organisation Jungle Trekker hervorgehoben werden, denn ein solches Rennen zu organisieren bedarf schon einer enormen Anstrengung.

Muito obrigado, Brasil!

Best 5 und 100 MC-Cup 2003

Für den "**100MC-Cup 2003**" gilt wie bekannt folgender Austragungs- bzw. Wertungsmodus:

Gewertet werden 2003 die "Best 5" unserer Mitglieder, korrigiert mit dem entsprechenden Alters-Faktor gemäß IAU. In die Wertung kommen ausschließlich Leistungen, die von den Mitgliedern selbst bis zum 07.01.2004 eingereicht worden sind! Es erfolgt keine automatische Wertung aus den mit der Quartalsmeldung eingereichten Zeiten!

Die Auswertung für die Best 5 und den Cup hat unser Vorstandsmitglied Thorsten Themm übernommen. Wir bitten, die Meldungen direkt an ihn zu richten. Adresse siehe unten.

100MC-Cup 2004

Auch für das kommende Jahr schreiben wir einen „100 Marathon Cup“ aus. Diesmal sollen einmal wieder die schnellen jüngeren Läufer zum Zuge kommen.

Gewertet werden 5 Marathonläufe in einfacher Zeitaddition (ohne Alterskorrektur bzw. Bonus), wobei je einer im Norden, Osten, Süden, Westen bzw. in der Mitte Deutschlands absolviert sein muss (Regionen werden nach Bundesländern aufgeteilt). Die Wertung erfolgt ab 4 Läufen. Läufer mit 5 Wertungsläufen werden allerdings höher eingestuft.

Nord: Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Schleswig-Holstein
West: Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland
Mitte: Hessen, Sachsen-Anhalt, Thüringen
Ost: Berlin, Brandenburg, Sachsen
Süd: Baden-Württemberg, Bayern

Die Teilnehmer am Cup-Wettbewerb müssen ihre Meldung gesondert bis zum 7.1.2005 einbringen.

Die Meldungen sind dann mit Datum, Ort und Laufzeit zu liefern an:

**Thorsten Themm, Kieler Str. 27, 24589 Nortorf
oder per e-Mail <Thorsten.Themm@freenet.de>**

Frühe Meldungen sind ab Ende Juni - wenn schon 4 Läufe eingebracht werden können - für Zwischenmeldungen im 100 MC-Heft wünschenswert. Bereits gemeldete Marathons können später wieder ausgetauscht werden, wenn bessere Ergebnisse vorliegen.

Es gibt wieder Urkunden und Ergebnislisten per Post, ggf. auch persönlich. Sieger und Siegerin erhalten einen Pokal.

Auch für die Statistik **Best 5 2004** erbitten wir Meldungen an Thorsten Themm.

Lauftermine 2004

Datum	Ort	Land	Datum	Ort	Land
04.01.	Kevelaer	NW Mar.	18.04.	Burg	BB Mar.
04.01.	Schinnen	NED 50 km	18.04.	Werdau	SN Mar.
11.01.	Dedesdorf / Wesertunnel	NI Mar.	18.04.	Marburg	HE Mar.
17.01.	Berlin (Team)	BE Mar.	18.04.	Linz	AUT Mar.
18.01.	Genk	BEL Mar.	24.04.	Thurmansbang	BY Mar.
25.01.	Hamburg-St.Pauli	HH Mar.	24.04.	Wernigerode-Nordhsn.	ST 51 km
25.01.	Oldendorf	NI 50 km	25.04.	Dortmund	NW Mar.
31.01.	Rodgau	HE 50 km	25.04.	Leipzig	SN Mar.
			25.04.	Schmitten-Weilburg	HE Mar.
01.02.	Bad Füssing	BY Mar.	25.04.	Salzburg	AUT Mar.
07.02.	Apeldoorn	NED Mar.	25.04.	Breslau	POL Mar.
08.02.	Bertlich	NW Mar.	25.04.	Algarve	POR Mar.
08.02.	Hamburg-Berne	HH Mar.			
14.02.	Zolder	BEL 50 km	01.05.	Jena	TH Mar.
21.02.	Waren	MV Mar.	01.05.	Leutschach	AUT Mar.
28.02.	Husum	SH Mar.	01.05.	Jelcz-Laskowice	POL Mar.
28.02.	Kiel	SH Mar.	02.05.	Düsseldorf	NW Mar.
28.02.	Bad Salzuflen	NI Mar.	02.05.	Hannover	NI Mar.
29.02.	Lübeck - Hamburg	SH 75 km	02.05.	Königstein-Dresden	SN Mar.
			02.05.	Nürnberg	BY Mar.
06.03.	Merkers	TH Mar.	02.05.	Schwangau	BY Mar.
07.03.	Stein	NED 6 h	08.05.	Helgoland	SH Mar.
13.03.	Schwenningen	BW 65 km	08.05.	Basel	SUI 24 h
13.03.	Nürnberg	BY 6 h	08.05.	Klopein	AUT 24 h
13.03.	Riesa	SN Mar.	09.05.	Mainz	RP Mar.
13.03.	Potsdam	BB Mar.	09.05.	Breda	NED 6 h
14.03.	Kandel	RP Mar.	09.05.	Drestedt	NI 50 mls
20.03.	Steinfurt	NW Mar.	15.05.	Rennsteig	TH 72,7 km
20.03.	Springe	NI Mar.	15.05.	Mannheim	BW Mar.
20.03.	Binnenmaas	NED 66 km	15.05.	Bad Waldsee	BW Mar.
21.03.	Rotenburg / Fulda	HE 6 h	15.05.	Fellbach	12 h
27.03.	Bensberg	NW Mar.	15.05.	Bunschoten	NED 50 km
27.03.	Ueckermünde	MV Mar.	16.05.	Würzburg	BY Mar.
27.03.	Kienbaum	BB 100 km	16.05.	Heilbronn	BW Mar.
28.03.	Freiburg	BW Mar.	16.05.	Leinfeldern	BW Mar.
28.03.	Eschollbrücken	HE 50 km	16.05.	Welzheim	BW Mar.
28.03.	Ottobrunn	BY 6 h	16.05.	Wien	AUT Mar.
			17.-21.5.	Isarlauf	BY Etap.lauf
03.04.	Kiel-Holtenau	SH Mar.	20.05.	Rengsdorf	RP 50 km
04.04.	Bonn	NW Mar.	21.05.	Apeldoorn	NED 24 h
04.04.	Bockenheim	RP Mar.	22.05.	Hamburg	HH 24 h
04.04.	Zürich	SUI Mar.	22.05.	Odense	DEN 100 km
04.04.	Paris	FRA Mar.	23.05.	Regensburg	BY Mar.
04.04.	Debno	POL Mar.	23.05.	Biersdorf	RP Mar.
10.04.	Mhisek	CZE 50 km	23.05.	Enschede	NED Mar.
10.04.	DenHelder-Hoek v.Holl.	NED 155 km	29.05.	Florenz - Faenza	ITA 100 km
11.04.	Sandvoort-Hoek v.Holl.	NED 50 mls			
16.04.	Amman	JOR 50 km	05.06.	Vaduz	LIC Mar.
17.04.	Bad Frankenhausen	TH Mar.	05.06.	Hesel	NI Mar.
18.04.	Hamburg	HH Mar.	05.06.	Stockholm	SWE Mar.

Datum	Ort	Land	Datum	Ort	Land
06.06.	Duisburg	NW Mar.	01.08.	Wellen	NI Mar.
06.06.	Minden	NW Mar.	1.-7.8.	Erkrath	NW 6 Tg.Bah1
06.06.	Immenstadt	BY Mar.	2.-7.8.	Fuldahöhenlauf	HE Etap.lauf
11.06.	Biel	SUI 100 km	07.08.	Gera	TH Mar.
12.06.	Neubrandenburg	MV Mar.	07.08.	Montafon	AUT Mar.
12.06.	Görlitz	SN Mar.	07.08.	Søndersø	DEN 24 h
12.06.	Lohne	NI Mar.	08.08.	Monschau	NW Mar.
12.06.	Ollersdorf	AUT Mar.	08.08.	Moslesfehn	NI Mar.
13.06.	Hasede	NI Mar.	14.08.	Kaltenkirchen	SH Mar.
13.06.	Potsdam	BB Mar.	15.08.	Kaltenkirchen	SH Mar.
11.-13.6.	Ostseeküstenlauf	SH 2 Ultras	15.08.	Leipzig	SN 100 km
13.-19.6.	Pieter-ROG-pad	NED Etap.-lauf	15.08.	Deggendorf	BY Mar.
18.06.	Torhout	BEL 100 km	21.08.	TerApel-Winschoten	NED 50 km
19.06.	Bad Freienwalde	BB/POL Mar.	21.08.	Unterweisersdorf	AUT Mar.
19.06.	Brenner - Innsbruck	AUT Mar.	25.8.-11.9.	Roscoff - Narbonne	FRA 1136km/18Tg
19.06.	Den Haag	NED 6 h, 12 h	29.08.	Halle - Leipzig	ST Mar.
19.06.	Bad Lippspringe	NW 24 h	29.08.	Simmern /Hunsrück	RP Mar.
20.06.	Menden	NW Mar.	29.08.	Plön	SH Mar.
20.06.	Ammerndorf	BY Mar.	29.08.	Egelsbach	HE Mar.
20.06.	Scheven. - Amersfoort	NED 90 km	29.08.	Goldenstedt	NI Mar.
26.06.	Sassenburg-Stüde	NI Mar.	29.08.	Vöhl /Edersee	HE 60 km
26.06.	Löningen	NI Mar.	29.08.	Bornholm	DEN 100km /M.
26.06.	Chur	SUI Mar.	29.08.	Voorne	NED 50 km
26.06.	Schwäbisch Gmünd	BW 12 h	31.8.-5.9.	Spreelauf	BB / SN Etap.lauf
26.06.	Reichenbach	SN 24 h	04.09.	Usedom	MV/POL Mar.
26.06.	Karlsruhe	BW 80 km	04.09.	Celje	SLO 75 km
26.06.	Delmenhorst	NI 24 h	05.09.	Münster	NW Mar.
27.06.	Oberhausen	NW Mar.	05.09.	Wunstorf	NI Mar.
27.06.	Brühl	NW 12 h	05.09.	Forchheim	BY Mar.
27.06.	Haarlemmermeer	NED 6 h	05.09.	Fulda	HE Mar.
1.-4.7.	Deventer	NED 72 h	05.09.	Flensburg	SH/DEN Mar.
02.07.	Adak	SWE Mar.	05.09.	Merzig	SL Mar.
03.07.	Rovaniemi	FIN Mar.	05.09.	Arnsberg	NW 50/100 kr
04.07.	Turku	FIN Mar.	11.09.	Gardelegen	ST Mar.
03.07.	Oberstaufen	BY Mar.	11.09.	Leipzig - Süd	SL Mar.
03.07.	Zermatt	SUI Mar.	11.09.	Weißstadt	BY 6 h
03.07.	Traunsee	AUT 70 km	11.09.	Niedermhall	BW Mar.
04.07.	Wegberg	NW Mar.	11.09.	Jungfrau	SUI Mar.
4.-10.7.	Genf - Basel	SUI Etap.lauf	11.09.	Winschoten	NED 100 km
09.07.	Köln	NW 48/24 h	12.09.	Köln	NW Mar.
10.07.	Wunsiedel	BY Mar.	12.09.	Nieuwpoort	BEL Mar.
11.07.	Unna	NW Mar.	18.09.	Eibenstock	SN Mar.
16.07.	Marburg	HE Mar.	18.09.	Kressbronn	BW Mar.
16.07.	Wörschach	AUT 24 h	18.09.	Pleinfeld	BY Mar.
18.07.	Füssen	BY Mar.	19.09.	Köln	NW Mar.
18.07.	Bühlertal	BW Mar.	19.09.	Kempten	BY Mar.
18.07.	Georgsmarienhütte	NI 50 km	19.09.	Karlsruhe	BW Mar.
24.07.	Bad Pyrmont	NI Mar.	19.09.	Otternorf	NI Mar.
25.07.	Neubrücke	SL 60 km	19.09.	Norderney	NI Mar.
31.07.	Rostock	MV Mar.	24.09.	Spartathlon	GRE 245 km
31.07.	Davos	SUI 78 km	25.09.	Koblenz - Bingen	RP 67 km

Datum	Ort	Land	Datum	Ort	Land
26.09.	Berlin	BE Mar.	23.10.	Schwäb.Gmünd	BW 50 km
26.09.	Bertlich	NW Mar.	24.10.	Dresden	SN Mar.
01.10.	Almere	NED 24 h	24.10.	Braunschweig	NI Mar.
02.10.	Lengsfeld	SN Mar.	24.10.	Mallorca	ESP Mar.
03.10.	Bestwig	NW Mar.	30.10.	Marathon Basel	SUI Mar.
03.10.	Kiel	SH Mar.	31.10.	Frankfurt /M	HE Mar.
03.10.	Amersfoort	NED 6 h	31.10.	Remscheid	NW 63,3 km
09.10.	Wernigerode	ST Mar.	07.11.	Berlin-Wuhlheide	BE Mar.
10.10.	München	BY Mar.	07.11.	Einruhr	NW Mar.
10.10.	Bräunlingen	BW Mar.	07.11.	Düsseldorf	NW Mar.
10.10.	Emden-Wilhelmshav.	NI 72 km	07.11.	Bottrop	NW 50 km
16.10.	Hachenburg	RP Mar.	13.11.	Zeil	BY Mar.
17.10.	Essen	NW Mar.	20.11.	Humfeld	NW Mar.
17.10.	Großbottwar	BW Mar.	27.11.	Arolsen	HE Mar.
17.10.	Liepe	NI Mar.	28.11.	Bertlich	NW Mar.
17.10.	Hamburg-Alsterdorf	HH Mar.			
23.10.	Bremerhaven	HB 48 km	11.12.	Georgsmarienhütte	NI 50 km
23.10.	Lembeck	NW 49 km	12.12.	Ägidienberg	NW Mar.

Wesertunnel Marathon am 11.01.2004

Ende Januar 2004 wird in der Nähe von Bremerhaven ein neuer Straßentunnel unter der Weser eröffnet. Christian Hottas und Jürgen Kuhlmeier haben die Gelegenheit genutzt. Hier der Stand bei Drucklegung unserer Zeitung:

Der Wesertunnel Marathon am 11.01.2004 - ein wirklich einmaliges Event - nimmt Gestalt an. Derzeit muss noch der schriftliche Vertrag mit dem Straßenbauamt Oldenburg sowie Details wie Zuschauer-Regelungen, Wasserversorgung etc. geregelt werden. Außerdem müssen wir noch das Angebot der EDV-Auswertung abwarten... Dennoch steht zu erwarten, dass die sonst soweit vorbereitete Ausschreibung in der kommenden Woche publiziert und das Meldeverfahren - wenngleich anfangs noch unter Vorbehalt - eröffnet werden kann. Meldeschluss wird definitiv am 04.01.04 oder bei Erreichen des Teilnehmerlimits von 100 Läufern sein.

Christian

Dieser Text stammt aus der Rubrik „News“ von unserer Homepage. Dort können Interessierte laufend den aktuellen Stand erfahren.

European 45+ Club

Von Tad Lancucki (100MC UK & Deutschland) stammt die Idee zu einem "European 45+ Club" und Christian Hottas hat mit ihm zusammen dieses Vorhaben vorangetrieben. Gedanklicher Ausgangspunkt war der US-amerikanische "50 States & DC Club", bei dem Vollmitglieder Marathons / Ultras in allen 50 US-Staaten und dem Hauptstadt-Distrikt gelaufen sein müssen. (Ab 15 Staaten kann man Anwärter werden.)

Tad und Christian wollen dies nicht gleich zum eigenen Club hochstilisieren, sondern sie denken, dass diese Länder-Sammlung sehr gut innerhalb der europäischen 100MCs, insbesondere dem UK- und dem deutschen Club, eine Heimat finden kann.

Auf unserer Homepage befindet sich eine Excel-Schablone als Grundmuster. Sie enthält neben den **45 europäischen Staaten** als Sonderliste eine Auswahl europäischer Insel-Mara-

thons. Denkbar wäre darüber hinaus noch die Rubrik "Grenzüberschreitende Marathons" (durch 2 bzw. 3 Länder). Für ganz unersättliche Sammler lassen sich die einzelnen Länder selbstverständlich unterteilen, wie am Beispiel UK und Deutschland demonstriert. - Italien bietet übrigens auch 20 Regionen...

Aktives Wochenende der 100MC-ler I (12./13.4.2003)

Die 100MC-Mitglieder waren am Wochenende wieder sehr aktiv: Während die Kieler Gang mit Lothar Gehrke, Thorsten Themm und Siegfried Schmitz am 12.4.03 in Finsterwalde zugange war, starteten gleich 19 (!) 100MC-ler beim 1. Kyffhäuser-Bergmarathon in Bad Frankenberg. Mit Torsten Hirschberger und Heinrich von Nahmen konnten sich dabei zwei unter den Top 30 platzieren. Die Ergebnisse finden sich en Detail unten.

Am 13.4.03 starteten Dietrich Eberle und Christian Hottas beim 20. Berner Winterserien-Marathon in Hamburg-Berne, die Kieler sowie u.a. Hans-Joachim Meyer und Sigrid Eichner beim 1. Spreewald-Marathon, Klaus Neumann und Richard Artz in Leipzig, Barbara Szlachetka bei den Polnischen Meisterschaften in Debno/POL (sie wurde in 3:44:09 h Vierte der AK W40/45) sowie Hans Drexler in London.

Christian Hottas

Ergebnisse "1. Kyffhäuser-Bergmarathon" Bad Frankenhausen am 12.04.2003

Pl.Ges.	Name	Vorname	gestartet für:	Nat.	AK	Zeit	Pl. AK
24	Hirschberger	Torsten	VFB Fallersleben	GER	M35	03:15:32	10
27	von Nahmen	Heinrich	LG Alpen	GER	M50	03:17:43	1
36	Wallesch	René	100 Marathon Club	GER	M30	03:21:10	5
46	Neumann	Klaus	100 Marathon Club	GER	M50	03:26:49	3
51	Rüdiger	Otmar	100 Marathon Club	GER	M60	03:27:33	1
55	Randt	Christoph	LT Hemsbach	GER	M45	03:28:15	10
90	Wenzel	Dr. Christoph	VFB Fallersleben	GER	M40	03:41:08	21
150	Steuck	Ekkehard	100 Marathon Club	GER	M55	03:57:28	5
164	Henke	Dr. Volkmar	LG Rheine-Elite	GER	M55	04:02:24	7
196	Wieneke	Peter	100 Marathon Club	GER	M55	04:11:10	13
197	Kuhlmeier	Dr. Jürgen	ohne	GER	M65	04:11:14	7
198	Schiebel	Thomas	100 Marathon Club	GER	M45	04:11:48	38
200	Gaemlich	Bernd	ohne	GER	M40	04:12:02	42
211	Meyer	Hans-Joachim	100 Marathon Club	GER	M60	04:14:56	10
215	Basel	Daniel	LT Hemsbach	GER	M50	04:16:13	30
227	Hottas	Christian	100 Marathon Club	GER	M45	04:21:09	43
229	Eberle	Dietrich	100 Marathon Club	GER	M50	04:22:28	33
269	Artz	Richard	100 Marathon Club	GER	M55	04:49:01	27
33.F	Eichner	Sigrid	100 Marathon Club	GER	W60	05:25:10	2

Bedingungen: trocken, somit fester Untergrund, am Start -2°C, später ca. 17°C.

Aktives Wochenende der 100MC-ler II (29./30.11.2003)

Nicht nur bei neuen Läufen wie am Kyffhäuser, sondern auch bei „uralten“ Marathons kann man viele 100MC-ler treffen. Am Samstag, den 29.11. starteten beim Adventsmarathon in **Arolsen** 13 Mitglieder, 6 davon für unseren Club, darunter **Werner Sonntag**. Werner wurde bei der Siegerehrung nicht nur als Altersklassensieger (M75) und ältester Teilnehmer gefeiert; er wurde auch als derjenige geehrt, der 22 Jahre zuvor als Marathon-Fachmann bei der Gründung dieser Traditionsveranstaltung maßgeblich mit Rat und Tat geholfen hat.

Am nächsten Tag in **Herten-Bertlich** waren 11 Club-Mitglieder am Start, darunter wieder ein Altersklassen-Sieger: **Heinrich van Nahmen** (3:10:52) war der schnellste in der M50. Der Sieg in der offiziellen Marathon-Mannschaftswertung ging an den 100MC (Alan Robertson, Hans-Joachim Meyer, Karl-Heinz Jost, 12:21:16). Hätten sich alle 11 Mitglieder unter „100 Marathon Club“ gemeldet, hätte die offizielle Mannschaftswertung in Bertlich übrigens so ausgesehen:

Platz 1	100 Marathon Club	van Nahmen, Robertson, Rösner	10:31:33
Platz 2	100 Marathon Club	Meyer, Schwensfeier, Schütte	12:35:28
Platz 3	100 Marathon Club	Teicher, Schwabe, Mol	13:45:35

hjm

Meldungen zur 100-km-DM in Kienbaum (27.03.2004)

Beim 100-km-Straßenlauf in Kienbaum am 27.03. sind Läufe im Rahmen der Deutschen Meisterschaft nur möglich für Startpassinhaber und nur mit einer Meldung über den zuständigen DLV-Verein und DLV-Landesverband. Hier können für den 100MC nur die Läufer (für die Meisterschaft) gewertet haben, die bereits einen 100MC-Startpass besitzen oder beantragt haben. Solche **Meldungen** bitte ich bis spätestens zum **10.02.2004** an mich zu geben.

Ich würde mich freuen, wenn wir hier mit einer kompletten Vereinsmannschaft antreten könnten.

Hans-Joachim Meyer

Zum nächsten Heft

Das nächste Heft der „100MC aktuell“ wird definitiv im **Februar 2004** erscheinen, und dann wird es wieder im Vierteljahres-Rhythmus weitergehen.

Heft 2004/1 wird u. a. wieder die umfangreiche Gesamtstatistik unseres Vereins enthalten - auf dem neuesten Stand der mir dann vorliegt - und wahrscheinlich auch die Jahresstatistik 2003.

Im nächsten Heft werden auch weitere Laufberichte erscheinen, die uns jetzt schon vorliegen, die aber aus Platzgründen noch nicht abgedruckt werden konnten.

Ich würde mich freuen, wenn ich weiter so interessante und vielgestaltige Berichte über Läufe unserer Mitglieder für unsere Zeitung erhielte.

Auch für Hinweise auf notwendige oder mögliche Nachträge für unsere Terminliste wäre ich dankbar.

Das nächste Heft wird auch die Einladung zu unserer Jahreshauptversammlung enthalten sowie Informationen über ein erweitertes Vereins-Bekleidungs-Programm.

hjm

Ein ungewöhnlich erfolgreiches Jahr: Barbara Szlachetka

Das Jahr 2003 war zweifellos das bisher beste und erfolgreichste von Barbara Szlachetka: Nachdem die "Flotte Barbara" bereits am 3.5. in Ruda Slaska / POL über 12 Stunden mit 113,861 km ihren 10. Polnischen Rekord gelaufen war (= Nr. 3 der DUV-Jahresrangliste 2003), lief sie am 14./15.06. in Scharnebeck zu einem neuen Glanzpunkt: Als erste Ausländerin wurde sie "Internat. Deutsche Meisterin im 24-Stunden-Lauf", und das mit 211,990 km, ihrem 11. Polnischen Rekord sowie der Deutschen Jahresbestleistung 2003.

Vom 11. bis 13.07. setzte sie noch eins drauf: In Köln lief sie 348,915 km und damit neuen Europarekord 48 Stunden/Straße, die zweitbeste jemals von einer Frau auf der Straße erzielte Leistung. Auch dies natürlich zugleich ihr 12. Polnischer Rekord und Deutsche Jahresbestleistung.

Insgesamt belegt Barbara damit auch in der Jahresweltrangliste 2003 einen Top-Ten-Platz über 24 Stunden und ist die Nummer 3 dieses Jahres über 48 Stunden (nur die Weltrekordlerinnen Edith Berces und Irina Reutovich waren dieses Jahr auf der Bahn bzw. in der Halle noch weiter gelaufen).

Schließlich finishte sie noch auf Anhieb den Spartathlon am 26./27.09. auf einem Podiumsplatz: Hinter zwei Japanerinnen wurde sie in 31:50:23 h dritte Frau, d.h. beste Europäerin. - cho -

100MC begrüßt die folgenden Mitglieder:

(134A) Schek kee Lo , Hamburg	(141) Klaus-Dieter Krasel , Kürten-Bechen
(135) Johann Spieker , Laar	(142) Günter Bellwart , Sassenburg-Stüde
(136) Wim van Amerongen , Wijk bij Duurstede / NL	(143) Benno Moser , Berneck / CH
(137) Heinrich Schütte , Nordstemmen	(144) Alan Robertson , Herford
(138) Daniel Basel , Weinheim	(145) Dr. Uwe Schwensfeier , Haltern
(139) Dr. Christoph Randt , Heddeshelm	(146) Leonard Wieser , Reutlingen
(140A) Steven Koch , Erfurt	(147) Wolfgang Wiethüchter , Dortmund
	(148) Jürgen Biallas , Iserlohn

Personalia

Unter 100MC-Mitglied **Bernhard Sesterheim** finishte am letzten Oktober-Wochenende den "Grand Raid" auf der französischen Insel La Réunion in 59:36:21 h und belegte damit Platz 1283.

Dieser 125 km lange Extremlauf, der die ostafrikanische Insel diagonal durchquert, führt durch 4 Klima-Zonen und bietet dabei rund 9.000 Höhenmeter. Er gilt als einer der schwersten Ultramarathons weltweit.

Stefan Schlett bezeichnete ihn vor Jahren gegenüber einem deutschen TV-Team als "ultralangen Orgasmus"...

Seit dem Erscheinen des letzten Hefts gab es wieder zahlreiche **Jubiläen**:

Sigrid Eichner lief am 29.3. ihren **800.** Marathon (incl. Ultras) in Kienbaum.

Christian Hottas hatte eine Woche zuvor, am 22.3., in Rom seinen **700.** absolviert. Am 22.6. lief er beim Werner-Sonntag-Marathon an den Teichwiesen in Hamburg seinen **750.** Marathon (incl. Ultras) und überholte damit **Hans-Joachim Meyer**, der seinen **750.** Marathon/Ultra 3 Wochen später in Schmallenberg feierte. Inzwischen hat **Christian Hottas** auch seinen **800.** Marathon/Ultra hinter sich (am 20.9. beim Sophia-Loren-Marathon an den Teichwiesen).

Peter Wieneke absolvierte am 27.9. seinen **300.** Marathon/Ultra.

Barbara Szlachetka brachte - ebenfalls am 22.3. - in Rom ihren **200.** reinen Marathon ins Ziel, was **Leo Sentis** bereits am 5.1. in Kevelaer gelungen war.

Tad Lancucki hatte für seinen **200.** Marathon gesamt den Riga Marathon am 17.5. ausgewählt und erlief sich zugleich sein **50.** Land!

Während **Thorsten Themm** („Red Bull“) seinen **200.** Marathon gesamt am 28.6. beim 2. Stüder Marathon dieses Tages erkämpfte, machte **Manfred Hopp** sich dies am Vormittag desselben Tages einfacher: Er lief den Luigi-Pirandello-Marathon an den Teichwiesen.

Und dann gab es noch einige Läufer, die die magische **100** erreichten: Bereits am 30.11.2002 (also hiermit ein verdienter Nachtrag zum 4. Quartal 2002) war **Franz Schwengler** auf Lanzarote mit seinem **100.** gesamt mit gutem Beispiel vorangegangen und damit Voll-Mitglied des 100MC geworden. **Heiner Schütte** lief Nummer **100** am 12.1. in Dieverbrüg/NED, während sich der Niederländer **Wim van Amerongen** dazu Ferrara/ITA ausgesucht hatte. Beide traten direkt danach dem 100MC bei.

Daniel Basel bestritt am 27.4. beim Weiltal-Marathon seinen **100.** Marathon/Ultra. Gleiches gelang **Bernd Gaemlich** am 11.5. beim Ruhrgebiets-Marathon von Bochum nach Dortmund und **Rob Froonhoff** am 1.6. beim Eiffel-Marathon in Biersdorf. Alle drei avancierten damit zum **100MC-'Voll'mitglied**.

Benno Moser aus Berneck in der Schweiz finishte seinen **100.** Marathon gesamt am 31.8. beim Mitteldeutschen Marathon von Halle nach Leipzig, lief dabei HaJo Meyer in die Arme und wurde postwendend **100MC-Neu-/Vollmitglied**. So einfach geht das manchmal!

Christoph Wenzel „jubilarte“ nicht mit einer runden Zahl, sondern hatte etwas ausgefalleneres zu feiern: Er beging seinen **Marathon-Geburtstag** (42 Jahre + 195 Tage) am 3.7. so, wie es sich gehört - laufenderweise - bei einer der TransEuropa-Etappen!

Noch ungewöhnlicher war das Jubiläum von **Wolfgang Schwabe**, der am 27.4. in Madrid seinen **100. Marathon mit Leukämie** bestritt (s. Bericht S.33).

Der 100 MC gratuliert allen Jubilaren.

Inhalt

Ein erfolgreiches Jahr: Barbara Szlachetka	S.1, S.46
Zu diesem Heft	Seite 2
Statistik Deutschland zum 30.09.2003	Seite 4
Kommentare zur Quartalsstatistiken	Seite 8
Statistik 1. Quartal 2003	Seite 10
Statistik 2. Quartal 2003	Seite 11
Statistik 3. Quartal 2003	Seite 12
Statistik 1.- 3.. Quartal 2003	Seite 12
Michele Rizitelli, Marathon kann tödlich sein	Seite 13
Michele Rizitelli, Meine 100 Marathons	Seite 16
Uli Schulte, Transeuropalauf	Seite 20
Dieter Merker, Kleinster Marathonort Deutschlands	Seite 30
Jürgen Kuhlmeier, 100-km-Lauf in der Mongolei	Seite 32
Wolfgang Schwabe, Laufen mit der Krankheit	Seite 33
Eberhard Frixe, Jungle Marathon 2003	Seite 35
Best 5 und 100MC-Cup 2003	Seite 40
100 MC-Cup 2004	Seite 40
Lauftermine 2004	Seite 41
European 45+ Club	Seite 43
Aktives Wochenende der 100MC-ler I	Seite 44
Aktives Wochenende der 100MC-ler II	Seite 45
Meldungen zur 100-km-DM	Seite 45
Zum nächsten Heft	Seite 45
Neue Mitglieder	Seite 46
Personalia	Seite 46
Inhalt	Seite 48