



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC - 2/2008

Mitgliederversammlung am 25. Juli 2008



Das Foto stammt von Hans Drexler beim Bieler 100er: „Foto des Tages - um 7:01 Uhr sitzen Helmut Braun und sein Kumpel Thomas Theuerkorn auf ner Bank entlang der kleinen Mauer (die Finischer wissen welche verdammte ewige Mauer zur Linken gemeint ist) und nehmen eine Schnarch-Auszeit.“

100 Marathon Club Deutschland e.V.

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

INHALT

Inhalt / Impressum	2
In diesem Heft	3
Einladung zur Jahreshauptversammlung	4
Protokoll der Mitgliederversammlung	5
Presse unserer Mitglieder	7
Berichte unserer Mitglieder	10
Ausschreibungen	16
Personalien	18
Neue Mitglieder	20

IMPRESSUM

Veröffentlichung:	“100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel viermal jährlich veröffentlicht
Druck:	Reprographie der BTU Cottbus
Auflage:	250 Exemplare
Nächstes Heft:	“100MC aktuell“ 3/2008 erscheint Ende September
	Redaktionsschluss: 15.09.2008
	Zuschriften an Marcel Heinig per Mail oder Post

Liebe Mitglieder und Freunde des 100MC's,

nun haltet ihr die zweite Auflage in 2008 in den Händen, das Jahr ist schon wieder halb vorbei und ich hoffe, dass ihr alle glücklich die ersten Wettkämpfe bestritten habt – in Nummer 3 gibt's dann wieder die Halbjahresstatistik von Sigrid und ich bitte alle um baldige Zusendung der Halbjahreszahlen an unsere Statistikerin Sigrid eichner.

Mit großem Bedauern musste ich vernehmen, dass Die Jahreshauptversammlung im April wegen des verzögerten Erscheinungsdatums unseres Heftes geplatzt ist. Es tut mir wahnsinnig Leid und ein großes Sorry an all denjenigen, die dadurch einen zusätzlichen Arbeitsaufwand haben.

Die neue Jahreshauptversammlung wurde nun durch unseren ersten Vorsitzenden auf den 25. Juli 2008 in Hamburg festgelegt. Der Vorstand freut sich über eine zahlreiche Teilnahme. Die Mitgliedereinladung zur Jahreshauptversammlung, sowie das Protokoll der Mitgliederversammlung sind in diesem Heft aufgeführt.

Die Frequenz der Zusendungen von Berichten und Artikeln hat sich noch nicht gesteigert, so wird das Heft hier kürzer ausfallen wie gewohnt, aber ich kann und werde mir die Berichte auch nicht aus den Fingern ziehen. Wir haben 250 Mitglieder, die jährlich an über 3.000 Wettkämpfen teilnehmen, da ist es schwer zu verstehen, dass nicht der ein oder andere Artikel für das Heft anfällt.

Marcel Nico Andraes Heinig

Liebe Mitglieder des 100MC,
 die technische Panne bei der Erstellung unseres letzten Mitteilungsblattes
 „100MC aktuell 1/2008“ hat zu einem nicht vorhersehbaren verspäteten
 Erscheinen des Blattes geführt. Dadurch ist die Einladung zu unserer
 Mitgliederversammlung vom 26.04..2008 in Hamburg den Mitgliedern verspätet
 zugegangen. Aufgrund dieses Umstands konnte die Versammlung keine für den
 Verein bindenden Beschlüsse fassen und wir müssen bei einer erneuten
 Zusammenkunft die anstehenden Entscheidungen treffen und die notwendigen
 Wahlen durchführen.

Der Verlauf der Versammlung am 26. 4. gibt das auf der folgenden Seite
 abgedruckte Protokoll wieder.

*Hiermit lade ich einer **Mitgliederversammlung** des 100 Marathon Clubs ein.*

Datum: Freitag, 25. Juli 2008

Zeit: 19:00 Uhr

*Ort: Restaurant Gaucho im Haus des Sports
 Hamburg, Schäferkampsallee 1
 (direkt am U-Bahnhof Schlump)*

Tagesordnung:

- TOP 1 – Begrüßung durch den Vorstand*
- TOP 2 – Bericht des Vorstandes*
- TOP 3 – Kassenbericht*
- TOP 4 – Bericht der Kassenprüfer*
- TOP 5 – Aussprache*
- TOP 6 – Entlastung des Vorstandes*
- TOP 7 – Neuwahl des Vorstands*
 - TOP 7.1 – Wahl des 1. Vorsitzenden*
 - TOP 7.2 – Wahl des 2. Vorsitzenden*
 - TOP 7.3 – Wahl des Kassenwarts*
 - TOP 7.4 – Wahl weiterer Vorstandsmitglieder*
- TOP 8 – Wahl der Kassenprüfer*
- TOP 9 – Anträge*
- TOP 10 – Verschiedenes*

*Anträge – auch auf Ergänzung der Tagesordnung - bitte ich bis zum 15.07.2008
 an mich zu richten.*

Hans-Joachim Meyer
1. Vorsitzender des 100MC

Protokoll der Mitgliederversammlung am 26.4.2008, Hamburg

anwesend: 12 stimmberechtigte Mitglieder: Jürgen Kuhlmeier, Frank Berka, Hans-Joachim Meyer, Sigrid Eichner, Norbert Schmid, Mario Sagasser, Arne Franck, Thomas Radzuweit, Lothar Gehrke, Karl Wolfgang Baumgarten, Otto Liedtke, Christian Hottas,
sowie ein außerordentliches Mitglied: Meinulf Krön

1. Begrüßung (Meyer):

Hans-Joachim Meyer stellt fest: Aufgrund einer technischen Panne bei der Erstellung des Mitgliederheftes „100MC aktuell“ 2008/1 ist Einladung zu dieser Versammlung nicht fristgerecht zugegangen. Die Versammlung ist daher nicht beschlussfähig. Der Vorstand wird zu einer weiteren Versammlung im Juni oder Juli 2008 einladen.

2. Ehrungen (Meyer):

Stellvertretend für die vielen Jubilare wird Rosemarie v. Kocemba (in Abwesenheit) für ihren 500. Marathon geehrt.

3. Bericht des Vorstands (Meyer):

Hans-Joachim Meyer berichtet über die Arbeit des Vorstands.

Der Verein hat z. Zt. ca 200 Mitglieder; 2007 gab es 4 Austritte (bei 21 Eintritten).

Die Internet-Arbeit hat sich verbessert, aber Optimierungen sind im Bereich der Links und Hilfen (z.B. Kommentare) erforderlich

Statistik: Nicht alle Mitglieder sind mit der Ermittlung und Veröffentlichung aller „best-5“-Ergebnisse einverstanden. Es wird eine Beratung auf der nächsten Vorstandssitzung (VS) geben.

4. Kassenbericht (Kuhlmeier)

Verteilung des Kassenberichts. Der Saldo für 2007 ist negativ, weil die Einnahmen für den Elbtunnelmarathon (ETM) 2008 aufgrund eines geänderten Inkassoverfahrens erst nach dem Abrechnungstichtag 31.12.07 beim Verein eingegangen sind, während die Einnahmen für den ETM 2007 zum großen Teil bereits im Dezember 2006 gebucht werden konnten.

Der ETM 2007 hat ein fast ausgeglichenes Budget. Die Öjendorfer Läufe tragen sich selbst. Leichte Überschüsse werden in neue Pavillon-Zelte und eine große Stoppuhr investiert.

5. Bericht der Kassenprüfer

Beide Kassenprüfer waren nicht anwesend (Hier herrscht Verbesserungsbedarf.). Ihre Berichte lagen schriftlich vor und wurden verlesen. Beide Kassenprüfer empfehlen die Entlastung des Vorstands.

6. Aussprache

Beide Berichte wurden ausführlich diskutiert. Es wurden eine Reihe von Anregungen gegeben. Eine Mitfahrer-Börse auf der Homepage wäre wünschenswert.

Laudatio zu Jubiläen auf Homepage ist gewünscht.

Mitglieder, die aus z. B. aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr laufen können, sollen angeregt werden, anstelle eines Austritts in die passive Mitgliedschaft zu wechseln (halber Beitrag!).

7. Entlastung Vorstand

Frank Berka schlägt den Anwesenden vor, folgenden Punkt abzustimmen: Die anwesenden Mitglieder empfehlen der nächsten ordentlichen Mitgliederversammlung des 100MC, dem Vorstand die Entlastung zu erteilen. Die Abstimmung ergeht mit 10 Ja-Stimmen ohne Gegenstimme bei zwei Enthaltungen.

8. Vorstandswahlen

Alle Mitglieder des Vorstands sind bereit, ihr Amt für eine weitere 3-Jahres-Periode wahrzunehmen. Lediglich Jürgen Kuhlmeier möchte seine Funktion als 2. Vorsitzender nach einem Jahr abgeben.

Der Vorstand schlägt vor, vier weitere Beisitzer zu wählen: Arne Franck („Quentsch“), Mario Sagasser, Michael Weber („worldrunner“) und Günter Meinhold. Die ersten drei arbeiten bereits als Redakteure an unserer Internet-Seite mit.

Die anwesenden Mitglieder Arne Franck und Mario Sagasser stellen sich kurz vor. Die beiden übrigen Kandidaten werden von H.-J. Meyer kurz vorgestellt.

Daraufhin erklärt das Mitglied Frank Berka, er begrüße die Kandidaturen und empfehle der nächsten ordentlichen Mitgliederversammlung des 100MC, alle vier zu Mitgliedern des erweiterten Vorstandes zu wählen.

In getrennten Abstimmungen schließen sich jeweils 9 weitere stimmberechtigte Mitglieder dieser Empfehlung an.

9. Kassenprüfer

Beide Kassenprüfer sind zur Wiederwahl bereit.

10. Laufveranstaltungen des 100MC

Wegen der bevorstehenden Grundinstandsetzung des Elbtunnels ist für die nächsten 3 Jahre z. Zt. noch keine Terminfestlegung möglich. Der Termin für 2009 (10. ETM) kann voraussichtlich im Juli bekannt gegeben werden.

Der Download-Bereich ETM muss aktualisiert werden.

Der LüHa-Fun-Run (Lauf von Lübeck nach Hamburg) wird weiter von Schek kee Lo organisiert. Die Teilnehmerinformationen müssen verbessert werden. (In diesem Jahr hat es zusätzliche Schwierigkeiten durch eine Computerpanne mit erheblichen Datenverlusten gegeben.)

Ferner werden durchgeführt:

Läufe um den Öjendorfer See in Hamburg (in diesem Jahr 11 Läufe, Leitung Lothar Gehrke)

Laufserien im Plänterwald in Berlin (Leitung Sigrid Eichner)

Marathon in Gardelegen (Leitung Fam. Schreiber)

Außenalster-Ultra (René Wallesch)

Läufe in Raisdorf bei Kiel (Harald Petersen)

Weitere Laufserien sind u. a. im Raum Köln geplant.

hjm

Presseberichte unserer Mitglieder

Er läuft und läuft und läuft

Egal, ob alpin oder Flachland: Karl Wolfgang Baumgarten ist der Marathon-Mann (Weser-Kurier 16.11.2007)

WEYHE. Es kommt eben immer auf die persönliche Sichtweise an: Für ein Gros aller Hobbysportler ist ein Marathonlauf die größte sportliche Herausforderung überhaupt. Einem kleinen Rest dient er dagegen als schöne Vorbereitung auf die wirklich harten Dinge des Lebens: Beispielsweise einem Ultra-Lauf über 100 Kilometer mitten in den Alpen. Höhenmeter ohne Ende, Höhenrausch mit Ansage. Karl Wolfgang Baumgarten aus Kirchweyhe gehört zu dieser speziellen Gruppe der Extremsportler. Ein klassischer Marathon ist für ihn eher Routine. 42,195 Kilometer langer (Fast-)Alltag, 42,195 Kilometer langes Training. In den vergangenen 22 Monaten war der Name Baumgarten exakt 52-mal in den verschiedenen Meldelisten der nationalen und internationalen Veranstaltungen zu finden.

Der 55-jährige Bahnangestellte ist der fleischgewordene VW Käfer: Er läuft und läuft und läuft. Aber: Karl Wolfgang Baumgarten ist auch ein Spätberufener. Von Haus aus ist er nämlich begeisterter Fußballspieler. "Meine Lieblingsposition war im defensiven Mittelfeld", blickt er auf schöne Jahre beim ETSV Kirchweyhe und dem SC Weyhe zurück. Schon damals fiel er mit seiner großen Einsatzbereitschaft und einer sprichwörtlichen Pferdellunge auf. "Ich war zwar nie der große Sprinter, aber ich hatte eine gute Kondition", blickt er schmunzelnd zurück. Diese günstigen physischen Voraussetzungen sollten ihm Jahre später von großem Nutzen sein. Karl Wolfgang Baumgarten, inzwischen von starkem Rheuma geplagt, suchte nach einem sportlichen Ersatz, damit die schmerzenden Glieder nicht vollends einrosteten. "Also probierte ich es mit dem Laufen", erzählt der Autodidakt, der alsbald einen sehr erfreulichen Nebeneffekt seines neuen Hobbys registrierte. Das Laufen war für ihn als Schmerzpatienten nicht nur möglich, es linderte seine Leiden sogar Schritt für Schritt wurden die verordneten Medikamente - "Richtig starke mit vielen Nebenwirkungen" - runter- und schließlich gänzlich abgesetzt. Das geschah vor ziemlich genau zehn Jahren. Bis heute habe er keine Probleme mehr gehabt, versichert der Marathon-Mann. Selbst eine Meniskus-Operation mit anschließendem rund dreimonatigem Sportverbot beschränkte seinen Bewegungsdrang nicht.

Karl Wolfgang Baumgarten blieb im Lauffieber, Heilung unwahrscheinlich und unerwünscht. Mittlerweile hat der Kirchweyher über 100 Einsätze gehabt: Mal in der Stadt - "Köln hat mir von allen deutschen Marathons wegen der Stimmung und den vielen Zuschauern am besten gefallen" - mal auf dem Land. Mal alpin, dann wieder ganz flach. Mal normale Distanz, dann wieder der ganz normale 100-Kilometer Wahnsinn. Mal Einöde, mal Disneyland. Von Niedersachsen, über die Schweiz, die USA, bis nach Hawaii: Karl Wolfgang Baumgarten ist viel herumgekommen. Er verteilt seine 30 Urlaubstage so, dass er sie möglichst laufintensiv nutzen und dabei auch noch eine ganze Menge sehen und erleben kann. Stichwort: Green Bay. Die überschaubare 100.000-Einwohner-Stadt in Amerika ist in erster Linie bekannt für sein Football-Team: Die Green Bay Packers. Karl Wolfgang Baumgarten ist erklärter Fan dieses Vereins und verbindet gerne das Angenehme mit ... dem Angenehmen. So nahm er im vergangenen Jahr am örtlichen Marathon teil und wurde prompt von einer lokalen Tageszeitung porträtiert. Ein Deutscher, der Packers-Fan ist und seinen 50. Marathon in Green Bay bestreitet, das war den Redakteuren schon mal eine

Geschichte wert. Im kommenden Jahr ist Karl Wolfgang Baumgarten wieder in Green Bay. Dann wird er seinen 111. Lauf absolvieren, und womöglich entlockt dieses Ereignis den dortigen Medien wieder einen Beitrag.

Der Kirchweyher, der nicht nur Mitglied des SC Weyhe ist, sondern seit kurzem dem erlesenen "100 Marathon Club" angehört, freut sich darauf. Auch, wenn er dafür auf seinen geliebten Rennsteiglauf in Thüringen verzichten muss, der parallel stattfindet. "Diesen Ultra-Marathon über 74 Kilometer laufe ich besonders gerne", verrät der Viel-Läufer. "Von Eisenach nach Schmiedefeld: Das ist die schönste Strecke in Deutschland überhaupt." Zeit zum Schwärmen bleibt ihm trotz aller Strapazen. Kein Wunder, schließlich hat er seine Prioritäten ein wenig verschoben. Früher habe er sich bemüht, stets unter vier Stunden zu bleiben, seine Bestzeit von 3:28 Minuten datiert noch aus der Anfangszeit. Jetzt, wo er deutlich öfter startet, habe sich sein Limit zwischen 4:10 und 4:30 Stunden eingependelt. Karl Wolfgang Baumgarten erwähnt das eher beiläufig. Die nächsten 42, 195 Kilometer warten nämlich bereits auf ihn. Morgen läuft er im westfälischen Lipperland. Ein ganz normaler Marathon, nicht mehr ...

Ein Leben für den Marathon

Bericht über Hajo auf NDR online (Autorin/Autor: Bettina Lenner)

Kleider machen Leute. Und dass es ein spezielles Outfit für Sieger gibt, haben wir in unserer heutigen Konsumgesellschaft schon längst verinnerlicht. Einer, der sich als Werbebotschafter sicherlich bestens eignen würde, ist Hans-Joachim Meyer. Schließlich hat der Hamburger weit über 1.000 Ultramarathon- und Marathonläufe absolviert. Ganze vier Menschen weltweit haben mehr Läufe auf dem Buckel als der 68-Jährige, den derlei Kaufempfehlungen allerdings nicht anfechten. Als sich Meyer an diesem sonnigen Mittwoch die Laufschuhe überstreift, sind das unpräzise Modelle aus einem Discounter. "Das darf man eigentlich gar keinem erzählen", schmunzelt der "Marathon-Mann". High-Tech-Ausrüstung, ausgefeilter Trainingsplan, kostspielige Nahrungsergänzungsmittel - alles Fehlannonce. "Ich esse, was mir schmeckt", betont er: "Die haben an mir noch nicht viel verdient." Der ehemalige Gesamtschullehrer mag es unkonventionell, wenn es um seinen Sport geht. Training steht bei ihm kaum auf dem Programm. Nur etwa alle drei Wochen streut er eine Einheit von rund sieben Kilometern ein. Stattdessen hält er sich mit sechs Marathonläufen im Monat fit. Sein Motto dabei: sich immer so schnell wie möglich durchzubeißen. Im Schnitt bedeutet das über die Jahre eine Zeit von 3:58 Stunden. Meyer ist zweifelsohne ein Phänomen. Erst seit seinem 48. Lebensjahr ist er im Laufsport aktiv - und hat beinahe Unfassbares geschafft.

Zuvor mit Sport kaum in Berührung gekommen und als Schüler im entsprechenden Fach mit einer Vier oder auch schlechter benotet, musste der in der Altmark geborene Langstreckler vor rund 20 Jahren umdenken. Die Jahre als Lehrer in den sozialen Brennpunkten Steilshoop und Osdorfer Born sowie elf Jahre als Bezirksabgeordneter in Hamburg-Nord forderten ihren Tribut. "Ich hatte einen zu niedrigen Blutdruck und musste etwas tun", erinnert sich der Erste Vorsitzende des deutschen 100 Marathon Clubs. Im November 1987 absolvierte er beim 25-Kilometer-Lauf in Quickborn seinen ersten Wettkampf, fünf Monate später folgte der erste Marathon in Hamburg. In der Hansestadt stellte er im April 1995 auch seine Bestzeit von 3:03,30 Stunden auf - bei seinem elften Marathon innerhalb eines Monats. "Ich habe immer festgestellt: Je mehr ich laufe, desto besser bin ich. Das widerspricht den Lehren aller Trainingspläne, aber es liegt mir", erzählt Meyer. So gingen auch seiner Bestleistung von 8:41,32 Stunden über 100 Kilometer im Juni

1997, mit der er seinerzeit Hamburger Meister wurde, in jenem Monat bereits zwei weitere 100-Kilometer-Läufe voraus. Ohnehin schienen der körperlichen Leistungsfähigkeit keine Grenzen gesetzt. Drei Teilnahmen am Spartathlon, dem schwersten Ultramarathon Europas über 245 Kilometer von Athen nach Sparta, der Deutschlandlauf von Rügen nach Lörrach, der Frankreichlauf über 1.105 Kilometer zum Mittelmeer - was anderen unvorstellbar erscheint, zog Meyer magisch an.

Auch ein Oberschenkeltrümmerbruch, den er 1999 bei einem Fahrradunfall auf Blitzeis erlitt und der die Frühpensionierung nach sich zog, konnte den damals 60-Jährigen trotz zunächst schlechter Heilungsprognosen nicht stoppen. "Man lotet seine Grenzen aus. Es ist das Abenteuer, der Spaß an der Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers und dieses sich durchgewalkt fühlen", beschreibt Meyer die Faszination Laufen. Und die möchte er sich bewahren. "Ich will mich möglichst lange so fit halten wie ich jetzt bin und ein bis zwei Läufe am Wochenende beibehalten", sagt der Vater zweier erwachsener Töchter. Nicht zuletzt der Gesundheit zuliebe: "Ich habe mir einen 68-Jährigen früher nicht so beweglich vorgestellt. Und ohne das Laufen müsste ich wohl jeden Tag Kreislaufmittel schlucken." 60 bis 70 Marathons im Jahr - es waren schon einmal 97 binnen zwölf Monaten - werden es wohl erst einmal bleiben, auch wenn die ganz langen Läufe weniger werden. "Das ist doch eine Belastung für den Körper. Und ich habe im Grunde alles erreicht", so Meyer, der auch beim Marathon in Hamburg startet. Es wird sein 1.112. sein.

Jobst von Palombini Marathonata- Gewinner in Berlin **Ungefährdeter Sieg bei Vielstarter- Event**

Zum Jahresausklang 2007 veranstaltete der 100- Marathonclub- Deutschland im Plänterwald in Berlin-Treptow die Marathonserie „Marathonata“. Dieser Langstrecken- Event besteht aus vier Marathons auf identischer Strecke, die innerhalb von vier Tagen gelaufen werden und bietet insbesondere den Vielstartern des Langstreckenbereichs eine Plattform. Keine Frage, dass der Schaumburger Dauerläufer Jobst von Palombini vom VfL Bückeberg bei dieser Veranstaltung nicht fehlen durfte. Von Palombini „qualifizierte“ sich für die Berliner Marathonata mit 24 im Jahr 2007 gelaufenen Marathons und 44 weiteren „kürzeren“ Laufwettbewerbe. Insgesamt bewältigte der Bückeberger die historische Strecke von 42,195 km bereits 291 mal, wie er stolz zu berichten weiß. Gegen seine Wettstreiter in Berlin wirkte von Palombini aber noch wie ein Amateur. Ein Starter legte allein im vergangenen Jahr 106 mal die Marathondistanz zurück. Die 67- jährige Siegerin der Marathonata-Frauenwertung Sigrid Eichner hat bis dato 1.236 Marathon- und Ultraläufe auf ihrem Konto und will diesen Rekord noch weiter ausbauen.

Von Palombini nahm die Serie als willkommene Abwechslung zum Formaufbau und Grundkonditionstraining, empfand den, obwohl sehr schön durch Wald und entlang der Spree geführten, aufgrund der vielen Wiederholungen aber eintönigen 5- km-Rundkurs (mit 2,195 km langer Auftaktrunde) besonders als mental anstrengend. Von Palombini lief die Läufe in gleichmäßigem Tempo und erreichte das Ziel nach 3:35, 3:38, 3:48 bzw. 3:55 h, was einem Schnitt von 3:44:21 h entspricht. Mit seiner Additions gesamtzeit von 14:57:46 h belegte der Bückeberger mit großem Abstand vor Klaus- Peter Ulmscheider vom 100 MC (18:15:31 h) unangefochten den ersten Rang der Serienwertung. Dem Bückeberger Dauerbrenner war dieser Seriensieg aber nicht genug, so dass er am ersten Wochenende des neuen Jahres noch den „Nachschlag“ mitnahm – einen „Doppeldecker“, wie in Fachkreisen eine Serie aus zwei Rennen genannt wird, auf derselben Strecke. Diese beendete von Palombini trotz Blitzeis und Schnee in 3:40:43 und 3:56:30 h und sicherte sich wiederum den

Gesamtsieg. Von Palombini sah diese 6 Marathons auf derselben Strecke nach eigener Aussage als Trainingslager der besonderen Art und freut sich auf den im Sommer anstehenden Siebentaglauf in Tschechien.

Berichte unserer Mitglieder

Privatläufe sind unsere Spezialität

von Werner Selch

Es war mal wieder soweit. Franz Häusler und ich hatten uns wieder eine Laufaktion (Privatläufe sind unsere Spezialität) vorgenommen. Diesmal war der Rhein unser Laufrevier. Gestartet wurde in der 1. Osterwoche von Stein am Rhein (Bodensee) immer entlang des Flusses auf dem Rheinradweg.

1. Tag: Los ging es am Montag, um 08.00 Uhr bei noch trockenen und windigen Wetter. Wir beide hatten unsere 20 Liter-Rucksäcke mit Ersatzkleidung, Essen und Getränke dabei. Somit waren 8 Kilo auf dem Buckel. Wir wussten, dass im Laufe der Zeit der Rucksack ein Teil unseres Rückens werden wird. 30 Minuten nach dem Start fing der Dauerregen an, der uns an diesem Lauftag 11 Stunden begleitete. Dazu der kalte Gegenwind, eine ideale Voraussetzung für unser Laufabenteuer. Ziel des ersten Tages war nach 80 Kilometer Waldshut. Hier hatten wir schon das Problem der 1. Übernachtung, doch eine freundliche Frau half uns mit mehreren Telefonaten weiter, so dass wir um 20.00 Uhr unser Zimmer mit Etagedusche hatten.

2. Tag: Am zweiten Tag war die Strecke von Waldshut bis nach Haltingen, nördlich von Basel vorgesehen. Der Regen hatte heute nachgelassen, aber mit Wind und 5 Grad konnte der Lauf auch nicht als lustig gesehen werden. Nach 75 Kilometern reichte es uns heute vollkommen.

3. Tag: Der dritte Lauftag führte uns von Haltingen über Neuburg nach Breisack. Diesmal war uns der Wettergott etwas freundlicher gesinnt, sodass wir uns nach einer kurzen Pause in Breisack entschlossen, noch weiter bis zum 10 km entfernten Sasbach zu Laufen. Wieder 80 km und noch Glück bei der Übernachtung. Auf Anhieb bekamen wir ein schönes Zimmer und beim Abendessen gönnten Franz und ich uns ein paar Bierchen.

4. Tag: Dieser Tag wurde zum Horrortrip. Nachdem wir uns 2mal verlaufen hatten, jedes Mal umkehren mussten, da ein Rheinaltwasser uns den Weg abschnitt und wir bereits 8 Kilometer verschenkt, sollte uns das 3. Hindernis nicht vom Weiterlaufen abhalten. Ein 15 m breiter Zufluß zum Rhein wollte uns zum Umkehren zwingen, aber diesmal nicht mit uns. Schuhe ausgezogen, über das Wasser geworden und barfuß mit den Rucksäcken über den Kopf durchwaten. Das Dumme an der Sache war nur, wir hatten die Wassertiefe nicht berechnet. Bis zum Bauch im Wasser, bei vielleicht 5 – 7 Grad und kalten Wind, eine angenehme Sache. Auf der anderen Seite hieß es dann schneller Laufen, damit wir wieder auf Betriebstemperatur kamen. Nach dieser Sondereinlage und 11 Laufstunden konnten Franz und ich kurz vor Kehl (Höhe Straßburg) unser Nachtlager suchen und finden.

5. Tag: An diesem Morgen, Karfreitag, Dauerregen, Gegenwind und 2 Läufer mutterseelen allein auf der Strecke. Nach 2 Laufstunden wichen wir vom Rheinuferweg auf die Straße aus. Kein Fahrzeugverkehr (bei diesem Wetter jagt man ja keinen Hund auf die Straße) und wir hatten nur die Möglichkeit bei Tankstellen unsere Vorräte aufzufüllen. Heute war es so kalt, dass an ein Stehen bleiben nicht zu denken war.

Vollständig durchnässt mussten wir 5 Stunden laufen und konnten dann erst an einer Tankstelle unsere Vorräte auffüllen. Über Rheinmünster und Rastatt kämpften wir Verrückten uns bis nach Karlsruhe durch, wo bereits Franz Schwester auf uns wartete. Sie sorgte sich hervorragend um uns ausgekühlte Läufer, kochte groß auf und wusch sogar noch unsere Laufklamotten. Jetzt war entgültig Schluss mit lustig. Beide beschlossen wir hier den Lauf zu beenden und die weitere Strecke im nächsten Jahr in Angriff zu nehmen.

420 Kilometer in 5 Lauftagen, mit 8 Kilo auf dem Rücken und das bei widrigsten Bedingungen, die beste Voraussetzung für den kommenden Deutschland- und Europalauf.



Von Biel nach Unna

Das 50-Jahr-Jubiläum der Bieler 100 km am 13. Juni 2008 ruft in Erinnerung, daß einer der ersten Nachahmer der Turnverein Unna 1861 e. V. gewesen ist. Er hat damit 1969 den Ultralauf in der Bundesrepublik Deutschland begründet. Bereits nach der ersten offiziellen Ausschreibung der 100 km in Biel 1960 hatten sich zwei Deutsche zur Teilnahme gemeldet, Alfons Ridder und Martin Kley. Im Jahr 1969, also beim 10. öffentlichen 100-km-Lauf in Biel, nahm auch ein Mitglied des TV Unna 1861 teil. Die Idee einer Ausdauerprüfung zündete. Die ersten „Volksmarathons“ wie der Schwarzwaldmarathon in Bräunlingen hatten sich etabliert. Der Turnverein Unna hatte den Mut, erstmals in der Bundesrepublik einen 100-km-Lauf und -Marsch anzubieten. Obwohl keine Erfahrungen vorlagen - der Leichtathletik-Obmann von Westfalen hatte sogar zurückgefragt, ob nicht bei der Streckenlänge von 100 km ein Schreibfehler vorliege -, brachten es die Organisatoren zuwege, noch im selben Jahr eine Veranstaltung auf die Beine zu stellen, und zwar genau wie in Biel in einer einzigen Runde, die in 24 Stunden zurückzulegen war. Am 25. Oktober 1969 waren etwa 500 Läufer am Start, 363 bewältigten die gesamte Strecke. Sieger waren Helmut Urbach in 8:59:10 Stunden und Eva-Maria Westphal in 13:19:40 Stunden. . W. S.

Einmal im Leben muss man nach Biel...

... jetzt war auch ich in Biel und bin als Finisher nach Hause geflogen.

Als Mario sich für dieses Jahr anmelden wollte, fragte er mich, ob ich nicht mal mitkommen möchte. 100 km zu laufen war für mich unvorstellbar. Es gäbe auch einen Nachtmarathon, den könnte ich ja laufen. Als ich mich nun endlich entscheiden musste, für welche Strecke er mich anmelden sollte, antwortete ich ihm für die 100 km. Ich könnte dann ja bei 56km aussteigen, denn das wäre für mich schon die weiteste Strecke, die ich bislang gelaufen wäre.

Wir flogen also am Freitag Mittag los. Schon auf dem Flughafen in Hamburg wurden wir aufgrund unserer gelben Jacken angesprochen, ob wir auch nach Biel wollen. Dort angekommen bauten wir sogleich unser Zelt auf dem Sportplatz auf. Der erste Bekannte ließ nicht lange auf sich warten. Es war Heinrich Schütte, weitere folgten: Schneggi mit Annett, Affenzahn, Jürgen Kuhlmeier, Hartmut Feldmann, Helmut Rosika, Frank Berka, Michael Richter.

Noch ein paar Stunden bis zum Start, ich wußte immer noch nicht, was mich wohl erwarten und wie viele km ich wohl schaffen würde. Es war wie vor dem ersten Marathon.

Nachdem ich von meinen Lauffreundinnen noch "in Gedanken sind wir bei dir-SMS" erhalten hatte, wurde ich schon ein wenig aufgeregter. Als wir dann unsere Startnr. holten, trafen wir noch Mike Friedl (unser Mann in Istanbul), Niels Grimpe-Luhmann und Jörg König in der Eissporthalle. Gegen 20 Uhr waren schon viele Sportler "in Hut und Mantel". Ich dachte schon meine Uhr geht falsch, da der Start doch erst um 22 Uhr war. Frank Berka gab die Auflösung. Viele wollten noch Fussi gucken. Endlich ging es zum Start. Dort trafen wir weitere Bekannte, Gerhard Penzel mit Frau, Peter Kellermann, Dagmar Liszewitz, Horst Preisler. Von Helmut Braun, von dem ich gehofft hatte, mit ihm ein Stückchen zusammen zu laufen, fehlte jede Spur.

Nachdem der Startschuss gefallen war, schloss ich mich Dagmar an, merkte aber gleich, dass das Tempo für mich zu hoch war. Peter Kellermann kam mit Heiko

Henkel von hinten angelaufen, für einen kurzen Schnack reichte es, aber auch die beiden waren mir zu schnell, Horst Preisler wollte lieber alleine laufen, daher lief ich auch erst einmal "alleine", ich würde schon noch meinen Laufpartner finden. Die Temperatur lag bei ca. 15 Grad. Lange dünne Hose, T-Shirt, dünner Rolli und Weste sollten reichen. Die Wettervorhersage sagte keinen Regen an, aber die Temperatur sollte bis auf 2 Grad fallen. Zuerst liefen wir durch die Innenstadt von Biel und dann raus durch Feld und Wiesen und immer wieder durch kleine Orte. Wie der genaue Streckenverlauf war, kann ich nicht mehr sagen, immer den anderen hinterher war meine Devise.

Es wurde immer dunkler, aber ich hatte wenig Lust mit Stirnlampe zu laufen, also lief ich im Licht anderer Läufer mit, bis ich irgendwann doch meine eigene rausholte und mein eigenes Tempo lief. Gleich merkte ich, wie sich auch andere Läufer an meine Fersen hefteten, um ein wenig im Hellen laufen zu können. Die Lampe war Gold wert. Wie ein langer Lindwurm zogen sich die Lichter durch die Feld- und Wiesenwege, begleitet noch von den Rücklichtern der Fahrradbegleitern. Mittlerweile erreichten uns auch die ersten Halb- und Marathons, die uns mit schnellen Schritten überholten.

Die Strecke war super gut ausgeschildert. An jedem Schild hing eine Taschenlampe als Lichtquelle und es waren viele Solargartenlampen an den Wegesrändern aufgestellt, die den Weg wiesen. Im Schutz der Dunkelheit hockte auch so mancher in dem einen oder anderen Feldweg. Es war auch total ruhig, keine Auto Geräusche und kein Vogelgezwitscher waren zu hören. Gegen Morgen kam neben dem üblichen Vogelgezwitscher dann noch das Bimmeln von Kuhglocken hinzu. Verpflegungsstände gab es reichlich und diese waren auch gut bestückt. Bei Km 42 lernte ich Marita kennen. Sie lief auch ihren ersten 100ter, also liefen wir von nun an zusammen. Peter Kellermann, Horst Preisler und Jörg König trafen wir noch unterwegs. Beim zweiten Ausstiegspunkt bei 56 km haben wir erst einmal eine kurze Pause gemacht. Mario und ich hatten uns dorthin Wechselklamotten bringen lassen. Dort fragte Marita, ob ich weiterlaufen wollte oder aussteige. Die Versuchung war groß, aber ich wollte weiter. Eine Ausstiegsschance hatte ich ja noch bei 76 km. Wir liefen also weiter. Zum Glück war es nicht allzu warm, die Sonne hielt sich zurück.

Irgendwann ging mein Handy, es konnte nur Mario sein. Zielzeit 9.07 h super Leistung und ich war gerade mal bei 70 km!!! Er fragte, ob ich durchlaufen werde, was ich mit ja beantwortete, denn mittlerweile habe ich auch an mich geglaubt, dass ich es schaffen könnte. Das ich es schaffen kann, sagten auch schon viele vorher, die von meinem Vorhaben wußten. Selbst mit gehen. Neben einer Verpflegungsstelle war ein Zelt aufgebaut, in dem noch die letzten ihre Party feierten. Sie standen auf den Bänken, hatten coole Muggen an und feuerten uns Läufer an. Spontan entschlossen Marita und ich uns kurz mitzufeiern, in dem wir auch auf die Bänke stiegen und ein kleines Tänzchen machten. Dazu waren wir auch nach den ganzen km noch in der Lage. Ein bisschen Spaß muss sein. Bei Km 76, dem letzten Ausstiegspunkt, stand plötzlich ein sehr bekanntes Gesicht in Laufklamotten und mit Kamera an der Strecke. MARIO. Er war mit dem Bus gekommen und wollte uns von nun an für die restlichen 23,5 km begleiten. Was für ein toller Kerl. Immer wieder eine Überraschung auf Lager. Von nun an setzten wir unseren Weg zu dritt fort, nun gab es kein zurück mehr. Wir mussten uns jetzt bis km 100 durchschlagen.

Die Beine wurden aber allmählich schwerer. Die Devise hieß immer wieder gehen und laufen, bis irgendwann gar nichts mehr ging. Also entschlossen wir uns zu gehen. Aufgemuntert haben wir uns immer mit dem Gedanken an das Finisher T-

Shirt. Wir lagen noch gut in der Zeit und sollten es auch gehender Weise unter dem Zeitlimit von 21 Std. ins Ziel schaffen, da nur ankommen für uns zählte. Endlich tauchte das 90 km-Schild auf. Jetzt waren sogar die verbleibenden km mit angegeben.

Auf den letzten Metern vor dem Ziel in Höhe des Sportplatzes fingen wir dann noch einmal an zu Laufen, denn wir wollten wenigstens laufend das Ziel erreichen. Jetzt nur noch die letzte Kurve und das Ziel lag vor uns. Geschafft, nach 15.31 Std. waren wir nun endlich im Ziel!

Aber gleich kam die große Enttäuschung. Es gab keine Medaillen mehr. Statt dessen einen Zettel, auf dem die Startnr. notiert wurde und den man dann bei der Information abgeben sollte. Dort die nächste Enttäuschung: es gab auch keine T-Shirts mehr, beides wird bis Ende Sept.!!! zugeschickt. Ich war so maßlos enttäuscht, dass kann sich keiner vorstellen. Alle liefen mit ihrem Finisher T-Shirt rum und wir standen wie die Looser da. Lediglich unsere Urkunde haben wir erhalten. Nachdem wir geduscht hatten, bauten wir unser Zelt ab und flogen noch am Abend nach Hause (war schon vorher so geplant). Selbst im Flieger verfolgten uns noch die Finisher T-Shirts. Es war einfach gemein nach all der Anstrengung. Was war das für eine schlechte Logistik, acht Stunden vor Zielschluß waren die T-Shirts und die Medaillen aus, wie viele enttäuschte Gesichter es wohl noch gab. Kaum zu Hause, saß ich auch schon am PC und schrieb meine Beschwerde Mail. Einmal im Leben muss man nach Biel, jetzt weiß ich auch, warum nur einmal. Falls es doch für mich mal ein zweites Mal geben wird, würde ich darauf bestehen, dass mir eine Medaille und ein T-Shirt zurückgelegt werden, denn ich komme an, dass habe ich mir ja nun bewiesen.

Ein Dank noch an Günter Heyer, der vor zwei Jahren schon diese Herausforderung gemeistert hat und mein Vorbild in Sachen 100 km war und natürlich an den besten Ehemann der Welt, der mich mal eben auf meinen "letzten" km begleitet hat.



Guths-Muts-Rennsteiglauf 2008 - Strecke Supermarathon - Mein erster Ultralauf von CLAUDIA CAVALEIRO

Nun ist es so weit. Ich stehe am Start beim Supermarathon des Rennsteiglaufes. In den letzten Jahren stand ich am Start in Neuhaus und bin Marathon gelaufen. Dann habe ich im Ziel die Supermarathonläufer bewundert und davon geträumt, es auch zu wagen Supermarathon zu laufen.

Nun stehe ich hier mit weiteren ca. 1700 Läufern morgens um 6 in Eisenach und wir alle haben 72,7 km nach Schmiedefeld vor uns. Das Wetter sieht warm aus, ich entscheide mich trotzdem dafür, mich nicht zu luftig anzuziehen, schliesslich haben wir einige Höhenmeter vor uns (ca. 1490 Höhenmeter aufwärts.. und 989 abwärts).

Nach dem Startschuss geht es erstmal 1,5 km geradeaus, ich bin sehr nervös, weiss ich doch nicht, ob ich so eine weite Strecke laufen kann. Das Einzige, was mich ein bisschen beruhigt ist, dass ich schon 53 Marathons absolviert habe. Nun geht es direkt erstmal hoch und das wohl für die nächsten 25 km bis zum Inselsberg. Ich laufe erstmal mit dem Gedanken, man kann ja nicht schon nach ein paar gelaufenen km gehen und doch beobachte ich, dass fast alle Läufer zügig den Berg hochgehen und ich mit meinem Laufen ja doch nicht viel schneller bin. Nach 7 km fängt es an zu regnen. Da komme ich mit Heinz ins Gespräch. Heinz ist heute zum 29. Mal auf der Supermarathon Strecke unterwegs und er erklärt mir, dass es bei einer so langen Strecke wesentlich effektiver ist, bergauf zügig zu gehen und so seine Kräfte gut einzuteilen, um auf der Geraden gut rennen zu können. Und so passe ich mich dem Trott der Läufer an und laufe , wenn alle laufen und gehe, wenn alle gehen.

Während wir reden und quatschen, kommen wir auf dem Inselsberg an (unschwer an dem Turm zu erkennen) und da fühle ich das erste mal richtige Freude, eine grosse Hürde ist geschafft. Von da geht es ziemlich steil runter, also eher keine Zeit zum Ausruhen. Nun hat sich Andrea zu Heinz und mir gesellt, sie ist eine echte Ultraläuferin, hat vor 2 Wochen einen 24h Lauf absolviert. Ich kann echt nur Staunen, hier beim Supermarathon trifft man die Härtesten der Harten.

An der Ebertswiese haben wir es tatsächlich geschafft : Halbzeit. Jetzt machen wir erstmal alle Pause, essen, trinken und gehen anderen Bedürfnissen nach. Dabei verliere ich leider Heinz. Andrea sagt mir dann bei 42 km "Jetzt nur noch 30 km, eine Trainingsrunde , kein Problem. Später verlieren auch wir uns und ich trotte mit Ralf vor mich hin, der auch schon vorhin mit uns gequatscht hat. Ralf ist ziemlich gut drauf, und so laufen wir bergauf. Als ich dann Krämpfe bekomme, hat Ralf das rettende Magnesium dabei und es geht wieder besser. Doch trotzdem ca. bei 47 kommt die unausweichliche Krise. Ich lasse Ralf ziehen und ergebe mich meiner Krise. Nach einer Weile bei ca. 52 km beschliesse ich, jetzt wieder mehr Mut zu fassen. Plötzlich kommt von hinten Heinz und ich bin froh, mit ihm zu quatschen. Wir laufen jetzt den langen Höhenzug, wo ich im Winter auch schon oft Skilanglauf gemacht habe und bis zum Grenzadler kenne ich jede Skihütte.

Am Grenzadler bei 55 km ist der nächste grosse "Meilenstein" erreicht. Heinz und ich sind frohen Mutes und erfreuen uns daran dass es doch "nur" noch 18 km sind. Wir beschliessen, egal, was jetzt kommt, wir laufen gemeinsam ins Ziel. Und so geht weiter zum Rondell und zur Neuen Ausspanne. Immer noch ganz gut drauf, werden wir bei ungefähr 60 km sehr sehr müde. Die Füsse tun mir weh, doch Heinz meint, das wäre normal. "Am besten nicht darum kümmern". Irgendwann nach sehr zähen "Kaugummikilometern" erreichen wir die Schmücke und ich frage Heinz, wie weit es noch ist. Der sagt noch 8 km und ich hätte es wirklich gerne kürzer. Also weiter laufen, denn jeder Schritt bringt uns dem Ziel näher. Endlich kommt die letzte Verpflegung, nun soll es langsam bergab gehen. Darauf warten Heinz und ich doch

sehnsüchtig. Endlich geht es bergab und Richtung Schmiedefeld. Nur noch 4 km und so langsam bekomme ich wieder Kraft. Woher? Keine Ahnung, müssen wohl die Endorphine sein. Wir warten auf das 70 km- Schild, doch dieses kommt nicht. Und dann kommt das 71 km-Schild. Ich frage vorsichtshalber den Ordner, ob es wirklich nur noch knapp 2 km sind. Der bestätigt das und das führt mich zu einem Höhengsprung. Heinz und ich sind nun ziemlich glücklich und laufen wie im Traum die letzten km. Ca. 1 km vor dem Ziel treffe ich meinen Mann + Sohn und rufe ihnen zu, wie toll ich das alles finde und das Supermarathon laufen ja soviel Spass macht. Und dann kommt das Schönste überhaupt, der Zieleinlauf. Die Gefühle kann man nicht beschreiben. Mit Tränen in den Augen können Heinz und ich es kaum fassen, nun hier in Schmiedefeld zu sein. Nach 9:49 h sind wir da. Das war er, mein erster Supermarathon. Und ich kann wirklich sagen: "Ein sehr anstrengendes und gleichzeitig wunderschönes Erlebnis. Man fühlt sich danach wie ein Held.

Laufausschreibung

Der 100 Marathon Club lädt zum 4. Außenalsterultramarathon in Hamburg ein

Termin: 23. August 2008
Startzeit: pünktlich 9:00 Uhr, Startnummernausgabe von 8:30 Uhr bis 8:55 Uhr
Strecke: 51,8 km (7 Runden à 7,4 km)
Startort: Ecke Sierichstr. / Körnerstr. / Bellevue
Anreise: Metrobuslinien 6 und 25 bis Gertigstr.
Zeitlimit: 6 Stunden, ab 14:00 Uhr darf keine neue Runde mehr begonnen werden
Startgeld: 5 Euro bei Meldung bis 16. August 2008, Nachmeldung nur nach telefonischer Rücksprache 8 Euro
Meldeadresse: René Wallesch, Schüttberg 3, 21502 Geesthacht, tel. 04152-875450 oder 0177-5753686, Laufgenosse@gmx.de

Gemeldete Teilnehmer, die **verhindert** sind, haben sich **bis zum 20. August 2008 abzumelden**. Der Veranstalter behält sich vor bei Nichtbeachtung dieser Regel vor, bei der nächsten Anmeldung Vorkasse und Nachmeldegebühr zu verlangen. Bei plötzlich auftretenden gesundheitlichen Einschränkungen bleibt eine Abmeldung bis zum Start weiterhin möglich. Der Nachweis der rechtzeitigen Abmeldung ist Sache des Teilnehmers.

100 Marathon Club Deutschland e.V.

Läufe "Rund um den Öjendorfer See" im Jahr 2008



16.02.08	Samstag	"Öjendorfer Winter-Marathon"
08.03.08	Samstag	"Öjendorfer März-Marathon"
05.04.08	Samstag	"Öjendorfer Frühlings-Marathon"
24.05.08.	Samstag	"Maikäfer-Marathon"
28.06.08.	Samstag	"Juni-Käfer-Marathon"
19.07.08	Samstag	"Günter-Heyer-Geburtstags- Marathon" (70 Jahre)
16.08.08.	Samstag	"Öjendorfer Sommer-Marathon"
13.09.08.	Samstag	"Öjendorfer Herbst-Marathon"
03.10.08.	Freitag	"Tag-der-Deutschen-Einheit-Marathon"
08.11.08.	Samstag	"2. Öjendorfer November-Marathon"
28.12.08.	Sonntag	"2. Peter-Wieneke-Geburtstags-Marathon"

Startzeit: jeweils 9.00 Uhr

Leitung: Lothar Gehrke

Strecke: 12 Runden um den Öjendorfer See (à 3,42 km) plus kleine Auftaktrunde
Die Strecke besteht aus Naturwegen mit festem Untergrund.. Jeder halbe km ist markiert!

Start und Ziel: beim Parkplatz am Ende der Straße Bruhnrögenredder (Nordufer des Sees)
Die Straße zweigt ab von der Barsbütteler Straße in 22043 Hamburg-Jenfeld! Zu erreichen mit der Buslinie 263 von HH-Wandsbek-Markt - bis zur Haltestelle Gleiwitzer Bogen. Von dort 7 Minuten Fußweg.
Mit dem PKW über die Autobahnabfahrt Jenfeld (A24), dann Richtung Barsbüttel!

Startgeld bei Voranmeldung und Überweisung des Startgelds (bis 1 Woche vor der Veranstaltung)
für den Marathon **8,- €**, Halbmarathon **6,- €**, 10 km **4,- €**
bei Nachmeldung (auch vor Ort möglich) **2,- €** mehr

Teilnehmerlimit: 40 Läuferinnen bzw. Läufer

Auszeichnungen: Urkunden vor Ort, Ergebnislisten im Internet
Gesamtwertung und Altersklassen nach DLO

Anmeldungen: **Lothar Gehrke**, Süderstr. 337f, 20537 Hamburg
Tel. und Fax 040/ 219 30 23 Handy 0172 927 91 68
E-Mail: lotharoskargehrke@web.de

Startgeld an Lothar Gehrke, Kto.-Nr. 1081 784 793 bei der HASPA (BLZ 200 505 50)

Verpflegung: Tee, Cola, Kaffee, alkoholfreies Bier, Kuchen, Salzstangen, Rosinen, Bananen, Schokolade, Äpfel u. Vieles mehr. Im Winter auch Brühe und Glühwein, Schmalzbrote und Gewürzgerken.
Der Verpflegungsstand wird in jeder Runde passiert! Nebenbei gibt es auch zwei Kioske, die am Wochenende immer geöffnet haben!

Toiletten sind an der Laufstrecke vorhanden. Es besteht **keine** Duschköglichkeit.

Haftung: Der Veranstalter übernimmt für Unfälle und Verletzungen aller Art sowie Diebstahl oder sonstige Schäden keine Haftung.

Wer an mindestens 10, 11 oder gar 12 Veranstaltungen des 100 Marathon Club im Jahre 2008 teilnimmt, bekommt einen wunderschönen Pokal (in Acryl) - gestaffelt: klein - groß - größer!
Bei weniger als 10 Teilnahmen gibt es Medaillen! Auch der Elbtunnel-Marathon, der Lüha-Lauf und der Stadtwall-Marathon in Gardelegen werden dabei mitgezählt!

Personalien

Werner Britz aus Aurich (Ostfriesland) lief am 18.5. über die neue Brücke auf seine Heimatinsel Rügen und wurde mit diesem Lauf ordentliches Mitglied des 100MC. Herzlichen Glückwunsch zum **100.** Marathon.

Dietrich Eberle lief am 3. Mai beim Marathon in Bad Waldsee seinen **400.** Lauf über mindestens 42,195 km.

Für **Jobst von Palombini** (Foto, Startnummer 300) war der Schlösser-Marathon in Potsdam am 1.6.2008 sein **300.** Marathon. Hans-Joachim Meyer konnte ihm die Urkunde über diese sportliche Leistung nach dem Zieleinlauf überreichen.

Beim Goitzsche-Marathon in Bitterfeld am 4.5.2008 gab es wieder eine Mannschaftswertung mit Geldpreisen für die ersten 3 Plätze. **René Wallesch** (3:57:37), **Hans-Joachim Meyer** (4:07:53) und **Sigrid Eichner** (4:10:51) konnten sich mit ihrem 3. Platz für den 100MC über eine Aufwandsentschädigung von zusammen 100 € freuen. Es war wohl das erste Mal, dass sich bei einer solchen Wertung drei Läufer/innen platzieren konnten, die zusammen mehr als **3000 Marathonläufe und Ultras** hinter sich hatten. Auch dürfte es recht selten sein, dass sich wie in diesem Falle eine Mannschaft platziert, zu der die älteste Teilnehmerin und der älteste Teilnehmer des Marathons gehört. Sigrid hat übrigens bei diesem Lauf ihre Zehn-Jahres-Bestleistung, die sie eine Woche vorher in Hamburg aufgestellt hatte, noch einmal um eine Minute unterboten. Hans-Joachim verfehlte seine zwei Wochen alte Jahresbestleistung aus Tangermünde um eine (!) Sekunde.

Dietrich Eberle lief seinen 350. Marathon/Ultra am 23.09.07 auf der 14. Etappe des DL von Malmsheim nach Horb/Nordstetten, seinen 200. Marathon/Ultra -auf unterschiedlicher Strecke- am 14.09.07 beim Palermo-Supermarathon absolviert und seinen 300. reinen Marathon am 28.12.07 beim 2. Lauf der 100 MC-Serie im Plänterwald Berlin.

Gunla Eberle lief ihren 75. Marathon beim Jubi von Peter Wieneke am 01.12.07 in Dänemark und hat 34 Marathons in 2007.

100 Marathon Club Deutschland e.V.

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

1. Vorsitzender: Hans-Joachim Meyer: Post: Lehmkuhlenweg 5, 22589 Hamburg
Tel.: +49 / 40 / 87 58 57
Fax.: +49 / 40 / 87 08 36 57
E-Mail: hajomeyer@gmx.de

2. Vorsitzender: Dr. Jürgen Kuhlmei: Post: Sodenstich 111, 26131 Oldenburg
Tel.: +49 / 441 / 350 33 12
E-Mail: Dr.J.Kuhlmei@gmx.de

Vorstandsmitglieder:Sigrid Eichner: Post: Schneeglöckchenstr.15, 10407Berlin
Tel.: +49 / 30 / 42 33 802
Fax: +49 / 30 / 31 565 388
E-Mail: sigrid_eichner@web.de

Lothar Gehrke: Post: Süderstr. 337 f, 20537 Hamburg
Tel.: +49 / 40 / 219 30 23
E-Mail: lotharosgkehrke@web.de

Schek kee Lo: Post: Funhofweg 9, 22307 Hamburg
Tel.: +49 / 170 580 32 82
E-Mail: schek.lo@freenet.de

Thomas Radzuweit: Post: Hasencleverstr.19, 22111 Hamburg
Tel.: +49 / 177 70 30 152
E-Mail: spiritdog42@hotmail.com

Marcel Heinig: Post: Poznaner Str. 27 A, 03048 Cottbus
Tel.: +49 / 176 222 84 710
E-Mail: marcel.heinig@gmx.de

Homepage: [www . 1 0 0 m c . d e](http://www.100mc.de)

Bankverbindung: Hamburger Sparkasse-Nr.: 1254 122 805 / BLZ. 200 505 50
IBAN DE66 20050550 1254122805 / BIC HASP



Der 100MC begrüßt folgende neue Mitglieder:

Hans Damm, Neu Isenburg (234)

Sven Pienkny, Parchim (235A)

Manuela Sporleder, Hamburg (236A)

Dietmar Mintgen, Nickenich (237A)

Klaus Herbst, Mainz (238)

Henrik Bauer, Bredenbek (239A)

Thomas Hotze-Müller, Hamburg (240A)

Bernhard Hertinger, Laudenbach (241)

Wolfgang Kaselow, Eutin (242 A)

Kurt Gebhardt, Babenhausen (243)

Claudia Erdmann, Kaltenkirchen (244A)

Holger Kösling, Berlin (245A)

Hirendra Kurani, Henstedt-Ulzburg (246A)

Ralf Simon, Oberursel (247A)

Dr. Claudia Cavaleiro, Viersen (248A)

Dr. Hans-Jürgen Lange, Rellingen (251A)