



# “100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 2/2010



(Foto: Joe Kelbel marathon4you)

## **Sigrid Eichner läuft Marathon/Ultra Nr. 1.500**

Am 17. Mai 1980 begann für Sigrid am Rennsteig eine äußerst beeindruckende Laufkarriere, bei der sie 30 Jahre später am 8. Mai 2010 an gleicher Stelle einen weiteren Meilenstein in ihre Statistik meißelt.

**Herzlichen Glückwunsch zu dieser herausragenden Leistung**

# 100 Marathon Club Deutschland e.V.

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

## Adressen

- 1. Vorsitzender:** Peter Genz: Lauenburger Str. 10, 21493 Schwarzenbek  
Tel.: +49 / 4151 / 3313  
E-Mail: [petergenz@web.de](mailto:petergenz@web.de)
- 2. Vorsitzender:** Mario Sagasser: Greifswalder Str.10, 24558 Henstedt-Ulzburg  
Tel.: +49 / 4193 95212  
E-Mail: [mario.sagasser@t-online.de](mailto:mario.sagasser@t-online.de)

### Vorstandsmitglieder:

- Redaktion** Arne Franck: Sanddornweg 37, 24568 Kaltenkirchen  
Tel.: +49 / 4191 60732  
E-Mail: [arne.franck@freenet.de](mailto:arne.franck@freenet.de)
- Sportwart** Peter Kellermann: Jeanette-Wolff-Ring 63, 21035 Hamburg  
Tel.: +49 / 40 / 735 31 52  
E-Mail: [peter-kellermann@arcor.de](mailto:peter-kellermann@arcor.de)
- Statistik** Erika Köhn: Waldstr. 59, 22889 Tangstedt  
Tel.: +49 / 4109 25 08 41  
E-Mail: [erikakoehn1@yahoo.de](mailto:erikakoehn1@yahoo.de)
- Kassenwart** Dr. Jürgen Kuhlmei: Sodenstich 111, 26131 Oldenburg  
Tel.: +49 / 441 / 350 33 12  
E-Mail: [Dr.J.Kuhlmei@gmx.de](mailto:Dr.J.Kuhlmei@gmx.de)
- LüHa  
Fun Run** Schek kee Lo: Funhofweg 9, 22307 Hamburg  
Tel.: +49 / 170 580 32 82
- Redaktion** Michael Weber: Hildebrandstr. 9, 70191 Stuttgart  
Tel.: +49 / 711 852754  
Fax.: +49 / 711 917 00 1511  
E-Mail: [weber.worldrunner@googlemail.com](mailto:weber.worldrunner@googlemail.com)

## Vorstandsmitglieder zurückgetreten

Marcel Heinig und Thomas Radzuweit haben uns im April darüber informiert, ihr Vorstandsamt niederzulegen. Sie bleiben bis zur satzungsgemäßen Wahl im kommenden Jahr kommissarisch im Amt.

## Berichte unserer Mitglieder

### Laufrichtung Südost

von René Wallesch

Am 28. Februar wollte ich mit den Regionalzügen zum Frankfurter Flughafen fahren und kam nur bis Kassel. Nachdem ich schon planmäßig eine Stunde auf meinen Anschlusszug gewartet hatte und der Regionalexpress nach Frankfurt einfuhr, kam die Durchsage, dass aufgrund eines Unwetters sich die Abfahrt auf unbestimmte Zeit verzögert. Also rannte ich durch den ganzen Zug, aber der Schaffner hatte sich wohlweislich schon aus dem Staub gemacht. Grund war der Sturm Xynthia mit europaweit mehreren Toten, der die DB zu Streckensperrungen veranlasste. Also fuhr ich für 200 Euro mit dem Taxi zum Flughafen. Dort angekommen befand ich mich beim Einchecken in einer langen Warteschlange, da viele Passagiere wegen Flugausfällen umgebucht wurden. Mir wurde angeboten, mich bei der 1. Klasse anzustellen, aber da war es genau so voll, also reihte ich wieder in die „normale“ Schlange ein.

Ankunft am nächsten Morgen in Larnaca: Ich wollte mich noch einige Stunden ohne Angst vor Gepäckdieben ausruhen und schloss mich im Klo ein. Aber irgendwann störte mich der Wachdienst. Der Flughafenshuttle brachte mich für 7 Euro nach Nicosia. So dachte ich jedenfalls; Endstation war ein Parkplatz ca. 4 km vom Stadtzentrum entfernt. Hier sollte ich dann noch ein Taxi löhnen. Aber ich bin ja Läufer und machte mich zu Fuß auf den Weg.

Nach Besichtigung der Grenzanlagen und einigen Denkmählern, gab's dann noch eine Cola am Check Point Charlie und dann ging es über die Open-Ledra-Street in den Norden. Die Einreise war ganz unkompliziert: Ich sollte Namen, Nationalität und Passnummer auf einen Visum genannten Zettel schreiben, dann gab es einen Stempel und ein weiterer Grenzer prüfte, ob auch alles richtig gemacht wurde. Vom Nordzyprischen Teil Nicosias ging es dann mit einem Bus nach Girne. Dort fragte ich mich erstmal nach dem Fähranleger und dem Fahrplan durch und fand dann ein Hotel für 30 TL ohne Frühstück. Dem Hotelier habe ich gesagt, dass ich später wiederkomme; ich muss nur noch schnell in Antalya Marathon laufen. Er wollte auf mich warten.

Neben 99 TL für die Hin- und Rückfahrt in die Türkei waren noch Stempelgebühren fällig. Insgesamt habe ich 3 Quittungen für zusammen 32,95 TL erhalten. Bei der Rückfahrt kassierten die Türken „nur“ 10 TL. Als ich das letzte Mal vor 9 Jahren in der Türkei war, hatte das Geld noch ein paar Nullen mehr, aber auch das neue Geld wurde bereits ausgetauscht. Jedenfalls habe ich manchmal Münzen erhalten, die mir nachher keiner mehr abnahm, da bereits alt. Auf der Fähre traf ich einen Ami, der sich seit Jahren in der Türkei aufhält. Er sagte mir, dass er sein Auto auf einer anderen Fähre mitfährt. Gleichzeitig fuhren 3 Schiffe von Girne nach Tasucu, aber nur eine Fähre nahm Passagiere mit. Gab es Sicherheitsbedenken? Jedenfalls sahen die Schiffe nicht so modern wie in Skandinavien aus, schaukelten etwas mehr und fuhren langsamer als der Fahrplan vorgab. Vom Anleger Tasucu brachte mich dann ein Taxi zum Busbahnhof Silifke und der Nachtbus inkl. Fernseherunterhaltung nach Antalya. Gegen 2:45 Uhr wurde ich von einem Uniformierten geweckt: Passkontrolle. Den im Vergleich zu Hamburg riesigen Busbahnhof in Antalya erreichte ich dann um ca. 6:30 Uhr.

Der Altkanzler hatte mir vor meiner Abreise in Deutschland gesagt, dass er sich ja jetzt in Antalya auskennt und hier immer für 10 Euro ein Hotel findet. Nur wo hat er dann übernachtet? Die Information am Busbahnhof sagte mir, dass zwei Buslinien in die City fahren. Also erstmal eine Stadtbesichtigung gemacht, hatte dann auch gleich aus dem Fenster den Özdilek Park (Startnummernausgabe) gesehen und als irgendwo der Name „pansiyon“ auftauchte, bin ich die nächste Station ausgestiegen. Hier führte ein Weg am Stadion vorbei zum Meer. In einem Imbiss habe ich die Bedienung gefragt, ob die hier eine günstige Pension wüssten. Da hat mich der Mann irgendwo hingeführt und ich habe mich dort für 140 TL 4 Nächte inklusive Frühstück einquartiert. Anschließend habe ich in diesem Imbiss Tee getrunken.

Katzen und Hunde streunen überall anscheinend herrenlos rum. Ich dachte immer, der Knochen sei nur für den Hund: Aber wieder was dazugelernt: Zum Abendessen kaufte ich mir ein Hähnchen und verzehrte es im Park. Eine Katze sah mich schon gierig an, und als ich ihr den Knochen hinschmiss war das wohl wie ein Leckerli.

Am folgenden Donnerstag lief ich zum Wasserfall Düden Selalesi. Über ihn hatte ich erst am Vortag bei der Touristeninformation im Stadtzentrum erfahren. Dort gab es auch einen Stadtplan, der aber nicht so weit ging und nur das Zentrum zeigte. Eine Schwierigkeit war auch, das Auffinden der Straßenschilder und Wegweiser, sofern sie überhaupt vorhanden waren. Nachdem ich mich auf einem Markt mit Bananen gestärkt hatte, fragte ich irgendwo einen älteren Mann. Dieser deutete mir die Richtung und nach einigen Umwegen kam ich auch ans Ziel. Ein Angestellter vom Park meinte, ich wäre einen Umweg gelaufen und zeigte mir, welche Straße ich zurücklaufen muss. Nach einigen Kilometern kam ich an eine Kreuzung. Ich aß noch einen Döner (das Fleisch wird abgewogen – wahlweise 50 oder 100 Gramm) und der Besitzer schickte mich in die falsche Richtung.

Irgendwie kam mir die Gegend auch so bekannt vor, und plötzlich winkte jemand von der anderen Straßenseite herüber – es war der ältere Herr von vorhin. Nun wusste ich also wo ich war und lief nach einem gemütlichen Beisammensitzen und Orangenkonsum zurück in meine Unterkunft. Auf dem Rückweg entdeckte ich auch das Schild an der Abzweigung nach Düden. Es war aber nicht am Straßenrand, sondern auf einer Verkehrsinsel in mitten der mehrspurigen Straße. Bei dem Verkehrsrummel heute Morgen hatte ich es dann wohl übersehen.

Am Freitag ging es in die Ruinenstadt Perge. Ein Bus brachte mich bis Aksu, die restlichen 2 Kilometer ging ich zu Fuß. Nachdem vorher nur ein Mann mir irgendwelche Münzen verkaufen wollte, rollten kurz vor 16:00 Uhr viele ältere Frauen Decken mit allen möglichen Souvenirs aus. Grund war eine sich nähernde französisch sprechende Reisegruppe. Im Anschluss folgten noch mehrere Gruppen, auch Deutsche, denen ich mich dann als Gasthörer zeitweise anschloss. Obwohl man Perge von morgens bis abends besichtigen kann, haben sich die Reiseveranstalter anscheinend abgesprochen und auf eine Uhrzeit geeinigt. Das erleichtert dann auch den Souvenirhändlern die Tagesplanung. Von einem Fremdenführer erfuhr ich dann auch, warum die roten Rosen rot sind: Irgendeiner der alten Götter konnte sich nicht für eine Frau entscheiden und ist barfuß in den Wald gelaufen. Seine Geliebte lief ihm hinterher, um ihm Schuhe zu bringen, damit er sich nicht weh tut. Dabei vergaß sie aber, sich selber Schuhe anzuziehen, und ihr Blut färbte alle Rosen rot. Des weiteren habe ich gehört, dass es wohl 70 antike Stätten gibt, die gar nicht erst ausgegraben werden, weil es eh immer das selbe ist, und so will man diese Stätten wenigstens vor der Zerstörung bewahren. Am Abend gab es in Aksu für 10 TL eine gutes Essen mit viel Gemüse und gratis Tee und Wasser. Das Personal hat mich anschließend auch noch zum Bus gebracht; die Busse stoppen hier auch zwischen den Haltestellen, man muss nur winken.

Auf dem Weg Richtung ZOB befand sich das Özdilek Einkaufszentrum. Also noch eine Stunde durch die Geschäfte gewandert, über Örtlichkeiten der Nudelparty und Startnummernausgabe informiert und dann ein nächtlicher Spaziergang nach Hause. Interessant fand ich, dass Polizeiwagen mit angeschaltetem Blaulicht vor der roten Ampel stoppten. Samstag traf ich dann Türkenmike und

Sigrid (die im Supermarkt ihr Bier vergessen hatte, aber es später wieder bekam). Bei der Nudelparty gab es auch Nachschlag – was ja bei Veranstaltungen der Gegenwart immer seltener wird. Nachmittags besuchte ich Sigrid in ihrem edlen Hotel.

Ich hatte geplant, am Sonntagabend den Nachtbus nach Silifke zu nehmen und mich dann nach einer Stadtbesichtigung auf den Weg zur Fähre zu machen. Mein Gepäck hatte ich in meiner Pension bis zum Abend deponiert. Frühstück gab es um 7:00 Uhr noch nicht; der Besitzer machte mir am Vorabend ein Sandwich fertig. Doch es kam mal wieder alles ganz anders. Vor dem Start gab Sigrid mir eine Eintrittskarte für die heutige Abendveranstaltung: Ein tolles Showprogramm, das Essen wäre aber die 25 Euro Eintritt nicht wert gewesen.

Nach dem Zieleinlauf besichtigte ich noch das Antalya-Museum und fand mich dann mit meinem ganzen Gepäck im Talya-Hotel ein. Von hier fuhr ein Transferbus zur Marathonparty. Nach Ende der Veranstaltung packte ich meinen Rucksack in einen anderen Bus und fuhr ins Hotel des Altkanzlers. Er meinte bereits am Morgen, in seinem Zimmer wäre genug Platz, aber bei Ankunft dann besser doch an der Rezeption fragen. Für 15 Euro durfte ich dann dort pennen und das Frühstücksbuffet plündern – hatte dann bis zum Abend auch keinen Hunger mehr. Und wenn alle Touris morgens und abends Büffet haben, gibt’s für die übrigen Lokale nicht mehr viel zu verdienen. Jedenfalls wird man in Antalya ständig von sagen wir mal Restaurantvertretern angesprochen, ob man hier nicht essen will.



Foto: René Wallech

Im Bus nach Tascucu wurden kostenlos Getränke serviert. Ab Alanya wurde die Strecke richtig bergig. Der Bus kam daher auch nicht schnell vorwärts. Der Anblick der Serpentina war schon ein Erlebnis. Mir ist es ein Rätsel, wie sich die Fahrt bei ca. 17 Euro rentiert: Fahrer und Schaffner müssen bezahlt werden; wenn sie auch nicht soviel erhalten, wie in Deutschland, aber es sind immerhin 9 Stunden. Auf einer Raststätte wurde dann noch der Bus gewaschen, auch das ist sicherlich nicht gratis und das Benzin ist in der Türkei teurer als hierzulande. An der Fährstation wurde ich von einem Türken heran gewunken, der mich in die Geheimnisse des Brettspiels „Tavla“ einweihte, welches in der Türkei und auf ganz Zypern an jeder Ecke gespielt wird (aber nur von Männern). An der Sicherheitskontrolle schleusten dann irgendwelche Kurden ihren gesamten Hausrat durch – anscheinend Auswanderer. An Bord kamen wir dann ins Gespräch. Aber ob die verbale Kommunikation klappt oder nicht; in diesem Teil der Welt setzen die Menschen sich eben zusammen.

Den Unterschied zu Deutschland merkt man dann doch schnell: Wenn ich auf meinen morgendlichen Arbeitsweg in Geesthacht den Bus besteige und mich neben einen anderen Fahrgast setze, dann in Bergedorf der halbe Bus leer wird, ich aber keine Anstalten mache mich umzusetzen, werde ich manchmal vom Nachbarn komisch angekuckt. Manchmal setzen sich auch andere einfach weg, wenn ich mich neben sie setze. Das ist hier alles ganz anders. Hier setzt man sich auch neben Fremde. Und manchmal übernimmt dann auch mal der eine Gast die Rechnung vom anderen.

Wieder in Girne angekommen, ging ich gleich in das bekannte Hotel und machte noch einen Ausflug zum Orthelo-Turm nach Famagusta. Ich hatte diesmal ein etwas größeres Zimmer mit Meeresblick im 2. Stock. Dafür durfte ich aber auch 5 TL pro Nacht mehr bezahlen. Qualitativ war es aber schlechter – die Farbe fiel von der Decke. Die Festung von Girne beherbergt das älteste Schiffswrack der Welt (ca. 300 v.u.Z. gesunken). Gute Laufzeiten erfordern hartes Training – also den Berg Richtung Nicosia hoch gelaufen und dann den Abzweig zur Burg Agios Hilarion. In China soll es ja eine verbotene Stadt geben, auf Nordzypern gibt es verbotene Straßen. Ein mehrsprachiges großes weißes Schild am Straßenrand untersagte das Verlassen der Hauptstraße, Parken und Foto-

grafieren. Es handelte sich hier um eine überwachte Straße (stand jedenfalls auf dem Schild). Ich ignorierte erstmal das Schild und lief weiter.

Ich erreichte eine Kaserne mit einer großen Statur mit MG (mindestens dreimal so hoch wie ich, hätte ich gerne abgelichtet, aber bei so viel Militärpräsenz unmöglich). An einer Schranke klebte der Hinweis: forbidden street. Ein Uniformierter hielt mich an; ich dürfe hier nicht laufen, sondern müsse per Anhalter weiterfahren. Und was gab es da Besonderes zu sehen? Zwei zerbombte Autos und ein Mauergrundriss für Räuber- und Gendarm –Spiel. Später konnte ich von der sehr hoch gelegenen Burg ein Manöver live miterleben bzw. hören; und ein James Bond hätte sicherlich auch die aktuellste Technik dieses ran zu zoomen und zu filmen. Was ist das also für eine militärische Logik? Natürlich könnte man jetzt auch sagen, die Armee will nur freilaufende Touris vor herumirrenden Kugeln bewahren und vielleicht wird ja auch manchmal die ganze Straße abgesperrt.

An der Burg endete noch eine andere Straße. Und da ich auf Armee jetzt keinen Bock mehr hatte, wählte ich diese. Irgendwann stand da auch ein Wegweiser nach Lapta. Also wunderbar, dachte ich, von dort könne ich ja an der Küste zurück nach Girne laufen. Wieder tauchten solche weißen Schilder auf, aber 1. sichtete ich keine Soldaten und 2. befand ich mich auf einer ausgeschilderten Lauf- bzw. Mountainbikestrecke der Kyrenia Mountain Trail Association. Ich kam an eine Kreuzung. Von Lapta stand nichts auf den Schildern. Ich hätte jetzt rechts einen unbefestigten Weg bergab laufen müssen, entschied mich aber für die Hauptstraße und lief am Ort vorbei.

Jetzt war es schon 17:15 Uhr und in einer Stunde würde es dunkel werden. Ich hatte weder Wasser noch Taschenlampe dabei und wusste nicht, wie weit es zum nächsten Ort ist. Ich hielt ein Auto an und fragte nach dem Weg, allerdings verstanden die Autoinsassen mich nicht. Aber mit etwas Geduld und Willen klappte das dann doch. Sie wollten mich nach Lapta bringen, wollten wissen, wo ich wohne und nahmen den Umweg nach Girne. Ich nahm hinten bei den Kindern Platz, die von Muttern gleich die Order erhielten, mich mit Wasser, Tomaten, Gurken usw. zu versorgen. Von vorne wurde mir frisches Brot gereicht. Auf einem Wimpel stand etwas von Allah – also Islam doch die bessere Religion? Meine Gastgeber wollten mich direkt vor meinem Hotel absetzen, hatten aber bei mehreren Telefonaten die Adresse nicht rausbekommen.

Abends suchte ich mir eine Dönerbude und wurde in einer Seitenstraße fündig. Dort hatte ein neuer Laden aufgemacht. Die Frau des Hauses hatte Esogeli gekocht – eigentlich nur für die Familie, aber ich bekam auch noch einen Teller ab. Am Folgeabend war ich mit den Chefs des Hauses (einer bezeichnete sich als bester Koch Europas) noch am Hafen was trinken. Im Gegensatz zur Türkei gibt es im türkischen Teil Zyperns jede Menge Casinos und Kopftuch tragen ist hier nicht in Mode.

Wieder lief ich bergan und startete zum 1. nicht zählbaren Friendshiprun (nicht zählbar da 1. zu kurz, 2. keine 3 Teilnehmer und 3. nicht ausgeschrieben). Ein mich überholender LKW kam richtig aus der Puste und musste mehrere Pausen einlegen, so dass ich immer wieder aufschließen konnte und sein Überhohlvorgang mehrere Kilometer dauerte. Unterwegs trank ich in einer Bar eine Pepsi. Die 2 TL bekam ich später wieder – war ein Geschenk des Hauses, vorbeikommende Läufer hatte man hier wohl noch nie zu Gast gehabt. Außer Fußball scheint Sport auf Nordzypern nicht in Mode zu sein (nur in Nicosia gibt es vereinzelt Radfahrer). In Nicosia angekommen lief ich über die Grenze und erreichte nach 3 Stunden den griechischen Teil der Insel. Hat jemand Lust, nächstes Jahr das internationale Clubtreffen in Antalya mit den Marathons in Limassol und / oder Paphos zu kombinieren? Wir könnten dann von Girne nach Nikosia und zurück laufen – Ultralauf mit Passkontrolle, Stempel und damit auch Streckenkontrolle. In Nicosia erkundigte ich mich noch, wann und wo der Bus ins Tróodos-Gebirge fährt und kehrte dann mit dem Bus nach Girne zurück. Zuerst ging es mit einem großen Bus und Sirtaki Klängen nach Kakopetria. Der Schaffner verkaufte Fahrkarten unterschiedlicher Farben in 1-Euro-Schritten. Da die Teuerste 5 € war und ich 6 € bezahlen musste, bekam ich 2 Tickets. Die Fahrt endete vor einem kleinen Kiosk und in einer Stunde sollte ein Kleinbus kommen. Also noch eine Stadtbesichtigung – aber wohin mit dem Gepäck? Kein

Problem, durfte ich kostenfrei im Kiosk deponieren. Diese Möglichkeit gab es auch in Tróodos und der Tourinfo in Limassol. Zum Busverkehr noch eine Anmerkung: Während es im türkischen Teil regelmäßige Verbindungen gibt, fahren im griechischen Teil, wenn überhaupt, Busse meist nur 1 bis 2 mal pro Tag. Sie dienen eher dem Posttransport. So warteten auf den großen Bus aus Nicosia (den einzigen Linienbus dieser Größe, den ich gesehen habe) an mehreren Abzweigen kleine Busse und die Postsäcke wechselten jeweils das Fahrzeug. Die Aufgabe des Kleinbusses in Richtung Tróodos war der Schülertransport, ich war der einzige Erwachsene. Einmal musste ich noch umsteigen, aber da war der (Post-)fahrplan entsprechend darauf abgestimmt.

Zwei Stunden hatte ich in Tróodos Aufenthalt, bevor ich nach Platres fuhr. Hier sah ich das erste Mal riesengroße Ostereier, die im griechischen Teil an vielen Örtlichkeiten aufgestellt sind. Ankunft kurz vor 4 Uhr, schnell nach einem Hotel gefragt, 35 Euro inklusive Frühstück gelohnt, Laufklamotten angezogen und zu den Caledonia Falls gelaufen, bevor die Dunkelheit einsetzt. Für deutsche Verhältnisse ist es hier sehr warm, aber anscheinend ist noch keine Saison und die meisten Hotels haben geschlossen. Abends war kein Mensch auf der Straße – eine richtige Geisterstadt. Aus einer Taverne bin ich wieder rausgegangen, weil die Preise auf der Speisekarte höher waren, als es draußen stand. Wie kommt das? 1 Euro = 0,585274 Zyprische Pfund. Obwohl hier der Euro offizielles Zahlungsmittel ist, werden die Preise meist doppelt ausgezeichnet und der scheinbar günstigere Preis in CYP dick hervorgehoben; hier gilt es aufzupassen. Ich aß dann doch kostengünstiger im Hotel und kam mit 4 britischen Touristen ins Gespräch, die mit einem Leihwagen wenige Tage dem Tourighetto Paphos entfliehen wollten.



Ostereier (Foto: René Wallesch)

Frühstück gibt es normalerweise erst ab 7:30 Uhr, aber da zu diesem Zeitpunkt auch mein Bus fuhr, servierte man mir ein Busfahrerfrühstück um 7:00 Uhr. Wieder hieß es, an einer Straßenkreuzung umzusteigen – hier trafen sich drei Kleinbusse. Von Limassol fährt nur einmal täglich ein Bus nach Paphos. Die Wartezeit vertrieb ich mir mit einer Stadtbesichtigung. Irgendwann fiel mir auf dem Straßenpflaster eine 40 km Markierung auf. Ja, den Limassol-Marathon am 28. Februar hatte ich knapp verpasst, als ich Infos von diesem Event erhielt, war der Flug bereits gebucht. Bei der Tourinfo wurde mir gesagt, dass der Marathon schon 4 mal stattfand, aber dieses Jahr zum ersten Mal international ausgeschrieben wurde: also bis 2011. Ein Hotelbett für 11 Euro habe ich bei meiner Stadtwanderung bereits ausgekundschaftet.

Den Bus habe ich nicht gesehen. Es ist 14 Uhr, in 5 Stunden schließt die Startnummernausgabe, was nun? Jemand erzählte mir was von günstigen Sammeltaxen und bestellte mir auch eins, was aber nicht kam. Vielleicht war der Treffpunkt nicht eindeutig. Also trank ich in einer Bar einen Tee und bat die Bedienung, mir ein Sammeltaxi zu bestellen. Das kam auch prompt und ich musste den heißen Tee schnell runterschlucken. Überall in der Stadt wurden Fahrgäste eingesammelt, teilweise von zu Hause abgeholt, und für 10 Euro ging es vor die Haustür des Kings Hotel Paphos.

Jetzt stand ich erstmal vor einer Baustelle. Wenige Tage vor der Abfahrt hatte ich mir hier im Internet ein Zimmer für 28 Euro inklusive Frühstück / Nacht reserviert. Jetzt war das Haupthaus aufgrund eines Wasserschadens geschlossen und wie ein Anschlag verriet, mindestens schon seit November 2009. Da kam die schottische Rentnerin Barbara. Wie viele Briten wohnt sie mehr auf Zypern als zu Hause. Kein Wunder – Appartements lassen sich in Paphos bereits ab 250 Euro / Monat

buchen, wie ich später in den Schaufenstern der örtlichen Vermieter sah – nach oben sind natürlich keine Grenzen gesetzt. Barbara wohnte auch im „Kings“, suchte die beiden Angestellten und stellte den telefonischen Kontakt zur Chefin her. Für 3 Nächte bezahlte ich 58 € ohne Frühstück (da Küche defekt), aber English Breakfast gibt es in little U.K. überall. Als ich wieder zu Hause war, sah ich, dass ich vom Hotel am 1. März aufgrund des Wasserschadens angemault wurde, aber da war ich bereits unterwegs.

Nach dem Einchecken ging ich erst mal zur Startnummernausgabe, die wohl 4 – 5 km entfernt war. Am Abend, wie auch an den beiden folgenden Tagen, führte mich Barbara durch die Pubs. Sie kundschaftet bereits Tage vorher aus, wo das beste Programm läuft. So gab es einmal Karaoke, ein anderes Mal war ein Double von Elvis zu Gast (das CCH hätte sicherlich mehr als den Gegenwert von einem „Keo“ als Eintrittsgeld genommen).

Der Paphos-Marathon startet außerhalb der Stadt am Aphroditfels. Es gibt einen Bustransfer, aber wie immer in diesen Fällen fahren die Busse zeitig ab, das heißt zeitiges Aufstehen und langer Aufenthalt am Start. Wie in Antalya geht es dann auf der Küstenstraße entlang mit viel Meerblick. Wie bei uns wurde auf der linken Seite gelaufen, obwohl die Autos auch links fuhren. Aber dieses kannte ich bereits von dem Lauf London-Brighton, den ich vor Jahren mal lief. Auf einer nicht abgesperrten Strecke ist dieses allerdings schon gewöhnungsbedürftig, wenn die Autos von hinten kommen. Alle 3 Kilometer gab es Wasser, aber nichts zu essen. Diesen Mangel habe ich dem Veranstalter im Ziel mitgeteilt. Seine Antwort: „Orangen habe wir hier genug.“ Werde 2011 nachsehen, ob er Wort gehalten hat. Im Ziel gab es jedenfalls Orangen und Bananen satt. Laut Programm, welches den Startunterlagen zu entnehmen war, sollte es auch eine Bierfltrate im Ziel geben, habe dieses Gesöff aber nicht gesichtet. Aber man kann für „nur“ 55 Euro für Overseas ja auch nicht alles verlangen. Die Urkunde wurde später per Post zugestellt.

Am Montag habe ich mir ein Fahrrad geliehen. Leider kam mir bereits jemand zuvor und das am Vortag ausgeguckte Bike mit Korb war bereits weg. Da ich mein Gepäck im Antalyarucksack – eine Fehlkonstruktion ohne Trageriemen – mitführte, ging ich zum Nachbargeschäft und bezahlte 50% mehr für einen Haufen Schrott. Ich kam noch bis zu Agios Georgios und dann sprang die Kette ab. Ein netter Verkäufer eines Futterstands half mir, aber auch seine Versuche schlugen letztendlich fehl. Ich kaufte ihm irgendetwas sehr süßes ab und sorgte wohl für seinen Umsatz des Tages. Jedenfalls schloss er seinen Stand bereits gegen vier Uhr. Er sagte mir, meistens macht er um 17:30 Uhr Feierabend. Aber wenn er genug verdient hat, geht es auch eher. Er wohnte in Paphos und wollte mich mitnehmen, aber das Fahrrad passte nicht ins Auto. Er rief dann bei der Verleihfirma an und die wollten mir entgegenkommen. War aber nicht so – 21 km schieben. Eigentlich hätte ich das Fahrrad auch gleich in der Wildnis stehen lassen können, denn bei der Abgabe hat sich niemand dafür interessiert. Ich sollte es anschließen... und wer will den Schlüssel und die Luftpumpe? Also habe ich es einfach ungeschlossen da stehen lassen, hatte eh keinen Vertrag unterschrieben. Und dieser Service kostete dann 10 Euro. Mich wundert nur, dass so viele Leihwagen durch die Gegend fahren. Wenn man den Kaufpreis von Fahrrad und Auto vergleicht, müsste so ein Leihwagen doch mindestens 200 Euro pro Tag kosten. An einem Schaufenster sah ich irgendwas von 15 noch was, ok. Auf Nachfrage wurde mir gesagt, dass dieser Preis erst ab 2 Wochen gilt, sonst sind es 25 pro Tag – immer noch relativ billig. Nach Mallorca und Kenya hatte ich jetzt beim 3. Leihrad die 3. Niete, wenn ein Autoverleiher seine Fahrzeuge so schlecht warten würde, hätte die Polizei diesen Laden sicherlich längst dicht gemacht.

Am nächsten Tag besichtigte ich noch die Königsgräber, holte dann mein Gepäck aus dem Zimmer und aß bei „Moulia“ für 2,60 Euro mein 2. Frühstück. Das Restaurant wirbt übrigens mit den besten Fish & Chips von Zypern und „probably the best in the world!“. Sehr gewagte Aussage. Wie in Limassol bat ich dann gleich die Bedienung, mir ein Sammeltaxi zu bestellen. Es folgten mehrere Stunden am Flughafen sitzen. Irgendwann sah ich die einmarschierenden griechischen Truppen (Foto wurde bereits in meinem Vorbericht auf der 100er Seite veröffentlicht) – es herrscht eben

immer noch Krieg, auch wenn im griechischen Teil das Militär nach außen nicht so stark in Erscheinung tritt, wie bei den Türken.

Am Frankfurter Flughafen hatte ich einen planmäßigen Aufenthalt von 4 Stunden, bevor es über Wien und Budapest mit dem Sparpreis Ungarn nach Siofok ging. Vor meiner Abfahrt nach Ungarn fuhr ich 2 Stationen mit der S-Bahn und fragte mich nach einem Supermarkt durch. In Siofok kam ich um 23:24 Uhr an. Dem Hotel hatte ich vorher Bescheid gegeben, dass ich erst sehr spät anreisen werde, aber wen in der Nacht nach dem Weg fragen und dann noch bei diesen unaussprechlichen Namen? Also nahm ich ein Taxi für vielleicht 300 Meter und bezahlte 2000 HUF – angeblich der minimale Nachttarif. Als ich das Hotel betrat, erhielt ich Schlüssel, Fernbedienung, einen Zettel „Frühstück um 8:00 Uhr“ und die Aussage „jetzt schlafen“. Mehr Deutsch sprach er dann auch nicht, aber am nächsten Morgen war eine Frau da, die diese Sprache beherrschte. Mit ihr regelte ich auch, dass ich am Sonntag nach der 4. Etappe (für diese Nacht hatte ich vorher noch keine Übernachtung organisiert) wieder in diesem Hotel übernachtete und einen Teil meines Gepäcks hier (kostenlos!!!) zwischenlagerte. Am nächsten Morgen bekam ich das Frühstück bereits vor 8 Uhr – allerdings dann kein Büffet.

Ich überraschte Sigrid und Horst noch in ihrem Hotelzimmer (offizielles Marathonhotel) und gemeinsam ging es dann läuferisch nach Fonyod. 4 Minuten vorm Ziel entdeckte ich einen Lidl. Also wusste ich an diesem warmen Tag, wo ich nach dem Zieleinlauf ein Eis herbekomme und natürlich freeway cola für freie Läufer. Im Ziel gab es – wie an den folgenden Tagen auch – eine Tüte mit einem Isogetränk, Bier, Banane und einem Leckerlie. Ansonsten wurde nur Wasser und Traubenzucker geboten. Die Streckenverpflegung war allerdings super, nur hat man während des Laufens meist nicht so viel Zeit. Jede Etappe war in 3 Teilstücke für die Staffeln unterteilt. Das war ganz schön. Denn durch die Staffelnbegleitfahrzeuge waren ständig Zuschauer an der Strecke. Und es macht natürlich immer Spaß, wenn man so einem Staffelläufer, der einen kurz nach dem Wechselpunkt noch ganz frisch überholt hat, nach einigen Kilometern davonläuft. Nicht zuletzt tragen diese Staffeln sicherlich auch einen Großteil zur Finanzierung so eines Events bei. Während des Laufs wurden häufiger Bahnübergänge passiert, an denen jeweils 2 Streckenposten standen. Sollte ein Zug kommen, wurden Läufer angehalten, die Wartezeit gestoppt und später wieder gutgeschrieben (so die Theorie, Praxis bitte bei Sigrid erfragen, ich habe nämlich nirgendwo warten müssen). Nach dem Ziel wartete dann täglich eine sehr gute Massage auf die Läufer.

Abends im Hotel angekommen zerriss ich mal wieder meine Schuhbänder. Aber ich wusste ja, wo es neue gab. Als also am nächsten Tag der Bus beim Start in Fonyod ankam, machte ich mich erstmal auf den Weg zum Lidl. Nach den Etappen 2 und 3 war das Nachquartier in Balatonfüred. Das vom Veranstalter angebotene Hotel war mir allerdings zu teuer. Im Internet fand ich ein Appartement für 15 Euro pro Nacht inklusive Kochgelegenheit. Also noch schnell zum Penny und dann gab's Pasta – allerdings etwas versalzen, da die Tüte 1 kg Inhalt hatte, und ich mit dieser Menge wohl dann doch nicht richtig umging. Als ich am 4. Tag wieder in Siofok ankam, rief ich im Hotel an, dass ich in 30 Minuten da wäre. Mir wurde auch gleich angeboten, mein Frühstück bereits um 6:00 Uhr zu servieren. Das kam mir sehr gelegen, fuhr doch mein Zug um 7:00 Uhr (vorher hatte ich nur nach 6:30 Uhr angefragt). Diesen Service bekam Sigrid in ihrem etwas teureren Hotel allerdings nicht. Hier bewahrheitete sich mal wieder die Richtigkeit des Spruchs „Geiz ist geil“, und wenn das günstigere Angebot mal doch nicht so gut ist, ist man aufgrund der geringeren Erwartung auch nicht gleich so enttäuscht. Ich bezahlte 25,50 Euro / Nacht. Viele Hotels sind zu dieser Jahreszeit geschlossen. Es ist aber meist eine Handynummer angegeben. Vielleicht kann man da auch überall nächtigen, wenn man den Besitzer telefonisch erreicht. In diesem Fall kann man allerdings nicht in der Nacht ankommen. Mit den Hotel Kisjuhasz in der Nähe des Bahnhofs hatte ich es aber sehr gut getroffen und werde es bei einer evtl. erneuten Teilnahme an diesem Lauf wieder wählen.

## Rennsteig Supermarathon 8.05.2010

von Sigrid Eichner

1.500 mal Marathon und länger! Dem Leserkreis brauche ich nichts zu erklären; er weiß, was damit gemeint ist. Ich sitze am PC und schreibe jetzt doch etwas zu dieser Zahl. Dabei trinke ich den Sekt (Rest) vom Vortag, denn wie sollte ich sonst auf diese Zahl reagieren. Mit jedem Lauf wird es etwas mehr und irgendwann ergibt sich eine runde Zahl. Dass es der 38. GuthsMuths-Rennsteiglauf sein könnte, bemerkte ich im Februar. Ab diesem Zeitpunkt habe ich auf diesen Termin hingearbeitet. Laufen ist doch harte Arbeit; zwar freiwillig und noch dazu kostenintensiv, aber immerhin mit Spaß, Freude und Zufriedenheit und auch Stolz gekoppelt. Endlich kam dann auch dieser Tag. Es sollte ruhig und besonnen zugehen; in Eisenach wollten wir genügend Zeit haben (wir, das waren: Felix, Hannelore, Michael und ich) für Schwatzen und Läufer treffen und zum Klöße Essen und um festzustellen: Wir kennen uns doch alle! Felix kam eine Stunde früher, um mich abzuholen. Er hatte eine tolle Idee, die Hannelore nur noch bei mir umsetzen musste. Es wurden zwei Plakate gemalt: ein großes fürs Auto, ein kleines als zweite Startnummer für mich. Als der Rennsteiglauf noch „Das Sportereignis des Jahres“ für uns Volkssportler aus der DDR war, schmückte sich jeder mit seiner Startnummer schon auf der Hinreise. Das Erkennungszeichen; Stolz darüber, dabei sein zu dürfen! Aber es kam, wie immer, anders. Ich erwachte aus dem Tiefschlaf auf der Autobahn, als nichts mehr ging. Stau, Stau und Stau ohne Ende. Grund: ein LKW-Fahrer auf der Gegenbahn hatte die Kontrolle über sein Fahrzeug mit Hänger verloren, die Leitplanke durchbrochen und sperrte nun unsere Fahrtrichtung. Laut Verkehrsfunk war Alkohol im Spiel. Fast drei Stunden hatten wir nun Zeit. Sagen wir mal: zum Ausruhen. Und danach:

Startnummern gab es noch und auch noch die ersehnten Klöße und das Stammklassenzimmer war auch noch frei. Erstaunlich, wie viele Bekannte es doch gibt. Händeschütteln, Schulterklopfen, sich in den Arm fallen; die Zeit wurde knapp. So weit, so schön! Am nächsten Morgen – was heißt Morgen: Mitten in der Nacht ist Aufstehen mit all den nötigen Verrichtungen angesagt. Wenn das nicht wäre: Laufen ohne Ende!

Aber der Start rückte näher: wie immer; Schlangen überall, Rennsteiglieder, witzige Ansagen, auch witzige Aufmacher – da hatten doch zwei Läufer zwischen sich eine Leine gespannt, auf der all ihre Startnummern der vergangenen 30 Jahre hingen. Ob sie mit dieser Vorrichtung so ins Ziel gekommen sind? Ich denke sie haben unterwegs ihre Wäsche abgenommen und vorm Zieleinlauf wieder aufgehängt.

Um sechs Uhr leert sich der Marktplatz in Eisenach und der Läuferwurm beginnt sich über den Rennsteig zu schieben. Es gab keinen Regen, es war nicht matschig, es war nicht warm und Wind gab es auch nicht. Es fiel nicht schwer, einmal nicht zu jammern. Sich nur immer vorwärts bewegen, versägen und versägt werden und ehe man denkt, ist das Ziel auch schon da. Na ja, ganz so einfach war es nicht, aber so ungefähr! Der oder die vom Fach wissen doch wie so eine Herausforderung aussieht. Und jetzt kam der Zieleinlauf und ich freute mich, 30 Jahre Laufen hier zu beenden, wo alles begonnen hatte, wo ich den ersten Zähler erreicht hatte, auch wenn ich damals nicht wusste und nicht ahnte, wohin das Laufen einmal führen würde. Der Sprecher sagte nur: Sigrid Eichner aus Berlin! Das war alles, nichts kam hinterher, nicht einmal die Anzahl der Rennsteigläufe wie bei den anderen, die nach mir kamen. Und es stand auch niemand am Ziel, keine Überraschung, ich war ganz alleine (Sneggi würde schreiben: heul. Heul). So ganz im Geheimen hatte ich mir das auch anders vorgestellt Ich stand dann da so rum und sah wie erfreut Klaus Duwe seine zwei “Osterhasen“ Eberhard und Angelika empfing, die dieses mal nach mir eintrafen (wir liefen die ganze Strecke in unmittelbarer Nähe). Ich wartete noch auf Hajo, der hinter mir lief. Als er im Ziel war kam Joe und jetzt erst kam Freude auf. Er machte diese Aufnahmen. Hajo freute sich auch mit mir. Zum Bild vor dem Start gibt es folgendes zu sagen: Die Startnummer 1500 war ursprünglich die von Joe; er war bereit, sie mit mir zu tauschen und bekam dafür die 1600. Händeschütteln gab es dann noch mit Karl Wolfgang Baumgarten.

Und jetzt der Stress nach dem Lauf: Wo gibt es das T-Shirt, die Urkunde, Altersklassensiegerehrung? Alle Jahre wieder: Und schon wieder ein Nachtgewand! Unisex in „M“! Größe „S“ war nicht

mehr da. Aber auch die „S“ in Unisex ist uns kleinen und schlanken Frauen zu groß. Wozu gibt es überhaupt Damengrößen? Kann man für so viele Teilnehmer nicht Herren und Damengrößen vorsehen? Es gibt diese getrennten Größen. – bei Jagerball – und da passt dann auch die „M“.

Die Suppe gibt es im Festzelt, das Bier auf der Wiese, aber vorher Gepäck holen, auch von der Wiese (ich bin nicht mit der Autobesatzung zurückgefahren und hatte deshalb die ganze Ausrüstung dabei) und dann vollgepackt (immerhin: Schlafsack, Matte, Rucksack, Kleiderbeutel) und dann zum Duschen. Duschen – jetzt im fast Warmen; nicht wie früher auf der Wiese, wo das ablaufende Wasser die Gepäckstücke unter Wasser setzte.

Altersklassensiegerehrung mit Medaille in Gold (sieht so aus) mit Bild vom Namensgeber und mit einem Geschenk- Trinkrucksack! Kann ich sehr gut gebrauchen für das Gerenne im Bergischen Land in der nächsten Woche. Jetzt noch erforschen, wann der Bus nach Neuhaus fährt. Denn da müssen wir heute noch hin, da morgen großes „Stolpern“ nach Blankenstein angesagt ist. Nicht Ausruhen und nicht Faulenzen nach 1500. Zwei Nullen am Ende sehen so nach Ende aus. Meine Liste über die 27 Teilnahmen am Rennsteiglauf (3mal die 45 km und 24mal den Supermarathon sowie über die Locker- und Trailläufe füge ich bei. Außerdem die Ergebnisse der an meinem Lauf beteiligten Clubmitglieder und einiger Bekannten.

Was ist geblieben von 1500 Zählern außer Staubfängern (Medaillen, Pokale), einem Schrank voller T-Shirts (einige passen tatsächlich), einer Regalwand voller Ordner und einer leeren Kasse? Die Antwort: Erinnerungen! Erinnerungen an Freude und Leid, an Erfolg und an Kampf für den Erfolg, an Stolz auf das Erreichte. Dankbarkeit gegenüber dem Leben, auch Bescheidenheit, das ich das alles Erleben durfte und immer wieder Freude darüber teilhaben zu dürfen an der großen Herausforderung: Leben! Laufen ist Leben! Ich möchte es weiterhin genießen!

Und noch etwas: Danke, Danke all denen, die mich bei meinen Bemühungen unterstützt haben, die mich bei zahlreichen Läufen beherbergt haben, danke auch an die Fahrgemeinschaften, danke an die Veranstalter, die in den ca. 10 Jahren meiner Behinderung mich ankommen ließen und nicht die Geduld verloren.

Mit den Worten von Horst Preisler beende ich meinen Bericht; besser kann ich es auch nicht ausdrücken;

Jeder Lauf ist eine Geschichte!

Jeder Lauf ist eine Begegnung mit einer Landschaft und deren Menschen!

Jeder Lauf ist ein Treffen von Freunden!

Wann ist der nächste Lauf? Ich freue mich darauf!

Euer Sturmvogel Sigrid

Ergebnisse:

Platz	Name	Vorname	Platz AK	Zeit
215.	Michael	Hopp	32. M50	7:08:00
333.	Ralph	Dietz	79. M45	7:27:03
503.	Helmut	Datzmann	7. M60	7:45:50
560.	Felix	Kainz	100. M50	7:52:01
749.	Jörg	Gerlach	134. M50	8:12:48
832.	Günter	Meinhold	18. M60	8:25:49
834.	André	Ruess	129. M50	8:34:25
907.	Diethard	Steinbrecher	64. M55	8:31:53
971.	Gabriel	Schlüter	25. M60	8:39:02
1216.	Karl Wolfgang	Baumgarten	129. M55	9:36:04
1232.	Kurt	Gormanns	116. M55	9:19:24
1268.	Stefan	Bicher	49. MHK	9:28:00
1287.	Karl-Ernst	Rösner	6. M70	9:30:45
1382.	Ralf	Böttger	145. M55	9:47:56
1449.	Hans-Joachim	Meyer	10. M70	10:12:21
1546.	Ulrich	Etzrodt	178. M55	11:24:52



Sigrids „Rückennummer“

(Foto Joe Kelbel)

1554.	Bernd	Seitz	14. M70	11:40:19
1556.	Lothar	Tauber	3. M75	11:42:52
1558.	Christian	Hottas	290. M50	11:47:08
1564.	Jürgen	Schulz	68. M60	11:52:07
	Hans	Dr. Drexler		
66.	Anett	Bahlicke	21. W40	8:13:11
180.	Anne	Wendler	130. W45	9:25:51
240.	Sigrid	Eichner	1. W70	9:59:37
258.	Rosemarie	v. Kocemba	4. W65	10:34:01
278.	Elke	Gill	18. W55	11:21:24
	Renate	Werz	bis Grenz- adler	7:33:52



Sigrid und Joe (Foto: Joe Kelbel)

### Ein kleiner Rückblick auf Sigrids 30 Jahre Rennsteig:

1. Ultra beim 8. Rennsteiglauf über 45 km von Neuhaus nach Schmiedefeld am 17.05.1980.

617. Ultra beim 18. Rennsteigtrail/Wanderung über 50 km von Neuhaus nach Blankenstein am 9.05.2010.

In diesen 30 langen Jahren fehlte Sigrid nur in folgenden Jahren:

2000 - Lendenwirbel Operation am 2.05.

2003 - Teilnahme am Transeuropa Footrace vom 19.04. bis 21.06. von Lissabon nach Moskau.

2005 - Teilnahme am Isarlauf vom 16.05. bis 20.05.

2009 - Teilnahme Transeuropa Footrace vom 17.04. bis 21.06. von Bari zum Nordkap.

## Angela Gargano – Italienrekord beim 6-Tage-Lauf in Antibes (F)

Text von Ehemann Michele Rizitelli (übersetzt von Johanna Stampfer)

Antibes (F): Angela Gargano 562,330 km

562 Kilometer und 333 Meter lautet der neue Italienrekord bei den Frauen, aufgestellt von Angela Gargano in Antibes (Frankreich) vom 6. bis zum 12. Juni 2010.

Entwicklung in Italien:

Die 1. Italienerin, die sich an diese Herausforderung wagte, war 2002 Monica Moling in New York mit 484,413 km. 2003 durchbrach Maria Teresa Nardin in Deutschland die 500 km-Grenze und lief 505,248 km. Dies erschreckte wohl die italienischen Läuferinnen, denn es dauerte 5 Jahre, bis eine Läuferin die mentalen und körperlichen Voraussetzungen hatte, um diese Anstrengung auf sich zu nehmen. 2008 begann dieses Vergnügen wieder mit Carmen Fiano, die in 6 Tagen und 6 Nächten 522,835 km lief.

Nun kam 2010 Angela Gargano nach Frankreich mit dem Ziel, den Italienrekord weiter zu verbessern, wohl wissend, dass sie sich nicht spezifisch darauf vorbereitet hatte. Im Februar hielt sie eine absolute Ruhezeit ein. Es folgten leichte Läufe, Trainingsläufe zu 10 km unter der Woche und alle Marathons und Ultras an den Wochenenden, die im Kalender standen: Federico II-Marathon (Apulien), Rom, Martinsicuro (Adria), Maratona del Lamone (Russi, Romagna), Mailand, Boston, 50 km in der Romagna, 6 Stunden-Lauf von Banzi (Basilikata, I), Porto San Giorgio (Adria), 120 km in Nove Colli (Adria) und die 100km des Passatore. Die letzten 2 Rennen 7 bzw. 14. Tage vor Antibes wurden eingefügt, um das Selbstvertrauen bei langen Läufen zu stärken, obwohl die Trainer dabei erschauerten. Das war aber notwendig, da einige der eingeplanten Ultras ausgefallen waren.

Psychologische Selbstsicherheit holte Angela auch aus ihren mittlerweile 480 Marathons und Ultras, die sie teilweise an aufeinander folgenden Tagen gelaufen war.

Die physische Vorbereitung stimmte annähernd, die Durchführung des Rennens wurde hingegen genauestens geplant und minutiös durchgeführt. Und auf einige kleine Unvorhersehbarkeiten wurden während des Laufes die passenden Lösungen gefunden.

Das wichtigste war, die Gewohnheiten nicht zu ändern: Frühstück mit Kaffee, Milch und Keksen, Mittag- und Abendessen mit Pasta, Fleisch, Salat und Obst, Schlafen von 1.30 Uhr bis 6.00 Uhr. Angela konnte die geplanten 100 km pro Tag einhalten, besonders wichtig war, am 1. Tag nicht zu übertreiben, denn Angela war am Beginn sehr aufgedreht.

Jede Runde (1295m) trank sie eine Flasche Wasser mit Mineralsalzen und Zucker, sowie ein Stückchen Orange, Banane oder Apfel. Außerdem ließ sie sich im Mund Lakritze, Quittenmarmelade und einige Schokolade-Snacks, die sie so liebt, zergehen.

Angela ist es nicht gewohnt, die viel beworbenen speziellen kommerziellen Produkte zu verwenden. Sie nahm auch keinerlei schmerzstillende und entzündungshemmende Mittel.

Gegen den Wind, der sie an 2 Tagen begleitete, konnte natürlich nichts unternommen werden. Gegen die Sonne half Sonnenschutzcreme und eine in Wasser getauchte Mütze.

Da die Runde teilweise steinig und staubig war, galt der Fußhygiene größte Aufmerksamkeit: vorbeugender Schutz für die am meisten belasteten Zonen, sofortige Behandlung von aufkeimenden Hautproblemen, sowie Fußbäder in sehr kaltem Wasser.

Angela Gargano teilte sich das Ganze sehr gut und sehr sicher ein, auch in mentaler Hinsicht. So gab es in ihrem Gehirn keine 522 zu überwindenden Kilometer, das hätte dieses edle und gleichzeitig zarte Organ nur zum Schwanken gebracht. So teilte sie die große Anstrengung gedanklich in 6 kleinere Anstrengungen, und war stets darauf bedacht, ihr tägliches Arbeitspensum sorgfältig zu absolvieren. Die lange Distanz, sozusagen aufgeteilt in eine homöopathische Dosis (zu 100km!), konnte so den Dirigenten, das Gehirn, nicht entmutigen: Die Gedanken, der Geist, können dich sowohl in den Himmel steigen lassen als auch zu Boden in den Staub werfen! Die anderen Mitglieder des Orchesters wie Gelenke, Muskeln und Sehnen spielten keinen falschen Ton.

Das sind schwierige Rennen, in denen es unwahrscheinlich ist, dass es 6 lange Tage wie am Schnürchen klappt. Hinter jeder Ecke können die Krise und das Aufgeben lauern.

Für Angela aber ist alles richtig gelaufen und so konnte sie ihr Rennen in bester Verfassung beenden. 7 Tage später lief sie schon den Gargano Marathon und nach einer weiteren Woche Pistoia-Abetone.

Das Wissen darum, dass die Vorbereitung nicht perfekt war, führte Angela zu einer bestens abgestimmten Durchführung der großen Mühen.

Der Italienrekord in dieser Disziplin wurde somit auf ein annehmbares Niveau gehoben.

Um aber zu europäischen Würden zu kommen, muss „frau“ die 600 km überbieten. Das ist möglich. Es braucht dazu den Willen, große Opfer zu bringen, um als Gegenleistung die verdiente Anerkennung zu bekommen.



Angela Gargano (Foto: Hartmann Stampfer)

## Mit Dietrich beim 24h Lauf in Trollhättan (26./27.06.)

von Gunla Eberle

**Vielleicht** wären zwei oder mehrere Wochen Training vor einem 24h Lauf besser gewesen. Aber ich war in Trollhättan angemeldet und nun hieß es: „Du musst jetzt laufen!“

**Der Wecker** unterbrach am 25.06.2010 meinen Schönheitsschlaf gegen 3.00 Uhr morgens. Gegen 4.00 Uhr starteten Dietrich und ich unsere Reise mit dem Auto. Zunächst setzte uns die Fähre von Puttgarden nach Rödby über.

Bei Kopenhagen fuhren wir eine bekannte Laufstrecke ab: die 21 km über die Öresundbron. Dieser Lauf hatte mich sehr beeindruckt, da ich ihn im Jahr 2000 selbst gelaufen war!

Bald erreichten wir schwedischen Boden, meine Heimat! Unser Navi führte uns sicher durch die wunderschöne schwedische Landschaft! Als wir gegen 15.00 Uhr in Trollhättan ankamen, musste ich das Navigerät etwas unterstützen. Den Rest der Strecke kannte ich vom letzten Jahr und wusste, wo wir abbiegen mussten.

Das Schild „Knorretorpet“ bestätigte meinen Orientierungssinn. Am Sportplatz „Knorren“ begrüßte uns Niklas Nyström, der Sohn des bekannten Veranstalters K-G Nyström.

**Dietrich** schlug unser, eigentlich mein(!) Nachtlager auf. Da die Pastaparty erst um 19.00 Uhr losgehen sollte und ich testen wollte, ob die Isomatte mich den Naturboden spüren lassen sollte, legte ich mich einige Stunden hin.

Langsam füllte sich der Sportplatz. Die Freude war groß, als auch plötzlich Ehepaar Beyersdorff (Ingo und Karin) mit ihrem Wohnwagen auftauchte.

Mit Pasta und Rotwein fand der übliche vorabendliche Läufer- Smalltalk statt. Diesmal durfte auch das „Fußballgucken“ nicht fehlen!

Am nächsten Morgen konnte sich jeder sein Frühstück selbst zubereiten. Die Kaffeemaschine lief dann auch, nachdem Dietrich die schwedische Stromversorgung wiederherstellen konnte.

**Der 24h Lauf** startete am 26.06.10 um 10.00 Uhr. Jetzt musste man nicht nur körperliche, sondern auch mentale Stärke zeigen. Da ich seit dem 17.10.09 (beruflich bedingt) keinen Marathon oder Ultra gelaufen war, war mir bewusst, dass ich mir den 24h Lauf sehr gut einteilen musste, um meine läuferisch Zukunft nicht zu ruinieren. Dietrich gab mir vor dem Lauf genaue Anweisungen: „Gehe auch, wenn du nicht gehen musst und mache keine langen Pausen!“

Die Strecke war eine 1,197 km lange Runde, die zunächst durch ein kleines Waldstück an einem See entlang führte. Man musste dann einige Meter auf einer (für deutsche Verhältnisse kaum befahrenen) Landstraße laufen. Anschließend bog man bei dem Schild „Knorretorpet“ ab und durfte sich freuen, dass es einige Meter bergab ging! Am Vereinshaus gab es hervorragende Verpflegung, bevor es dann in eine weitere Runde ging. Als ich 50 Runden geschafft hatte, beschloss ich, zunächst zu duschen, dann mit einem Glas Rotwein und Resten von der Pasta Fußball zu gucken und anschließend mich einige Stunden hinzulegen. Dietrich entschied sich für das Weiterlaufen. Ein „alter Transgauler“ packt sich bei einem 24h Lauf doch nicht hin, oder?



Gunla Eberle (Foto privat)

Zurück zur Strecke: Eine Runde hatte 5 Hm. Dietrich schaffte 134 Runden (146,998 km!). Ich lief 67 Runden (73,499 km!). Bei Dietrich waren es insgesamt 670 Hm und ich schaffte immerhin 335 Hm ohne Training!

Auf der Rückfahrt nach Deutschland war mir klar, dass ich auch im nächsten Jahr diesen Lauf wiederholen möchte. Vielleicht treffe ich dann auch einige Mitglieder unseres Clubs dort. Es war ein gelungener „Wiedereinstieg“ in die „Laufszene“.

## Vier Fahrgemeinschaften nach Dänemark

von Arne Franck

Nachdem ich früher oft stundenlang alleine im Auto zu irgendwelchen Marathonveranstaltungen gefahren bin, habe ich seit einiger Zeit angefangen Fahrgemeinschaften zu organisieren. So werden die Benzinkosten für die Teilnehmer ganz deutlich reduziert und es wird während der Autofahrt niemals langweilig. Auch entsteht für mich eine Art Mannschaftsgefühl, obwohl das Laufen ja eine Einzelsportart ist. So gab es bis Anfang Juli 2010 gleich vier schöne dänische Marathonevents, die wir als Fahrgemeinschaft besuchten.

Am 24.01.2010 fuhr ich mit Klaus Bangert, Sven Peemöller, sowie Doris und Mario Sagasser zum Marathon nach Vejle. 100 MC Läuferin Claudia Erdmann musste leider krankheitsbedingt ganz kurzfristig absagen. Bei ungemütlichen -7 Grad führte der Streckenverlauf von Vejle in westliche Richtung überwiegend auf einer ehemaligen Bahntrasse entlang. Nach einer kleinen Schleife nach ca. 21 km liefen die ca. 150 Finisher die identische Strecke dann gegen den böigen Westwind zurück. Größtenteils lief man die 42,195 km auf Schneeboden, der zum Teil extrem glatt war, so dass es zu einigen Stürzen bei den teilnehmenden Aktiven kam. Nach dem Lauf konnte man das Schwimmbad benutzen, was mir persönlich immer sehr gut gefällt, da die Muskulatur dann ein wenig gelockert wird. Zum Abschluss servierte der Veranstalter in Vejle ein wirklich tolles Büffet. Die 35 Euro Startgebühr sind sicherlich nicht günstig, aber durch den Gegenwert von Medaille, Urkunde, Werbegeschenken und dem Büffet kann man dann wirklich nicht meckern. Gegen eine Wiederholung spricht also sicherlich nichts!

Am Karfreitag (02. April 2010) traf sich die Fahrgemeinschaft Rita Brämer, Regine Dörnte, Hirendra Kurani, Sven Peemöller, Klaus Bangert, René Wallesch, Thomas Radzuweit mit mir um 7 Uhr auf dem Parkplatz der Kaltenkirchener HolstenTherme. Ziel war diesmal die ca. 425 km Richtung Norden liegende dänische Stadt Aalborg, Ausrichtungsort des Aalborg Brutal Marathon. Eine sehr schöne Marathonveranstaltung, die nach einem Auftaktstück bei ca. 5 Grad Temperatur und teilweise Regen über 6 identische Runden führte. Start war um 13 Uhr, das Startgeld lag bei 25 Euro und war für ausländische Läufer erst direkt vor dem Start zu entrichten. Das Ziel in Aalborg befindet sich auf einem Schulhof; in dem Schulgebäude befindet sich auch die komplette Logistik (Duschen, Startunterlagenausgabe usw.). Parkplatz, Start, Ziel, Duschen usw. liegen dicht beieinander. Zwei gut ausgestattete Getränkestände befinden sich auf der Laufstreckenrunde, ein Tisch für mögliche Eigenverpflegung steht auch am Rundenanfang. Mir persönlich gefällt dieser anspruchsvolle, aber nicht brutale Laufevent sehr und so war es bereits mein fünfter und sicherlich nicht letzter Start beim Aalborg Brutal Marathon.

Am Himmelfahrtstag (13.05.2010) stand eine Fahrgemeinschaft zum dänischen Silkeborg Naturstiegs Marathon, der ebenfalls um 13 Uhr gestartet wird, auf dem Terminkalender! Nachdem ein Läufer verletzungsbedingt abgesagt hatte, führen wir in zwei Autos mit Rita Brämer, Claudia Erdmann, Regine Dörnte, Hirendra Kurani, Mario Sagasser, Joachim Neuhaus und mir die ca. 300 km Richtung Norden. Während ich den Naturstiegsmarathon zum 4. Mal unter die Laufschuhe nahm, feierte der Rest der Fahrgemeinschaft dort seine Premiere. Der Silkeborg Naturstiegs Marathon ist ein Marathon, der an einem schönen See südlich von Silkeborg gestartet wird und dessen Streckenführung größtenteils auf einer alten Bahntrasse Richtung Süden führt. Während die Aktiven laufen, werden die Sporttaschen zum Ziel transportiert. Die Aktiven können im Ziel ihre Klamotten aus einem Stapel raussuchen, gehen dann zum Duschen und werden danach mit Kleinbussen wieder zum Startpunkt gefahren, denn dort stehen die Autos. Auch bei diesem Marathon ist das Startgeld mit 32,50 Euro nicht gerade günstig, aber so ein Rücktransport kostet natürlich auch Geld. Außerdem schickt der Veranstalter vor dem Rennen jedem Melder einen Infobrief und nach dem Rennen erneut (nach einigen Wochen) einen Brief mit Urkunde und Ergebnisliste. Ein guter Service, aber dadurch entstehen natürlich auch eine Menge Portokosten.

Fahrgemeinschaft Nr. 4 führte uns dann zum Mjølner Marathon und Halbmarathon ins dänische Assens auf der Insel Fünen. Mit 2 Autos und den 10 Mitfahrern Claudia Erdmann, Rita Brämer, Sven Peemöller, Joachim Neuhaus, Ulrich Niehuß, Arne Franck, Klaus Bangert, Hirendra Kurani, Doris und Mario Sagasser fuhren wir die 275 Kilometer von Kaltenkirchen nach Assens in knapp 3 Stunden. 20 Euro kostete uns der Start, dafür gibt es z.B. ein Handtuch, Medaille und Urkunde. Im Starterfeld waren auch noch die deutschen Hans-Jürgen Hetzel, Horst Preisler und René Wallesch, der am nächsten Tag im ca. 30 Kilometer entfernten Faborg noch einen weiteren Marathon unter die Laifschuhe nehmen wollte. Nach einer Auftaktrunde sind 8 identische anspruchsvolle Runden in Assens zu laufen. Die Strecke hat viele hügelige Crossabschnitte und wenn man einen schlechten Tag erwischt, dann büßt man sehr schnell viel Zeit an den Steigungen ein. Alle Teilnehmer erwischten am 3. Juli einen schlechten Tag, denn als sich um 10 Uhr das Läuferfeld (ca. 80 Marathonmelder) in Bewegung setzte, zeigte das Thermometer bereits fast 30 Grad im Schatten an. Der Lauf wurde für alle Aktiven zu einer körperlichen Höchstleistung und die Zeiten spielten schon nach den ersten Runden überhaupt keine Rolle mehr, es ging nur noch darum, die 42,195 km Distanz irgendwie zu bewältigen. Nach dem Lauf setzte man sich auf der Sportanlage noch gemütlich zusammen und schaute im TV den deutschen 4:0 Fußball WM Sieg über Argentinien, bevor die Rückreise angetreten wurde.



Alle deutschen Starter in Assens (Dänemark) am 3. Juli (Foto privat)

Im November soll es noch eine Fahrgemeinschaft zum Marathon in Leens (Niederlande) geben. Der Marathon in Leens führt über 6 identische Runden und ist extrem flach aber auch sehr windanfällig. Kurz vor Weihnachten könnte es noch eine Fahrgemeinschaft zum dänischen Marathon in Grindstedt geben. Der Lauf ist auch recht flach und führt 5 Runden um einen See. Im vergangenen Jahr lag dort viel Schnee. Der diesjährige Termin der Veranstaltung ist zurzeit noch nicht bekannt.

## Presseberichte

### Extrem gut gelaufen

In den vergangenen 16 Jahren hat der Hamburger Peter Wieneke 800 Marathons absolviert und immer das Ziel erreicht (Welt am Sonntag 13.06.2010 von Gunnar von der Geest)

**PETER WIENEKE** aus Hamfelde (Kreis Stormarn) als „rüstigen Rentner zu titulieren, ist beileibe nicht falsch. Besser wäre aber wohl die Bezeichnung „rastloser Renner“. Am vergangenen Wochenende absolvierte der 63-Jährige in Stockholm zum 800. Mal einen Marathon. Unmittelbar nach seinem Zieleinlauf (4:47:07 Stunden) war er einer der gefragtesten Interview-Partner unter den 15 459 Teilnehmern. Zumal Wieneke, der seit mehr als 40 Jahren mit Ann-Marie, einer Schwedin, verheiratet ist, fließend in der Landessprache parlieren konnte. „Der Stockholm-Marathon ist meine Lieblingsstrecke“, sagt er.

Dass der Schleswig-Holsteiner vom Laufvirus befallen wurde, daran ist ein Freund aus Thailand schuld. Dieser nahm 1993 in Hamburg am Hanse-Marathon teil. Peter Wieneke, der sich als Jugendlicher für Boxen, Schwimmen, Judo und Fußball begeisterte, feuerte ihn an. „Ich war so von der Atmosphäre fasziniert, dass ich hinterher versprochen habe: Im nächsten Jahr bin ich auch dabei“, sagt er. Am 24. April 1994 überquerte Peter Wieneke am Hamburger Fernsehturm nach 4:23:53 Stunden die Ziellinie. Es war für den damals 47-Jährigen der Beginn einer Leidenschaft, die den meisten Menschen wohl große Leiden verschaffen würde.

Drei Jahre später bewältigte Wieneke (Bestzeit: 3:37 Stunden) bereits zehn Marathons pro Jahr, den ersten Hunderter machte er im Oktober 2000 in Washington voll. Seitdem ist der ehemalige Kundenberater der HypoVereinsbank (Filiale Bergedorf) Vollmitglied im 100 Marathon Club Deutschland. „Bislang habe ich es immer geschafft, meine Jubiläen im Ausland zu feiern“, sagt er. So war Wieneke beispielsweise für den 200. Lauf über 42,195 Kilometer in Frankreich, für den 300. in Griechenland und für den 400. in Italien auf Achse. „Jeden Marathon konnte ich erfolgreich beenden“, sagt er stolz. Lediglich bei einer der

größten Strapazen, denen sich ein Mensch freiwillig per pedes unterziehen kann, scheiterte Peter Wieneke vier Mal. Immer am letzten Freitag im September fällt an der Akropolis in Athen der Startschuss zum berühmten Spartathlon. 36 Stunden haben die Athleten Zeit für die 245 Kilometer lange Strecke nach Sparta. Meistens ist es bis zu 30 Grad heiß, 2500 Höhenmeter sind zu bewältigen.

Einmal half Wieneke nach 209 Kilometern einer schwächelnden Japanerin wieder auf die Beine und ließ die Uhr dabei außer Acht. Sechs Minuten zu spät kam er an eine der 75 Kontrollstationen und wurde disqualifiziert. Ein anderes Mal stürzte Wieneke bei Kilometer 161 am Sanga-Pass nachts den Berg hinunter, war eingeklemmt und wurde in der Dunkelheit erst nach zwei Stunden von Helfern gefunden. Doch im fünften Anlauf klappte es: 2005 schaffte der Norddeutsche den Spartathlon in 34 Stunden, 51 Minuten und 58 Sekunden – ohne Schlaf und Pausen. Der Lohn: ein Kranz aus Ölzweigen und eine Schale mit Wasser.

Seine außergewöhnliche Ausdauer wissen auch seine Vereinskameraden zu würdigen: Seit drei Jahren findet am 28. Dezember in Hamburg-Öjendorf ein „Peter-Wieneke-Geburtstags-Marathon“ statt.

Den 1000. Lauf über mindestens 42,195 Kilometer strebt der Dauerrenner im November 2012 in Bangkok an. Ursprünglich war dieses Jubiläum erst für 2013 geplant, doch dann lief es besser als gedacht. Allein in den vergangenen 365 Tagen konnte Wieneke seiner Statistik 100 Marathons hinzufügen. „Hoffentlich bleibe ich gesund“, sagt der gebürtige Geesthachter.

Ehefrau Ann-Marie und Tochter Johanna können mit dem Hobby des Langstrecklers gut leben. Sie wissen: Nach dem Studium des internationalen Laufkalenders wird der Reisekatalog durchgeblättert. „Wir versuchen immer,

Wettkämpfe und Urlaub zu verbinden“, sagt Ann-Marie Wieneke, die für alle logistischen Aufgaben zuständig ist. Sollte der Extremsportler bis 2012 nicht aus den „Latschen“

kippen, ist eines sicher: 20 Paar Sportschuhe werden mindestens noch auf der Strecke bleiben.

## Kurioses

(von Melanie Höllbacher, Enkeltochter von Siegfried Waslberger)



Siegfried Waslberger war immer sehr dem Sport verbunden. Nach der Kriegszeit, um 1945, fing er an, hart zu trainieren und lehrte sich selbst die Akrobatik. Er verfügte über eine unvergleichbare körperliche Beherrschung und war weltweit einer der besten Handstandakrobaten. Arbeit fand er in weltbekannten Circussen, wie z.B. Circus Hagenbeck und Krone, in denen er viele Jahre tätig war. Sein Leben war immer seinen Kindern und dem Sport gewidmet. Am 15. Mai 1957 veranstaltete er dann den einmaligen Marathonlauf: von Salzburg bis Wien, 327 km, im gestreckten Handstand. Jeden Tag legte er 3,5 – 4 km zurück und erreichte sein Ziel nach 100 Tagen auf Händen.

Im Österreichischen Fernsehen (ORF) wurde damals eine Dokumentation ausgestrahlt, auch in den Tageszeitungen konnte man davon lesen. Mit seiner großartigen Leistung wollte er einen Grundstein zur Errichtung einer Gymnastikschule für körperbehinderte Kinder legen. Leider ist ihm das nicht gelungen.

Siegfried Waslberger hat im Handstand einen Weltrekord aufgestellt, der hinsichtlich der Kraftleistung, noch mehr aber durch die ungeheure Willensanstrengung einer olympischen Höchstleistung gleichkommt. So einige Spitzensportler wurden für ihre Leistungen geehrt und auch ausgezeichnet. Nicht so Siegfried Waslberger. Seinen Traum Sportlehrer zu werden, konnte er sich nie erfüllen, da er die finanziellen Mittel für die Ausbildung nicht hatte. Durch seine weltweit einzigartige Leistung war er für viele ein Idol. Siehe auch: [www.handmarsch.at](http://www.handmarsch.at)

## Personalien



### Abschiedsgruß für Lothar

(gesprochen von Mario Sagasser auf der Trauerfeier am 27. April 2010)

Lieber Lothar,

ich bin sehr traurig, dass wir uns heute von Dir verabschieden müssen.

Ich hatte das Glück, Dich noch zweimal im Krankenhaus zu treffen. Dort habe ich Dich positiv und optimistisch wie immer erlebt. Bei unserem letzten Treffen im März wünschtest Du uns viel Spaß in Öjendorf und hast bereits angekündigt, im April wieder dabei zu sein. Das nenne ich 100% Optimismus.

Ich bin dankbar, Dich Ende 2001 kennengelernt zu haben, neben Dir gelaufen zu sein und dass Du mich beraten hast.

Du warst zu jedem freundlich und hattest immer ein nettes Wort.

Du warst der Ersatz-Opa für die Kinder bei den Laufveranstaltungen.

Was wären Öjendorf, der Elbtunnel, der Wesertunnel und früher die Teichwiesen-Serien ohne Deine Hilfe gewesen?

Du warst der Mann mit dem Weihnachtsmannkostüm im Auto.

2004 beim Hamburg-Marathon sprachst Du von Deiner Pensionierung: Du bräuchtest aber auch die Zeit, denn Du wolltest mit dem Fahrrad von Hamburg zu den Olympischen Spielen in Athen fahren. Und das hast Du auch gemacht.

Wir haben ein wahrhaft würdiges Ehrenmitglied verloren, aber Du gingst erhobenen Hauptes.

Und ich kann mir vorstellen: wenn ich da oben mal anklopfe, dann wartest Du schon und sagst: „Los, Mario, komm zur Startlinie. Wir starten hier pünktlich!“

Lothar, ich wünsche Dir eine gute Reise.

## Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

### 100 Marathons/Ultras

und damit Vollmitgliedschaft

**Oliver Scheer** (Hamburg) am 25.04. in Hamburg.

**Klaus Bangert** (Bargfeld-Stegen) und **Sven Peemöller** (Bad Oldesloe) am 24.05. in Langeln.

**Heinz-Helmuth Kohl** (Drochtersen-Assel) am 20.06. in Delmenhorst.

Den **100.** reinen Marathon lief **Ulrich Tomaszewski** (Crailsheim) am 16.05. in Heilbronn.

### 300 Marathons/Ultras

**Thomas Radzuweit** (Hamburg) am 25.04. in Hamburg.

### 600 Marathons/Ultras

**Rosemarie von Kocemba** (Kiel) am 20.03. in Christiansö (Dänemark).

**Klaus Neumann** (Stuttgart) am 12.06. in Biel (Schweiz).

### 800 Marathons/Ultras

**Peter Wieneke** (Hamfelde) am 5.06. in Stockholm (Schweden) (Siehe Pressebericht in diesem Heft).

### 1.500 Marathons/Ultras

**Sigrid Eichner** (Berlin) am 8.05. am Rennsteig (Siehe Titelfoto und Bericht in diesem Heft). Sigrid läuft aber nicht nur viel, sondern auch noch gut. Beim 24 h Lauf in Rockenhausen erzielte sie mit 155,690 km einen neuen deutschen Altersklassenrekord in der W70.

## Neue Mitglieder

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 182 | <b>Carsten A. Mattejiet</b> aus Lilienthal (Wiedereintritt) |   |
| 283 | <b>Bruno Witt</b> aus Zerf                                  | 286 <b>Walter Frank</b> aus Schramberg-Sülgen |
| 284 | <b>Bernd Albrecht</b> aus Schwalmstadt                      | 287 A <b>Joachim Kortyka</b> aus Speyer       |
| 285 | <b>Dr. Hans-Werner Rehers</b> aus Osnabrück                 | 288 <b>Klaus Bangert</b> aus Bargfeld-Stegen  |
|     |   | 289 A <b>Ulrich Niehuß</b> aus Hamburg        |
|     |   | 290 A <b>Peer Schmidt-Soltau</b> aus Mettmann |

## Austritte

Im ersten Halbjahr 2010 sind leider auch wieder einige Mitglieder ausgetreten. Für ihre Zukunft wünschen wir alles Gute:

**Dietrich Eberle** aus Seevetal

**Peter Samulski** aus Münster

**Heinrich Schütte** aus Nordstemmen

**Christof Schwarzer** aus Bielefeld

**Elke Streicher** aus Gerlingen

## Clubreisen

### Mumbai Marathon Indien 16. Januar 2011

Nachdem ich seit dem 1. Mumbai-Marathon 2004 jedes Jahr dort teilgenommen habe, bin ich in der letzten Zeit von einigen Mitgliedern auf eine Clubreise angesprochen worden.

Dieses Jahr war ich mit unserem Clubmitglied Günter Heyer in Mumbai. Anschließend haben wir einen Abstecher über New Delhi nach Agra zum Taj Mahal gemacht.

Die Online-Anmeldung wird wahrscheinlich im Juli freigegeben. Falls eine Clubreise zu Stande kommt, könnte ich die Anmeldung direkt beim Veranstalter übernehmen.

Hirendra Kurani

Kontakt: TEL: (04193) 95 09 00 FAX: (04193) 892 32 32  
e-Mail: jogger@saeckekontor-kurani.de

### Runtalya Marathon Antalya/Türkei 6. März 2011

Clubreisen sind etwas Besonderes und jedes Jahr der Höhepunkt im Vereinsleben. Viermal habe ich an diesem Lauf teilgenommen und in diesem Jahr hatte ich unterwegs eine Vision: Ich sah die Mitglieder der 100 Marathon Clubs mit mir gemeinsam laufen. Kann das Wirklichkeit werden? Es liegt an Euch und wäre großartig, wenn Ihr auch dieses Ziel wählen würdet. Aus den Statistiken, die weltweit geführt werden, kennen wir uns alle irgendwie. Ein persönliches Kennenlernen wäre bei einem gemeinsamen Lauf möglich.

Mitglieder des 100 Marathon Club Deutschland möchten sich mit Euch allen zum gemeinsamen Kräfteressen beim 6. Runtalya treffen. Warum ausgerechnet der Runtalya zu unserem ersten gemeinsamen Treffen?

Wir laufen in einer Region, in der vor 6 Jahren das Wort „Laufen“ noch unbekannt war. Antje und Uwe Cizinski hatten die Idee zu diesem Lauf und mit Öger Tours wurde daraus ein großartiges Laufevent mit vielen Höhepunkten die einmalig sind.

Wir wohnen im selben Hotel, können miteinander reden, vor dem Frühstück gemeinsam laufen, uns die Stadt ansehen, Gedanken austauschen, können Freunde werden und sind natürlich Konkurrenten beim Lauf. Unser Einsatz wird mit einer zusätzlichen 100 Marathon Club Wertung belohnt.

Mein Wunsch – Unser Wunsch: Wir treffen uns beim Runtalya 2011 in Antalya.

Was ist zu tun? Jeder meldet sich eigenständig für den Marathon an. Das Reisepaket von Öger Tours gibt es ab Mitte Juli, dann suchen wir unser Hotel aus. Ich schlage das Sheraton vor, da ich dort schon 3 mal logiert habe und es großartig ist und ein gutes Preis/Leistungsverhältnis bietet.

Sendet Eure Entscheidung bitte an mich. Danke!

Mein Vorschlag zur Reiseanmeldung: Wir, jeder für sich, meldet sich bei Antje und Uwe Cizinski, die diese Reise auch organisieren. Ich bin mit CEVENTOURS, so heißt ihr Unternehmen, 4 mal zu diesem Lauf gekommen. Lasst euch von Antje wegen der Dauer der Reise beraten. In diesem Jahr waren 7 Tage 50,- Euro billiger als 5 Tage. Eure Wünsche könnt Ihr aber auch an mich richten. Ich bin dann der Vermittler, natürlich kostenlos.

Im Wettkampf bitte für den 100 Marathon Club starten (nicht für den Heimatverein) sonst kann es keine 100 MC Wertung geben. Und jetzt: Ran an die Terminplanung!

Wir sehen uns in Antalya zum Runtalya 2011. Ich freu mich darauf.

Sigrid Eichner

Kontakt: TEL: (030) 42 33 802  
e-Mail: sigrid\_eichner@web.de

# Halbjahresstatistik per 30.06.2010 (erstellt von Erika Köhn)

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	A	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42		51	2	53		1	30.06.10
Eichner	<b>Sigrid</b>	Berlin	GER	4		31	19	50		2	30.06.10
Rosieka	Helmut	Bremen	GER	194		41	7	48		3	30.06.10
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99		43	2	45		4	30.06.10
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103		31	10	41		5	30.06.10
Schröder	<b>Christine</b>	Hamburg	GER	257		34	5	39		6	30.06.10
Gormanns	Kurt	Bramsche	GER	270		28	7	35		7	30.06.10
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2		25	8	33		8	30.06.10
Wallesch	René	Geesthacht	GER	12		21	10	31		9	30.06.10
Mattejet	Carsten	Lilienthal	GER	182		30	1	31		9	30.06.10
Bicher	Stefan	Berlin	GER	276	A	20	8	28		11	30.06.10
Genz	Peter	Schwarzenbek	GER	261		17	10	27		12	30.06.10
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	ITA	127		18	7	25		13	30.06.10
Pufahl	Rainer	Müssen	GER	273		21	3	24		14	30.06.10
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53		12	10	22		15	30.06.10
von Palombini	Jobst	Bad Eisen	GER	29		20	2	22		15	30.06.10
Schmidt-Soltau	Peer	Mettmann	GER	290	A	20	1	21		17	30.06.10
Niehuß	Ulrich	Hamburg	GER	289		19	2	21		17	30.06.10
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	237	A	9	10	19		19	30.06.10
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	GER	202		11	8	19		19	30.06.10
Werz	<b>Renate</b>	Offenburg	GER	203		18	1	19		19	30.06.10
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124		15	3	18		22	30.06.10
Gargano	<b>Angela</b>	Barletta	ITA	115		10	7	17		23	30.06.10
Basel	Daniel	Weinheim	GER	138		10	7	17		23	30.06.10
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	GER	196		13	4	17		23	30.06.10
Böttger	Rolf	Syke-Riestedt	GER	228	A	14	3	17		23	30.06.10
Kohl	Helmut	Drochtersen-Assel	GER	268		15	2	17		23	30.06.10
Kellermann	Peter	Hamburg	GER	271		15	2	17		23	30.06.10
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148		2	13	15		29	30.06.10
Mol	Ben	Hellevoetsluis	GER	37		11	4	15		29	30.06.10
Sagasser	Mario	Henstedt-Ullzburg	GER	172		14	1	15		29	30.06.10
Tomaschewski	Ulrich	Craillsheim	GER	233		10	4	14		32	30.06.10
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67		10	3	13		33	30.06.10
Dolphin	Bob	Renton	USA	104		12	0	12		34	30.06.10
Stamper	Hartmann	Völs am Schlern	ITA	301		12	0	12		34	30.06.10
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	GER	232		7	4	11		36	30.06.10
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	288		9	2	11		36	30.06.10
Merker	Dieter	Hamburg	GER	60		8	3	11		36	30.06.10
König	Jörg	Stade	GER	222		8	3	11		36	30.06.10
Wenzel Dr.	Christoph	Gifhorn	GER	44		11	0	11		36	30.06.10
Möhle	<b>Marion</b>	Darmstadt	GER	282	A	7	3	10		41	30.06.10
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116		8	2	10		41	30.06.10
Berka	Frank	Hamburg	GER	168		8	2	10		41	30.06.10
Kuhlmeier Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	43		9	1	10		41	30.06.10
Sagasser	<b>Doris</b>	Henstedt-Ullzburg	GER	171		9	1	10		41	30.06.10
Wendefeuere	Heiko	Schönebeck	GER	278	A	10	0	10		41	30.06.10
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157		4	5	9		47	30.06.10
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87		7	2	9		47	30.06.10
Behrmann	Heinz	Kiel	GER	158		7	2	9		47	30.06.10
Papcke	Gerd	Stuttgart	GER	100		9	0	9		47	30.06.10
Barthelmann	Joachim	Koblenz	GER	191		0	8	8		51	30.06.10
Schlüter	Gabriel	Kuhardt	GER	220		2	6	8		51	30.06.10
Köhn	<b>Erika</b>	Tangstedt	GER	272		7	1	8		51	30.06.10
Schlüter	<b>Eva</b>	Kuhardt	GER	274		2	5	7		54	30.06.10
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175		7	0	7		54	30.06.10
Frank	Rolf	Hohenasppe	GER	6		4	2	6		56	30.06.10
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	287	A	4	2	6		56	30.06.10
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	13		5	1	6		56	30.06.10
Kunze	<b>Christel</b>	Hamburg	GER	149		2	3	5		59	30.06.10
Förster	Udo	Herne	GER	204	A	5	0	5		59	30.06.10
Jäger	<b>Nicole</b>	Herne	GER	205	A	5	0	5		59	30.06.10
Goile	<b>Tanja</b>	Kiel	GER	193	A	3	1	4		62	30.06.10
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32		4	0	4		62	30.06.10
Wieser	Leonhard	Reutlingen	AUT	143		4	0	4		62	30.06.10
Schäfers	Gotfried	Altenberge	GER	178		4	0	4		62	30.06.10
Tauber	Lothar	Zwickau	GER	68		2	1	3		66	30.06.10

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	A	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Sonntag	Werner	Ostfildern	GER	3	E	0	2	2		67	30.06.10
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	GER	285		2	0	2		67	07.02.10
Walter	Frank	Schramb.-Sülgen	GER	286		2	0	2		67	04.04.10
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	GER	240	A	2	0	2		67	30.06.10
Pflügler	Christian	Münster	GER	253	A	2	0	2		67	30.06.10
Eberle	<b>Gunla</b>	Seevetal	GER	179		0	1	1		72	30.06.10
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	GER	18		1	0	1		72	30.06.10

## Gesamtstatistik per 30.06.2010 (erstellt von Erika Köhn)

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Preisler	Horst	Hamburg	1935	GER	200	E	1295	370	1665		1	31.12.2009
Eichner	<b>Sigrid</b>	Berlin	1940	GER	4		893	624	1517		2	<b>30.06.2010</b>
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2		891	379	1270		3	<b>30.06.2010</b>
Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254		385	632	1017		4	31.12.2009
Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42		707	98	805		5	<b>30.06.2010</b>
Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12		574	207	781		6	<b>30.06.2010</b>
Orsing	Hans	Helsingborg	1940	SWE	38		643	3	646		7	31.12.2007
Mol	Ben	Hellevoetsluis	1949	NED	37		473	147	620		8	<b>30.06.2010</b>
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53		297	307	604		9	<b>30.06.2010</b>
Smedts	Harry	Keerbergen	1943	BEL	40		593	1	594		10	31.12.2002
von Kocemba	<b>Rosemarie</b>	Kiel	1944	GER	118		474	117	591		11	31.12.2009
Slaaf	Sjoerd	Groningen	1952	NED	99		482	106	588		12	<b>30.06.2010</b>
Felle	Kurt	Memmingen	1941	GER	5	P	364	185	549		13	31.12.1999
Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103		418	128	546		14	<b>30.06.2010</b>
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	1953	ITA	127		414	98	512		15	<b>30.06.2010</b>
Gargano	<b>Angela</b>	Barletta	1961	ITA	115		380	102	482		16	<b>30.06.2010</b>
König	Jörg	Stade	1949	GER	222		217	263	480		17	<b>30.06.2010</b>
Selch	Werner	Amberg	1951	GER	209		202	270	472		18	31.12.2009
Rizzitelli	Michele	Barletta	1960	ITA	116		382	88	470		19	<b>30.06.2010</b>
Dolphin	Bob	Renton	1929	USA	104		423	44	467		20	<b>30.06.2010</b>
Honing	Gijs	Blokker	1945	NED	128		350	98	448		21	31.12.2009
Rösner	Karl-Ernst	Haan	1938	GER	8		294	150	444		22	31.12.2009
Penzel	Gerhard	Hamburg	1942	GER	169		298	142	440		23	31.12.2009
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	1944	GER	67		355	61	416		24	<b>30.06.2010</b>
Barthelmann	Joachim	Koblenz	1949	GER	191		226	163	389		25	31.12.2009
Feldmann	Hartmut	Hamburg	1951	GER	34		262	125	387		26	30.06.2009
Kuhlmeier Dr.	Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43		315	65	380		27	<b>30.06.2010</b>
von Palombini	Jobst	Bad Eisen	1969	GER	29		268	104	372		28	<b>30.06.2010</b>
Rosieka	Helmut	Bremen	1948	GER	194		277	91	368		29	<b>30.06.2010</b>
Wenzel Dr.	Christoph	Gifhorn	1960	GER	44		253	105	358		30	<b>30.06.2010</b>
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17		330	23	353		31	31.12.2009
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	1933	GER	100		318	33	351		32	<b>30.06.2010</b>
Meinhold	Günter	Hemer	1950	GER	231		228	120	348		33	31.12.2009
Jost	Karl-Heinz	Kiel	1937	GER	48		198	144	342		34	31.12.2009
Sonntag	Werner	Ostfildern	1926	GER	3	E	189	149	338		35	<b>30.06.2010</b>
Basel	Daniel	Weinheim	1952	GER	138		282	55	337		36	<b>30.06.2010</b>
Szlachetka	<b>Barbara</b>	Hamburg	1956	POL	28	E	279	57	336		37	1956-2005
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	1953	GER	122		211	119	330		38	31.12.2009
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	1952	GER	217		220	109	329		39	31.12.2008
Frank	Rolf	Hohenaspe	1937	GER	6		240	84	324		40	<b>30.06.2010</b>
Biallas	Jürgen	Iserlohn	1954	GER	148		148	174	322		41	<b>30.06.2010</b>
Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10		267	50	317		42	31.12.2007
Teichert	Jürgen	Nürnberg	1968	GER	150		245	64	309		43	31.12.2009
Petersen	Harald	Klausdorf	1943	GER	106		251	58	309		43	31.12.2009
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	1954	GER	69		284	24	308		45	31.12.2009
Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124		261	46	307		46	<b>30.06.2010</b>
Lancucki	Tad	London	1949	GBR	81		285	22	307		46	31.12.2008
Gehrke	Lothar	Hamburg	1939	GER	85	E	266	29	295		48	31.12.2008
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	1962	GER	202		184	106	290		49	<b>30.06.2010</b>

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135		205	81	286		50	31.12.2009
Preißler	Lothar	Berlin	1946	GER	98		185	99	284		51	31.12.2009
Heinig	Marcel	Cottbus	1981	GER	186		150	127	277		52	31.12.2009
Randt	Christoph	Mannheim	1954	GER	139		246	27	273		53	31.12.2009
Sporleder	Ole	Hamburg	1969	GER	152		236	35	271		54	31.12.2009
Mattejet	Carsten	Lilienthal	1969	GER	182		210	57	267		55	<b>30.06.2010</b>
Dahl	<b>Marianne</b>	Burgwedel	1943	GER	199		151	110	261		56	31.12.2009
Sesterheim	Bernhard	Leiwen	1945	GER	121		174	87	261		56	31.12.2009
Schiebel	Thomas	Dresden	1954	GER	84		210	47	257		58	1954-2006
Wolf	Dieter	Prenzlau	1939	GER	15		228	23	251		59	31.12.2006
Urbach	Helmut	Porz	1940	GER	77		200	50	250		60	30.09.2001
Serafin	Reinhold	Gießen	1934	GER	56		172	76	248		61	30.06.2005
van Nahmen	Heinrich	Alpen	1950	GER	117		243	3	246		62	31.12.2008
Schwarz	Konrad	Hamburg	1956	GER	62		188	57	245		63	31.12.2009
Iffert	Friedrich	Kassel	1944	GER	32		155	90	245		63	<b>30.06.2010</b>
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		216	28	244		65	<b>30.06.2010</b>
Eipper	Götz W.	Hamburg	1934	GER	114		226	17	243		66	31.12.2009
Kießling	Achim	München	1939	GER	65		224	16	240		67	31.12.2006
Seitz	Bernd	Regensburg	1939	GER	55		98	141	239		68	31.12.2009
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87		222	16	238		69	<b>30.06.2010</b>
Wertz	<b>Renate</b>	Offenburg	1947	GER	203		214	22	236		70	<b>30.06.2010</b>
Schwensfeier Dr.	Uwe	Haltern	1953	GER	145		124	112	236		70	31.12.2008
Behrmann	Heinz	Kiel	1952	GER	158		203	32	235		71	31.12.2009
Schmidt	Patrik	Hamburg	1946	GER	9		204	25	229		72	31.12.2009
Weidemann	Friedhelm	Sassenheim-Stüde	1959	GER	16		208	20	228		73	31.12.2009
Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119		176	50	226		74	31.12.2009
Rüdig	Otmar	Neuwied	1943	GER	89		151	75	226		74	31.12.2009
Timmerman	René	Hagen	1954	GER	52		163	63	226		74	31.12.2009
Euverman	Herman	Zwolle	1953	NED	184		169	56	225		77	31.12.2009
Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192		214	10	224		78	31.12.2009
Frenken	Han	Stein	1962	NED	93		129	90	219		79	31.12.2009
Jäckel	Heinz	Hennef	1947	GER	90		100	114	214		80	30.06.2009
Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208		161	51	212		81	31.12.2009
Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168		139	73	212		81	<b>30.06.2010</b>
Spychalski	Tadeusz	Torun	1960	POL	45		177	35	212		81	14.02.2004
Artz	Richard	Leverkusen	1948	GER	109		159	50	209		84	31.12.2009
Jaouen	Jean-Benoit	St-Pol-de-Léon	1958	FRN	213		114	94	208		85	30.06.2009
Schwarzer	Christof	Bielefeld	1962	GER	27		100	108	208		85	23.02.2003
Frixe	Eberhard	Meine	1950	GER	14		145	63	208		85	31.12.2007
Gierse	Gerold	Wildeshausen	1955	GER	79		127	80	207		88	31.12.2009
Tauber	Lothar	Zwickau	1935	GER	68		183	20	203		89	<b>30.06.2010</b>
McCurdy	Ray	Glasgow		SCO	94		161	40	201		90	31.12.2008
Weitkämper	Wolfgang	Edeweicht	1960	GER	211		186	14	200		91	31.12.2009
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	1955	GER	241		161	38	199		92	31.12.2009
Rohde	Klaus	Jena	1942	GER	33		167	28	195		93	31.12.2009
Graham	Peter	London	1965	GBR	63		193	0	193		94	31.12.2004
Heyer	Günter	Kiel	1938	GER	212		163	29	192		95	31.12.2009
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	1935	GER	174		190	2	192		95	1935-2007
Lorber	Heinz	Hannover	1965	GER	7		175	13	188		97	31.12.2007
Schäfers	Gottfried	Altenberge	1938	GER	178		183	4	187		98	<b>30.06.2010</b>
Preißler	<b>Monika</b>	Berlin	1950	GER	123		142	43	185		99	31.12.2009
Samulski	Peter	Münster	1938	GER	166		107	73	180		100	31.12.2007
Merker	Dieter	Hamburg	1966	GER	60		138	42	180		100	<b>30.06.2010</b>
van Es	Dick	Den Haag	1942	NED	180		152	27	179		102	31.12.2009
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	1935	GER	18		151	18	169		102	<b>30.06.2010</b>
Schwengler	Franz	Nürnberg	1963	GER	74		178	0	178		104	31.12.2009
Bellwart	Günter	Sachsenburg-Stüde	1941	GER	142		171	5	176		105	31.12.2009
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175		170	3	173		106	30.06.2010
Steinberg	Antonius	Lennestadt	1947	GER	24		165	8	173		106	31.12.2005
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196		134	38	172		108	<b>30.06.2010</b>
Wieser	Leonhard	Reutlingen	1940	AUT	146		143	26	169		109	<b>30.06.2010</b>
Geistert	Reinhard	Norderstedt	1952	GER	105		136	33	169		109	31.12.2009
Descombes	Michel	Ebsdorfergrund	1941	GER	275		168	0	168		111	31.12.2009

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	1952	GER	223		166	2	168		111	31.12.2009
Hummel	Helmut	Waldkirch	1942	GER	97		153	15	168		111	31.12.2007
Schmidt-Dumont	Ingo	Hamburg	1940	GER	35		131	37	168		111	30.06.2006
Schröder	<b>Christine</b>	Hamburg	1958	GER	257		143	22	165		115	<b>30.06.2010</b>
Damm	Hans	Neu-Isenburg	1950	GER	234		39	126	165		115	30.06.2009
Willems	André	Troisdorf	1967	GER	108		140	24	164		117	31.12.2009
Genz	Peter	Schwarzzenbek	1954	GER	261		113	49	162		118	<b>30.06.2010</b>
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13		157	5	162		118	<b>30.06.2010</b>
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	1952	GER	232		71	90	161		120	<b>30.06.2010</b>
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	1960	ITA	301		156	0	156		121	<b>30.06.2010</b>
van der Steen	Hans	Ridderkerk	1944	NED	71		128	28	156		121	30.06.2002
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58		117	39	156		121	31.12.2009
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233		102	53	155		124	<b>30.06.2010</b>
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	1941	GER	11		120	34	154		125	31.12.2009
Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxel	1959	GER	64		147	5	152		126	31.12.2009
Simon	Ralf	Oberursel	1958	GER	247		93	58	151		127	31.12.2009
Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225		125	26	151		127	31.12.2009
Beiderbeck	Dietmar	Veitshöchheim	1966	GER	132		73	77	150		128	31.12.2007
Urbach	<b>Ingeborg</b>	Porz	1953	GER	78		100	50	150		128	30.09.2001
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	1954	GER	185		131	18	149		131	31.12.2009
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	1959	GER	163		104	45	149		131	31.12.2008
Schlüter	Gabriel	Wiesbaden	1949	GER	220		68	80	148		133	<b>30.06.2010</b>
Liszewitz	<b>Dagmar</b>	Köln	1962	GER	210		61	83	144		134	31.12.2009
Sagasser	<b>Doris</b>	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171		136	8	144		134	<b>30.06.2010</b>
van Amerongen	Wim	Wijk bij Duurstede	1948	NED	136		142	0	142		136	31.12.2009
Larimo	Tapani	Seinäjäki	1950	FIN	120		142	0	142		136	31.12.2009
Frech	Werner	Lahnau	1950	GER	92		80	62	142		136	31.12.2003
Gormanns	Kurt	Bramsche	1951	GER	270		110	31	141		139	<b>30.06.2010</b>
Ankenbrand	Jürgen	Kalifonien	1941	GER	91		42	99	141		139	31.12.2006
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237		110	27	137		141	<b>30.06.2010</b>
Lo	Schek kee	Hamburg	1966	GER	134		102	34	136		142	31.12.2007
Herbst	Klaus	Mainz		GER	238		135	0	135		143	31.12.2008
Müller	Willi	Kaltenborn	1947	GER	195		90	45	135		143	31.12.2009
Voortman	Ad	Vroomshoop	1950	NED	73		114	21	135		143	31.12.2005
Cavelti	Reto	Meilen	1940	SUI	110		131	3	134		146	31.12.2009
Teicher	Bernhard	Ostbevern	1943	GER	51		102	32	134		146	31.12.2007
Liedtke	Otto	Gifhorn	1960	GER	176		108	25	133		148	31.12.2008
Pufahl	Rainer	Müssen	1964	GER	273		111	21	132		149	<b>30.06.2010</b>
Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207		128	3	131		150	31.12.2009
Kurani	Hirendra	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246		116	14	130		151	31.12.2009
Gebhardt	Kurt	Babanhausen	1952	GER	243		112	18	130		151	31.12.2008
Schneider	<b>Sabine</b>	Heimborn	1963	GER	201		118	11	129		153	31.12.2007
Rehn	<b>Sylvia</b>	Hamburg	1971	GER	173		77	52	129		153	31.12.2008
Schulze	Ingo	Horb	1948	GER	49		42	87	129		153	30.06.2008
Braß	Günther	Singen	1930	GER	19		119	9	128		156	31.12.2003
Schmid	Norbert	Hamburg	1950	GER	159		121	6	127		157	31.12.2005
Jantzen	Gerd	Haseldorf	1940	GER	181		116	10	126		158	31.12.2009
Krasel	Klaus-Dieter	Kürten-Bechen	1941	GER	141		113	13	126		158	31.12.2009
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	1948	GER	101		104	22	126		158	31.12.2007
Datzmann	Helmut	Roth	1946	GER	198		87	38	125		161	31.12.2009
Wiegand	Kalle	Wilhelmshaven	1945	GER	190		60	65	125		161	31.12.2009
Kellermann	Peter	Hamburg	1957	GER	271		103	20	123		163	<b>30.06.2010</b>
Richter	Michael	Braunschweig	1956	GER	157		96	27	123		163	<b>30.06.2010</b>
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	1939	GER	216		102	21	123		163	31.12.2009
Dreilich	André	Borsdorf	1960	GER	183		68	54	122		166	31.12.2009
Henkel	Heiko	Bad Schwartau	1959	GER	61		103	19	122		166	31.12.2007
Moser	Benno	Berneck	1943	SUI	143		111	9	120		168	31.12.2008
Mohr	Johannes	Mörfelden	1934	GER	126		82	38	120		168	31.12.2009
Hirschberger	Torsten	Fallersleben	1964	GER	125		76	44	120		168	31.12.2009
Walter	Frank	Schramb.-Sülgen	1941	GER	286		103	14	117		171	04.04.2010
Eberle	<b>Gunla</b>	Seevetal	1952	GER	179		108	9	117		171	<b>30.06.2010</b>
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285		94	22	116		173	07.02.2010
Zierke	<b>Patricia</b>	Hannover	1953	GER	214		100	16	116		173	31.12.2009

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Dilling	<b>Daniela</b>	Bad Freienwalde	1962	GER	264		71	44	115		175	31.12.2009
Robertson	Alan	Herford	1964	GBR	144		94	21	115		175	30.06.2005
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226		104	10	114		177	31.12.2009
Tewes	Günter	Garrel	1957	GER	219		102	12	114		177	31.12.2007
Kunze	<b>Christel</b>	Hamburg	1937	GER	149		90	22	112		179	<b>30.06.2010</b>
Köhn	<b>Erika</b>	Tangstedt	1956	GER	272		99	12	111		180	<b>30.06.2010</b>
Burmeister	Werner	Glinde	1964	GER	259		100	11	111		180	31.12.2009
Dietz	Ralph	Salzkotten	1962	GER	188		33	78	111		180	31.12.2007
Schlüter	<b>Eva</b>	Kuhardt	1968	GER	274		67	43	110		183	<b>30.06.2010</b>
Wittig Dr.	Alfred	Wuppertal		GER	229		79	31	110		183	31.12.2007
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1941	GER	147		110	0	110		183	31.12.2007
Bendin	Davor	Hamburg	1971	GER	151		47	61	108		186	<b>30.06.2006</b>
Nolte	Hannes	Braunschweig	1942	GER	250		99	8	107		187	31.12.2009
Kahlert	Wolfgang	Hamburg	1950	GER	224		83	24	107		187	31.12.2007
Schulz	Jürgen	Weimar	1947	GER	256		94	10	104		189	31.12.2009
Gaudl	Manfred	Bergen	1960	GER	277		91	12	103		190	31.12.2009
Schulte	Uli	Schwanewede	1955	GER	111		71	32	103		190	31.12.2007
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288		90	12	102		192	<b>30.06.2010</b>
Kohl	Hans-Helmuth	Drochtersen-Assel	1947	GER	268		78	23	101		193	<b>30.06.2010</b>
Vollmer	Ralf	Buxtehude	1962	GER	255		83	17	100		194	31.12.2009
Krön	Meinulf	Hamburg	1963	GER	230		100	0	100		194	31.12.2008
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	1945	GER	96		70	30	100		194	31.12.2005
Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287	A	66	33	99		197	<b>30.06.2010</b>
Möhle	<b>Marion</b>	Darmstadt	1965	GER	282	A	78	20	98		198	<b>30.06.2010</b>
Grimpe-Luhmann	Niels	Klein Lützel	1966	GER	218	A	75	19	94		199	31.12.2009
Koch	Steven	Erfurt	1979	GER	140	A	69	24	93		200	31.12.2009
Scheer	Oliver	Hamburg	1967	GER	165	A	61	31	92		201	31.12.2009
Schmidt-Soltau	Peer	Mettmann	1981	GER	290	A	82	10	92		201	<b>30.06.2010</b>
Böttger	Rolf	Syke-Riestedt	1953	GER	228	A	79	11	90		203	<b>30.06.2010</b>
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269	A	84	5	89		204	31.12.2009
Linek	Martin	Karlsruhe	1961	GER	161	A	88	0	88		205	31.12.2007
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	1958	GER	160	A	72	12	84		206	31.12.2008
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162	A	71	12	83		207	31.12.2007
Erdmann	<b>Claudia</b>	Kaltenkirchen	1963	GER	244	A	75	5	80		208	31.12.2009
Pflügler	Christian	Münster	1967	GER	253	A	41	34	75		209	<b>30.06.2010</b>
Goile	<b>Tanja</b>	Kiel	1972	GER	193	A	57	18	75		209	<b>30.06.2010</b>
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260	A	66	8	74		211	31.12.2009
Boldt	Manfred	Hesel	1949	GER	197	A	67	6	73		212	31.12.2007
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	1950	GER	251	A	63	0	63		213	31.12.2009
Niehuß	Ulrich	Hamburg	1969	GER	289	A	51	9	60		214	<b>30.06.2010</b>
Bicher	Stefan	Berlin	1982	GER	276	A	48	12	60		214	<b>30.06.2010</b>
Förster	Udo	Herne	1965	GER	204	A	56	3	59		216	<b>30.06.2010</b>
Birnbach	Torsten	Hamburg	1968	GER	155	A	53	3	56		217	31.12.2007
Cavaleiro Dr.	<b>Claudia</b>	Viersen	1970	GER	248	A	54	0	54		218	30.06.2008
Wilde	David	Dortmund	1978	GER	280	A	44	6	50		219	31.12.2009
Pienkny	Sven	Parchim	1978	GER	235	A	21	26	47		220	31.12.2009
Hunold	John Karl	Nürnberg	1965	GER	265	A	17	26	43		221	31.12.2008
Jäger	<b>Nicole</b>	Herne	1970	GER	205	A	39	2	41		222	<b>30.06.2010</b>
Runtze	<b>Anja</b>	Gudensberg	1970	GER	252	A	13	26	39		223	31.12.2009
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	1957	GER	240	A	38	0	38		224	<b>30.06.2010</b>
Fust	Ulrich	Essen	1961	GER	221	A	32	6	38		224	31.12.2006
Heide	<b>Heike</b>	Bünde	1956	GER	170	A	31	2	33		226	31.12.2006
Pfaffe	Andreas	Hamburg	1962	GER	263	A	26	4	30		227	31.12.2009
Kaselow	Wolfgang	Eutin	1955	GER	242	A	29	1	30		227	31.12.2008
Klahr	Peter	Nienburg	1935	GER	80	A	30	0	30		227	30.06.2007
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	1982	GER	278	A	26	1	27		230	<b>30.06.2010</b>
Fleckner	Michael	Hückeswagen	1969	GER	266	A	1	10	11		231	30.06.2009
Reusch	Wolfgang	Düsseldorf	1972	GER	130	A	10	0	10		232	31.12.2007
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258	A	5	0	5		233	31.12.2009

Meldungen, die bis zum 8. Juli eingegangen sind, wurden berücksichtigt.

## Inhalt

Adressen .....	2
Vorstandsmitglieder zurückgetreten .....	3
Berichte unserer Mitglieder.....	3
Laufrichtung Südost .....	3
Rennsteig Supermarathon 8.05.2010 .....	10
Angela Gargano – Italienrekord beim 6-Tage-Lauf in Antibes (F).....	12
Mit Dietrich beim 24h Lauf in Trollhättan (26./27.06.).....	14
Vier Fahrgemeinschaften nach Dänemark .....	15
Presseberichte .....	17
Extrem gut gelaufen .....	17
Kurioses .....	18
Personalien .....	19
Abschiedsgruß für Lothar.....	19
Jubiläen .....	20
Neue Mitglieder.....	20
Austritte .....	20
Clubreisen.....	21
Mumbai Marathon Indien 16. Januar 2011 .....	21
Runtalya Marathon Antalya/Türkei 6. März 2011 .....	21
Halbjahresstatistik per 30.06.2010 (erstellt von Erika Köhn) .....	22
Gesamtstatistik per 30.06.2010 (erstellt von Erika Köhn).....	23
Impressum .....	27

**Bitte sendet Eure Statistikdaten zeitnah zum jeweiligen Stichtag 30.06. und 31.12. an Erika Köhn (Adresse siehe Seite 2). Die Qualität der Statistiken hängt von Euren Meldungen ab!**

## Impressum

**Veröffentlichung:** “100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel viermal jährlich veröffentlicht

**Druck:** Induprint Stuttgart

**Auflage:** 250 Exemplare

**Nächstes Heft:** “100MC aktuell“ 3/2010 erscheint Ende November 2010  
Redaktionsschluss: 10.11.2010  
Zuschriften an die Redaktion (siehe Adressen) per E-Mail oder Post

**Urheberrecht:** Nachdruck nur nach Rücksprache mit dem Autor gestattet

**V.i.S.d.P.R.** Peter Genz

---

**Bankverbindung:** Hamburger Sparkasse Konto 1254 122 805 / BLZ 200 505 50  
IBAN DE66 20050550 1254122805 / BIC HASPDEH



Unsere Clubmitglieder sind nicht nur auf den Laufstrecken zu sehen, sondern geben auch im Fernsehen ein gutes Bild ab. So hatte Jürgen Kuhlmeier im Magazin „buten un binnen“ bei Radio Bremen am 1. April die Möglichkeit, für den Marathondoppeldecker auf Wangerooge am 10./11. April zu werben, den er zusammen mit Carsten A. Mattejiet organisiert. Hier im Supermarkt begibt sich Jürgen auf die Suche nach der passenden Streckenverpflegung. Die nächste Veranstaltung auf Wangerooge findet übrigens am 2. und 3. Oktober dieses Jahres statt.



(Foto: © Media Effekt)

Bei Heinz Helmuth Kohl half sicherlich sein Name, um ihn für das Fernsehen interessant zu machen. In der Sendung „Außenseiter - Spitzenreiter“ am 21. April konnte unser Altkanzler beim MDR von seiner Marathon Sammelleidenschaft berichten.