



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 1/2012

Jahreshauptversammlung am 4. August 2012 in Dresden



Marathon-Traum-Reise nach Florida und auf die Bahamas – Nach zwei Marathons in 5 Tagen erholen sich die Aktivurlauber vor dem 3. Lauf bei Reggae-Musik, Sonne pur und kristallklarem Wasser auf einer Insel der Bahamas

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

Vorstandsmitglieder:

- Redaktion** Arne Franck: Sanddornweg 37, 24568 Kaltenkirchen
Tel.: +49 / 4191 60732
E-Mail: arne.franck@freenet.de
- Sportwart** Peter Kellermann: Hansestr. 12 A, 21465 Wentorf
Tel.: +49 / 40 / 735 31 52
E-Mail: peter-kellermann@arcor.de
- Statistik** Erika Köhn: Waldstr. 59, 22889 Tangstedt
Tel.: +49 / 4109 25 08 41
E-Mail: erikakoehn1@yahoo.de
- Kassenwart** Dr. Jürgen Kuhlmei: Sodenstich 111, 26131 Oldenburg
Tel.: +49 / 441 / 502795
E-Mail: Dr.J.Kuhlmei@gmx.de
- Redaktion** Michael Weber: Hildebrandstr. 9, 70191 Stuttgart
Tel.: +49 / 711 852754
Fax.: +49 / 711 917 00 1511
E-Mail: weber.worldrunner@googlemail.com

Vorwort der Redaktion

Den Bericht von der Clubreise wollte ich unbedingt noch ins Clubheft bringen, sorry dass sich die Ausgabe dadurch um ein paar Tage verzögert hat. Danke an dieser Stelle aber auch an Claudia und Jürgen, die mir das Material darüber sehr zeitnah zur Verfügung gestellt haben.

Die Fortsetzungen der im Clubheft 3/2011 begonnenen Berichte von René und Hauke sollten aber auch nun ihren Abschluss finden und Platz für die Statistiken war auch noch nötig.

Somit haben wir beschlossen, Euch diesmal ein umfangreicheres Clubheft zu erstellen.

Bitte denkt auch bereits jetzt daran, die Halbjahresstatistik gleich Anfang Juli zu melden, damit wir diese noch ins nächste Clubheft aufnehmen können.

Michael Weber

Einladung zur Mitgliederversammlung des 100MC 2012

Hiermit lade ich satzungsgemäß zur Mitgliederversammlung des 100MC ein.

Termin: Samstag, 04.08.2012, 13:00 Uhr
(also vor dem Parkhaus Marathon Dresden)

Ort: 01307 Dresden, Universitätsklinikum Carl Gustav Carus, Fiedlerstraße
Gebäude und Raum werden noch bekannt gegeben.

Tagesordnung:

TOP 1 – Begrüßung durch den Vorstand	TOP 8 – Wahl der Kassenprüfer
TOP 2 – Ehrungen	TOP 9 – Antrag Christoph Wenzel: ersatzlose Streichung Punkt X der „Netiquette auf www.100mc.de “
TOP 3 – Bericht des Vorstandes	TOP 10 – weitere Anträge
TOP 4 – Kassenbericht	TOP 11 – Ausrichtung JHV 2013
TOP 5 – Bericht der Kassenprüfer	TOP 12 – Verschiedenes
TOP 6 – Aussprache	
TOP 7 – Entlastung des Vorstandes	

Anträge auf Ergänzung der Tagesordnung bitte ich bis zum **16.06.2012** an mich zu richten.
Die Anträge werden auf der Clubseite www.100mc.de sowie im Clubheft Ausgabe 2/2012 veröffentlicht.

Peter Genz, 1. Vorsitzender des 100MC

Ausschreibung 8. Parkhauslauf (04. August 2012)

Strecke	Startzeit	Startgeld	Altersklasse
5,0 km	16 ⁴⁵	6,- €	MK U12, MJ U14 - U20, M20 - M80 WK U12, WJ U14 - U20, W20 - W75
10,0 km	16 ⁴⁵	8,- €	MJ U16 - U20, M20 - M80 WJ U16 - U20, W20 - W75
21,1 km	18 ⁰⁰	12,- €	MJ U18 - U20, M20 - M80 WJ U18 - U20, W20 - W75
42,2 km	18 ⁰⁰	25,- €	MJ U20, M20 - M80 WJ U20, W20 - W75
42,2 km	17 ⁰⁰	25,- €	Angebot für Läufer über 5 h - dadurch gemeinsamer Zieleinlauf und gemeinsame Wertung MJ U20, M20 - M80 WJ U20, W20 - W75
42,2 km	18 ⁰⁰	mindest 25,- €	Team- Marathon (Mixteam)

wo	Dresden, Universitätsklinikum Carl Gustav Carus, Parkhaus Fiedlerstraße
Post an	TV 1848 Bischofswerda, Dietrich-Bonhoeffer-Straße 23 01877 Bischofswerda
Meldebüro	Parkhaus Fiedlerstraße
Strecke	Die Marathonläufer laufen 47 Runden durch das Parkhaus und jeweils ca. 150 m Parkwege, dabei sind 681 Höhenmeter zu überwinden, herrlicher Ausblick auf das Elbufer
Nachmeldung	gegen 1,-/ 2,-/ 3,-/ 5,- € zusätzliche Organisationsgebühren bedingt mögl.
Info	Teilnehmerurkunden für jeden, der finanzielle Überschuss wird als Spende für die Krebstherapie zur Verfügung gestellt.

Berichte unserer Mitglieder

Über Münster in die Ukraine

von René Wallesch (Fortsetzung)

Die Fahrkarte nach Ternopil kostete ca. 10 Euro - da wäre bei uns der Liegewagenzuschlag schon teurer. Ich hatte allerdings das russische Wörterbuch im Hostel vergessen, und das Wort „Fahrrad“ verstand die Dame am Schalter nicht. Wenn ich so die Preise an den Tankstellen sah (60% vom deutschen Preisniveau) und in Verhältnis zu den Bahnpreisen setzte, fragte ich mich, warum hier überhaupt so viele Autos rumfahren.

Als ich Donnerstagabend am Zug auftauchte, holte die Liegewagenschaffnerin einen Sack. Jemand dolmetschte mir, dass ich darin mein Fahrrad einpacken sollte. War aber nicht möglich. Es reichte dann aber, dass ich nur Vorder- und Hinterrad ausbaute. Angeblich soll der Fahrradtransport ohne Verpackung in der Ukraine verboten sein, auf dem Weg aus Polen ging es aber doch auch, und die Grenzer hätten einen Regelverstoß doch sicherlich geahndet. Oder war deshalb die Hinfahrt verhältnismäßig teuer, weil noch Bakschisch gezahlt werden musste? Der Fahrradrahmen durfte nicht im Flur stehen, auch nicht an den Türen, obwohl dahinter eh kein anderer Wagen mehr war, nein er musste ins Abteil. Mein Bett war oben, also rauf mit dem Rahmen und mit einem Schloss an einer vorhandenen Öse angeschlossen bzw. gegen freien Fall gesichert. Die Laufräder übernachteten in der Gepäckablage über dem Gang. Im Abteil war noch ein Mann mit seiner Frau und seiner Mutter. Irgendwann hatte er die Idee, dass seine Frau auch oben schlafen könnte, und ich könne dann den Radrahmen auf der unteren Liege in die Ecke quetschen. Danach blieb auch noch genügend Platz, damit ich sitzend schlafen konnte.

Die Schaffnerin hatte sich mittlerweile beruhigt, und war sehr freundlich zu mir: Nach der Abfahrt in Kiew waren die Toiletten noch abgeschlossen. Als sie mir eine öffnete, spritze sie erst mal ausreichend Reinigungsmittel auf meine dreckigen Hände. Der Tee kostete bei ihr 3 UAH und Kekse 5 UAH. Zum Abschied gab sie mir noch mehrere Teebeutel und Zuckerportionen for free mit und schenkte mir zwei Putzlappen betreffs Reinigung nach dem Fahrradzusammenbau.

Schon im Zug hatte ich mich gewundert, dass da irgend so ein abgerissenes Kabel hing. Erst als ich morgens mein Fahrrad wieder zusammenbaute, realisierte ich, dass sich ja der Dynamo fürs Licht in der Vordernabe befindet, und ich das Kabel in der Hektik abgerissen hatte. Das kommt davon, wenn man zu gute Reifen fährt und kaum Platten hat. Dieses war das einzige Mal während der ganzen Reise, dass ich mein Werkzeug benutzen musste. Wenn ich da noch an alte Zeiten bzw. Technik denke und jetzt nach ca. 7000 Kilometern vorne noch immer plattenfrei. Einige Kilometer weiter westwärts machten sich bemerkbar. Wurde es bisher schon um halb sieben hell, dauerte es hier eine halbe Stunde länger. Und da kein Licht, verweilte ich noch etwas am Bahnhof, der Tee kostete hier nur 1,50 UAH.

Erst mal raus aus der Stadt. Über mehrere Umwege landete ich in Kozliv. Eine alte Frau sprach mich an, keine Ahnung was die wollte, dachte mir, vielleicht arme Rentnerin trifft auf relativ reichen Touristen, gab ihr 2 UAH, irgendwie war sie aber immer noch nicht glücklich. An einer kleinen Kapelle hielt ich an. Eine Frau war gerade am Beten, also wieder raus, nach einigen Minuten wieder rein, Foto?, ja erlaubt, dann hat sie mich auch noch bekreuzigt, ohne mit der Spendendose zu wedeln.

Ankunft in Pidgajci am frühen Nachmittag: Schaffe ich es noch vor der Dunkelheit in die nächste Stadt? Irgendwo stand „Готель“: Tür auf...sah nach Mülllager aus...später doch noch den Besitzer getroffen. 50 UAH wollte er für die Nacht. Er sprach Deutsch und fuhr mit meinem Fahrrad in 2 Werkstätten; aber diese Technik war hier wohl unbekannt, und dann flickte er mein Licht eben selber. Er erzählte mir, dass bei ihm mal eine Französin übernachtete, die mit einem Pferdegespann in den Iran wollte. Oder hatte er da nur Zeichnungen aus einem Buch über die Französische Revoluti-

on verinnerlicht, welches er mit zeigte aber nicht lesen konnte? Das Buch war in echt Deutscher Schrift, Alter unbekannt. Er erklärte mir dann noch, dass hier vor dem Krieg Polen war und die zerstörte Kirche vor der Haustür eine Polnische war. Der Besitzer besorgte mir einen Topf und eine Herdplatte für die Steckdose, da konnte ich dann gleich den Tee von der ukrainischen Eisenbahn benutzen. Gepinkelt wurde vor der Haustür im Garten bzw. es gab da auch so einen Schuppen mit Donnerbalken.

Als ich morgens ging, war er nicht mehr da, wahrscheinlich hat er einen „normalen“ Job, und der Hotelbetrieb ist nur sein Nebenverdienst. In der Stadt fand ich auch zwei Geschäfte, die Fahrräder verkauften, oben stand jeweils etwas mit Auto... und entsprechend handelte es sich auch um keinen Fahrradfachhandel, sondern Einzelstücke; und Ersatzteile zu finden, ist wohl eher Glückssache. Die Preise lagen ungerechnet unter 100 Euro für Räder ohne Schaltung oder Kettenschaltungen, die bei diesem Preis aber sicherlich nicht viel taugen. Häufiger wurde ich nach dem Preis meines Rades gefragt, da gerieten die Leute dann immer ins Staunen, wenn ich so ungefähr 4000 UAH sagte – so viel verdienen hier viele Menschen nicht mal im Monat... dazu eine Bemerkung: von Zeit zu Zeit fragt der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club in seiner „Radwelt“: „Gibt es noch Fahrräder unter 1000 Euro?“

Die 38 km nach Halyc hatten es dann in sich, mehrere 8%ige Steigungen gaben mir einen Vorgesmack auf die Karpaten. Angesichts der Hügel war es also doch gestern eine gute Entscheidung, in Pidgajci zu bleiben. In Halyc sah ich erstmals eine dieser wackeligen Hängebrücken über ein nicht schiffbares Gewässer, die ich in den Folgetagen häufiger zu Gesicht bekam; es gab sogar Einheimische, die mit dem Fahrrad rüber rollten. Bis Chust (46 km vor der ungarischen Grenze) sollte jetzt die N09 mein Revier werden. In der City Ivano-Frankivs'k nicht lange aufgehalten und verfahren, sondern zweimal nach dem Weg gefragt, und wieder ging es aufs Land. Obwohl die N09 in der Karte als Fernverkehrsstraße gekennzeichnet ist, war es auf ihr doch relativ ruhig, und die Löcher hielten sich in Grenzen. Grund waren sicherlich die Verbotsschilder für Fahrzeuge über 24t tagsüber. Und zahlreiche Brücken in den Karpaten sind auch nur bis 16t zugelassen. Genächtigt hatte ich in einem Hotel kurz hinter Bohorodcany für 200UAH.

Ich wurde gleich gefragt, ob ich was essen will, Essen sollte dann aufs Zimmer gebracht werden. Nach 2 Stunden mal nachgefragt und nach 3 Stunden bekommen. Ich bezahlte gleich, aber das Wechselgeld gab es erst auf Nachfrage nach dem Frühstück. Die hatten im Hotel wohl zu viel Hochzeitsstress. Es war Samstag, und wie bereits in einem Motel in Bohorodcany und letzte Woche in Kiew gesehen, steigen in der Ukraine an diesem Wochentag dann riesige Hochzeitsfeiern.

In Jablunycia war dann der Gipfel erreicht, laut ADAC-Karte 931 Höhenmeter. Ohne Hänger waren die Anstiege zwar nicht so schwer, manchmal fragte ich mich aber schon, wie ich vor 2 Jahren die Berge Smalands mit „nur“ einer 3-Gang-Schaltung bewältigt hatte. Ok. waren im Verhältnis zu hier wohl doch nur kleine Hügel, jedenfalls nicht so hoch. Einige Gewichtskilos hatte ich diesmal auch verloren. Am höchsten Punkt befanden sich mehrere Souvenirläden und ein Restaurant. Wie so häufig werden einfach Speisen vom Buffet ausgesucht, gewogen und dann in der Mikrowelle erhitzt. Meine Frage, wie weit es noch bis Rachiv sei, konnte die Bedienung nicht beantworten. Wohnt in der anderen Richtung, sagte der Mann... vielleicht 50 Meter später sah ich dann ein Schild „Rachiv 40 km“... also wieder mal das typische Phänomen: hier arbeite ich, aber mehr brauche ich auch nicht wissen.

In Kvasy, ca. 10 km vor Rachiv, dann eine merkwürdige Begebenheit. Ich folgte einem Wegweiser zu einem Hotel. Dort angekommen, redete ein älterer Mann auf mich ein - ich verstand kein Wort - und führte mich irgendwo hin. Wie ich so interpretierte, war er früher Fernfahrer und meinte, dass 200 UAH zum Übernachten doch zu viel wären. Er führte mich zu seinem Haus, welches so aussah, als wenn es noch nicht ganz fertig war, gab mir den Schlüssel, half mir, mein Gepäck vom Rad ins Haus zu bringen und zeigte mir seine Mutter. Als ich signalisierte, dass ich noch was essen wollte, brachte er mich zum Restaurant und erklärte, dass er die Steine auf dem Boden verlegt hatte. Nach-

dem dann noch 2 Wodka für ihn abgefallen waren, gab ich ihm einen 50er, dann sagte er...und Mama? Also noch einen 50er. Damit hatte ich zwar gegenüber dem Hotel noch etwas gespart, dafür gab es aber weder fließend Wasser noch Toilette im Haus. Draußen rauschte das Wasser die ganze Nacht aus dem Hahn...sicherlich aus einer Bergquelle, aber nachts wollte ich da dann doch nicht duschen...also wieder ein Abenteuer der besonderen Art.

Der Mann wollte wohl nur etwas sein Einkommen aufbessern und ich konnte mir auch nicht vorstellen, dass er sein Haus zertrümmern würde, außerdem hatte er sich an der Straße vor einem Kreuzifix bekreuzigt. Vorsichtshalber versteckte ich die beiden in Reichweite gesichteten Messer und rief den erfahrenen Globetrotter Michael T. an, um ihm meine Position durchzugeben. Ich erinnerte mich: Als wir 2005 in Kenia waren und dann nachts nicht von Emilys Mutter ins Hotel nach Nairobi zurückkehren konnten, rief er Daisy an, damit sie wusste, in welchem Dorf wir nächtigten und damit sie notfalls am Folgetag die Botschaft anrufen sollte. Michael sagte mir auch, dass er, wenn er in fremden Ländern ein Taxi besteigt, in Gegenwart des Taxifahrers die Autonummer per SMS nach Hause schickt. Diese Vorsichtsmaßnahme kennt aber wohl nicht jeder. Als ich 2 Jahre später mit Emily wieder bei ihrer Mutter strandete, schickte ich dem Safariveranstalter, bei dem wir damals mehrmals Kunde waren, eine SMS, dass er die Polizei informieren solle, wenn wir morgen nicht um 11 Uhr in seinem Büro auftauchen würden. Prompt kam ein Rückanruf mit lauter Fragezeichen.

Kurz hinter Rachiv eine Polizeikontrolle: Einreisestempel vorhanden, Aufenthalt legal? Und dann war ich am Mittelpunkt Europas. Dem ADAC scheint dieser Punkt nicht bekannt zu sein, war jedenfalls nur auf der Reise-Know-How Karte eingezeichnet. Für jedes Land steht hier eine Tafel mit den wichtigsten geografischen Informationen. Gegen Eintrag ins „Goldene Buch“ und kleiner Spende gibt es eine Urkunde – sogar mit accent aigu, das schaffen sogar die Franzosen nicht immer. Auch hier gab es Souvenirstände und ein Restaurant mit Sammlungen u. a. alter Schreibmaschinen an der Wand. Hier traf ich auch einen in Bielefeld wohnenden polnischen Vorrühständler, der gerade mit dem Rad aus Istanbul kam und bereits 2 Monate unterwegs war. Ja, ich bin nicht der einzige „Verrückte“, der solche Touren macht. Im Hostel in Kiew lernte ich einen Ami kennen, der bis zum Schwarzen Meer wandern wollte. Später mailte er mir, dass er sich im Zelt erkälte hatte. Im selben Hostel war auch ein österreichischer Student, der Georgien per Rad erkundet hatte.

Die hohe Hoteldichte und Werbung für den Wintersport signalisierten mir bereits: Dies ist eine Touri-Hochburg. Auch auf Straßenhinweisschildern tauchten teilweise Namen in lateinischen Lettern auf. Aber dann war ich doch etwas irritiert: kyrillische und lateinische Namen passten nicht richtig zusammen und am Ortsende das mir aus Rumänien bekannte „Drum bun!“. Die N09 führt jetzt dicht an der Grenze zu Rumänien und Ungarn entlang und viele Orte haben „drüben“ andere Namen. Die Luft roch jetzt stärker nach Abgasen. Lag es an den LKWs, die hier wieder in Massen auftauchten, Industrie oder die nicht mehr vorhandene frische Bergluft?

Wetterbedingte Eispause in einem Geschäft in Solotvyno: Da führte mich eine geschäftstüchtige Frau gleich nach nebenan in ihr Geschäft. Sie dachte, wenn ich mit dem Rad unterwegs bin, brauche ich wohl Sportklamotten und wollte mir einen Anzug von Adidas verkaufen. Hatte noch genug ukrainisches Geld und kaufte ihr dann einige Handtücher ab.

In Tjaciv war gleich ein Motel am Stadtrand ausgeschildert, 200 UAH und das Bier für 4 UAH. Als ich dort ankam, griff eine Frau zum Telefon, hatte wohl gesagt...hier ist ein Radfahrer aus Deutschland, komm doch mal rüber... Dann gab sie mir den Hörer und der Mann am anderen Ende der Leitung meinte: „Ich komme in 10 Minuten.“ Abendessen gab es auch im Motel, zusammen mit Frühstück keine 50 UAH und mein Fahrrad durfte ich mit aufs Zimmer nehmen. Empfehlen kann ich eine Gaststätte in Sokyrnycja. Als ich dort so gegen 10 Uhr vorbeiradelte, sah ich einen Mann grillen, hatte sehr gut geschmeckt, werde ich mir merken, liegt auch auf einer ange-

dachten Reiseroute nach Chisnau – Hartmann hatte ja im Juni von dem dortigen Ultralauf berichtet – und auf der DUV-Seite entdeckte ich kürzlich einen 24er in Vinnycja. Am Mittelpunkt Europas hatte ich noch einige Ansichtskarten gekauft und sah in Vel. Kopanja eine Post, aber „Германия???“ – zwei Bücher wurden gewälzt und dann irgendwo angerufen. Statt 4 UAH, wie 4 Tage zuvor, kostete eine Karte jetzt 8 UAH: Inflation oder Unkenntnis der Tarife durch das Personal? So oft werden hier wohl auch keine Sendungen ins Ausland aufgegeben und das Postamt sah mehr nach Zeitschriftenkiosk aus. Angekommen sind alle Karten beider Preisklassen.

Ich hatte schon mehrere Kilometer so ein Klappern vernommen und 2 km hinter Vynohradiv hing dann auf einmal die Lenkertasche runter. Die obigen beiden Nieten hatten nachgegeben, wie bereits letztes Jahr festgestellt, also nicht die optimale Technik. Vielleicht ist das der Grund, warum die hier sowas wie Nieten nicht haben. Bin wieder in die Stadt zurückgefahren, in ein Geschäft gegangen, was nach Technik aussah. Schrauben wären die Lösung, passende Exemplare gab es aber nicht. Im 3. Geschäft hat mir ein Mann alles heil gemacht. Wie, ich wollte nach Budapest? Unglaublich, für die Reparatur hat er nichts verlangt und Trinkgeld abgelehnt. Schwierigkeiten hatte er, die unbrauchbar gewordenen Nieten zu entfernen. Dann holte er eine riesige Kreissäge aus seinem Auto.

Wie ich feststellte, macht man in der Ukraine vieles selber und Ersatzteile findet man nicht überall. Werde nächstens sicherheitshalber noch einige Speichen und ein Sortiment Schrauben mitnehmen. An der Flickzeugmenge ließe sich sparen, aber so schwer ist es ja auch nicht. Als Reiseland kann ich die Ukraine durchaus empfehlen. Die Menschen sind sehr nett und hilfsbereit. Die meisten kleinen Geschäfte haben Stühle und Bänke vor der Tür, so dass man nach dem Colakauf gleich pausieren kann. Unterkünfte sind in allen Städten vorhanden, man sollte eben nur aufgrund der Straßenlöcher vor dem Dunkeln irgendwo ankommen. Das Essen ist in den Restaurants relativ günstig, was sicherlich auch an dem leider sehr niedrigen Lohnniveau liegt. Daraus kann man jetzt natürlich 2 Schlüsse ziehen: Entweder gar nicht hinfahren, weil jeder Konsum Ausbeutung ist oder zweitens hinfahren, um die Wirtschaft anzukurbeln.

Bei der Ausreise sagte die Grenzerin zu mir „Auf Wiedersehen“. Ja – ich komme wieder und da ich mehrere Räder am Grenzübergang Vylok / Tiszabecs sah, stellt die Einreise mit diesem Verkehrsmittel wohl auch kein großes Problem dar. Zum Thema Sicherheit: Sicherlich ist es von Vorteil auf einem Fahrrad anstatt in einer dicken Limousine zu reisen und mit Reichtum nicht zu prahlen. Aber dass der Touri aus dem Westen viel mehr Geld hat, als die meistens Einheimischen leuchtet wohl jedem ein. In Kenntnis dieser Tatsache ist es schon eine Megaüberraschung, dass es hier so friedlich zugeht und außerhalb von Kiew habe ich auch keine Polizeiautos gesichtet. Das war z. B. in Finnland anders. Ich konnte überall mein Fahrrad mit Gepäck abstellen, 1 Schloss war ausreichend. Nur Kiew stellt, wie natürlich alle Großstädte, eine Ausnahme dar. Während meines Aufenthalts im Hostel (4. Stock) hatte ich mein Fahrrad im Erdgeschoss am Treppengeländer angeschlossen. Als ich losfuhr fehlte der Tacho. War in diesem Fall natürlich ärgerlich, da ich Kilometerleistung und Geschwindigkeit während der restlichen Tour nicht genau ermitteln konnte, aber in Hamburg passieren alltäglich schlimmere Diebstähle im Zweiradbereich. Komisch war, dass Eistruhen, die sich nicht in Sichtweite und / oder schneller Erreichbarkeit des Verkaufspersonals befanden, abgeschlossen waren. Da musste jeweils erst die Verkäuferin aus dem Laden getrommelt werden.

Als ich wieder beim heimischen EDEKA-Laden einkaufte, fragte mich die Kassiererin, wo ich denn so lange war. „Ach, und wie finanzieren Sie das denn?“ Eindeutiger Vorteil einer Fahrradreise: Mitnahmekapazitäten für (überflüssige) Souvenirs und ähnliche Shoppingartikel sind gering. Neben dem Hauptkostenfaktor Übernachtung fallen fast nur noch Verpflegungskosten an. Genau 2 Wochen war ich in der Ukraine und habe nur ca. 510 Euro ausgegeben. Und diese (überflüssigen) Souvenirs sind dann ja auch u. a. ein Grund dafür, warum die Leute hierzulande so große Wohnungen brauchen. ..., denn irgendwo muss der „Schrott“ ja gelagert werden. Anmerkung zur Orthographie in diesem Bericht: Die Ortsnamen habe ich der ADAC-Karte entnommen, auf der anderen Karte werden sie teilweise anders geschrieben. Da scheint das Regelwerk der Umschrift Kyryllisch / Latein noch Lücken aufzuweisen.

Running Trans Germany von Hauke König (Fortsetzung)

Ich laufe tatsächlich am nächsten Tag von Esslingen nach Heilbronn. Das heißt, beinahe. Die angekündigte Erstverschlimmerung meines Shin-Splints stellt sich als äußerst schmerzhaft heraus. Ich bin vor Jahren mal nachts zwischen zwei parkenden Autos durchgerannt. Ich hatte leider bei dem einen Wagen aber die Anhängerkupplung nicht gesehen und bin im vollen Lauf mit meinem Schienbein dagegen geknallt. Das tat weh. Und genau so fühlt sich gerade jeder Schritt an. Und das ist nicht übertrieben. Mir wird teilweise übel vor Schmerz. Aber das Laufen schmerzt zeitweise weniger, als das Gehen. Da bin ich eigentlich ganz froh drüber, denn das bedeutet, dass ich irgendwie laufend vorankommen muss oder gar nicht. Also Zähne zusammenbeißen und durch. Es hört ja in zwei bis drei Tagen wieder auf und dann ist alles gut. Als ich Susanne kurz hinter einer Neckarbrücke und bereits weit hinter Stuttgart treffe, kommt uns ein Radfahrer entgegen. Es ist Birger Jüchter. Er ist den Allgäu Panorama Ultra Trail gelaufen und dann mit dem Fahrrad zu uns gefahren, um mich ein paar Tage lang zu begleiten. Unglaublich. Unglaublich gut! Es stellt sich schnell heraus, dass Birger ein echt super dufter Typ ist. Und obwohl er in D-dorf wohnt und Susanne in Kölle, verstehen sich die beiden auch sehr gut. Alles andere wäre ja wohl auch völlig albern. Birger bleibt die ganze Zeit mit dem Fahrrad neben mir. Wir unterhalten uns, pflücken Trauben von Rebstöcken, ernten zwischendurch Äpfel und genießen die Gegend. Es tut mir gut, Birger neben mir zu haben. Das lenkt auch von dem verletzten Bein ab. Aber je länger ich laufe, desto schlimmer wird mein Bein und so kann ich die letzten 20 Kilometer nur noch wandern. Und auch das Zwiebeln wie Sau. Birger muss sich um ein Hotelzimmer kümmern und verlässt mich für heute, aber Torsten Riemer löst ihn ab. Der wohnt nicht allzu weit entfernt und hat mit mir im Januar Schleswig Holstein fast ganz umrundet. Er kann aber nicht sehr lange mitlaufen, weil er in Kürze den Ultra Trail du Mont Blanc mitläuft und sich schonen muss. Schade, denn es ist so gut, ihn wieder zu sehen und von mir aus hätte er sehr gerne länger bleiben können. Aber als ich endlich bei Susanne und dem Wagen ankomme, ist Torsten auch wieder da. Er hat Wanderkarten von der Gegend mit und wir suchen die besten Strecken für die nächsten zwei Tage raus. Außerdem nimmt er noch Wäsche von uns mit und will sie uns morgen gewaschen zurückbringen. Voll cool!

Wir stehen mit dem Wohnmobil hinter so einer Art Sportzentrum mit Tennisplätzen, mehreren Fußballfeldern, Restaurants und so. Ich bin sehr früh im Bett und wache nach nicht allzu langer Zeit wieder auf. Musik. Techno. Russentechno. Sehr, sehr lauter Russentechno. Was'n jetzt los??? Der Platz auf dem wir alleine standen als ich mich hingelegt hatte, war jetzt voll mit Leuten, Autos und lauter Musik. Scheißmusik. Ich zweifle nicht an der Qualität dieser Musik, nur... sie ist nicht gerade mein Fall. Da geht man an einem lauschigen Sommerabend allein auf weiter Flur ins Bett und wacht in der einer Russendisco wieder auf. Ok, ich bin mal in Portugal auf einem Markt aufgewacht. Aber der war nicht so laut. Susanne schläft übrigens heute draußen auf einer Liege und wird nicht von dem kirmesartigen Treiben um uns herum wach, sondern von dem Geräusch des Fensters, das ich, nicht einmal laut, schließe, um den Lärm im Wagen erträglicher zu machen. Sie fährt sofort los, als sie die Misere erkennt und wir schlafen auf dem Parkplatz eines Museums weiter. Beinahe hätte das aber nicht geklappt, weil mittlerweile so viele Autos um uns herum parken, dass Susanne unser Auto kaum von der Wiese herunter bekommt.

Den nächsten Tag laufe ich begleitet von Birger die gesamte Zeit am Neckar lang. Und ich sag euch: Das ist echt schön da! Auch und gerade bei 33°C. Aber auch heute ist es so, dass ich irgendwann nur noch gehen kann. Die letzten 14 Kilometer der Etappe. Lange 14 Kilometer. Aua. In Eberbach angekommen, steht Susanne auf einem Campingplatz direkt am Neckar und mit Blick auf die Altstadt und den direkt dahinter aufsteigenden Odenwald. Eigentlich freue ich mich auf eine Dusche, bin aber zu erschöpft, mich da noch drunter zu stellen. Torsten Riemer kommt wie versprochen mit unseren gewaschenen Klamotten und erklärt mir genau anhand der Wanderkarten, wo ich hinter dem Gymnasium links hoch muss, um auf die richtigen Trails zu kommen in Richtung

Darmstadt. An dieser Stelle nochmal einen ganz besonderen Dank an Torsten. Torte, vielen, vielen Dank für dein Engagement! Der Weg war super und die Wäsche roch gut! Du bist der Hammer! Am nächsten Morgen also gut informiert und mit allen Wassern gewaschen (bildlich zumindest) über den Neckar und durch Eberbach. Dann hoch und 15 Kilometer durch den Wald. Bestes Wetter und sehr gute Pace. Laufen macht wieder Spaß. Es gelingt mir immer mehr, den Schmerz Schmerz sein zu lassen und mich um andere Sachen zu kümmern. Jedenfalls am Morgen. Birger holt mich dann auf der B45 ein. Es geht über verschiedene Land- und Bundestrassen weiter. Aber ich komme zu meiner eigenen Verwunderung sehr gut durch und treffe gut gelaunt in Darmstadt auf Susanne. In dieser Nacht erleben wir ein Gewitter. Keins, das so vorbeizieht, sondern eins, dass irgendjemand die ganze Nacht direkt über uns festgetackert zu haben scheint. Birgers Hotelzimmer ist ganz in der Nähe und er schildert das auch so. Hier geht gefühlt nicht die Welt, sondern die Milchstraße unter. Ist aber nicht so schlimm, denn noch sind wir ja im Besitz unserer Wohnmobildachfenster ;-))

Der nächste Tag startet damit, dass es keinerlei Anzeichen einer Wetterkatastrophe mehr gibt. Es ist zwar nicht mehr heiß, aber noch warm. Ich brauch zu meiner Verwunderung kein Kanu, um weiter zu kommen. Als ich durch eine Unterführung unter einer Kreuzung muss, laufe ich auf der anderen Seite erst einmal in die völlig falsche Richtung. Als ich die Richtung wieder habe, laufe ich auf einem Hochwasserschutzwall. Hui! Bei uns heißt das Deich. Gegend soweit das Auge reicht. Nur selten mal ein Haus und irgendwann kommt von rechts ebenfalls aus dem Nichts ein Radfahrer näher. Ich sehe ihn schon aus etwa 1 kommawasweißlich Kilometer Entfernung. Es ist Birger. Ich finde es völlig surreal, dass wir uns irgendwo im nowhere treffen. Beziehungsweise, dass Birger mich hier findet. Aber klasse. Wir sind mittlerweile total gut auf einander eingespielt. Feine Antennen hat der Birger. Empathiefähigkeit und Ultradistanzen sind nicht unbedingt die ersten Attribute, die mir einfallen, wenn mir jemand erzählt, er sei Versicherungsmathematiker. Da muss sich wohl bei mir noch was bewegen...

Es ist ein sehr heißer Tag und es gibt zwischendurch immer wieder rote Trauben direkt vom Baum. Ähh... Busch. Gebüsch. Die sind so süß und so heiß. Es ist, glaube ich, die beste Geschmackserfahrung der letzten 20 Jahre. Aber wir sind ja noch nicht in Ingelheim...

Wie auch immer, wir kommen in Ingelheim an.

Ingelheim ist zum einen der Stammsitz von FrubiaseSport, zum anderen der Stammsitz der Familie Kohler. Beide sind voneinander abhängig. Melanie und Steffen erwarten mich bereits auf der Straße kurz vor ihrem Haus.

Und jetzt wird es echt hart für mich, die richtigen Worte zu finden für das, was Susanne, Birger und mir dort entgegenschlägt. Ok, Gott ist echt übertrieben, aber mit Gastfreundlichkeit hatte das irgendwie auch nichts mehr zu tun. Ich beschreibe einfach mal aus meiner Sicht. Ankommen, Schuhe aus. Auf der Terrasse ist schon eine Liege für mich bereitgestellt. Es gibt erst einmal einen frisch zubereiteten Obstsalat an die Liege. Lecker und genau richtig getimt. Steffen kocht. Als das Essen fertig ist, landen wir an einer festlich gedeckten Tafel und es gibt: Eine Platte voller Hühnchenschenkel, Putengeschnetzeltes mit Käse und Tomate überbacken, einen ganzen (!) Wildlachs in Kräutern gebacken, Reis mit Linsen, Nudeln und gemischtem Salat. Und das Ganze ist soooo lecker, dass mir die Worte fehlen. Danach begab ich mich ins Bad, um ein selbiges zu nehmen (könnte von Heinz Erhard sein). Und hier stoße ich auch auf die Kehrseite der kohlerschen Medaille. Es ist halt nicht alles Gold was glänzt. Und so fehlen doch tatsächlich die Massagedüsen in der riesigen Badewanne. Tststs ;-))

Steffen macht den schweren Fehler mit den fehlenden Massagedüsen in der Wanne aber wieder wett, durch einen anberaumten Physiotherapietermin. Mein Schienbein schmerzt nämlich immer noch und ich will, dass das aufhört. Der Therapeut ist sehr gut. Leider lässt es sich nicht vermeiden, dass die Behandlung trotz Sympathie echt weh tut. Aber ich habe das Gefühl, dass es besser wird. Ab morgen. Steffen, der mit im Behandlungsraum ist, tut es augenscheinlich genau so weh wie mir. Er leidet mit. Super, denn geteiltes Leid ist halbes Leid. Zeitgleich wird im Kohlerhaus unsere Bettwäsche gewaschen. Ich werde ja täglich mit Öl von Susanne massiert und nach fast zwei Wochen fühlt sich meine Bettwäsche klamm, ölig, ranzig und kalt an. Aber auch das hat jetzt ein Ende.

Der nächste Tag bricht an und Steffen und Melanie haben da mal was vorbereitet. Etwa 150 Meter von Steffens Haus entfernt stehen etwas über zwanzig Läufer und wollen mich den Rhein hinauf nach Norden begleiten. Dabei übrigens auch mein Physiotherapeut von gestern Abend. Oder sind da doch Gelder geflossen? Ansprachen, Dankesrede, los! Was läuft hier? Ich unterhalte mich mit vielen der Begleiter (mit allen geht nicht) und sie sind nicht gezwungen worden. Im Gegenteil. Einige laufen 6 Kilometer mit, andere 10, 16, oder 26 (hallo Nina!). Birger nimmt mittlerweile, ohne dass ich ihn frage, Sachen im Rucksack für mich mit, von denen er weiß, dass ich sie mag, oder unterwegs brauchen kann. Andreas Kämper ist auch mit dabei. Ein Typ, den ich schon länger mal kennenlernen möchte. Jetzt kommt er zu mir und übertrifft meine Erwartungen in Sachen coolness. Klasse. Auch super war Susanne. Sie hat nämlich alle Läufer so oft es ging vollverpflegt. Das, was ich mir unter einer guten Verpflegung bei Wettkämpfen vorstelle, hat Susanne alle paar Kilometer für alle teilnehmenden Läufer hingezaubert. Und natürlich für Birger. Ingelheim Boppard. Durch das Rheingau an der Loreley vorbei, von der ich dachte, es wäre eine Messingfigur. War aber „nur“ ein Felsen. Weinberge, Steffen und Melanie am Start. Außerdem haben Frank und Annette, die mich von Ingelheim aus begleitet haben, quasi aus Versehen ihren ersten Ultralauf mit 45,6 Kilometern mit uns gemacht. Angedacht war von ihnen eigentlich nur ein kurzes Stück. Wir essen mit den Kohlers zusammen noch im Ziel in Boppard und dann geht es auf einen Campingplatz. Zu dem kommen auch später noch Jens und Julia Vieler. Julia ist Sportmasseurin und wird sich meine Beine vornehmen und Jens wird mit mir laufen. Außerdem wird Thomas Strohmeier noch dazu stoßen. In five-fingers. Ich fühle mich von Tag zu Tag schlapper. Es hat sich von 32 auf 20 °C abgekühlt. Aber so langsam komme ich aus dem Staunen nicht mehr raus, was da um mich und Susanne passiert. Tolle Leute, gute Themen. Geschenke, Geschenke, Geschenke. Aber für heute ist es genug.

Susanne hat schon wieder einen Campingplatz gefunden. In Boppard am Rhein. Und der wird allen Ansprüchen gerecht. Uns nicht nur ihren. Die Vieler schlagen ihr Lager neben unserem auf in einem Zelt, das sich sozusagen von selbst aufbaut. So in etwa zwei Sekunden. Die Matratze, die sie mitgebracht haben, benötigt allerdings etwas mehr Zeit und Körpereinsatz. Ganz im Gegensatz zu der Liege, die Julia mitgebracht hat. Diese „on demand“ Sportmassageliege in Naturholz, (ich hoffe mal) Ökobaumwolle (hoffe ich auch) ist schnell aufgebaut und genau so schnell liege ich nix ahnend drauf. Sie ist Sportmasseurin und nimmt sich einfach mal mich vor. Es tut sehr weh. Aber ich begreife langsam, dass alle, die an mir herum arbeiten, das auf die gleiche Art und Weise tun. Ich verstehe das physiotherapeutische Vorgehen und ergebe mich meinem Schicksal. Frauen bekommen ja auch schließlich Kinder. Wenn auch nicht mehrmals wöchentlich. Aber das was Julia mir erklärt, während sie mich ähhh... massiert macht Sinn. Und ich vertraue ihr. Auch wenn es sehr weh tut.

Als ich am nächsten Morgen das Wohnmobil verlasse: Die gleiche Situation. Ich auf Liege, Julia an Bein. Aua. Ich laufe bis zum Mittag mit Julias Mann Jens und dem Physiotherapeuten Thomas. Ich starte mit Jens Vieler direkt am Rhein. Als wir das erste Mal Susanne und Julia Vieler zwecks Verpflegung wieder treffen, warten da auch schon Birger und Thomas Strohmeier. Birger verabshiedet sich hier (vorerst) von uns. Er hat mich von Heilbronn bis hierher durch alle möglichen Befindlichkeiten und Gegenden begleitet und es war eine total gute Zeit mit ihm. Birger, ich danke dir vielmals. Du bist der Hammer!

Die Strecke entlang des Rheins ist schön und eine Burg reiht sich an die nächste. Jedoch ist die Temperatur von über 30°C in den vorherigen Tagen auf nunmehr 17-19°C gefallen. Außerdem ist es bewölkt. Vorher fand ich das Wetter besser. Beim nächsten Verpflegungsstopp hat Julia ihre Massageliege schon neben dem Wohnmobil aufgebaut und massiert erst mich und dann Thomas. Es ist schon echt irre, wie gut Julias Massagen funktionieren. Es ist immer wie ein reset meiner Verletzung. Alles zurück auf Anfang. Wir laufen durch Koblenz. Und wenn man am Rhein entlang nach Koblenz läuft, kommt man ums „Deutsche Eck“ nicht herum. Kommt man natürlich schon, aber wir hatten Lust, uns das mal anzuschauen. Hier ist es extrem voll von Touristen. Eine ältere Dame spricht mich hier an: „Hallo, sind sie nicht der junge Mann, den wir vor einigen Tagen auf der Landstraße bei Ingelheim getroffen haben?“ Eine Sekunde muss ich überlegen und dann fällt es mir wieder ein. Ich war mit Birger unterwegs auf einer kleinen Landstraße, als ein Wagen neben uns

hielt. Die Fahrerin, eine ältere Lady, fragte mich, ob alles in Ordnung sei mit meinem Fahrrad und ob sie mich mitnehmen solle. Sie denkt, dass mein Fahrrad kaputt sei, weil Birger mit seinem Fahrrad unterwegs ist und ich zu Fuß. Ist das nicht allerliebste? Und nun treffe ich diese Dame in mitten von Touristenströmen auf dem Weg zum Zusammenfluss von Mosel und Rhein wieder. Ich freue mich total über diese wirklich schöne Begegnung. Wir wechseln noch 2-3 Sätze und dann trennen sich unsere Wege.

Zum Deutschen Eck zu kommen gestaltet sich aber schwieriger als vermutet. Der Grund dafür ist, dass die Bundesgartenschau gerade hier stattfindet und wir Wochenende haben. Endlich angekommen sehen wir am Fuße des riesigen steinernen Monuments ein paar als Vorkriegssoldaten oder Polizisten verkleidete Vollspacken. Führen die da was auf? Egal, wir klettern auf jeden Fall erst mal auf das äh.. Ding und setzen uns oberhalb der „Freilichtbühne“ verbotener Weise auf die Steine und betrachten das komische Treiben unter uns und natürlich auch die Landschaft um uns herum von hier aus. Dann geht es weiter. Schon kurz nach Koblenz kommen wir nach nur 44 Kilometern zu unserem heutigen Etappenziel Neuwied. 44 Kilometer? Diese Etappe ist zu kurz! Wir überlegen nicht lange, laufen weiter und beenden den Tag nach 61 Kilometern in Bad Breisig an der Fähre. Julia und Susanne besorgen etwas zu Essen für uns aus einem Restaurant und ich bekomme dann nochmals eine Massage. Bei Sonnenuntergang verabschieden sich die Vieler. Sie wollen aber, wenn möglich, noch einmal zu uns kommen. Irgendwann in den nächsten Tagen. Hoffentlich...

Am nächsten Morgen hat meine Laune einen Tiefpunkt erreicht. Mein Bein schmerzt immer noch. Sogar im Sitzen. Und mir wird klar, dass sich das bis zum Ziel nicht mehr ändern wird. Also noch rund 850 Kilometer mit hämmernenden Schmerzen im Schienbein laufen. Ich denke keine Sekunde an eine Aufgabe, aber das ist es, was mich so ärgert. Mir ist klar, dass ich das hier durchziehe. Aber noch so lange mit Schmerzen laufen bringt mich gerade zur Verzweiflung. Ich könnte kotzen!

Wir setzen mit der Fähre über und ich laufe los. Und..... Achtung, jetzt kommt's!.....bin schmerzfrei!!! Nix tut mehr weh beim Laufen. Ich bemerke das aber erst nach einigen Kilometern, weil ich mich die ersten Kilometer noch so unglaublich über den Zustand meines Beines ärgere, dass ich überhaupt nicht bemerke, dass der Schmerz nicht mehr vorhanden ist. Und nicht nur das. Auch mein Tempo verändert sich. Ich werde schneller, ohne mich mehr anzustrengen. Iss ja eigentlich auch logisch nach den Trainingseinheiten und dem Verletzungsbedingen gaaanz vorsichtig Laufen. Der Knoten ist geplatzt. Die Verletzung scheint überwunden. Ich kann mein Glück kaum fassen. Endlich wieder laufen. Ganz normal laufen. So hatte ich mir das vorgestellt. Ich laufe nach Troisdorf, südöstlich von Köln. Hier wohnt Susannes Mutter und ich darf dort baden, essen und vor dem Haus im Wohnmobil übernachten. Auf dem Weg dorthin biege ich rechts vom Rhein ab und laufe kurz durch ein Naturschutzgebiet und stehe dann vor einem Fluss. Es ist die Sieg, glaube ich. Ich muss auf die andere Seite und sehe einen sehr alten Herrn, der friedlich auf einer Bank sitzt und auf den Fluss schaut. Ich setze mich in gebotenem Abstand dazu und frage höflich, ob er mir sagen kann, wie und wo ich rüberkommen kann. Er sagt mir, dass es einen Fährmann gibt. Direkt gegenüber bei dem Ausflugslokal. Ich sollte mal laut rufen, dann würde der mich abholen und rüberbringen. Ich habe eigentlich keine Lust, jetzt weiter zu laufen. Es ist so unglaublich friedlich hier. Der Mann neben mir und die Landschaft mit den vielen Bäumen und dem Fluss strahlen so unglaublich viel Ruhe aus. Ich muss natürlich sofort an Siddharta von Hesse denken. Ich bleibe sitzen und genieße den Moment, solange ich glaube, nicht zu stören. Dann sehe ich auf dem gegenüberliegenden Ufer jemand, der ein Fährmann sein könnte. Ein sehr alter Fährmann. Ich rufe und winke und er gibt mir zu verstehen, dass er sich auf den Weg macht. Er steigt in ein Vehikel, das mit bunten Wimpeln geschmückt ist, und fährt, von einer Stahltrasse gehalten, zu mir rüber. Die Überfahrt hätte von mir aus Stunden dauern können. Aber nach vielleicht 40-50 Sekunden ist der Spaß vorbei. Ich bin nun so gut wie in Troisdorf und überlaufe hier mit Jana telefonierend die 800 Kilometermarke. Ich habe die Hälfte der Strecke geschafft. Allerdings ist mir klar, dass die zweite Hälfte fast doppelt so lang werden kann.

Susannes Kinder kommen Susanne bei ihrer Mutter besuchen. Susanne hat sie seit nunmehr zwei Wochen nicht mehr gesehen und schläft bei ihnen im Haus. Am nächsten Morgen begleitet mich Susannes Mutter mit dem Fahrrad aus Troisdorf hinaus bis zu einem Wirtschaftsweg, den entlang

ich bis nach Köln komme. Kurz vor Köln holt mich Susanne ein und lässt den Wagen stehen, um mit mir zusammen bis zum Dom zu laufen. Hier treffen wir auf einen WDR Redakteur mit Kamera und auf eine Volontärin einer Kölner Onlinezeitung. Dann mache ich mich auf den Weg in Richtung Leverkusen. Ich bin schnell und laufe wie der Wind, als mein Telefon klingelt und mir gesagt wird, ich solle doch bitte da wo ich bin warten. Ein Reporter des Domrads möchte ein Interview mit mir. Er war schon am Dom, hat mich dort allerdings verpasst. Er sei gleich da. Ich warte eine dreiviertel Stunde, bis ein völlig unvorbereiteter Typ mit Mikrofon mir total bescheuerte Fragen stellt. Und dafür habe ich jetzt hier gesessen und gefroren. Also schnell weiter nach Leverkusen. Oh Leverkusen, du Perle Deutschlands... hust, hust. Ich renne im Affenzahn um das Bayergelände und runter in die City. Dort treffe ich in einem Einkaufszentrum auf Susanne und einen Mitarbeiter von Radio Leverkusen. Er ist das genaue Gegenteil des Typen, der mich vor etwa einer Stunde interviewte. Sehr angenehm. Dann sind noch ein Fotograf und ein Redakteur der Rheinischen Post an der Reihe. Und endlich bekomme ich DIE Frage gestellt, die schon immer mal beantworten wollte. „Was hast du eigentlich auf deinem MP3-Player?“

Wir haben durch die Warterei und die Interviews sehr viel Zeit verloren und so fahre ich im Wohnmobil mit Susanne zu Birger, der in einer Zeitungsredaktion auf mich wartet und mit dem ich über die sogenannte „Korkenziehertrasse“, einer ehemaligen Bahnlinie nach Wuppertal laufe. Ich freue mich sehr, ihn wieder zu sehen. Er ist mir mittlerweile total vertraut. Total gut. Dann fahren wir mit Birgers Auto zu Birger nach Hause, wo ich Dusche und wir mit Susanne lecker Essen kochen. In Wuppertal treffen wir am nächsten Morgen nach einigem Hin- und Her auf Luigi Albergio. Es ist sehr kalt, verspricht aber ein schöner Altweibersommertag zu werden. Luigi und ich laufen durch das Bergische Land. Der Nebel löst sich auf und gibt den blauen Himmel frei. Durch Täler, Wälder und über Hügel geht es Richtung Ruhr. Von dort aus immer der Ruhr entlang zum Hengsteysee, wo die „Eliteboys“ schon warten, um Luigi und mich über den Hohensyburg nach Dortmund zu begleiten. Es sind Max Manroth, der wegen einer Verletzung mit dem Fahrrad fährt, Michele Ufer, Philip Mes und Jens Vieler, der natürlich mit Julia angereist ist. Das sind Typen! Typen, mit denen ich auch viele Tage unterwegs sein könnte, ohne dass es jemals an Gesprächsstoff mangelt. Und die Strecke, die sie für uns ausbaldowert haben, geht durch hügelige Wälder direkt bis zum Dortmunder Stadion „Rote Erde“. Hier gibt es ein Interview und eine kleine, aber lustig-alberne, Fotosession mit den Jungs. Ich hatte mir die Strecke Wuppertal-Dortmund völlig anders vorgestellt. Alte, verfallene Industrieanlagen, alte Mehrfamilienhäuser mit verdrecker Fassade. So ungefähr. Das genaue Gegenteil war der Fall. Vom Stadion aus laufen wir gemeinsam über renaturierte ehemalige Stahlwerkgebiete zu Max nach Hause. Dort bestellen wir Pizza für alle und das erste Mal während wir unterwegs sind habe ich richtig Hunger. Ich esse eine komplette Pizza. In den vielen Tagen seit Berchtesgaden habe ich mir täglich zwischen 1000 und 1500 Kcal zugeführt und mich gewundert, weshalb ich keinen Hunger habe. Jetzt ist wieder alles gut. Die Stimmung ist echt partymäßig und Julia hat ihre Massageliege im Wohnzimmer aufgebaut, wo sie sich meine Beine nochmal vorknöpft. Michele und Max raten mir dringend am nächsten Tag nicht von Dortmund nach Bergkamen zu laufen, sondern heute nach Bergkamen zu fahren und morgen von dort aus zu starten. Das tun Susanne und ich dann auch. So geht ein für mich unglaublich schöner Tag zu ende. Danke, dass ihr da wart!

Genau wie Leverkusen ist auch Bergkamen eine sehr, sehr schöne Stadt...

...aber irgendwie bin ich auch froh, sie verlassen zu können. Ich bin sehr müde heute auf dem Weg nach Gütersloh. Die Strecke ist unspektakulär. In Gütersloh sind wir mit Birgit Schmidt-Boese verabredet, die mit mir und Jens Vieler nach Porta Westfalica laufen möchte. Birgit ist Triathletin und hat gerade in Frankfurt ihre erste Ironmandistanz gefinisht. Allerdings ist sie noch nie eine Strecke von über 42 Kilometern gelaufen. Na mal sehen.

Wir laufen zunächst bei bestem Wetter nach Bielefeld und von dort aus über Bundesstraßen durch Herford und über Bad Oeynhausen bis nach Porta Westfalica. Birgit ist unglaublich hart im Nehmen und zieht die Strecke total tough durch. Sie ist es, die nach jeder Gehpause das Zepter in die Hand nimmt und losläuft. „Oh man, sie läuft schon wieder.“ War der an diesem Tag meist benutzte Satz von Jens und mir. Eigentlich wollte Birgit nach 40-42 Kilometern aufs Fahrrad wechseln, entschließt sich dann aber weiter zu laufen. Schließlich kommen wir in Porta an. Hier warten Susanne

und Julia an einem superschönen Platz direkt an der Weser auf uns. Es ist warm und Birgit ist heute 70,5 Kilometer mit uns gelaufen und (glaube ich) ziemlich happy. Liebe Birgit: Glückwunsch nochmal zu dieser klasse Leistung! Julia massiert mich noch neben dem Wohnmobil und wir werden dabei interessiert von einem ehemaligen amerikanischen Leichtathleten beobachtet, der sofort sagt: “Oh, Shin Splint.“, als er die Art von Julias Massage sieht.

Ab hier beginnt für mich Norddeutschland. Ab morgen bräuchte ich keine Karte, Iphone, oder sonstiges mehr. Ab hier kenne ich die Strecken. Ich bin fast Zuhause.

Am nächsten Morgen geht es von Porta aus in Richtung Minden. Es ist sonnig und verspricht wieder einmal ein schöner Tag zu werden. Es ist mittlerweile der soundsovielte Tag, den ich laufe. Vielleicht auch mehr. Heute ist auf jeden Fall ein besonderer Tag, denn heute verlässt mich Susanne, um nach Köln zu fahren und dort ein laufbetreuerisches Versprechen beim Kölnpfadlauf einzulösen. An ihre Stelle treten meine Mutter und mein Sohn Jan. Jan hatte bereits vor zwei Jahren das Versorgungsfahrzeug gefahren, als ich nonstop 300 Kilometer die Weser entlang gelaufen bin. Damals war er in Minden dazugestoßen und hat mich bis ins Ziel nach Bremen begleitet. Auf genau dieser Strecke begleitet er mich nun noch einmal. Allerdings unter anderen Voraussetzungen. Ich habe nicht vor, jetzt nonstop bis nach Bremen durchzuziehen. Ich werde heute nach Nienburg eumeln und dort suchen wir uns einen lauschigen Platz zum übernachten. Finden wir auch. Es ist ein Campingplatz mit Dauercampern, Buchsbaumhecken, Gartenzweigen und Rasen, den die Betreiber ganz bestimmt heimlich nachts von einem Golfplatz in Florida mitgenommen haben. Es ist schrecklich spießig und furchtbar clean. Das hat aber auch Vorteile. In den Waschräumen kann man vom Boden essen. Garantiert keimfrei das alles. Aber im Gegensatz zu so manch anderem Campingetablisement, in dem wir eine Nacht verbrachten, musste ich mich hier nicht ekeln. Naja, oder anders ekeln, halt. Und nach dem bewohnen von Punk-Rock WG's und besetzten Häusern bin ich, was Hygienestandards angeht, hart im nehmen, das könnt ihr mir glauben.

Nächster Morgen. Nienburg und sehr schöner Sonnenaufgang. Ich habe es tatsächlich mal geschafft, vor der Sonne aufzustehen. Alleine das gibt mir Schwung für den Tag und ich renne Verden entgegen. Da bin ich nicht nur geboren, aufgewachsen und sozialisiert, sondern da treffe ich auch auf meine Tochter. 3 Wochen habe ich sie nicht mehr gesehen und ich fliege ihr entgegen. Und tatsächlich wartet da in Verden ein ganzer Schwung von Freunden und Verwandten auf mich. Wir machen etwa zwei Stunden Pause, in denen ich mich intensiv mit meiner Tochter beschäftige. Dann heißt es wieder Abschied nehmen. Aber diesmal nur für ein paar Tage. Zum Glück! Ich laufe weiter die Weser entlang nach Achim (so heißt die Stadt). Dort angekommen, warten nicht nur Jan und meine Mutter, sondern auch die aus dem Rheinland wiedergekehrte Susanne auf mich. Susanne begleitet mich bis nach Bremen und wir tauschen die Neuheiten aus. Allerdings muss ich oft Gehpausen einschieben, weil ich von Nienburg bis Achim in einem Affenzahn unterwegs war. Das tut mir für Susanne leid, die echt Bock auf Laufen hat. Sorry. In Bremen verabschieden sich Jan und meine Mutter wieder von uns. Die haben das erstklassig gemacht und ich möchte mich an dieser Stelle nochmal ganz, ganz herzlich bei ihnen bedanken.

Susanne und ich fahren erst mal ins Viertel. Das ist ein Ortsteil von Bremen, wo man gut mal ein Rollo essen kann. Rollo ist kein Ortsteil von Bremen. Danach zum morgigen Startplatz. Eine Straße in Richtung Rotenburg/Wümmde. Wir finden einen Parkplatz unweit der Straße und umgeben von großen Eichen. Von hier laufe ich am nächsten Morgen total unspektakulär auf einem Radweg neben einer Kreistrasse an Wäldern und Feldern vorbei nach Rotenburg. Dort am Weichelsee angekommen, hatte ich etwas über 36 Kilometern auf dem Tacho. Geht ja eigentlich gaaa nicht, aber ich freue mich schon so auf die morgige Etappe und genieße einen beinahe freien Tag mit Beine hoch, Läppi an und Film gucken. Dann: Von Rotenburg bis kurz vor Hambuich. Yeah! Jeder andere Läufer wird diese Strecke, auf die ich mich freue, tootal doof finden. Bundesstraße. Allerdings mit Radweg und wieder durch Wälder, Wiesen und Felder. Ich freue mich so auf diesen Teil, weil ich hier schon hunderte Male mit Auto und Fahrrad langgekachelt bin und mir jedes Mal gedacht habe: Hier will ich mal lang laufen!“ Ich kenne die Strecke aus dem FF und fliege bis vor die Tore Hamburgs. Es ist so schön hier endlich mal zu laufen! Auch, weil ich die Strecke jetzt für mich abhaken kann ;-)

Schon wieder ein nächster Morgen. Manmanman, früh und kalt treffen wir auf einem etwas „komi-schen“ Wanderparkplatz mit Ausflugslokal gleich dran auf gleich zwei liebe Bekannte. Bei vielen Läufern haben sie sich als Marvin Running und Herrchen einen Namen gemacht. Herrchen schreibt geniale Geschichten über das Laufen, aus der sich seines inneren Schweinehundes Marvin. Die Strecke ist heftig. Hamburg-Harburg ist heftig. Zum Laufen auf jeden Fall. Und während wir durch Hafengebiete mit Schwerindustrieanlagen juckeln unterhalten wir uns über Grenzen, Wüsten und Transzendenz. Wir trotzen unserer Laufstrecke geistig. Leider kommen wir heute nicht durch den alten Elbtunnel, weil sich da gerade Schlipsträger drinnen aufhalten, um deren letzten Ausbruch aus Niedersachsen zu feiern, oder sowas. Der ist nun etwa 200 Jahre her und so sehen die da drin auch aus. Wie auch immer. Wir dürfen da heute nicht mal mit Presseausweis, Sondergenehmigung und Bemühen des NDR durch und laufen deshalb eine Schleife, bis zu einer der Hafenfähren, die sonst die Arbeiter zu den Docks von Blohm und Voss bringt. Uns bringt sie zu den Landungsbrücken. Leider verabschiedet sich hier meine zwei Begleiter schon wieder und ich ziehe alleine durch die Ciddi an die Außenalster. Hier kommt Oliver Scheer, the Alsterman zu Susanne und mir zum Frühstück. Wer sonst? Es folgen einige Interviews mit TV und Zeitungen und endlich können Oli und ich ungestört den Alsterwanderweg hochpflügen. Unser beider Revier. Wir laufen über die Strecke, die ich schon hunderte Male gelaufen bin an meinem ehemaligen Haus direkt an der Alster vorbei und treffen im Rodenbeker Quellental auf meine Schwester, Mitarbeiter und Bewohner unserer Lebens und Arbeitsgemeinschaft. Von hier aus kommt Florian mit. Mein ehemaliger Zivi ;-), der jetzt Auszubildender bei uns ist. Der hatte mir nämlich (unüberlegter Weise) im Vorfeld des Laufes gesagt: „Wenn du durch Duvenstedt läufst, komm ich ein Stück mit!“. Das hat er jetzt davon. Bei Regen, aber sehr schöner Strecke, kommt er 6 Km mit. Super Flo und Danke! Das war echt ne sehr coole Nummer von dir. Hätte ich echt nicht mit gerechnet. Aber was ein alter Pfadfinder ist.... Auch Oliver Scheer verabschiedet sich bald. Auch an dich vielen Dank. Naja, dann halt alleine nach Henstedt-Ulzburg. Ist aber nicht mehr weit. Es ist regnerisch und es wird immer kälter. Ok, ab hier ist Schleswig Holstein. Ab hier ist Sylt echt nicht mehr weit.

Als ich am nächsten Morgen loslaufe, zeigt das Thermometer 12°C an. Und nach kurzer Zeit fängt es an, zu schütten wie aus Eimern. Eimern, die mit echt kaltem Wasser gefüllt sind. Nix warmer Sommerregen. Scheißkalt und zum verzweifeln, wenn, ja wenn ich nicht schon fast am Ziel wäre. Die 200-300 Kilometer, die jetzt noch folgen mache ich blind, in Ketten, nackt in der Antarktis! Ich mache das hier. Ich will. Mir wird immer klarer, wie nahe ich einem Ziel bin, das bisher immer völlig abstrakt für mich war. Egal, was jetzt noch passiert; Ich schaffe das wahrscheinlich echt. Ein Gedanke übrigens, dem das Gefühl folgt, alles investiert zu haben in dieses Gelingen. Alles, was ich physisch, seelisch und geistig aufgebracht habe, hat mich tatsächlich bis hierher gebracht. Es wird immer unwirklicher. Und immer sentimentaler. Ich beginne mich immer intensiver damit zu beschäftigen, was ich da „wirklich“ tue. Jetzt, wo das Laufen zu einem unanstrengendem Automatismus geworden ist. Worum geht es hier eigentlich? Geld? Anerkennung? Training? Grenzüberschreitung? Geht es um mich? Um alle die beteiligt sind an dem Lauf? Wo bringt uns das hin? Was wir danach sein? Stille.

Ich bin auf dem Weg nach Nortorf. Das liegt mitten in Schleswig Holstein und nur ein paar Kilometer von Neumünster entfernt. Und weil Björn Richter seit neustem da wohnt, kommt er mich nach der Arbeit besuchen und läuft die letzten Kilometer dieses Tages mit mir. Er hat Sonne mitgebracht und so wird aus einem total verregneten Tag doch noch ein schöner Tag mit Sonnenschein und guten Gesprächen. Der Campingplatz hier ist sehr überschaubar und wir sind die einzigen Gäste. Weshalb nur? Es wird jetzt abends, wenn die Sonne untergeht, immer sehr frisch. Noch vor ein paar Tagen, in Süddeutschland, konnte ich schlecht einschlafen, weil es so heiß im Wohnmobil war. Jetzt ist zum Schlafen was Langärmeliges angesagt.

Es sind jetzt noch 2 ½ Etappen bis zur Nordspitze Sylts. Heute kommt ein alter Bekannter mit seinen Kollegen vorbei. Es ist Lornz. Er ist Redakteur beim NDR und hat mich bei meiner Schleswig Holstein Umrundung im Januar bereits drei Tage lang begleitet. Sie finden mich irgendwo vor Rendsburg und filmen fleißig. Allerdings nicht sehr lange. Ein Anruf vom Chef: „Der Schiffsver-

kehr auf dem Nord-Ostseekanal ist zum Erliegen gekommen!“ Und schon müssen sie wieder weg. Allerdings nicht ohne noch auf einen Kaffee bei Susanne und mir zu bleiben. Und nach Sylt kann Lornz auch nicht kommen, weil er am Sonntag in Kiel bei einem 10,4 Km Lauf teilnimmt und sich viel vorgenommen hat. Echt schade. Aber: Lornz, wir sehen uns! Ich bin aus Solidarität an diesem Tag übrigens noch die 10,4 Kilometer in der Zeit, die Lornz sich vorgenommen hat, gelaufen und habe eigens dafür meine eigentliche Strecke nochmal verlängert.

Ich bin jetzt tatsächlich in Schleswig. Haitabu! Eine alte Wikingersiedlung. Sehr schöner Platz an der Schlei und Restaurantbesuch. Susanne ist schon mal vorgegangen und als ich den Laden betrat, kam sofort eine Kellnerin auf mich zu. „Was wünschen sie? Kann ich helfen?“ Das sagt mir zweierlei: Ich passe hier nicht rein und wirke unbeholfen. Tja, wo sie recht hat... Ich versuche zu sagen, dass ich Susanne suche, aber finde nicht die passenden Worte. Susanne kennt die Kellnerin ja schließlich nicht. Also entgleitet mir ein „Äh ja, ich suche hier meine Betreuerin...“ Und ich weiß sofort, dass das ein saublöder Satz war. Die Blicke der Restaurantfachfrau sagen alles. Der Mund wird schmal, der Kopf geht mit einer wissenden Geste nach oben und die Augen verengen sich. „Ok(..!) dann schauen sie am besten mal selbst.“ War die Antwort. Fast wundere ich mich von ihr jetzt nicht gedutst worden zu sein. Aber das Essen war echt super! Und es war eine sehr schöne Situation mit Susanne. Wir waren oft gestresst in den letzten Tagen und Wochen, aber hier ist alles lecker, lustig und gut. Auch ohne Dusche.

Im Morgengrauen steht da am Eingang zum Campingplatz einer in Laufklamotten. Und ich bin es zwar auch, aber nicht nur. Pünktlich um 7:30 Uhr ist Jürgen Clausen da. Der ist nämlich ein Arbeitskollege von Björn Richter und weil es bei den Beiden zu einem Austausch kam (hihi) ist Jürgen heute die ersten... ich glaube so 23-24 Kilometer mitten mang. Und er kennt sich hier echt aus! Endlich mal wieder fern ab von Straßen durch Wälder, Wiesen und Felder. Sehr gut! Als er mich verlässt, bin ich echt ein wenig geknickt. Für mich heißt es jetzt wieder irgendwie nach Niebüll finden.

Die letzten Kilometer dahin sind grausam. Entlang einer viel befahrenen Bundesstraße auf einem durch eine weiße Linie abgetrennten Radweg in den Gegenverkehr laufen. Ich liebe es! Jetzt zu erklären, weshalb Susanne mich bereits fünf Kilometer vor Niebüll abholt und im Affenzahn in die Stadt fährt würde diesen Rahmen etwas sprengen. Nur kurz: Es hatte mit einer Dusche, den Öffnungszeiten des hiesigen Hallenbades und unserem Plan für den Abend zu tun. Wir sind nämlich eingeladen im 43 Kilometer entfernten Flensburg. Hier eröffnet Frauke Kusch zusammen mit einer Freundin eine Kunstgalerie in der Altstadt. Und weil wir uns kennen, dürfen Susanne und ich dahin

und Kunst gucken, Prosecco trinken, Quiche essen und sehr nette Gespräche führen. Sehr schöner Abend! Wir gondeln wieder nach Niebüll zurück und suchen uns einen Schlafplatz in der Nähe des Verladebahnhofes für Autos für den Zug nach Westerland. Jana ist am nächsten Morgen da. Endlich! Sie hatte die gesamte Zeit von München aus für uns alles organisiert, was nötig war. Und mehr. Auch Jeanette Biegner, ihres Zeichens Produktmanagerin von FrubiaseSport stößt in Westerland zu



Hauke König am Ziel auf Sylt

(Foto: privat)

uns. Philipp Kafsack, ein NDR Redakteur, der uns bereits durch Hamburg begleitet hat, ist auch wieder am Start. Was ich jetzt noch nicht weiß: Er wird einen sehr coolen Beitrag machen.

Das Wetter ist genau richtig und ich fege los, dem ersehnten Ziel entgegen. Es ist echt schön auf Sylt und es wird immer besser, je nördlicher ich komme. Die letzten paar Kilometer gibt Susanne das Wohnmobil an Jana weiter und läuft mit mir ins Ziel. Die Nordspitze von Sylt. Endlich da. Aber ich kann mich nicht richtig freuen. Alles hört jetzt auf. Dieser Monat, den ich jeden Tag mit Laufen verbringen durfte. All die Menschen, denen ich begegnet bin. Wie mach ich weiter? Es fühlt sich unnatürlich und abstrakt an in mein anderes Leben zurückkehren zu müssen. Warum nicht einfach weiter? Durch Europa, durch die Welt. Ich habe noch gar nicht abgeschlossen mit diesem Lauf. Ich fühle mich wie rausgerissen. Abschied halt. Abschied von einer so intensiven Zeit. Schade. Ich wäre gerne weiter gelaufen. Ich versuche irgendwie in diese Situation zu finden. So, dass es sich gut für mich anfühlt. Es ist echt schwer. Mir ist nicht wirklich klar, dass das ja eigentlich schon ne reichlich coole Nummer ist, die wir da gebracht haben. Und mit „wir“ meine ich alle die beteiligt waren am Erfolg dieses Projektes und ohne die ich das nie im Leben hätte machen können, die da wären:

Birger Jüchter: Du hast mich eine Woche (oder so) während deines Urlaubes begleitet und warst immer da, wenn ich dich brauchte und hast mich durch meine Verletzung begleitet. Du bist großartig und für mich zu einem guten Freund geworden! Danke für die Zeit mit dir.

Steffen und Melanie Kohler: Gastfreundschaft müsste euren Namen tragen! Und leckeres Essen auch. Ihr seid die derbsten! (das sagt man hier so, wenn man jemanden oder mehrere sehr gut findet)

Jens und Julia Vieler: Ohne Gleichen. Julia du hast mich geheilt, Jens, du hast ihr die Gründe dafür geliefert ;-)

Torsten Riemer: Du hast dir mal eben den Hintern für uns aufgerissen, unsere Wäsche abgeholt, gewaschen zurückgebracht, Strecken rausgesucht und uns mit Karten versorgt und es geschafft auf dem Weg zum UTMB noch ein Stück mit mir zu laufen. Unglaublich. Und es hat mir soooo gut getan dich zu sehen.

Alle Läuferinnen und Läufer die mich ins Ziel getragen haben, mich von Schmerzen abgelenkt haben, für gute Anregungen und Strecken und unglaublich gute Gespräche gesorgt haben und einfach Lust hatten ein Teil dieses Laufes zu sein. Mein Respekt für euch und eure Tat ist grenzenlos. Echt jetzt.

Sehr speziell: Meine Wuppertal-Dortmund Crew. Guiseppa, Jens, Michele, Philip, Max. Jederzeit wieder. Auch abends. Und morgens auch. Und mittags. Und bei jedem Wetter und jeder Jahreszeit.

Juliane Werr und Jana Ramm: Ich möchte eigentlich gar nicht so genau wissen, wie viel Arbeit ich euch beschert habe. Sicherlich a lot! Wir haben geplant, Pläne verworfen, neu geplant und es letztlich ganz gut gefinisht, oder? Aber Jana, du hättest mich wirklich öfter anrufen können ;-))

Ihr habt mit Susanne zusammen dafür gesorgt, dass ich nix anderes machen musste, als zu laufen. Wie geil!

Susanne Alexi: Du musstest mich vier Wochen lang ertragen. Rund um die Uhr. Du Arme! Und hast zeitgleich telefoniert, für mich gesorgt, SMS versendet, Radio gehört, gekocht, eingekauft, aufs Navi geachtet, das Internet aktualisiert, meine Beine massiert und das Auto gefahren. Beim Essen, das macht dir niemand nach! Und du bist wahnsinnig genug so etwas nochmal mit mir zu machen. Ich nehme dich beim Wort. Aber dann vielleicht nicht mit meinem Auto ;-)

Danke an FrubiaseSport für eure Coolness und euer Vertrauen. Ihr ermöglicht mir meine Träume zu leben! Mehr geht nicht.

Danke an Polar und Falke für extrem cool gear!

Und natürlich vielen Dank an mein Team vom Haus Ginkgo, das ihr mir einfach mal so vier Wochen frei gegeben habt. Ich weiß, es war eine schwierige Zeit für euch.

Aber seht es doch mal so: Ihr wart mich 4 Wochen los!

Coburger Wintermarathon

von Claudia Erdmann

Nach meinen Teilnahmen in den Jahren 2007 und 2008 beim Coburger Wintermarathon in meiner alten Heimat Oberfranken, klappte es in den beiden darauffolgenden Jahren leider nicht mit dem Lauf um die fränkische Krone, da der Termin außerhalb der Weihnachtsferien lag. 2011 passte es dann endlich wieder einmal, und Uli und ich konnten einen der begehrten Startplätze ergattern. Doch leider machte uns (und dem Veranstalter) das Wetter im letzten Jahr dann zwei Tage vor dem Lauf einen Strich durch die Rechnung: der Lauf wurde aufgrund der zu gefährlichen Laufbedingungen (Glätteis) abgesagt. Also noch mal ein Jahr warten!

Aber 2012 klappte es. Wir waren bereits ein paar Tage bei meiner Mutter im Coburger Land und hatten somit am Sonntag (8.01.) eine recht kurze Anfahrt nach Lützelbuch, einem Stadtteil von Coburg. Zwar regnete es noch, als wir aus dem Haus traten, doch als um 10 Uhr der Startschuss fiel, hatte Petrus seine Laufschuhe angezogen und den Wasserhahn ausgestellt.

Der Coburger Wintermarathon ist ein Gruppenlauf ohne offizielle Zeitnahme und laut Veranstaltungschef Jürgen Lesch „ohne Wettkampffarakter“. Er soll als Trainingslauf für die Grundlagen- ausdauer gesehen werden. Die Strecke führt rund um die Vestestadt Coburg auf der „ersten permanenten Marathonstrecke Deutschlands“, die natürlich offiziell vermessen und vor allem bestens ausgeschildert ist. Für die Teilnahme wird keine Startgebühr verlangt, gerne darf man jedoch ein Schweinchen mit Spenden füttern, die die Unkosten des Veranstaltungsteams hoffentlich in einem erträglichen Rahmen halten. Jürgen Lesch und seine Frau Silke sowie natürlich das gesamte Helferteam aus den Reihen des TV Lützelbuchs bieten hier eine liebevolle Veranstaltung in familiärer Atmosphäre.

Als wir an der Rolf-Forkel-Halle in Lützelbuch ankamen, hatten wir noch gute Zeit, den einen oder anderen Bekannten zu grüßen. U.a. trafen wir Klaus-Peter Ulmschneider, der noch recht müde und nach eigener Aussage auch etwas erkältungstechnisch angegriffen war, sowie Europaläufer und „Altkanzlerfreund“ Robert Wimmer, der in Coburg auch schon Stammgast ist.

Nach herzlicher Begrüßung und wichtigen Infos zum Lauf gab Jürgen pünktlich um 10.00 h den Startschuss – natürlich nachdem das obligatorische Gruppenbild geschossen worden war.

Knapp 170 Läufer genossen die wunderschöne, recht anspruchsvolle Strecke, die 33 Kilometer so verläuft, dass man die Veste Coburg fast von jeder Seite einmal sieht. Das Coburger Land ist sehr hügelig, und so wechseln Anstiege, die in Waldpassagen teils sehr matschig und mit Wurzeln und Steinen gespickt sind, mit Gefällstücken, auf denen man gut aufpassen muss, dass man nicht seine eigenen Füße überholt. Der Untergrund bietet Asphalt, Beton, Kies- und Waldboden und besonders der Anstieg vom Schlossplatz in Coburg durch den Hofgarten hinauf zur Veste Coburg und daran vorbei nochmals höher zur Brandsteinsebene, dem Coburger Flugplatz, von ca. km 28 bis 32 bringen die Oberschenkel und Waden zum Glühen.

Neu in diesem Jahr war für mich die Passage um den Goldbergsee, der 2008 noch nicht angelegt war. Er dient als Rückhaltebecken für das Schmelzwasser aus dem Thüringer Wald, das in vielen Jahren beim Zusammentreffen mit großen Regenmengen oft zu Überschwemmungen im Coburger Stadtgebiet geführt hat. Nun bietet der See ein wunderschönes Ausflugsziel. Ebenfalls neu war, dass wir nach den ersten 33 Kilometern nicht mehr ganz zum Start, sprich zur Halle, zurück mussten, was ein Weiterlaufen ja immer noch schwerer gemacht hat, da der Duft der Coburger Bratwürste, die es im Ziel gibt, so verlockend ist, sondern dass es gleich von der Dorfstraße wieder hinauf nach Rügen und dann noch mal richtig rauf über eine hohe Autobahnbrücke durch den Coburger Forst geht. Nicht, dass wir unterwegs hätten hungern müssen, die Streckenverpflegung war ebenfalls wie gewohnt bestens – allem voran der unverschämte gute „Coburger Marathon-Müsliriegel“, den glaube ich Jürgens Cousin eigens für den Marathon kreiert hat. Uli verfiel ihm (dem Riegel!) sofort und machte sich ernsthaft Sorgen, ob er bei dem Lauf wohl zugenommen habe! Über eine Stunde weniger brauchte ich mit Uli für die Strecke als die Jahre zuvor, und so konnten wir tatsächlich noch Kaffee, Würstchen und Erdinger im Ziel genießen, bevor wir dann am Abend die lange Heimreise in den Norden antraten.

Den Haag Strandmarathon

oder die Gelassenheit des Langstreckenläufers
von René Timmerman

„Wenn Du mal wieder einen Strandmarathon laufen möchtest, so kannst Du das jetzt auch bei uns in Den Haag machen“ schrieb mir mein holländischer Lauffreund Dick im Dezember 2010.

Er habe sich, zusammen mit seinem Laufclub the „hague road runners“ (HRR), vorgenommen, die Terminlücken im Jahreslaufkalender derart zu füllen, dass man jeweils im Januar und im Juli einen Marathon veranstalten wolle, bei dem am Strand entlang bis zum Wendepunkt nach Noordwijk und wieder zurück zum Clubhaus in Den Haag gelaufen werden soll.

Jetzt, am 8. Januar 2012, war ich bei der bereits dritten Veranstaltung mit dabei. Vom Start weg liefen wir zunächst über verschiedene Fietspade, teilweise mit Blick auf ein Hochsicherheitsgefängnis des hier angesiedelten Internationalen Gerichtshofes, bis zum Pier von Scheveningen, wo uns die Nordsee mit kräftigen Wellen bei Windstärke 6 empfing. Nun ging es am Strand entlang zum ersten Verpflegungspunkt bei Wassenaar und weiter Richtung Katwijk an Zee, dessen Konturen bereits am Horizont erkennbar waren. Die Stürme, die in den Tagen um den Jahreswechsel auch hier an der Küste wüteten, hatten aus Läufernicht auch Gutes bewirkt. Durch den höheren Tiedenhub wurde das Wasser dabei bis an die Dünen gepeitscht und der sonst trockene, tiefe und lose Sand war dadurch fest geworden und erleichterte das Laufen.

Das Wetter entwickelte sich nun auch sonntäglich, immer mehr Sonnenstrahlen trafen uns Läufer und bei Temperaturen von 10 Grad Celsius war die Mündung des Alten Rheins in Katwijk und damit der nächste Verpflegungspunkt schnell erreicht. Noordwijk war schon zu erkennen und nach weiteren fünf Kilometern war der Wendepunkt mit seiner Verpflegungsstelle schon erlaufen. Mittlerweile hatten die Sonnenstrahlen um die Mittagszeit manchen Strandspaziergänger angelockt, so dass der Rückweg für uns LäuferInnen zur Herausforderung wurde.

Nach dem Gezeitenkalender war auf dem Rückweg Hochwasser angekündigt. Das kam auch. Und neben den Spaziergängern und spielenden Hunden waren jetzt auch vermehrt ReiterInnen am Strand unterwegs, deren Pferdehufe in dem bislang festen Sand ihre tiefen Spuren hinterließen. Gelassenheit ist die Tugend, über die man hier als Läufer in ausreichendem Maße verfügen sollte. Der Strand gehört nun einmal allen und gegenseitige Rücksichtnahme ist unabdingbar, damit er von allen genossen werden kann und auch für uns LäuferInnen in angenehmer Erinnerung bleibt.



René Timmerman beim Strandmarathon

(Foto: privat)

Ich lief übrigens über viele Kilometer mit Sigrid, einer seit 20 Jahren in Holland lebenden Deutschen, zusammen, die ihr Talent für den (Ultra)Marathonlauf erst vor wenigen Jahren entdeckt hat und mittlerweile schon „jemand“ ist, wenn man sich am Kriterium des ComradesMarathon messen läßt: „Without completed a ComradesMarathon you are nothing in the running scene.“ Ja, der Comrades, bereits seit 1921 gibt es diesen weltweit teilnehmerstärksten Ultramarathon schon. Sie hat ihn bereits in der Uphill- und der Downhillvariante gefinisht. Für mich war es eine gute Gelegenheit, mich an meine Teilnahme in 1996 zu erinnern, bei der ich die

Uphillvariante lief und damals knapp mit 7:39 h die Silbermedaille verfehlte. Heute wird nach 13 Stunden das Ziel geschlossen, erzählte sie mir. Bei meiner Teilnahme wurde es schon nach 11 Stunden dicht gemacht. An was erinnerte ich mich noch en detail und an was nicht? Nelson Mandela, damals gerade Staatspräsident geworden, hatte es sich nicht nehmen lassen, ein paar Stunden mit uns Sportlern im Stadion von Pietermaritzburg gemeinsam zu feiern. Ein unvergessliches Erlebnis für mich. Diese Erinnerung war auf dem Rückweg nach Den Haag ein Thema für uns und erleichterte uns die letzten Kilometer bis nach Wassenaar, wo wir den Strand verließen. Hinter den Dünen angekommen, vermissten wir sogleich den vom Wasser aus kommenden kräftigen Wind. Die letzten drei Kilometer, wiederum auf Fietspaden, hin zum Ziel am Clubhaus der HRR vergingen schnell und nach 4:54:59 h überquerten wir die Ziellinie.

Es war ein schöner Lauf, gut organisiert und mit angenehmer Atmosphäre. Es gibt hier kein Zeitlimit und damit wird der HRR den Anforderungen eines Strandmarathons, die ja witterungsbedingt durchaus erheblich höher sein können, voll gerecht.

Nach einer warmen Dusche habe ich im Clubhaus der HRR das gut temperierte Bier aus der Brauerei „Leffe“ sehr genossen. Dabei erinnerte ich mich daran, dass es bereits 10 Jahre her ist, seit ich meinen ersten Strandmarathon gelaufen bin. Damals war es der halve Jan Knippenberg Memorial, der in Erinnerung an den Texelaner Lehrer in seiner Langversion von Den Helder nach Hoek van Holland (160 Km!) gelaufen wurde. Knippenberg war einer der holländischen Ultralanglaufpioniere dessen Sentenz: „running isn't sport, it's a way of travelling by which body and mind are constantly on the move...“ weltweite Bedeutung erlangt hat. Auch in diesem Jahr soll es wieder ein Memorial für Ultramarathonis geben.

42195 m geradeaus – Laufband Marathon

von Michael Kiene

Es war der 16. Dezember im letzten Jahr, als mich eine Mail meiner Schwester erreicht, ... wäre das nicht was für dich, schau es dir mal an. Der Link in der Mail führe mich zur Ausschreibung des Laufbandmarathons, der im Rahmen der Messe ABF am 01.02.2012 stattfinden sollte. Neben der Ausschreibung gab es auch eine Onlineanmeldung, unter allen angemeldeten Teilnehmern sollten dann am 10. Januar die fünf Startplätze verlost werden. Und wirklich am 11. Januar bekam ich eine Mail mit dem Betreff „Technogym Laufband-Marathon 2012 - Du bist dabei!“

Da meine Erfahrungen auf dem Laufband gleich Null waren, bin ich mit etwas gemischten Gefühlen am Mittwochmorgen nach Hannover gefahren. Der Start des Marathons sollte um 11 Uhr erfolgen, da für die Teilnehmer schon ein Treffen für 10 Uhr vorgesehen war und die Messe erst um 10 Uhr öffnet, hatte der Veranstalter mir im Vorfeld einen Parkausweis und eine Ausstellerkarte geschickt, damit war es schon möglich, ab 9 Uhr auf die Messe zukommen.

Ich war so gegen 9 Uhr 30 auf dem Messestand und habe gleich Maik von den Ultrafriesen getroffen. Maik und ich sind im letzten Jahr zu Ostern bei Carsten in Lilienthal zusammen gelaufen und im Mai waren wir beide in Hannover als Pacemaker, was wir auch beide in diesem Jahr wiederholen wollen, die anderen drei Teilnehmer waren mir unbekannt, wobei ich zwei von ihnen aber als starke Läufer eingeschätzt hatte.

Die Firma Technogym hatte fünf neue hochmoderne Laufbänder zur Verfügung gestellt, außerdem war auch noch ein Techniker der Firma Technogym anwesend. Dieser erklärte uns ganz ausführlich die Laufbänder und war auch die ganze Veranstaltung über da, nur für den Fall, dass es irgendwelche Probleme geben würde.

Kurz vor 11 Uhr wurde jeder von uns durch den Moderator vorgestellt und pünktlich um 11 Uhr war dann der Start. Bedingt durch meinen Mangel an Erfahrung auf dem Laufband, war mein erster Kilometer sehr holprig. Beim Versuch ein geeignetes Lauftempo einzustellen, bin ich zwei mal zu

weit nach rechts gekommen und neben das Band getreten, was dann auch fast zu einen Sturz geführt hätte. Nach einigen Minuten hatte ich mich aber soweit eingelaufen, sodass mir so ein blöder Fehler nicht noch einmal passieren sollte.

Die weiteren Kilometer liefen ganz gut, wobei mein gewähltes Anfangstempo etwas zu hoch war, so zur Halbmarathonmarke musste ich erst einmal etwas Tempo rausnehmen, um mich wieder etwas zu erholen. Zwischen Kilometer 25 und 33 lief es dann gefühlt sehr schlecht, trotz des verminderten Tempos hatte ich zweitweise echte Probleme. Da ich zu diesen Zeitpunkt aber knapp vorne lag, wollte ich das Tempo nicht weiter reduzieren und habe mich regelrecht zum weiterlaufen gezwungen.

So ab Kilometer 33 hatte ich meinen Tiefpunkt überwunden und konnte das Tempo auch wieder etwas steigern, gut ging es mir dabei zwar auch nicht, aber so bin ich dem Ziel wenigstens schneller näher gekommen. Ab Kilometer 38 konnte ich das Tempo weiter steigern und so nach 3:22:51 als Erster den Marathon beenden. Der Zweitplatzierte erreichte die Marathonmarke nur knapp 3 Minuten nach mir und auch der dritte lief glaube ich noch unter 3:30.



Michael Kiene auf dem Laufband (Foto: privat)

So gesehen waren wir alle drei sehr eng beieinander, hätte nur einer von uns mal auf das WC gemusst (das war am anderen Ende der Halle), hätte dies wahrscheinlich schon einen Einfluss auf das Ergebnis gehabt. Da man aber auf dem Laufband gar nicht soviel Trinken kann, wie man wieder ausschwitzt, hat sich dies Problem zum Glück von selbst erledigt, wobei die Versorgung während des Laufes sehr gut war, der Veranstalter hatte ausreichend Wasser, Cola und Obst bereitgestellt. Wann immer einer von uns etwas wollte, brauchte er bloß winken und augenblicklich war ein Helfer zur Stelle. Während wir unseren Marathon gelaufen sind, fanden auf und vor der Showbühne verschiedene Veranstaltungen zum Thema Marathon statt. So gab es z.B. Tipps vom Profi für den ersten Marathon, Laufstilschulungen oder einen Vortrag zur Leistungsdiagnostik.

Einem Teil der Veranstaltungen konnte man ganz gut folgen, so dass es eigentlich gar nicht wirklich langweilig wurde. Zusätzlich hat uns der Moderator, die Zuschauer und die mitgereisten Fans (dafür gab es vorher noch Freikarten) auch immer ganz gut unterhalten.

Um 16 Uhr gab es eine Siegerehrung, bei der auch der letzte der fünf Teilnehmer noch einen Sachpreis bekommen hat. Für meinen ersten Platz habe ich einen Gutschein für eine Reise für 2 Personen zum Palma de Mallorca Marathon gewonnen, natürlich inkl. Flug und Hotel.

Zum Abschluss, jetzt noch die Antwort auf die Frage, die sich jetzt vielleicht der eine oder andere stellt: Würde ich das wieder machen?

Die Antwort dazu ist ein klares JA, würde ich machen.

Mumbai Marathon 2012

von Hirendra Kurani

WORK EXPANDS TO FILL THE TIME AVAILABLE FOR ITS COMPLETION – Parkinson’s Law*

Arbeit dehnt sich aus, um die Zeit zu füllen, die dafür zur Verfügung steht (freie Übersetzung) – Parkinsons Gesetz*

Das so genannte Parkinson Gesetz wurde erstmals in 1955 von Cyril N. Parkinson auf Grund seiner Beobachtungen im öffentlichen Dienst formuliert.

15.01.2012/ 04.15 Uhr: „Das Hotelrestaurant öffnet sowieso erst um 19.30 Uhr. Lass dir Zeit.“ Horst Preisler und ich waren auf dem Weg von unserem Hotel zum Start des Mumbai Marathons als ich diese Worte zu Horst sagte. Horst hatte starke Schmerzen und war etwas besorgt, ob er den Lauf innerhalb der vorgegebenen Zeit schaffen würde. Meine Worte waren ein Versuch, ihn etwas zu beruhigen. Da konnte ich nicht ahnen, dass er meine Worte so wörtlich nehmen würde und dass ausgerechnet Horst, von seinen Großeltern mit preußischer Disziplin in Wattenbek (ca. 15 km nördlich von Neumünster in Schleswig Holstein) erzogen, den Tag nutzen würde, eifrig das Parkinson Gesetz unter Beweis zu stellen.

Wir sind mitten in der Nacht vom 12. auf 13. Januar in Mumbai gelandet. Es war bereits nach 3.00 Uhr als ich zu Bett ging. Da wir am Freitag und Samstag keine Gelegenheit hatten, hatte ich Horst am Sonntag zum Abendessen nach dem Marathon eingeladen.

02.09.2011: Email von Mario Sagasser mit einer Nachricht von Horst Preisler. Horst wollte in Mumbai laufen. Horst wollte schon seit geraumer Zeit in Mumbai laufen. Bereits 2004 war er unterwegs nach Frankfurt mit der Bahn – zur 1. Auflage des Mumbai Marathons – als er von einem Sturm ausgebremst wurde. In 2010 und 2011 konnte er nicht mit uns fliegen, da er zu der Zeit andere Termine in Deutschland wahrnehmen wollte. Im März oder April 2011 hatte er mir erzählt, dass er in 2012 nach Mumbai mitfliegen wolle. Da ich aber nichts von Horst gehört hatte, war ich davon ausgegangen, dass er seine Meinung geändert hatte. Seiner Nachricht konnte ich jetzt entnehmen, dass er es nun doch ernst meinte.

Von unseren Anmeldungen im Juli 2010 (für 2011) wusste ich, dass September schon zu spät für die Online-Anmeldung war. Ich hatte viel um die Ohren und es war bereits Ende September als ich die Veranstalter angeschrieben hatte und fragte, ob es OK wäre, mich jetzt noch anzumelden. Als Antwort bekam ich eine Email (frei übersetzt):

„es ist nicht nur okes ist uns ein Vergnügenwir freuen uns, dich wieder zu sehen ...“

Nach dieser Reaktion aus Mumbai wollte ich fast wieder eine Clubreise nach Mumbai anbieten. Es macht kaum einen Unterschied, ob ich die Reise für zwei oder für noch mehr Personen organisiere. Da ich aber immer noch zu tun hatte, bin ich nie dazu gekommen, an Arne oder an Michael eine Mail zu schicken.

Am 12.01.2012 flogen Horst und ich mit Lufthansa von Hamburg über München nach Mumbai. Da Horst am Dienstag nach dem Lauf alleine nach Hamburg fliegen sollte und in Anbetracht des langen Aufenthalts in Dubai, war es nicht sehr ratsam über Dubai zu fliegen. Obwohl die Emirates Flüge etwas günstiger waren. Auf dem Flug von München nach Mumbai erzählte mir Horst über seine Teilnahme in Kevelaer am vergangenen Sonntag und dass er 8:35 Std. unterwegs war. Auch erzählte mir Horst von seiner Kindheit in den Nachkriegsjahren mit seinen Großeltern in Wattenbek, seiner Familie in Hamburg, dass er vor kurzem ein Ur-Großvater geworden ist und wie er zum Laufen gekommen ist. Und er zeigte mir jede Menge Bilder.

Wir landeten in Mumbai um 0.30 Uhr Ortszeit am Freitag. Es war nach 3.00 Uhr als ich zu Bett gehen konnte.

Bereits von Hamburg aus hatte ich ein paar Reporter in Mumbai angeschrieben und denen erzählt, dass Horst Preisler, der den Weltrekord für die meisten Marathons/Ultras bis August 2011 hielt, nach Mumbai kommt. Die waren natürlich sehr interessiert und wollten Horst für einen Interview treffen. Nach unserer Ankunft in Mumbai habe ich die Termine für den Nachmittag organisiert. Danach hatte sich herumgesprochen, dass Horst in Mumbai war und auch andere Zeitungen und Fernsehreporter wollten Horst Fragen stellen. (Die Links zu den Zeitungsberichten befinden sich am Ende der englischen Version dieses Berichts auf unserer Homepage).

Als wir nach dem Fototermin am Marine Drive, gegenüber unserem Hotel, in die Lobby zurückkamen war Jean-Benoit Jaouen, der Organisator der Transe Gaule, zu sehen. Jean-Benoit ratterte Zahlen wie oft Sigrid, Jobst und die anderen am Transe Gaule teilgenommen haben. Es war ein langer Tag und da wir in der Nacht zuvor wenig Schlaf hatten, haben wir entschieden früh ins Bett zu gehen.

SAMSTAG, 14.01.2012: Nach dem Frühstück brachen wir auf, um unsere Startnummern abzuholen. Das Gebäude, wo bisher die Nummernausgabe stattfand, war unter Renovierung und sah aus – ja halt wie eine Baustelle. Die eigentliche Nummernausgabe hatte bereits eine Woche zuvor in einem anderen Stadtteil stattgefunden. Am Samstag waren nur noch die Läufer von außerhalb Mumbai, und das sind nicht sehr viele, dran. Es waren Schlangen an den Ausgabeschaltern. Nicht so für den prominenten Gast aus Deutschland. Horst durfte seine Startnummer in einem Hinterzimmer in Empfang nehmen. Durch den Zeitungsartikel wurde Horst von anderen Läufern sofort erkannt und einige wollten sich mit Horst fotografieren lassen.

Nachdem wir die Startnummern abgeholt hatten, nahmen wir ein Taxi, um etwas von der Stadt zu sehen und gingen als erstes zum Gateway of India. Auch hier wurde Horst erkannt und man wollte sich mit Horst fotografieren lassen. Da Horst immer noch Schmerzen hatte, brachen wir die Besichtigungstour ab.

Um die Mittagszeit waren wir zu einem von dem Veranstalter abgehaltenen Empfang eingeladen. Der Empfang sollte die Sponsoren und die Medien zusammenzubringen. Ich nahm diese Gelegenheit wahr, um den Chef der Organisatoren, Vivek Singh, zu informieren, dass Horst starke Schmerzen hatte und wahrscheinlich länger als 6 Stunden für den Lauf brauchen würde. Auch bat ich Vivek, Horst nicht aus dem Rennen zu nehmen, da dies eine sehr große Enttäuschung für Horst wäre. Auch bei dem Empfang wurde Horst von einer Zeitung und einem Fernsehkanal befragt. Nach dem Empfang wollte Horst sich etwas ausruhen. Ich habe den Nachmittag genutzt, um meinen Bruder zu besuchen, der am Samstagmorgen an seiner Wirbelsäule operiert wurde.

SONNTAG, 15.01.2012: Der Start war um 5.40 Uhr. Wegen Horsts Schmerzen haben wir ein Taxi zum Start genommen, mussten aber – da einige Strassen bereits gesperrt waren – ca. 1 km zu Fuß zurücklegen. Wir verließen das Hotel um 4.00 Uhr, um genug Zeit vor dem Start zu haben. Es war auf dem Weg zum Start als ich zu Horst sagte, dass das Restaurant im Hotel erst um 19.30 Uhr aufmacht und er sich Zeit lassen solle.

Am Start trafen wir noch den Sturmvogel. Sigrid war mit einer Reisegruppe aus Deutschland angereist. Weder Horst noch ich wussten, dass Sigrid in Mumbai war. Auch den Dänen Vagn Kirkelund trafen wir vor dem Start.

Start: 5.40 Uhr (7.25 Uhr für Läufer unter 3:30 Std.) Chhatrapati Shivaji Terminus (Mumbai Hauptbahnhof). Wetter: klarer Himmel mit ca. 18°C. Luftfeuchtigkeit ca. 75%.

Es war dann ca. 28°C bei meinem Zieleinlauf um ca. 10.35 Uhr.

Die Strecke: Die Strecke führt die Läufer von Südmumbai in den nördlich gelegenen Stadtteil Bandra und zurück. Die Laufstrecke ist dieses Jahr wieder leicht geändert worden. Die lange Steigung auf der Seebrücke ist jetzt bereits zwischen km 14 und 18 und nicht zwischen km 22 und 26 wie im letzten Jahr. Zusammen genommen mit dem frühen Start hat man den anstrengenden Teil des Laufs viel früher hinter sich.

Nach ca. 25 km habe ich an zwei Erste-Hilfe-Stationen angehalten und den zuständigen Arzt informiert dass ein Lauffreund von mir unterwegs war, beschrieb was Horst an hatte und bat sie, sicherzustellen, dass Horst etwas zu Trinken bekam. Nach dem Lauf habe ich meine Medaille empfangen und die Läuferverpflegung abgeholt. Nachdem ich etwas Gefühl in meinen Beinen hatte, fing ich an zu telefonieren. Normalerweise schleppe ich mein Mobiltelefon beim Laufen nicht mit. Dieses Mal wusste ich, dass ich eins brauchen würde. Als erstes rief ich meine Schwester an. Sie wohnt an der Laufstrecke zwischen km 9 und 10 (und bei ca. km 34 auf dem Rückweg). Horst ist um ca. 7.30 Uhr vorbei gelaufen. Dies bedeutete, dass Horst mit ca. 5 km/h oder 12 Min. pro km unterwegs war. Als nächstes ging ich wieder zum Zielbereich in der Hoffnung, irgendwo Vivek zu sehen. Vivek sah ich nicht. Dafür aber den Racedirektor Hugh Jones.

Hugh hatte ich während des Laufs auf der Strecke auf einem Motorrad gesehen. Hugh sagte mir, dass er Horst bei ca. km 13 ca. zweieinhalb Stunden nach dem Start gesehen hat. Also wieder ca. 5 km/h und es stimmte überein mit der Information, die ich von meiner Schwester hatte. Bei der Geschwindigkeit wäre Horst zwischen 8,5 und 9 Std. unterwegs.

Als ich bis ca. 11.15 Uhr (5,5 Std nach dem Start) Vivek nicht gesehen hatte, rief ich ihn an. Ich hatte ihn bereits am Samstag über Horsts Gesundheitszustand angesprochen. Ich gab Vivek die Information, die ich hatte und bat ihn erneut, Horst nicht aus dem Rennen zu nehmen. Auch sagte ich, dass ich ein Taxi zu Horst nehmen wollte um Horst ins Ziel zu begleiten. Vivek sagte, dass die Helfer auf der Strecke Horst, der sich momentan bei ca. km 29 befand, bereits im Auge hatten. Auch wäre es nicht notwendig für mich, zu Horst zu fahren, da seine Leute Horst verfolgen würden.

Der Gedanke, dass Horst den Lauf nicht beenden könnte, ist mir einfach nicht gekommen. Meine einzige Sorge war, ob der Verkehr in Mumbai Horst erlaubt, den Lauf zu beenden. Von meinen früheren Teilnahmen wusste ich, dass die km-Schilder und die Verpflegungs- und Erste-Hilfe-Stationen ca. 6 – 6,5 Std. nach dem Start abgebaut werden. Ohne Hinweisschilder und Wasser würde auch ein Horst Preisler Schwierigkeiten haben, den Lauf zu beenden. Auch kannte sich Horst mit der Strecke nicht aus.

Bereits seit einigen Jahren bin ich in engem Kontakt mit dem Veranstalter des Mumbai Marathons. So wusste ich z.B., dass die Helfer und die Freiwilligen die Nacht vor dem Lauf durcharbeiten, um sicherzustellen, dass alles auf seinem Platz ist, wenn der Lauf losgeht. Die Km-Schilder und die Verpflegungsstationen werden in der Nacht aufgebaut, um den Autoverkehr möglichst lange aufrecht zu halten. Nachdem man die ganze Nacht gearbeitet hat, ist damit zu rechnen, dass die Helfer müde und ungeduldig werden, nachdem der Lauf offiziell beendet war. Zu erwarten, dass die Veranstalter, Helfer und/oder die Freiwilligen Horst noch 3 Stunden nach dem Lauf begleiten, wäre die Hilfsbereitschaft zu überstrapazieren. Trotz Viveks Zusicherung entschied ich mich, ein Taxi zu Horst zu nehmen.

Am Lauftag sind viele Straßen im Start/Ziel Bereich gesperrt, sodass man ca. 1000 m gehen muss, bevor man ein Taxi findet. Ich war kaum einige hundert Meter mit dem Taxi gefahren, als mein Mobiltelefon klingelte. Es war Vaibhav Pawar, ein Reporter bei der Mumbai Mirror, der am Samstag auch mit Horst gesprochen hatte. Vaibhav sagte, dass er eine Sigrid Eichner aus Deutschland bei sich hatte. Er hatte Sigrid auf Grund ihres 100MC T-Shirts identifiziert. Vaibhav kannte das gelbe T-Shirt, weil er mich bereits mehrmals mit diesem T-Shirt gesehen hatte. Er hatte Schwierigkeiten, mit Sigrid zu kommunizieren, und fragte, ob ich helfen könne. Ich sagte, dass ich den Bereich bereits verlassen habe und bereits in einem Taxi auf dem Weg zu Horst war. Sorry.

Als ich aufgelegt hatte, ging mir durch den Kopf, dass nachdem ich für Horst bereits mehrere Interviews organisiert und ihm übersetzt hatte, ich Sigrid das Gleiche schuldetete. Also bat ich den Taxifahrer das Auto anzuhalten, rief Vaibhav an und sagte, dass ich doch zurückkommen würde. Auch bat ich ihn, Sigrid zu informieren, bei Sigrid zu bleiben und machte einen Treffpunkt aus, wo wir uns leicht finden würden. Als ich dem Taxifahrer sagte, dass ich wieder aussteigen muss (auch er wusste, wie schwierig es ist, an diesem Tag ein Taxi zu bekommen), guckte er mich an, als wäre ich nicht ganz bei Trost.

Es ging also erstmal zurück zum Zielbereich. Bald hatte ich Sigrid und Vaibhav gefunden. Vaibhav erzählte mir die Einzelheiten, die er bis dahin von Sigrid bekommen hatte und wir mussten feststellen, dass die beiden es geschafft hatten, die Fakten gehörig durcheinander zu bringen. Also stellten wir einiges wieder richtig und fuhren mit seinen Fragen fort. Nachdem ich Sigrid übersetzt hatte, ging es wieder in die Richtung der Straßenkreuzung, wo ich ein Taxi finden konnte. Ich war auf dem Weg zu Horst, als ich einen Anruf von Sunny Lakhwara von Procam bekam. Sunny hatte die Aufgabe, Horst mit einem Auto zu folgen. Er sagte mir, dass Horsts Vorankommen extrem langsam war und äußerte seine Zweifel, ob es ratsam wäre, Horst so weitermachen zu lassen. Es waren bereits fast 7 Stunden nach dem Start. Ich bat Sunny, Horst nicht aus dem Rennen zu nehmen und informierte ihn, dass ich bereits auf dem Weg war und er möge bitte bis zu meiner Ankunft bei Horst bleiben.

Ich nahm das Taxi bis zur Wohnung meiner Schwester (sie und ihr Mann waren zu einer Hochzeit eingeladen), bat den Taxifahrer zu warten und holte je eine Flasche Cola, Limonengetränk und zwei Flaschen Wasser in einer Plastiktüte. Ich hätte einen Rucksack bevorzugt aber konnte keinen finden. Die Kekse aus der Zielverpflegung hatte ich noch bei mir.

Bevor ich in das Taxi einstieg, rief ich Sunny an, um herauszufinden, wo Horst jetzt war. Es war kurz nach 13.00 Uhr. Horst hatte vor einigen Minuten km 33 passiert. Horst ging auf dem Bürgersteig auf der anderen Straßenseite sodass ich aus dem Taxi ihn nicht sehen würde. Also bezahlte ich das Taxi, ging auf der anderen Straßenseite und marschierte Richtung km 33. Irgendwo zwischen km 34 und 33 sah ich das Auto mit der Startuhr, das vor den Eliteläufern fährt. Das Auto hatte jetzt die Aufgabe Horst zu begleiten. Auf dem Bürgersteig neben dem Auto war auch Horst. Es war 13.16 Uhr oder ca. 7,5 Std. nach dem Start.

Bereits nach kurzer Zeit wusste ich, dass Horst große Schwierigkeiten hatte, zu gehen. Auch wenn ich ahnen konnte, wie seine Antwort lauten würde, fragte ich Horst, ob es ratsam ist, so weiterzumachen. Aufgeben kam für Horst nicht in Frage. Mein Angebot, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen, lehnte Horst vehement ab. Es gab nichts, was Sunny und sein Begleiter für Horst tun konnten. Also dankte ich den beiden für die geleistete Hilfe und sagte, dass sie zu ihrer Basis zurückfahren können.

Nach einiger Zeit rief ich auch Vivek an, dankte ihm für die Hilfe und fragte ihn, ob er jemanden an die Ziellinie schicken könne, wenn Horst sein Lauf beendet. Er fragte mich, wann das sein würde. Da ich keine Zeit angeben konnte, bat ich ihn, mir eine Telefonnummer zu geben, wo ich ca. 30 Minuten vorher anrufen konnte. Er müsse prüfen was er da organisieren könne.

Da die Straßen nach 6 Stunden für den Verkehr frei gegeben wurden, mussten wir auf dem Bürgersteig gehen. Bürgersteige in Mumbai sind nicht dafür bekannt, die besten zu sein. Auch ein gesunder Mensch muss hier aufpassen. Für jemanden wie Horst mit Schmerzen sind sie die reine Tortur. Auch mussten wir an vielen Ampeln auf grün warten und auf die vielen Fahrzeuge achten, die entweder auf Grundstücke oder von diesen weg fahren wollten. Also das Vorankommen wurde noch langsamer, als es ohnehin schon war.

Auf dem Weg haben wir diverse Pausen eingelegt. An unseren Startnummern sah man, dass wir Teilnehmer des Laufs waren. An einer Tankstelle zwischen km 34 und 35 brachten die Mitarbeiter einen Gartenstuhl für Horst. Um ca. 14.00 Uhr passierten wir die 35 km Marke auf der Straße. Auch hielten viele Passanten und Autofahrer an, um uns Hilfe anzubieten oder gar zum Krankenhaus zu fahren. Alles an Hilfe wurde höflich abgelehnt. An einem Café organisierte ich einen Hocker und kaufte eine Flasche Cola für Horst. Irgendwo zwischen km 37 und 38 kamen Arati Kakatkar und Sunny Lakhwara von Procam zu uns. Beide versuchten Horst zu überzeugen, im Anbetracht der Schmerzen, den Lauf zu beenden. Wo er schon so weit war, wollte Horst den Lauf auch zu Ende machen.

Arati und Sunny waren in Aratis Auto. Arati bot an, hinter uns zu fahren, damit Horst nicht auf dem auf z. T. holprigen Bürgersteig sondern auf der Straße gehen kann. Dies war natürlich eine sehr

große Hilfe und wurde mit Dankbarkeit angenommen. Bisher war es wegen des Autoverkehrs nicht möglich, auf die Straße zu gehen. Auch musste ich die Plastiktüte mit unseren Getränken nicht mehr tragen.

Um 17.09 Uhr, 11:29 Stunden nach dem Start erreichte Horst die Ziellinie. Die Chipmatten und die Zieluhr waren schon längst entfernt. Also wurde die Zeit manuell festgehalten und Horst bekam seine Medaille um den Hals gehängt. Nachdem Horst den Lauf beendet hatte, nahmen wir Aratis Angebot an, uns in ihrem Wagen an unserem Hotel abzusetzen, wo wir um 17.45 Uhr ankamen.

Wie vereinbart, trafen Horst und ich in der Hotel Lobby um 19.30 Uhr für das verabredete Abendessen ein. Nach einer Dusche und 1 Stunde Rast fühlte sich Horst wieder viel besser und konnte fast wieder normal gehen.

MARATHON ERGEBNISSE:

Männer: 1. Laban Moiben - Kenya – 2:10:48

Frauen: 1. Netsanet Abeyo – Ethiopia – 2:26:12

100 MC Mitglieder und Friends:

Start no. – Name - net time

238 – Jaouen, Jean-Benoit – 3:14:49

1122 – Kurani, Hirendra – 4:53:51

1359 – Eichner, Sigrid – 5:29:17

1368 – Preisler, Horst – 11:29:00

MONTAG, 16.01.2012: Am Montag wollten wir es etwas ruhiger angehen lassen. Horsts Rückflug nach Deutschland war um 1.30 am Dienstag. Insofern hatten wir noch den ganzen Tag. Horst war aber nicht sehr scharf auf eine Besichtigungstour. Ich hatte mit dem Hotel einen späten Check-out vereinbart, sodass wir unsere Zimmer bis 16.00 Uhr behalten konnten. Horst wollte sich nachmittags etwas ausruhen. Ich habe meine Lieferanten angerufen und die Termine für die nächsten Tage vereinbart. Horst musste um 22.30 Uhr am Montag am Flughafen sein. Also wollten wir um 21.00 Uhr das Hotel mit einem Taxi verlassen. Nach einem Spaziergang am Nachmittag am Marine Drive, hatten wir noch Zeit bis das Restaurant aufmachte. Um ca. 19.00 Uhr sagte ich zu Horst, dass ich ins Business Centre des Hotels gehen wolle, um meine Emails abzurufen.



Horst in Mumbai (Foto: H. Kurani)

Das Business Centre im Trident ist auf dem 33. Stock. Auf den Weg zum 33. Stock stiegen einige Gäste ein und aus. Der letzte Gast stieg am 21. Stock aus. Zwischen dem 21. und dem 33. Stock blieb der Fahrstuhl stecken. Wir haben diverse Knöpfe gedrückt, um den Fahrstuhl zu ermuntern, sich wieder in Bewegung zu setzen. Nichts. Alle Versuche waren vergeblich. Danach habe ich die Telefonzentrale des Hotels über mein Mobiltelefon angerufen und informiert, dass wir im Fahrstuhl stecken geblieben sind. Die Dame am anderen Ende sagte, sie würde sofort die technische Abteilung des Hotels informieren. Nach ca. 7-8 Minuten wurden wir von den Technikern informiert, dass sie daran arbeiten, den Fahrstuhl wieder in Gang zu setzen. Auch dass wir zwischen dem 32. und dem 33. Stock waren. Es war 19.16 Uhr.

Es waren sieben von uns in dem Fahrstuhl. Wir tauschten Information aus, warum man auf den 33. Stock wollte. Zwei Damen waren Professoren von einer Management Schule in Mumbai. Zwei junge Männer waren MBA Studenten. Alle vier wollten zu einem Vortrag auf dem 33. Stock. Dann waren noch zwei junge Mädchen dabei.

19.45 Uhr. Nach ca. 45 Minuten war es nicht zu erkennen, dass der Fahrstuhl bald repariert sein würde. Ich bat daher die Fahrgäste nicht mehr über die Situation zu witzeln, damit die Leute draußen uns ernst nehmen und sich etwas beeilen. Ich machte mir langsam Sorgen, ob Horst noch den Flughafen zeitig erreichen wird. Ich rief meine Schwester an und bat sie, sich bereit zu halten, Horst

vom Hotel abzuholen und zum Flughafen zu fahren, falls der Fahrstuhl nicht bald repariert wird. Danach versuchte ich, Horst über den Hotelempfang zu erreichen. Horst benutzt kein Mobiltelefon. Ich habe Horst beschrieben und mitgeteilt wo sie Horst in der Lobby finden können. Leider hatte Horst gerade dann das Bedürfnis, seine Beine zu bewegen. Horst war nicht zu finden. Außer warten blieb mir nichts anderes übrig. Die Techniker haben die Türen ca. 50 cm auf gemacht, um uns Wasserflaschen zu reichen und zu fragen, ob alles ok wäre. Leider war es nicht ratsam, aus dem Fahrstuhl auszusteigen, falls der sich plötzlich in Bewegung setzt.

Endlich um 20.20 Uhr setzte sich der Fahrstuhl in Bewegung und wir konnten auf dem 33. Stock aussteigen. Nach einem kurzen Gespräch mit dem Hoteldirektor, der sich für den Vorfall entschuldigte, nahm ich eine Flasche Wasser und stieg – mit einem mulmigen Gefühl - in den nächsten Fahrstuhl, um nach unten zu fahren.

Nachdem ich Horst gefunden hatte, erzählte ich ihm kurz was passiert war und ging in das Hotelrestaurant für eine schnelle Pizza. Das Hotel verließen wir um 21.15 Uhr und erreichten den Flughafen noch rechtzeitig. Aus Sicherheitsgründen werden an den indischen Flughäfen nur Passagiere mit einem gültigen Flugschein ins Flughafengebäude eingelassen. Also musste ich draußen bleiben, als Horst hinein ging. Ich wartete ca. 30 Minuten vor dem Eingang. Ich war mir nicht ganz sicher, wie Horst am Check-in und an der Passkontrolle zu Recht kommt, da keiner Deutsch spricht. Aber anscheinend verlief alles gut. Sicherheitshalber rief ich am nächsten Tag um ca. 11.00 Uhr deutscher Zeit Horst in seiner Wohnung an. Horst antwortete ziemlich sofort und ich war beruhigt, dass jetzt alles OK war.

Zwischen dem 17. und 24. Januar besuchte ich meine Lieferanten und die Verwandtschaft.

Der Veranstalter Procam und die Mitarbeiter waren sehr sehr hilfsbereit und haben große Anstrengungen auf sich genommen, um Horst zu ermöglichen, seinen Lauf zu beenden. Insofern wollte ich meinen Dank zum Ausdruck bringen, bevor ich von Mumbai abreiste. In der Woche nach dem Marathon hatte ich mit Vivek telefoniert, um herauszufinden, wie viele Mitarbeiter er hat und angekündigt, dass ich am 25.01.2012 mit etwas Kuchen für die Mitarbeiter vorbei kommen wolle.

Am 25.01.2012 holte ich die 3 Torten, die ich vorbestellt hatte, und brachte die zum Procam Büro für die etwa 30 Mitarbeiter. Vivek konnte das nicht auf sich sitzen lassen und ich bekam im Gegenzug einen Asics Trainingsanzug für Sigrid und jeweils ein T-Shirt und Cap für Horst und für mich.

Danke an Procam nochmals für die Hilfe. Die diversen Zeitungsartikel sind auf meiner Firmen Homepage <http://www.saeckekontor-kurani.de/de/-der-jogger-.html> zu lesen.

Marathon in Kathmandu

von Sigrid Eichner

Einen Marathon in Kathmandu wollte ich haben, wenn ich schon mit Reisezeit eine Marathonreise weit weg bis nach Indien und Nepal mache. In Kathmandu kann man eigentlich keinen Marathon laufen. Dass es trotzdem gelang, verdanke ich dem Organisationstalent von Klaus Weidt und der Begeisterung der Nepalesischen Organisatoren für unser Vorhaben. Es wurde ein großartiges Ereignis für uns Läufer und für die teilnehmenden Nepalesen. Schon am Flughafen wurden wir willkommen geheißen.

Pressekonferenz am Abend, Streckenerklärung und viele Hinweise. Besonderes: Einige nepalesische Olympiakandidaten würden mit uns laufen und 145 Streckenposten würden die 4,7 km lange Runde absichern, bewachen und den Weg weisen. Am 26 Januar gingen mit Startschuss vom Minister für Jugend und Sport 5 km, 10 km, HM-Läufer und 6 Marathonis auf die Strecke. Die „Kurzen“ stoben dahin, wir „Langen“ ließen es ruhiger angehen. Kathmandu liegt immerhin 1500 m hoch;

ungewohnt für uns Flachländer. Die Sonne schien, es war trotzdem kühl und frisch und wurde erst am frühen Nachmittag richtig warm.

Die Runde führte um eine Tempelanlage. Die Strassen waren voller Leben. Auto neben und hintereinander, dazwischen, davor, dahinter - Motorräder, lange Tafelwagen -vollgepackt- einer musste an der Seite die Fuhre vor dem Umstürzen halten, gezogen von einer „MS“ barfuss, dazwischen Kinder, Fußgänger, Hunde, Müll, fahrbare Straßenhändler, darunter Schlagloch an Schlagloch, wann war diese Strasse schon einmal in einem besseren Zustand gewesen? Aber es ging immer vorwärts, neun lange mühsame Runden, begleitet vom ununterbrochenen Hupen der Motorisierten. In Indien und Nepal wird nur gehupt, um sich bemerkbar zu machen, um dem anderen zu sagen: hallo ich bin da, mach Platz – ich bin stärker als du, bleib auf deiner Spur, also immer! Es ist wirklich richtiger Lärm. 145 Streckenposten sollten an der Runde stehen; sie standen sicher auch am Anfang da. Wie lang ist ein Marathon? Das wusste sicher keiner, denn nach meiner dritten Runde war von ihnen nichts mehr zu sehen. In meiner zweiten Runde hatte ich auf einmal Fahrradbegleitung. Jetzt war ich letzte, denn Bernd lief 20 m vor mir. Mit dem Fahrrad hinter mir fühlte ich mich sicher. Aber nicht lange, Bernd konnte ich weglaufen; jetzt war ich alleine. Der Hindernis- und Schlängellauf durch den Verkehr, ach was, durch das Verkehrschaos, war ungewohnt, anstrengend und wirklich gefährlich. Mit Geschick klopfte ich an so manches Auto um mich bemerkbar zu machen; hupen konnte ich ja nicht. In der siebenten Runde war der Fahrradbegleiter wieder da; das konnte nur bedeuten: Bernd ist nicht mehr im Rennen. So war es dann auch. Ein anderer stieg nach der siebten Runde aus und Gerold vom LC RON Hill Berlin begnügte sich mit nur einer Runde. Dafür stand er dann fotografierend am Rand.

In Runde sieben versägte mich Daniela. Sie war im Ziel, als ich noch eine Runde laufen musste. Jetzt war es wärmer geworden, das Verkehrschaos war nicht mehr zu entwirren.

Wie weiter? Wo war noch eine Lücke? Da bemerkte ich vor mir, immer dicht vor meinen Füßen, ein Motorrad. Es dauerte eine Weile, bis ich es begriff: Es schaufelte im wahrsten Sinne des Wortes mir den Weg frei. Statt Hupe benutzte der Fahrer eine Trillerpfeife. 20 Meter fahren und pfeifen, warten bis ich hinter ihm bin, dann weiter fahren und wieder pfeifen und immer so weiter bis zum Ziel. Was für ein Lauf! Es ist windig und staubig auf 1500 Metern Höhe; es ist eng in den Strassen mit den kleinen Läden, mit den Menschen davor, den Resttrümmern vom Erdbeben 1934, mit den Straßenhändlern und dem Leben ringsherum. Dazwischen wir, ein paar „Exoten“, die unbedingt in diesem Land einen Marathon laufen wollen und auch finishen. Daniela Dilling und Sigrid Eichner haben den Hindernislauf beendet. Mein „Streckenfreihaltmotorradfahrer“ fährt mich ins Hotel. Was für ein Gefühl! Es folgen: Siegerehrung, Gratulation, die Presse ist auch wieder da. Und dann ist da noch ein Nepalese – Olympiateilnehmer von 1964 im Marathon – der mich begrüßt.

Was für eine Ehre und was für eine Freude. Wir deutschen Teilnehmer erhalten alle ein Ehrengeschenk. Von den dreimillionen nepalesischen Göttern gehört jetzt einer mir.

Das war Lauf 1668. Das war meine Startnummer und das war mein Lauf.

Danke an alle Beteiligten, an die Läufer und Organisatoren

An Diwakar Lal Amatya – Race Director, an Nilendra Raj Shrestha – President der Nepal Amateur Athletics Association, an Kamala Rokka – Minister für Jugend und Sport, an Verena Gräfin von Roedern – Botschafterin der Bundesrepublik Deutschland und an Reisezeit, die Ideen verwirklicht haben. Gerne bin ich wieder dabei.



Sigrid in Kathmandu (Foto: Christel Schemel)

Clubreise nach Marathon/Florida

von Jürgen Kuhlmeijer assisted by Claudia Erdmann

Endlich war es so weit - eine Clubreise nach Florida mit drei geplanten Marathons: in Fort Lauderdale, auf der Insel Marathon und der „Norwegian Sky“, einem prachtvollen Kreuzfahrtschiff. So reisten am 16. Februar acht reiselustige Marathonfans über London nach Miami – vom eiskalten Winter in das hochsommerliche Florida. Jürgen hatte schon „vorgewarnt“: Es herrschten „unterhemdfreie“ Temperaturen. Bei der Ankunft mussten wir gleich unseren angemieteten Van wegen unseres umfangreichen Gepäcks gegen ein größeres Modell tauschen, und nur Claudia war noch bereit, dieses angenehmere Monster zu fahren. Harald hatte uns diesen Trip durch seine Idee, einmal in seinem Leben einen Marathon in Marathon/Florida zu laufen, eingebracht. Böse waren wir ihm dafür aber ganz und gar nicht. Bei der Einladung in ein amerikanisches Restaurant vergaßen wir schnell den langen Flug und die sechs Stunden Zeitumstellung.

Am nächsten Morgen ging es nach einer Erkundungstour durch das nahegelegene Shoppingcenter erst einmal zum Strand und wir schwammen im 24 Grad warmen Atlantik weit hinaus. Zur Entspannung war nachmittags eine Bootsfahrt mit der „Jungle Queen“ durch die Wasserstraßen von Fort Lauderdale mit seinen Luxus-Yachten und Traumvillen angesagt. Bei dem anschließenden Besuch der Marathon-Messe wurden wir mit viel Achtung begrüßt. Jürgen hatte unsere Marathon-Königin Sigrid schon lange vorher angekündigt, so dass Sigrid nicht nur einen Freistart erhielt, sondern auch noch einen Reisekosten-Zuschuss vom Veranstalter des A1A Marathons.

Der Samstag vor dem A1A-Marathon verging mit Einkäufen in dortigen Sportgeschäften und einer leckeren Pasta Party bei Jürgen sowie natürlich einem Geburtstagskaffee-kränzchen zu Ehren von Kalli, der an diesem Tage seine offizielle Aufnahme in die „M75“ feierte. Zum A1A Marathon mussten wir schon um 4 Uhr in der Frühe aufstehen – aber kein Problem, denn diese Zeit entsprach einer Zeit von 10 Uhr vormittags im kalten Deutschland. Sigrid wurde dann noch vor dem Start lobend hervorgehoben, und wir waren stolz, mit ihr alle im gleichen Club zu sein. Die Temperaturen waren an der Obergrenze des Erträglichen. Der Marathon zog sich durch die zum Teil langen



Die 100MC Gruppe nach dem A1A Marathon

(Foto: privat)

Geraden an der Atlantikküste ganz schön hin, aber schließlich erreichten wir alle wohlbehalten das Ziel am Beach, wo einige die

Gelegenheit nutzen, sich im erfrischenden Atlantik zumindest leicht abzukühlen. Der 100 MC war mal wieder sehr erfolgreich. So war Karl-Heinz der zweitälteste Teilnehmer des Marathons und „guter“ 2. in der M75 und Sigrid „natürlich“ 1. in der W70.

Auch die drei ersten Plätze in der M70 fielen mit Jürgen, Arwed und Günter wieder an den 100MC, ebenso wie mit Harald der 1. Platz in der M65, während Claudia und Uli die schnellste deutsche bzw. der schnellste deutsche TeilnehmerIn waren.

**A1A-Marathon, Fort Lauderdale,
19. Februar 2012, Temperatur ca. 27°C**

Ulrich Niehuß	4:13:55	25. von 71	M40
Harald Petersen	4:22:54	1. von 10	M65
Jürgen Kuhlmeiy	4:39:02	1. von 3	M70
Claudia Erdmann	4:41:52	12. von 28	M45
Sigrid Eichner	5:11:13	1. von 2	W70
Arwed Bonnemann	5:27:22	2. von 3	M70
Günter Heyer	5:51:19	3. von 3	M70
Karl-Heinz Jost	6:25:27	2. von 2	M75

Nach dem erfolgreichen Marathon gab es dann am Montag ein Entspannungsprogramm: Fahrt auf einem für den 100MC gecharterten Airboot durch die Everglades-Sümpfe. Die Fahrt ging in rasendem Tempo durch die mit Wasser bedeckten Sümpfe. Einige Alligatoren schauten uns hungrig an, wir waren dann aber wohl doch zu mager. Auch einige Raubvögel blickten uns von vertrockneten Baumstümpfen nach. Eine anschließende Fahrt zu der größten Einkaufsmeile der Welt beendete den Tag und auch den Aufenthalt in Fort Lauderdale.

Dienstag ging es weiter Richtung Marathon, einer Insel der Inselkette Keys, die sich südlich von Florida Richtung Westen hinzieht und zum Teil mit langen Brücken verbunden ist. Jürgen hatte eine Schnorchel-Tour mit einer Motoryacht zu den vorgelagerten Tauchgründen von Key Largo geplant, die aber leider wegen zu starken Wellenganges ausfallen musste. So ging es gleich weiter zu unserem eigentlichen Ziel, der Insel Marathon. In urigen Hausbooten wohnten wir für die nächsten drei Tage. Ein Empfang bei der dortigen Industrie- und Handelskammer unterstrich deren Interesse und Hilfsbereitschaft für den geplanten Marathon. Es gibt dort eine 7-Meilen-Brücke zur nächsten Insel, die man aber wegen uns Marathonis nicht sperren konnte. So mussten wir die geplante Ersatzstrecke auf der Halbinsel Sombbrero-Beach aktivieren. Nach gemeinsamer Besichtigung entschieden wir uns dann für eine sehr attraktive 2.580 m Rundstrecke um einen gepflegten Golfplatz mit schattigen Palmen und vorbei an dem dortigen Clubhaus und einem kleinen Yachthafen.

Von Harald, Uli und Claudia wurde dann per GPS eine genaue Vermessung der Strecke vorgenommen. Nach gemeinsamem Schwimmen am dortigen Sombbrero-Beach ging es für die einen weiter nach Key West und für die anderen zurück zu den Hausbooten mit anschließendem Dinner in einem idyllischen Restaurant am Wasser und einem eindrucksvollen Sonnenuntergang.



Uli und Harald bei der Streckenvermessung.
(Foto: Claudia Erdmann)

Am nächsten Morgen startete der Marathon-Marathon auf Marathon wegen der zu erwartenden Hitze bereits wieder um 6 Uhr in der Frühe. Der Verpflegungsstand wurde unter schattigen Bäumen aufgebaut und von Ingrid und Ruth betreut, die auch die Rundenzählung übernahmen. Es waren 16 Runden mit einem Auftaktpendelstück für die Marathondistanz zu laufen – irgendwie schon mal in Hamburg geschehen... Der Start war locker, jedoch machte die zunehmende Hitze ganz schön zu

schaffen. Die Frauen konnten mit ihren Eisvorräten zumindest für gekühlte Getränke sorgen, während Jürgen dies durch mehrmalige Schwimmeinlagen erreichte. Kalli brauchte bei der Hitze für seine Runden „ein wenig mehr“ Zeit. Kein Problem, da der gemietete Van sich (mit Schlüssel drinnen) selber verschlossen hatte und erst ein Spezialist gefunden werden musste, der den Van wieder für uns nutzbar machte. So haben alle diesen Marathon-Marathon auf Marathon geschafft. Sieger wurde Uli gefolgt von Harald, bei den Frauen hatte Claudia die Nase vorn. Kalli hatte für diesen Marathon eine Medaille kreiert, die dann beim Abendessen bei einer kleinen Feier überreicht wurde.

Ein weiterer Höhepunkt sollte die Kreuzfahrt werden. Gegen Mittag erreichten wir das Kreuzfahrtschiff “Norwegian Sky“, das auf der Meyer-Werft in Papenburg gebaut und zu seiner Zeit das modernste und teuerste Kreuzfahrtschiff der Welt war. Die Ein-schiffung war nicht ganz einfach, da wir aus den Vereinigten Staaten ausreisten, die reservierten Kabinen entsprechend den befreundeten Teilnehmern getauscht werden sollten und wir eine Bordkarte erhielten, die für die nächsten vier Tage unseren Reisepass, Kreditkarte und Zimmerschlüssel ersetzen sollte. Nach dem obligatorischen Bord-Foto ging es zum Buffet auf der Heck-Terrasse, von der wir einen atemberaubenden Blick auf die Skyline von Miami hatten. Eindrucksvoll war auch die Ausfahrt aus dem Hafen und ein letzter Blick auf Miami Beach im Sonnenuntergang, bevor die Küste unseren Blicken entwand. Nach einem eleganten Abendessen in einem der vielen Restaurants an Bord besuchten wir noch gemeinsam eine nette Musik-Show des bordeigenen Ensembles.

Marathon-Marathon in Marathon,
23.Febr. 2012, Temperatur ca. 28°C

Ulrich Niehuß	4:05:00
Harald Petersen	4:44:30
Claudia Erdmann	4:49:16
Jürgen Kuhlmei	4:56:48
Sigrid Eichner	5:24:17
Arwed Bonnemann	5:57:29
Günter Heyer	6:19:28
Karl-Heinz Jost	7:19:38



Norwegian Sky

(Foto: Claudia Erdmann)

Als wir am nächsten Morgen zum Frühstück auf dem Dachrestaurant am Heck kamen, lagen wir bereits vor Anker vor der Privatinsel der Norwegian Cruise Line: Great Stirrup Key. Hier sollte eigentlich der dritte Marathon dieser Clubreise starten. Wir waren einen Tag zu früh und haben daher kurzerhand beschlossen, den Marathon am Sonntag zu

belassen und in Nassau/Bahamas den Marathon zu laufen. Mit Tenderbooten wurden wir zur Privatinsel übergesetzt: ein kleines idyllisches Eiland, welches von der Schifffahrtslinie zu einer netten Badeinsel umgestaltet werden soll. Liegestühle standen in ausreichender Anzahl zur Verfügung und schattige Essecken waren bereits geschaffen für ein Mittagmahl für die Kreuzfahrtgäste. Nicht fehlen durfte auch eine karibische Band mit den hier üblichen Steeldrums (Stahltrommeln). Und weiter ging es über Nacht nach Nassau auf den Bahamas.

Am Sonntag sollte nun der dritte Marathon, der Kreuzfahrt-Marathon sein. Ein Stadtplan von Nassau konnte nicht aufgetrieben werden. Von früheren Besuchen wussten wir, dass Nassau nur gut für organisierte Touristen-Touren war. Einen Marathon wollten wir zwar laufen, jedoch auch nicht auf einen Ausflug nach Nassau verzichten, schließlich wollten wir alle mal auf den Bahamas gewesen sein. Guter Rat war schwer, bis Uli auf die geniale Idee kam, ein Zeitlimit für den Kreuzfahrt-Lauf von 12 Stunden zu planen. Start sollte gemeinsam um 8 Uhr sein und der gemeinsame Abschluss um 20 Uhr. So konnte jeder den Tag nach freiem Ermessen gestalten, ohne auf den Marathon oder auf die Besichtigung von Nassau zu verzichten. Der Titel des Rennens war dann auch schnell gefunden:

„1. Magic Bahamas Cruise Line 12h Race“

Die “Norwegian Sky“ ist das einzige mir bekannte Schiff mit einer ebenen Laufbahn, die eine Länge von 460 m hat, so dass für einen Marathon 92 Runden zu laufen waren. 100 Runden ergaben dann schon einen Ultra von 46 km. Pünktlich um 8 Uhr war der Start zu diesem Kreuzfahrt-(Ultra)Marathon. Da wir alle „eingefleischte“ Marathonis sind, liefen wir erst einmal den vollen Marathon und besserten anschließend zu einem Ultra nach, nachdem wir unserer sonstigen Tagesplanung nachgegangen waren. 101 Runden absolvierten Uli, Jürgen, Claudia, Sigrid und Kalli, Günter sogar 111 Runden und Harald wollte es genau wissen, lief stolze 154 Runden und damit über 70 km! Das Runden-Laufen war eigentlich sehr interessant, da sich um das Schiff herum ein abwechslungsreiches Hafenleben abspielte. So kamen und verließen drei Kreuzfahrtschiffe die benachbarten Molen und Rettungsboote wurden zu Übungszwecken zu Wasser gelassen.

Die letzte Runde dieses Magic Bahamas Cruise Line 12 h Races liefen wir in Abendkleidung und mit Laufschuhen kurz vor 20 Uhr und beendeten damit offiziell unseren Kreuzfahrtlauf.

Anschließend ging es in das noble Palace-Restaurant zur Siegerehrung. Sieger waren wir alle, da wir nicht nur einen Marathon, sondern auch einen Ultra geschafft hatten. Die Medaillen werden nachgereicht, da sie in Fort Lauderdale liegen geblieben waren. Jedoch die Ober im Restaurant hatten unsere Marathon-Veranstaltung mitbekommen, hatten für uns einen Creme-Kuchen serviert und ein Marathon-Ständchen gebracht, das von allen Restaurant-Gästen entzückt beklatscht wurde. Dieser erfolgreiche Tag klang dann aus mit einem Besuch der Farewell-Show sowie einer der Bordbars und einem netten Gedichtvortrag von unserer Marathon-Königin Sigrid.



Harald auf dem Kreuzfahrtschiff

(Foto: Claudia Erdmann)

Vor der Ausschiffung am Montagmorgen war wurden noch schnell Einkäufe getätigt und Erinnerungsfotos erworben und somit die letzten Guthaben auf den Kreuzfahrtkonten aufgebraucht werden. Mit unserem geliehenen Straßenschlachtschiff, dem Chevrolet Suburban, ging es dann über Miami Beach (Deco Art Center) noch zu einigen Einkäufen in Supermärkten, um das restliche Bargeld noch sinnvoll auszugeben. Bei einer gemeinsamen Pizza in einem italienischen Restaurant feierten wir Abschied. Ingrid und Jürgen führen zurück nach Fort Lauderdale, Arwed und Ruth fliegen weiter nach Costa Rica und Sigrid, Claudia, Uli, Karl-Heinz, Harald und Günter machten sich auf den Heimflug in das winterliche Deutschland. Es war eine unvergessliche Clubreise, die ruhig wiederholt werden sollte, nicht unbedingt auf den Bahamas und während der Schulzeit, sondern eventuell wieder bei einer Kreuzfahrt auf dem Mittelmeer und einem Marathon in einer Hafenstadt. Jürgen ist schon am Recherchieren.

Presseberichte

588 Euro Rente zum Leben

Renate Werz aus Offenburg arbeitet seit dem 15. Lebensjahr hart – trotzdem kann sie altersarm werden.

Mittelbadische Presse, Offenburg am 18.01.2012 von Simone Firmkes



Renate Werz aus Offenburg ist von Altersarmut betroffen. Im April erreicht sie das Rentenalter, doch weil die Bezüge nicht ausreichen, möchte die Hausverwalterin weiterarbeiten, so lange es geht. (Foto: Ulrich Marx)

In der Ortenau erhalten 1201 Menschen über 65 Grundsicherung. Die Armutsquote liegt deutlich unter dem Bundesdurchschnitt. Dennoch müssen sie zusätzlich zur Rente unterstützt werden. Um das zu vermeiden, möchte Renate Werz (64) aus Offenburg weiterarbeiten, so lange es geht.

Ortenau. Als arm würde sich Renate Werz nicht bezeichnen. Ihr Leben ist reich, vor allem an Arbeit. Die 64-jährige ist in der Hausverwaltung einer großen Offenburger Wohnanlage, dem Uffhofener »Sonnenhaus«, beschäftigt. Hier lebt sie auch selbst, nach dem Tod ihres Mannes alleine mit ihren Katzen und Fischen

Mit der Hausreinigung und zusätzlichen Arbeiten im Garten, bei Renovierungen und als Urlaubsvertretung des Hausmeisters verdient sie monatlich zwischen 1000 und 1300 Euro netto. Im April wird sie 65, dann würde laut einer Vorausberechnung ihre monatliche Altersrente 588 Euro betragen. »Wie soll mir das zum Leben reichen?« fragt sie.

»Ich habe mein Leben lang gearbeitet und ar-

beite gerne, aber was passiert, wenn ich es nicht mehr schaffe?« Ihr Tag beginnt mitten in der Nacht: Aufstehen um 2 Uhr, denn die vielen Treppen und Gänge müssen geputzt werden, und das geht nun mal am besten, wenn die anderen Hausbewohner noch schlafen.

Tagsüber macht sie alles, was im Haus anfällt: Geländer streichen, Strauchgut einsammeln, Parkplätze säubern. Die gelernte Industriekauffrau ist froh über die viele Arbeit an der frischen Luft, die sie, wie sie selbst sagt, fit gehalten hat. Fit für ihr größtes Hobby: den Marathonlauf.

265 Läufe liegen bereits hinter ihr, und das, obwohl sie erst mit 51 Jahren das erste Mal am Start stand. Das Laufen ist ein Grund, warum sie jede Nacht gerne wieder aufsteht: »Ich muss weiterarbeiten, um meinen Sport zu finanzieren.« Anreise, Übernachtung und Startgeld für ihre Marathons wären mit 588 Euro monatlich nicht finanzierbar.

Mit 15 Jahren gearbeitet

Renate Werz zählt nicht zu den genannten Risikogruppen. Sie ist mit 15 Jahren ins Berufsleben gestartet, hat nach der Geburt ihres Sohnes Christian in die Hausverwaltung gewechselt, »weil es praktisch war. Ich gehe zur Tür raus und bin in der Arbeit. So konnte ich mich gleichzeitig um mein Kind kümmern.« Dass sie mit ihrer Tätigkeit nicht reich wird, hat sie nie gestört.

Aber dass lebenslange engagierte und körperlich anspruchsvolle Arbeit mit nur 588 Euro belohnt werden soll, nimmt sie doch sehr mit. »Ich bin mit meiner Arbeit total zufrieden, sie macht mir viel Freude, aber so eine Rente nach all den Jahren – kaum zu fassen!«

Kein Einzelfall

Für Bruno Rößner, Vorsitzender des VdK-Kreisverbandes Offenburg, ist Renate Werz kein Einzelfall. »Die Ungerechtigkeit fängt bei der Lohngestaltung an. Die üblichen prozentualen Lohnerhöhungen helfen vor allem denen, die sowieso schon gut verdienen«, bemerkt er. Rößner fordert eine gerechtere Regelung. »Die Schere zwischen Arm und Reich geht immer weiter auf. Da stimmt es bei uns schon lange nicht mehr.«

1201 Menschen ab 65 erhalten zusätzlich zur Rente Geld vom Sozialamt. »Wir gehen davon aus, dass die Altersarmut hier im Vergleich zu anderen Regionen aufgrund einer guten Ar-

beitsmarktlage und Einkommenssituation unter dem Bundesdurchschnitt liegt.«

Die Zahl der Empfänger von Grundsicherung ist in den vergangenen Jahren jedoch auch im Ortenaukreis gestiegen. Christian Eggersgluß sieht die Gründe dafür in vermehrt brüchigen Erwerbsbiographien, der Beschäftigung im Niedriglohnssektors und der Kleinselbstständigkeit. Auch höhere Scheidungsraten würden in Zukunft die Anzahl der Empfänger von Grundsicherung ansteigen lassen, ebenso die negative Rentenentwicklung.

Von Altersarmut bedroht seien auch junge Menschen mit unterbrochenen Erwerbsbiographien, Alleinerziehende und Langzeitarbeitslose, ergänzt Stefan Pfeil, Sozialreferent beim VdK-Landesverband in Stuttgart..

Personalien

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras

und damit Vollmitgliedschaft

Hans Würfl (Rödinghausen) bereits am 9.07.11 in Bad Eilsen.

Niels Grimpe-Luhmann (Laufen, SUI) bereits am 30.07.11 beim K78 in Davos (SUI).

Günter Liegmann (Wallenhorst) bereits am 11.09.11 in Münster.

Andres Andreesen (Wittmund) am 25.09.11 in Lilienthal.

Michael Labs (Berlin) am 23.10.11 in Magdeburg.

Gerhard Reinhard-Miltz (Kreuzlingen, SUI) am 20.11.11 in Frauenfeld (SUI).

Rita Brämer (Itzehoe) am 04.12.11 in Kisdorferwohld - 1. Walkerin mit 100 M/U.

Joachim Neuhaus (Hamburg) am 28.12.11 in Hamburg-Öjendorf.

200 Marathons/Ultras

Diethard Steinbrecher (Cottbus) am 15.09.11 in Berlin/Fichtenwalde.

Dietmar Mintgen (Nickenich) am 29.10.11 in Bad Neuenahr.

Dieter Merker (Hamburg) und

Wolfgang Kieselbach (Buchholz) am 15.01.12 in Assel.

250 Marathons/Ultras

Götz W. Eipper (Hamburg) am 25.09.11 in Assel.

Kurt Gormanns (Bramsche) am 29.12.11 in Bad Eilsen (Idatum).

Friedhelm Weidemann (Sassenburg-Stüde) am 25.02.12 in Bad Salzuflen.

300 Marathons/Ultras

Ole Sporleder (Hamburg) am 27.11.11 in Hamburg an den Teichwiesen.

Christine Schroeder (Hamburg) am 26.12.11 in Hamburg an den Teichwiesen.

Mario Sagasser (Henstedt-Ulzburg) am 27.01.12. in Dubai (VAE).

Wolfgang Weitkämper (Edeweicht) am 31.12.11 in Lilienthal.

400 Marathons/Ultras

Helmut Rosieka (Bremen) am 10.12.11 in Georgsmarienhütte.

700 Marathons/Ultras

Klaus Neumann (Stuttgart) am 18.12.11 in Bobenheim-Rocheim am Silbersee.

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

- | | | | |
|-------|------------------------------------|-------|---|
| 321 | Joachim Neuhaus aus Hamburg | 325 | Andres Andreesen aus Wittmund |
| 322 | Michael Labs aus Berlin | 326 A | Armin Fricke aus Kleinmachnow |
| 323 | Gerd Junker aus Wallenhorst | 327 | Hans Kleinekoort aus Soest (NED) |
| 324 A | Markus Korölus aus Freiburg | | |

Austritte

Leider sind im vergangenen Jahr auch einige Mitglieder ausgetreten. Für ihre Zukunft wünschen wir alles Gute:

- | | |
|---|--|
| Günther Braß aus Singen | Carsten A. Mattejiet aus Lilienthal |
| Eberhard Frixe-Glindemann aus Meine | Lothar Preißler aus Berlin |
| Tanja Goile aus Kiel | Monika Preißler aus Berlin |
| Heinz Helmuth Kohl aus Assel | Ralf Simon aus Oberursel |
| Christel Kunze aus Hamburg | Helmut Urbach aus Köln |
| Gerd Jantzen aus Haseldorf | Ingeborg Urbach aus Köln |
| Jean-Benoit Jaouen aus St. Pol de Léon (FRA) | |

Geburtstage

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

Horst Jendrasch aus Kelkheim feierte schon im August seinen **75.** Geburtstag.

Karl-Heinz Jost aus Kiel feierte im Februar seinen **75.** Geburtstag.

Walter Frank aus Schramberg-Sulgen feierte im Dezember seinen **70.** Geburtstag.

Peter Wieneke aus Hamfelde feierte im Dezember seinen **65.** Geburtstag.

Antonius Steinberg aus Lennestadt feierte im Januar seinen **65.** Geburtstag.

Jahresstatistik per 31.12.2011 (erstellt von Erika Köhn)

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	A	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42		82	14	96		1	31.12.2011
Schroeder	Christine	Hamburg	GER	257		74	15	89		2	31.12.2011
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4		46	42	88		3	31.12.2011
Gormans	Kurt	Bramsche	GER	270		52	34	86		4	31.12.2011
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2		58	14	72		5	31.12.2011
Traeder	Martin	Sehnde	GER	307		59	13	72		5	31.12.2011
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	GER	202		33	37	70		7	31.12.2011
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53		30	35	65		8	31.12.2011
Mütze	Willem	Heerlen	NED	254		19	44	63		9	31.12.2011
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	ITA	127		36	24	60		10	31.12.2011
Pufahl	Rainer	Müssen	GER	273		55	4	59		11	31.12.2011
Christensen	Claus	Rudkøbing	DEN	316		58	1	59		11	31.12.2011
Brämer	Rita	Itzehoe	GER	310		49	9	58		13	31.12.2011
von Palombini	Jobst	Bad Eilsen	GER	29		35	22	57		14	31.12.2011
Kiene	Michael	Norheim	GER	308		43	14	57		14	31.12.2011
Scheffer	Ineke	Leens	NL	303		39	16	55		16	31.12.2011
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	GER	122		19	34	53	1)	17	31.12.2011
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	GER	211		47	6	53		17	31.12.2011
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	GER	241		24	29	53		17	31.12.2011
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99		41	8	49		20	31.12.2011
Neuhaus	Joachim	Hamburg	GER	321		40	7	47		21	31.12.2011
Korölus	Markus	Freiburg	GER	324	A	39	8	47		21	31.12.2011
Feldmann	Hartmut	Hamburg	GER	34		31	12	43		23	31.12.2011
Würl	Hans	Rödinghausen	GER	320		30	13	43		23	31.12.2011
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115		24	18	42		25	31.12.2011
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116		32	10	42		25	31.12.2011
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148		10	32	42		25	31.12.2011
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	237		14	27	41		28	31.12.2011
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	GER	269		36	4	40		29	31.12.2011
Bicher	Stefan	Berlin	GER	276		25	15	40		29	31.12.2011
Spieker	Johann	Laar	GER	135		31	8	39		31	31.12.2011
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	GER	196		34	5	39		31	31.12.2011
Braun	Helmut	Bielefeld	GER	192		34	3	37		33	31.12.2011
Sagasser	Mario	Henstedt-Ullzburg	GER	172		33	2	35		34	31.12.2011
Penzel	Gerhard	Hamburg	GER	169		30	4	34		35	31.12.2011
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	288		27	7	34		35	31.12.2011
Rolfes	Maria	Lohne	GER	294		27	6	33		37	31.12.2011
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124		24	8	32		38	31.12.2011
Basel	Daniel	Weinheim	GER	138		15	17	32		38	31.12.2011
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	GER	232		9	23	32		38	31.12.2011
Andreesen	Andres	Wittmund	GER	325		25	7	32		38	31.12.2011
Kuhlmeiy Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	43		22	8	30		42	31.12.2011
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67		22	8	30		42	31.12.2011
Honing	Gijs	Blokker	NED	128		16	14	30		42	30.06.2011
Schmidt-Soltau	Peer	Mettmann	1981	292		20	10	30		42	31.12.2011
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	152		27	3	30		42	31.12.2011
Schlüter	Eva	Kuhardt	GER	274		20	9	29		47	31.12.2011
König	Jörg	Stade	GER	222		13	15	28		48	31.12.2011
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	GER	278	A	23	5	28		48	31.12.2011
Braun	Andreas	Berlin	GER	317		20	7	27		50	31.12.2011
Keelan	Bettina	Berlin	GER	318		20	7	27		50	31.12.2011
Schlüter	Gabriel	Kuhardt	GER	220		12	14	26		52	31.12.2011
Niehuß	Ulrich	Hamburg	GER	289		24	2	26		52	31.12.2011
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57		21	5	26		52	31.12.2011
Sagasser	Doris	Henstedt-Ullzburg	GER	171		23	2	25		55	31.12.2011
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GER	208		9	16	25		55	31.12.2011
Heyer	Günter	Kiel	GER	212		22	3	25		55	31.12.2011
Tomaschewskii	Ulrich	Craillsheim	GER	233		20	5	25		55	31.12.2011
Littwin	Rüdiger	Dorsten	GER	306		17	8	25		55	31.12.2011
Mattejiet	Carsten	Lilienthal	GER	182		11	13	24		60	30.06.2011
Kellermann	Peter	Hamburg	GER	271		19	5	24		60	31.12.2011
Kohl	Heinz-Helmuth	Drochtersen-Assel	GER	268		14	10	24		60	31.12.2011
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	SUI	260		19	5	24		60	31.12.2011
Preisler	Horst	Hamburg	GER	200	E	23	0	23	1)	64	30.06.2011
Britz	Werner	Aurich	GER	226		18	5	23		64	31.12.2011
Soff	Andreas	Unterwellenborn	GER	281		17	6	23		64	31.12.2011

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	A	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Halder	Roland	Köln	GER	302		21	2	23		64	31.12.2011
Wenzel Dr.	Christoph	Bad Salzuflen	GER	44		18	3	21		68	31.12.2011
Euverman	Herman	Zwolle	NED	184		9	12	21		68	31.12.2011
Möhle	Marion	Darmstadt	GER	282		15	6	21		68	31.12.2011
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	287		11	10	21		68	31.12.2011
Dolphin	Bob	Renton	USA	104		19	0	19		72	31.12.2011
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	GER	285		12	7	19		72	31.12.2011
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	GER	69		17	1	18		74	31.12.2011
Klatt	Dirk	Neuwied	GER	290		14	4	18		74	31.12.2011
Liegmann	Günter	Osnabrück	GER	319		10	8	18		74	31.12.2011
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	GER	100		17	0	17		77	31.12.2011
Rosieka	Helmut	Bremen	GER	194		14	3	17		77	31.12.2011
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	GER	244		14	3	17		77	31.12.2011
Pflügler	Christian	Münster	GER	253		14	3	17		77	31.12.2011
Penalba	Rafael	Buttenheim	GER	279	A	11	6	17		77	31.12.2011
Merker	Dieter	Hamburg	GER	60		8	8	16		82	31.12.2011
Vollmer	Ralf	Buxtehude	GER	255		15	1	16		82	30.06.2011
Köhn	Erika	Tangstedt	GER	272		14	2	16		82	31.12.2011
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32		13	2	15		85	31.12.2011
Eberle	Gunla	Seevetal	GER	179		5	10	15		85	31.12.2011
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87		12	2	14		87	31.12.2011
Geistert	Reinhard	Norderstedt	GER	105		13	1	14		87	31.12.2011
Werz	Renate	Offenburg	GER	203		14	0	14		87	31.12.2011
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48		10	3	13		90	31.12.2011
Petersen	Harald	Klausdorf	GER	106		11	2	13		90	31.12.2011
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	ITA	301		13	0	13		90	31.12.2011
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79		8	4	12		93	31.12.2011
Eipper	Götz W.	Hamburg	GER	114		12	0	12		93	31.12.2011
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119		11	1	12		93	31.12.2011
Makusziés	Bodo	Winsen / Luhe	GER	160		9	3	12		93	31.12.2011
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	GER	223		9	3	12		93	31.12.2011
Schulz	Jürgen	Weimar	GER	256		9	3	12		93	31.12.2011
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	GER	258	A	11	1	12		93	31.12.2011
Rösner	Karl-Ernst	Haan	GER	8		5	6	11		100	31.12.2011
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	13		8	3	11		100	31.12.2011
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74		11	0	11		100	31.12.2011
Kunze	Christel	Hamburg	GER	149		1	10	11		100	31.12.2011
Antoni	Günter	Buxtehude	GER	225		7	4	11		100	31.12.2011
Simon	Ralf	Oberursel	GER	247		2	9	11		100	30.06.2011
Randt	Christoph	Mannheim	GER	139		8	2	10		106	30.06.2011
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175		10	0	10		106	31.12.2011
Datzmann	Helmut	Roth	GER	198		7	3	10		106	31.12.2011
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	GER	16		7	2	9		109	31.12.2011
Scheer	Oliver	Hamburg	GER	165		4	5	9		109	31.12.2011
Winkler	Ingolf	Neuss	GER	309	A	7	2	9		109	31.12.2011
Labs	Michael	Berlin	GER	322		3	6	9		109	31.12.2011
Behrmann	Heinz	Kiel	GER	158		6	2	8		113	30.06.2011
Schäfers	Gottfried	Altenberge	GER	178		8	0	8		113	31.12.2011
SchmidtKonz	Thomas	Forchheim	GER	291		3	5	8		113	31.12.2011
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	GER	17		7	0	7		116	31.12.2011
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157		6	1	7		116	31.12.2011
Berka	Frank	Hamburg	GER	168		6	1	7		116	31.12.2011
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	GER	216		5	2	7		116	31.12.2011
Rohde	Klaus	Jena	GER	33		5	1	6		120	31.12.2011
Frenken	Han	Stein	NED	93		5	1	6		120	31.12.2011
Barthelmann	Joachim	Koblenz	GER	191		0	6	6		120	31.12.2011
Waye	Oswald	London	GBR	300		6	0	6		120	31.12.2011
Reich	Daniel	Deisenhofen	SUI	315	A	6	0	6		120	30.06.2011
Seitz	Bernd	Regensburg	GER	55		4	1	5		125	31.12.2011
Tauber	Lothar	Zwickau	GER	68		5	0	5		125	31.12.2011
Rüdiger	Otmar	Neuwied	GER	89		2	3	5		125	31.12.2011
Lichtsinn	Rainer	Wedel	GER	305	A	5	0	5		125	31.12.2011
Kotman	Gerhard	Schüttorf	GER	312		4	1	5		125	30.06.2011
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	GER	314		5	0	5		125	31.12.2011
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6		2	2	4		131	31.12.2011
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125		3	1	4		131	31.12.2011
Scherer	Rainer	München	GER	298		3	0	3		133	31.12.2011
Huget	Manfred	Dornhan	GER	299		1	2	3		133	31.12.2011
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10		2	0	2		135	31.12.2011

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	A	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Wolf	Dieter	Röpersdorf	GER	15		2	0	2		135	30.06.2011
Timmerman	René	Herdecke	GER	52		2	0	2		135	30.06.2011
Larimo	Tapani	Seinäjoeki	FIN	120		2	0	2		135	31.12.2011
Nolte	Hannes	Braunschweig	GER	250		2	0	2		135	31.12.2011
van Nahmen	Heinrich	Alpen	GER	117		1	0	1		140	31.12.2011
Kaselow	Wolfgang	Eutin	GER	242	A	1	0	1		140	30.06.2011
Stein	Elmar	Weimar-Wolfsh.	GER	262		1	0	1		140	31.12.2011
						2544	1031	3575			
Summe:						M	U	M + U			31.12.2011

- A Anwärter E Ehrenmitglied
 1) Es liegt ausschließlich die Anzahl der Läufe vor

Gesamtstatistik per 31.12.2011 (erstellt von Erika Köhn)

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Preisler	Horst	Hamburg	1935	GER	200	E	1359	377	1736	1)	1	30.06.2011
Eichner	Sigrid	Berlin	1940	GER	4		963	700	1663		2	31.12.2011
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2		984	404	1388		3	31.12.2011
Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254		452	697	1149		4	31.12.2011
Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42		841	120	961		5	31.12.2011
Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12		574	207	781		6	30.06.2010
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53		339	363	702		7	31.12.2011
Slaaf	Sjoerd	Groningen	1952	NED	99		569	119	688		8	31.12.2011
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	1944	GER	118		507	129	636		9	31.12.2010
Ancora	Vito Piero	San Vito Norman.	1953	ITA	127		471	126	597		10	31.12.2011
Felle	Kurt	Memmingen	1941	GER	5	P	364	185	549		11	31.12.1999
Gargano	Angela	Barletta	1961	ITA	115		413	125	538		12	31.12.2011
König	Jörg	Stade	1949	GER	222		246	291	537		13	31.12.2011
Honing	Gijs	Blokker	1945	NED	128		395	118	513		14	30.06.2011
Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116		412	98	510		15	31.12.2011
Penzel	Gerhard	Hamburg	1942	GER	169		351	152	503		16	31.12.2011
Dolphin	Bob	Renton	1929	USA	104		453	44	497		17	31.12.2011
Selch	Werner	Amberg	1951	GER	209		218	273	491		18	31.12.2010
Rösner	Karl-Ernst	Haan	1938	GER	8		316	163	479		19	31.12.2011
Feldmann	Hartmut	Hamburg	1951	GER	34		330	145	475		20	31.12.2011
von Palombini	Jobst	Bad Eisen	1969	GER	29		320	146	466		21	31.12.2011
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	1944	GER	67		383	73	456		22	31.12.2011
Scheffer	Ineke	Leens	1958	NED	303		317	110	427		23	31.12.2011
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	1953	GER	122		248	174	422	1)	24	31.12.2011
Kuhlmeier Dr.	Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43		347	73	420		25	31.12.2011
Rosieka	Helmut	Bremen	1948	GER	194		303	102	405		26	31.12.2011
Barthelmann	Joachim	Koblenz	1949	GER	191		227	171	398		27	31.12.2011
Wenzel Dr.	Christoph	Bad Salzuflen	1960	GER	44		283	109	392		28	31.12.2011
Biallas	Jürgen	Iserlohn	1954	GER	148		162	223	385		29	31.12.2011
Basel	Daniel	Weinheim	1952	GER	138		307	75	382		30	31.12.2011
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	1962	GER	202		230	150	380		31	31.12.2011
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	1933	GER	100		344	33	377		32	31.12.2011
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17		349	23	372		33	31.12.2011
Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135		270	95	365		34	31.12.2011
Jost	Karl-Heinz	Kiel	1937	GER	48		214	149	363		35	31.12.2011
Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124		295	60	355		36	31.12.2011
Petersen	Harald	Klausdorf	1943	GER	106		277	65	342		37	31.12.2011
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	1954	GER	69		315	26	341		38	31.12.2011
Sonntag	Werner	Ostfildern	1926	GER	3	E	190	149	339		39	31.12.2010
Frank	Rolf	Hohenaspe	1937	GER	6		249	88	337		40	31.12.2011
Szlachetka	Barbara	Hamburg	1956	POL	28	E	279	57	336		41	1956-2005
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	1952	GER	217		220	109	329		42	31.12.2008

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Teichert	Jürgen	Nürnberg	1968	GER	150		257	68	325		43	31.12.2010
Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10		269	51	320		44	31.12.2011
Randt	Christoph	Mannheim	1954	GER	139		279	34	313		45	31.12.2011
Mattejet	Carsten	Lilienthal	1969	GER	182		237	75	312		46	30.06.2011
Sporleder	Ole	Hamburg	1969	GER	152		267	40	307		47	31.12.2011
Schroeder	Christine	Hamburg	1958	GER	257		259	43	302		48	31.12.2011
Weitkämper	Wolfgang	Edeweck	1960	GER	211		273	27	300		49	31.12.2011
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		266	33	299		50	31.12.2011
Gehrke	Lothar	Hamburg	1939	GER	85	E	266	29	295		51	1939-2010
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	1955	GER	241		205	85	290		52	31.12.2011
Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192		273	14	287		53	31.12.2011
Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57		230	63	293		54	30.06.2011
Heinig	Marcel	Cottbus	1981	GER	186		150	127	277		55	31.12.2009
Dahl	Marianne	Burgwedel	1943	GER	199		156	117	273		56	31.12.2010
Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208		180	92	272		57	31.12.2011
Iffert	Friedrich	Kassel	1944	GER	32		175	95	270		58	31.12.2011
Eipper	Götz W.	Hamburg	1934	GER	114		251	17	268		59	31.12.2011
Wolf	Dieter	Röpersdorf	1939	GER	15		244	23	267		60	30.06.2011
Werz	Renate	Offenburg	1947	GER	203		242	23	265		61	31.12.2011
Euverman	Herman	Zwolle	1953	NED	184		184	79	263		62	31.12.2011
Sesterheim	Bernhard	Trier	1945	GER	121		174	87	261		63	31.12.2009
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87		243	18	261		63	31.12.2011
Schiebel	Thomas	Dresden	1954	GER	84		210	47	257		65	1954-2006
Behrmann	Heinz	Kiel	1952	GER	158		216	36	252		66	30.06.2011
Seitz	Bernd	Regensburg	1939	GER	55		105	147	252		66	31.12.2011
Gormanns	Kurt	Bramsche	1951	GER	270		177	74	251		68	31.12.2011
Urbach	Helmut	Porz	1940	GER	77		200	50	250		69	30.09.2001
Serafin	Reinhold	Gießen	1934	GER	56		172	76	248		70	30.06.2005
Weidemann	Friedhelm	Sassenb.-Stüde	1959	GER	16		224	24	248		70	31.12.2011
Seitz	Bernd	Regensburg	1939	GER	55		101	146	247		72	31.12.2011
van Nahmen	Heinrich	Alpen	1950	GER	117		244	3	247		72	31.12.2011
Schwarz	Konrad	Barmstedt	1956	GER	62		188	57	245		74	31.12.2009
Christensen	Claus	Rudkøbing	1960	DEN	316		230	15	245		74	31.12.2011
Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119		192	51	243		76	31.12.2011
Kießling	Achim	München	1939	GER	65		224	16	240		77	31.12.2006
Rüdig	Otmar	Neuwied	1943	GER	89		153	84	237		78	31.12.2011
Schwensfeier	Uwe	Haltern	1953	GER	145		124	112	236		79	31.12.2008
Heyer	Günter	Kiel	1938	GER	212		203	33	236		79	31.12.2011
Burns	Peter	Essex	1947	GBR	296		230	0	230		81	10.10.2010
Schmidt	Patrik	Hamburg	1946	GER	9		204	25	229		82	31.12.2009
Timmerman	René	Herdecke	1954	GER	52		166	63	229		82	30.06.2011
Frenken	Han	Stein	1962	NED	93		136	91	227		84	31.12.2011
Jaouen	Jean-Benoit	St-Pol-de-Léon	1958	FRA	213		113	111	224		85	31.12.2010
Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168		154	69	223		86	31.12.2011
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196		177	44	221		87	31.12.2011
Pfahl	Rainer	Müssen	1964	GER	273		191	26	217		88	31.12.2011
Artz	Richard	Leverkusen	1948	GER	109		165	50	215		89	31.12.2010
Tauber	Lothar	Zwickau	1935	GER	68		190	20	210		90	31.12.2011
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237		133	76	209		91	31.12.2011
Frixe	Eberhard	Meine	1950	GER	14		145	63	208		92	31.12.2007
Rohde	Klaus	Jena	1942	GER	33		178	30	208		92	31.12.2011
Schwengler	Franz	Nürnberg	1963	GER	74		205	0	205		94	31.12.2011
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	1952	GER	232		84	121	205		94	31.12.2011
Schneider	Sabine	Hachenburg	1963	GER	201		188	13	201		96	31.12.2010
Schäfers	Gottfried	Altenberge	1938	GER	178		195	5	200		97	31.12.2011
Merker	Dieter	Hamburg	1966	GER	60		148	51	199		98	31.12.2011
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	1952	GER	223		193	6	199		98	31.12.2011
Geistert	Reinhard	Norderstedt	1952	GER	105		161	36	197		100	31.12.2011
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175		191	3	194		101	31.12.2011
Junker	Gerd	Wallenhorst	1956	GER	323		148	46	194		101	31.12.2011
Graham	Peter	London	1965	GBR	63		193	0	193		103	31.12.2004
Schlüter	Gabriel	Kuhardt	1949	GER	220		88	104	192		104	30.06.2011
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	1935	GER	174		190	2	192		104	1935-2007

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233		132	58	190		106	31.12.2011
Bellwart	Günter	Sassenb.-Stüde	1941	GER	142		184	5	189		107	31.12.2011
Lorber	Heinz	Hannover	1965	GER	7		175	13	188		108	31.12.2007
Simon	Ralf	Oberursel	1958	GER	247		102	82	184		109	30.06.2011
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171		173	11	184		109	31.12.2011
Stamper	Hartmann	Völs am Schlern	1960	ITA	301		183	0	183		111	31.12.2011
van Es	Dick	Den Haag	1942	NED	180		153	28	181		112	31.12.2010
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13		171	9	180		113	31.12.2011
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	1935	GER	18		160	19	179		114	31.12.2011
Willems	André	Troisdorf	1967	GER	108		148	26	174		115	31.12.2010
Steinberg	Antonius	Lennestadt	1947	GER	24		165	8	173		116	31.12.2005
Wieser	Leonhard	Reutlingen	1940	AUT	146		147	26	173		116	31.12.2011
Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225		137	35	172		118	31.12.2011
Schmidt-Dumont	Ingo	Hamburg	1940	GER	35		131	37	168		119	30.06.2006
Hummel	Helmut	Waldkirch	1942	GER	97		153	15	168		119	31.12.2007
Descombes	Michel	Ebsdorfergrund	1941	GER	275		168	0	168		119	31.12.2009
Genz	Peter	Schwarzenbek	1954	GER	261		115	52	167		122	31.12.2011
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233		112	53	165		123	30.06.2010
Kellermann	Peter	Hamburg	1957	GER	271		136	28	164		124	31.12.2011
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58		118	40	158		125	31.12.2010
Traeder	Martin	Sehnde	1990	GER	307		127	31	158		125	31.12.2011
Schlüter	Eva	Kuhardt	1968	GER	274		87	70	157		127	31.12.2011
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269	A	144	13	157		127	31.12.2011
van der Steen	Hans	Ridderkerk	1944	NED	71		128	28	156		129	30.06.2002
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	1954	GER	185		137	19	156		129	31.12.2010
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	1941	GER	11		120	34	154		131	31.12.2009
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285		119	35	154		131	31.12.2011
Gaemlich	Bernd	Düsseldorf	1959	GER	64		147	5	152		133	31.12.2009
Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225		125	26	151		134	31.12.2011
Urbach	Ingeborg	Porz	1953	GER	78		100	50	150		135	30.09.2001
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	1959	GER	163		104	45	149		136	31.12.2008
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288		129	20	149		136	31.12.2011
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226		132	16	148		138	31.12.2011
Larimo	Tapani	Seinäjäki	1950	FIN	120		147	0	147		139	31.12.2011
Liszewitz	Dagmar	Köln	1962	GER	210		61	83	144		140	31.12.2009
Datzmann	Helmut	Roth	1946	GER	198		99	44	143		141	31.12.2011
Rolfes	Maria	Lohne	1954	GER	294		111	32	143		141	31.12.2011
Richter	Michael	Braunschweig	1956	GER	157		106	37	143		141	31.12.2011
Frech	Werner	Lahnau	1950	GER	92		80	62	142		144	31.12.2003
Soff	Andreas	Unterwellenborn	1960	GER	281		115	25	140		145	31.12.2011
Braun	Andreas	Berlin	1951	GER	317		97	43	140		145	31.12.2011
Hirschberger	Torsten	Hannover	1964	GER	125		86	52	138		147	31.12.2011
Kohl	Heinz/Helmuth	Drochters.-Assel	1947	GER	268		98	39	137		148	31.12.2011
Lo	Schek kee	Hamburg	1966	GER	134		102	34	136		149	31.12.2007
Schulz	Jürgen	Weimar	1947	GER	256		117	19	136		149	31.12.2011
Köhn	Erika	Tangstedt	1956	GER	272		121	15	136		149	31.12.2011
Schmidt-Soltau	Peer	Mettmann	1981	GER	292		112	24	136		149	31.12.2011
Herbst	Klaus	Mainz	1954	GER	238		135	0	135		153	31.12.2008
Müller	Willi	Kaltenborn	1947	GER	195		90	45	135		153	31.12.2009
Witting Dr.	Alfred	Wuppertal	1956	GER	229		82	53	135		153	30.06.2010
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	1939	GER	216		111	24	135		153	31.12.2011
Teicher	Bernhard	Ostbevern	1943	GER	51		102	32	134		157	31.12.2007
Cavelti	Reto	Meilen	1940	SUI	110		131	3	134		157	31.12.2009
Liedtke	Otto	Gifhorn	1960	GER	176		108	25	133		159	31.12.2008
Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287		89	44	133		159	31.12.2011
Eberle	Gunla	Seevetal	1952	GER	179		110	23	133		159	31.12.2011
Littwin	Rüdiger	Dorsten	1953	GER	306		96	36	132		162	31.12.2011
Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207		128	3	131		163	31.12.2009
Gebhardt	Kurt	Babenhausen	1952	GER	243		112	18	130		164	31.12.2008
Kurani	Hirendra	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246		116	14	130		164	31.12.2009
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	1963	GER	244		119	11	130		164	31.12.2011
Schulze	Ingo	Horb	1948	GER	49		42	87	129		167	30.06.2008
Braß	Günther	Singen	1930	GER	19		119	9	128		168	31.12.2003

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Vollmer	Ralf	Buxtehude	1962	GER	255		106	22	128		168	30.06.2011
Kunze	Christel	Hamburg	1937	GER	149		92	36	128		168	31.12.2011
Möhle	Marion	Darmstadt	1965	GER	282		98	30	128		168	31.12.2011
Schmid	Norbert	Hamburg	1950	GER	159		121	6	127		172	31.12.2005
Albrecht	Bernd	Schwalmsstadt	1940	GER	284		69	58	127		172	30.06.2010
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	1948	GER	101		104	22	126		174	31.12.2007
Krasel	Klaus-Dieter	Kürten-Bechen	1941	GER	141		113	13	126		174	31.12.2009
Jantzen	Gerd	Haseldorf	1940	GER	181		116	10	126		174	31.12.2009
Gierse	Gerold	Wildeshausen	1955	GER	79		42	84	126		174	31.12.2011
Bicher	Stefan	Berlin	1982	GER	276		80	46	126		174	31.12.2011
Wiegand	Kalle	Wilhelmshaven	1945	GER	190		60	65	125		179	31.12.2009
Schulz	Jürgen	Weimar	1947	GER	256		108	16	124		180	31.12.2010
Halder	Roland	Köln	1970	GER	302		50	74	124		180	31.12.2011
Keelan	Bettina	Berlin	1957	GER	318		81	43	124		180	31.12.2011
Klatt	Dirk	Neuwied	1959	GER	290		96	27	123		183	31.12.2011
Henkel	Heiko	Bad Schwartau	1959	GER	61		103	19	122		184	31.12.2007
Dreilich	André	Borsdorf	1960	GER	183		68	54	122		184	31.12.2009
Würl	Hans	Rödinghausen	1961	GER	320		62	60	122		184	31.12.2011
Moser	Benno	Berneck	1943	SUI	143		111	9	120		187	31.12.2008
Mohr	Johannes	Mörfelden	1934	GER	126		82	38	120		187	31.12.2009
Waye	Oswald	London	1949	GBR	300		119	1	120		187	31.12.2011
Scheer	Oliver	Hamburg	1967	GER	165		75	45	120		187	31.12.2011
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260		103	15	118		191	31.12.2011
Walter	Frank	Schramb.-Sulgen	1941	GER	286		103	14	117		192	04.04.2010
Dilling	Daniela	Bad Freienwalde	1962	GER	264		71	44	115		193	31.12.2009
SchmidtKonz	Thomas	Forchheim	1959	GER	291		97	18	115		193	31.12.2011
Tewes	Günter	Garrel	1957	GER	219		102	12	114		195	31.12.2007
Dietz	Ralph	Salzkotten	1962	GER	188		33	78	111		196	31.12.2007
Burmeister	Werner	Glinde	1964	GER	259		100	11	111		196	31.12.2009
Gaudl	Manfred	Bergen	1960	GER	277		99	12	111		196	31.12.2010
Nolte	Hannes	Braunschweig	1942	GER	250		103	8	111		196	31.12.2011
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1941	GER	147		110	0	110		200	31.12.2007
Witt	Bruno	Zerf	1953	GER	283		84	25	109		201	26.01.2010
Bendin	Davor	Kiel	1971	GER	151		47	61	108		202	30.06.2006
Kiene	Michael	Norheim	1971	GER	308		89	19	108		202	31.12.2011
Eller	Thomas	Grafschaft	1961	GER	304		37	70	107		204	31.12.2010
Huget	Manfred	Dornhan	1953	GER	299		36	71	107		204	31.12.2011
Grimpe-Luhman.	Niels	Klein Lützel	1966	GER	218		82	23	105		206	31.12.2010
Kotman	Gerhard	Schüttorf	1956	GER	311		80	25	105		206	30.06.2011
Pflügler	Christian	Münster	1967	GER	253		67	38	105		206	31.12.2011
Andreesen	Andres	Wittmund	1966	GER	325		86	18	104		209	31.12.2011
Schulte	Uli	Schwanewede	1955	GER	111		71	32	103		210	31.12.2007
Stein	Elmar	Weimar-Wolfsh.	1950	GER	262		101	2	103		210	31.12.2011
Scherer	Rainer	München	1943	GER	298		103	0	103		210	31.12.2011
Niehuß	Ulrich	Hamburg	1969	GER	289		89	14	103		210	31.12.2011
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofswiesen	1970	GER	293		71	31	102		214	31.12.2010
Makusziens	Bodo	Winsen / Luhe	1958	GER	160		87	15	102		214	31.12.2011
Brämer	Rita	Itzehoe	1963	GER	310		87	15	102		214	31.12.2011
Liegmann	Günter	Osnabrück	1956	GER	319		65	36	101		217	31.12.2011
Neuhaus	Joachim	Hamburg	1959	GER	321		92	9	101		217	31.12.2011
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	1945	GER	96		70	30	100		219	31.12.2005
Krön	Meinulf	Hamburg	1963	GER	230		100	0	100		219	31.12.2008
Laube	Kurt	Stüde	1948	GER	295		98	2	100		219	13.06.2010
Böttger	Rolf	Syke-Riestedt	1953	GER	228		88	12	100		219	31.12.2010
Labs	Michael	Berlin	1961	GER	322		23	77	100		219	31.12.2011
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	1969	GER	314	A	95	0	95		224	31.12.2011
Koch	Steven	Erfurt	1979	GER	140	A	69	24	93		225	31.12.2009
Penalba	Rafael	Buttenheim	1960	GER	279	A	68	17	85		226	31.12.2011
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162	A	71	12	83		227	31.12.2007
Goile	Tanja	Kiel	1972	GER	193	A	64	19	83		227	31.12.2010
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	1950	GER	251	A	71	0	71		229	31.12.2010
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	1982	GER	278	A	58	8	66		230	31.12.2011
Förster	Udo	Herne	1965	GER	204	A	58	3	61		231	31.12.2011

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Birnbach	Torsten	Hamburg	1968	GER	155	A	53	3	56		232	31.12.2007
Korölus	Markus	Freiburg	1993	GER	324	A	45	10	55		233	31.12.2011
Cavaleiro Dr.	Claudia	Viersen	1970	GER	248	A	54	0	54		234	30.06.2008
Wilde	David	Dortmund	1978	GER	280	A	44	6	50		235	31.12.2009
Lichtsinn	Rainer	Wedel	1971	GER	305	A	44	5	49		236	31.12.2011
Hunold	John Karl	Nürnberg	1965	GER	265	A	17	26	43		237	31.12.2008
Jäger	Nicole	Herne	1970	GER	205	A	39	2	41		238	31.12.2011
Runtze	Anja	Gudensberg	1970	GER	252	A	13	26	39		239	31.12.2009
Fust	Ulrich	Essen	1961	GER	221	A	32	6	38		240	31.12.2006
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	1957	GER	240	A	38	0	38		240	31.12.2010
Kaselow	Wolfgang	Eutin	1955	GER	242	A	34	1	35		242	30.06.2011
Heide	Heike	Bünde	1956	GER	170	A	31	2	33		243	31.12.2006
Richter	Andreas	Hamburg	1958	GER	313	A	23	8	31		244	17.02.2011
Winkler	Ingolf	Neuss	1972	GER	309	A	26	5	31		244	31.12.2011
Klahr	Peter	Nienburg	1935	GER	80	A	30	0	30		246	30.06.2007
Bauer	Henrik	Bredenkamp	1968	GER	239	A	25	1	26		247	31.12.2010
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258	A	20	1	21		248	31.12.2011
Reich	Daniel	Deisenhofen	1958	SUI	315	A	18	0	18		249	30.06.2011
							42369 14035 56404					
Summe			über alle Läufe:		M	U	M+U	31.12.2011				

A Anwärter E Ehrenmitglied P Passives Mitglied
 1) Es liegt ausschließlich die Anzahl der Läufe vor

Best Five 2011 (erstellt von Erika Köhn)

Name	Vorname	Ort	Nat.	Jahrg.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	Schnitt	Altersb.
Peermöller	Sven	Bad Oldesloe	GER	1968	269	2:59	3:02	3:05	3:05	3:06	15:19	3:03	2:54
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	GER	1965	172	3:03	3:03	3:04	3:04	3:05	15:20	3:04	2:50
Christensen	Claus	Rudkobing	DEN	1960	316	3:09	3:14	3:15	3:15	3:16	16:11	3:14	2:52
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	1969	152	3:14	3:15	3:16	3:16	3:16	16:17	3:15	3:07
von Palombini	Jobst	Bad Eisen	GER	1969	29	3:11	3:14	3:19	3:20	3:24	16:28	3:17	3:09
Randt	Christoph	Mannheim	GER	1954	139	3:11	3:16	3:22	3:26	3:26	16:43	3:20	2:47
Kiene	Michael	Northeim	GER	1971	308	3:12	3:20	3:24	3:26	3:27	16:49	3:21	3:16
Soff	Andreas	Unterenellenborn	GER	1960	281	3:19	3:23	3:27	3:31	3:32	17:14	3:26	3:02
Wenzel Dr.	Christoph	Bad Salzuflen	GER	1960	44	3:23	3:25	3:26	3:28	3:34	17:18	3:27	3:03
Niehuß	Ulrich	Hamburg	GER	1969	289	3:26	3:33	3:35	3:38	3:39	17:53	3:34	3:25
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	1959	13	3:12	3:21	3:34	3:50	4:05	18:02	3:36	3:10
Halder	Roland	Köln	GER	1970	302	3:24	3:28	3:33	3:47	3:50	18:04	3:36	3:29
Datzmann	Helmut	Roth	GER	1946	198	3:40	3:42	3:44	3:45	3:49	18:40	3:44	2:53
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	1952	99	3:38	3:42	3:48	3:49	3:49	18:46	3:45	3:01
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	1965	124	3:14	3:53	3:55	3:55	3:56	18:54	3:46	3:29
Liegmann	Günter	Osnabrück	GER	1956	319	3:27	3:42	3:49	3:57	4:10	19:05	3:49	3:15
Spieker	Johann	Laar	GER	1939	135	3:46	3:50	3:52	3:53	3:55	19:16	3:51	2:46
Frenken	Han	Stein	NED	1962	93	3:27	3:32	3:33	3:52	4:59	19:23	3:52	3:23
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	1962	175	3:37	3:51	3:58	3:59	4:04	19:31	3:54	3:31
Korölus	Markus	Freiburg	GER	1993	324	3:45	3:52	3:57	3:58	3:59	19:33	3:54	3:44
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	GER	1952	232	3:45	3:46	3:55	3:57	4:14	19:40	3:56	3:14
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	SUI	1956	260	3:48	3:50	3:50	4:01	4:12	19:41	3:56	3:21
Weißkämper	Wolfgang	Edewecht	GER	1960	211	3:50	3:56	3:56	3:57	4:01	19:40	3:56	3:29
Traeder	Martin	Sehnde	GER	1990	307	3:42	3:46	3:54	4:11	4:11	19:45	3:57	3:55
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	GER	1954	233	3:51	4:00	4:00	4:02	4:02	19:57	3:59	3:20
Klatt	Dirk	Neuwied	GER	1959	290	3:49	3:51	4:00	4:07	4:14	20:04	4:00	3:31
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	GER	1955	241	3:48	3:56	4:07	4:07	4:12	20:13	4:02	3:25
Bicher	Stefan	Berlin	GER	1982	276	3:49	3:53	4:03	4:14	4:16	20:17	4:03	4:03
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	1966	119	3:51	3:59	4:04	4:15	4:17	20:26	4:05	3:49
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	GER	1959	16	3:55	3:58	4:03	4:15	4:16	20:27	4:05	3:35
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	ITA	1960	301	3:53	3:56	4:02	4:12	4:21	20:27	4:05	3:37
Schlüter	Eva	Kuhardt	GER	1968	274	4:00	4:01	4:05	4:10	4:13	20:31	4:06	3:47
Pufahl	Rainer	Müssen	GER	1964	273	3:55	4:06	4:07	4:10	4:14	20:34	4:06	3:46
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	GER	1952	223	4:01	4:01	4:15	4:15	4:17	20:49	4:09	3:25
Schmidt-Soltau	Peer	Mettmann	GER	1981	292	3:57	4:06	4:06	4:20	4:21	20:52	4:10	4:10
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	1944	67	4:03	4:08	4:14	4:15	4:17	20:57	4:11	3:10

Name	Vorname	Ort	Nat.	Jahr.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	Schnitt	Altersb.
Scheer	Oliver	Hamburg	GER	1967	165	3:25	4:02	4:12	4:19	4:57	20:57	4:11	3:56
Schlüter	Gabriel	Wiesbaden	GER	1949	220	4:00	4:11	4:11	4:16	4:20	20:59	4:11	3:20
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	1958	288	4:07	4:09	4:13	4:15	4:16	21:03	4:12	3:39
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyge	GER	1952	196	4:08	4:10	4:14	4:17	4:17	21:06	4:13	3:28
Barthelmann	Joachim	Koblenz	GER	1949	191	4:08	4:10	4:14	4:17	4:17	21:07	4:13	3:22
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	1944	32	4:05	4:14	4:14	4:16	4:23	21:12	4:14	3:12
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	1946	116	4:05	4:07	4:10	4:25	4:27	21:14	4:14	3:16
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	GER	1962	202	4:08	4:13	4:17	4:18	4:18	21:14	4:14	3:49
Gormans	Kurt	Bramsche	GER	1951	270	3:57	4:11	4:12	4:29	4:31	21:21	4:16	3:28
Euverman	Herman	Zwolle	NED	1953	184	3:57	3:57	4:03	4:13	5:09	21:22	4:16	3:32
Feldmann	Hartmut	Hamburg	GER	1951	34	4:06	4:16	4:16	4:22	4:29	21:30	4:18	3:30
Pflügler	Christian	Münster	GER	1967	253	4:04	4:19	4:19	4:20	4:30	21:33	4:18	4:03
Gargano	Angela	Barletta	ITA	1961	115	4:11	4:17	4:19	4:22	4:23	21:35	4:19	3:39
Rolfes	Maria	Lohne	GER	1954	294	4:15	4:16	4:17	4:21	4:25	21:36	4:19	3:19
Richter	Michael	Braunschweig	GER	1956	157	3:49	4:11	4:15	4:32	4:50	21:37	4:19	3:41
Merker	Dieter	Hamburg	GER	1966	60	4:03	4:18	4:21	4:26	4:28	21:37	4:19	4:02
Neuhaus	Joachim	Hamburg	GER	1959	321	4:17	4:17	4:19	4:21	4:23	21:39	4:19	3:47
Lichtsinn	Rainer	Wedel	GER	1971	305	4:29	4:49	3:54	4:19	4:08	21:41	4:20	4:13
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	GER	1972	258	4:05	4:16	4:21	4:28	4:32	21:43	4:20	4:15
Andreesen	Andres	Wittmund	GER	1966	325	4:09	4:20	4:23	4:26	4:30	21:50	4:22	4:05
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GER	1960	208	4:06	4:10	4:25	4:33	4:35	21:51	4:22	3:56
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	GER	1982	278	4:22	4:33	4:34	4:17	4:04	21:53	4:22	4:22
Scheffer	Ineke	Leens	NED	1958	303	4:18	4:18	4:26	4:27	4:28	22:00	4:24	3:34
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	1939	2	4:16	4:20	4:26	4:28	4:32	22:04	4:24	3:09
Penzel	Gerhard	Hamburg	GER	1942	169	4:18	4:24	4:28	4:29	4:30	22:09	4:25	3:15
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnaabrück	GER	1947	285	4:12	4:15	4:24	4:33	4:44	22:11	4:26	3:28
Kuhlmeiy Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	1938	43	4:20	4:26	4:26	4:28	4:32	22:13	4:26	3:08
Basel	Daniel	Weinheim	GER	1952	138	4:22	4:24	4:27	4:29	4:30	22:14	4:26	3:39
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	GER	1969	314	4:22	4:27	4:25	4:33	4:25	22:15	4:27	4:16
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	GER	1963	244	4:19	4:21	4:24	4:34	4:35	22:16	4:27	3:51
Weber	Michael	Stuttgart	GER	1958	87	4:21	4:23	4:28	4:32	4:35	22:20	4:28	3:53
Braun	Andreas	Berlin	GER	1951	317	4:21	4:27	4:28	4:31	4:34	22:23	4:28	3:38
Keelan	Bettina	Berlin	GER	1957	318	4:21	4:27	4:28	4:31	4:34	22:23	4:28	3:35
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	GER	1944	17	4:18	4:29	4:29	4:32	4:36	22:24	4:28	3:23
Würl	Hans	Rödinghausen	GER	1961	320	4:18	4:21	4:31	4:41	4:43	22:35	4:31	4:02
Kellermann	Peter	Hamburg	GER	1957	271	4:17	4:26	4:38	4:41	4:42	22:45	4:33	3:55
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	ITA	1953	127	4:18	4:36	4:38	4:39	4:40	22:51	4:34	3:47
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	1946	57	4:24	4:25	4:31	4:44	4:46	22:52	4:34	3:32
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	GER	1968	171	4:34	4:34	4:38	4:42	4:43	23:12	4:38	4:16
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	GER	1939	216	4:22	4:26	4:45	4:48	5:06	23:27	4:41	3:26
Möhle	Marion	Darmstadt	GER	1965	282	4:31	4:40	4:43	4:46	4:48	23:30	4:42	4:11
König	Jörg	Stade	GER	1949	222	4:41	4:43	4:43	4:48	4:49	23:45	4:45	3:47
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	1954	237	4:31	4:43	4:51	4:54	4:55	23:56	4:47	4:00
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	GER	1933	100	4:43	4:44	4:44	4:53	4:56	0:01	4:48	3:07
Penalba	Rafael	Buttenheim	GER	1960	279	4:36	4:45	4:52	4:53	4:55	0:05	4:49	4:16
Braun	Helmut	Bielefeld	GER	1951	192	4:41	4:44	4:47	4:50	5:11	0:13	4:50	3:56
Labs	Michael	Berlin	GER	1961	322	4:41	4:42	4:47	4:53	5:09	0:14	4:50	4:19
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	GER	1954	69	4:47	4:49	4:50	4:53	4:57	0:16	4:51	4:04
Eipper	Götz W.	Hamburg	GER	1934	114	4:48	4:49	4:55	5:03	5:05	0:40	4:56	3:16
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	1940	4	4:46	4:46	5:01	5:03	5:03	0:41	4:56	2:58
Gierse	Gerold	Wideshausen	GER	1955	79	4:49	4:52	4:57	5:03	5:05	0:48	4:57	4:11
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	1955	287	4:24	4:27	4:42	4:52	5:44	0:50	4:58	4:12
Mutze	Willem	Heerten	NDE	1956	254	4:38	4:55	4:57	5:06	5:15	0:52	4:58	4:14
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	1963	74	4:47	4:49	4:57	5:09	5:12	0:56	4:59	4:32
Berka	Frank	Hamburg	GER	1970	168	4:23	4:55	5:11	5:16	5:24	1:09	5:01	4:51
Köhn	Erika	Tangstedt	GER	1956	272	4:51	4:59	5:01	5:10	5:11	1:13	5:02	3:59
Brämer	Rita	Itzehoe	GER	1963	310	5:05	5:07	5:13	5:14	5:17	1:58	5:11	4:30
Kohl	Heinz-Helmut	Drochtersen-Assel	GER	1947	268	5:05	5:08	5:13	5:14	5:17	1:58	5:11	4:03
Antoni	Günter	Buxtehude	GER	1941	225	4:56	5:15	5:15	5:18	5:20	2:04	5:12	3:49
Schroeder	Christine	Hamburg	GER	1958	257	4:57	5:05	5:19	5:21	5:22	2:06	5:13	4:14
Tauber	Lothar	Zwickau	GER	1935	68	5:01	5:06	5:19	5:20	5:22	2:08	5:13	3:31
Petersen	Harald	Klausdorf	GER	1943	106	5:11	5:12	5:14	5:14	5:21	2:12	5:14	3:55
Wertz	Renate	Offenburg	GER	1947	203	5:09	5:10	5:15	5:16	5:28	2:19	5:15	3:37
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	1946	42	4:47	5:20	5:23	5:23	5:25	2:20	5:16	4:05
Britz	Werner	Aurich	GER	1945	226	5:09	5:15	5:17	5:25	5:26	2:35	5:19	4:04
Schulz	Jürgen	Weimar	GER	1947	256	4:58	5:17	5:18	5:26	5:38	2:39	5:19	4:09
Geistert	Reinhard	Norderstedt	GER	1952	105	5:13	5:16	5:20	5:23	5:26	2:41	5:20	4:23
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	1954	148	5:28	5:29	5:45	5:47	5:55	4:24	5:40	4:45
Heyer	Günter	Kiel	GER	1938	212	5:34	5:45	5:45	5:47	5:48	4:39	5:43	4:03
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	1937	48	5:50	5:53	5:56	5:57	6:00	5:39	5:55	4:08
Dolphin	Bob	Renton	USA	1929	104	6:51	6:57	7:06	7:18	7:37	11:50	7:10	4:14
Eberle	Gunla	Seevetal	GER	1952	179	7:21	7:41	7:43	7:47	8:09	14:41	7:44	5:47

Inhalt

Adressen.....	2
Vorwort der Redaktion	2
Einladung zur Mitgliederversammlung in Dresden	3
Ausschreibung 8. Parkhauslauf.....	3
Berichte unserer Mitglieder	4
Über Münster in die Ukraine.....	4
Running Trans Germany	8
Coburger Wintermarathon.....	17
Den Haag Strandmarathon	18
42195 m geradeaus – Laufband Marathon	19
Mumbai Marathon 2012.....	21
Marathon in Kathmandu.....	26
Clubreise nach Marathon/Florida.....	28
Presseberichte	32
588 Euro Rente zum Leben.....	32
Personalien.....	33
Jubiläen	33
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe	34
Austritte.....	34
Geburtstage	34
Jahresstatistik per 31.12.2011 (erstellt von Erika Köhn).....	35
Gesamtstatistik per 31.12.2011 (erstellt von Erika Köhn).....	37
Best Five 2011 (erstellt von Erika Köhn)	41
Impressum.....	43

Impressum

Veröffentlichung:	“100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck:	Induprint Stuttgart
Auflage:	250 Exemplare
Nächstes Heft:	“100MC aktuell“ 2/2012 erscheint Ende Juli / Anfang August 2012 Redaktionsschluss: 20.07.2012 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 HASPDEHH



Horst und Sigrid vor dem Marathon in Mumbai

(Foto: Hirendra Kurani)