



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 2/2012



Sigrid Eichner wurde zum fünften Ehrenmitglied des 100MC ernannt.

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

Protokoll der Mitgliederversammlung am 04.08. in Dresden

100 Marathon Club Deutschland e.V.	Datum: 05.08.2012	
ERGEBNISPROTOKOLL	Verteiler:	
Besprechung vom: 4.8.2012	Clubheft 02/2012	
Mitgliederversammlung		
Teilnehmer: Sigrid Eichner, Sylvia Frühauf, Peter Genz, Gerd Junker, Michael Kiene, Erika Köhn, Hans-Joachim Meyer, Joachim Neuhaus, Maria Rolfes, Mario Sagasser, René Wallesch, Michael Weber		
Gäste: Hans-Jürgen Hetzel, Till Probst		
* A=Auftrag B=Beschluß E=Empfehlung F=Feststellung		

Ergebnis Nr.Art *	verantwort- lich	Ergebnisse	Erled.- verm.
		Vorstandsmitglieder Arne Franck, Jürgen Kuhlmeier und Peter Kellermann fehlen entschuldigt.	
F1	Genz	eröffnet die Sitzung (13:10 Uhr).	
B2	Genz	Tagesordnung wird beschlossen. Protokoll: Mario Sagasser.	
B3	alle	TOP2 Ehrungen Der Vorstand schlägt Sigrid Eichner als Ehrenmitglied vor. Michael Weber hält die Laudatio. Die Versammlung stimmt dem Antrag einstimmig zu.	
F4.1	Genz	TOP3 Bericht des Vorstands - Lage hat sich beruhigt - 2 Präsenzsitzungen des Vorstands in 2011 - Seit Beginn 2012: Telefonkonferenzen des Vorstands	
F4.2	Köhn	Statistik: von über 100 Meldungen von Mitgliedern für das 1. Halbjahr 2012 erstellt. Best-of-5-Wertung wird wieder zum Jahresende erstellt. Wer nicht veröffentlichen möchte, soll das Erika Köhn mitteilen.	
F4.3	Weber	Sigrid Eichner erstellt die internationale TOP 500-Liste. Veröffentlichung der alten Berichte vor Mai 2007 ist nur durch Unterstützung des ehemaligen Webmasters möglich. Clubheft 2 ist fast fertig. Kommt vorauss. in nächster KW.	
F4.4	Sagasser	Vorstandsbericht: siehe Zusammenfassung.	
F4.5	Hajo Meyer	HJ Lange ist Hauptansprechpartner für Elbtunnelmarathon.	
E4.6	Kellermann	Öjendorf-Termine für 2013 veröffentlichen.	
F5.1	Sagasser	TOP4 Kassenbericht Verlesung des Kassenberichts.	
F6.1	Wallesch	TOP5 Berichte der Kassenprüfer Verlesung des eigenen Kassenprüfberichts.	
F6.2	Wallesch	Verlesung des Kassenprüfberichts von Helmut Rosieka.	
F7.1	Genz	TOP6 Aussprache Peter Genz beantwortet Fragen.	
F7.2	Hajo Meyer	Mitgliedschaft im HLV ist erforderlich, z.B. um Startpässe auszugeben und an Meisterschaften teilzunehmen und um gemeinnützig zu sein.	
F8	alle	TOP7 Entlastung des Vorstands Die Versammlung entlastet den Vorstand einstimmig.	
F9	alle	TOP8 Wahl der Kassenprüfer Rene Wallesch wird einstimmig für 3 Jahre gewählt. Joachim Neuhaus wird einstimmig für 2 Jahre gewählt.	
F10	alle	TOP9 Antrag Christoph Wenzel Ersatzlose Streichung Punkt X der „Netiquette auf www.100mc.de “. Eine rege Diskussion aller Teilnehmer findet statt. Mit 2 Enthaltungen, 10 Gegenstimmen abgelehnt.	
		TOP10: Es liegen keine weiteren Anträge vor.	
F11.1	Genz	TOP11 Ausrichtung der JHV 2013 Ziel: Im Westen oder Süden; Termin: 1. HJ 2013.	
F11.2	Genz	Folgende Vorschläge Stuttgart-Fellbach, Münster, Wallenhorst (Nähe Osnabrück) oder CH-Biel wurden diskutiert. Der Vorstand beschäftigt sich mit den Themen.	
A11.3	Vorstand	Klärung, ob JHV zwingend in Deutschland stattfinden muss.	

F12.1 F12.2	Wallesch Genz	TOP11 Verschiedenes Suche nach Laufberichten soll erleichtert werden. Suchmaschine funktioniert bei Typo3 nicht. Der Vorstand macht sich Gedanken, ob Michael Weber eine Schulung besucht und eine neuere Version des Typo3 installiert wird. Neue Clubreise: Sigrid Eichner schlägt den Graubünden-Marathon Ende Juni vor. Kollision mit Clubveranstaltungen?	
F12.3	Eichner		
F13	Genz	beendet 15:08 h die Sitzung.	

Protokoll erstellt: Mario Sagasser
Protokoll geprüft: Michael Weber

Vorstandsbericht (Zusammenfassung)

- Es war uns klar, dass wir an solche Topbeteiligungen wie in Hamburg 2010 oder Kiel 2011 nicht herankommen, aber wir wollten auf jeden Fall unser Versprechen, in die Regionen zu gehen, einlösen.
- Mitgliederzahl zum 31.12.2011: 232 (davon 25 Frauen, 23 Auslandsmitglieder).
- Hans-Jürgen Lange aus Hamburg hat Interesse an der Vorstandsarbeit geäußert. Aus diesem Grund wird er zu Vorstandsbesprechungen/-themen eingeladen.
Ausnahme: persönliche Angelegenheiten der Mitglieder, Mitgliedsanträge.
- Altersstruktur:

Gesamt	Eintritte 2011	Altersgruppe
38	0	>70 (ab 1941)
52	1	60-69 (1951 - 1942)
79	11	50-59 (1961 - 1952)
52	5	40-49 (1971 - 1962)
8	1	30-39 (1981 - 1972)
3	1	< 30 (nach 1981)
- Kontakte:

Unser Mitglied Peter Burns aus Essex, GBR hat sich mit Club-Kleidung ausstatten lassen. Mario Sagasser hat beim Bratislava Marathon den 1. Vorsitzenden des 100 MC der Slowakischen Republik Alexander Simon getroffen. Veranstaltungen nach dem Muster der Teichwiesen Marathons werden dort regelmäßig unter dem Namen „Hamburg“ ausgetragen.
- Mitgliedswesen:

Der Mitgliedsantrag wurde angepasst: Pflicht des Mitglieds, dem Vorstand Änderungen in Post- bzw. email-Adresse anzuzeigen; Grund: Zukünftig erfolgt der Versand von Informationen, Einladungen, etc. per email. Das entspricht nach Beschluss des SH-OLG der „Text-Form“. Vorteil für den 100MC: wir erreichen unsere Mitglieder (v.a. die im Ausland) viel schneller und kostengünstiger.
- Abteilung Öjendorfer See Marathons:

4 Vorstandsmitglieder aktiv: Erika Köhn, Arne Franck, Peter Kellermann und Mario Sagasser. Zusätzlich: Rita Gehrke und Till Probst. Erweiterung: Doris Sagasser. Genehmigung, Terminplanung, Helferorganisation, Einkauf, Durchführung, etc. Die Veranstaltung ist gesund! Teilnehmerzahl 2011: 655, davon allein 137 beim Dezember-Marathon. In der Januar-Ausgabe von Runners-World gab es einen äußerst positiven Bericht eines Rückwärtsläufers.
Neuerung: Abteilungsstatus; Ausblick: Anschaffung eines elektronischen Zählsystems mit dem Ziel sich von der anspruchsvollen Rundenzählung durch Helfer zu trennen. Die Rekrutierung der Helfer wird immer schwieriger, trotz der online gepflegten Helferliste auf doodle. Peter Kellermann und Mario Sagasser lassen sich im November zu DLV-Vermessern ausbilden (gemäß Vorstandsbeschluss April 2000). Vorteil: Unabhängigkeit von Vermessern des Verbandes.

Berichte unserer Mitglieder

„geschäftliche“ Marathonreisen

von Jürgen Kuhlmeier

Manch einer wundert sich über meine zahlreichen Marathon-Läufe weltweit. Als Geschäftsmann war ich immer sehr agil und keine Reise war mir zu weit oder zu viel. Mein Export-Manager war richtig begeistert von seinem Chef. So konnte ich so manche Geschäftsreise mit einem Marathon verbinden. Hinzu kam, dass eine Geschäftsreise, die ein Wochenende einschloss, meist wesentlich günstiger war als eine Reise während der Woche.

So begannen meine „geschäftlichen“ Marathon-Reisen in Tansanien zu meinem 7. Marathon. Durch sehr gute klinische Ergebnisse bat man mich, persönlich die Vertretung und Krankenhäuser zu besuchen und ein Fernsehinterview zu geben. Ich reiste am Freitag an, lief am Samstag den Marathon und hatte am Montag meine Besprechungen, allerdings nach einer langen Fahrt im engen Bus über Nacht durch die dortige Wüste.

Auch beim Antarktis-Marathon nutzte ich einen Ausflug von Buenos Aires nach Santiago zu einem Geschäftsbesuch, da die dortige Registrierung Schwierigkeiten bereitete. Santiago lag mir besonders am Herzen, weil ich dort als Student ein 3 monatiges Praktikum absolviert hatte. Allerdings konnte ich später nur den Flug ab Buenos Aires geschäftlich abrechnen.

Auch den New York-Marathon verband ich mit einer Geschäftsreise. Da ich insgesamt 3 Wochen unterwegs war und nur 2 Tage Geschäftstreffen hatte, konnte ich dann nur das dortige Hotel in Birmingham/Alabama abrechnen. Der Hauptgrund einer Reise muss schon geschäftlich sein, ansonsten gelten nur die Hotel-Rechnungen.

1998 lief ich als 2. Mensch der Welt einen Marathon auf allen 7 Kontinenten innerhalb eines Jahres. Mir fehlten noch Australien bzw. Neuseeland (Auckland). Geschäftskontakte gab es zu beiden Staaten. So besuchte ich zunächst Auckland und anschließend die Firma Schering in Sydney. Nachdem mir nach Präsentation meines Medikamentes mitgeteilt wurde, dass es für eine “sinnvolle“ Therapie zu preisgünstig war, rief der dortige Vorstand seinen Chauffeur, um die Zeit bis zum Abflug in der Stadt zu verbringen – es fuhr ein Mercedes 600 vor, der damals vorwiegend als Staatskarosse verwendet wurde.

Schwierig wurde es, als ich mal „geschäftlich“ zum New York-Marathon mit der Concorde flog und gleichzeitig einen wichtigen Kunden in New York besuchte. Aber schließlich habe ich mich dann doch mit dem Finanzamt geeinigt. Denn im gleichen Jahr hatten wir einen Betriebsausflug zum Hong Kong-Marathon gemacht, zumal wir die Nummer 6 der nach China importierten Medikamente waren und die entsprechenden Sachbearbeiter sich gegenseitig kennen lernen sollten. Da das Finanzamt der Ansicht war, dass diese Reise ein steuerwerter Vorteil meiner Mitarbeiter war und diese den Vorteil zu versteuern hätten, habe ich auf die Abrechnung meiner „New York-Reise“ verzichtet und das Finanzamt auf die Nachversteuerung meiner Mitarbeiter.

Später, als ich meine Firma verschlankt hatte, haben meine Mitarbeiter den Besuch von Ausstellungen nur ungern gemocht. Mir war es nur Recht. So habe ich den Ausstellungsstand zu den Ausstellungen gebracht, aufgebaut und habe dann versucht, einen Marathon in erreichbarer Nähe zu laufen. 2 Medizinstudentinnen hatten wir allemal beim Ausstellungsstand und Gesprächstermine mit mir mussten abgestimmt werden – Marathon lief ich nur an einem der beiden Tage. So konnte ich dann anschließend den Stand wieder abbauen und zurück zur Firma bringen. So waren die Ausstellungswochenenden kein Stress wie für meine Mitarbeiter, sondern entspannend und erlebnisreich.

Costa Brava Extrem Run

von Jürgen Kuhlmei

Beim Team-Marathon in Leipzig schwärmte Sabine von einem Extrem-Lauf in Spanien. Ich war sofort begeistert, weil ich zum Einen vor über 50 Jahren einige Jahre in Madrid lebte und Spanien für mich so eine Art zweite Heimat wurde und zum Anderen wollte ich wissen, ob man in meinem Alter noch an Extrem-Läufen mit Erfolg teilnehmen kann. Ein ärztliches Zeugnis war schnell von meinem Hausarzt beschafft, der für meine Laufleidenschaft volles Verständnis hatte. Nun hatte ich aber Sorge, ob mich auch der Veranstalter mit meinem Alter von 74 Jahren noch akzeptiert, da der bisher älteste Teilnehmer über 10 Jahre jünger war als ich. Ganz im Gegenteil, er war beeindruckt von meinen vielen und exotischen Läufen.

Der Termin war günstig – Freitag bis Sonntag nach Himmelfahrt! Die Anreise war mit RyanAir sehr preiswert, wobei man bei der Buchung keinen Fehler machen darf, da z.B. das Fehlen des obligatorischen online-Tickets gleich 60 Euro Strafe und ein zusätzlicher Koffer neben dem erlaubten Handgepäck von max. 10 kg mit begrenzten Maßen gleich zusätzlich 50 Euro mehr kostet. Mit RyanAir gab es sogar einen Direktflug von Bremen nach Gerona, in die Nähe des Ausgangspunktes des Extrem-Laufes in Blanes. Etwas Unmut kam bei der Landung auf, da ich neben der extrem günstigen 100 Euro Leihgebühr für den Mietwagen für 5 Tage noch 80 Euro für Benzin zahlen musste, obwohl ich nur 30 km zu fahren hatte. Jedoch war der Wagen immer noch recht preisgünstig und ich dankbar, da ich neben dem deutschen Läufer Joe Kelbel (www.marathon4you.de - siehe Bericht dort) noch Maria und Roland (ehemalige Teilnehmer der olympischen Spiele in Barcelona und jetzt Inhaber des Läufer-Laden „Skinfit“ in Arenys de Mar) besuchen konnte.



Start des Extrem-Laufes war also in Blanes, ein netter Ferienort an der Costa Brava. Mein Hotelwirt und andere Sportler, die ich traf, wussten von diesem Lauf und warnten vor dem Schwierigkeitsgrad.

Der Lauf bestand aus 3 Etappen:

1. Etappe: Freitag, Start 14 Uhr, 25 km, 1.500 m Steigungen, von Blanes nach Tossa de Mar, Limit 5 Stunden.
 2. Etappe: Samstag, Start 9 Uhr, 55 km, 2.100 m Steigungen, von Sant Feliu nach Las Rosas, Limit 10 Stunden.
 3. Etappe: Sonntag, Start 6 Uhr, 55 km, 1.580 m Steigungen, von St. Margarita nach Portbou, Limit 10 Stunden.
- Etappe 1-3: Freitag bis Sonntag, 135 km, 5.180 m Steigungen.

Gewarnt wurde speziell vor den beiden ersten Etappen, die man aber erst zeitgerecht laufen musste, um nach der erfolgreichen Absolvierung der dritten Etappe in die Gesamtwertung zu kommen. Für den gesamten Lauf hatten sich immerhin 144 Hartgesottene gemeldet. Jedoch ca. 250 Läufer bevorzugten aus verständlichen Gründen nur die erste Etappe, so dass beim Start ca. 400 Läufer antraten. Veranstalter wurde dieser Extrem-Lauf (www.CBXR.es) von dem Läufer Xavi Marina mit seiner Familie und Freunden, die diesen auch logistisch recht anspruchsvollen 135 km Cross Country Etappen-Lauf organisiert hatten. Die Startgebühr von ca. 400 Euro beinhaltete neben der „Vollverpflegung“ und dem teilweisen Bustransfer auch zwei Übernachtungen in 4 Sterne Hotels. Verpflegungsstellen gab es alle ca. 10 bis 15 km mit Zeitmessung. In den Wochen vor dem Lauf erhielt man bereits Mails mit Hinweisen auf kritische Abschnitte dieses Extrem-Laufes und wertvolle Tipps zur Vorbereitung. Meine Vorbereitung bestand neben meinen häufigen Marathons (u.a. der Harzquerung) in unendlich vielen Überquerungen unserer 15 m hohen und 500 m langen Osenber-

gen - ehemalige Moränen von Urzeitgletschern. Es klingt zwar eigenartig, aber genau dieses Training hat mir später bei den unzähligen vielen Steigungen sehr geholfen.

Am Freitag nach Himmelfahrt begann die erste und 25 km lange Etappe in Blanes. Zunächst ganz banal eine Straße hinauf zu einem sehr gepflegten botanischen Garten. Dann wurde es aber ernst: Von Bucht zu Bucht, immer wieder rauf und runter, manchmal auf angenehmen Promenaden, aber meist auf schmalen steilen Schotter-Pfaden. Auf halber Strecke erreichten wir das hübsche Lloret de Mar mit Kontrollstation und Zeitmessung. Die Verpflegung unterwegs war ausgezeichnet. Neben spanischen Orangen und Bananen gab es auch die sehr leichten z.T. mit Schokolade überzogenen Donuts, wegen denen ich in den USA manchmal einen Marathon unterbreche, da sie so leicht und bekömmlich sind. Getränkebecher gab es nicht, diese waren als Grundausstattung neben Notverpflegung, Thermodecke, 20 Euro, einer Not-Pfeife und einem Telefon vorgeschrieben und wurden auch vor jedem Lauf konsequent kontrolliert. Schließlich erreichten wir unser Ziel in dem eindrucksvollen Tossa de Mar und wohnten dort in dem 4 Sterne-Hotel direkt am Meer mit Blick auf die dortige Festung in der Abenddämmerung. Die erste Etappe war geschafft, zwar sehr anstrengend aber wohlbehalten ohne Blessuren.



Blick aus dem Hotel auf die Festung bei Tossa de Mar

(Foto: Jürgen Kuhlmeiy)

Der Start der folgenden 55 km Etappe war in Sant Feliu, wohin wir zunächst mit dem Bus fuhren. Pünktlich um 9 Uhr war dann der Start. Besonders schwierig sollten die letzten 20 km sein, jedoch es ging gleich wieder ins Eingemachte. Es sollte zunächst eine flache Strecke sein mit Höhen bis 50 m - die allerdings ununterbrochen. Zum Glück gab es Kontroll-Zeiten, die einem bei verspäteter Ankunft ermöglicht hätten, bequem mit einem Fahrzeug ans Ziel zu gelangen, allerdings um den Preis, aus dem Rennen auszuschneiden. „Leider“ war ich an diesen Punkten immer mit genügend Zeitreserven, so dass ich die gesamten 55 km überstehen musste. Jedoch gab es an diesem Tag eine neue Herausforderungen: der Wettlauf mit den Wellen. Diese versuchten uns Läufer immer wieder an felsigen Passagen, wo sich manchmal Zuschauer eingefunden hatten, zu erwischen, bevor wir den nächsten Strandabschnitt erreichten. Die Wellen haben ihren Rhythmus, so dass man die Zwischenzeiten meist erahnen konnte. Jedoch nicht immer, so dass mich eine Welle, die an die Felsen schlug und 4 m hoch schäumte, vollständig einhüllte. Das Wasser hatte eine Temperatur von 15 Grad, die dann aber eher als Abkühlung empfunden wurden. Nach den sehr anstrengenden Bucht-passagen mit sehr vielen ups und downs und weichen Strandpassagen ging es dann auf einige küstennahe Berge - z.T. wieder auf engen und steilen Pfaden. Diese empfand ich weniger anstrengend. Abschließend ging es dann noch 3 km durch weichen grobkörnigen Sand zum Ziel auf einer modernen Ferienanlage, von dem aus uns die Busse zu einem weiteren 4 Sterne Hotel in St. Margarita in der Nähe von Las Rosas brachten. Auch diese Etappe war schließlich geschafft! Abends nach

dem reichhaltigen Abendmahl gab es eine vorläufige Siegerehrung für die Erstplatzierten dieses Tages und eine Verlosung von Sportgutscheinen.

Der dritte Tag hatte wieder einige Bergpassagen auf dem Programm, aber nicht mehr so viele Buchten. Spannend wurde es allerdings gleich zu Beginn dieser Etappe, als die pechscharzen Gewitter-Wolken sich nicht verzogen, sondern sich auf die Küste zu bewegten. Ein plötzlich sehr stark einsetzender tropischer Regen mit Gewitter direkt über uns machte uns das Leben sehr schwer. Aus allen Öffnungen an der schmalen Uferpromenade schoss das Wasser teilweise meterweit in dickem Strahl und überschwemmte im Nu die Promenade komplett, so dass wir auf der schmalen Brüstungsmauer laufen mussten. Sogar eine Kläranlage war übergelaufen und verbreitete unangenehmen Gestank. Der Guss wich einem Dauerregen für die nächsten Stunden, der uns das Passieren der Bergpfade zusätzlich erschwerte. An einer Stelle war der Bergpfad abgebrochen und dieser Teil durch die örtlichen Behörden gesperrt. Wir erhielten eine Sondergenehmigung, waren eindringlich auf die Gefährlichkeit hingewiesen und haben so diesen Teil teilweise hängend an einem der Absperrung dienenden Maschendraht geschafft. Schließlich mussten wir noch einige Küsten-Berge bezwingen, auf denen sich früher die Schmuggler nachts an den Grenzstationen vorbeischlichen. Der Zieleinlauf bei strömenden Regen bildete den Abschluss dieses abenteuerlichen und unvergesslichen Extremelaufes - vorbei an den vielfältigen Schönheiten der Costa Brava.

Für mich war es ein sehr schönes Erlebnis, in Spanien mit Spaniern bei einem gemeinsamen Sport mal wieder die Kräfte zu messen. Ich fühlte mich wieder 50 Jahre zurück versetzt, als ich damals mit Spaniern bei Radrennen und Skiwettbewerben um die Plätze gekämpft hatte. Oft war ich wegen der Sprache schon in Südamerika, jedoch Spanien war und bleibt ein Teil meiner früheren Heimat - wahrscheinlich wie bei den ehemaligen Ostdeutschen, nur dass ich jederzeit wieder dorthin reisen konnte. Mit dem Alter hatte ich zum Glück keine Probleme – vielleicht auch, weil mich die Spanier so sehr motivierten. Von 115 Finishern war ich mit einer Zeit von insgesamt 21:05:35 Stunden immerhin der 96. geworden.

Für die Kontrolle am Flughafen beim Abflug hatte ich alles gut vorbereitet – alle Schlüssel und Metallteile in das kostenfreie 10 kg-Handgepäck! Jedoch reichte es nicht dem Mann am Bildschirm. Irgendetwas Hartes und größeres sei noch in meiner Reisetasche??? Schließlich fanden wir in meinem Gepäck die sehr große Finisher-Medaille und ich musste trotz der Warteschlange kurz über diesen unvergesslich schönen Lauf berichten.

Drehtag bei einem Marathonläufer

von Jürgen Kuhlmeier

Ein Jan Wagener, Student der Medienwissenschaft an der Universität Siegen, erstellt für seine Diplomarbeit einen Film über die „Verwirklichung von Träumen“. Für diesen Film suchte er vier ältere Protagonisten (ab 60 Jahre), die nach ihrem Berufsleben ihre Träume verwirklichen. Jan ist trotz seiner erst 26 Jahre kein Anfänger mehr, denn er hatte schon einschlägige Erfahrungen beim ZDF und beim WDR gesammelt, eigene Fernsehbeiträge umgesetzt und auch schon einen Informationsfilm in Neuseeland gedreht. Die vier Protagonisten sollten über die Realisierung ihrer Träume berichten. So hat eine Mutter nach der „Aufzucht“ ihrer Kinder noch ein Studium begonnen und bemüht sich nun um einen Dr.-Vater. Ein anderes Ehepaar segelt nach seinem anstrengenden Arbeitsleben auf einem Katamaran um die Welt. Ein dritter Protagonist erwirbt in späten Jahren noch seinen Pilotenschein. Der vierte Protagonist (Jürgen) holt jetzt alle Marathons nach, die er in seinem Berufsleben nicht gelaufen ist. Da es bereits einen Protagonisten mit Namen Jürgen gab, musste Jürgens zweiter Vorname „Detlev“ herhalten.

So schrieb Jan eines Tages Peter, den Vorsitzenden des 100MC an, ob er nicht einen Marathonläufer vorschlagen könne. An Jürgen wurde diese Aufgabe weiter delegiert - er hatte schon Erfah-

rung mit Ching-Te aus Taiwan. Jürgen schlug ca. fünf Mitglieder vor, die nicht nur Erfahrung, sondern auch ein wenig mehr zu berichten hatten. Wie es manchmal das Schicksal so will, blieb Jan bei seiner Auswahl bei Jürgen hängen, der nicht nur älter war, sondern außer einer vielfältigen Erfahrung auch genügend freie Zeit hatte. Es sollte nämlich nicht nur ein Drehtag im Hause der Protagonisten erfolgen, sondern auch Aufnahmen bei der Realisierung der Träume, d.h. bei einem Marathon gemacht werden. Da Jürgen vor dem Extrem-Marathon an der Costa Brava in Spanien zu viele Manschetten hatte, sollte der Drehtag beim Biggensee-Marathon im Sauerland nachgeholt werden, der dann aber wegen Regen ausfiel, nicht der Marathon, nein, der Drehtag wegen zu wenig Licht. Da erst noch die weiteren Protagonisten „bearbeitet“ werden mussten, einigte man sich auf den Öjendorfer Marathon am 1. September in Hamburg, zumal dann auch etliche Freunde von Jürgen anzutreffen sind. Hoffentlich dann bei gutem Wetter, da Jürgen an dem folgenden Wochenende den doppelten Jungfrau-Marathon in den Schweizer Bergen laufen will und anschließend für zwei Monate nach Florida entschwindet.

Daher zunächst zu dem Drehtag bei „Detlev“ in Oldenburg. Jan reiste mit Assistentin bereits am Freitag an, um in persönlichen Gesprächen Detlevs Lebensphilosophie und Eigenarten kennen zu lernen. Der eigentliche Drehtag begann dann am Samstag um 9:30 Uhr, da Detlev erst seinen bei „wichtigen Terminen“ üblichen Kaffee im Tschibo-Shop trinken musste. Dann ging es aber gleich zur Sache. Die von Jan vorbereiteten Fragen wurden von der Assistentin verfolgt und mit der Kamera aufgezeichnet. Über die Kindheit in Oldenburg (Rudern) und die Jugend in Madrid (Rennrad) ging es dann über das Studium in Würzburg (Wasser- und Alpin-Ski) zu seiner Berufstätigkeit wieder in Oldenburg. Wie ein Faden zogen



Jan Wagener mit Assistentin (Foto: Jürgen Kuhlmeiy)

sich die sportlichen Aktivitäten durch sein Leben, aber erst in den späteren Jahren konzentrierte sich Detlev auf das Laufen bzw. Marathon-Laufen, was er mit seinen beruflichen Aktivitäten weltweit gut kombinieren konnte. Dann kamen Fragen über das Verhältnis zum Laufen, über allgemeine Vorurteile und die Gedanken und Gefühle während des Marathon-Laufens. So wurde auch gefragt, ob der Zieleinlauf oder die Zeit während des Laufens für Detlev emotionaler sei. Der Zieleinlauf ist für ihn der Abschluss eines erlebnisreichen Laufes von Gesprächen mit Freunden, Genießen der Natur und das Freuen über die eigene Gesundheit. Nach dem Laufen ist er dann so schnell wie möglich auf der Heimreise zu seiner Familie, um u.a. neue Laufabenteuer planen zu können. Denn da er nun beruflich nicht mehr gebunden ist, steht ihm die Welt offen, nur die eigenen Fähigkeiten setzen ihm Grenzen.

Über die Entstehung des Films und die Hintergründe kann man sich unter

www.vier-traeume.de oder unter www.startnext.de/viertraeume genauer informieren.

Mozart 100 in Salzburg am Sonnabend, 23.06.

von Dietrich Eberle

Wie so oft, beginnt auch dieser Ultra mit einer langen Bahnfahrt, am Freitag um 7:12 Uhr von Hamburg-Harburg, und dank eines 1. Klasse-upgrades sehr bequem. Um 14:56 Uhr erreiche ich Salzburg Hbf und weiter mit dem Bus ins Hotel Jufa unweit des Startes am Mozartplatz. Hier bekomme ich die Startunterlagen und eine Info-Veranstaltung zum Rennen, wobei jede Abbiegung haarklein erklärt wird. Dauert deshalb über eine Stunde und man kann sich sowieso nicht alles merken. Abends vermeide ich die volle Altstadt und finde ein ruhiges Restaurant am Ufer der sehr viel Wasser führenden Salzach, dem längsten Nebenfluß des Inn. Der Fluß wird uns auch morgen ein gutes Stück begleiten, wenn wir 68 Ultras um 5 Uhr, noch bei Dunkelheit, die Startlinie überqueren. Später erfahre ich, dass auch Hartmann Stampfer diesen 100er bewältigt hat, aber am Start war es noch dunkel und die Starterliste habe ich wohl nicht gelesen. Es hat sich abends und in der Nacht rechtzeitig abgeregnet, von oben kommt kein Wasser mehr, aber der Untergrund läßt uns nicht über das Wetter der vergangenen Tage im Unklaren. Nach einigen km verläßt die Strecke die Radfahrpiste, quert die Salzach und auf ansteigenden, nassen Schotterwegen, matschigen Pfaden und sumpfigen Wiesen führt sie uns auf der ersten von zwei nicht ganz gleichen Runden in einem stetigen auf und ab über die Orte Koppl und Hof zurück nach Salzburg, die ersten 46 km mit 1120 Höhenmetern sind geschafft. Das Wetter ist zunächst bedeckt und der Fröhndunst hängt noch über den Höhen. Dann im Laufe der 2. Runde lockert es sich auf und die Sonne läßt alles in einem noch schöneren Licht erscheinen.



Verpflegung bei km 81



(Fotos: privat)

Im 2. Umlauf sind es nun 54 km, inklusive der zusätzlichen Schleife um den schönen Fuschlsee, mit Verpflegung am Ostende und man ahnt es schon, der Ort heißt Fuschl am See! Am Nordufer ist ein stark welliger Baumwurzelweg zu überwinden, nicht so einfach, wenn die Beine dem Befehl: „heben“ nicht mehr ausreichend gehorchen. Inzwischen bin ich recht einsam unterwegs, kein Wunder, denn ganze 65 Einzelläufer werden die Zielinie sehen. Rein statistisch gesehen war der mittlere Abstand zwischen den Läufern beim Zieleinlauf des Siegers ca. 800 m. Es gibt aber nicht nur Nach-

teile auf der 2. Runde. Jeder Ultra weiß, was ich meine: Man kennt jetzt schon das 400m-Stück mit 100 Höhenmetern, die 20 m mit knöcheltiefem Matsch, die gefährliche Bergabpassage, und wie endlos weit es noch ist... Auf den letzten km wieder das beeindruckende Panorama von Salzburg, dann ein langes Stück hinab und durch die Stadt, von Touristen bevölkerte Fußgängerzonen und wieder über eine schmale Brücke nach 14:49:05 h zum Ziel auf dem Mozartplatz. Ich erreiche den 56. Platz, bin aber hauptsächlich froh, die 2300 Höhenmeter heil überstanden zu haben. Ab jetzt geht es etwas gemütlicher zu, am Ziel gibt es das obligatorische T-Shirt, ungefähr das 200. in meiner Sammlung, die häßlichen nicht mitgezählt, die ich als Putzlappen unfunktioniert habe. Und, da ich 2. von 2 Teilnehmern in der M60 war, wird mir auch eine Silber-Medaille verliehen, Gold nur knapp verpasst. Wo, verdammt, hätte ich die fehlenden 6:40 Minuten noch rausholen können? In London werde ich aber jedenfalls nicht teilnehmen. Am Sonntag um 9:02 Uhr nimmt mich der „Rail Jet“ der Ösis in der „Business Class“ (ja, so heißt hier bei der ÖBB die 1. Klasse) mit nach München und ICE 588 transportiert mich unterbrechungslos nach Hamburg-Harburg. Der Metro-nom pendelt mich nach Hittfeld, und ich bin froh, dass Gunla mich schon am Bahnhof erwartet. Letzte Station ist dann gegen 17 Uhr die Umlandstraße 41.

20. MUM, Mährischer Ultra Marathon, vom 1.07. - 7.07.

von Sigrid Eichner

Zum 20. Mal finden diese wahnsinnigen Trailläufe über die etwas verlängerte Marathondistanz (manchmal sehr verlängert – verlaufen) statt und ich bin das siebente Mal dabei.

Beim Anblick der Zeiten aus vergangener Zeit bin ich heute pro Etappe drei Stunden länger unterwegs als 1993 bei meinem ersten MUM.

Jeden Tag wollte ich etwas über das Lauferlebnis schreiben; hat nicht funktioniert, es gibt zu wenig Stunden am Tag. Jetzt bin ich wieder in Berlin und will Euch einen kleinen Einblick in vergangene sieben Lauftage geben. Er soll zeigen, was möglich ist und euch vielleicht Lust machen auf eben dieses Laufabenteuer nicht weit weg von Deutschland.

Die Ausführung des Laufes hat sich in den Jahren verändert. Von 1992 bis 2000 zogen wir als „Wanderzirkus“ von Ort zu Ort. Start und Ziel waren jeden Tag in verschiedenen Orten und damit auch die Unterkunft. Jeden Morgen wurde das Gepäck gepackt, in den Bus geladen und wir fuhren in Richtung Start. Unterwegs gab es Besichtigungen, Mittagessen und dann den Start. Am Abend traf man sich im Ziel, meistens ein Schwimmbad (Duschen), Abendessen und Quartierbezug. Am nächsten Morgen ging es dann weiter. Irgendwann war der Aufwand zu groß und es gab ein festes Quartier. Von 1999 bis 2005 in Sloup und ab 2006 in Lomnice. Unser zu Hause ist jetzt jeweils die Schule des Ortes, bequem und großzügig. In diesem Jahr teile ich mir mit Michael Kiene ein Klassenzimmer. Dusche eine Etage tiefer im Schwimmbad der Schule (Schule mit Schwimmbad! Wo in Berlin?). Frühstück - zwei Etagen tiefer in der Küche, Mittagessen in unserer Etage. Marathon der kurzen Wege. Eine Stunde vor Start ist Abfahrt zum Startort. Ziel ist immer und jeden Tag wieder in der Schule. Alle Läufe finden auf unterschiedlichen Strecken rings um Lomnice statt. Das Gelände lässt an Bergen und Steigungen nichts aus. Jeden Tag müssen ca. 800 bis 900 Höhenmeter bezwungen werden auf sehr unterschiedlichen und abenteuerlichen Strecken. Dazu ist es wie bei all meinen bisherigen Teilnahmen (in den Jahren 1993, 1996, 1998, 2006, 2007, 2009) sehr warm, nein, unglaublich heiß und das war es jeden Tag.

Aufmerksam geworden auf diese Veranstaltung bin ich durch Familie Lenartz.

1992 meldete ich mich auf dem Zeltplatz in Davos an, der Swiss Alpine war die Ursache. Vor mir in der Schlange stand Frau Lenartz; als sie ihren Namen sagte, kamen wir ins Gespräch und sie sagte, dass ihr Sohn Burkart gerade von einem tollen Vorbereitungslauf in Tschechien gekommen sei. Das war der erste MUM. Beim zweiten war ich dabei, damals gab es zehn Läufe in zehn Tagen.

Rainer Schädlich und ich fuhren mit dem Zug bis Tisnov, wurden dort abgeholt und in Lomnice schon von Günter Meinhold, Michael Kiene, Bettina Keelan und Andreas Braun erwartet. Bettina und Andreas blieben indes nur einen Tag; der erste Lauf war zu schwer, vielleicht zu schwer für Mehrtageslaufsteiger; irgendwie schade; sie fuhren nach Hause.

Nur am ersten Tag gab es einen gemeinsamen Start. Bei 36° C im Schatten um 14 Uhr und bei gefühlten 55 Grad, wie beim Badwater Ultra, ging es los durch den Ort und gleich die Strasse hinauf, die wir am sechsten Tag wieder hinunter laufen sollten, direkt in die Schule. Was für ein mühevoller ca. 3 km langer Anstieg und was für eine herrliche Abfahrt am Ende der sechsten Etappe. Selten Wind und selten Wolken am Himmel über all die Tage; jeder Tag - eine wahre Hitzeschlacht und für mich, am Ende laufend, gab es jeweils folgenden Abschluss: Der Himmel wird dunkel, Wind kommt auf, der Donner grollt über mir, es witterleuchtet und auch Blitze zeigen sich. Es regnet, aber ich werde nicht nass. Der Regen läuft vor mir her, die Strasse ist nass - wie schön -, aber ich bleibe trocken. Zum Glück waren unsere Laufstrecken oft bewaldet und es gab Schatten. Auch Unwetter in der Nacht brachten für den nächsten Tag keine Abkühlung.

Eine Änderung im Tagesablauf finde ich in diesem Jahr sehr positiv. Wir gehen nicht mehr auf Sehenswürdigkeitenschau vor dem Start mit Abfahrt gegen neun Uhr mit Laufgepäck, um „Wunder“ in der Startstadt zu besehen. Wir bleiben im Quartier. Wer Lust hat, kann an einem Vortrag teilnehmen und wer das nicht will, hat Freizeit bis zum Mittagessen um 11 Uhr.

Abfahrt zum Start ist zwischen 12:00 und 13:00 Uhr. Es wird in zwei Gruppen gestartet: 14:00 und 15.00 Uhr. Vor dem Start bekommt jeder eine Trassenkarte zur Orientierung. Diese Karte kann sehr wichtig sein, mitunter „lebensrettend“, wie ich es 1996 erleben konnte. Aber dies ist eine andere Geschichte; total verlaufen! Das erzähle ich ein anderes Mal. Anreiz für alle: die Einen wollen sich so spät wie möglich fangen lassen, die Anderen wollen uns möglichst bald einholen.

Die müden Krieger horchen noch einmal auf der Matte (wird vom Veranstalter gestellt). Das kommt besonders mir zu Gute, da ich „fix und foxi“ von den Strecken bin. Die Anstiege sind so gewaltig, dass ich versucht bin, mich einfach fallen zu lassen und auf Hilfe von außen zu hoffen. Aber wer soll mir schon helfen? Keiner ist da und niemand wird kommen, um mich weiter zu befördern. Auch die „legendären Anrufe bei Ingo“ bringen nichts.

Bei einem der Deutschlandläufe rief doch ein dänischer Läufer bei Ingo an und sagte: „Ingo, ich kann nicht mehr, ich bin müde“. Antwort: „Ich bin auch müde, die Hufe musste schon selber schwingen“. Also, Kopf runter (Steigung nicht weiter ansehen) und Schritt für Schritt langsam und mühsam weiter, immer weiter. Irgendwann bin ich dann oben und es war schaffbar und ist es jeden Tag wieder. Anders geht es auch nicht, denn anfangen heißt auch beenden, bisher jedenfalls.

Ich verstehe jetzt Karl-Heinz Jost, der als Teilnehmer 2006 jeden Tag zählte: „Nur noch viermal, nur noch dreimal, usw. Ich zähle heute genauso, obwohl es doch eine sehr nette Veranstaltung ist und Etappenläufe meine größte Freude sind. Jeden Abend schrieb ich 2006 an die Wandtafel in unserem Klassenzimmers: „Wir schaffen das!“

Überhaupt war 2006 das Jahr des 100MC in Lomnice. Es teilten sich damals Freude und Leid und das Klassenzimmer: Hajo, Dietrich Eberle, Lothar Preißler, Jobst, Kalli, Helmut Rosieka und ich. Rainer Schädlich war auch dabei (nur mit Rainer nehme ich am MUM teil), er kennt alle Wege und Strecken und all meine Zeiten aus vergangenen und gemeinsam erlebten Läufen, kann die paar tschechischen Worte richtig betonen und aussprechen. Aber Rainer schläft auf Grund seines Schlafverhaltens (lautes Schnarchen) immer im Schwimmbad. Und auch Helmut suchte jede Nacht das Weite.

Der erste Tag war ein besonderer für mich. Lauf Nr. 1.700, den 992sten reinen Marathon, empfand ich besonders schwer. Hinter mir lief nur noch András bis ins Ziel, der zu mir aufrief, als ich gerade bergauf die Länge der Waldschneise maß. Er zog mich wieder hoch, wischte die Erdreste mit Farn von meinen Knien und machte sich davon. Zwölf Minuten vor mir erreichte er das Ziel. Wir liefen noch zwei Tage in unmittelbarer Nähe, ehe ich mich abseilen konnte und am Ende zwei Stunden vor ihm den Lauf beenden konnte.

So vergehen die Tage. Vom Wetter nichts Neues. Warm, windstill und sonnig, eben richtiger Sommer. Den Sommer gibt es in diesem Jahr scheinbar nur hier, hier in Lomnice. Gerade kommt ein überhitztes Exmitglied aus seinem Bus und sucht Kühlung in unserem warmen Klassenzimmer. Gedanken an gestern: nach der ersten Verpflegung geht doch bergab einer vor mir. Es war Bepo, wie ich unterwegs erfuhr, als man ihn am Verpflegungstand begrüßte. Bergab versägte ich ihn an jedem Abstieg, bergauf und auf der Geraden kam er wieder vorbei. Beim Anstieg zum Turm von Tisnov verschwand er völlig aus meinem Blickfeld, aber nach der Bergabpassage am Verpflegungspunkt hatte ich ihn wieder. Nun gab er Gas und ward von mir nicht mehr gesehen. Mittlerweile fing es an zu regnen. Abkühlung? Weit gefehlt. Es regnete auf ganz besondere Art. Riesige Tropfen kamen von oben in großen Abständen. Ich ging dazwischen durch ohne richtig nass zu werden. Nach kurzer Zeit war der Spaß vorbei, die Strasse aber nass und die Luft etwas kühler. Das Laufen war jetzt angenehmer.

Heute ist nun schon der fünfte Tag und wir sind dem Ende schon sehr nahe. Es ist wieder Badwater Wetter so wie jeden Tag. Die Etappe gestern grausam und schrecklich für mich, aber mit einem wunderbaren Ende. Schon die Hinfahrt zum Start lies mich Böses ahnen. Pfeile auf der Strasse die sagten: Nur hier geht es nachher lang, immer auf dieser Strasse – bergauf – und bei vollem Sonnenschein, wenn sich nicht doch noch ein Wölkchen vor Klara schiebt. Es schob sich keines. Start, zwei Kilometer in voller Bestrahlung durch eine Ortschaft und dann endlich Wald. Wie schön! Bis zur zweiten Verpflegung (ca. 14 km) und dann – große Katastrophe – alles Straße, große Straße mit Leitplanke, daneben in der Tiefe ein Fluss, für mich war kein Abstieg sichtbar, um an ihn zur Kühlung zu gelangen (Günter indes hat eine Treppe gefunden und sie auch genutzt), alles in voller Son-

nenbestrahlung. Der Sturmvogel bewegte sich wie eine 1000 Jahre alte Schildkröte. Die Straße blieb uns erhalten fast immer bergauf bis zu Kilometer 30. Ab hier wurde es für mich besser. Die Straße führte jetzt in den Wald. Der Himmel hatte sich verdunkelt; das Unwetter indes blieb aus. Aber es windete stark, wetterleuchtete und grollte. Etwas Angst hatte ich schon, so alleine auf weiter Flur. Ich wusste aber: ein Läufer ist noch hinter mir und einer ist kurz vor mir; ich sah ihn ab und an. Eigenartig – die Straße vor mir war jetzt immer nass, ich selber aber hatte vom Regen nichts abbekommen. Auch waren Straßenabschnitte mal nass, mal trocken – es muss punktweise geregnet haben. Es hatte sich abgekühlt und damit stieg meine Laufintensität. Es machte auf einmal wieder Spaß. Straße durch einen Hochwald – wunderbar! Der letzte Verpflegungspunkt wurde erreicht. Nur noch sieben Kilometer bis zum Ziel. Die Uhr zeigte ca. 10 Minuten vor der sechsten Stunde. Vielleicht konnte ich es doch noch unter sieben Stunden schaffen. Nach einem „Wandertag“ konnte ich jetzt richtig laufen. Und es ging bergab! Nach ca. zwei Kilometern konnte ich zum vor mir Laufenden aufschließen und gemeinsam liefen wir jetzt über Wiesen- und ganz gemeine Steinwege. Vorsicht war überall geboten. Nur nicht noch stürzen! Der steinige steile Abstieg endete in Lomnice, nur noch etwas mehr als einen Kilometer bis zum Ziel und die Uhr zeigte noch 25 Minuten bis zur vollen Stunde. Nicht gemeinsam, aber kurz hintereinander, liefen wir ins Ziel. Geschafft, mit 6:46:33 konnte ich diesen Tag beenden. Mein Kopf sagte: ein bisschen laufen kannst du eben doch noch!

Und heute? Nichts Neues! Jeden Tag „Badwater“ Wetter. Heute Abend kann ich hoffentlich sagen: Nur noch einmal!

Und dieser sechste Tag war der lustigste von allen. Ich hatte Gesellschaft, lief nicht alleine, habe mit Bepo und Dodo gelacht, auch wenn ich nicht alles verstanden habe, worüber gelacht wurde. Dodo war der Läufer, den ich am Vortag noch eingefangen hatte und Bepo war mir weggelaufen. Aber nun waren wir zu dritt bis zu Kilometer 20. Mit Bepo lief ich zum Ende, Dodo kam 10 min. später ins Ziel. Er strengte sich dabei so an, dass er am letzten Tag nicht mehr antrat. Schade! Aber jeder sieht es eben anders. Heute gab es die Bergabpassage von der ich am Anfang sprach. War das ein schönes Etappenende! Endlich konnte ich richtig schnell laufen nach all den mühseligen Anstiegen im Wanderschritt. Und schnell musste ich wirklich sein, wollte ich mich auch heute wieder unter der Zeit von gestern im Ziel einfinden. Und es klappte. Jeden Tag erarbeitete ich mir eine neue PB. Die letzte Etappe konnte ich eine Stunde schneller beenden als die erste.

Was war das einmalige? Nett und freundlich, hilfsbereit und fürsorglich waren unsere Gastgeber und Organisatoren. Danke, vielen Dank, ich habe mich sehr wohl gefühlt.

Einmalig: die Menschen hier leben mit ihrer Umgebung und in ihrer Umgebung. Wie sollte ich es anders sagen: Alle Orte hatten hier ihren Fluss. Noch nicht zu tief, sauber und klar das Wasser; Steine darin, wie es üblich ist. Auf diesen Steinen saß man, las, aß, sonnte sich. Man watete im Fluss, die Angel in der Hand. Wie gerne hätte ich mich auf so einen Stein gesetzt und mir die Füße im Wasser gekühlt. Ich stellte mir vor, mit meinen Enkeln Jannick (9) und Lewin (5) im Fluss zu picknicken; wieviel Freude hätten sie dabei wohl gehabt? Etwas ganz anderes als Boot fahren auf der Spree.

Und unsere Wege? Wir bekamen jeden Tag eine Karte mit den markierten Wanderwegen auf denen wir uns zu bewegen hatten. Abweichungen waren mit Pfeilen und kleinen Kreppflatterbändern markiert. Trotzdem, wer achtsam war, war klar im Vorteil. Gewaltig die Logistik, die die Streckenfinder beherrschen mussten. Ausgangspunkt und Ende einer jeden Etappe war die Straße; dazwischen lagen Wälder, Wiesen, Felder, Flussläufe, auch umgefallene Bäume, gute Waldwege und steinige und wurzlige Stege. Es gab alles, jeden Tag. Steile Anstiege im Gelände und Abstiege auf der Straße und umgekehrt. Und immer auch einen Verpflegungsstand, der Zufahrt an die Laufstrecke finden musste. Für diese Leistung vielen, vielen Dank. War es für mich schon mühsam, mich überall durchzuwinden, wie mühsam und anstrengend war es erst für den Markierer, der alles mit dem Fahrrad bewältigte.

Mir fiel auf: Im Gegensatz zur Schweiz habe ich keine Kühe auf den Wiesen gesehen. Nur am letzten Tag am Dorfausgang von Kazárov lagen sandfarbene Rinder in einer Umzäunung auf gelben Sand.

Reine Feldwirtschaft. Der An- und Ausblick war jeden Tag gewaltig, einmalig und schön. Wir bewegten uns oft auf der Höhe des Geländes. Ein weiter Blick in die Täler und Hügel. Gelbe Felder in allen Schattierungen, dazu das Grün der Wiesen, im Hintergrund der dunkelgrüne Wald, blauer Himmel mit vereinzelt weißen Wölkchen, gelbe Sonne darüber – was für eine Freude, das Ansehen zu dürfen und sich in dieser Landschaft zu bewegen. Vögel habe ich kaum gehört. Ihnen war es sicher zu heiß und außerdem sind sie am Tag ja mit Fressen beschäftigt. Hundegebell gab es in allen Dörfern. Endlich eine Abwechslung für die Felltiere hinter den Gartenzäunen; am Gebell kann man übrigens die Nähe der Verfolger erkennen. Ich habe Läufe erlebt, da hat der Hund sich heiser gebellt. Vom Ersten bis zum Letzten vergingen Stunden und die ganze Zeit über hat das arme Tier angeschlagen.

Sieben Stunden waren für den Lauf jeden Tag vorgesehen; es war also immer schon 21:00 Uhr, wenn ich im Ziel war. Dann ganz schnell duschen, umziehen und mit der Essenmarke ins Restaurant – fünf Minuten Fußweg. Dort warteten noch auf mich Günter und Michael bei Bier und Rainer Milch trinkend. Ich sitze jetzt - es ist schon nach Mitternacht - auf meinem Balkon (also auch Sommer in Berlin) und lasse all das Erlebte noch einmal an mir vorbeiziehen. Ich denke an die Krämpfe in der ersten Nacht, an die kostenlose Massage, die ich die anderen Tage nutzte, an die Begegnungen mit neuen und schon altbekannten Freunden (auch Thomas Russeck, der Organisator und Erfinder dieses Events lies sich sehen, es ist 20 Jahre her) und freue mich auf das nächste bevorstehende Abenteuer – Baltic Run. Schönes Wetter wünsche ich uns.



Gruppenfoto der Deutschen Finisher

(Foto: privat)

Alle Infos zum MUM: www.mum.ultracau.cz

Die Veranstaltung endete mit Siegerehrung und einem Essen. Es gab Medaille, Urkunde und T-Shirt und viele Umarmungen. Eine Wiederholung ist möglich, vielleicht als Clubausflug mit Anstrengung. Das wünscht sich euer Sturmvogel.

Zermatt Marathon, 7.07.

von Renate Werz

Ja, ich wollte mit dem Laufen schon aufhören, aber ich komme einfach nicht davon los. Mir geht es so super gut und ich habe schon alles Mögliche ausprobiert. Mir kommt trotzdem ständig das Besenfahrzeug hinterher. Aber in letzter Zeit gehe ich meine Rennen in meinem Alter noch langsamer an und sage mir selbst - bleibe ruhig und laufe so lange, bis sie dich aus dem Rennen herausnehmen. Und es passierte nichts. Sie ließen mich immer weiter rennen.

Jetzt war ich beim Zermatt-Marathon und gleich nach dem Start ist eine Steigung. Ich war natürlich wieder die erste, die gehen musste. Ich wurde von vielen gleich mitleidig angeschaut - was, die geht jetzt schon? Auch die spätere zweite in der W65 klopfte mir auf die Schulter und dachte wohl - Du Arme, musst schon wieder gehen.

Ich lief mein langsames Tempo einfach weiter und ich merkte, dass der Abstand zum Besenfahrzeug und zu den letzten Läufern immer größer wurde. Das Wetter war ja so super schön und ich genoss diese schöne Bergwelt. Ich lag noch gut in der Zeit, als ich durch Zermatt rannte. Ich sagte mir - jetzt werden sie mich auch die nächste Hälfte zum Ziel durchrennen lassen. Ich fühlte mich einfach sauwohl - trotz Steigung zur Sunnega.

Ja, und wen sah ich da plötzlich vor mir an der Riffelalp laufen? Das war die spätere Zweite in meiner AK. Es fiel mir sogar leicht, sie noch einzuholen. Und ich hatte die letzten 2 km, die sehr steil sind, überhaupt keine Probleme mit der Luft und ich holte da noch einige ein.

Als ich in den Zielkanal einlief, konnte ich kaum glauben, als der Sprecher sagte, dass ich die erste von dreien in meiner AK in 7:08:51 bin. Ich wurde mit diesem grossen Raclett-Käse belohnt.



Renate Werz in Zermatt



(Fotos: Veranstalter + privat)

Nun stehen natürlich wieder weitere Marathons für mich auf dem Programm. Und ich hoffe, das Besenfahrzeug bleibt mir weiterhin fern. Warum müssen die eigentlich immer so dicht an die letzten Läufer ranfahren? Das ist so nervig und nimmt mir die ganze Freude am Laufen.

Aber nun bin ich wieder zuversichtlicher, freue mich auf die vielen Läufer von unserem Club und komme den 300 Marathons immer näher.

Ironman nach Herzoperation 8.07.

von Ingolf Winkler mit Unterstützung OA. PD. Dr. Albert et al. / Uni Düsseldorf

Ingolf Winkler, geboren 1972, ist OP-Pfleger und erhielt von mir (Dr. Albert) im November 2011 eine total arterielle Bypassoperation am schlagenden Herzen.

Das Besondere ist nun, dass er dieses Wochenende nachdem er bereits wieder Marathon lief, nun bei den internationalen Ironman European Championships in Frankfurt 6,5 Monate nach der Herzoperation einen Ironman absolvierte und dort nicht nur die 12 Stunden Schwimmen, Radeln und Laufen durchhielt, sondern auch noch eine akzeptable Plazierung erreichte.

Bisher gibt es hierzu keine wissenschaftliche Literatur und unseres Wissens überhaupt keine Fall-Berichte. Wir sind uns ärztlicherseits nicht sicher, ob dies wirklich zu empfehlen ist. Schon bei Herzgesunden wird ja vor diesen Extrembelastungen gewarnt und viele Sportler, die dort antreten, kommen ja erst gar nicht zum Ziel. Aber Herr Winkler liebt den Sport über alles und würde um keinen Preis der Welt darauf verzichten.



Wir hatten bei Herrn Winkler vorher einige Kontrolluntersuchungen durchgeführt (u.a. Nach-Koro zu Überprüfung der Bypass-Funktion, Langzeit EKG unter Hochbelastung).

Diese Geschichte wird vielen Patienten nach Herzoperationen Mut machen und zu vermeiden helfen, dass sie sich nicht mehr ausreichend belasten und sich fälschlicherweise schonen. Neben dem Signal an die Patienten, sich mehr sportlich zu betätigen, ist dies gerade auch für Männer nach Bypassoperation, die häufig unter Depressionen, Minderwertigkeitsgefühlen und Selbstzweifeln leiden, wichtig zu wissen:

Wenn man will, ist alles drin!

Auch wenn viele es BELÄCHELTEN, wie ich so den EINDRUCK hatte:

...ich bin ein IRONMAN mit Bypass...

Presseberichte

Aus der Beilage zum Hamburg Marathon

Bild Hamburg am 27.04.2012 von Gunnar von der Geest

Günter 244 Marathons wegen einer Bierlaune



Alles begann mit einer Bierlaune. „Am 61. Geburtstag habe ich meinem Sohn versprochen, mit ihm beim Kieler 10-Meilen-Lauf zu starten“, erzählt **Günter Heyer** (Foto). Von da an war es um ihn geschehen. Zwölf Jahre später hat der ehemalige Kapitänleutnant (Marineflieger) 244 Marathons auf dem Tacho!

„Ich habe durchs Laufen tolle Städte und interessante Menschen kennengelernt“, berichtet er. Heyer rannte schon durch Rio, Paris, Istanbul und Mumbai. Nur New York steht noch immer auf seinem „Laufzettel“. Übrigens: Sohn **Roland** (50) ist bislang über einen Halbmarathon nicht hinausgekommen...

Peter will seine Tochter anstecken

Die Prämie steht: 1000 Euro will **Peter Wieneke** (65/ Foto) Tochter **Johanna** (27) zahlen, wenn sie ihren ersten Marathon



unter sechs Stunden bewältigt. Doch die BWL-Studentin ziert sich...

Wahrscheinlich hat sie Angst vor Ansteckung! Denn Ex-Banker Wieneke ist schwer infiziert. Sonntag läuft er in Hamburg seinen 990. Marathon! Allein in den vergangenen beiden Jahren sammelte er 209 Marathons! „Am 14. Juli will ich in Stockholm zum 1000. Mal 42,195 km laufen“, sagt der Mann aus Hamfelde. „Ich habe noch kein Rennen aufgegeben.“



Langsam für Spaß sorgen

Er ist immer einer der Letzten im Ziel. Aber macht den meisten Spaß! Michel Descombes (71/Foto) startet Sonntag zum 27. Mal in Hamburg! Wie immer kostümiert. Nach Obelix, Asterix, Eiffelturm, Can-Can-Tänzerin, Gockel, Clochard, König und Hofnarr läuft der fröhliche Franzose wieder als „Spaß-Präsident“. Und lacht: „Je später ich durchs Ziel komme, desto besser war die Stimmung.“

Personalien

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

103	Dietrich Eberle aus Seevetal (Wiedereintritt)	328	Sylvia Frühauf aus Osnabrück
268	Heinz Helmuth Kohl aus Assel (Wiedereintritt)	329	Peter Kummer aus Hamburg
		330	Ralf Ruppert aus Wadersloh
		331 A	Jürgen Haschen aus Kassel

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras

und damit Vollmitgliedschaft

Sylvia Frühauf (Rödinghausen) am 29.04.12 beim Idatum Marathon in Bad Eilsen.

Peter Kummer (Hamburg) am 20.05.12 an den Teichwiesen in Hamburg.

Claudia Cavaleiro (Viersen) am 20.05.12 in Duisburg.

Ralf Ruppert (Wadersloh) am 02.06.12 beim 24h Lauf in Stadtoldendorf.

200 Marathons/Ultras

Gerd Junker (Wallenhorst) am 03.03.12 beim Idatum Marathon in Bad Eilsen.

Reinhard Geistert (Norderstedt) am 29.04.12 in Hamburg.

Doris Sagasser (Henstedt-Ulzburg) am 29.07.12 in San Francisco (USA).

250 Marathons/Ultras

Rob Froonhoff (Amersfort, NED) am 15.05.12 in Spakenburg (NED) über 50 km.

Günter Heyer (Kiel) am 23.06.12 in Hamburg Allermöhe.

300 Marathons/Ultras

Siegfried Schmitz (Kiel) am 31.03.12 beim Holtenuer Geländemarathon in Kiel.

Bernhard Hertinger (Laudenbach) am 07.04.12 beim Hemsbacher Oster-Marathon.

Helmut Braun (Bielefeld) am 15.06.12 an den Teichwiesen in Hamburg.

400 Marathons/Ultras

Christoph Wenzel (Dortmund) am 29.04.12 beim Oberelbe Marathon in Dresden.

Klaus-Peter Ulmschneider (Esslingen) am 13.05.12 beim Limes Marathon in Welzheim.

Jürgen Biallas (Iserlohn) am 09.06.12 beim 100 km Lauf in Biel (SUI).

Joachim Barthelmann (Koblenz) am 04.08.12 beim 50. km Lauf in Ebernhahn.

500 Marathons/Ultras

Bob Dolphin (Renton, USA) am 31.03.12 beim Yakima River Canyon Marathon in Selah (USA).

700 Marathons/Ultras

Sjoerd Slaaf (Groningen, NED) am 14.04.12 beim Boezemvriend Molen Marathon in Midlarren (NED).

1.000 Marathons/Ultras

Peter Wieneke (Hamfelde) am 14.07.12 beim Jubilee-Marathon in Stockholm (SWE) (siehe Hefrückseite).

1.400 Marathons/Ultras

Hans-Joachim Meyer (Hamburg) am 01.04.12 auf Föhr. Am 22.04.12 konnte Hajo seinen 1.000 reinen Marathon in Bilstein feiern.

1.700 Marathons/Ultras

Sigrid Eichner (Berlin) am 01.07.12 in Lomnice CZE (siehe Bericht in diesem Heft). Am 04.08.12 lief Sigrid ihren 1.000 reinen Marathon beim Parkhauslauf in Dresden.

Geburtstage

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

Klaus Rohde aus Jena feierte im April seinen **70.** Geburtstag.

Hannes Nolte aus Braunschweig feierte im Juli seinen **70.** Geburtstag.

Helmut Hummel aus Waldkirch feiert im August seinen **70.** Geburtstag

Renate Werz aus Offenburg feierte im April ihren **65.** Geburtstag.

Jürgen Schulz aus Weimar feierte im April seinen **65.** Geburtstag.

Heinz Helmuth Kohl aus Drochtersen-Assel feierte im Mai seinen **65.** Geburtstag

Helmut Hummel Ehrenbürger von Waldkirch

Bereits im Oktober des Vorjahrs wurde Helmut Hummel zum Ehrenbürger der Stadt Waldkirch ernannt. In einem Auszug aus der Badischen Zeitung vom 30.10.2011 heißt es:

...Bezugnehmend auf die sportlichen Aktivitäten von Helmut Hummel als erfolgreicher Marathonläufer, mit über hundert Wettkämpfen, und im übertragenen Sinne, meinte Richard Leibinger, dass er auf seiner Strecke viele Spuren hinterlassen habe und sich nach einem fantastischen olympischen Marathon die Goldmedaille verdient habe – die allerhöchste Auszeichnung, welche die Stadt Waldkirch zu vergeben habe, das Ehrenbürgerrecht. "Voller Hochachtung und Respekt für sein Lebenswerk und mit großer Freude und Dankbarkeit" übergab Oberbürgermeister Richard Leibinger unter großem Beifall an Helmut Hummel den Ehrenbürger-brief, "für den jahrelangen Einsatz für seine Stadt Waldkirch, für sein Heimatstädtle". Anschließend enthüllte Leibinger gemeinsam mit dem Kunstmaler Hans Hoch, das von diesem geschaffene Porträt von Helmut Hummel, eine Rötzelzeichnung...



Helmut Hummel

(Foto: Eberhard Weiß)

Sigrid Eichner zum Ehrenmitglied ernannt

von Hans-Joachim Meyer

Sigrid Eichner kann auf eine einmalige Läuferinnen-Karriere zurückblicken.

Was mit dem Harzgebirgslauf im Oktober 1979 mehr im Stil einer Familienwanderung in Begleitung zweier ihrer Kinder begann, entwickelte sich doch ziemlich rasch zu einer anspruchsvollen Läuferinnenkarriere. Schon 1982 waren es 16 Starts bei Laufveranstaltungen, darunter bei 3 Marathons und 4 Ultras. 1984 kam der erste Hunderter und allmählich häuften sich die Altersklassensiege. Und gelegentlich wurde es auch ein Gesamtsieg - wie 1986 beim 7. Usedom-Marathon, bei dem sie mit 3:22:05 gleichzeitig ihre Marathon-Bestleistung aufstellte, oder 1985 bei ihrer ersten Budapest-Umrandung über 200 km.

1990 - gerade hatten sich die Grenzen geöffnet und Sigrid hatte ihre ersten Lauferfahrungen in Westdeutschland und im westlichen Ausland gesammelt - kam der erste schwere Rückschlag: Bei einem Autounfall konnte sie sich im allerletzten Moment aus dem brennenden Wagen befreien. Sie trug schwere Brandverletzungen u. a. am Kopf und an den Füßen davon.

Wenn auch die Wunden schlecht verheilten und die Narben Schmerzen verursachten, Sigrid ließ sich nicht kleinkriegen. Sie lief die Marathons wieder unter 4 Stunden und sie suchte neue Herausforderungen: Wien - Budapest, Genf - Basel, Basel - Bellinzona und der Mährische Ultra Marathon

standen in den nächsten Jahren mehrfach auf ihrem Programm. Ein Altersklassen-Weltrekord und ein Weltrekord für Vereinsmannschaften fielen in diese Zeit.

Und dann entwickelte sich ein neues Problem: Schmerzen - zunächst im rechten Oberschenkel - und dann in beiden Beinen und Füßen behinderten Sigrid zunehmend beim Laufen. 1998 konnte sie einige Monate überhaupt nicht mehr laufen und danach nur noch unter erheblichen Schmerzen. Was zunächst wie ein Muskelproblem ausgesehen hatte, stellte sich schließlich als Schädigung der Nerven durch eine Wirbel-Verschiebung (Gleitwirbel) heraus.

Im Jahr 2000 kam dann eine große Rücken-OP. Aber die Schmerzen blieben.

Sigrid kämpfte weiter. Sie legte die Gehhilfen beiseite und begab sich wieder auf die Marathon-Strecke. Sie lief langsam, aber unglaublich ausdauernd. Und sie stellte sich wieder neuen Herausforderungen. Im November 2004 konnte die „100MC aktuell“ berichten:

Sigrid Eichner läuft aufgrund ihrer Behinderungen langsam, aber sie läuft ausdauernd. Beim „Transe Gaule“, der Frankreich-Durchquerung von Roscoff in der Bretagne bis Gruissan Plage am Mittelmeer, konnte sie an allen 18 Tagen das Zeitlimit einhalten. Sie erreichte damit nach 1166 km und 13 000 Höhenmetern als einzige Frau das Ziel.

Im Oktober stellte Sigrid Eichner ihr Durchhaltevermögen erneut unter Beweis. Wie auch Bernhard Sesterheim finishte sie beim „Grand Raid“, der 140 km langen Durchquerung der Insel La Réunion (8000 Hm).

2005 kam dann eine Leistung, die ihr kaum jemand zugetraut hatte. Sie finishte den 216 km langen Badwater Ultra im „Tal des Todes“ (USA).

Und es ging so weiter: Massive gesundheitliche Störungen und beispiellose sportliche Leistungen.

2006 und 2012 mussten gravierende Durchblutungsstörungen durch Operationen behoben werden.

2008 finishte Sigrid Eichner zwischen dem 3.8. und dem 24.9. hintereinander den Baltic Run (225 km, 5 Tage), den Transe Gaule (1150 km, 18 Tage) und den Deutschlandlauf (1204 km, 17 Tage). Sie wurde dafür von der Deutschen Ultramarathon Vereinigung zur Seniorensportlerin des Jahres gewählt.

Bestleistungen:

10 km (Straße)	00:42:00	05.05.1985	Guben
Marathon	03:22:05	20.04.1986	Wolgast - Swinoujscie
50 km	04:22:12	08.04.1995	Rodenbach
100 km Straße:	09:27:29	25.09.1992	DM Rheine-Elte
Bahn:	09:57:36	13.04.1996	Usingen, WR W55
6 Stunden	58,762 km	02.03.1997	Stein
12 Stunden	100,347 km	17.08.1996	Geldrop
24 Stunden	195,127 km	18.05.1993	Basel, WR für Clubmannschaften
24 Stunden	155,629 km	19.06.2010	Rockenhausen, DR W70
48 Stunden Straße:	279,321 km	17.07.1994	Köln
Halle:	235,923 km	23.03.2001	Brünn
6 Tage	555,105 km	02.05.2004	New York

Sigrid ist nicht nur eine leistungsstarke Ausdauersportlerin, sie hat auch sehr viel für unseren Verein getan. Sie ist Gründungsmitglied und gehörte von 2002 bis 2010 zum Vorstand. Von 2004 bis 2010 war sie Statistikerin des Vereins. In aufwendiger Kleinarbeit hat sie daran gearbeitet, unsere Unterlagen zu aktualisieren und zu verbessern. Sigrid war und ist für unsere Vereinskleidung zuständig. Praktisch jedes gelbe Kleidungsstück, mit dem sich unsere Mitglieder in der Lauföffentlichkeit als 100MC-ler outen, ist durch ihre Hände gegangen. Sie organisiert für den Verein Laufveranstaltungen und sie leistet viel Zuarbeit für unsere Zeitung und unsere Homepage.

Durch ihre Bekanntheit und durch ihre häufige Präsenz bei Laufveranstaltungen ist sie immer wieder Ansprechpartnerin für Läuferinnen und Läufer, die die Arbeit unseres Vereins noch nicht kennen. Viele neue Mitglieder sind durch sie zu unserem Verein gekommen.

Halbjahresstatistik per 30.06.2012 (erstellt von Erika Köhn)

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	A	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Frühauf	Sylvia	Osnabrück	GER	328		40	6	46		1	30.06.2012
Schroeder	Christine	Hamburg	GER	257		38	6	44		2	30.06.2012
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103		30	13	43		3	30.06.2012
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42		32	4	36		4	30.06.2012
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4		28	8	36		4	30.06.2012
Christensen	Claus	Rudkobing	DEN	316		33	1	34		6	30.06.2012
Kiene	Michael	Northeim	GER	308		25	9	34		6	30.06.2012
Neuhaus	Joachim	Hamburg	GER	321		29	4	33		8	30.06.2012
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53		17	15	32		9	30.06.2012
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	ITA	127		17	14	31		10	30.06.2012
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2		28	1	29		11	30.06.2012
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	GER	202		13	14	27		12	30.06.2012
Mütze	Willem	Heerlen	NED	254		6	21	27		12	30.06.2012
Scheffer	Ineke	Leens	NED	303		20	7	27		12	30.06.2012
von Palombini	Jobst	Bad Eilsen	GER	29		21	5	26		15	30.06.2012
Spiekler	Johann	Laar	GER	135		22	2	24		16	30.06.2012
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	GER	196		15	2	17		16	30.06.2012
Pufahl	Rainer	Müssen	GER	273		21	2	23		18	30.06.2012
Junker	Gerd	Wallenhorst	GER	323		19	4	23		18	30.06.2012
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124		14	8	22		20	30.06.2012
Brämer	Rita	Itzehoe	GER	310		17	4	21		21	30.06.2012
Rolfes	Maria	Lohne	GER	294		17	4	21		21	30.06.2012
König	Jörg	Stade	GER	222		3	18	21		21	30.06.2012
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99		19	1	20		24	30.06.2012
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	237		10	8	18		25	30.06.2012
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	GER	211		4	13	17		26	30.06.2012
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148		2	15	17		26	30.06.2012
Halder	Roland	Köln	GER	302		10	7	17		26	30.06.2012
Kuhlmeier Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	43		10	6	16		29	30.06.2012
Traeder	Martin	Sehnde	GER	307		14	1	15		30	30.06.2012
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67		10	5	15		30	30.06.2012
Eberle	Gunla	Seevetal	GER	179		5	10	15		30	30.06.2012
Braun	Helmut	Bielefeld	GER	192		14	0	14		33	30.06.2012
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	GER	172		13	1	14		33	30.06.2012
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	288		12	2	14		33	30.06.2012
Schmidt-Soltau	Peer	Mettmann	GER	292		7	7	14		33	30.06.2012
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	GER	278	A	12	2	14		33	30.06.2012
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	GER	171		13	1	14		33	30.06.2012
Heyer	Günter	Kiel	GER	212		13	1	14		33	30.06.2012
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48		13	1	14		33	30.06.2012
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115		5	8	13		41	30.06.2012
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116		5	8	13		41	30.06.2012
Niehuß	Ulrich	Hamburg	GER	289		11	2	13		41	30.06.2012
Kohl	Heinz-Helmuth	Drochtersen-Assel	GER	268		9	4	13		41	30.06.2012
Kummer	Peter	Hamburg	GER	329		10	3	13		41	30.06.2012
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	GER	244		11	2	13		41	30.06.2012
Vollmer	Ralf	Buxtehude	GER	255		10	3	13		41	30.06.2012
Kleinekoort	Hans	Soest	NED	327		13	0	13		41	30.06.2012
Braun	Andreas	Berlin	GER	317		8	4	12		49	30.06.2012
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	GER	44		12	0	12		49	30.06.2012
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	GER	285		8	3	11		51	30.06.2012
Pflügler	Christian	Münster	GER	253		8	3	11		51	30.06.2012
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57		10	1	11		51	30.06.2012
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	GER	223		10	1	11		51	30.06.2012
Ruppert	Ralf	Wadersloh	GER	330		6	4	10		*	55 30.06.2012
Keelan	Bettina	Berlin	GER	318		6	4	10		55	30.06.2012
Tomaschewskii	Ulrich	Crailsheim	GER	233		8	2	10		55	30.06.2012
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	GER	100		10	0	10	1)	55	30.06.2012
Randt	Christoph	Mannheim	GER	139		7	3	10		55	30.06.2012
Basel	Daniel	Weinheim	GER	138		5	4	9		60	30.06.2012
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	287		5	4	9		60	30.06.2012
Haschen	Jürgen	Kassel	GER	331	A	6	3	9	*	60	30.06.2012
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	SUI	260		8	1	9		60	30.06.2012
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119		8	1	9		60	30.06.2012
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	13		4	5	9		60	30.06.2012
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GER	208		4	4	8		66	30.06.2012

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	A	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Penalba	Rafael	Buttenheim	GER	279	A	5	3	8		66	30.06.2012
Köhn	Erika	Tangstedt	GER	272		8	0	8		66	30.06.2012
Petersen	Harald	Klausdorf	GER	106		7	1	8		66	30.06.2012
Schulz	Jürgen	Weimar	GER	256		4	4	8		66	30.06.2012
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	GER	17		8	0	8		66	30.06.2012
Kellermann	Peter	Wentorf	GER	271		6	0	6		72	30.06.2012
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87		5	1	6		72	30.06.2012
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74		6	0	6		72	30.06.2012
Weidemann	Friedhelm	Sachsenburg-Stüde	GER	16		3	3	6		72	30.06.2012
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	GER	274		2	3	5		76	30.06.2012
Stamper	Hartmann	Völs am Schlern	ITA	301		5	0	5		76	30.06.2012
Winkler	Ingolf	Neuss	GER	309	A	5	0	5		76	30.06.2012
Schmidtkonz	Thomas	Forchheim	GER	291		2	3	5		76	30.06.2012
Berka	Frank	Hamburg	GER	168		5	0	5		76	30.06.2012
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	GER	220		1	3	4		81	30.06.2012
Geistert	Reinhard	Norderstedt	GER	105		4	0	4		81	30.06.2012
Werz	Renate	Offenburg	GER	203		4	0	4		81	30.06.2012
Scheer	Oliver	Hamburg	GER	165		4	0	4		81	30.06.2012
Lichtsinn	Rainer	Wedel	GER	305	A	3	1	4		81	30.06.2012
Gaudl	Manfred	Bergen	GER	277		3	0	3		86	30.06.2012
Dolphin	Bob	Renton	USA	104		3	0	3		86	30.06.2012
Schäfers	Gottfried	Altenberge	GER	178		3	0	3		86	30.06.2012
Reich	Daniel	Diessenhofen	SUI	315	A	3	0	3		86	30.06.2012
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	GER	240	A	2	0	2		90	30.06.2012
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32		2	0	2		90	30.06.2012
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175		2	0	2		90	30.06.2012
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	GER	314	A	2	0	2		90	30.06.2012
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6		1	1	2		90	30.06.2012
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10		1	1	2		90	30.06.2012
van Nahmen	Heinrich	Alpen	GER	117		2	0	2		90	30.06.2012
Tauber	Lothar	Zwickau	GER	68		2	0	2		90	30.06.2012
Cavaleiro Dr.	Claudia	Viersen	GER	248	A	1	0	1		98	30.06.2012
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125		1	0	1		98	30.06.2012
Timmerman	René	Herdecke	GER	52		1	0	1		98	31.01.2012
Kaselow	Wolfgang	Eutin	GER	242	A	1	0	1		98	30.06.2012
						1010	354	1364			
						M	U	M + U			30.06.2012

- A Anwärter E Ehrenmitglied
- 1) Es liegt ausschließlich die Anzahl der Läufe vor
- * Listen liegen vor, aber Mitglied erst nach dem 30.06.2012

Gesamtstatistik per 30.06.2012 (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	30.06.2011
Eichner	Sigrid	Berlin	1940	GER	4		991	708	1699		2	30.06.2012
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2		1012	405	1417		3	30.06.2012
Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254		458	718	1176		4	30.06.2012
Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42		873	124	997		5	30.06.2012
Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12		574	207	781		6	30.06.2010
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53		356	378	734		7	30.06.2012
Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103		529	185	714		8	30.06.2012
Slaaf	Sjoerd	Groningen	1952	NED	99		588	120	708		9	30.06.2012
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	1944	GER	118		507	129	636		10	31.12.2010
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	1953	ITA	127		488	140	628		11	30.06.2012
Honing	Gijs	Blokker	1945	NED	128		395	164	559		12	30.06.2012
Gargano	Angela	Barletta	1961	ITA	115		418	133	551		13	30.06.2012
Felle	Kurt	Memmingen	1941	GER	5	P	364	185	549		14	31.12.1999
König	Jörg	Stade	1949	GER	222		241	304	545		15	30.06.2012

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116		417	106	523		16	30.06.2012
Penzel	Gerhard	Hamburg	1942	GER	169		351	152	503		17	31.12.2011
Dolphin	Bob	Renton	1929	USA	104		456	44	500		18	30.06.2012
von Palombini	Jobst	Bad Eisen	1969	GER	29		341	151	492		19	30.06.2012
Selch	Werner	Amberg	1951	GER	209		218	273	491		20	31.12.2010
Rösner	Karl-Ernst	Haan	1938	GER	8		316	163	479		21	31.12.2011
Feldmann	Hartmut	Hamburg	1951	GER	34		330	145	475		22	31.12.2011
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	1944	GER	67		393	78	471		23	30.06.2012
Scheffer	Ineke	Leens	1958	NED	303		337	117	454		24	30.06.2012
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43		357	79	436		25	30.06.2012
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	1953	GER	122		248	174	422	1)	26	31.12.2011
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	1962	GER	202		243	164	407		27	30.06.2012
Rosieka	Helmut	Bremen	1948	GER	194		303	102	405		28	31.12.2011
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	1960	GER	44		295	109	404		29	30.06.2012
Biallas	Jürgen	Iserlohn	1954	GER	148		164	238	402		30	30.06.2012
Barthelmann	Joachim	Koblentz	1949	GER	191		227	171	398		31	31.12.2011
Basel	Daniel	Weinheim	1952	GER	138		312	79	391		32	30.06.2012
Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135		294	95	389		33	30.06.2012
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	1933	GER	100		354	33	387		34	30.06.2012
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17		357	23	380		35	30.06.2012
Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124		309	68	377		36	30.06.2012
Jost	Karl-Heinz	Kiel	1937	GER	48		227	150	377		36	30.06.2012
Petersen	Harald	Klausdorf	1943	GER	106		283	67	350		38	30.06.2012
Schroeder	Christine	Hamburg	1958	GER	257		296	50	346		39	30.06.2012
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	1954	GER	69		315	26	341		40	31.12.2011
Sonntag	Werner	Ostfildern	1926	GER	3	E	190	149	339		41	31.12.2010
Frank	Rolf	Hohenasppe	1937	GER	6		250	89	339		41	30.06.2012
Szlachetka	Barbara	Hamburg	1956	POL	28	E	279	57	336		43	1956-2005
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	1952	GER	217		220	109	329		44	31.12.2008
Teichert	Jürgen	Nürnberg	1968	GER	150		257	68	325		45	31.12.2010
Randt	Christoph	Mannheim	1954	GER	139		285	37	322		46	30.06.2012
Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10		270	51	321		47	30.06.2012
Weitkämper	Wolfgang	Edevecht	1960	GER	211		286	32	318		48	30.06.2012
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		279	34	313		49	30.06.2012
Sporleder	Ole	Hamburg	1969	GER	152		267	40	307		50	31.12.2011
Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57		239	64	303		51	30.06.2012
Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192		287	14	301		52	30.06.2012
Gehrke	Lothar	Hamburg	1939	GER	85	E	266	29	295		53	1939-2010
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	1955	GER	241		205	85	290		54	31.12.2011
Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208		184	96	280		55	30.06.2012
Christensen	Claus	Rudkobing	1960	DK	316		263	16	279		56	30.06.2012
Heinig	Marcel	Cottbus	1981	GER	186		150	127	277		57	31.12.2009
Dahl	Marianne	Burgwedel	1943	GER	199		156	117	273		58	31.12.2010
Iffert	Friedrich	Kassel	1944	GER	32		177	95	272		59	30.06.2012
Eipper	Götz W.	Hamburg	1934	GER	114		251	17	268		60	31.12.2011
Wolf	Dieter	Röpersdorf	1939	GER	15		244	23	267		61	30.06.2011
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87		248	19	267		61	30.06.2012
Werz	Renate	Offenburg	1947	GER	203		243	23	266		63	30.06.2012
Euverman	Herman	Zwolle	1953	NED	184		184	79	263		64	31.12.2011
Sesterheim	Bernhard	Trier	1945	GER	121		174	87	261		65	31.12.2009
Schiebel	Thomas	Dresden	1954	GER	84		210	47	257		66	1954-2006
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	1959	GER	16		227	27	254		67	30.06.2012
Behrmann	Heinz	Kiel	1952	GER	158		216	36	252		68	30.06.2011
Seitz	Bernd	Regensburg	1939	GER	55		105	147	252		68	31.12.2011
Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119		200	52	252		68	30.06.2012
Gormanns	Kurt	Bramsche	1951	GER	270		177	74	251		71	31.12.2011
Heyer	Günter	Kiel	1938	GER	212		216	34	250		72	30.06.2012
van Nahmen	Heinrich	Alpen	1950	GER	117		246	3	249		73	30.06.2012
Serafin	Reinhold	Gießen	1934	GER	56		172	76	248		74	30.06.2005
Schwarz	Konrad	Barmstedt	1956	GER	62		188	57	245		75	31.12.2009
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196		190	46	236		75	30.06.2012
Kießling	Achim	München	1939	GER	65		224	16	240		77	31.12.2006
Burns	Peter	Essex	1947	GBR	296		240	0	240		77	30.06.2012

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Pufahl	Rainer	Müssen	1964	GER	273		212	28	240		77	30.06.2012
Rüdig	Otmar	Neuwied	1943	GER	89		153	84	237		80	31.12.2011
Schwensfeier	Uwe	Haltern	1953	GER	145		124	112	236		81	31.12.2008
Timmerman	René	Herdecke	1954	GER	52		167	63	230		82	31.01.2012
Schmidt	Patrik	Hamburg	1946	GER	9		204	25	229		83	31.12.2009
Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168		159	69	228		84	30.06.2012
Frenken	Han	Stein	1962	NED	93		136	91	227		85	31.12.2011
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237		143	83	226		86	30.06.2012
Kleinekoort	Hans	Soest	1939	NED	327		221	0	221		87	30.06.2012
Junker	Gerd	Wallenhorst	1956	GER	323		166	50	216		88	30.06.2012
Artz	Richard	Leverkusen	1948	GER	109		165	50	215		89	31.12.2010
Tauber	Lothar	Zwickau	1935	GER	68		192	20	212		90	30.06.2012
Schwengler	Franz	Nürnberg	1963	GER	74		211	0	211		91	30.06.2012
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	1952	GER	223		203	7	210		92	30.06.2012
Rohde	Klaus	Jena	1942	GER	33		178	30	208		93	31.12.2011
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	1952	GER	232		84	121	205		94	31.12.2011
Schäfers	Gottfried	Altenberge	1938	GER	178		198	5	203		95	30.06.2012
Schneider	Sabine	Hachenburg	1963	GER	201		188	13	201		96	31.12.2010
Geister	Reinhard	Norderstedt	1952	GER	105		165	36	201		96	30.06.2012
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233		140	60	200	1)	98	30.06.2012
Merker	Dieter	Hamburg	1966	GER	60		148	51	199		99	31.12.2011
Sagasser	Doris	Reinhardt-Ulzburg	1968	GER	171		186	12	198		100	30.06.2012
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175		193	3	196		101	30.06.2012
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	1949	GER	220		89	107	196		101	30.06.2012
Graham	Peter	London	1965	GBR	63		193	0	193		103	31.12.2004
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	1935	GER	174		190	2	192		104	1935-2007
Bellwart	Günter	Sassenburg-Stüde	1941	GER	142		184	5	189		105	31.12.2011
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13		175	14	189		105	30.06.2012
Lorber	Heinz	Hannover	1965	GER	7		175	13	188		107	31.12.2007
Stamper	Hartmann	Völs am Schiern	1960	ITA	301		188	0	188		107	30.06.2012
van Es	Dick	Den Haag	1942	NED	180		153	28	181		109	31.12.2010
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	1935	GER	18		160	19	179		110	31.12.2011
Willems	André	Troisdorf	1967	GER	108		148	26	174		111	31.12.2010
Traeder	Martin	Sehnde	1990	GER	307		141	32	173		112	30.06.2012
Steinberg	Antonius	Lennestadt	1947	GER	24		165	8	173		112	31.12.2005
Wieser	Leonhard	Reutlingen	1940	AUT	146		147	26	173		112	31.12.2011
Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225		137	35	172		115	31.12.2011
Kellermann	Peter	Wentorf	1957	GER	271		142	28	170		116	30.06.2012
Schmidt-Dumont	Ingo	Hamburg	1940	GER	35		131	37	168		117	30.06.2006
Hummel	Helmut	Waldkirch	1942	GER	97		153	15	168		117	31.12.2007
Descombes	Michel	Ebsdorfergrund	1941	GER	275		168	0	168		117	31.12.2009
Genz	Peter	Schwarzenbek	1954	GER	261		115	52	167		120	31.12.2011
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285		127	38	165		121	30.06.2012
Rolfes	Maria	Lohne	1954	GER	294		128	36	164		122	30.06.2012
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	1968	GER	274		85	78	163		123	30.06.2012
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	1941	GER	11		128	35	163		123	14.11.2011
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288		141	22	163		123	30.06.2012
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58		118	40	158		126	31.12.2010
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269		144	13	157		127	31.12.2011
Vollmer	Ralf	Buxtehude	1962	GER	255		123	34	157		127	30.06.2012
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	1954	GER	185		137	19	156		129	31.12.2010
Gaemlich	Bernd	Düsseldorf	1959	GER	64		150	6	156		129	30.06.2012
Schmidt-Soltau	Peer	Mettmann	1981	GER	292		116	36	152		131	30.06.2012
Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225		125	26	151		132	31.12.2011
Braun	Andreas	Berlin	1951	GER	317		103	47	150		133	30.06.2012
Kohl	Heinz-Helmuth	Drochtersen-Assel	1947	GER	268		108	42	150		133	30.06.2012
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	1959	GER	163		104	45	149		135	31.12.2008
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226		132	16	148		136	31.12.2011
Eberle	Gunla	Seevetal	1952	GER	179		115	33	148		136	30.06.2012
Larimo	Tapani	Seinäjäki	1950	FIN	120		147	0	147		138	30.06.2012
Köhn	Erika	Tangstedt	1956	GER	272		130	15	145		139	30.06.2012
Liszewitz	Dagmar	Odenthal	1962	GER	210		61	83	144		140	31.12.2009
Schulz	Jürgen	Weimar	1947	GER	256		104	40	144		140	30.06.2012

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Datzmann	Helmut	Roth	1946	GER	198		99	44	143		142	31.12.2011
Richter	Michael	Braunschweig	1956	GER	157		106	37	143		142	31.12.2011
Frech	Werner	Lahnau	1950	GER	92		80	62	142		144	31.12.2003
Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287		92	50	142		144	30.06.2012
Kiene	Michael	Northeim	1971	GER	308		114	28	142		144	30.06.2012
Halder	Roland	Köln	1970	GER	302		60	81	141		147	30.06.2012
Soff	Andreas	Unterwellenborn	1960	GER	281		115	25	140		148	31.12.2011
Hirschberger	Torsten	Hannover	1964	GER	125		87	52	139		149	30.06.2012
Lo	Schek kee	Hamburg	1966	GER	134		102	34	136		150	31.12.2007
Herbst	Klaus	Mainz	1954	GER	238		135	0	135		151	31.12.2008
Müller	Willi	Kaltenborn	1947	GER	195		90	45	135		151	31.12.2009
Witting Dr.	Alfred	Wuppertal	1956	GER	229		82	53	135		151	30.06.2010
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	1939	GER	216		111	24	135		151	31.12.2011
Teicher	Bernhard	Ostbevern	1943	GER	51		102	32	134		155	31.12.2007
Cavelti	Reto	Meilen	1940	SUI	110		131	3	134		155	31.12.2009
Keelan	Bettina	Berlin	1957	GER	318		87	47	134		155	30.06.2012
Neuhaus	Joachim	Hamburg	1959	GER	321		121	13	134		155	30.06.2012
Liedtke	Otto	Gifhorn	1960	GER	176		108	25	133		159	31.12.2008
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	1963	GER	244		121	12	133		159	30.06.2012
Littwin	Rüdiger	Dorsten	1953	GER	306		96	36	132		161	31.12.2011
Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207		128	3	131		162	31.12.2009
Gebhardt	Kurt	Babanhausen	1952	GER	243		112	18	130		163	31.12.2008
Kurani	Hirendra	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246		116	14	130		163	31.12.2009
Schulze	Ingo	Horb	1948	GER	49		42	87	129		165	30.06.2008
Möhle	Marion	Darmstadt	1965	GER	282		98	30	128		166	31.12.2011
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260		112	16	128		166	30.06.2012
Schmid	Norbert	Hamburg	1950	GER	159		121	6	127		168	31.12.2005
Albrecht	Bernd	Schwalmsstadt	1940	GER	284		69	58	127		168	30.06.2010
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	1948	GER	101		104	22	126		170	31.12.2007
Krasel	Klaus-Dieter	Kürten-Bechen	1941	GER	141		113	13	126		170	31.12.2009
Gierse	Gerold	Wildeshausen	1955	GER	79		42	84	126		170	31.12.2011
Bicher	Stefan	Berlin	1982	GER	276		80	46	126		170	31.12.2011
Wiegand	Kalle	Wilhelmshaven	1945	GER	190		60	65	125		174	31.12.2009
Schulz	Jürgen	Weimar	1947	GER	256		108	16	124		174	31.12.2010
Scheer	Oliver	Hamburg	1967	GER	165		79	45	124		174	30.06.2012
Klatt	Dirk	Neuwied	1959	GER	290		96	27	123		177	31.12.2011
Brämer	Rita	Itzehoe	1963	GER	310		104	19	123		177	30.06.2012
Henkel	Heiko	Bad Schwartau	1959	GER	61		103	19	122		179	31.12.2007
Dreilich	André	Borsdorf	1960	GER	183		68	54	122		179	31.12.2009
Würl	Hans	Rödinghausen	1961	GER	320		62	60	122		179	31.12.2011
Moser	Benno	Berneck	1943	SUI	143		111	9	120		182	31.12.2008
Mohr	Johannes	Mörfelden	1934	GER	126		82	38	120		182	31.12.2009
Waye	Oswald	London	1949	GBR	300		119	1	120		182	31.12.2011
Schmidtkonz	Thomas	Forchheim	1959	GER	291		99	21	120		182	30.06.2012
Gaudl	Manfred	Bergen	1960	GER	277		106	12	118		186	30.06.2012
Walter	Frank	Schramberg-Sulgen	1941	GER	286		103	14	117		187	04.04.2010
Pflügler	Christian	Münster	1967	GER	253		75	42	117		187	30.06.2012
Niehuß	Ulrich	Hamburg	1969	GER	289		100	16	116		189	30.06.2012
Dilling	Daniela	Bad Freienwalde	1962	GER	264		71	44	115		190	31.12.2009
Tewes	Günter	Garrel	1957	GER	219		102	12	114		191	31.12.2007
Frühauf	Sylvia	Osnabrück	1964	GER	328		97	17	114		191	30.06.2012
Dietz	Ralph	Salzkotten	1962	GER	188		33	78	111		193	31.12.2007
Burmeister	Werner	Glinde	1964	GER	259		100	11	111		193	31.12.2009
Nolte	Hannes	Braunschweig	1942	GER	250		103	8	111		193	31.12.2011
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1941	GER	147		110	0	110		196	31.12.2007
Witt	Bruno	Zerf	1953	GER	283		84	25	109		197	26.01.2010
Bendin	Davor	Kiel	1971	GER	151		47	61	108		198	30.06.2006
Eller	Thomas	Grafschaft	1961	GER	304		37	70	107		199	31.12.2010
Kahlert	Wolfgang	Seevetal	1950	GER	224		83	24	107		199	31.12.2007
Grimpe-	Niels	Klein Lützel	1966	GER	218		82	23	105		201	31.12.2010
Kotman	Gerhard	Schüttorf	1956	GER	311		80	25	105		201	30.06.2011
Andresen	Andres	Wittmund	1966	GER	325		86	18	104		203	31.12.2011
Schulte	Uli	Schwanewede	1955	GER	111		71	32	103		204	31.12.2007

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Stein	Elmar	Weimar-Wolfshaus.	1950	GER	262		101	2	103		204	31.12.2011
Scherer	Rainer	München	1943	GER	298		103	0	103		204	31.12.2011
Ruppert	Ralf	Wadersloh	1965	GER	330		57	45	102	*	207	30.06.2012
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofswiesien	1970	GER	293		71	31	102		207	31.12.2010
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	1958	GER	160		87	15	102		207	31.12.2011
Liegmann	Günter	Osnabrück	1956	GER	319		65	36	101		210	31.12.2011
Kummer	Peter	Hamburg	1953	GER	329		89	12	101		210	30.06.2012
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	1945	GER	96		70	30	100		212	31.12.2005
Krön	Meinulf	Hamburg	1963	GER	230		100	0	100		212	31.12.2008
Laube	Kurt	Stüde	1948	GER	295		98	2	100		212	13.06.2010
Böttger	Rolf	Syke-Riestedt	1953	GER	228		88	12	100		212	31.12.2010
Labs	Michael	Berlin	1961	GER	322		23	77	100		212	31.12.2011
Delbancó, Dr.	Evert	Köln	1969	GER	314	A	97	0	97		217	30.06.2012
Haschen	Jürgen	Kassel	1962	GER	331	A	77	17	94	*	218	30.06.2012
Penalba	Rafael	Buttenheim	1960	GER	279	A	73	21	94		218	30.06.2012
Koch	Steven	Erfurt	1979	GER	140	A	69	24	93		220	31.12.2009
Cavaleiro Dr.	Claudia	Viersen	1970	GER	248	A	92	0	92		221	08.01.2012
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162	A	71	12	83		222	31.12.2007
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	1982	GER	278	A	70	10	80		223	30.06.2012
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	1950	GER	251	A	71	0	71		224	31.12.2010
Förster	Udo	Herne	1965	GER	204	A	58	3	61		225	31.12.2011
Birnback	Torsten	Hamburg	1968	GER	155	A	53	3	56		226	31.12.2007
Korölus	Markus	Freiburg	1993	GER	324	A	45	10	55		227	31.12.2011
Lichtsinn	Rainer	Wedel	1971	GER	305	A	47	6	53		228	30.06.2012
Wilde	David	Dortmund	1978	GER	280	A	44	6	50		229	31.12.2009
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	1957	GER	240	A	45	0	45		230	30.06.2012
Hunold	John Karl	Nürnberg	1965	GER	265	A	17	26	43		231	31.12.2008
Jäger	Nicole	Herne	1970	GER	205	A	39	2	41		232	31.12.2011
Runtze	Anja	Gudensberg	1970	GER	252	A	13	26	39		233	31.12.2009
Fust	Ulrich	Essen	1961	GER	221	A	32	6	38		234	31.12.2006
Kaselow	Wolfgang	Eutin	1955	GER	242	A	36	1	37		235	30.06.2012
Winkler	Ingolf	Neuss	1972	GER	309	A	31	5	36		236	30.06.2012
Heide	Heike	Bünde	1956	GER	170	A	31	2	33		237	31.12.2006
Richter	Andrea	Hamburg	1958	GER	313	A	23	8	31		238	17.02.2011
Klahr	Peter	Nienburg	1935	GER	80	A	30	0	30		239	30.06.2007
Reich	Daniel	Diessenhofen	1958	SUI	315	A	29	0	29		240	30.06.2012
Bauer	Henrik	Bredenbek	1968	GER	239	A	25	1	26		241	31.12.2010
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258	A	20	1	21		242	31.12.2011
							42804	13928	56732			
Summe			über alle Läufe:				M	U	M+U	30.06.2012		

- A Anwärter E Ehrenmitglied P Passives Mitglied
- 1) Es liegt ausschließlich die Anzahl der Läufe vor
- * Listen liegen vor, aber Mitglied erst nach dem 30.06.2012

Inhalt

Adressen.....	2
Protokoll der Mitgliederversammlung am 04.08. in Dresden	2
Vorstandsbericht (Zusammenfassung).....	4
Berichte unserer Mitglieder	5
„geschäftliche“ Marathonreisen	5
Costa Brava Extrem Run.....	6
Drehtag bei einem Marathonläufer.....	8
Mozart 100 in Salzburg am Sonnabend, 23.06.	10
20. MUM, Mährischer Ultra Marathon, vom 1.07. - 7.07.....	11
Zermatt Marathon, 7.07.....	15
Ironman nach Herzoperartion 8.07.....	16
Presseberichte	17
Aus der Beilage zum Hamburg Marathon.....	17
Personalien.....	18
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe	18
Jubiläen	18
Geburtstage	19
Helmut Hummel Ehrenbürger von Waldkirch	19
Sigrid Eichner zum Ehrenmitglied ernannt	19
Halbjahresstatistik per 30.06.2012 (erstellt von Erika Köhn).....	21
Gesamtstatistik per 30.06.2012 (erstellt von Erika Köhn).....	22
Impressum.....	27

Foto Frontseite: Michael Weber

Foto Rückseite: privat

Impressum

Veröffentlichung:	“100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck:	Induprint Stuttgart
Auflage:	250 Exemplare
Nächstes Heft:	“100MC aktuell“ 3/2012 erscheint Ende November 2012 Redaktionsschluss: 15.11.2012 Zuschriften an die Redaktion (siehe Adressen) per E-Mail oder Post Beiträge geben nicht die Meinung des Vorstandes wieder Nachdruck nur nach Rücksprache mit dem Autor gestattet
Urheberrecht:	Peter Genz
V.i.S.d.P.R.	

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



Peter Wieneke im Ziel seines 1.000 Marathons/Ultras