



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 1/2013

Jahreshauptversammlung am 8. Juni in Fellbach-Schmiden



**Sylvia Frühauf mit 105 Marathons/Ultras in 2012
auf Platz 1 unserer Jahresstatistik**

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

Die liebe Post

Die Post hat zum 1.01.2013 das Porto für den Standardbrief von 55 Cent auf 58 Cent erhöht. Es wurden auch andere Preise angehoben, dummer Weise auch der für die Büchersendung im Inland und zwar von 85 Cent auf 1 Euro. Das an sich ist schon ein deutlicher Preisanstieg, der sich für uns dadurch verstärkt, dass die Büchersendung Kompakt für Hefte bis 50 Gramm komplett wegfällt. Wir hatten unser Clubheft mit 28 Seiten an diese Gewichtsgrenze angepasst und konnten dadurch zu 60 Cent verschicken. Nun zahlen wir also satte 66,67 % mehr!!!

Trotz intensiver Recherche und Nachfrage konnte kein günstigerer Versandweg gefunden werden.

Trotzdem hat der Vorstand beschlossen, auch weiterhin drei Clubhefte pro Jahr zu drucken. Einziger Trost: Die Sendung darf nun bis 500 Gramm wiegen, sodass bei Bedarf auch mal mehr Seiten gedruckt werden können ohne dass sich dies im Porto niederschlägt.

Berichte unserer Mitglieder

105 Marathons/Ultras in 2012

Wie kommt man im dritten Laufjahr auf Platz 1 der 100MC Statistik?

von Sylvia Frühauf

Ende Januar sprach mich Michael Weber an; er sei auf der Suche nach einem Titelbild für die neue Ausgabe der Clubzeitung. Er kam dabei auf mich, da ich die Jahresstatistik 2012 anführe. Also fragte er mich, ob ich einverstanden sei...

Aus diesem Anlass hier eine Biographie meiner Laufgeschichte:

Im Jahr 2009 begann ich, vorher völlig unsportlich, mit Mitte 40 und 12 kg mehr Gewicht auf den Rippen, mit regelmäßigem Lauftraining. Da mein Nachbar in etwa dem gleichen Alter kurz zuvor seinen ersten Marathon absolviert hatte und ich ihn dafür bewunderte, wollte ich auch darauf hinarbeiten. Ich las Bücher, trainierte nach Plan und nahm ab. Am 09.05.2010 war es dann soweit: beim Teutoburger Wald-Marathon in Lage/Hörste lief ich meinen ersten Marathon. Ich glaubte, wenn ich im Ziel bin, bin ich die "Größte"! War doch in den Büchern immer die Rede von "Königsdisziplin", danach unbedingt wochenlange Regeneration und auf gar keinen Fall mehr als zwei oder drei Marathons im Jahr. Das sei nämlich gesundheitsschädlich!

Das Schicksal wollte es, dass ich bei dieser Gelegenheit sofort einem Sammler begegnete. Vom Start weg die erste Hälfte der Strecke das gleiche Tempo laufend, erfuhr ich Dinge, die ich nicht für möglich gehalten hätte: es gibt Leute, die laufen Marathons an zwei aufeinanderfolgenden Tagen. Oder gar noch längere Strecken, oder durch ein ganzes Land, einen ganzen Kontinent! Es gibt Leute, die sind in ihrem Leben weit mehr als 1000 Marathons/Ultras gelaufen..., und haben das sogar überlebt! Ohne gesundheitlichen Schaden!

Immer schon fasziniert von nicht Alltäglichem, Außergewöhnlichem, hatte ich ein offenes Ohr dafür. Hatte ich doch schon in früheren Jahren versucht, körperliche Grenzen auszutesten, indem ich z.B. mehrfach 21-tägiges Heilfasten (nur Wasser und Tee) auf eigene Faust durchführte. Auch hier schreiben alle Gelehrten vor, man könne so etwas nur in einer Klinik, stationär, unter ärztlicher Aufsicht durchführen! Ich habe sie eines Besseren belehrt und: überlebt!

Für solche Vorhaben im Alltag ist ebenso mentale Stärke gefragt wie im Langstreckenlauf!

Das Thema Viel- und Ultralaufen interessierte mich also sehr. Dank Internet stieß ich schnell auf Informationen. Ich staunte nicht schlecht darüber, was alles möglich ist. Steht doch in den Lehrbüchern genau das Gegenteil!

Ich war in keinem Verein, gehörte keinem Lauftreff an, sondern zog mein komplettes Trainingsprogramm alleine durch. Von 30 km Trainingsläufen hatte ich sowieso genug!

Auch das sprach für regelmäßige M/U's,... in Gesellschaft.

In 2010 wurden es dann insgesamt vier Marathons.

Dann kam der strenge Winter, 2010/11, in dem viele Läufe wegen Glätte abgesagt wurden. Auch die GM-Hütter Null, die ich als ersten Ultra ausgewählt hatte und zudem quasi vor meiner Haustür stattfindet. Wieder hatte ich trainiert und suchte nun händeringend nach einem Ersatzlauf. Das einzige, akzeptable Angebot zu dem Zeitpunkt hatte Jobst von Palombini am 08.01.2011 in Bad Eilsen am Idatum zu bieten.

Ich hatte noch nicht viel Erfahrung kannte noch nicht viele Läufer. Der Blick in die Meldeliste ließ mich erst zögern. Überwiegend 100 MC-Mitglieder standen darin! Würde man mich "blutige" Anfängerin überhaupt dabei haben wollen? Nimmt man mich überhaupt ernst? Oder würde man über mich lachen? Was sind das für Leute? Vielleicht schweben die ja in ganz anderen Sphären!

Ich überwand meine Scheu, meldete mich an und fuhr hin. Mit Herzklopfen!
 Meine Bedenken verfliegen sofort! Ich wurde zu meiner Überraschung sehr freundlich aufgenommen! Alle waren nett! Keiner lachte über mich! Im Gegenteil: alle bestärkten mich darin, meinen Weg fortzuführen. Ich finishte Marathon Nr. 5!
 Somit war der Weg ins wöchentliche Laufen und Sammeln geebnet.
 Gefolgt vom ersten Doppeldecker im Februar 2011, diversen Ultras und der ersten Dreier-Serie
 Ende des Jahres kam ich in dem Jahr auf 64 M/U's.

2012: Weitere Doppeldecker (die war ich ja jetzt gewohnt!), Dreier-Serien, Ultras, der Triple Eelde-Wardenburg, Baltic-Run... standen auf dem Programm. Ruckzuck war Mitte Oktober und ich lag bei Nr. 80 in diesem Jahr. Was lag da näher, als zu versuchen, die 100er-Marke zu knacken?!
 Ich nahm also jede Gelegenheit wahr, lief viel und erreichte mein Ziel: die Nr. 100 in diesem Jahr, am 23.12., ebenfalls am Idatum bei Jobst.
 Dann schnell noch ein paar Läufe... und am 30.12. konnte ich nach der "Speck weg"-Serie vom Sturmvogel in Berlin die Nr. 105 in diesem Jahr und die Nr. 173 insgesamt in meine Statistik eintragen. So geht das also...!

In 2012 lief ich ferner:

- achtmal unter 4 Stunden und errang 11 Marathon-Gesamtsiege,
- meine bisherige Marathon-Bestzeit am 29.01. in Marrakesch mit 3:43:54 h, zugleich mein bisher südlichster Lauf,
- meinen bisher nördlichsten Lauf beim Holstebro Bymarathon am 19.02. in Holstebro/DK,
- den Westlichsten beim Strandmarathon Scheveningen-Zandvoort/NL am 11.03.,
- den Östlichsten bei der vierten Etappe des Baltic-Run von Eggesin nach Usedom am 25.07.
- und... lernte ich viele, nette Läufer kennen, hatte viele schöne Erlebnisse und viel Spaß!!!

Fazit: 2012 war für mich ein erfolgreiches Laufjahr. Von größeren Verletzungen blieb ich glücklicherweise verschont. Mehr als 100 Läufe in einem Jahr auf unterschiedlichsten Strecken bedeuten aber auch einen immens hohen logistischen Aufwand. Am 30.12. in Berlin fragte mich René Wallesch nach der Anzahl meiner Läufe in diesem Jahr. Ich nannte ihm die Zahl, schob aber entschuldigend hinterher, ich wolle 2013 erstmal etwas kürzer treten. "Ja, ja", antwortete er, "das haben schon viele gesagt!"

2013: Am 18.02.2013 lief ich beim Marathon in Tynarloo (NED) meinen 16. M/U in diesem Jahr (4:25:27 h), letzter und schnellster Lauf einer Vierer-Serie von Freitag bis Montag.
 Sollte René etwa recht behalten???

Anmerkung der Redaktion:

Dieser Bericht beschreibt sehr interessant den Beginn einer nicht ganz gewöhnlichen Marathonkarriere. Auch der folgende Bericht blickt zurück auf damals, als alles begann. Bei genügend Interesse wollen wir darüber eine Serie starten. Wer von Euch also auch über sein Marathondebüt berichten möchte, sende bitte seinen Bericht an die Redaktion, gerne auch mit Foto.

Mein erster Marathon

von Arne Franck

Es war der 26. April 1987 als ich, Arne Franck (24 Jahre), mit den letzten Kraftreserven nach 42,195 Kilometern um 12:35 Uhr und genau 9 Sekunden als 3289. von ca. 8000 gemeldeten Teilnehmern bei meinem ersten Marathon das Ziel des Hamburg Marathon 1987 völlig erschöpft erreichte. Ich konnte mich nicht erinnern, mich jemals in meinem Leben so kaputt und doch so gut

gefühlt zu haben. Angefangen hatte das Erlebnis Marathon schon Anfang Dezember 1986, denn zu diesem Zeitpunkt begann ich mit dem Laufen. Fast jeden Tag lief ich zwischen 45 und 90 Minuten durch Kaltenkirchen. Zusätzlich absolvierte ich noch täglich ein ca. 45 minütiges von mir aufgestelltes Krafttraining. Nachdem ich merkte, dass ich immer lockerer lief, beschloss ich, mich beim Hamburger Hanse Marathon anzumelden. Doch als ich dann nach fast 1000 Trainingskilometern in 5 Monaten 5 Tage vor dem Start eine sehr schmerzhaft Muskelverhärtung bekam, schien die harte Trainingsarbeit umsonst gewesen zu sein.

Als am Sonntag um Punkt 9 Uhr das Riesenfeld auf die von ca. 800.000 (Pressezahl) völlig begeisterten Menschen umsäumte Strecke ging, war ich dann aber doch dabei. Zusammen mit mir übrigens noch eine nicht geringe Anzahl anderer Kaltenkirchener Läufer, die zum Teil ganz hervorragende Zeiten liefen. Mein angestrebtes Ziel war eine Zeit von 2:59 Stunden. Ich wollte jeden Kilometer in 4:12 Minuten zurücklegen, um dieses Ziel zu erreichen. Über 15-, 20-, und 25-Kilometerläufe hatte ich diese Zeit bei Trainingsläufen locker unterboten. Doch dann kam es an diesem wohl für alle viel zu heißen Marthontag ganz anders.

Bis zur 10 km Marke hatte ich doch tatsächlich statt der eingeplanten 42 Minuten fast 50 benötigt, da es mir bis dahin einfach nicht möglich war, in dem Riesenläuferfeld voranzukommen. Doch ab Kilometer 10 war das Feld endlich genügend auseinandergerissen, so dass man frei laufen konnte. Die nächsten 11,1 Kilometer lief ich dann sehr schnell (43 Minuten), um die verlorene Zeit wieder gut zu machen. Die Streckenhälfte erreichte ich also nach genau 1:33 Stunden. Hoch motiviert durch die nun wieder ganz gute Zeit und die unaufhörlich anfeuernde Menschenmenge verschärfte ich mein Tempo weiter. Ich fühlte mich zu diesem Zeitpunkt fit wie noch nie. Das noch einmal 21,1 Kilometer vor mir lagen, übersah ich im Eifer des Gefechts völlig.

Doch schon bei Kilometer 28 wurden die Beine immer schwerer und langsamer. Bei Kilometer 32,5 fast der erste Krampf im Bein, erst mal ein Stück gehen. Von da ab wechselten Laufen und Gehen ab und je näher ich dem Ziel kam, desto kürzer wurden die Laufstrecken. Wie mir erging es übrigens hunderten anderen Läufern. Zahlreiche mussten sogar von Sanitätern am Straßenrand behandelt werden. Krankenwagensirenen heulten auf den letzten 5 Kilometern fast unaufhörlich. Nein, soweit wollte ich es trotz allen Ehrgeizes nicht kommen lassen! Jede Verpflegungsstelle schien mir in viel zu weiten Abständen zu liegen, so dass ich schon anfang, mich darüber zu ärgern, dass der Veranstalter nicht jede 500 Meter eine eingerichtet hatte.

Doch plötzlich waren es nur noch wenige 100 Meter bis zum Ziel. Laufend legte ich die letzten 400 Meter zurück, bekam aber noch 100 Meter vor dem Ziel einen Krampf irgendwo in der Schulter (war mal ein ganz neues Gefühl!). Doch dann war es geschafft: 3:35:09 Stunden, Platz 3289, statt eingeplanter 4:12 Minuten pro Kilometer nun 5:06 Minuten, überall Schmerzen und ziemliche Erschöpfung. Erst nach drei Tagen konnte ich eine Treppe wieder normal runtergehen. Trotzdem ich bei meinem ersten Marathon doch wohl ein ganzes Stück unter meinen Möglichkeiten geblieben bin, da ich völlig unkonstant lief und so einfach den sogenannten Marathontod sterben musste, stand bereits auf der Ziellinie fest, dass ich 1988 wieder am Start stehen werde. Und vielleicht mit der gewonnenen Erfahrung meine Zeit verbessern werde, in einer Laufdisziplin, in der man eigentlich nur sich selbst besiegen kann, im Wettkampf gegen eine unaufhörlich tickende Uhr. Doch ich meine auch, dass nur das Dabeisein schon ein Erlebnis für sich ist, bei dem die erzielte Zeit eigentlich erst den zweiten Platz einnehmen sollte.

Übrigens das denkwürdigste Erlebnis bei diesem Lauf war, als mir irgendwo bei Kilometer 40 ein Mann zurief: „Sauber Arne, du schaffst es, weiter so!“ Der für mich völlig fremde Mann hatte bei meinem Herannahen blitzschnell aus der Teilnehmerliste meine Startnummer (4940) herausgesucht und konnte mich so direkt anfeuern, ein Moment, den ich wohl nie vergessen werde.

Inzwischen hat der Kaltenkirchener über 200 Marathonläufe absolviert ...

Clubreise nach Florida und auf die Bahamas

von Ralf Vollmer und Dr. Jürgen Kuhlmei

Schon vor einem Jahr ging die Clubreise des 100 Marathon Clubs nach Florida, allerdings vorwiegend zu der Insel Marathon, die zu der Inselgruppe The Keys an der Südspitze Floridas gehört. Zusätzlich startete man auch bei dem A1A-Marathon in Fort Lauderdale, der durch Parks und auf der Küstenstraße A1A am Atlantik entlangführt. Als Abschluss dieser Clubreise war noch eine Kreuzfahrt zu den Bahamas organisiert, wobei im Hafen von Nassau Gelegenheit auch noch zu einem 3. Marathon auf dieser Reise bestand.

Dieses Jahr nun sollte auf die Erfahrungen der letzten Clubreise aufbauend eine Fahrt zum Miami-Marathon und zum Melbourne-Marathon stattfinden. Zwischen diesen beiden Marathons wurden drei On-Board Marathons auf einer Kreuzfahrt zu den Bahamas angeboten.

Zur Akklimatisierung reisten die Teilnehmer bereits am Donnerstag vor dem Marathon in das sommerliche Miami Beach an. Der Strand war nicht weit und auch nicht die Marathon-Messe, wo es die Startnummern gab und wo auch der Bus am Marathon-Morgen zum Start losfuhr. Über 20.000 Läufer hatten sich zum Marathon und Halb-Marathon gemeldet. Entsprechend gab es auch ein großes Gedrängel beim Start und es vergingen bis zu 28 Minuten, bis man die Startlinie überquert hatte. Zunächst ging es am Kreuzfahrthafen vorbei, wo schon einige Schiffe zum Auslaufen in ferne Gefilde bereit lagen. Ein anderes Schiff lief zu dieser frühen Stunde in den Hafen ein, während ein weiteres im Wendehafen seine Position korrigierte. Die ersten 10 km vergingen wie im Fluge. Dann war Miami Beach erreicht mit dem farbenfrohen Art Deco Center und dem parkähnlichen weiten Strand. Auf mehreren kleinen Inseln ging es dann wieder zurück nach Miami, wo die Halbmarathonis das Ziel durchliefen, während die Marathonis weiter durch die Innenstadt von Miami und ruhige gepflegte Vororte auf der Landseite von Miami liefen. Bei km 35 lief man unter der Rampe einer gewaltigen Brücke durch, die nach Key Biscane führt. Nach 42,2 km war endlich das Ziel erreicht. Dort warteten schon Jürgens Clubkameraden aus Fort Lauderdale mit den Medaillen, die als Volontär-Club den Zielbereich mit Medaillen und VIP-Zelt übernommen hatten. Wir waren dort herzlich willkommen und wurden mit Kaffee, Kuchen und Getränken versorgt, bis wir uns dann schließlich zur Gepäckaufbewahrung weiter bewegten. Für alle war dieser Miami-Marathon ein großartiges Erlebnis und Auftakt zu den weiteren geplanten Marathon-Läufen.

Weiter ging es nämlich am nächsten Morgen zu einer 5-tägigen Kreuzfahrt mit der „Norwegian Sky“ zu den Bahamas, eine eigenständige Inselgruppe vor der Südküste Floridas. Wir checkten bereits mittags ein, damit wir in den Genuss der reichhaltigen Büfets kamen. Einige von uns deckten sich so reichlich ein, dass sie u.a. wegen Magenbeschwerden auf das Abendessen in dem eleganten Abendrestaurant verzichteten. René kam mit Emily schließlich mit einer Stunde Verspätung, da seine schweren Koffer zunächst nicht aufzufinden waren. Emily war am ersten Abend besonders wichtig, da sie gestern nicht nur ihren ersten ½ Marathon gelaufen war, sondern heute auch noch Geburtstag hatte. Sie wurde durch die Mannschaft geehrt durch einen extra Kuchen und ein Ständchen von den Oben.

Am nächsten Morgen wurde es ernst: im Hafen von Freeport auf Grand Bahamas sollte um 8 Uhr pünktlich der erste der 3 Cruise-Marathons mit 92 Runden über die Marathon-Distanz bzw. mit 100 Runden über eine Ultra-Distanz von 46,0 km erfolgen. Zwei Tage nach dem Miami-Marathon standen alle Marathonis wieder am Start, schließlich waren wir vom 100 Marathon Club. Wir liefen auf Deck 6 im Schatten der Rettungsboote, der uns bei den sommerlichen Temperaturen angenehm kühlte. Es war nicht so eintönig, wie sich dies so mancher vorstellen mag. Es gab ein lebhaftes sich dauern veränderndes Hafenleben. Auch an Bord wurden wegen der Landausflüge der Passagiere Rettungsübungen und einige Überholungsarbeiten durchgeführt, so dass der Lauf auch kurzzeitig unterbrochen werden musste. Am Donnerstag wurden diese Arbeiten verschoben, so dass der letzte Board-Marathon ohne Behinderungen blieb.

An den zwei weiteren Cruise-Marathons in Nassau und bzw. bei einer Privatinsel nahmen z.T. verletzungsbedingt nicht mehr alle Marathonis teil, dafür aber einige Kreuzfahrtgäste, die den Miami-Marathon mitgelaufen waren, von unserer Marathon-Serie hörten und jetzt auch versuchen wollten, einen weiteren Marathon innerhalb von wenigen Tagen zu laufen. Jedoch reichte es jeweils nur zu einem DNF, d.h. man muss für diese Mehrfachleistung schon ein rechter Profi sein.



Aufstellung zum dritten „Cruise-Marathon“ – Mit den von Tag zu Tag steigenden Temperaturen wurde auch die Laufbekleidung immer spärlicher.



Die Laufstrecke der drei Cruise-Marathons – Deck 6 auf der Norwegian Sky. (Das Deck mit den Rettungsbooten).

Die drei „Cruise-Marathons“ waren nicht nur für die Clubreiseteilnehmer ein Highlight, auch für die Schiffsführung der Norwegian Sky war diese Art der sportlichen Betätigung ein herausragendes Ereignis. Ganz besonders gefreut hatte uns dann die persönliche Einladung am dritten Abend zum „Captains Dinner“ in das Palace-Restaurant nur für die Clubreiseteilnehmer am großen Ehrentisch in der Mitte des Restaurants. Bei diesem Dinner wurden wir vom technischen Kapitän Martin aus Schweden, dem Hotel-Manager Jean-Michel aus Frankreich, der für die Kabinen und die Restaurants zuständig ist, und dem deutschen Elektroniker Aron begleitet.



Von links nach rechts; oben: Tammo, Ingrid, Jürgen, René, Klaus, Emily, Aron (IT), Jean-Michel (Hotel-Direktor), Christian, Stefan, Ralf, unten: Siegrid, Sigrid, Martin (techn. Kapitän), Hajo

Am vierten Tag wurden wir nach unserem 3. Cruise-Marathon auf die Brücke dieses Kreuzfahrtschiffes eingeladen. Der nautische Kapitän Pelle, ebenso aus Schweden, war selbst laufbegeistert und von sportlicher Statur. Wir erhielten Einblicke in die Navigation und die hohen Sicherheitsstandards des Kreuzfahrtschiffes, die wesentlich anspruchsvoller sind als bei einem Frachtschiff. So bildete diese Brückenbesichtigung den eindrucksvollen Abschluss unserer 3 Kreuzfahrt-Marathons.

Am Freitag war unsere mehrtägige Kreuzfahrt leider wieder vorbei. Wir hatten Glück mit dem Wetter und wir mussten auf der Kreuzfahrt keine Umwege fahren oder auf Inseln verzichten, was dort häufiger vorkommt. Mit dem Shuttle-Bus ging es weiter zum Flugplatz, wo wir unsere 4 Mietautos entgegennahmen. Jürgen half uns, unnötige Mehrausgaben, für die die dortigen Angestellten extra geschult sind, zu vermeiden.

Zunächst ging es zu den Everglades, ausgedehnte Sümpfe im Süden Floridas. Dort hatten wir eine Airboat-Tour für unsere Gruppe bestellt. Beinahe hätte eine Autogruppe die Bootstour verpasst, da man auf der Autobahn 75 die Abfahrt zur Landstraße 27 an der Abfahrt 23 verpasst hatte und so erst nach ca. 40 km bei der nächsten Abfahrt wieder zurück fahren konnte. Eindrucksvoll war die Airboatfahrt - mit lautem Gedröhne fuhr man in Gleitgeschwindigkeit über die flachen Gewässer und auch über noch feuchtes Gras. Krokodile aus nächster Nähe und manch anderes seltenes Getier konnten in freier Natur bestaunt werden. Beim anschließenden Besuch des angeschlossenen Privat-

zoos wurde uns dann die Tierwelt und das Verhalten der einzelnen Spezies anschaulich erklärt. Nachdem in einem typisch-amerikanischen Waffle-House ein kleiner Imbiss eingenommen war, ging es weiter gen Nord nach Melbourne, nicht in Australien, sondern 250 km nördlich von Miami.

In Melbourne wohnten wir in dem Super-8-Motel ganz in der Nähe des nächsten Marathon Starts. Zunächst holten wir am Samstag unsere Startunterlagen auf der vorgelagerten Halbinsel ab und fuhren dann weiter in das nahe Space-Center, wo in Florida in der Vergangenheit die Weltraumflüge starteten. Da der Eintritt recht teuer war, beschränkten wir uns auf das Bewundern der dort ausgestellten und von außen zu sehenden Weltraum-Raketen.

Am Sonntag um 6:15 Uhr war dann der Start zu dem Musik-Marathon in Melbourne. Der Start ist in Florida immer in der Frühe wegen der zu erwartenden höheren Temperatur. Wir hatten jedoch Glück mit moderaten Temperaturen. Der Lauf führte zunächst an dem Indian-River entlang. Bei den Verpflegungsstationen gab es auch meist eine mehr oder weniger große Musikgruppe. Eindrucksvoll jedoch war der Klavierspieler an einem weißen Flügel auf der Spitze einer ca. 50 m hohen Brücke über den Indian-River, die gleichzeitig auch die Wendestrecke dieser ½ Marathon-Runde war, die doppelt gelaufen werden musste. Eine ebenso hohe Brücke gab es dann auch, nachdem wir durch private Wohngegenden mit den obligatorischen Musikgruppen gelaufen waren. Ziel-einlauf ging dann durch das „Altstadt-Viertel“, denn von Altstadt konnte man bei dieser noch recht jungen Stadt kaum reden. Für jeden Finisher gab es eine sehr große Medaille mit Abbildung einer dieser sehr hohen Brücken über den Indian-River. Abends saßen wir alle gemütlich in einem netten Abendlokal und unterhielten uns über die unvergesslichen Erlebnisse der vergangenen Tage.



Die Starter und natürlich auch Finisher des Melbourne-Marathons:

von links: Hajo, Sigrid, Klaus, Christian, Stefan, René, Jürgen und Tammo

Am Montag ging es wieder zurück zu dem internationalen Flugplatz Miami und von dort zurück in das winterliche Deutschland. Nur die Erinnerung bleibt und die Hoffnung auf eine Wiederholung im nächsten Jahr.

Presseberichte

WERNERS COCKTAIL

Leute - Trends – Kurioses – Szene - Party

Osnabrücker Nachrichten am 30.12.2012 von Werner Hülsmann

Gar nicht verrückt ist auch nicht normal. So ist es. Das Jahr steht auf der Kippe, die Zeit der guten **Vorsätze** hat Konjunktur. Mal um den Block laufen, die Treppe nicht mit dem Fahrstuhl jetten – schon mal nicht schlecht. Worüm denn ich mir dat eigentlich ahn? Das müsste man – jeck oder tiefenpsychologisch – zwei Freizeit-Lauffreunde fragen. **Wahnsinn oder Wellness?** Ritterschlag für einen Junker, Morgenstund hat Gold im Mund – wenn man Frühauf heißt sowieso. Die unglaubliche **Sylvia Frühauf** (48, kl. Foto) aus Voxtrup absolvierte beim Idaturn in Bad Eilsen am Tag vor Heiligabend ihren **100. Marathon** bzw. **Ultra**, der ebenfalls unfassbare **Gerd Junker** (56, kl. Foto) aus Wallenhorst parallel seinen 56. Marathon/Ultra. Jetzt kommt's: **allesamt in diesem Jahr!!!** Frühauf rollte sich auch Heiligabend forsch vom Federkern – Hamburg war angesagt. In dieser Woche (27. – 30.12.) residiert sie in einer Jugendherberge in Berlin, eine Zugabe mit vier Marathons (auch schon mal mit 1500 Höhenmetern am Prenzlauer Berg) ist angesagt. Junker startet am 30.12. in Wuppertal beim Eulenkopflauf, ist auch am Neujahrtag prima drauf, Marathon in Porta Westfalica. Wer fehlt da auf keinen Fall? Sylvia Frühauf natürlich, 105 Mega-Läufe 2012, da geht man frisch ins neue



Jahr. Stilistik? Junker ist wie eine Lokomotive unterwegs, Frühauf wie ein Uhrwerk. Man könnte marathondicke Bücher schreiben über XL-Laufverrückte und ihre Passion. Frühauf mit aufgeweckter These: „Wenn man ein oder zwei Marathons im Jahr läuft, ist man ein Held, wer wie wir unterwegs ist, darf das eigentlich gar nicht erzählen.“ Aber das Laufen tut ihnen sichtlich gut – wunderbar! Schon vom **PUM** gehört?



Nichts für Warmduscher, Weicheier und Aussteiger ist der **1. Osnabrücker Piesberg Ultra-Marathon** (54,3 km, 1226 Höhenmeter und 3102 Treppenstufen) am 6. April. Pädagoge **Günter Liegmann** (auch so ein Laufwunder, der seine Turnschuhe jeden Tag aufs Neue überrascht) ist der Impressario, mit **Hawe Rehers** und „Lok“ Junker bildet er als Orgateam, quasi die „**eiligen drei Könige**“

des Osnabrücker Laufwesens. Die Szene ist heiß, ultra heiß, 54 Anmeldungen liegen nach Mund-zu-Mund-Propaganda bereits vor, es gibt 80 Startplätze. Die **BUGA** schaffte es nicht in den Piesberg, blühende Aussichten jetzt für den **PUM** – immerhin.

Tolle Sache!

(Fotos: Ilse von Palombini und Michael Weber)

Hinweis zur Jahreshauptversammlung

Die Einladung zur Mitgliederversammlung und die Ausschreibung zum 6/12 Stundenlauf wurde bereits im letzten Clubheft 3/2012 veröffentlicht und ist auch auf unserer Webseite abrufbar. Dort steht auch bereits der Hinweis, dass alle 100 MC-Mitglieder, die am Lauf UND an der Mitgliederversammlung teilnehmen, zu einer Pizza oder Pasta eingeladen sind.

Clubhomepage

Vielleicht erinnert sich der Eine oder Andere noch an unsere alte Homepage, die wir im Zeitraum Mai 2003 bis Mai 2007 hatten. Hier mal ein Screenshot, wie es dort zuletzt ausgesehen hat:



Aktuelles **100 Marathon-Club e.V.** **Elbtunnel-Marathon** **Interaktiv** **User** **Downloadarea**

[Quickinfos](#) [News](#) [Berichte](#) [Powerschneckes Kolumne](#) [Galerie](#)

News

- [29.05.2007](#) - [Ergebnisliste Knast-marathon vom...](#) [0]
- [29.05.2007](#) - [Ergebnisse vom Freitags-Lauf ohne...](#) [0]
- [23.05.2007](#) - [Lust auf Dänemark?](#) [0]
- [22.05.2007](#) - [2. Gorch-Fock Marathon](#) [0]
- [21.05.2007](#) - [2. Wilhelmshaven Marathon \(20.05.2007\)](#) [0]

[XML](#) [RSS 0.91](#)

Powerschneckes Kolumne

- [11.05.2007](#) - [Hannover, 22. Spielbanken Marathon...](#) [0]
- [08.05.2007](#) - [Hamburg, 22. Conergy Hamburg...](#) [0]
- [19.04.2007](#) - [Castricum, Niederlande - Castricum...](#) [0]
- [12.04.2007](#) - [Berlin-Plänterwald, 100 MC...](#) [0]
- [02.04.2007](#) - [Marburg, 15. Marathon Rund um die...](#) [1]

[XML](#) [RSS 0.91](#)

Berichte

- [28.05.2007](#) - [Wilhelmshaven Marathon 2007](#) [0]
- [23.05.2007](#) - [Rennsteiglauf am 19.05.2007](#) [0]
- [22.05.2007](#) - [Premiere in Windhagen](#) [0]
- [21.05.2007](#) - [Gänsehaut in der "Boxengasse"](#) [0]
- [16.05.2007](#) - [4. Karstadt Marathon am 13.05.2007](#) [0]

[XML](#) [RSS 0.91](#)

Ausschreibungen, Ergebnisse & Statistiken

- [04.05.2007](#) - [Ausschreibung Oejendorf 30.6.2007.pdf](#)
- [04.05.2007](#) - [Ausschreibung Oejendorf 29.7.2007.pdf](#)
- [25.04.2007](#) - [Ausschreibung Pfingsten 2007.pdf](#)
- [19.04.2007](#) - [50 km Herren Kienbaum 2007.pdf](#)
- [19.04.2007](#) - [50 km Damen Kienbaum 2007.pdf](#)

Forum

- [2007-04-15 11:04:13](#) - [St. Pöltner 6 Stunden Lauf](#)
- [2007-04-08 21:44:48](#) - [Salzburger 6 Stunden Lauf ...](#)
- [2007-04-02 15:54:14](#) - [Jungfrau Marathon](#)
- [2007-03-20 15:27:09](#) - [darum laufen ich \(wir\) GPS...](#)
- [2007-03-13 22:05:19](#) - [bis 8 M + U vom 7. -15.4.07 Österreich](#)

Partner

Vereinskleidung

[100MC Teamkollektion 2006 \(~800 KB\)](#)

Herzlich Willkommen & Profiteichen

- [inuka](#)
- [28.05.2007](#) - [fatorino](#)
- [08.05.2007](#) - [wolfgang](#)

Die Daten dieser alten Webseite sind noch fast komplett vorhanden, aus technischen Gründen aber nur auf dem Rechner unseres damaligen Webmasters Olaf Dröse. Ich habe aber für einige Monate Leserechte auf diese Seite und kann deshalb interessante Berichte aus dieser Zeit auf unsere Homepage übernehmen. Wer sich also für einen Bericht oder eine News aus dieser Zeit interessiert, sendet am besten ein e-Mail an die Redaktion und wir werden den Artikel auf unsere Webseite übernehmen. Ein paar Berichte habe ich bereits rüber gezogen.

Um den Zugriff auf diese alten Berichte zu erleichtern, habe ich an der aktuellen Webseite einige Verbesserungen vorgenommen. So gibt es neu in der Navigation den Punkt **Laufberichte nach Orten**, in dem ich mal einige Berichte sortiert nach Ländern und Orten aufliste. Gerne füge ich dort noch weitere ein, ist aber Fleißarbeit.

Artikel 1 bis 50 von 844

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 Seite vor >

Darüber hinaus wurde die Auflistung der Berichte und News auf 50 pro Seite erhöht und Ihr könnt von dort mit einem Klick auf jede Seite springen, um Berichte und News aus früheren Jahren aufzu-

fen zu können. Die **Berichte** Auflistung erhaltet Ihr über die Navigation innerhalb vom obersten Punkt „Home“ und neuerdings auch durch einen Klick auf die Überschrift der Rubrik Berichte in der Homeansicht (Ansicht beim Aufruf der Clubseite).

100 Marathon Club Deutschland e.V.

Quickinfos - 100 Marathon Club Deutschland e.V.

Du erhältst auf dieser Seite einen Schnellüberblick. Für Fragen kannst Du unsere Hilfe Seite aufrufen. Beachte und hatte Dich auch bitte an unsere Regeln (Netiquette). **Statistikmeldungen bitte an erikakoehn1(at)yahoo.de**

Navigation

- Home
- News
- Berichte
- Clubinfos und -reisen
- 100MC
- Mitgliederversammlung 8.06.2013 in Fellbach-Schmidlen
- Elbtunnel-Marathon
- Öjendorfer Marathons
- Serienveranstaltungen
- Download-Bereich
- Forum
- 100MC Statistiken
- World Megamarathon Ranking 300+
- Beitrittsformular
- Laufseiten von Mitgliedern und Clubs

News (==> alle)

- Montag, 18.02.2013 | 0 Kommentare | 25 Aufrufe
Rabatt beim Rostock-Marathon
- Montag, 18.02.2013 | 5 Kommentare | 186 Aufrufe
Nr. 1.750 für Signid
- Sonntag, 17.02.2013 | 4 Kommentare | 172 Aufrufe
Nr. 200 für Michael K.
- Sonntag, 17.02.2013 | 5 Kommentare | 170 Aufrufe
Nr. 700 für Rosemarie
- Freitag, 15.02.2013 | 0 Kommentare | 184 Aufrufe
LüHa findet nicht am 24.02.2013 statt
- Öjendorfer Marathons**

Berichte (==> alle)

- Dienstag, 12.02.2013 | 2 Kommentare | 552 Aufrufe
„Schnee- und Eis-Marathon“ um den Öjendorfer See
- Freitag, 08.02.2013 | 0 Kommentare | 213 Aufrufe
Clubreise gefinisht
- Donnerstag, 07.02.2013 | 0 Kommentare | 237 Aufrufe
17. Kieler Dreileuchttürmelau (03.02.2013)
- Dienstag, 05.02.2013 | 0 Kommentare | 185 Aufrufe
Marathon in Marrakesch
- Montag, 21.01.2013 | 0 Kommentare | 209 Aufrufe
5. Asseler Deichmarathon am 13.01.2013
- Clubinfos und -reisen (==> alle)**

Die Homeansicht wurde somit wieder verschlankt und ist dadurch übersichtlicher. Mit nur einem Klick ist die Auflistung aller Berichte aufrufbar:

Berichte

Navigation

- Home
- News
- Berichte**
- Clubinfos und -reisen
- 100MC
- Mitgliederversammlung 8.06.2013 in Fellbach-Schmidlen
- Elbtunnel-Marathon
- Öjendorfer Marathons
- Serienveranstaltungen
- Download-Bereich
- Forum
- 100MC Statistiken
- World Megamarathon Ranking 300+
- Beitrittsformular
- Laufseiten von Mitgliedern und Clubs
- Veranstaltungen von Clubmitgliedern
- Laufberichte nach Orten

„Schnee- und Eis-Marathon“ um den Öjendorfer See

Dienstag, 12.02.2013 | von: ms



Am 9. Februar fand die 54. Marathon-Veranstaltung am Öjendorfer See statt. Diesmal wie im Februar üblich als „Schnee- und Eis-Marathon“ und die Bezeichnung passte. Bei Temperaturen um den Gefrierpunkt und etwas Wind bildeten die...

2 Kommentare | 552 Aufrufe | weiter lesen ...

Clubreise gefinisht

Freitag, 08.02.2013 | von: sw



Vor wenigen Tagen endete die erfolgreiche Clubreise 2013 nach Florida mit Kreuzfahrt zu den Bahamas. Startfotos vom ersten.....und letzten Marathon auf der Norwegian Sky. Start war jeweils um 8 Uhr bei sommerlichen Temperaturen,...

0 Kommentare | 213 Aufrufe | weiter lesen ...

17. Kieler Dreileuchttürmelau (03.02.2013)

Donnerstag, 07.02.2013 | von: af



Mit Erlaubnis des Gründungsvaters dieser Veranstaltung Heinz B. wurden hier Auszüge aus den letzten Dreileuchttürmeberichten als Grundlage genutzt. Viele schöne Beiträge, Bilder und Informationen sind auf seiner Homepage unter...

Neu dort ist ein kleines Bildchen als optischer Anreiz. Der Standard sieht dafür eine Größe von 120 * 90 Pixeln vor, den ich auch für ausreichend halte. Die Berichtstitel werden im Übrigen nun nicht mehr in den Auflistungen abgeschnitten.

Neben den News und Berichten ist ab sofort auch die Rubrik **Clubinfos und -reisen** aus der Navigation oder über einen Klick auf die Überschrift aufrufbar. Hier findet Ihr alle Infos und Berichte zu unseren bisherigen und zukünftigen Clubreisen mit bisher zum Teil nicht veröffentlichtem Material.

Für Interessenten an einer Clubmitgliedschaft haben wir den Link zum **Beitrittsformular** ebenfalls in die Navigation eingebaut.

World Megamarathon Ranking

von Dr. Jürgen Kuhlmeier

Auf der Homepage des 100MC findet man neuerdings unter „Navigation“ die neue Rubrik **World Megamarathon Ranking 300+** des japanischen 100MC. Dazu folgende Erklärung:

Unsere frühere Statistikerin Sigrid Eichner hatte erstmalig alle Marathon-Läufer der Welt in einer Liste zusammengefasst, die mehr als 400 Marathons/Ultras gelaufen waren – es war ein kleiner sehr erlauchter Kreis von Ausdauerläufern. Dazu hatte sie die Homepages der Marathon Clubs der verschiedenen Länder regelmäßig durchgestöbert und auch „wilde“ Läufer ohne Vereinszugehörigkeit angesprochen. So entstand Sigrids Liste, die sich international allgemeiner Beliebtheit erfreute, aber auch immer viel Arbeit machte.

Inzwischen jedoch laufen immer mehr Läufer immer häufiger. Ein Japaner hat später eine erweiterte Liste mit allen Läufern, die über 300 Marathons/Ultras gelaufen waren in einer Liste mit dem Namen World Megamarathon Ranking erstellt, die inzwischen zum Nachschlage-Standard der Viel-Läufer geworden ist. Sie wurde schon in dem international sehr beachteten Wall Street Journal ausführlich besprochen und vollständig abgedruckt. Man prägte den Satz für die Läufer mit den damals unglaublichen Leistungen: slow and steady – langsam und ständig / hauptsächlich ankommen, egal wann.

In dieser Liste sind nun Marathonis aufgeführt:

- mit mehr als 1.000 Marathons nur 7 Läufer,
- 500-1.000 Marathons/Ultras haben immerhin 87 absolviert,
- 400-500 sind 67 Läufer, dann aber von
- 300-400 sind noch 138 Marathonis gelaufen.

Das aber erstaunliche an dieser Liste ist, dass unser Deutscher 100 Marathon Club früher der aktivste und inzwischen einer der führenden Clubs nicht nur nach der Zahl der dort aufgeführten Läufer ist, sondern auch Spitzenläufer als Clubmitglieder führt. So ist Sigrid nicht nur mit Abstand die Frau mit den meisten Marathons/Ultra der Welt, sondern sie arbeitet sich auch auf die Position des Menschen mit den zweitmeisten Marathons hin. Nicht unerwähnt soll auch die vierte Frau in dieser Riege Clubmitglied Rosemarie von Kocemba mit 636 Marathons bleiben. Bei den Männern hat inzwischen das ehemalige Clubmitglied Christian Hottas die Spitzenposition von Ehrenmitglied Horst Preisler abgelöst. Die Clubmitglieder Hans-Joachim Meyer, Willem Mütze und Peter Wieneke folgen auf den Plätzen 5, 7 und 11, alle mit über 1.000 Marathons „unter den Sohnen“. Zurzeit liegt die Megamarathon-Liste vom 30.06.2012 vor. Diese Liste führt nun 299 Läufer weltweit und zeigt damit schon wieder 41 Läufer mehr als noch vor einem Jahr. In dieser neuesten Liste sind u.a. nun Helmut Braun (301), Siegfried Schmitz (303), Mario Sagasser (313) und Wolfgang Weitkämper (318) neu dabei gegenüber der Liste von vor einem Jahr.

Besonders interessant ist die Verteilung auf die verschiedenen Nationen. Bei meinem letzten Artikel (Februar 2011) über diese Liste führte noch der deutsche 100 Marathon Club mit 46 aufgeführten Läufern vor Japan mit 45 Läufern. Inzwischen führen die Amerikaner mit 71 Läufern die Liste an gefolgt von Deutschland (57 Läufer) und Japan (52 Läufer). England folgt erst auf Platz 4 mit 31 Läufern, während Frankreich „unorganisiert“ läuft und somit nur mit einem Läufer aufgeführt ist. Das World Megamarathon Ranking 300+ wird voraussichtlich Anfang März aktualisiert.

„Sigrids Liste“ soll nach ihren Aussagen wieder von ihr weiter geführt werden, dann wahrscheinlich nicht mehr mit Läufern über 400 Marathons/Ultras, sondern mit mehr als 500 Läufern. Dann bekommt die Liste wieder einen neuen Sinn und kann zukünftig wieder als Nachschlagewerk für die „sehr-viel-Läufer“ seine Bedeutung zurück gewinnen.

Laufmedaillen sammeln

von Thomas Schmidtkonz

Wer von uns im 100 MC kennt das nicht?

Wer bei zahlreichen Laufveranstaltungen wie Marathons mitläuft, erhält im Ziel als Anerkennung für seine Leistung eine mehr oder weniger schöne Laufmedaille um den Hals gehängt. Daheim legen die meisten diese Medaillen mehr oder weniger unbeachtet zur Seite, oft in einem Karton ab. Die kleinen Kunstwerke fristen dann dort ein ungewisses Schicksal bis sie im schlimmsten Fall irgendwann entsorgt werden, also im Hausmüll landen oder im besseren Falle in einer ebay-Auktion einen neuen Besitzer finden, der sie für gerade mal 1-3 Euro ersteigert.

Als ich mit dem Marathonlaufen begann, erging es mir nicht recht viel anders. Die Berlin Marathon Medaille von 1999, meinem ersten Marathon, hängte ich noch stolz um meine Brust. Als aber dann immer weitere Marathons und Laufveranstaltungen mit Finishermedaillen folgten, lagerte ich diese im besagten Karton ab.

Weil ich aber neben dem Marathonsammeln noch weiteren Sammelgebieten nachgehe, ich sammle Briefmarken und Münzen, kam ich auf die Idee, meine Laufmedaillen im Internet zu präsentieren, zumal diese Medaillen nicht nur schön aussehen sondern sogar oft kleine Kunstwerke sind.

Da es anfangs nur etwa 20 Medaillen waren, dachte ich dabei gar nicht an eine Datenbanklösung oder ähnliches, sondern präsentierte sie auf ganz normalen Internetseiten. Wenn ich damals gewusst hätte, dass die Onlinesammlung auf, wie heute, knapp 1700 Laufmedaillen wachsen würde, hätte ich für die Onlinepräsentation sicher eine andere Lösung gesucht.

Natürlich konnte ich nur einen winzigen Bruchteil aller Laufmedaillen selbst erlaufen. Daher forderte ich bald andere Läufer auf, mir Bilder von ihren Medaillen zuzusenden. So wuchs die Laufmedaillen-Onlinesammlung schnell an. So erhielt ich auch Bilder von Medaillen exotischer Läufer ohne selbst auf weite Laufreisen gehen zu müssen.

Daneben schenkten mir einige Läufer ihre Medaillen oder ich kaufte sie für die Präsentation auf der Onlinesammlung für mehr oder weniger Geld an. So kam ich auch an ältere Medaillen aus den „Pioniertagen“ des Marathons, Ultralaufs und der Volksläufe.

Eine meiner Lieblingsmedaillen ist dabei die Laufmedaille zum 100 Kilometerlauf von Unna 1973 im Rahmen des EVG Europachampionats. Sie zeigt Läufer in heute altmodisch anmutenden Dress, das Ganze mit goldenem Rand und Lorbeer-Blättern umrandet.

Ab und zu schaue ich auch bei ebay rein, was da so angeboten wird und auch auf Münzbörsen fand ich schon passende Medaillen. So entdeckte ich z.B. eine Finishermedaille vom Comrades von Pietermaritzburg nach Durban aus dem Jahr 1978. Hinten war sogar der Name des Finishers P. Sedibe eingeritzt. Er lief den Ultra laut Ergebnisliste in 7:16:00, wurde 244. und erhielt dafür die Silberversion der Finishermedaille.

Manchmal verbergen sich hinter den Medaillen traurige Geschichten. So kaufte ich von der Tochter eines Laufpioniers die Medaillen ihres Vaters ab, der schon in den frühen 70 er Jahren bei 100 Kilometerläufen und Marathons aktiv war. Als ich sie kaufte, lag er mit Demenz im Altersheim. Aber als seine Tochter ihm erzählte, dass seine Medaillen nun im Internet präsentiert werden, kam in seinen Augen dennoch so etwas wie ein Schein von Freude auf.



Unna 1973



Silbermedaille Günzburg 1967

Die Geschichte der Finishermedaillen begann sicher mit den Volksläufen. So fand der erste Volkslauf der Bundesrepublik in Bobingen bei Augsburg statt. Ich weiß nicht, ob bei diesem schon Finishermedaillen verteilt wurden, aber ich kann die Existenz solcher Medaillen immerhin bis ins Jahr 1966 zurück belegen. Damals wurden diese Medaillen sogar noch aus edlem Silber gefertigt, was heute wohl nirgendwo noch üblich ist.

Neben den Finishermedaillen präsentiere ich in der Onlinesammlung auch Siegermedaillen. Weil ich als langsamer Läufer noch nicht in den Genuss einer solchen Medaille kam, bin ich natürlich auch da auf Bilder oder die Medaillen selbst im Ankauf angewiesen.

Die Geschichte der Siegermedaillen reicht natürlich viel weiter zurück als bei den Finishermedaillen. So präsentiere ich z.B. in der Onlinesammlung eine Siegermedaille eines 10.000 Meterlaufs 1921 in Insterburg, dem damaligen Ostpreußen oder eine Medaille im aufwändigen Etui von

Leipzig aus dem Jahr 1938 zum Anlass der 125 Jahr Feier der Völkerschlacht in Leipzig mit Marathonlauf und Grenzlandstaffel.

Einmal erwarb ich auch bei einem Drehtermin zum RTL2-Trödeltrupp in Berlin Medaillen. Da waren zwar viele Gehermedaillen darunter, aber auch ein paar wenige sehr alte Läufermedaillen wie eine Medaille für den 2. Platz beim 1500 Meterlauf am 05.07.1914 bei Hertha W. wohl in Berlin.

Ein andermal konnte ich auch interessante Laufmedaillen, wie Gravierungen belegen, aus dem Nachlass von August Kirsch bei ebay ersteigern, der langjähriger Präsident des Deutschen Leichtathletik-Verbandes und Vizepräsident des Nationalen Olympischen Komitees war.

Die meisten seiner Medaillen blieben bei der Versteigerung recht unbeachtet und so gelang es mir schöne Stücke für wenig Geld zu ersteigern wie z.B. eine Anstecknadel für Teilnehmer des Athen-Marathon 1976, eine hochwertige Medaille zum 1. Marathon Eurocup 13.9.1981 in Agen und eine Laufmedaille der A.A. Siddiqi Memorial Inter School Athletic Championship 1977 in Karachi in Pakistan.

Die Onlinesammlung wird schließlich auch noch durch Laufabzeichen wie z.B. dem DLV-Volkslaufabzeichen abgerundet.

Die mittlerweile umfangreiche Onlinesammlung beweist, Laufmedaillen dokumentieren ein Stück Laufgeschichte. Viele Läufe sind heute in Vergessenheit geraten, während andere Läufe auf eine mehr oder weniger lange Geschichte zurückblicken können.



Frankfurt 1983

Damit die Sammlung weiterhin wächst, suche ich immer neue Bilder noch nicht vorhandener Laufmedaillen und Laufabzeichen. Wer mir Bilder zusendet, sollte aber bitte etwas Geduld haben, bis ich das Ganze veröffentliche. Ich vergesse aber keinen und nenne gerne auch den Namen des Finishers / Fotografen und freue mich auch über ein paar Zeilen über den Lauf selbst.

Die Onlinesammlung findet Ihr unter <http://sammler.com/medaillen/laufmedaillen.htm>

Personalien

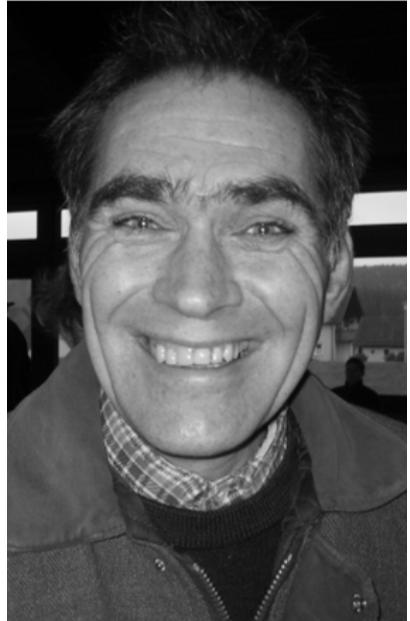
Wir trauern um unser
Clubmitglied

Otto Liedtke

*18.07.1960 † 19.12.2012

Wir vermissen ihn und sind sehr
traurig

Der Vorstand



Otto 2006 in Bad Arolsen (Foto: H. Drexler)

Ein Nachruf auf Otto Liedtke

von Erika Köhn

Am 19. Dezember 2012 ist Otto Liedtke aus Gifhorn im Alter von nur 52 Jahren verstorben. Otto trat im ersten Halbjahr 2005 als Mitglied 176 A in den 100 Marathon Club ein. Ende Juni desselben Jahres konnte er 54 absolvierte Marathons / Ultras vorweisen. Sein großes Ziel war, die magische „100“ zu schaffen. Beim 29. Team-Marathon in Berlin am 20.01.2007 konnte er sich diesen Wunsch erfüllen.

Auf einer Internet-Laufseite erklärte Otto, namens „Hackenporsche“ dass er seit „eh und je“ gelaufen sei. Er würde im Zusammenhang mit Laufen Nudelparties mögen und gern Wasser trinken. Auch würde er bei Ultraläufen gern „vor-sich-hin-träumen“. Bei kürzeren kam er sicher nicht dazu, denn seine Bestzeit, die er 2004 in Stüde lief, betrug immerhin nur 2:58 Stunden. In unserer Statistik „Best of five“ nahm er 2005 mit einem Durchschnittswert von 3:09 Stunden den zweiten und 2006 mit 3:16 Stunden den dritten Platz ein.

Beim Laufen wollte Otto die Natur erleben und war in der ganzen Welt unterwegs. So war es auch nicht verwunderlich, dass er von 2006 bis 2009 den Ise-Landschaftslauf über 44,4 km organisierte. Ab 2009 wurde es aus Statistikersicht stiller um ihn. So lieferte er zum 31.12.2008 noch die Gesamtzahl von 133 Marathons / Ultras bei uns ab. Ich habe Otto einmal beim Elbtunnelmarathon kennenlernen dürfen und fand ihn sehr sympathisch.

Und so kann ich nur sagen: Tschüss, lieber Otto!

Quellen: Internet

Gruß von Bob Dolphin

Bob, Clubmitglied und zusammen mit seiner Ehefrau Lenore Gründer des 100 Marathon Club Nordamerika, der im Alter von 82 Jahren im letzten Frühjahr seinen 500. Marathon/Ultra lief, bedankte sich mit folgendem Schreiben im Januar bei der Redaktion:

Vielen Dank für die drei „100MC aktuell“ Hefte, 1/2012, 2/2012 und 3/2012. Ich lese gerne über die Leistungen der Clubmitglieder. Bedanken möchte ich mich auch für die attraktive Club Urkunde, die ich für meinen 500. Marathon, den Yakima River Canyon Marathon am 31. März 2012 im Staat Washington, zugesandt bekommen habe. In 2012 bin ich nur drei Marathons gelaufen. Vor dem YRCM im Yakima River Canyon lief ich den First Cell Neujahrsmarathon in Bothell WA am 2. Januar 2012 und den First Cell Presidents Day Marathon am 20. Februar 2012, ebenfalls in Bothell. Aufgrund einer chronischen Verletzung bewältigte ich diese drei Marathons durch Walking.

Happy New Year für die Redaktion und den 100 Marathon Club Deutschland
Bob Dolphin

(übersetzt aus dem Englischen von Michael Weber)

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras

und damit Vollmitgliedschaft

Karl Rohwedder (Braunschweig) am 23.12.12 beim Idatum Marathon in Bad Eilsen

Markus Korölus (Freiburg) am 28.12.12 in Hamburg-Öjendorf.

Hans-Jürgen Hetzel (Ellerbeck) am 04.01.13 in Henstedt-Ulzburg.

200 Marathons/Ultras

Gabriel Schlüter (Hatzenbühl) am 07.11.12 beim Rursee Marathon in Einruhr.

Michael Kiene (Northeim) am 17.02.13 beim Idatum Marathon in Bad Eilsen.

250 Marathons/Ultras

Peter Burns aus Witham (GBR) am 21.10.12 beim Great Yarmouth Marathon (GBR).

Dietmar Mintgen (Nickenich) am 01.12.12 in Hemsbach.

Gerd Junker (Wallenhorst) am 23.12.12 beim Idatum Marathon in Bad Eilsen.

300 Marathons/Ultras

Jörg Gerlach (Bergkamen) am 19.01.13 beim Idatum Marathon in Bad Eilsen.

400 Marathons/Ultras

Christine Schroeder (Hamburg) am 09.02.13 in Hamburg-Öjendorf.

700 Marathons/Ultras

Rosemarie von Kocemba (Kiel) am 16.02.13 beim 1. Eilenriede-Marathon in Hannover.

750 Marathons/Ultras

Dietrich Eberle (Seevetal) am 02.12.12 in Ihmert.

1.750 Marathons/Ultras

Ehrenmitglied **Sigrid Eichner** (Berlin) am 03.02.13 in Melbourne (USA).

1.800 Marathons/Ultras

Ehrenmitglied **Horst Preisler** (Hamburg) am 18.11.12 in Kasterlee (BEL).

Rekorde

Bei ihrem erst zweiten Start in ihrer neuen Altersklasse W55 erzielte Christine Schroeder beim "Andelskassen Indoor Run 24/12/6 Hours" im dänischen Aarhus am 05./06.01.2013 einen neuen Deutschen Hallenrekord. Mit 155,9 km übertraf sie nicht nur ihre eigene PB von 153,914 km, die sie 2009 an gleicher Stelle aufgestellt hatte, um 2 Kilometer, sondern überbot den seit 1997 von Sigrid Eichner gehaltenen Deutschen W55-Rekord von bisher 133,086 km um rund 22,8 km!

Stefan Bicher stellte im gleichen Wettbewerb Deutsche Hallenrekorde auf und zwar in der MHK: 6h Halle mit 49,740 km, 12h Halle mit 91,943 km, 24h Halle mit 149,990 km

Horst Preisler stellte in der Altersklasse M75 am 15.12.2012 im spanischen Barcelona zwei Deutsche Bahnrekorde auf und zwar über 6 h mit 45,083 km und über 12h mit 63,467 km

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

- | | | | |
|-----|---|-------|--|
| 332 | Hans-Jürgen Hetzel aus Ellerbeck | 335 A | Birgit Fender aus Rutesheim |
| 333 | Martin Klages aus Hildesheim | 336 A | Norbert Fender aus Rutesheim |
| 334 | Karl Rohwedder aus Braunschweig | 337 | Wolfgang Kiderlen aus Offenbach |
| | | 338 | Mirko Leffler aus Suhl |

Austritte

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

- | | |
|--|--|
| Richard Artz aus Leverkusen | Otto Liedtke aus Gifhorn (verstorben) |
| Marianne Dahl aus Burgwedel | Benno Moser aus Berneck (SUI) |
| André Dreilich aus Borsdorf | Karl-Ernst Rösner aus Haan
(Gründungsmitglied) |
| Walter Frank aus Schramberg-Sulgen | Wolfgang Schwabe aus Nordstemmen |
| Peter Graham aus London (GBR) | Werner Selch aus Amberg |
| Manfred Huget aus Dornhan | Kalle Wiegand aus Wilhelmshaven |
| Gerd Jantzen aus Haseldorf | |
| Klaus-Dieter Krasel aus Kürten-Bechen | |

Geburtstage

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

Gerd Papeke aus Stuttgart feierte im Januar seinen **80.** Geburtstag.

Rolf Frank aus Hohenasperg feierte im Dezember seinen **75.** Geburtstag.

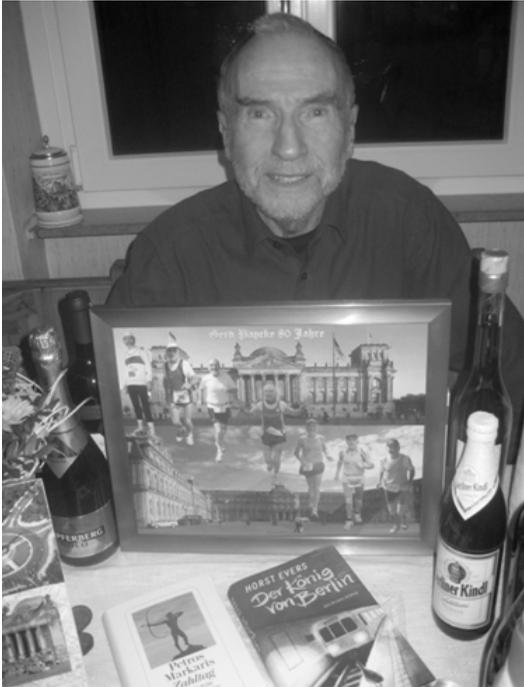
Dr. Jürgen Kuhlmeier aus Oldenburg feierte im Februar seinen **75.** Geburtstag.

Dick van Es aus Den Haag (NED) feierte im Dezember seinen **70.** Geburtstag.

Ingo Schulze aus Horb-Nordstetten feierte im Februar seinen **65.** Geburtstag.

Zum 80. Geburtstag von Gerd Papcke

Am 20. Januar 1933 in Berlin geboren, musste Gerd den Krieg miterleben. Flucht in die Uckermark, dann wieder zurück nach Berlin. Über die Röhn und später Ludwigsburg verschlug es ihn nach Stuttgart. Doch erst als sein Bruder an einem Herzinfarkt starb und er selbst dem Nikotin und Alkohol nicht abgeneigt war, kam er auf Rat seines Arztes im Alter von 47 Jahren zum Laufen. Zwei Jahre später mit dem Halbmarathon in Leinfelden der erste Wettkampf. Bis zu seinem ersten Marathon vergingen weitere vier Jahre. 1986 war es dann soweit, natürlich in seiner Geburtsstadt Berlin und mit einer Zeit von 3:27:19 gar nicht mal so schlecht für einen 53-Jährigen.



Gerd hinter seinem Gabentisch (Foto: Michael Weber)

Doch es kam noch deutlich besser. Beim zweiten Marathon im nächsten Jahr lief er 3:05:26 und beim dritten im selben Jahr kam er in 3:01:44 der magischen 3-Stunden-Marke schon sehr nahe. Die knackte Gerd in Hamburg bei seinem 5. Marathon in 2:59:22. Gerd besaß die Fähigkeit, in der zweiten Streckenhälfte noch zuzulegen. „Van Hinten“ nannten ihn deshalb einige Mitstreiter, wenn er wieder einmal locker von hinten vorbei zog. Gesundheitliche Probleme haben Gerd bis heute nicht aus der Bahn geworfen. 2001 wurde Prostatakrebs diagnostiziert. Vor der Operation gönnte er sich noch einen Start in Havanna in immerhin 4:08:11. Schon ein halbes Jahr später begann er wieder mit dem Laufen. 2007 war es die Bandscheibe, an der er operiert werden musste und auch danach kehrte Gerd schnell wieder zum Marathon zurück. Sein erster Start in der M80 war bereits Anfang Januar in Kevelaer. Für weitere Läufe hat er sich schon angemeldet: Hamburg (wo er zu ersten Mal unter drei Stunden gelaufen ist) im April, Hannover im

Mai, Berlin (seine Geburtsstadt) im September und München, wo er 1992 im zarten Alter von 59 Jahren seine persönliche Bestzeit lief, im Oktober. Weitere kommen sicherlich noch dazu, denn in diesem Jahr will er den 400. Marathon/Ultra laufen. Hoffen wir, dass Gerd auch dieses Ziel erreicht.

Hier noch seine Bestzeiten in den jeweiligen Altersklassen:

M50: 3:01:44 am 25.10.1987 in Frankfurt
 M55: **2:54:59** am 03.05.1992 in München
 M60: 2:57:08 am 26.09.1993 in Berlin
 M65: 3:09:33 am 19.04.1998 in Hamburg
 M70: 3:40:47 am 26.10.2003 in Frankfurt
 M75: 4:23:47 am 25.10.2009 in Frankfurt
 M80: 5:41:34 am 06.01.2013 in Kevelaer (ist noch ausbaufähig)

Gerds beste Ultra-Marathon Zeiten
 (alle in der AK M55 gelaufen)

50 km Burgdorf	1991: 3:50:54
60 km Euerbach	1992: 4:42:12
80 km Niddalauf	1989: 6:56:47
100 km Biel	1992: 8:56:56

Stand der Sanierung Alter Elbtunnel von Hans-Jürgen Lange

Liebe Freunde des Elbtunnelmarathons!

Nach Tradition des Hauses gibt es heute wieder eine gute und eine schlechte Nachricht:

Wie immer die Gute zuerst:

Die Besitzerin des Elbtunnels, die Hamburg Port Authority (HPA), hat vor Kurzem eine Pressemitteilung herausgegeben, in der realistische Angaben zur Wiedereröffnung "unseres" Alten Elbtunnels gemacht werden.

Nun die Schlechte:

Der Zeitplan sieht vor, die Arbeiten an der östlichen Röhre bis Anfang 2016 abzuschließen. Die zweite Röhre soll im Anschluss bis Anfang 2019 fertig gestellt werden. Das bedeutet für uns eine lange Durststrecke und wir hoffen, dass der Elbtunnelmarathon (ETM) bei Euch nicht in Vergessenheit gerät.

Aaaaaaaaaaaaaber:

Wir haben ja noch die unverbindliche Zusage, dass wir in einem Zeitfenster zwischen Eröffnung der sanierten östlichen Röhre und Beginn der Sanierungsarbeiten an der Zweiten Röhre einen Marathon durchführen können. Wir wollen hoffen, dass die Bauarbeiten dieses auch zulassen.



Zielbereich Steinwerder Seite

(Foto: Hans-Jürgen Lange)

Wir bleiben am Ball.

Pressemitteilung 04.02.2013

St. Pauli-Elbtunnel: HPA legt Sanierungsplan vor
Entkernung des Bauwerks abgeschlossen / Bauarbeiten bis 2019



Hamburg, 4. Februar 2013 – Der St. Pauli Elbtunnel ist ein Denkmal und Wahrzeichen der Stadt Hamburg. Gleichzeitig ist er für den Betreiber, die Hamburg Port Authority (HPA), eine bautechnische Herausforderung. Die Röhre wies Undichtigkeiten und Schäden auf, deren Ursache in der Vergangenheit hinter den Fliesen verborgen geblieben war. Nun hat die HPA die Entkernung der östlichen Röhre abgeschlossen und auf Grundlage der Erkenntnisse einen Bau- und Kostenplan für das Projekt vorgelegt. Dabei zeigt sich, dass der Sanierungsbedarf der über 100 Jahre alten Röhre, den im Vorfeld aufgrund von Stichproben erwarteten Arbeitsaufwand deutlich übersteigt.

Insgesamt rechnet die HPA für die Sanierung der östlichen Röhre mit Kosten von rund 31 Millionen Euro. Neben der bereits abgeschlossenen Entkernung der einen Tunnelröhre umfassen die Kosten deren komplette Sanierung sowie die Erneuerung der Fahrbahn und der Sicherheitstechnik. Die Sanierung der westlichen Röhre wird aufgrund der Erfahrungen aus diesem ersten Projekt im Anschluss umgesetzt. Auch hier rechnet die HPA mit einer Investitionssumme von etwa 31 Millionen Euro.

Der Zeitplan sieht vor, die Arbeiten an der östlichen Röhre bis Anfang 2016 abzuschließen. Die zweite Röhre soll im Anschluss bis Anfang 2019 fertig gestellt werden.

„Wir haben zusammen mit den beauftragten Baufirmen sehr sorgfältig gearbeitet, um einen realistischen Bauplan zu erstellen. Erst nach der völligen Entkernung konnten wir den kompletten Zeit- und Kostenaufwand abschätzen. Der St. Pauli Elbtunnel hat erstmals ein umfassendes Sanierungskonzept und wird so Hamburg und seinen Gästen noch lange erhalten bleiben“, sagt HPA-Sprecher Alexander Schwertner.

Sanierung in fünf Bauabschnitten

Seit 1994 wird der St. Pauli Elbtunnel im mehreren Bauabschnitten saniert. Von 1994 bis 1998 hat die Stadt das Betriebsgebäude erneuert. Im Anschluss wurden in zwei weiteren Projektabschnitten zunächst das Schachtgebäude auf der Steinwerde-Seite (1998 bis 2004) und der St. Pauli-Seite (2004 bis 2012) grundlegend instandgesetzt. Seit 2008 laufen bei der HPA die Planungen für die Sanierung der Tunnelröhren. Im August 2010 konnten die Arbeiten beginnen. Dabei kam es aufgrund des Alters und der Komplexität des Bauwerks immer wieder zu Verzögerungen. So mussten beispielsweise zusätzliche 12.000 Tonnen Ballaststeine auf den Tunnel gebracht werden, um einen Auftrieb des Tunnels während der Bauphase zu verhindern. Gleichzeitig sorgten erhöhte Bleiwerte in den Abbruchstäuben für einen zeitweiligen Baustopp.



Die entkernte Oströhre

(Foto: HPA)

Momentan ist die Oströhre bis zur Oberfläche der Stahl-Tübbinge, wie Fachleute die tragende Außenhülle des Tunnels nennen, komplett entkernt. Der Stahlmantel besteht aus 1.700 ringförmig gebogenen Trägern, die miteinander vernietet sind. Nieten und Schraubverbindungen, die Wasserundichtigkeiten zeigten, haben die Baufirmen fast vollständig ausgetauscht. Parallel zu diesen Arbeiten werden die defekten, wasserführenden Bleifugen zwischen den einzelnen Tübbing-Segmenten saniert. Insgesamt sind in dem Bauwerk rund 200.000 Nieten, 5.000 Tonnen Stahl und rund 200 Tonnen Blei verarbeitet.

In den kommenden Monaten werden weitere Arbeiten aufgenommen, die ursprünglich nicht geplant waren. Die HPA hat entschieden, entgegen der ersten Überlegungen, auch den gesamten unteren Teil des Tunnels samt der Fahrbahn zu erneuern. Dies wird die Arbeiten insgesamt um ein Jahr verlängern. Gleichzeitig hat sich nun, nachdem alle Bleifugen freigelegt sind, gezeigt, dass der Sanierungsaufwand um ein vielfaches über den Erwartungen liegt. Statt der erwarteten fünf Kilometer müssen rund 15 der insgesamt 50 Kilometer Bleifugen in dem Tunnel erneuert werden.

Über den St. Pauli Elbtunnel

Technische Daten

Innendurchmesser Schachtgebäude: 22 m
 Hubhöhe der Aufzüge: 23,50 m
 Höhe Schachtsohle bis zur Decke des Maschinenraums: 41,20 m
 Größter Abstand zwischen Fahrbahn und mittlerem Hochwasserspiegel: ca. 21 m
 Länge der Röhren: 426,5 m
 Fahrbahnbreite: 1,82 m (seit 1928: 1,92 m)
 Äußerer Durchmesser der eisernen Tunnelröhren: 5,92 m

Historische Daten

1. Spatenstich: 22. Juli 1907
 Kosten: 10 Mio. Goldmark
 Einweihung: 7. September 1911
 Öffnung für Fahrzeuge: 30. November 1911

Nutzungszahlen 2012

Fußgänger: 750.000
 Radfahrer: 100.000
 Pkw: 120.000



22/01/2013 15:21

Die noch nicht sanierte westliche Röhre

(Foto: Hans-Jürgen Lange)

Der Sanierungsplan und Fotos sind auch auf unserer Webseite abrufbar.

Jahresstatistik per 31.12.2012 (erstellt von Erika Köhn)

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	A	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Frühauf	Sylvia	Osnabrück	GER	328		85	20	105		1	31.12.2012
Schroeder	Christine	Hamburg	GER	257		77	12	89		2	31.12.2012
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103		64	21	85		3	31.12.2012
Kiene	Michael	Northeim	GER	308		54	27	81		4	31.12.2012
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	E	55	23	78		5	31.12.2012
Neuhaus	Joachim	Hamburg	GER	321		68	10	78		5	31.12.2012
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53		41	36	77		7	31.12.2012
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42		70	6	76		8	31.12.2012
Honing	Gijs	Blokker	NED	128		34	41	75		9	31.12.2012
Christensen	Claus Ø	Rudkobing	DEN	316		66	2	68	2)	10	31.12.2012
Mütze	Willem	Heerlen	NED	254		17	50	67		11	31.12.2012
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	ITA	127		40	22	62		12	31.12.2012
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2		52	8	60		13	31.12.2012
Junker	Gerd	Wallenhorst	GER	323		49	8	57		14	31.12.2012
Scheffer	Ineke	Leens	NED	303		39	15	54		15	31.12.2012
von Palombini	Jobst	Bad Eilsen	GER	29		37	14	51		16	31.12.2012
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	GER	202		28	22	50		17	31.12.2012
Schmidt-Soltau	Peer	Mettmann	GER	292		25	25	50		17	31.12.2012
Rohwedder	Karl	Braunschweig	GER	334		26	24	50	*	17	31.12.2012
Spieker	Johann	Laar	GER	135		43	6	49		20	31.12.2012
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	237		29	20	49		20	31.12.2012
Würl	Hans	Rödinghausen	GER	320		35	14	49		20	31.12.2012
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148		16	32	48		23	31.12.2012
Bicher	Stefan	Berlin	GER	276		14	33	47		24	31.12.2012
Rolfes	Maria	Lohne	GER	294		39	7	46		25	31.12.2012
Korölius	Markus	Freiburg	GER	324		36	9	45		26	31.12.2012
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	GER	241		22	21	43		27	31.12.2012
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	GER	211		36	7	43		27	31.12.2012
Wallesch	René	Geesthacht	GER	12		37	5	42		29	31.12.2012
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerau	GER	332		32	10	42	*	29	31.12.2012
Pufahl	Rainer	Müsses	GER	273		35	6	41		31	31.12.2012
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137		28	11	39		32	31.12.2012
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	GER	172		37	2	39		32	31.12.2012
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	GER	196		34	5	39		32	31.12.2012
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124		27	11	38		35	31.12.2012
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	152		31	7	38		35	31.12.2012
Brämer	Rita	Itzehoe	GER	310		30	8	38		35	31.12.2012
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99		34	3	37		38	31.12.2012
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115		15	18	33		39	31.12.2012
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116		15	18	33		39	31.12.2012
Koenig	Jörg	Stade	GER	222		7	25	32		41	31.12.2012
Kuhlmeij Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	43		21	10	31		42	31.12.2012
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	118		28	3	31		42	31.12.2012
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	GER	233		24	7	31		42	31.12.2012
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	GER	122		16	14	30	1)	45	31.12.2012
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	GER	171		29	1	30		45	31.12.2012
Braun	Helmut	Bielefeld	GER	192		29	0	29		47	31.12.2012
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	288		24	4	28		48	31.12.2012
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67		18	9	27		49	31.12.2012
Eberle	Gunla	Seevetal	GER	179		15	12	27		49	31.12.2012
Vollmer	Ralf	Buxtehude	GER	255		17	10	27		49	31.12.2012
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GER	208		11	15	26		52	31.12.2012
Heyer	Günter	Kiel	GER	212		24	2	26		52	31.12.2012
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	GER	223		24	2	26		52	31.12.2012
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	GER	44		23	2	25		55	31.12.2012
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	GER	285		18	7	25		55	31.12.2012
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	287		14	11	25		55	31.12.2012
Kohl	Heinz-Helmuth	Drochtersen-Assel	GER	268		16	8	24		58	31.12.2012
Liegmann	Günter	Osnabrück	GER	319		19	5	24		58	31.12.2012
Ruppert	Ralf	Wadersloh	GER	330		13	11	24		58	31.12.2012
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48		21	2	23		61	31.12.2012
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	GER	278	A	20	3	23		61	31.12.2012
Kleinekoort	Hans	Soest	NED	327		23	0	23	2)	61	31.12.2012
Kummer	Peter	Hamburg	GER	329		19	4	23		61	31.12.2012
Pflügler	Christian	Münster	GER	253		17	5	22		65	31.12.2012
Cavaleiro Dr.	Claudia	Viersen	GER	248		17	5	22		65	31.12.2012

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	A	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Möhle	Marion	Darmstadt	GER	282		15	6	21		67	31.12.2012
Rosieka	Helmut	Bremen	GER	194		18	2	20		68	31.12.2012
Braun	Andreas	Berlin	GER	317		15	5	20		68	31.12.2012
Niehuß	Ulrich	Hamburg	GER	289		16	3	19		70	31.12.2012
Fender	Birgit	Rutesheim	GER	335	A	7	12	19	*	70	31.12.2012
Fender	Norbert	Rutesheim	GER	336	A	7	12	19	*	70	31.12.2012
Papcke	Gerd	Stuttgart	GER	100		18	0	18		71	31.12.2012
Randt	Christoph	Mannheim	GER	139		14	4	18		71	31.12.2012
Euverman	Herman	Zwolle	NED	184		11	7	18		71	31.12.2012
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	GER	244		16	2	18		71	31.12.2012
Köhn	Erika	Tangstedt	GER	272		17	1	18		71	31.12.2012
Soff	Andreas	Unterwellenborn	GER	281		14	4	18		71	31.12.2012
Keelan	Bettina	Berlin	GER	318		13	5	18		71	31.12.2012
Britz	Werner	Aurich	GER	226		15	2	17		80	31.12.2012
Halder	Roland	Köln	GER	302		10	7	17		80	30.06.2012
Haschen	Jürgen	Kassel	GER	331		13	4	17		80	31.12.2012
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	13		9	7	16		83	31.12.2012
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119		12	4	16		83	31.12.2012
Penzel	Gerhard	Hamburg	GER	169		12	4	16		83	31.12.2012
Kellermann	Peter	Wentorf	GER	271		16	0	16		83	31.12.2012
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87		13	2	15		87	31.12.2012
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	GER	232		6	9	15		87	31.12.2012
Penalba	Rafael	Buttenheim	GER	279		12	3	15		87	31.12.2012
Klatt	Dirk	Neuwied	GER	290		11	4	15		87	31.12.2012
Traeder	Martin	Sehnde	GER	307		14	1	15		87	30.06.2012
Merker	Dieter	Hamburg	GER	60		11	3	14		92	31.12.2012
Berka	Frank	Hamburg	GER	168		10	4	14		92	31.12.2012
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	SUI	260		12	2	14		92	31.12.2012
Eipper	Götz W.	Hamburg	GER	114		13	1	14		92	31.12.2012
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	GER	160		14	0	14		92	31.12.2012
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	GER	258	A	12	1	13		97	31.12.2012
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	GER	274		6	7	13		97	31.12.2012
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6		6	6	12		99	31.12.2012
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	GER	16		8	4	12		99	31.12.2012
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	GER	17		12	0	12		99	31.12.2012
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74		12	0	12		99	31.12.2012
Basel	Daniel	Weinheim	GER	138		7	5	12		99	31.12.2012
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157		8	4	12		99	31.12.2012
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	GER	220		5	7	12		99	31.12.2012
Schulz	Jürgen	Weimar	GER	256		8	4	12		99	31.12.2012
Burns	Peter	Essex	GBR	296		12	0	12		99	31.12.2012
Klages	Martin	Hildesheim	GER	333		7	5	12		99	31.12.2012
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57		10	1	11		109	31.12.2012
Frenken	Han	Stein	NED	93		8	3	11		109	31.12.2012
Geistert	Reinhard	Norderstedt	GER	105		9	2	11		109	31.12.2012
Petersen	Harald	Klausdorf	GER	106		8	3	11		109	31.12.2012
Wertz	Renate	Offenburg	GER	203		10	0	10		113	31.12.2012
SchmidtKonz	Thomas	Forchheim	GER	291		3	7	10		113	31.12.2012
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32		8	1	9		115	31.12.2012
Datzmann	Helmut	Roth	GER	198		4	5	9		115	31.12.2012
Stamper	Hartmann	Völs am Schlern	ITA	301		9	0	9		115	31.12.2012
Winkler	Ingolf	Neuss	GER	309	A	9	0	9		115	31.12.2012
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79		6	2	8		119	31.12.2012
Gaudl	Manfred	Bergen	GER	277		8	0	8		119	31.12.2012
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175		7	0	7		121	31.12.2012
Richter	Andrea	Hamburg	GER	313	A	4	3	7		121	31.12.2012
Reich	Daniel	Diessenhofen	SUI	315	A	7	0	7		121	31.12.2012
Rüdiger	Otmar	Neuwied	GER	89		0	6	6		124	31.12.2012
Bellwart	Günter	Sassenburg-Stüde	GER	142		6	0	6		124	31.12.2012
Labs	Michael	Berlin	GER	322		3	3	6		124	31.12.2012
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	GER	11		4	1	5		127	31.12.2012
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125		3	2	5		127	31.12.2012
Scheer	Oliver	Hamburg	GER	165		4	1	5		127	31.12.2012
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	GER	216		4	1	5		127	31.12.2012
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	GER	314		5	0	5		127	31.12.2012
Feldmann	Hartmut	Hamburg	GER	34		4	0	4		132	31.12.2012
van Nahmen	Heinrich	Alpen	GER	117		4	0	4		132	30.06.2012
Koch	Steven	Meiningen	GER	140		3	1	4		132	31.12.2012
Antoni	Günter	Buxtehude	GER	225		3	1	4		132	31.12.2012

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	A	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Lange, Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	GER	251	A	4	0	4		132	31.12.2012
Lichtsinn	Rainer	Wedel	GER	305	A	3	1	4		132	31.12.2012
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10		1	2	3		138	31.12.2012
Gaemlich	Bernd	Düsseldorf	GER	64		3	0	3		138	31.12.2012
Dolphin	Bob	Renton	USA	104		3	0	3		138	31.12.2012
Laube	Kurt	Stüde	GER	295		3	0	3		138	31.12.2012
Schäfers	Gottfried	Altenberge	GER	178		3	0	3		138	30.06.2012
Kaselow	Wolfgang	Eutin	GER	242	A	3	0	3		138	31.12.2012
Tauber	Lothar	Zwickau	GER	68		2	0	2		144	30.06.2012
Barthelmann	Joachim	Koblenz	GER	191	0	2	2	2		144	31.12.2012
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	GER	240	A	2	0	2		144	30.06.2012
Wolf	Dieter	Röpersdorf	GER	15		1	0	1		147	31.12.2012
Rohde	Klaus	Jena	GER	33		1	0	1		147	31.12.2012
Timmerman	René	Herdecke	GER	52		1	0	1		147	31.12.2012
Larimo	Tapani	Seinäjoki	FIN	120		1	0	1		147	31.12.2012
Kirmita	Ernst-Otto	Rieseby	GER	185	0	1	1	1		147	31.12.2012
Förster	Udo	Herne	GER	204	A	1	0	1		147	31.12.2012
Kahlert	Wolfgang	Seevetal	GER	224		1	0	1		147	31.12.2012
Nolte	Hannes	Braunschweig	GER	250		1	0	1		147	31.12.2012
Stein	Elmar	Weimar-Wolfsh.	GER	262		1	0	1		147	31.12.2012
						2.734	1.028	3.762			
Summe						M	U	M + U			31.12.2012

Gesamtstatistik per 31.12.2012 (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	1.800	3)	1	18.11.2012
Eichner	Sigrid	Berlin	1940	GER	4	E	1018	723	1.741		2	31.12.2012
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2		1036	412	1.448		3	31.12.2012
Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254		469	746	1.215		4	31.12.2012
Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42		911	126	1.037		5	31.12.2012
Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12		679	228	907		6	31.12.2012
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53		380	399	779		7	31.12.2012
Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103		563	193	756		8	31.12.2012
Slaaf	Sjoerd	Groningen	1952	NED	99		603	122	725		9	31.12.2012
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	1944	GER	118		559	136	695		10	31.12.2012
Ancora	Vito Piero	San Vito Norman.	1953	ITA	127		511	148	659		11	31.12.2012
Honing	Gijs	Blokker	1945	NED	128		440	194	634		12	31.12.2012
Gargano	Angela	Barletta	1961	ITA	115		428	143	571		13	31.12.2012
Koenig	Jörg	Stade	1949	GER	222		245	311	556		14	31.12.2012
Felle	Kurt	Memmingen	1941	GER	5	P	364	185	549		15	31.12.1999
Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116		427	116	543		16	31.12.2012
Penzel	Gerhard	Hamburg	1942	GER	169		363	156	519		17	31.12.2012
von Palombini	Jobst	Bad Eisen	1969	GER	29		357	160	517		18	31.12.2012
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	1956	GER	137		353	157	510		19	31.12.2012
Dolphin	Bob	Renton	1929	USA	104		456	44	500		20	31.12.2012
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	1944	GER	67		401	82	483		21	31.12.2012
Scheffer	Ineke	Leens	1958	NED	303		353	128	481		22	31.12.2012
Feldmann	Hartmut	Hamburg	1951	GER	34		334	145	479		23	31.12.2012
Drexler, Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	1953	GER	122		264	188	452	1)	24	31.12.2012
Kuhlmeiy, Dr.	Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43		368	83	451		25	31.12.2012
Biallas	Jürgen	Iserlohn	1954	GER	148		178	255	433		26	31.12.2012
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	1962	GER	202		258	172	430		27	31.12.2012
Rosieka	Helmut	Bremen	1948	GER	194		321	104	425		28	31.12.2012
Wenzel, Dr.	Christoph	Dortmund	1960	GER	44		306	111	417		29	31.12.2012
Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135		315	99	414		30	31.12.2012
Barthelmann	Joachim	Koblenz	1949	GER	191		227	173	400		31	31.12.2012
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	1933	GER	100		362	33	395		32	31.12.2012
Basel	Daniel	Weinheim	1952	GER	138		314	80	394		33	31.12.2012
Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124		322	71	393		34	31.12.2012
Schroeder	Christine	Hamburg	1958	GER	257		335	56	391		35	31.12.2012
Jost	Karl-Heinz	Kiel	1937	GER	48		235	151	386		36	31.12.2012
Henke, Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17		361	23	384		37	31.12.2012

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Petersen	Harald	Klausdorf	1943	GER	106		285	68	353		38	31.12.2012
Frank	Rolf	Hohenasppe	1937	GER	6		255	94	349		39	31.12.2012
Sporlder	Ole	Hamburg	1969	GER	152		298	47	345		40	31.12.2012
Weitkämper	Wolfgang	Edeweck	1960	GER	211		309	34	343		41	31.12.2012
Sonntag	Werner	Ostfildern	1926	GER	3	E	190	149	339		42	31.12.2010
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		303	35	338		43	31.12.2012
Szlachetka	Barbara	Hamburg	1956	POL	28	E	279	57	336		44	1956-2005
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	1955	GER	241		227	106	333		45	31.12.2012
Randt	Christoph	Mannheim	1954	GER	139		293	38	331		46	31.12.2012
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	1952	GER	217		220	109	329		47	31.12.2008
Teichert	Jürgen	Nürnberg	1968	GER	150		257	68	325		48	31.12.2010
Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10		271	53	324		49	31.12.2012
Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192		302	14	316		50	31.12.2012
Christensen	Claus Ø	Rudkobing	1960	DEN	316		294	17	311	2)	51	31.12.2012
Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57		239	64	303		52	31.12.2012
Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208		191	107	298		53	31.12.2012
Gehrke	Lothar	Hamburg	1939	GER	85	E	266	29	295		54	1939-2010
Eipper	Götz W.	Hamburg	1934	GER	114		264	18	282		55	31.12.2012
Euverman	Herman	Wolle	1953	NED	184		195	86	281		56	31.12.2012
Iffert	Friedrich	Kassel	1944	GER	32		183	96	279		57	31.12.2012
Heinig	Marcel	Cottbus	1981	GER	186		150	127	277		58	31.12.2009
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87		256	20	276		59	31.12.2012
Werz	Renate	Offenburg	1947	GER	203		252	23	275		60	31.12.2012
Wolf	Dieter	Röpersdorf	1939	GER	15		245	23	268		61	31.12.2012
Heyer	Günter	Kiel	1938	GER	212		227	35	262		62	31.12.2012
Sesterheim	Bernhard	Trier	1945	GER	121		174	87	261		63	31.12.2009
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196		211	49	260		64	31.12.2012
Weidemann	Friedhelm	Sassenb.-Stüde	1959	GER	16		232	28	260		64	31.12.2012
Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119		204	55	259		66	31.12.2012
Pufahl	Rainer	Müssen	1964	GER	273		226	32	258		67	31.12.2012
Nielsen	Michael	Broby	1970	DEN	311		214	43	257	2)	68	07.07.2012
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237		162	95	257		68	31.12.2012
Schiebel	Thomas	Dresden	1954	GER	84		210	47	257		70	1954-2006
Seitz	Bernad	Regensburg	1939	GER	55		105	147	252		71	31.12.2011
Behrmann	Heinz	Kiel	1952	GER	158		216	36	252		71	31.12.2012
Burns	Peter	Essex	1947	GBR	296		252	0	252		71	31.12.2012
Gormanns	Kurt	Bramsche	1951	GER	270		177	74	251		74	31.12.2011
Junker	Gerd	Wallenhorst	1956	GER	323		197	54	251		74	31.12.2012
van Nahmen	Heinrich	Alpen	1950	GER	117		246	3	249		76	31.12.2012
Serafin	Reinhold	Gießen	1934	GER	56		172	76	248		77	30.06.2005
Schwarz	Konrad	Barmstedt	1956	GER	62		188	57	245		78	31.12.2009
Rüdiger	Otmar	Neuwied	1943	GER	89		153	90	243		79	31.12.2012
Kießling	Achim	München	1939	GER	65		224	16	240		80	31.12.2006
Frenken	Han	Stein	1962	NED	93		144	94	238		81	31.12.2012
Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168		164	73	237		82	31.12.2012
Schwensteier	Uwe	Haltern	1953	GER	145		124	112	236		83	31.12.2008
Gierse	Gerold	Wildeshausen	1955	GER	79		148	86	234		84	31.12.2012
Kleinekoort	Hans	Soest	1939	NED	327		231	0	231	2)	85	31.12.2012
Timmerman	René	Herdecke	1954	GER	52		167	63	230		86	31.12.2012
Schmidt	Patrik	Hamburg	1946	GER	9		204	25	229		87	31.12.2009
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	1952	GER	223		217	8	225		88	31.12.2012
Tomaschewski	Ulrich	Craillsheim	1954	GER	233		156	65	221		89	31.12.2012
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	1952	GER	232		90	130	220		90	31.12.2012
Schwengler	Franz	Nürnberg	1963	GER	74		217	0	217		91	31.12.2012
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171		202	12	214		92	31.12.2012
Tauber	Lothar	Zwickau	1935	GER	68		194	20	214		92	31.12.2012
Merker	Dieter	Hamburg	1966	GER	60		159	54	213		94	31.12.2012
Rohde	Klaus	Jena	1942	GER	33		179	30	209		95	31.12.2012
Geistert	Reinhard	Norderstedt	1952	GER	105		170	38	208		95	31.12.2012
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	1949	GER	220		93	111	204		97	31.12.2012
Schäfers	Gottfried	Altenberge	1938	GER	178		198	5	203		98	30.06.2012
Schneider	Sabine	Hachenburg	1963	GER	201		188	13	201		99	31.12.2010
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175		198	3	201		99	31.12.2012

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13		180	16	196		101	31.12.2012
Bellwart	Günter	Sassenb.-Stüde	1941	GER	142		190	5	195		102	31.12.2012
Stamper	Hartmann	Völs am Schlern	1960	ITA	301		192	0	192		103	31.12.2012
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	1935	GER	174		190	2	192		103	1935-2007
Kiene	Michael	Northeim	1971	GER	308		143	46	189		105	31.12.2012
Rolfes	Maria	Lohne	1954	GER	294		150	39	189		105	31.12.2012
Lorber	Heinz	Hannover	1965	GER	7		175	13	188		107	31.12.2007
Schmidt-Soltau	Peer	Mettmann	1981	GER	292		134	54	188		107	31.12.2012
van Es	Dick	Den Haag	1942	NED	180		153	28	181		109	31.12.2010
Kellermann	Peter	Wentorf	1957	GER	271		152	28	180		110	31.12.2012
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	1935	GER	18		160	19	179		111	31.12.2011
Neuhaus	Joachim	Hamburg	1959	GER	321		160	19	179		111	31.12.2012
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285		137	42	179		111	31.12.2012
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288		153	24	177		114	31.12.2012
Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225		140	36	176		115	31.12.2012
Willems	André	Troisdorf	1967	GER	108		148	26	174		116	31.12.2010
Steinberg	Antonius	Lennestadt	1947	GER	24		165	8	173		117	31.12.2005
Wieser	Leonhard	Reutlingen	1940	AUT	146		147	26	173		117	31.12.2012
Bicher	Stefan	Berlin	1982	GER	276		94	79	173		117	31.12.2012
Traeder	Martin	Sehnde	1990	GER	307		141	32	173		117	30.06.2012
Frühauf	Sylvia	Osnabrück	1964	GER	328		142	31	173		117	31.12.2012
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	1968	GER	274		89	82	171		122	31.12.2012
Vollmer	Ralf	Buxtehude	1962	GER	255		130	41	171		122	31.12.2012
Würl	Hans	Rödinghausen	1961	GER	320		96	74	170		124	31.12.2012
Schmidt-Dumont	Ingo	Hamburg	1940	GER	35		131	37	168		125	30.06.2006
Hummel	Helmut	Waldkirch	1942	GER	97		153	15	168		125	31.12.2007
Descombes	Michel	Ebsdorfergrund	1941	GER	275		168	0	168		125	31.12.2009
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	1941	GER	11		132	36	168		125	31.12.2012
Genz	Peter	Schwarzenbek	1954	GER	261		115	52	167		129	31.12.2012
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226		147	18	165		130	31.12.2012
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	1954	GER	185		144	21	165		130	31.12.2012
Kohl	Heinz/Helmuth	Drochtersen/Assel	1947	GER	268		112	49	161		132	31.12.2012
Eberle	Gunla	Seevetal	1952	GER	179		125	35	160		133	31.12.2012
Gaemlich	Bernd	Düsseldorf	1959	GER	64		153	6	159		134	31.12.2012
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58		118	40	158		135	31.12.2010
Braun	Andreas	Berlin	1951	GER	317		110	48	158		135	31.12.2012
Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287		101	57	158		135	31.12.2012
Soff	Andreas	Unterwellenborn	1960	GER	281		133	25	158		135	31.12.2012
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269		144	13	157		139	31.12.2011
Richter	Michael	Braunschweig	1956	GER	157		114	42	156		140	31.12.2012
Köhn	Erika	Tangstedt	1956	GER	272		138	16	154		141	31.12.2012
Datzmann	Helmut	Roth	1946	GER	198		103	49	152		142	31.12.2012
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	1959	GER	163		104	45	149		143	31.12.2008
Möhle	Marion	Darmstadt	1965	GER	282		113	36	149		143	31.12.2012
Pflügler	Christian	Münster	1967	GER	253		84	65	149	**	143	31.12.2012
Larimo	Tapani	Seinäjäki	1950	FIN	120		148	0	148		146	31.12.2012
Schulz	Jürgen	Weimar	1947	GER	256		108	40	148		146	31.12.2012
Liszewitz	Dagmar	Odenthal	1962	GER	210		61	83	144		148	31.12.2009
Hirschberger	Torsten	Hannover	1964	GER	125		90	54	144		148	31.12.2012
Frech	Werner	Lahnau	1950	GER	92		80	62	142		150	31.12.2003
Dilling	Daniela	Bad Freienwalde	1962	GER	264		82	60	142		150	31.12.2011
Keelan	Bettina	Berlin	1957	GER	318		94	48	142		150	31.12.2012
Halder	Roland	Köln	1970	GER	302		60	81	141		153	30.06.2012
Brämer	Rita	Itzehoe	1963	GER	310		117	23	140		154	31.12.2012
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	1939	GER	216		115	25	140		154	31.12.2012
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	1963	GER	244		125	13	138		156	31.12.2012
Klatt	Dirk	Neuwied	1959	GER	290		107	31	138		156	31.12.2012
Lo	Schek kee	Hamburg	1966	GER	134		102	34	136		158	31.12.2007
Herbst	Klaus	Mainz	1954	GER	238		135	0	135		159	31.12.2008
Müller	Willi	Kaltenborn	1947	GER	195		90	45	135		159	31.12.2009
Witting Dr.	Alfred	Wuppertal	1956	GER	229		82	53	135		159	30.06.2010
Teicher	Bernhard	Ostbevern	1943	GER	51		102	32	134		162	31.12.2007
Cavelti	Reto	Meilen	1940	SUI	110		131	3	134		162	31.12.2009

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260		116	17	133		164	31.12.2012
Liedtke	Otto	Gifhorn	1960	GER	176		108	25	133		164	1960-2012
Littwin	Rüdiger	Dorsten	1953	GER	306		96	36	132		166	31.12.2011
Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207		128	3	131		167	31.12.2009
Liegmann	Günter	Osnabrück	1956	GER	319		88	43	131		167	31.12.2012
Gebhardt	Kurt	Babanhausen	1952	GER	243		112	18	130		169	31.12.2008
Kurani	Hirendra	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246		116	14	130		169	31.12.2009
Schulze	Ingo	Horb	1948	GER	49		42	87	129		171	30.06.2008
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
Scheer	Oliver	Hamburg	1967	GER	165		79	46	125		176	31.12.2012
SchmidtKonz	Thomas	Forchheim	1959	GER	291		100	25	125		176	31.12.2012
Gauld	Manfred	Bergen	1960	GER	277		111	12	123		178	31.12.2012
Henkel	Heiko	Bad Schwartau	1959	GER	61		103	19	122		179	31.12.2007
Niehuß	Ulrich	Hamburg	1969	GER	289		105	17	122		179	31.12.2012
Mohr	Johannes	Mörfelden	1934	GER	126		82	38	120		181	31.12.2009
Waye	Oswald	London	1949	GBR	300		119	1	120		181	31.12.2011
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	1958	GER	160		101	17	118		183	31.12.2012
Ruppert	Ralf	Wadersloh	1965	GER	330		64	52	116		184	31.12.2012
Tewes	Günter	Garrel	1957	GER	219		102	12	114		185	31.12.2007
Cavaleiro, Dr.	Claudia	Viersen	1970	GER	248		103	10	113		186	31.12.2012
Nolte	Hannes	Braunschweig	1942	GER	250		104	8	112		187	31.12.2012
Dietz	Ralph	Salzkotten	1962	GER	188		33	78	111		188	31.12.2007
Burmeister	Werner	Glinde	1964	GER	259		100	11	111		188	31.12.2009
Kahlert	Wolfgang	Seevetal	1950	GER	224		88	23	111		188	31.12.2012
Kummer	Peter	Hamburg	1953	GER	329		98	13	111		188	31.12.2012
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1941	GER	147		110	0	110		192	31.12.2007
Witt	Bruno	Zerf	1953	GER	283		84	25	109		193	26.01.2010
Laube	Kurt	Stüde	1948	GER	295		107	2	109		193	31.12.2012
Bendin	Davor	Kiel	1971	GER	151		47	61	108		195	30.06.2006
Eller	Thomas	Grafschaft	1961	GER	304		37	70	107		196	31.12.2010
Labs	Michael	Berlin	1961	GER	322		80	26	106		197	31.12.2012
GrimpeLuhmann	Niels	Klein Lützel	1966	GER	218		82	23	105		198	31.12.2010
Kotman	Gerhard	Schüttorf	1956	GER	311		80	25	105		198	30.06.2011
Andreesen	Andres	Wittmund	1966	GER	325		86	18	104		200	31.12.2011
Koch	Steven	Meiningen	1979	GER	140		78	26	104		200	31.12.2012
Stein	Elmar	Weimar Wolfsh.	1950	GER	262		102	2	104		200	31.12.2012
Rohwedder	Karl	Braunschweig	1955	GER	334		53	51	104	*	200	31.12.2012
Schulte	Uli	Schwanewede	1955	GER	111		71	32	103		204	31.12.2007
Scherer	Rainer	München	1943	GER	298		103	0	103		204	31.12.2011
Klages	Martin	Hildesheim	1959	GER	333		78	25	103		204	31.12.2012
Haschen	Jürgen	Kassel	1962	GER	331		84	18	102		207	31.12.2012
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofswiesien	1970	GER	293		71	31	102		207	31.12.2012
Penalba	Rafael	Buttenheim	1960	GER	279		80	21	101		209	31.12.2012
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	1945	GER	96		70	30	100		210	31.12.2005
Krön	Meinulf	Hamburg	1963	GER	230		100	0	100		210	31.12.2008
Böttger	Rolf	Syke-Riestedt	1953	GER	228		88	12	100		210	31.12.2010
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	1969	GER	314		100	0	100		210	31.12.2012
Koröilus	Markus	Freiburg	1993	GER	324		81	19	100		210	31.12.2012
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerau	1962	GER	332		79	20	99	*	215	31.12.2012
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	1982	GER	278	A	78	11	89		216	31.12.2012
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	1950	GER	251	A	87	0	87		217	31.12.2012
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162	A	71	12	83		218	31.12.2007
Förster	Udo	Herne	1965	GER	204	A	59	3	62		219	31.12.2012
Birnbach	Torsten	Hamburg	1968	GER	155	A	53	3	56		220	31.12.2007
Lichtsinn	Rainer	Wedel	1971	GER	305	A	47	6	53		221	31.12.2012
Wilde	David	Dortmund	1978	GER	280	A	44	6	50		222	31.12.2009
Richter	Andrea	Hamburg	1958	GER	313	A	36	12	48		223	31.12.2012
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	1957	GER	240	A	45	0	45		224	30.06.2012
Fender	Birgit	Rutesheim	1963	GER	335	A	26	18	44	*	225	30.06.2012
Hunold	John Karl	Nürnberg	1965	GER	265	A	17	26	43		226	31.12.2008

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand	
Jäger	Nicole	Herne	1970	GER	205	A	39	2	41		227	31.12.2012	
Fender	Norbert	Rutesheim	1959	GER	336	A	22	19	41	*	227	31.12.2012	
Winkler	Ingolf	Neuss	1972	GER	309	A	35	5	40		229	31.12.2012	
Runtze	Anja	Gudensberg	1970	GER	252	A	13	26	39		230	31.12.2009	
Kaselow	Wolfgang	Eutin	1955	GER	242	A	38	1	39		230	31.12.2012	
Fust	Ulrich	Essen	1961	GER	221	A	32	6	38		232	31.12.2006	
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258	A	32	2	34		233	31.12.2012	
Heide	Heike	Bünde	1956	GER	170	A	31	2	33		234	31.12.2006	
Reich	Daniel	Diessenhofen	1958	SUI	315	A	33	0	33		234	31.12.2012	
Klahr	Peter	Nienburg	1935	GER	80	A	30	0	30		236	30.06.2007	
Bauer	Henrik	Bredenbek	1968	GER	239	A	25	1	26		237	31.12.2012	
							43677	14062	57739				
Summe über alle Läufe:							M	U	M+U	31.12.2012			

- A Anwärter E Ehrenmitglied P Passives Mitglied
- 1) Es liegt ausschließlich die Anzahl der Läufe vor
 - 2) Quelle: Internet
 - 3) Es liegt nur die Gesamtzahl vor. Die Spalten Mar./Ultra stimmen daher evtl. nicht
- * Listen liegen vor, aber Mitglied erst nach dem 31.12.2012
- ** Läufe aus Vorjahren nachträglich berücksichtigt

Best Five 2012 (erstellt von Erika Köhn)

Name	Vorname	Ort	Nat.	Jahrg.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	Schnitt	Altersb.
Spieker	Johann	Laar	GER	1939	135	3:54	3:55	3:56	3:59	3:59	19:45	3:57	2:48
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	GER	1965	172	3:00	3:02	3:06	3:04	3:07	15:21	3:04	2:49
Randt	Christoph	Mannheim	GER	1954	139	3:22	3:23	3:25	3:27	3:27	17:06	3:25	2:50
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	1940	4	4:37	4:49	4:52	5:04	5:06	24:30	4:54	2:57
Kuhlmeiy Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	1938	43	4:10	4:15	4:19	4:27	4:30	21:43	4:20	3:02
Soff	Andreas	Unterwellenborn	GER	1960	281	3:19	3:19	3:32	3:37	3:39	17:26	3:29	3:04
Vollmer	Ralf	Buxtehude	GER	1962	255	3:18	3:25	3:28	3:31	3:32	17:16	3:27	3:05
Rolfes	Maria	Lohne	GER	1954	294	4:04	4:05	4:06	4:07	4:10	20:34	4:06	3:06
von Palombini	Jobst	Bad Eisen	GER	1969	29	3:05	3:08	3:19	3:23	3:26	16:23	3:16	3:07
Rohwedder	Karl	Braunschweig	GER	1955	334	3:33	3:36	3:46	3:48	3:49	18:33	3:42	3:07
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	GER	1944	17	4:05	4:06	4:07	4:09	4:24	20:52	4:10	3:08
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	1944	67	3:59	4:09	4:13	4:14	4:17	20:54	4:10	3:08
Liegmann	Günter	Osnabrück	GER	1956	319	3:28	3:30	3:51	3:58	3:48	18:38	3:43	3:09
Frenken	Han	Stein	NED	1962	93	3:26	3:30	3:30	3:33	3:39	17:41	3:32	3:10
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	1969	152	3:15	3:17	3:21	3:21	3:25	16:41	3:20	3:10
Fender	Norbert	Rutesheim	GER	1959	336	3:30	3:33	3:40	3:44	3:47	18:15	3:39	3:11
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	GER	1952	223	3:49	3:54	3:55	3:56	3:57	19:33	3:54	3:11
Kiene	Michael	Norheim	GER	1971	308	3:13	3:13	3:19	3:19	3:22	16:29	3:17	3:11
Ruppert	Ralf	Wadersloh	GER	1965	330	3:28	3:16	3:29	3:30	3:41	17:27	3:29	3:12
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	GER	1954	233	3:47	3:50	3:52	3:53	3:55	19:18	3:51	3:12
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	1944	32	4:08	4:12	4:15	4:24	4:24	21:26	4:17	3:13
Eipper	Götz W.	Hamburg	GER	1934	114	4:40	4:56	4:57	5:04	5:07	24:45	4:57	3:13
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	1952	99	3:54	3:56	3:57	3:59	4:00	19:48	3:57	3:13
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	1959	13	3:26	3:45	3:48	3:52	3:55	18:47	3:45	3:16
Kleinekoort	Hans	Soest	NED	1939	327	4:30	4:38	4:42	4:42	4:44	23:18	4:39	3:18
Frühauf	Sylvia	Osnabrück	GER	1964	328	3:43	3:46	3:51	3:54	3:57	19:14	3:50	3:19
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weye	GER	1952	196	3:58	4:04	4:06	4:07	4:09	20:27	4:05	3:20
Wenzel Dr.	Christoph	Gifhorn	GER	1960	44	3:36	3:45	3:49	3:52	3:54	18:58	3:47	3:20
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	1946	116	4:12	4:12	4:23	4:26	4:29	21:44	4:20	3:20
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	GER	1955	241	3:50	3:55	4:00	4:00	4:05	19:53	3:58	3:20
Scheffer	Ineke	Leens	NED	1958	303	4:09	4:12	4:14	4:14	4:15	21:05	4:13	3:22
Papcke	Gerd	Stuttgart	GER	1933	100	5:08	5:16	5:19	5:23	5:24	26:31	5:18	3:23
Haschen	Jürgen	Kassel	GER	1962	331	3:27	3:42	3:48	3:56	3:58	18:53	3:46	3:23
Petersen	Harald	Kausdorf	GER	1943	106	4:20	4:22	4:37	4:41	4:44	22:46	4:33	3:23
Honing	Gijs	Blokker	NED	1945	128	4:25	4:27	4:27	4:28	4:28	22:17	4:27	3:23
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	GER	1952	232	3:58	4:00	4:11	4:18	4:20	20:49	4:09	3:23
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	1944	118	5:04	5:17	5:20	5:22	5:23	26:29	5:17	3:25
Stampfer	Hartmann	Völs am Schiern	ITA	1960	301	3:49	3:52	3:53	3:54	4:00	19:30	3:54	3:25
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	1939	2	4:43	4:43	4:54	4:56	4:58	24:17	4:51	3:26

Name	Vorname	Ort	Nat.	Jahrh.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	Schnitt	Altersb.
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	SUI	1956	260	3:33	4:01	4:09	4:18	4:19	20:20	4:04	3:26
Christensen	Claus Ø	Rudkobing	DEN	1960	316	3:54	3:55	3:56	3:56	3:59	19:42	3:56	3:28
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Onsnabrück	GER	1947	285	4:22	4:24	4:25	4:34	4:43	22:29	4:29	3:29
Ullmschneider	Klaus-Peter	Osslingen	GER	1962	202	3:52	3:52	3:55	3:57	3:58	19:36	3:55	3:30
Schlüter	Gabriel	Wiesbaden	GER	1949	220	4:11	4:11	4:20	4:34	4:55	22:13	4:26	3:31
Keelan	Bettina	Berlin	GER	1957	318	4:18	4:25	4:29	4:34	4:36	22:23	4:28	3:31
Junker	Gerd	Wallenhorst	GER	1956	323	3:49	4:10	4:13	4:15	4:20	20:48	4:09	3:31
Klatt	Dirk	Neuwied	GER	1959	290	3:56	3:58	4:05	4:05	4:09	20:15	4:03	3:31
Euverman	Herman	Zwolle	NED	1953	184	4:13	4:14	4:16	4:18	4:23	21:27	4:17	3:32
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	1951	103	4:18	4:20	4:23	4:28	4:30	22:00	4:24	3:33
Richter	Michael	Braunschweig	GER	1956	157	4:04	4:04	4:07	4:18	4:28	21:02	4:12	3:33
Braun	Andreas	Berlin	GER	1951	317	4:18	4:23	4:25	4:25	4:34	22:07	4:25	3:34
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	1946	57	4:29	4:35	4:40	4:44	4:54	23:23	4:40	3:35
Kummer	Peter	Hamburg	GER	1953	329	3:54	4:09	4:26	4:32	4:45	21:48	4:21	3:35
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	GER	1963	244	4:04	4:08	4:15	4:19	4:22	21:09	4:13	3:36
Penzel	Gerhard	Hamburg	GER	1942	169	4:48	4:50	4:52	4:59	5:09	24:41	4:56	3:37
Niehuß	Ulrich	Hamburg	GER	1969	289	3:47	3:48	3:50	3:51	3:52	19:09	3:49	3:38
Korülus	Markus	Freiburg	GER	1993	324	3:28	3:38	3:50	3:54	3:54	18:47	3:45	3:39
Mutze	Willem	Heerlen	NDE	1956	254	4:02	4:21	4:22	4:23	4:32	21:42	4:20	3:40
Gauld	Manfred	Bergen	GER	1960	277	4:06	4:06	4:07	4:14	4:20	20:55	4:11	3:40
Werz	Renate	Offenburg	GER	1947	203	5:15	5:17	5:31	5:35	5:42	27:22	5:28	3:42
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	1952	53	4:25	4:32	4:32	4:38	4:41	22:49	4:33	3:43
Schlüter	Eva	Kuhardt	GER	1968	274	3:52	3:57	4:14	4:21	4:23	20:49	4:09	3:46
Halder	Roland	Köln	GER	1970	302	3:55	3:52	3:52	3:58	4:01	19:40	3:56	3:46
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	GER	1959	16	4:12	4:14	4:17	4:27	4:37	21:47	4:21	3:47
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	1962	175	3:56	4:00	4:13	4:29	4:40	21:20	4:16	3:49
Würl	Hans	Rödinghausen	GER	1961	320	4:15	4:15	4:16	4:20	4:24	21:32	4:18	3:49
Schmidt-Soltau	Peer	Mettmann	GER	1981	292	3:35	3:45	3:55	3:55	3:57	19:08	3:49	3:49
Gargano	Angela	Barletta	ITA	1961	115	4:29	4:30	4:37	4:42	4:42	23:01	4:36	3:49
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	1966	119	4:05	4:05	4:08	4:09	4:12	20:40	4:08	3:50
Mintgen	Dietmar	Nicknich	GER	1954	237	4:21	4:32	4:41	4:41	4:47	23:04	4:36	3:50
Neuhaus	Joachim	Hamburg	GER	1959	321	4:08	4:21	4:33	4:34	4:36	22:13	4:26	3:52
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	1937	6	5:09	5:25	5:37	5:58	5:59	28:11	5:38	3:52
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	ITA	1953	127	4:41	4:42	4:42	4:45	4:45	23:35	4:43	3:53
Köhn	Erika	Tangstedt	GER	1956	272	4:48	4:52	4:57	5:00	5:22	25:01	5:00	3:53
Koenig	Jörg	Stade	GER	1949	222	4:50	4:56	4:49	5:01	5:01	24:38	4:55	3:54
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	1946	42	4:52	5:05	5:08	5:10	5:13	25:30	5:06	3:54
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	1958	288	4:27	4:32	4:33	4:34	4:35	22:42	4:32	3:55
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GER	1960	208	4:17	4:29	4:33	4:34	4:36	22:30	4:30	3:57
Pflüger	Christian	Münster	GER	1967	253	3:59	3:59	4:20	4:24	4:26	21:10	4:14	3:57
Weber	Michael	Stuttgart	GER	1958	87	4:22	4:37	4:40	4:42	4:42	23:05	4:37	3:59
Basel	Daniel	Weinheim	GER	1952	138	4:29	4:53	4:54	4:58	5:15	24:31	4:54	4:00
Kellermann	Peter	Hamburg	GER	1957	271	4:35	4:35	4:46	4:48	4:48	23:34	4:42	4:02
Heyer	Günter	Kiel	GER	1938	212	5:27	5:27	5:51	6:02	6:07	28:54	5:46	4:02
Schulz	Jürgen	Weimar	GER	1947	256	4:59	5:06	5:07	5:14	5:36	26:04	5:12	4:02
Fender	Birgit	Rutesheim	GER	1963	335	4:35	4:42	4:52	4:55	4:56	24:02	4:48	4:06
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	1965	124	4:04	4:24	4:32	4:36	4:40	22:18	4:27	4:06
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerau	GER	1962	332	4:20	4:23	4:38	4:40	4:50	22:55	4:35	4:06
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	1956	137	4:46	4:48	4:52	4:54	5:03	24:25	4:53	4:08
Britz	Werner	Aurich	GER	1945	226	5:10	5:23	5:28	5:32	5:40	27:15	5:27	4:08
Pufahl	Rainer	Müssen	GER	1964	273	4:21	4:26	4:26	4:36	4:38	22:30	4:30	4:09
Möhle	Marion	Darmstadt	GER	1965	282	4:37	4:43	4:48	4:49	4:52	23:51	4:46	4:10
Schroeder	Christine	Hamburg	GER	1958	257	5:06	5:08	5:09	5:22	5:26	26:14	5:14	4:11
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	GER	1968	171	4:33	4:39	4:41	4:41	4:42	23:19	4:39	4:13
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	GER	1972	258	4:08	4:15	4:21	4:23	4:36	21:45	4:21	4:14
Wendefueer	Heiko	Schönebeck	GER	1982	278	4:07	4:14	4:16	4:19	4:20	21:18	4:15	4:15
Delbango, Dr.	Evert	Köln	GER	1969	314	4:18	4:23	4:25	4:26	4:50	22:24	4:28	4:15
Geistert	Reinhard	Norderstedt	GER	1952	105	4:59	5:05	5:17	5:23	5:33	26:19	5:15	4:17
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	1963	74	4:36	4:43	4:46	4:49	4:53	23:47	4:45	4:18
Penalba	Rafael	Buttenheim	GER	1960	279	4:47	4:51	4:55	4:57	4:57	24:29	4:53	4:18
Merker	Dieter	Hamburg	GER	1966	60	3:35	4:27	4:49	5:05	5:18	23:14	4:38	4:18
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	1955	287	4:58	5:15	5:16	5:29	5:43	26:43	5:20	4:29
Braun	Helmuth	Bielefeld	GER	1951	192	5:29	5:31	5:42	5:44	5:46	28:14	5:38	4:33
Burns	Peter	Essex	GER	1947	296	5:52	5:53	5:54	5:55	5:55	29:32	5:54	4:34
Brämer	Rita	Itzehoe	GER	1963	310	5:14	5:19	5:24	5:32	5:33	27:05	5:25	4:37
Traeder	Martin	Sehnde	GER	1990	307	4:30	4:33	4:38	4:44	4:53	23:20	4:40	4:39
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	1937	48	6:23	6:44	6:51	6:58	6:59	33:56	6:47	4:40
Berka	Frank	Hamburg	GER	1970	168	4:41	4:54	4:57	5:07	5:11	24:51	4:58	4:46
Bellwart	Günter	Sassenburg-Stüde	GER	1941	142	6:23	6:27	6:39	6:46	6:50	33:07	6:37	4:49
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	1954	148	5:44	5:48	5:51	5:52	5:52	29:09	5:49	4:51
Eberle	Gunla	Seevetal	GER	1952	179	6:28	6:31	6:58	7:21	7:21	34:41	6:56	5:05
Klages	Martin	Hildesheim	GER	1959	333	5:55	6:01	6:08	6:10	6:15	30:31	6:06	5:19

Inhalt

Adressen	2
Die liebe Post.....	2
Berichte unserer Mitglieder.....	3
105 Marathons/Ultras in 2012.....	3
Mein erster Marathon	4
Clubreise nach Florida und auf die Bahamas.....	6
Presseberichte	10
WERNERS COCKTAIL.....	10
Hinweis zur Jahreshauptversammlung.....	10
Clubhomepage.....	11
World Megamarathon Ranking.....	13
Laufmedaillen sammeln	14
Personalien	16
Ein Nachruf auf Otto Liedtke.....	16
Gruß von Bob Dolphin.....	17
Jubiläen.....	17
Rekorde.....	18
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe.....	18
Austritte	18
Geburtstage.....	18
Zum 80. Geburtstag von Gerd Papcke	19
Stand der Sanierung Alter Elbtunnel.....	20
Pressemitteilung 04.02.2013	21
Jahresstatistik per 31.12.2012 (erstellt von Erika Köhn).....	23
Gesamtstatistik per 31.12.2012 (erstellt von Erika Köhn).....	25
Best Five 2012 (erstellt von Erika Köhn)	29
Impressum	31

Impressum

Veröffentlichung:	“100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht Induprint Stuttgart
Druck:	275 Exemplare
Auflage:	“100MC aktuell“ 2/2013 erscheint Mitte August 2013 Redaktionsschluss: 05.08.2013
Nächstes Heft:	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



Foto: Stader Tageblatt TV 9.01.2013

Das TV-Wetter mit dem 100 Marathon Club:

Heinz-Helmuth als Wetterprophet (oben) und Gerd (unten) ein paar Tage nach seinem 80. Geburtstag als Statist – natürlich beim Laufen.



Foto: SWR BW Wetterreporter 29.01.2013