



# “100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 3/2013

**Jahreshauptversammlung am 8. März 2014 in HH-Öjendorf**



**Hans-Joachim Meyer läuft in Magdeburg seinen 1.500 Marathon/Ultra und erhält von unserem Vorstandsvorsitzenden Peter Genz Pokal und Urkunde zur Würdigung dieser herausragenden Laufleistung**

# 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

## Berichte unserer Mitglieder

### 100 Meilen Mauerweglauf Berlin 17./18.08.2013

Ein Rückblick von Michael Richter

Was, du willst 100 Meilen laufen? Wie viele Kilometer sind das eigentlich? Unvorstellbar!

Ja, es sind 160,9 km und ich kann mir die Streckenlänge auch nicht vorstellen.

Aber genau darum geht es, etwas zu wagen, sich auf den Weg zu machen, in einen Bereich vorzudringen, den man sich nicht vorstellen oder gar trainieren kann.

Ich mache mich mit André Jeschke, meinem Fahrradbetreuer, am Freitagmittag auf den Weg nach Berlin. Wir kommen ohne großen Stau an der Sportanlage in der Lobeckstraße mitten in Berlin Kreuzberg an und treffen gleich auf meinen alten Lauffreund Helmut Rosieka. Er wird wieder einmal die Betreuung der Läufer mit übernehmen. Schön, ein vertrautes Gesicht zu sehen und die ersten kleinen Geschichten gibt es für André gleich dazu. Es werden noch mehrere während der nächsten Stunden auf ihn zukommen. Die große Lauffamilie trifft sich, wir sind mit dabei und erleben die herzlichen Begrüßungen untereinander, man kennt sich halt.

In der Sporthalle selber finden wir schnell einen Schlafplatz. Eine Matte wird ausgelegt und die mitgebrachten Sachen werden darauf deponiert. Wir gehen zu Fuß zum Ramada-Hotel, wo die Pasta-Party und das Briefing stattfinden sollen. Unterwegs nehmen wir die ersten Eindrücke der Großstadt auf. Am Alexanderplatz pulsiert das Leben, Straßenkünstler treten an jeder Ecke auf. Für Kurzweil ist gesorgt, wir wissen zum Teil gar nicht, wo wir zuerst hinschauen sollen. Nach einer gefühlten Ewigkeit kommen wir dann doch im Hotel an. Hier geht das Begrüßen weiter. Die Startunterlagen werden gesichtet und ehe wir uns Versehen beginnt auch schon die Pasta-Party. Ein Tisch ist schnell gefunden, da sich aus Braunschweig noch weitere Teilnehmer angekündigt haben. So genießen wir die Speisen mit Manuela und Dieter, Dagmar und Frank, sowie Holger und seinem Radbegleiter (Sorry ich habe ihn nicht nach seinem Namen gefragt, wie unhöflich). Danach geht es zum Briefing.

Da der Lauf einen historischen Hintergrund hat, wurde hierzu ein Kurzfilm gezeigt. Er beschreibt noch einmal die Geschichte zum Mauerbau. Ich selber bin 8 Monate vor diesem Ereignis von meiner Großmutter aus dem Osten nach Braunschweig zu meinen Eltern geschmuggelt worden. Als ich dieses Holger Schenke erzähle, stellen wir fest, dass wir in derselben Stadt, Weißenfels an der Saale, geboren wurden. Die Welt ist doch klein, denken wir beide.

Zurück gehen wir zusammen zur Sporthalle. Es ist spät geworden und so richtig viel Schlafen werden wir alle nicht.

Samstagmorgen vier Uhr, das Licht geht in der Halle an, es gibt schon ein Frühstück. Die letzten Vorbereitungen werden getroffen. Schnell bewegt sich der Uhrzeiger auf unsere Startzeit 6 Uhr zu. Beim Betreten der Sportanlage wird der Zeit-Chip noch einmal kontrolliert und schon werden wir auf die Strecke geschickt. Unsere Radbegleiter dürfen erst später zu uns stoßen.

Nach ein paar hundert Metern stoppe ich plötzlich. Auf dem Gehweg liegt ein 1 Cent-Stück, dieses hebe ich auf. Ist das ein gutes Omen? Ich denke schon, es macht mir Hoffnung, denn in den letzten Tagen ging es mir nicht so gut. Ich habe nach dem Ottonenlauf (72 km) vor zwei Wochen doch so meine Zweifel bekommen, ob mein Körper die vor mir stehenden Strapazen aushalten wird. Mit neuem Mut setze ich mich wieder in Bewegung, vorbei am Brandenburger Tor zum Verpflegungspunkt "Gedenkstätte Litfin", dem ersten Maueropfer. Hier treffen wir auf unsere Radbegleiter, von

nun an geht es zu zweit weiter und das Risiko sich zu verlaufen, wie beim ersten Mal vor zwei Jahren, ist minimiert.

Schnell macht sich der Temperaturanstieg bemerkbar. Wir können zwar noch viel im Schatten laufen, bekommen aber ab und zu schon eine Kostprobe von der Stärke der Sonne geboten. Bis zum Verpflegungspunkt 6 geht es immer weiter in den Norden Berlins, man glaubt gar nicht, wie ländlich es hier aussieht und zugeht, so nahe an der Großstadt. Als wir dort ankommen heißt es, ab jetzt nur noch wieder abwärts, wir haben erst 32 Kilometer geschafft. Der alte Grenzurm dort ist mir gut vom letzten Mal in Erinnerung geblieben.

Eine Stimme in der Dunkelheit hatte mich dermaßen erschreckt, dass ich für die nächsten Minuten hell wach war. Die Essenauswahl und Bewirtung dort war damals wie jetzt hervorragend, wobei uns noch einige tolle Verpflegungspunkte begegnen sollten.

„Wie bewältigst du so eine Strecke?“, wurde ich im Vorfeld gefragt. Ich teile sie mir in Abschnitte ein und setze mir Zwischenziele. Eines davon war dieser Wachturm.

Am Ruderklub Oberhavel, VP 8, hatten wir den 1. Wechsellpunkt. Hier konnten die Läufer ihre aufgegebenen Kleiderbeutel in Empfang nehmen, es erfolgte bei vielen der erste Klamottenwechsel. 43 km, sprich ein Marathon waren geschafft, nun war der Rest nur noch 3 x so lang. Tröstlich :-)

Von nun an folgte ein großer Teil der Strecke am Wasser, immer der Havel entlang oder in ihrer Nähe. Die Garten Laube Pletscher (km 68) und Pagel & Friends (km 72) möchte ich hier erwähnen, zwei ungewöhnliche Verpflegungspunkte mit sehr netten Betreuern. Zum normalen Angebot der VP's gab es dort noch ein paar Kleinigkeiten mehr. Unter anderem gekochte Kartoffeln mit Salz, beste Läuferverpflegung und eine Abwechslung zu den vielen süßen Sachen. Obwohl eigentlich alle VP's gleich ausgestattet waren und eine Fülle von Speisen im Angebot hatten, gefiel uns diese besonders, unter anderem auch, dank warmen Kaffees.

Schloss Sarcow km 80) VP 2 ist gefürchtet. Eigentlich ein schöner Ort mit Parkanlage und wieder Wechselstation für viele Teilnehmer, aber hier sitzt bzw. hält sich der Rennarzt auf. Er hat angekündigt, sich die Läufer gut anzuschauen und jedem, der Hilfe braucht, sie anzubieten. Aber er kann auch dafür sorgen, dass das Rennen für dich zu Ende ist.

Wir fallen nicht auf und setzen unseren Weg fort.

Das Brauhaus Meierei (km 93) kommt uns schnell entgegen, es gibt dort auch tatsächlich noch Bier, frisch gezapft. Aber uns steht der Sinn nicht nach Bier und wir verschwinden schnell wieder. An der Gedenkstätte Griebnitzsee haben wir 100 Kilometer geschafft, wir glauben es kaum, mir geht es noch gut. Keine lästigen Beschwerden, das linke Knie zwickt zwar und der Rücken macht sich bemerkbar, aber im Großen und Ganzen bin ich OK.

Auf zum Wechsellpunkt 3, dem Sportplatz Teltow, km 112. Hier müssen wir eine Cut-Off Zeit von 22 Stunden unterbieten. Für uns heute kein Problem, wir können uns sogar eine kleine Pause gönnen. André massiert mir den Rücken und meine Beine werden von mir mit Pferdesalbe bearbeitet. Von der Unterwäsche bis zum den Laufsachen wechsele ich alles aus und frisch gestärkt treten wir die restlichen 48 Kilometer an. Hinter uns liegt die längste gerade Laufpassage durch einen Wald bei Nacht, einfach grausam.

Von nun an geht es im Zickzack durch den Süden von Berlin. Immer wenn wir denken, jetzt kommt bewohntes Gebiet mit Straßen und Laternen, geht es wieder in die Dunkelheit auf einsame Pfade, immer dem alten Grenzverlauf nach. Irgendwann muss ich André aufmuntern weil ihm die lange Dunkelheit nach 4 Uhr zu schaffen macht. Es ist bewundernswert, wie er sein Fahrrad Kilometer um Kilometer neben mir her schiebt.

Endlich kommt die Morgendämmerung und wir schöpfen neue Kräfte. Nach dem VP 24 „U-Bahnhof Rudow“ (km 140) kommen wir an den Teltowkanal, hier kündigt ein Schriftzug auf dem Asphalt wieder eine lange Gerade von 7 Kilometern an und diese ziehen sich wie Kaugummi. Es nimmt einfach kein Ende, selbst als es dann um eine scharfe Ecke geht, ist ein Abzweig noch nicht zu sehen. Es geht an die Substanz. Nun merke ich meine beiden Blasen unter den Füßen deutlich

und das Laufen wird für mich anstrengend. Über eine steile Treppe legen wir die letzten Kilometer am Britzer Verbindungskanal zurück und kehren wieder in bewohntes Stadtgebiet ein.

Die letzten 16 km ziehen sich lange hin. Jede Sitzgelegenheit an den VP's wird von mir ausgenutzt, essen mag ich gar nichts mehr. Also versorge ich mich mit einer Mischung aus Cola, Apfelsaft und ISO-Getränk. Das Auftreten wird immer schlimmer, jeder Schritt will bedacht sein. Beim Gehen tut mir aber der Körper noch mehr weh, also laufe ich langsam weiter. Ab Sonnenallee sind es noch 6 km. Es geht nun noch kreuz und quer dem Ziel entgegen. Die Minuten ziehen sich und kein Ende in Sicht. Als wir dann endlich das Stadion an der Lobeckstraße erreichen, sind wir ganz aus den Häuschen.

Die letzten Meter bis zum Ziel auf der Sportanlage laufen wir nebeneinander locker ab. Die Anstrengungen sind mit der Lautsprecheransage und dem freundlichen Empfang der Lauffreunde vollkommen vergessen. Erst Minuten später realisieren wir, wir haben es geschafft und uns tapfer durchgeschlagen.

Viele, hören wir nun, sind unterwegs ausgestiegen oder aus dem Rennen genommen worden. Wir können unsere Wunden pflegen und uns in Ruhe frisch machen. Eine heiße Dusche ist angesagt.

Am Nachmittag trafen wir uns alle zur Siegerehrung im Ramada-Hotel wieder. Auch die anderen Braunschweiger Teams sind heil angekommen und jeder hat seine Geschichte dazu. Da wir mehr als 36 Stunden auf den Beinen waren, schlief der eine oder andere auf den Sitzreihen ein, als Herr Eppelmann das Vorwort übernahm.

Jedem Teilnehmer wurde auf der Bühne eine Urkunde und Medaille überreicht. Alle Läufer, welche das zweite Mal, so wie ich, bei diesem Event das Ziel erreicht hatten, bekamen eine 2. Back-to-Back Medaille. So konnte André auch mit einer Erinnerung an Berlin nach Hause fahren.

Auf die Frage, ob ich noch einmal in Berlin starten werde, gibt es nur eine Antwort: "Niemand hat die Absicht ..."

## **Saarschleife Marathon Merzig 01.09.2013**

von Ulrich Tomaschewski

Die Anreise nach Merzig traten meine Ehefrau Doris und ich am Samstag mit dem PKW an. Das Hotel in der Nähe von Start und Ziel war bereits gebucht. Die Abholung der Startunterlagen war ab 16:00 Uhr möglich. Als wir dort eintrafen, war sehr wenig los. Also Startnummer abgeholt und dann anschließend einen längeren Spaziergang an der Saar entlang. Abends im Hotel hatten wir ein sehr gutes Essen, im Saarland gibt es eine gute Küche. In der Nacht zum Sonntag zog ein schweres Gewitter auf mit sintflutartigem Regen. Am Sonntagmorgen kam die Sonne raus und es war ein schöner Tag zu erwarten. Beim Start traf ich Clubmitglied Dirk Klatt. Der Start verlief, dem übersichtlichen Starterfeld entsprechend, ohne Hektik. Um 8:15 Uhr ging es los. Laufe ich eine 4:09 oder eine 4:01? Meine Entscheidung war, die 4:01 Zielzeit anzupfeilen. Zu Beginn ging es durch einen Park und kurz darauf an der Saar entlang auf Naturwegen. Immer am Wasser entlang mit wunderschöner Aussicht auf die bewaldeten Berge. Bei Kilometer 10 waren am gegenüberliegenden Ufer zwei Alphornbläser! und spielten schöne Lieder. Das an der Saar zu erleben, hat mich überrascht. So an der Saar entlang durchliefen wir auch die Saarschleife, das bemerkte ich beim Laufen aber nicht. In Mettlach ging es auf die Bundesstrasse über Saarhölzbach bis zum Wendepunkt bei Saarhausen. Hier ist um 10:00 Uhr der Start der Halbmarathonläufer. Die Halbmarathonisten kamen mir in breiter Front entgegen. Das Feld war ganz schön groß. Nach 1:58 war ich an der Wendemarke und nun begann die zweite Hälfte, für Zielzeit 4:01 war das passend. Jedoch gibt es auf dem Rückweg zwei knackige Anstiege, da war ein kleines Zeitpolster ganz gut. So nach und nach wurden die langsamen Halbmarathonisten eingesammelt. Das verlief sportlich fair, die Läufer machten auf den schmalen Pfaden entlang der Saar bereitwillig Platz. Die beiden Anstiege waren, wie erwartet, eine Bremse. Konnte ich den ersten noch laufen, so nahm ich den zweiten Anstieg im

Wanderschritt. Die Alphornbläser erfreuten mich auch auf dem Rückweg und bei km 35 spielte noch ein Dudelsackpfeifer auf. Im Zielbereich angekommen war ich etwas zu zeitig, also noch ein kleiner Plausch mit Ehefrau Doris und dann mit 4:01:12 durch das Ziel. Dirk Klatt lief eine gute 3:52:46.

## 16. Great Wall Marathon 2013

Marathonlauf auf der Chinesischen Mauer

Lauf- und Erlebnisreise im Reich der Mitte

2. - 16.09.2013 von Bernd Neumann

Ich erfülle mir einen weiteren Traum mit dieser Reise nach China in das Reich der Mitte. Die VR China ist das bevölkerungsreichste Land der Erde mit rund 1,34 Milliarden Einwohnern. In diesem flächenmäßig viertgrößten Land der Erde leben rund 1/5 der gesamten Weltbevölkerung.

China erlebte in seiner über 5000-jährigen Geschichte 83 Dynastien mit 559 Herrschern, die im Laufe ihrer Regierungszeiten 95 Hauptstädte errichteten. Sie ist eine der ältesten Zivilisationen der Welt und besitzt viele UNESCO Weltkulturerbe-Stätten. Unter den 42 Orten, Bauten und Regionen ist die 1987 zum UNESCO Weltkulturerbe erklärte Chinesische Mauer wohl weltweit das bekannteste Bauwerk.

Wir sind jetzt knapp eine Woche in China und haben uns die Hauptstadt Peking oder auch Beijing genannt mit seiner über 3000-jährigen Geschichte zum Teil angesehen. Zum Teil deshalb, weil die Stadt größer als Schleswig-Holstein ist und man nur einen kleinen Einblick erhalten kann. Ein Muss in der Stadt sind die Besichtigung des Platzes des Himmlischen Friedens, des Mao-Mausoleums, Kaiserpalast (Verbotene Stadt), Himmelstempel, das Wahrzeichen Pekings sowie der Jinshan-Park (Frühsport der Chinesen mit Tai Chi, Tanzen usw.) Lamatempel und eine Rickschafahrt in der Altstadt.

Der Münchner Wichart Hölscher, der Initiator des Marathonlaufes auf der Großen Chinesischen Mauer, hat vor 16 Jahren, als ihm die Stadtläufe zu langweilig wurden, die Idee gehabt, auf der Chinesischen Mauer zu laufen. In diesem Jahr findet nun schon die 16. Veranstaltung statt. Seine Devise ist „Die Läufe sollen etwas Besonderes sein. Sie sollen in Erinnerung bleiben“. Wichart informiert uns oder wie es im neudeutsch heißt, es findet ein Briefing statt. Es gibt 3 Strecken aus denen man wählen konnte, Marathon, Halbmarathon oder 10km Lauf. Die Startgebühr ist für alle Reisteilnehmer 40€ Externe Teilnehmer zahlen mehr. Hierfür bekommt jeder Finisher eine ganz besondere Ehrenurkunde sowie einen Pokal.

Am Freitagnachmittag treffen wir uns alle im Hotel zur Wettkampfbesprechung für unser morgiges Highlight, dem Lauf auf der Chinesischen Mauer. Am nächsten Morgen heißt es sehr früh aufstehen, denn unser Start- und Zielplatz befindet sich rund 120 km nordöstlich von Peking in der Provinz Hebei. Dies ist nun schon mein 123. Marathon, aber auch ich bin ganz gespannt, was mich heute erwartet.

Die Länge der Chinesischen Mauer wird nach neuesten Erhebungen (Juni 2012) mit 21.196,18 km und 43.721 Einzelobjekten und Standorten angegeben. Nach anderen Vermessungen gibt es auch andere Längen, wo teilweise Fundamente oder andere Baureste mit gemessen wurden. Die lange Chinesische Mauer besteht aus mindestens 16 verschiedenen Großen Mauern und ist somit ein Geflecht aus Bauwerken. Egal wie lang sie nun ist, sie ist das bekannteste Bauwerk Chinas und so gigantisch, dass man sie als das größte Bauwerk der Welt bezeichnen kann.

Rund 35 Personen werden gleich mit dem Bus losfahren. Neben unserer Reisegruppe, die aus Deutschen, Italienern und Österreichern besteht, werden jedoch auch noch andere Nationen starten. Es läuft alles sehr routiniert ab und um 5:30 Uhr fahren die Busse los. Unsere Route führt uns in nördliche Richtung über die S11 zum Mauerabschnitt Jinshanling im Berggebiet des Kreises Luanping. Begonnen wurde mit dem Bau im 7. Jh. v. Chr., allerdings noch mit Stroh, Reisig und festgeklopftem Lehm. Später begann dann der Bau als Schutzwall gegen die kriegerischen Völker aus dem

Norden. Die Mauer wurde in verschiedenen Abschnitten in vielen Jahrhunderten nach und nach erbaut, von dem heute der größte Teil am Zerfallen ist. Im Bereich nördlich von Peking ist der in den 1950er Jahren zum Teil restaurierte und besterhaltene Teil. Die Höhe und Breite der Mauer ist ganz unterschiedlich, wie auch die Türme je nach Bauphase ganz unterschiedlich sind. Es gibt fünf Große, mehrere tausend Kilometer lange Mauern von denen die Mauer der Ming-Dynastie wohl am bekanntesten ist.

Wir fahren an diesen Teil der Mauer bei Jinshanling, der auch von den meisten Touristen besucht wird. Wir erreichen nach ca. 1 1/2 Stunden Busfahrt den Parkplatz in Jinshanling in unmittelbarer Nähe der Mauer.

Nun heißt es Rucksäcke bzw. Sporttaschen schnappen und ab zu einem der vielen Einlässe zum Mauererlebnis. Nach ca. 10 Minuten haben wir das erste Mal den Blick auf die gigantische Mauer, die sich wie ein Hochhaus vor uns aufbaut. Wie wir oben ankommen sind, sind wir schon erstaunt, denn überall hängen Fahnen der teilnehmenden Nationen. Wer heute Morgen Wichtart vermisst hat, weiß jetzt auch warum, denn er ist schon seit Stunden mit vielen Helfern vor Ort. Viele Banderolen und Hinweisschilder gibt es in Deutsch und Chinesisch. Nach den chinesischen Vorschriften müssen alle Plakate, Banner und Aufschriften ins Chinesische übersetzt werden, um sicher zu stellen, dass nichts Chinafeindliches draufsteht.

Auch den Aufbau der zentralen Versorgungsstelle und der drei Kontrollstellen auf der Mauer mit der Überwindung von tausenden von Stufen hat er und die chinesischen Helfer schon erledigt. Hier mussten sie unter extremen Bedingungen die Tische, Stühle, Sonnenschirme, Getränke und Lebensmittel hin transportieren. Da wir den Weg vom Parkplatz bis auf die Mauer jetzt nachvollziehen können, wissen wir auch diese Leistung zu würdigen.

Beim ersten Blick auf die Laufstrecke stellt sich schnell heraus, dass es sich hierbei wohl heute um eine Kombination aus Laufen, Bergsteigen und Treppen auf- und abgehen handeln wird. Die Stufen haben alle unterschiedliche Höhen und Trittbreiten und sind zum Teil in sehr schlechtem Zustand.

In einem restaurierten Turm, der sich am Start befindet, können wir uns umziehen und unsere Rucksäcke deponieren. Dann gibt es jede Menge Fotos. Hierbei können wir feststellen, dass heute auch wieder viele Chinesen das Startfeld auffüllen. Die Chinesen wollen jetzt auch viele Fotos von und mit uns Langnasen, wie sie uns nennen.

Die Laufstrecke gleicht einem Y, wo der zentrale Punkt die Mitte ist. Von dort aus geht es in jede



Start auf der Chinesischen Mauer

(Foto: Barbara Vielhaber)

der drei Linien 4 mal hin und zurück. Am Ende jeder Strecke gibt es einen Return-Point wo man aufgeschrieben wird. Wer das geschafft hat, hat inkl. der Höhe der Treppenstufen einen Marathon absolviert. Auf Grund internationaler Vereinbarungen kann bei Extremläufen die Höhe der Treppenstufen mit als Länge gewertet werden. Für die heutigen Läufer, spricht Athleten, heißt das: 1.558

Höhenmeter und 18.337 Stufen beim Marathon, 779 Höhenmeter und 9.168 Stufen beim Halbmarathon sowie 362 Höhenmeter und 4.406 Stufen beim 10-Kilometer-Lauf.

Nach den Fotos kommt jetzt der Ernst. Wir sind jetzt fertig für das Abenteuer „Laufen auf der Chinesischen Mauer“ und es kann losgehen. Der Start ist für alle drei Distanzen auf 9 Uhr festgelegt. Damit auch jeder unfallfrei ins Ziel kommt, gibt es kein Zeitlimit. Mal sehen wie das heute so geht. Meinen bisher extremsten Marathonlauf habe ich ja Ende Februar auf der felsigen Seychellen-Insel Mahe gehabt.

Während des Laufs kann man auf eine kürzere Distanz wechseln, wird dann jedoch nach der letzten Position in der Ergebnisliste gewertet. Was uns wirklich erwartet, kann von uns keiner abschätzen. Die Sonne steht hoch am Himmel und Schatten wird es unterwegs nur in den Türmen kurz geben. Wichart ermahnt uns noch mal, vorsichtig zu sein. Wir zählen gemeinsam rückwärts und los geht's über die erste Treppe aufwärts zum zentralen Punkt der Laufstrecke.

Hier biegen wir ab auf die ca. 3,5 km lange Wendepunktstrecke. Es geht weiter aufwärts über viele Treppenstufen, alle um mich rum gehen. Dann geht es wechselnd abwärts und wieder aufwärts. An manchen Stellen geht es über extreme Stufen steil runter und nach 3 Metern wieder extrem aufwärts.

Im nächsten Turm geht es über eine steile sehr enge Treppe abwärts. Hier steht eine freundliche Helferin, die einen extra warnt. Dann können wir ein Stück laufen, aber die nächsten Stufen folgen schon und alles geht langsam über die Stufen. Einen Laufrhythmus gibt es nicht, denn ständig wechseln die Stufenbreite und die Stufenhöhe. Erst beim Fotos ansehen zu Hause kann ich die vielen Eindrücke von dem heutigen Lauf verarbeiten und genießen. Wie steil manche Treppe ist, kommt wieder in Erinnerung nach diesem unglaublichen Lauf.

Ich verliere viel Zeit fürs Fotografieren, denn ich muss die Kamera jedes Mal aus der Tasche nehmen da ich meine Hände auch zum Klettern über die Stufen brauche. Jetzt weiß ich auch, warum manche Chinesen Handschuhe anhaben. Dann gibt es einen Fernblick über die nächsten Türme und nächsten Höhenmeter. Aber am Ende des vermeintlichen Turmes ist noch lange kein Wendepunkt.

Zwischendurch gibt es in der Mitte der Mauer eine Treppe steil nach unten, wo man die Mauer durch einen seitlichen Ausgang verlassen kann. Gleich gegenüber geht es ebenso steil wieder hoch. Oben, an den seitlichen Mauerrändern, gibt es einen schmalen Streifen, auf dem man die Treppen meiden könnte. Hier ist jedoch äußerste Vorsicht geboten, denn es gibt keine Absicherung und bei einem Sturz geht es mehrere Meter tief aufs Pflaster. Also, lieber die Treppen, die zwar mehr Zeit bedeuten, aber dafür viel sicherer sind.

Es geht, mal wieder ein Stück läuferisch zurück zu legen, dann wieder gehen über total zerbröselte Stufen zum nächsten Turm. Davor geht es über Felsen steil aufwärts. Hier gibt es erst weiter oben vorm Turm wieder Stufen. Dann durch den Turm und weiter über viele Stufen. Da mir schon Läufer entgegen kommen, kann der erste Return-Punkt nicht mehr weit sein.

Die Laufstrecke wird immer anspruchsvoller. Bei manchen Mauerausgängen kann sogar ich auf dem schmalen Streifen am Mauerrand einige Treppen meiden, aber nur manche, denn Sicherheit geht vor. Es folgen noch einige heftige Steigungen zum nächsten Wachturm. Das Dumme ist, dass die Wachtürme immer an den höchsten Stellen der Berge liegen und das heißt für uns steil aufwärts. Dann hinter dem Turm ist die Strecke gesperrt durch einen Tisch mit Getränken und Bananen und Keksen. Jetzt heißt es das Ganze zurück. Beim Blick zurück über die Berge und die vielen Türme weiß man nicht, wie weit es ist bis zum zentralen Punkt. Man verliert das Gefühl für die Entfernung.

Jetzt genieße ich erst Mal die herrliche Landschaft der Berge, die von der unendlich erscheinenden Mauer überzogen wird. Es ist traumhaft hier. Es geht zurück über die Mauer, die sich wie eine Schlange über die Berge windet. Ich muss bei jedem Foto stehenbleiben, denn ein unachtsamer Moment und ein Sturz würde das Aus bedeuten.

Jetzt geht es zurück zum zentralen Versorgungspunkt über natürlich tausend Treppen und durch viele Türme. Zwischendurch müssen wir auch wieder die schmale Stiege durch den Turm, diesmal nach oben.

Jetzt folgt der kürzeste Return-Punkt in ca. 1 km Entfernung. Im nächsten Turm wartet eine Überraschung auf uns. Wir verlassen den Turm über eine Eisentreppe abwärts. Auch hier steht eine junge Chinesin, die uns warnt.

Dann geht es abwärts, sehr lange über zuwachsende Treppenstufen. Von oben sehen wir schon den Turm mit der Versorgung und dem Wendepunkt. Nun geht es zum tiefsten Punkt der Strecke. Die schnellsten Läufer gehen auch, hier an den steilen Passagen.

Am Turm ist dieser Mauerteil zu Ende. Return und aufwärts in der knallenden Sonne. Die Schritte werden bei vielen schon kleiner. Dann heißt es wieder lange aufwärts über die Leiter in den Turm zum zentralen Versorgungspunkt. Marlene und Renate sowie einige Chinesen versorgen uns hier sehr gut. Neben ausreichend Getränken gibt es auch Bananen und Riegel.

Dann heißt es runter über die lange Treppe wo wir vorhin gestartet sind. Es geht um den Turm mit unseren Flaggen. Jetzt kommt der steilste Teil der Strecke. Es folgen extrem lange Treppenaufgänge. Vor einem Turm geht es ein Stück über freie Stufen die teilweise so hoch sind, dass ich kaum die Beine rauf kriege. Hier ist Allrad angesagt. Die Hände helfen beim raufklettern und gleichzeitig beim Sichern.

Dann folgt ein längeres Stück Ruinenlauf. Hier ist die Treppe stark zerbrösel. Es geht weiter und wieder ein langer Treppenaufstieg. Ich sehe noch keinen Return-Punkt. Es geht gefühlt unendlich lange aufwärts. Dann endlich der Tisch mit dem roten Tuch U-Turn Point. Es sind geschätzte 1,5 km, die dritte Strecke.

Ich muss leider alles schätzen, denn GPS geht hier nicht. Die Chinesen erlauben es außerdem nicht, weil in der Nähe Militär ist. Hier oben spricht man leider nur chinesisch. Macht nichts. Zurück abwärts. Die extrem steilen Treppenaufstiege sind jetzt gefährliche Abstiege. Vorsicht langsam, denn überschlagen bedeutet Krankenhaus. Über die freie Treppe am Turm geht es per Spider im Rückwärtsgang. Dann langsam die langen steilen Treppenaufgänge abwärts. Zum Starturm geht es jetzt meist bergab wo man ab und zu laufen kann. Dann wieder die Starttreppe hoch zum zentralen Versorgungspunkt.

Die erste Runde ist geschafft. Ein Teil der 10km Läufer kommt jetzt nach und nach ins Ziel. Für mich heißt es jetzt weiter in die 2. Runde. Viele Läufer, die mir entgegenkommen, sind am Gehen. Die vielen Treppen haben die meisten jetzt schon ausgelaut. Nur ein paar rennen wirklich noch.

Nach der 1. Runde führt ein Chinese vor unserem Maurizio und Manuel. Jetzt sind auch einige Touristen auf unserer Laufstrecke unterwegs. In den Türmen kommt es so schon mal zu Wartezeiten bis die Strecke wieder frei ist.

Die Sonne und die vielen Treppen setzen mir schon ganz schön zu. Durch mein Asthma bin ich gezwungen, an den langen Bergauftreppen zwischendurch Pausen zu machen, um meine Atmung zu regulieren. Nach der 2. Runde ist Halbzeit. Ich bin so um die 3 Stunden unterwegs. Viele hören jetzt auf und es sind nur noch wenige Läufer, aber dafür mehr Touristen auf der Strecke.

Die 3. Runde wird schon beschwerlicher, denn jetzt lässt auch die Kraft nach. Die Atempausen werden länger, aber ich bin noch dabei. Keine Kreislaufbeschwerden, trotz der brütenden Hitze. Auch die Koordination ist ok. Ich laufe jetzt nur noch wenige Passagen. Die Kontrolle über die Stufen kostet alle Aufmerksamkeit. Auch Fotos will ich noch machen, denn diese Strecke ist einmalig auf der Welt.

Es beginnt die 4. Runde für mich. Die meisten Läufer sind schon im Ziel und damit nicht alle auf mich warten müssen, bitte ich Wichi, schon mit der Siegerehrung zu beginnen. In der letzten Runde mache ich jetzt noch schöne Landschaftsfotos von der Strecke und der Great Wall.

Jetzt begleitet mich der Chinese Liang Yashi. Obwohl er schon im Ziel war und auf seine Siegerehrung verzichtet hat, will er mich begleiten. Leider können wir nicht miteinander kommunizieren, denn er spricht kein Englisch. Durch Gesten verständigen wir uns. An kritischen Stellen hilft er mir über manche Hürde. Danke, Danke, Danke an Liang. An den Return-Punkten verabschieden wir uns von den netten Helfern.

Jetzt sind viele Touristen auf der Strecke und so mancher Chinese fragt nach der Startnummer. Wie ich ihnen erkläre, was ich hier mache, fehlen so manchem die Worte. Für die meisten Touristen ist ein kleines Stück auf der Mauer ausreichend genug. Ich werde auch gefragt, ob sie wohl ein Foto mit mir machen könnten. Für mich ist das selbstverständlich, denn hier bin ich der Ausländer und

ich sehe ja ganz anders aus als die 1,34 Milliarden Chinesen. Durch diese ungeplanten Stopps vergeht viel Zeit.



Eindrücke von der Laufstrecke

(Foto: Bernd Neumann)

Die Eindrücke hier oben auf der Mauer sind schon sehr faszinierend und werden sich tief in die Seele eingraben. Ich habe mir nun schon viele Ecken auf der Welt erlaufen, aber die Chinesische Mauer ist wohl mit nichts vergleichbar. Da Wichi schon mit der Siegerehrung begonnen hat, kann ich die letzten Kilometer hier oben richtig genießen.

Ziemlich zum Schluss der Laufstrecke kamen Liang und mir eine

Gruppe junger Mädels entgegen, die so fasziniert waren, dass man aus Germany nach China reist, um Marathon zu laufen. Sie wollten unbedingt noch auf ihrem Smart-Phone Germany und meine Heimat Kassel finden.

Dann ist auch die 4. Runde zu Ende und es geht noch einmal auf den steilsten und schwierigsten Teil des 3. Zipfels, um die letzten Meter für den Marathon zu vollenden. Dann kommt der letzte Anstieg über die Treppen zum Ziel. Nach über 7 ½ Stunden ist es geschafft. Ich durchlaufe das Zielband, das heute für jeden hier gespannt wurde. Es ist vollbracht. Es war hart, sehr hart die vielen Treppenstufen. Dies ist nicht nur mein langsamster, sondern auch mein beeindruckendster Marathon. Einen Marathon komplett auf der Chinesischen Mauer gibt es nur bei Wichi, danke dafür. Er ist einmalig und wird wohl durch nichts zu toppen sein. Auch wenn ich mich wiederhole: es ist und bleibt etwas ganz Besonders.

Dann erhalten auch Liang und ich unseren wohlverdienten Pokal und die Urkunde. Durch unseren Guide bedanke ich mich auf Chinesisch bei Liang für die tolle Hilfe und Begleitung auf der letzten Runde.

Die gelaufenen Zeiten sind für die meisten nicht wichtig. Das Erlebnis Mauer steht eindeutig im Vordergrund.

Jetzt erfahre ich auch, dass unser Manuel der Sieger ist und mit seiner Zeit nur 5 Minuten über dem Streckenrekord liegt. Auch bei den Frauen geht diesmal der Sieg nicht nach China sondern auch nach Deutschland.



Bernd Neumann im Ziel.

(Foto: Barbara Vielhaber)

## Seenland Marathon in Pleinfeld 15.09.2013

von Ulrich Tomaschewski

Heute wird es ein ganz besonderer Lauftag. Ein Jubiläumslauf soll es werden, mein 250ster. Ich erinnere mich sehr genau an meinen 100sten Marathon. Die Eintrittskarte zum 100 MC gab es beim Herbstwaldlauf über 50km in Bottrop am 4.11.2007. Flotte 4:41:12 bin ich damals gelaufen und meine Ehefrau Doris begrüßte mich mit einem großen Schild „Dein 100. Marathon“ im Ziel. Auf dem Rückweg von Bottrop nach Crailsheim machten wir noch Stop bei Lauffreund Dirk Klatt und Ehefrau Meggie. Die beiden haben zu meiner Überraschung eine Torte mit „100 Marathon“ Aufschrift (in Marzipan !) vorbereitet. Lecker war die Torte und so etwas vergisst man nicht. Dirk und Meggie nochmals vielen Dank dafür! Knappe 6 Jahre später bin ich nun 149 Läufe weiter und bereit für den 250sten Marathon. Nun ja, es ist Marathon Nummer 172, denn ich habe auch 78 Ultras gefinished.

Zum Seenland Marathon in Pleinfeld ist es eine kurze Anreise von einer Stunde. Am Abend zuvor hat mich ein guter Freund aus dem Ort angerufen und mich gefragt, ob ich seine beiden erwachsenen Töchter mitnehmen könnte. Das mache ich gerne, zumal die jüngere von beiden, sie lebt mit ihrem Mann in Amerika, ihren ersten Marathon laufen wird. Die Anfahrt zum Lauf verlief kurzweilig, denn die beiden Mädels waren ziemlich nervös und fragten entsprechend nach. Nachdem ich von meinem geplanten Jubiläumslauf erzählte, wurde ich aber richtig ausgefragt. In Pleinfeld war das Wetter nicht sehr einladend, bewölkt mit kühleren Temperaturen. Die Veranstaltung hat Start und Ziel in den Ort verlegt. Die Laufstrecke beim Marathon sind zwei Runden um den Brombachsee. Der Halbmarathon startet zu einem späteren Zeitpunkt, damit waren die Starterfelder entzerrt. Um 9:00 Uhr erfolgte der Start und es ging in Richtung See. Aus dem Ort heraus auf der breiten Landstrasse gab es Platz genug. Zum See ging es dann auf einem asphaltierten Wanderweg bergauf. Oben am See angekommen, wurden wir von einer lustigen Feuerwehrkapelle begrüßt. Es ging ab jetzt ständig am See entlang. Zu Beginn lief ich mit dem 4:15 Pacemaker Gerhard Petermann. Gerhard ist auch der Organisator vom Bottwartal Marathon und da hatten wir genügend Gesprächsstoff. Er hatte sogar heute Geburtstag, da gratulierte ich aber herzlich. Die Pacemakerin für 4:00 hatte ebenfalls an diesem Tag Geburtstag. Als sie uns beim Ausgleichstück entgegen kam, hat unsere Gruppe ihr gleich ein Ständchen gesungen, das erlebt man auch nicht alle Läufe! Die Laufstrecke um den See ist flach und der Untergrund sind Naturwege und Asphalt. Zuschauer sind eher selten, allerdings war das Wetter nicht einladend, zumal es immer wieder leicht tröpfelte. Nach der ersten Seeumrundung sah ich das Halbmarathonfeld unterhalb vom See kommen. Das war ein toller Anblick, die Spitze vorneweg und mit Abstand das Hauptfeld. Oben auf dem Damm kamen sie dann auch angeflogen, die ersten im Halbmarathon. So nach und nach passierten mich die Läufer. Trotzdem war genügend Platz auf den breiten Wegen. Auch die zweite Hälfte verlief kurzweilig, denn der Blick über den See gibt immer wieder schöne Einblicke. Nachdem die schnellen Halbmarathonis vorbei waren, wurde es wieder ruhiger und ich konnte einige langsam werdende Marathonis und auch Halbmarathonis einsammeln. Gegen Ende gab es einen kurzen knackigen Anstieg, den ich gehend nahm. Danach noch 2 Kilometer leicht abschüssig. Das Ziel erreichte ich in 4:09:35 und habe damit auch wieder eine Ziel-60-Marathon-Zeit erlaufen.

Und wie war es den beiden Mädels ergangen? Kathrin lief bei ihrem ersten Marathon mit hervorragenden 3:39:06 ins Ziel und war damit gesamt Dritte bei den Frauen. Susanne, die den Halbmarathon unter 2 Stunden laufen wollte, kam mit 1:52:53 ins Ziel. Bei der Rückfahrt waren drei glückliche Menschen im Auto, die schöne persönliche Ziele erreicht haben und sich intensiv darüber austauschten.

Schön war der Jubiläumsmarathon. Das nächste Ziel sind die 300 und ich bin gespannt, wann und wo das erlaufen wird.

## Der Pi mal Daumen Marathon

von Dr. Sebastian Roth

Am 05.10.2013 nahm ich am Kaiser “Marathon“ in Söll in Tirol teil. Der Reiz dieses Laufes liegt darin, dass auf den letzten drei Kilometern noch auf die Hohe Salve (1.828 M.ü.NN) gelaufen werden sollte und dabei ca. 700 Höhenmeter zu überwinden sind. Doch bevor dieser Berg erklommen werden konnte, beendete der Veranstalter den Lauf bei Kilometer 38,5. Die Erklärung: es bestehe wegen Schlamm Rutschgefahr. Es regnete leicht, der Berg war im Nebel. Ich kannte die Strecke schon aus einer früheren Teilnahme. Die Enttäuschung der Läufer war groß. Aber gegen eine Funktionärsentscheidung konnte selbst der größte Wille, den Lauf in der klassischen Distanz zu beenden, nicht ankommen.

Von Seiten des Veranstalters wurde keine Ausweichstrecke bereitgehalten. Doch der Höhepunkt erfolgte mit der Tatsache, dass allen Teilnehmern eine fiktive Ankunftszeit oben auf dem Berg urkundlich bescheinigt wurde. Die Zeit, welche die Teilnehmer bei km 38,5 erlaufen hatten, wurde einfach auf eine Endzeit, die gegebenenfalls oben im Ziel erreicht worden wäre, hochgerechnet. So kommt es, dass ich eine Urkunde über den Kaisermarathon mit einer Endzeit habe, die ich nur als Fälschung bezeichnen kann.

Auf der Seite des Veranstalters kein Wort zu diesem Vorgehen. Die gezinkten Ergebnisse sind über die Homepage des Veranstalters <http://www.tourdetirol.com/ergebnisse.html> abrufbar.

## Sommerfrische 1984

Fortsetzung der Serie „Mein erster Marathon“

von Gottfried Schäfers

Für 1984 hatte George Orwell den absoluten Überwachungsstaat angedroht.

Ein wenig lebten wir mit der Angst, dass es so kommen könnte, überwiegend aber glaubten wir daran, weiterhin unser freiheitliches Leben genießen zu können.

Im Nachhinein bedeutet mir das Jahr 1984 etwas ganz anderes:

Nämlich den Durchbruch zu meinem persönlichen Glück. Ich sollte die Süße dieser Erde in besonderer Weise kennenlernen. Es war Pflaumenzeit. Ich hatte mir schon ewig lange vorgenommen, die Marathondistanz von 42 Kilometern und 195 Metern zu laufen. Jetzt sollte es passieren. Es war an einem Samstagmorgen. Der Himmel war bedeckt mit Wolken, es wehte ein leichter Wind, die Temperatur mit 17 Grad Celsius fast ideal. Ich hatte Zeit ...

Ich dachte zurück: Wie war ich überhaupt dazu gekommen, immer länger und immer weiter zu laufen? Es fing wohl damit an, dass wir fünf Freunde glaubten, etwas für unsere Gesundheit tun zu müssen. Das bisschen Fußballspielen oder Radfahren reichte wohl nicht. Also verabredeten wir uns auf dem nächsten Sportplatz. Eine Runde sind 400 Meter. In der zweiten Runde war ich bereits restlos fertig und überlegte, wie ich unser Rennen in Ehren zu Ende bringen könnte. Wir hatten nichts ausgemacht über die Distanz, die wir laufen wollten. Am Ende der zweiten Runde rief ich den anderen zu: „Tausend Meter ist das Ziel! Noch eine halbe Runde!“

Meine vier Freunde gingen darauf ein, vielleicht waren sie genauso froh, wie ich, das Ziel vor Augen zu haben. Wir gaben noch einmal alles für den Endspurt. Auch ich schaffte noch die letzte halbe Runde. Keuchend lief ich ins Ziel. Als Letzter. Aber immerhin musste ich nicht noch weiter laufen.

Später, bei meinen richtigen Wettkämpfen, konnte ich mich so leicht nicht mehr retten. Da wurde vorgegeben, wieviel Kilometer zu laufen waren. Ich erinnere mich an meinen allerersten Wett-

kampf. Ich war hingefahren, um fünf Kilometer zu laufen. Das traute ich mir damals gerade zu. Bei der Anmeldung merkte ich, dass die kurze Distanz nur für Wanderer ausgeschrieben war, die Laufwettbewerbe begannen mit zehn Kilometern. Mir blieb also nichts anderes übrig, als zehn Kilometer zu laufen und ich hab`mich gequält ...

Nun aber zu meinem Pflaumen-Lauf. Ich hatte eine Laufstrecke unmittelbar vor der Tür unserer Sommerfrische von gut fünf Kilometern. Sie führte an Feldern vorbei, durch einen Wald, überquerte eine Eisenbahnlinie, auf der nie ein Zug fuhr, ging dann über in einen asphaltierten Landwirtschaftsweg mit einer Reihe von Obstbäumen, darunter auch einen Pflaumenbaum, um schließlich nach einem Stück Straße und durch eine kurze Kastanienallee zum Startpunkt zu gelangen. Diese große Runde war ich während unseres Urlaubs immer wieder gelaufen. Zuerst einmal in der Woche, dann öfter und auch gelegentlich schon zweimal oder dreimal hintereinander, so dass ich auf zehn oder fünfzehn Kilometer kam.

Ich hatte mir überlegt, wenn ich diesen Weg achtmal laufen würde, dann käme ich auf gute 40 Kilometer, also fast auf die Marathondistanz. Es sollte die Generalprobe werden. Ich lief los wie immer. Ohne mich vorzubereiten, dachte nicht an Wasser oder andere Getränke, auch nicht an Bananen oder Verpflegung für unterwegs. Ein langer Trainingslauf: Wenn ich vier Runden schaffe, habe ich 20 Kilometer, bei sechs Runden 30 und acht Runden ... Nur Zahlen gingen mir durch den Kopf. Hoffnungsvoll lief ich los. Doch schon in der ersten Runde fiel mir ein, dass ich nicht an die Verpflegung gedacht hatte. Aber als ich den Pflaumenbaum sah, wusste ich: Das ist meine Rettung! Die Pflaumen würden mir helfen, durchzuhalten. Ich stoppte kurz, merkte aber, dass die Pflaumen am Baum viel zu hoch hingen. Da kam ich nicht dran. Im Gras lagen reife Pflaumen, die bereits heruntergefallen waren. Und die schmeckten richtig süß und lecker.

Auf zur zweiten Runde. Natürlich, das schaffte ich, hatte es mir ja schon oft bewiesen. Hinter der Bahnlinie parkte jetzt ein Mercedes. Der Mann und die junge Frau darin waren wohl ein Liebespaar. Die hatten es gut! Für mich galt es: weiterlaufen. Wieder bis zum Pflaumenbaum, wieder hingen die Pflaumen zu hoch, wieder musste ich mir ein paar im Gras suchen. Am Start-Ziel-Punkt begann die dritte Runde. Soweit hatte ich es ja früher auch schon einmal geschafft. Zuerst lief ich an den Feldern vorbei, dann durch den Wald und über die Eisenbahnschienen hinweg. Der Mercedes stand immer noch da. Der Pflaumenbaum kam in Sicht. Er wurde von Runde zu Runde wichtiger. Die auf den Boden liegenden Pflaumen wurden schon weniger. Ich musste im hohen Gras danach suchen. Ich behielt die Pflaumen jetzt länger im Mund, schmeckte intensiv, wie süß sie waren. Erst als ich weiterlief, spuckte ich die Kerne aus.

Ein Stück Straße, die kurze Allee. Ich war wieder am Startpunkt. Die vierte Runde, natürlich, jetzt nur nicht aufgeben. Ich kam zum Pflaumenbaum, steckte ein paar Pflaumen in den Mund, spuckte die Kerne aus. Weiter. Ich hatte im Startbereich vier Runden geschafft, 20 Kilometer, die Hälfte meiner Marathonstrecke, soweit wie vorher noch nie. Ich jubelte innerlich. Jetzt aufgeben? Nie! Dann hätte ich ein anderes Mal ja wieder von vorn anfangen müssen. Also weiter.

Die fünfte Runde. Ich musste mich schon erheblich quälen. Mein Laufhemd und meine Laufhose waren durchnässt vom Schweiß. Arme und Beine und der Kopf mit Salz überzogen. Wenn ich mit der Zunge über die Lippen fuhr, schmeckte es eklig salzig. Die Muskeln an den Oberschenkeln schmerzten, die Waden spannten sich und taten weh. Der zweite Zeh am linken Fuß schmerzte. Da würde sich eine dicke Blase bilden. Und eigentlich hätte ich schon lange etwas trinken und das Gesicht abwaschen müssen. Aber da war ja nichts. Nur der Pflaumenbaum, er gab mir Hoffnung.

Ich weiß inzwischen, dass der Fruchtzucker der Pflaumen sehr schnell ins Blut übergeht, schneller wirkt als etwa Bananen. Bei einem Ultralauf quer durch Nordamerika hatten beispielsweise getrocknete Pflaumen als Geheimrezept gegolten. Welch ein Glück für mich, dass ich mein Abenteuer in der Pflaumenzeit erlebte. Und ich muss es noch einmal sagen: die Pflaumen waren meine einzige Rettung. In der fünften Runde musste ich noch länger suchen, weil ich die guten und heilen Pflaumen schon gegessen hatte. Halbfaul oder auch nicht, egal. Gut, dass ich nicht eine Wespe erwischte.

Laufen. Laufen. Laufen. Natürlich wurden die Schritte kürzer, glitten die Füße flacher über den Boden und sah mein Laufstil inzwischen wohl steif und schwer, alles andere als elegant und elastisch, aus. Da kam mir meine Tochter Anja auf dem Fahrrad entgegen. Sie sah mich, rief mir zu: „Gut, du läufst ja immer noch!“ Drehte das Fahrrad herum und fuhr wieder zurück. Mir Wasser zu bringen oder zu fragen, ob mir etwas fehle, daran dachte sie nicht. Und auch ich war zu überrascht, um ihr einen Wunsch hinterher zu rufen.

Pflaumen halfen mir, die sechste Runde zu überstehen. Pflaumen waren meine Rettung, auch in der siebten Runde. In der achten Runde, also in der letzten Runde, gab es keine Pflaumen mehr. Alle waren aufgegessen, auch die, die ich in den ersten Runden verschmählt hatte. Ein paar Bäume weiter gab es Äpfel. Ich bückte mich hinunter. Das fiel mir unsagbar schwer. Ich glaubte einfach daran, dass ich etwas zu mir nehmen musste. Ich biss in den Apfel, spürte den Saft im Mund. Das tat gut.

Und es hat gewirkt. Nicht der Saft des Apfels, denn der kam ja viel zu spät. Auch die Pflaumen wirkten zumindest in den letzten Runden eher im Kopf. Alles zusammen verhalf mir, das Ziel zu erreichen, schlurfend und mit gequältem Gesichtsausdruck, aber glücklich, wirklich glücklich.

Pflaumenzeit, glückliche Zeit. Die Süße dieser Erde fand ich auf meinem Weg. Dem Bauern, der vor Jahrzehnten diesen Baum gepflanzt hat, bin ich dankbar. Er hat es sich wohl nicht träumen lassen, dass seine Pflaumen mir den Start in ein besonderes Läuferleben versüßen würden.

Inzwischen habe ich 204 Marathonläufe und Wettkämpfe über längere Distanzen auf allen Erdteilen dieser Welt geschafft. Aber mein erster Marathonlauf, 1984, während der Sommerfrische mit der Familie, mit dem alles anfang und der offiziell natürlich nicht gewertet wird, weil ohne Schiedsrichter und auch amtlich nicht vermessener Strecke, wird mir immer im Gedächtnis bleiben.

## 100 MC Clubreise nach Florida

Nun schon zum dritten Male führt die Clubreise zur Winterszeit in das sommerliche Florida.

Im 1. Jahr ging es zunächst zum Marathon in Fort Lauderdale, dann gab es einen Marathon auf der Insel Marathon und schließlich einen auf einem Kreuzfahrtschiff in Nassau auf den Bahamas.

Im 2. Jahr liefen wir den Miami-Marathon, 3 Marathons auf dem uns schon bekannten Kreuzfahrtschiff „Norwegian Sky“ und den sehr schönen Marathon in Melbourne/Florida.

Auf der dritten Clubreise kann nun ein Marathon bei Orlando ([www.celebrationmarathon.com](http://www.celebrationmarathon.com)), bis zu 3 Marathons auf dem Kreuzfahrtschiff „Norwegian Sky“ und zum Abschluss wieder der Marathon in Melbourne/Florida ([www.themelbournemarathon.com](http://www.themelbournemarathon.com)) gelaufen werden. Alternativ können wir auch den Miami Marathon mitmachen.

Die Clubreise soll 2014 am Donnerstag, den 23. Januar beginnen. Flüge sind individuell nach Orlando zu buchen (ca. 550 bis 600 Euro). Dort nehmen wir am Flugplatz unsere Mietwagen in Empfang. Am Freitag holen wir die Startunterlagen für den Marathon in Celebration ab. Dieser Marathon findet zum ersten Mal in einer der schönsten Ortschaften Floridas statt und man freut sich schon heute darauf, dass der renommierte 100 Marathon Club Germany mit seiner Clubreise den Start dieses Marathons ehrt.

Am Samstag ist dann Gelegenheit, Disney World zu besuchen, was wir eigentlich schon bei der 1. Clubreise wollten. Der große Tag mit dem Marathon ist dann am Sonntag mit einem Start bereits um 7 Uhr in der Frühe.

Am Montag geht es dann Richtung Miami zur fünftägigen Luxus-Kreuzfahrt. Auf dem Wege dorthin soll noch ein Stopp für eine Airboat-Tour bei den Everglades-Sümpfen eingelegt werden. Auf dem Kreuzfahrtschiff gibt es bereits ab 12 Uhr freies Essen an einem der umfangreichen Büfets. Man sollte nicht zu viel essen, um dann die gepflegten Abendessen nicht zu versäumen, die u.a. ein „Highlight“ dieser Kreuzfahrt sind.

Auf dem Schiff werden drei weitere Marathons angeboten. Diese Marathons finden in unterschiedlichen Häfen jeweils um 8 Uhr auf dem 6. Deck des Schiffes im Schatten der Rettungsboote auf einer vermessenen Strecke statt, wobei 92 Runden für einen Marathon reichen und 100 Runden bereits einen Ultra mit 46,1 km ausmachen.

## Ausschreibung der 100MC-Cruise-Marathon-Serie

Im Rahmen der 100MC-Clubreise 2014 nach Florida werden 3 Marathons auf dem Kreuzfahrtschiff „Norwegian Sky“ angeboten.

**Anmeldung und Anreise:** im Rahmen der Clubreise, Eigenanreise ist auch möglich.

**Ort:** Kreuzfahrtschiff „Norwegian Sky“, Deck 6 im Schatten der Rettungsboote

**Termin:** Dienstag, den 28. Januar 2014 im Hafen von Grand Bahama-Insel/Bahamas,  
Mittwoch, 29. Januar 2014 im Hafen von Nassau/Bahamas,  
Donnerstag, 30. Januar 2014 auf Reede bei der privaten Kreuzfahrt-Insel Great Stirrup Cay/Bahamas

**Strecke:** auf dem Deck 6, Runden zu 1.510 Fuß  
(1 Fuß=30,48 cm) bzw. 460,25 m,  
Marathon: 92 Runden  
Ultra-Marathon: 100 Runden (46 km)



**Startgeld:** enthalten in den Clubreise-Kosten

**Verpflegung:** ausreichend am durchgehend geöffneten Buffet

**Auszeichnung:** Urkunden per e-mail, Medaillen für alle Finisher

**Haftung:** Der Veranstalter übernimmt für Unfälle(z.B. Seekrankheit, über Bord fallen) und Verletzungen aller Art (u.a. Sonnenbrand), sowie Diebstahl oder sonstige Schäden keinerlei Haftung. Jeder Teilnehmer akzeptiert diesen Haftungsausschluss durch seine Teilnahme.



Man kann auch, dies gilt besonders für Begleitpersonen, nur das Bordleben mit den vielen Veranstaltungen genießen, sich sonnen, im Whirlpool meditieren oder sich dem Treiben in den angelauften Häfen hingeben. Den Marathonläufern bleiben dort jeweils nur wenige Stunden, da das Schiff meist bereits um 17 Uhr die Leinen wieder los wirft.

Am Freitag nach dem Ausschiffen geht es dann zurück gen Norden, zunächst an den Strand von Fort Lauderdale zu einer „Beach-Pizza-Party“ bei Jürgen. Anschließend fahren wir nach Melbourne und wohnen in einem Motel in der Nähe des Starts.

Am Samstag holen wir unsere Startunterlagen ab und können z.B. auf der reizvollen Küstenstraße zum nahe gelegenen Space-Center fahren.

Am Sonntag ist um 6:30 Uhr der Start zu diesem sehr schönen Marathon u.a. über 2 sehr hohe Brücken und an verschiedenen Musikbands vorbei.

Am Montag geht es wieder zurück zum Flugplatz von Orlando mit Rückgabe der Mietwagen und anschließendem Heimflug nach Deutschland.

Sicherlich mal wieder eine unvergessliche Clubreise, aber wahrscheinlich die letzte nach Florida. Die Kosten dieser Clubreise liegen wieder bei ca. 600 Euro plus Flug von Deutschland nach Orlando. Enthalten ist die Kreuzfahrt mit Vollpension aber ohne alkoholische Getränke, Übernachtung in 2 Bett-Zimmern, der Mietwagen sowie die Startgebühren für die beiden Florida-Marathons.

Die Anmeldung kann bei Jürgen [dr.j.kuhlmev@gmx.de](mailto:dr.j.kuhlmev@gmx.de) erfolgen. Nach Überweisung des Grundbetrages von 600 Euro auf das Clubkonto übernimmt Jürgen dann die Buchungen in Florida. Der Reisepass sollte noch 6 Monate gültig sein und zur Erleichterung der Einreise ist ein 2 Jahre gültiger Antrag bei ESTA (<https://esta.dhs.gov/>) vorgeschrieben.



INAUGURAL TOWN OF CELEBRATION  
MARATHON & HALF MARATHON  
January 26th, 2014

Presented by:



**Publix**

MELBOURNE MUSIC MARATHON WEEKEND

FEBRUARY 1, 2014  
5K & 8K & Dunkin' Dash Kids Run

FEBRUARY 2, 2014  
Half & Full Marathon,  
1/2 Marathon Relay, Handcycle Marathon

## Weltweites Treffen der 100 Marathon Clubs

Der Veranstalter des Hannover-Marathons lädt die 100 Marathon Clubs weltweit zum Hannover-Marathon am 27.04.2014 ein. Dazu ist ein Come-together am Vorabend (voraussichtlich mit Pasta-Party) geplant und es gibt ein spezielles T-Shirt für 100 Marathon Club-Mitglieder.

Es gelten die Bedingungen auf der Hannover-Marathon-Homepage (bis 31.12.2013: 50 EUR, bis 31.03.2014: 53 EUR).  
 Meldeschluss (für das 100MC-Treffen) ist der 31.01.2014.

Es gibt einen speziellen Link zur Anmeldung für Clubmitglieder:

[www.marathon-hannover.de/100mc](http://www.marathon-hannover.de/100mc) » Registration

Die Login Daten lauten:

Benutzername: **100MC**

Passwort: **gettogether**

Anfragen beantwortet Gilbert Aust vom Veranstalter Eichels-Event GmbH:

e-mail: [gilbert.aust@eichels-event.com](mailto:gilbert.aust@eichels-event.com) phone: +49 511 28 87 93 16

Bei der Anmeldung:

- T-Shirt-Größe bei „company shirt“ und
- den Namen des jeweiligen 100 Marathon Clubs bei „Club“ (zwecks Zuordnung) angeben.

Wir finden diese Aktion prima - und hoffen auf zahlreiche Teilnehmer.

Der Veranstalter hat im Cityhotel Thüringer Hof Zimmer inkl. Frühstück zu folgenden Konditionen reserviert:

- 58,50 € Einzelzimmer
- 85,00 € Doppelzimmer

Check-Out ist bis 13 Uhr möglich, danach stehen noch Duschen zur Verfügung.

Das 3-Sterne Hotel befindet sich in bester Innenstadtlage von Hannover und ist nur 650 m vom Veranstaltungszentrum vor dem Neuen Rathaus entfernt. Vom Cityhotel sind zudem viele Sehenswürdigkeiten, wie das Alte Rathaus, das Opernhaus oder der Maschsee zu Fuß innerhalb weniger Minuten erreichbar.

Die Zimmer sind buchbar mit einer Mail an [benjamin.wirtz@hannover-tourismus.de](mailto:benjamin.wirtz@hannover-tourismus.de) mit dem Stichwort „100 MC-Marathon“.

Die Infos könnt ihr auch der Veranstalter-Homepage entnehmen.



 **TUI Marathon Hannover**

**Herzlich Willkommen**  
 beim **TUI Marathon Hannover.**

Marathon. Halbmarathon. 10 km-Lauf.  
 Inline-Halbmarathon. Handbike-Halbmarathon.  
 Walking. Nordic-Walking. Fun Run. Kinderlauf.

## Presseberichte

### Das Burnout-Syndrom

– Ein funktionales Korrektiv der Selbstoptimierung –

NOTAUSGANG Jg. 17 / Ausgabe 3-2013 von Dr. phil. Sebastian Roth

Stellen Sie sich eine Kopfsteinpflasterstraße vor, die Ihnen in Ihrem Leben eine alltägliche identitäre Orientierung bietet. Auf Ihrer Lebensstraße sind Sie es gewohnt, mit einem Fahrzeug, selbstverständlich mit Turbo, gekonnt, hochmotiviert und möglichst schnell den Ort, an dem sich Ihre Arbeitsstelle befindet, zu erreichen. Das Kopfsteinpflaster ist ein Konglomerat aus Ihrer geronnenen Identität. Doch um zwischendurch anzuhalten und einzelne Pflastersteine, die Ihnen anscheinend Sicherheit verleihen, anzusehen, diese in die Hände zu nehmen um zu begreifen, zu reflektieren, auszutauschen und zu verwerfen, nehmen Sie sich keine Zeit. Ihr Leben ist geprägt durch den Irr-Glauben, dass Ihr Sein fast ausschließlich von einer bestimmten Tätigkeit bestimmt werden soll. Sie befinden sich im Modus der Selbstoptimierung, haben sich auf die von Ihnen wohl erwartete Effizienz eingestellt und sind damit bisher auch erfolgreich gewesen. Ihr Persönlichkeitsgefüge zeichnet sich durch erhöhte Begeisterungsfähigkeit bei gleichzeitig ungenügend ausgeprägten Selbstabgrenzungsmöglichkeiten aus. Ihr Enthusiasmus beinhaltet, dass Sie Aufgaben als zu meisternde Herausforderungen zu sehen gelernt haben.

Nachdem Sie über viele Jahre über die Sie selbst betreffende Straße ohne Zwischenstopp gefahren sind bemerken Sie nicht, dass mehrere dieser Pflastersteine, welche sehr lange fest verankert waren, aus Ihrer Lebensstraße, Ihrem Lebensgefüge, herausbrechen. Als Sie die Unebenheiten spüren, drücken Sie, obwohl sich die Handbremse bereits anzieht, nur noch stärker auf Ihr Gaspedal. Denn Ihre evolutionäre Entwicklung kennt nur entweder Kampf oder Flucht. Sich nicht willentlich ergebende, Sie vor allem emotional treffende Situationen, in denen Sie *Anhalten zum Innehalten* sollten, sind für Sie eine unangenehme, ja belastende Konfrontation. Auf der Überholspur fahrend überhitzt sich Ihr Motor und Ihre gewohnten Überlebensmechanismen stagnieren.

Abends begießen Sie den gerade noch überstandenen Tag. Doch Sie bemerken, dass Sie, um überhaupt noch durchzuhalten und zu funktionieren, mehr „Treibstoff“ als sonst brauchen. Gedämpfte Gedanken an die Sinnhaftigkeit Ihres Daseins stellen sich ein. In der Zeit, die Ihnen bevor stehen wird, soll es phasenweise zu einer enormen Falltiefe zwischen Ihren Idealen und einer sich ausbreitenden Desillusionierung kommen. Sie machen weiter wie gewohnt, müssen sich aber gleichzeitig immer mehr dazu konzentrieren, Tätigkeiten, die Ihnen früher leicht von der Hand gegangen sind, auszuführen. Es ergeben sich erste körperliche Symptome, zum Beispiel Muskelverspannungen, die durch die aufgeworfenen arbeitsplatzbezogenen Erschütterungen entstehen. Zu diesem Zeitpunkt können Sie diese Verspannungszustände jedoch noch nicht ihren eigentlichen Ursachen zuordnen. Sie werden zu einer Schonhaltung gezwungen und schlafen sehr unruhig. Bereits am frühen Morgen, noch im Bett liegend, betreiben Sie einen neuen Leistungssport, der sich durch „Gedankenpingpong“ auszeichnet. Sie befinden sich gedanklich bereits an Ihrem Arbeitsplatz, handeln virtuell, überlegen und grübeln. Am Morgen stehen Sie auf und fühlen sich total erschöpft. Der Alkohol, den Sie am Abend zuvor getrunken haben um sich zu „entspannen“ drang gleichzeitig, da fettlöslich, in jede Ihrer Fettzellen ein und hatte Ihnen nur eine recht kurzfristige Entlastung verschafft. Sie nehmen ein psychisch stimulierendes Mittel ein und dieses verschafft Ihnen, um die gewohnte Leistung erbringen zu können, die nötige Vigilanz.

Eines Tages ist die Straße Ihres arbeitseingeschränkten Lebens gesperrt. Sie wagen es. Über Feld- und Umwege erreichen Sie gerade noch so Ihren Arbeitsplatz und doch fühlen Sie sich bereits um 10.00 Uhr mehr erschöpft, als Sie es sonst nach einem Tag mit vielen von Ihnen geleisteten, ggf. unbezahlten, Überstunden waren. Erste Angstzustände stellen sich

ein. Sie befinden sich vor einer bedeutenden *Sollbruchstelle Ihres Daseins*. Jetzt haben Sie, im bisherigen Vertrauen auf Ihre Leistungsfähigkeit und auf die Macht des Machbaren, einen Zustand erreicht, der als vitale Erschöpfung im Konnex von identitätsgebender Selbstaufopferung bezeichnet werden kann. Doch immer noch ignorieren Sie die Hinweise von Personen, denen Sie wichtig sind. Dafür sind die in Ihnen eingelebten Grundüberzeugungen und Verhaltensmuster noch viel zu – mittlerweile selbsterstörerisch dysfunktional – stabil. Sie kontaktieren Ihren Hausarzt. Dieser schreibt Sie eine Woche krank und gibt Ihnen, weil Sie weiterhin, typischerweise, über Muskelverspannungen klagen, eine Überweisung zur Physiotherapie. Die Physiotherapie tut Ihnen, auch wenn Sie große Mühe haben, der Aufforderung, Sie sollen sich entspannen, nachzukommen, gut. Als Sie gefragt werden, ob Sie einen Zettel, auf welchem der nächste Termin vermerkt ist haben möchten, sagen Sie Nein. Doch kaum sind Sie aus der Praxis gegangen haben Sie das Datum schon wieder vergessen. Ihr inneres Bild der gewohnten Leistungsfähigkeit behindert Sie in immer mehr Lebensbereichen. Sie fühlen sich ungewohnt insuffizient, sind frustriert und reagieren auf normale Anliegen äußerst gereizt, sogar aggressiv. Einige Tage später ruft Ihr Chef Sie zu Hause an, wann er wieder mit Ihnen *rechnen* kann. In Ihrem Kopf taucht, nicht beeinflussbar und dysphorisch gefärbt, eine neue Formel auf: ICH KANN NICHT MEHR. Sie haben die Grenze, bei welcher Sie Ihr Wollen reflektieren und anpassen hätten müssen, überschritten. Ja, Sie haben alles gegeben und der Lohn ist, dass Sie nun fast gar nichts mehr bewegen können, weder seelisch noch körperlich. Aus dem übermäßigen *eigenen* und *fremdbestimmten* Wollen ist ein nicht mehr Können durch zu viel Tun geworden. Doch Ihr Arbeitgeber kann noch – zuerst fordern, dann drohen, zuletzt wegen langanhaltender Erkrankung kündigen. Der Krankenschein wird verlängert. Durch die Sie behandelnde Person aus der Physiotherapiepraxis wird Ihnen nahegelegt, sich in eine Gesprächstherapie zu begeben. Ihr Hausarzt, dem Sie davon berichten, verschreibt ein Antidepressivum. Aber, da Sie weiterhin von Ihrer Leistungsfähigkeit überzeugt sind, reagieren Sie äußerst skeptisch. Trotz dessen vereinba-

ren Sie einen Termin und lassen sich auf die Warteliste setzen. Sie denken, hoffentlich kann ich bald wieder arbeiten. In den weiteren Wochen schleppen Sie sich über den Tag. Das Gefühl für Zeiteinheiten geht verloren. Weil Sie weiterhin früh morgens erwachen und nicht wieder einschlafen können, müssen Sie den Schlaf, der auch nicht erholend ist, am Tag nachholen. In Ihrer Familie gibt es Streit weil Sie früher zu allem in der Lage aber nun zu nichts mehr zu gebrauchen sind.

Irgendwann haben Sie den Termin bei einer Psychotherapeutin. Im Gespräch fällt es Ihnen schwer, Ihre Gedanken zu strukturieren und der Therapeutin fällt auf, dass Sie, wenn Sie etwas sagen, fast nur über Ihre Arbeit sprechen und wie bedeutsam diese Ihnen ist. An einem Punkt, als es um emotionale Wertschätzung und Zufriedenheit geht, trifft die Therapeutin einen Punkt, der Sie innehalten lässt. Die Therapeutin fragt, was Sie machen würden, wenn Sie nicht so erschöpft wären. Sie sagen, dass Sie sofort wieder arbeiten würden. Da Sie das sagen und noch nicht alle Lebensumstände als sinnlos beschreiben, kann gerade noch eine Depression ausgeschlossen werden.

Die Therapeutin stellt bei Ihnen ein unausgewogenes Verhältnis aus der langfristig dargebotenen Verausgabung und der von Ihnen erwarteten Belohnung im Sinne einer Gratifikationskrise fest. In Ihrer Spirale nach unten, in der Sie sich befinden, kommt es schließlich zu einem Sie betäubenden Zustand der Apathie. Der durch Arbeit geprägten Fülle ist eine Sie lähmende Leere gewichen. Erst jetzt sind Sie dazu bereit, sich mit den einzelnen Steinen Ihrer Identität zu befassen. Doch zur Aneignung von Werkzeugen zur Bearbeitung Ihrer Identitätsbausteine haben Sie in Ihrer Vergangenheit keine NOTwendigkeit gesehen. Spätestens zu diesem Zeitpunkt können Sie von einem „Burnout“ einschließlich einer Depression sprechen. Und um diesen Zustand der emotionalen Erschöpfung auch wissenschaftlich zu erklären

ist es sinnvoll, sich diesem mittels verschiedener Fachdisziplinen nach dem bio-psycho-sozialen Erklärungsansatz anzunähern. Biologisch ist Folgendes passiert: In der Zeit, als Sie die Pflasterstraße zu einer Schnellstraße machten, hat Ihr Körper zur Stressregulation mit einem deutlichen Anstieg des Stresshormons Cortisol sowie der neuronalen Botenstoffe

Serotonin, Noradrenalin und Dopamin reagiert. Cortisol wird in Nebennierenrinde in der zweiten Nachthälfte produziert und dem Aufstehen in höchster Konzentration zur Verfügung. Mit dem Cortisol konnten Sie Ihre Tagesbelastungen bewältigen und den Stresshaushalt regulieren. Da Sie jedoch über viele Monate eine deutlich erhöhte Stressbilanz zu verzeichnen hatten, wurde Ihr Körper mit diesem Stresshormon regelrecht überflutet. Und Zeit, die bereitgestellte Energie durch natürliche Bewegung auszugleichen, nahmen Sie sich ja nicht. Das überschüssige Cortisol erreichte auch Ihr Gehirn und blockierte dort die sogenannten Synapsen, an denen nicht mehr ausreichend Neurotransmitter ausgeschüttet werden konnten. Dadurch eskalierten psychologisch wichtige Funktionsbereiche, für welche diese „Glückshormone“ zuständig sind: Zum Beispiel die Motivation und die Merk- und Entscheidungsfähigkeit. Bislang habitualisierte und normierte Problemlösekompetenzen versagten, es kam zum Breakdown. Der psychophysische Alarmzustand war latent geworden. Da auch die Amygdala, welche Ihren Bewertungen eine emotionale Färbung gibt, betroffen ist, traten Angst- und Wutgefühle in den Vordergrund. Die Folge war, dass nicht nur die einzelnen Pflastersteine sondern die Gesamtheit des Befahrens dieser Straße an Sinn verlor. Das Resultat ist eine Erschöpfungsdepression. Mit verursachend sind in der Regel Persönlichkeitseigenschaften wie die Neigung zu Perfektionismus, dem Streben nach extrinsischer Wertschätzung durch Leistung, mangelnde Selbstabgrenzungsfähigkeit, larvierte Angstbewältigungsstrategien aufgrund depressiver Veranlagung. Diese Stressverstärker führten zur Überforderung bei gleichzeitigem Vorhandensein mangelhafter natürlicher Kompensationskompetenzen. Die Kulturtheoretikerin Jasbir K. Puar von der Rutgers University in New Jersey meint, die „Krise“ sei „... heute nicht mehr durch ihre Vergänglichkeit markiert, sondern verlängert sich in einer Art Normalisierung des Ausnahmezustands.“ Dies bedeutet, dass ein individuell als vitale Krise erlebter Zustand im gesellschaftlichen Kontext, fast, da so viele Menschen in der „Leistungsgesellschaft“ davon betroffen sind, eine existenzialistische Normalisierung erfährt. Betrachten wir Burnout in seiner gesellschaftstheoretischen und gesundheitspolitischen Be-

deutung, so handelt es sich meines Erachtens um ein symbolhaft in Erscheinung tretendes Alarmzeichen einer sich selbst überfordernden Gesellschaft, welche die Mehrwertsteigerung auf Kosten humaner Ressourcen realisiert. Denn dort, wo mit einem Wachstumsbeschleunigungsgesetz, mit welchem bspw. „krisenverschärfende Elemente“ der Unternehmensteuerreform so abgemildert werden sollen, dass Unternehmen wieder die Möglichkeit haben, Verluste in größerem Umfang steuermindernd geltend zu machen, werden Profite weiterhin privatisiert und es wird dabei in Kauf genommen, dass Verluste individualisiert werden. Zu Burnout neigende Personen werden dualistisch missbraucht. Die Ursachenzuschreibung in individuell „mangelhafte“ Persönlichkeitsausstattungen mit unzureichenden Bewältigungseigenschaften übersieht, ausgehend vom Kantschen Imperativ, die Tatsache, dass es sich beim Burnout der Betroffenen um die eigentliche, inzwischen ganze Bevölkerungskreise betreffende, Systemkrise handelt. Dass Menschen heute vermehrt vom Burnout-Syndrom im Sinne einer arbeitsbezogenen Erschöpfung des Selbst betroffen sind sollte von den möglichst selbstbestimmt und ausschließlich über sich selbst herrschenden Einzelnen als Merkmal unserer vernetzten, mehr an globalen Strukturen anstatt von regionalen Erfordernissen orientierten Gesellschaft wahrgenommen und der Erwerb individueller Gegenstrategien als Grundkompetenz für ein, möglichst autonom bestimmbares, gesundheitsorientiertes Leben angesehen werden. Die im Burnout-Prozess erlebte fehlende persönliche Einflussnahme, sich durch Kontrollverlust und Ohnmachtsgefühle auszeichnend, kann dann durch eine emotional introspektionsfähigere Lebensweise, in denen eine Angleichung der neuen Leistungsfähigkeit an angemessene Anforderungen erreicht wird, abgelöst werden. Als Abkehr vom an externen Faktoren abgebildeten Leistungsprinzip kann es zum personalen Wachstum und zur Infragestellung von einsozialisierten Leistungs-Paradigmen führen. Hierzu können sinnenthaltene Gespräche, Zeit für ungekannte Literatur (zum Beispiel das „Manifest gegen die Arbeit“), freudvoller Freizeitausgleich durch aerobe Bewegung, sehr hilfreich sein. Für Betroffene ist es schwierig, einen angemessenen Umgang mit der Erkrankung zu finden. Denn das verinner-

lichte Leistungsniveau, welches vor dem Burnout vorhanden war, wird in der Regel nicht mehr erreicht werden. Diese neue Dimension der Existenz beinhaltet jedoch gleichzeitig die Chance, das eigene Leben völlig neu definieren und organisieren zu müssen und so zu einer neuen Lebenseinstellung zu gelangen. Es ist die Krise, verstanden als Weg hin zu einer Entscheidung, das bisherige Leben auch auf eine neue soziale Basis zu stellen. Diese sollte sich dann aber nicht mehr vorrangig durch selbstaufopferungsvolle Arbeit sondern durch eine sozial sinnbringende Tätigkeit, die durch eine wohlwollende, wertschätzende Kommu-

nikation, Solidarisierung und erhöhte Selbstbe(ob)achtung geprägt ist, auszeichnen.

**Personalia:**

Dr. phil. Sebastian Roth

Erwachsenenbildungswissenschaftler, Existenzanalytiker, Diplom-Sozialarbeiter/Sozialpädagoge (FH), Sucht- und Soziotherapeut (VT)

Literatur: Roth, Sebastian:

Krisen-Bildung : Aus- und Weiterbildung von KriseninterventionshelferInnen. 2. Auflage, Hamburg, Verlag Dr. Kovac, 2011. Burnout – symbolhaftes Alarmzeichen einer sich selbst überfordernden Gesellschaft

**Taubenheimer läuft 500. Marathon**

Sächsische Zeitung vom 27.08.2013

**Leipzig/Taubenheim.** Was für ein Jubiläum, was für eine Leistung. Der Langstreckenläufer Ekkehard Steuck bewältigte vergangene Woche am Leipziger Auensee bei den 100 km von Leipzig zum fünfhundertsten Male einen Lauf über mindestens 42,195 km.

(Anmerkung Steuck: es war auf der 50 km Strecke am 17.08.2013. Zeit: 5:23:38).

Seit Juni 1985 ist der jetzt 69-Jährige im Marathonlauf oder auf noch längeren Strecken unterwegs. Mit der 500er Marke nimmt der Taubenheimer in Ostdeutschland den dritten Platz in der Anzahl der absolvierten Läufe ein. Nur die Berlinerin Sigrid Eichner und der Bautzener René Stroßny waren mehr auf dieser Stre-

ckenlänge unterwegs. Der Leipzig Lauf war dieses Jahr sein 17. Marathon-Ultralauf.

Ekkehard Steuck läuft pro Jahr über 4000 km im Training und Wettkampf, hält sich damit fit. Die Länge der Wettkampfstrecken geht dabei bis zum 24-Stunden-Lauf, wo er 2008 in Hoyerswerda immerhin 183,25 km schaffte.

Auch seine anderen Bestleistungen lassen aufhorchen: Den Marathon lief er in 3:10:44 Stunden (1997 Görlitz). Für 50 km benötigte er 4:31:52 Stunden (2003 Leipzig) und die 100 km-Strecke bewältigte Steuck vor fünf Jahren in Kienbaum in 10 Stunden, 29 Minuten und 21 Sekunden. (SZ)

**Willkommen im „100 Marathon Club“**

Niko Thomé finisht in Bregenz

Meddy's Lauf- und Walking-Treff Koblenz e.V. vom 06.10.2013

Am vergangenen Wochenende hat sich Niko Thomé seinen Traum erfüllt: er hat in Bregenz am Bodensee seinen 100. Marathonlauf absolviert. Es war sicherlich einer seiner beschwerlichsten und emotionalsten Läufe in den letzten vier Jahren. In diesem Zeitfenster hat er nämlich diese stattliche Anzahl an Wettkämpfe über die klassische Laufdistanz gefinisht. Bereits in seiner Jugend kam er mit dem Aus-

dauersport in Berührung, allerdings auf zwei Rädern. Im Alter von 12 Jahren begann er mit leistungsorientiertem Radtraining. Sein Talent und sein eiserner Wille waren maßgeblich für das stetig ansteigende Leistungsvermögen in den folgenden sieben Jahren verantwortlich. Schließlich stoppte ein Arzt seine Aufnahme in die Sportförderung der Bundeswehr und die vielversprechende Karriere nahm ein abruptes

Ende. 2005 entschied sich Niko Thomé, an der Trainingsgruppe von Meddy's LWT Koblenz für den ersten Mittelrhein-Marathon von Oberwesel nach Koblenz teilzunehmen. Bei seinem ersten Marathonlauf bei großer Hitze erreichte er nach 4:48 das Ziel am Deutschen Eck. Seine aktuelle Bestzeit steht heute bei 3:35 Stunden. Wie kommt man nun auf die Idee, 100 Marathons zu laufen? Beim Hunsrück-Marathon im August 2009 entdeckte er beim Start in Emmelshausen auf einem Laufshirt ein Vereinslogo mit dem Kürzel „100MC“. Die Neugierde leitete den Blick ins Internet und er entdeckte den 100 Marathon-Club Deutschland. Dieser Laufverein nimmt nur solche Athleten auf, die mindestens 100 Marathonläufe nachweisen können. Zu diesem Zeitpunkt hatte Niko Thomé bei 8 solcher Läufe die Ziellinie erreicht. Er machte sich einen Schlachtplan und schätzte, dass er im Jahr 2013 den 100. Marathon laufen könne.

In den letzten Jahren war er quer durch Deutschland bei kleinen und großen Läufen unterwegs. Dabei hatte er die unterschiedlichsten Erlebnisse. So fielen einmal zwei Läufe aufgrund der Witterung aus. Das hatte zur Folge, dass in dem Monat halt an jedem Wochenende ein Marathon auf dem Programm stand, um den Zeitplan einzuhalten. Ein anderes Mal fuhr er nach der Arbeit nach Mannheim zum Nachtmathon. Nach dem Lauf ging es unmittelbar wieder zurück nach Koblenz, um nur mit zwei Stunden Schlaf wieder am Arbeitsplatz zu stehen.

Das Vorhaben kostete im Laufe der Zeit viel Energie. So hatte Niko Thomé in der jüngeren Vergangenheit oftmals kein gutes Gefühl am Start und während der Rennen. Die ständig hohen Belastungen forderten schließlich ihren Tribut in der Physis, sodass er sich zuletzt vornehmlich Läufe mit flachem Profil aussuchte. „Im Ziel wird dann einfach nur noch ein weiterer Marathon hinzugezählt.“

Fragt man ihn nach seinen bevorzugten Veranstaltungen, braucht er nicht lange zu überlegen: „Am meisten bewegt haben mich der Swiss alpine in Davos, die Überquerung der Schwäbischen Alb und der jährliche Hospizlauf von Koblenz nach Trier. In ständiger Erinnerung bleibt natürlich auch mein Heim-Marathon durch das Mittelrheintal, den ich mit all seinen Facetten der Witterung und Startorte kennen gelernt habe.“

Der Kreis hat sich nun in Bregenz geschlossen. Für seinen finalen Lauf hatte sich Niko Thomé den 3-Länder-Marathon durch Österreich, die Schweiz und Deutschland ausgesucht. Dorthin führte ein Vereinsausflug seines Vereins Meddy's Lauf- und Walkingtreff Koblenz, an dem rund 40 Mitglieder teilnahmen. Diese sorgten dann im Bregenzer Stadion für eine dem Anlass entsprechende Stimmung und ließen den Jubilar hochleben. Der Streckensprecher kam immer wieder auf das Thema „100. Marathon“ zurück und gab ständig die Position des Koblenzers durch. Im Zielbereich wurde ihm schließlich als äußeres Zeichen von seiner Frau Birgit ein Pulli mit dem Emblem „100MC“ übergestreift, bevor ihm ein Reporter vom ORF zum Interview bat.

Zukünftig wird Niko Thomé weiter auf den Marathonstrecken in Deutschland zu sehen sein, aber nicht mehr in der Häufigkeit der letzten vier Jahre. Mit einem Augenzwinkern verrät er beinahe, was er sich als Herausforderung vorgenommen hat. In der Zwischenzeit gibt er seine große Erfahrung gerne als Übungsleiter an seine Vereinskameraden weiter.



Niko im Ziel seines 100 Marathons.

(Foto: privat)

## Willkommen im 100-er Club

Richard Szlachta lief beim Ruhrtal Marathon seinen 100. Marathon WAZ Witten Lokalsport vom 13.10.2013 von Oliver Schinkewitz

Witten. „Ich weiß gar nicht, wann ich das zuletzt mal geschafft habe“, freut sich Richard Szlachta nach dem Zieleinlauf beim 7. Witte-ner Ruhrtal-Marathon. Der Hevener feierte am Samstag (12.10.) bei der Veranstaltung des PV-Triathlon ein ganz besonderes Jubiläum. Er lief zum 100. Mal schon die 42,195 Kilometer.

Und zu einem solchen Jubelfest gehört auch eine entsprechende Zeit: Exakt 3:59,17 Stunden - für Szlachta der perfekte Abschluss dieses schönen Wettbewerbs. „Heute passte einfach alles zusammen“, meinte der 61-Jährige, der schon so viele große Marathons in seiner Läufer-Vita stehen hat. Hamburg, Berlin, Köln, Frankfurt - alle sind schon „abgehakt“ für den als Autoverkäufer bei VW tätigen Familienvater. Nur dieser Ruhrtal-Marathon gleich vor seiner Haustür, der fehlte ihm noch. „Bislang kam immer etwas dazwischen“, sagt Szlachta grinsend. „Dabei wohne ich nur einen Kilometer von Start und Ziel entfernt.“ Erst mit Anfang 50 lief er seinen ersten Marathon.

2003, mit Anfang 50, begann für ihn das Abenteuer Marathon und packte ihn gleich mit Haut und Haaren. „Beim allerersten Karstadt-Marathon bin ich damals mitgelaufen. Im ersten Jahr folgten dann 13 Läufe, im zweiten schon 29“, erinnert sich der Ausdauersportler. 2009 und 2010 habe er dann mal pausieren müssen - sonst wäre seine Liste wohl schon

ein ganzes Stückchen länger. „Drei- bis viermal in der Woche, im Sommer eigentlich fast jeden Tag“ gehe er laufen, um seine Fitness zu bewahren und die Kondition für den nächsten Lauf beizubehalten.

Dabei war der gebürtige Pole, der seit 1981 in Deutschland lebt und 1998 von Hemer nach Witten umzog, zunächst 25 Jahre passionierter Tennisspieler. „Ich habe eigentlich Sport studiert, übe den Beruf als Diplom-Sportlehrer aber schon lange nicht mehr aus“, so Szlachta. Sein bisheriges Markenzeichen als Marathon-Läufer war der kleine weiße Pudel „Oskar“, der ihn auf einigen Läufen schon begleitete. Doch vor einiger Zeit starb der sportliche Vierbeiner, seither reißt der 61-Jährige seine Kilometer alleine ab. Am Samstag beim Ruhrtal-Marathon hatte er sich eigentlich eine Zeit „um 4:15 Stunden“ vorgenommen. Doch die unterbot er letztlich deutlich. Keine vier Stunden war „Ritchie“ auf den Beinen, ehe ihm seine Kinder im Zielbereich mit einem überdimensionalen (und natürlich gefüllten) Weißbierglas als Präsent für den 100. Marathon beglückwünschten.

„Das Publikum an der Strecke hat mich noch mal zusätzlich gepuscht“, sagt der Hobby-sportler, dessen Bestzeit in der Königsdisziplin bei sehr passablen 3:34 Stunden steht. Dass er die noch mal knackt, ist eher unwahrscheinlich. Viel eher kann der Hevener, dem nach dem Lauf die einjährige Mitgliedschaft beim

Ausrichter PV-Triathlon ange-dient wurde, etwas anderes versprechen - nämlich eine weitere Teil-nahme am land-schaftlich so reiz-vollen Ruhrtal-Marathon. Viel-leicht gibt's ja dann auch wieder ein Jubiläum.



Richie im Ziel seines 100. Marathons.

(Foto: privat)

## Personalien

### Geburtstage

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

**Gottfried Schäfers** aus Altenberge feierte im November seinen **75.** Geburtstag.

Als Schriftsteller hat sich Gottfried Schäfers hauptsächlich mit seiner Heimatstadt Münster beschäftigt. In fünf Bänden „Stadtviertelgeschichten“ beschreibt er die Welt der kleinen Leute, in anderen Büchern geht es ihm um den Wiederaufbau nach 1945, um Originale, um Sehenswertes und Kurioses der Stadt. Als Läufer mit über 100.000 Wettkampf- und Trainingskilometern und 204 Marathons schrieb er „Laufen in Münster“ und „Magisch Laufen“, in dem es ihm um die Fitness von uns Läufern und auf oft mystische Weise um verschüttete Weisheiten geht. Mit der Kolumne „Hexenmeisters Läufertipps“ im „Spiridon“ (siehe Hefrückseite) bleibt er diesem Thema treu. Sportlich ist noch zu erwähnen, dass Gottfried Schäfers Vizeweltmeister mit der Marathonmannschaft in Brisbane/Australien, 2008 Westdeutscher Meister und deutscher Vizemeister wurde.  
(von Jobst von Palombini)

**Bernhard Teicher** aus Ostbevern feierte im Oktober seinen **70.** Geburtstag.

**Kurt Laube** aus Gifhorn feierte im November seinen **65.** Geburtstag.

### Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

345 **Bernd Neumann** aus Vellmar

346 A **Beate Gröhn** aus Stukenborn

347 **Richie Szlachta** aus Witten

348 **Niko Thomé** aus Koblenz

349 A **Tammo Seemann** aus Oldenburg

350 **Stephan Ehlers** aus Adendorf

### Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

#### 100 Marathons/Ultras

und damit Vollmitgliedschaft

**Falko Haase** (Hamburg) am 24.08.13 beim Marathon in Reykjavik auf Island.

**Niko Thomé** (Koblenz) am 06.10.13 beim 3-Länder Marathon in Bregenz (AUT) (siehe auch Pressebericht).

**Richie Szlachta** (Witten) am 12.10.13 beim Ruhrtal Marathon in Witten (siehe auch Pressebericht).

#### 200 Marathons/Ultras

**Ralf Vollmer** (Buxtehude) und

**Klaus Bangert** (Bargfeld-Stegen) am 22.09.13 beim Helmut Jung Gedächtnislauf in Kaltenkirchen.

**Hans Würll** (Rödinghausen) am 05.10.13 beim Idatum Marathon in Bad Eilsen.

**Günter Bellwart** (Sassenburg-Stüde) am 05.10.13 auf der Originalstrecke des Heidemarathons in Stüde.

#### 250 Marathons/Ultras

**Ulrich Tomaschewski** (Crailsheim) am 15.09.13 beim Seenlandmarathon in Pleinfeld (siehe auch Ulrichs Bericht).

### 250 Marathons/Ultras

**Wolfgang Kieselbach** (Buchholz) am 22.09.13 beim Helmut Jung Gedächtnislauf in Kaltenkirchen.

**Sylvia Frühauf** (Osnabrück) am 22.09.13 beim Northeimer Kieseemarathon.

### 300 Marathons/Ultras

**Dietmar Mintgen** (Nickenich) am 19.10.13 beim Rothaarsteig Marathon in Schmallenberg.

**Karl Wolfgang Baumgarten** (Weyhe) am 23.11.13 beim 1. Schloß Marienburg Marathon in Nordstemmen-Adensen.

### 400 Marathons/Ultras

**Dr. Volkmar Henke** (Rheine) am 22.09.13 beim Baden Marathon in Karlsruhe.

**Daniel Basel** (Weinheim) am 03.10.13 beim 6h-Lauf in Kleinkarlbach.

### 500 Marathons/Ultras

**Ekkehard Steuck** (Taubenheim) am 17.08.13 über die 50 km Strecke in Leipzig Auensee (siehe auch Pressebericht).

### 1.500 Marathons/Ultras

**Hans-Joachim Meyer** (Hamburg) am 20.10.13 beim Marathon in Magdeburg (siehe auch Titelbild und Laudatio).

## **Hans-Joachim Meyer 1500 Marathons/Ultras**

### **Eine Laudatio von Jobst von Palombini**

Ich lernte Hans-Joachim (Hajo) Meyer 1996 in Georgsmarienhütte kennen. Warum er auf mich nach dem 50 km Lauf zukam, weiß ich nicht mehr, aber sicher ist, dass ich seitdem ungläubig staunend im Besitz der Liste seiner 1996 erzielten M/U war; bis zum 7.12.1996 waren dies immerhin 87 Stück. Hajo konnte nicht ahnen, dass ich diese Liste sorgsam in meinem Nachtschränkchen verstautete, wie ein kostbares Kleinod. Bis zum heutigen Tage blieb sie dort, nachdem ich sie immer wieder studiert hatte.

Dass Hajo und Horst Preisler sich schon des längeren einen freundlichen Wettstreit sowohl in puncto Masse als auch Marathonklasse lieferten, war mir schon 1995 in Hannover zu Ohren gekommen, aber ich ahnte nicht, mit welcher Konsequenz und läuferischen Exzellenz sich die beiden duellierten.

Zwei Jahre später sollte eine heftige Debatte vom Präsidenten des Marathonclub Kassel aus angestoßen werden, ob sich denn Masse überhaupt mit Klasse verbinden ließe, und zwar im Hinblick auf einen anderen Hamburger Vielläufer... natürlich mit der Quintessenz, dass dies nicht möglich sei: Entweder laufe man oft oder man laufe gut.

Mir war nach dem Studium von Hajos Liste gleich klar: Er ist die Ausnahme von der Regel, wenn es denn diese Regel so gibt.

Ich möchte die verehrte Leserschaft nun nicht mit Zahlenkolonnen bombardieren, obwohl ich das am liebsten täte, aber ein paar läuferische in meinen Augen Weltklasseleistungen möchte ich zu Gemüte führen: Welchen Vielläufer gibt es denn, der es schafft, mit 55 Jahren im elften Marathon des Monats seine Bestzeit mit 3:03 aufzustellen (umso stolzer bin ich, dass ich diese Zeit später als Freundschaftszeit für einen Weber verwenden durfte), um gleich am Tag nach dieser Glanztat eine 3:24 nachzuschieben und eine Woche später 212 km über 24 Stunden zu erreichen? Ich bin jetzt seit 21,5 Jahren in der Szene, aber diese Qualität ist mir nirgendwo sonst begegnet, auch wenn ich mir bewusst bin, dass sich Leistungen aufgrund von Alter, Anzahl von Laufjahren und Laufhäufigkeit bzw. Art der Läufe nur schwer vergleichen lassen. Oder nehmen wir den Monat Mai im Jahr 1997: Im 10. Marathon/Ultra dieses Monats schaffte es Hajo, über 100 Meilen mit großen Sandpartien von Den Helder nach Hoek van Holland mit 17:26 Stunden eine fantastische Bestzeit mit 57 Jahren aufzustellen, was ihn abermals nicht daran hinderte, vier weitere M/U in diesem Monat dranzuhängen, wobei er den letzten Marathon am 31.5. in Gettorf in 3:21 lief und am Tag danach noch Norddeutscher Meister über 100 km sogar in der M 50 in 9:09 Stunden wurde. Moderne Theorien zur nötigen Regenerationszeit nach langen Läufen finden in Hajo ihren leibhaftigen Widerspruch.

Ich könnte Hajos Listen noch lange exzerpieren, stattdessen seien sie jedem, der Interesse an häufigem und schnellem Laufen hat, auf seiner Homepage zur Lektüre anempfohlen:

[www.hajomeyer.de](http://www.hajomeyer.de)

Hajo schaffte es, was damals bei sehr viel weniger Läufen als heute schon logistisch schwierig war, in seinen ersten zehn Laufjahren sich nicht nur den Beinamen „Eisenmeyer“ zu verdienen, sondern auch punktgenau von April 1988 – April 1998 500 M/U zu absolvieren, darunter ca. 95 Prozent in sehr hoher Qualität, gemessen an der Dichte der Läufe und auch an seinem relativ hohen Einstiegsalter mit 48 Jahren (Hajo bezeichnete sich übrigens in jungen Jahren als eher unsportlich). Von Marathon über 24 Stunden (Bestleistung 222 km) bis zu 48 Stunden (Bestleistung 333 km) war keine lange Disziplin vor seinem Laufhunger sicher, selbstredend auch nicht der Spartathlon, den er dreimal erfolgreich beendete.

So weit, so gut. Dann passierte ihm aber ein folgenschwerer Sturz mit dem Fahrrad, an dessen Operationsfolgen Hajo heute noch knabbert und der ihn zu zehntonatiger Laufpause zwang. Viele andere hätten dann wohl das Handtuch geschmissen, nicht aber Hajo, der sich ab 11.09.1999 wieder ins Laufgeschehen warf und ein Jahr später sogar wieder unter vier Stunden lief. Auch 2002, 2005 und 2012 musste er verletzungsbedingt mehrere Monate pausieren, aber Hajo kämpfte sich immer wieder ran und verblüffte mich immer wieder – gerade gelang ihm mit bald 74 Jahren eine klare Verbesserung seiner Jahresbestzeit auf 4:26:07 Stunden in Magdeburg im 52. M/U des Jahres.

Vielleicht ist es das, was ich meisten bei dem Sportler Hajo Meyer bewundere: Er lässt nie nach, gibt immer sein Bestes bei jedem Lauf und betreibt somit Wettkampfsport auch beim 1500. M/U und im 26. Laufjahr im besten Sinne. Verletzungen nimmt er ernst, aber sie führen nie so weit, dass sie seine Liebe zum langen Laufen zum Erliegen bringen.

## Mitgliederbefragung

Liebe Mitglieder,

Ihr wisst ja, dass Ihr Euch jederzeit mit Fragen und Anregungen an uns wenden könnt. Aber:

Wir wollen noch besser werden! Deshalb wenden wir uns jetzt mit einer Umfrage an Euch, denn wir wollen Eure Anregungen und, wenn möglich, auch Eure Mitarbeit.

Es dauert ca. 10 Minuten. Über die Ergebnisse berichten wir dann auf der nächsten Hauptversammlung. Bei der Umfrage bleiben wir natürlich unter uns (nur Clubmitglieder, Vertraulichkeit, Anonymität und keine Weitergabe an Dritte). Offene Fragen bitte an ([Vorstand@100mc.de](mailto:Vorstand@100mc.de)).

Und so geht's:

Meldet euch wie gewohnt auf der 100MC-Homepage mit Eurem Benutzernamen und Passwort an. Als letzten Punkt in der Navigation findet Ihr dann den Punkt „Umfrage“ und nachfolgend „Mitgliederbefragung“. Dort findet Ihr die Fragen.

Solltet Ihr noch keinen Zugang haben, könnt Ihr Euch selbst auf unserer Webseite registrieren.

Alternativ oder falls Ihr keinen Internetzugang habt, könnt Ihr auch auf dem Postweg teilnehmen. Ein Fragebogen ist diesem Clubheft beigelegt. Auf der Rückseite ist die Empfängeradresse bereits passend zur Verwendung eines Fensterkuverts aufgedruckt. Bitte Porto nicht vergessen.

Vielen Dank schon jetzt für Eure Beteiligung.  
Euer Vorstand

## Inhalt

Adressen.....	2
Berichte unserer Mitglieder .....	3
100 Meilen Mauerweglauf Berlin 17./18.08.2013 .....	3
Saarschleife Marathon Merzig 01.09.2013 .....	5
16. Great Wall Marathon 2013.....	6
Seenland Marathon in Pleinfeld 15.09.2013 .....	11
Der Pi mal Daumen Marathon .....	12
Sommerfrische 1984 .....	12
100 MC Clubreise nach Florida .....	14
Ausschreibung der 100MC-Cruise-Marathon-Serie.....	15
Weltweites Treffen der 100 Marathon Clubs.....	17
Presseberichte .....	18
Das Burnout-Syndrom.....	18
Taubenheimer läuft 500. Marathon.....	21
Willkommen im „100 Marathon Club“ .....	21
Willkommen im 100-er Club .....	23
Personalien.....	24
Geburtstage .....	24
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe .....	24
Jubiläen .....	24
Hans-Joachim Meyer 1500 Marathons/Ultras.....	25
Mitgliederbefragung .....	26
Inhalt .....	27
Impressum.....	27
Gottfried Schäfers Hexenmeister .....	28

## Impressum

<b>Veröffentlichung:</b>	“100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
<b>Druck:</b>	Induprint Stuttgart
<b>Auflage:</b>	300 Exemplare
<b>Nächstes Heft:</b>	“100MC aktuell“ 1/2014 erscheint Ende März 2014 Redaktionsschluss: 09.03.2014 Zuschriften an die Redaktion (siehe Adressen) per E-Mail oder Post Beiträge geben nicht die Meinung des Vorstandes wieder
<b>Urheberrecht:</b>	Nachdruck nur nach Rücksprache mit dem Autor gestattet
<b>V.i.S.d.P.R.</b>	Peter Genz

---

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



Von Gottfried Schäfers

Kennengelernt hatten wir, Ana, meine Lieblichshexe, und ich, Peter Wohlleben, das sowieso nicht spüren.“

Wohlleben im Fernsehen. Er war einer der Studiogäste von Pflanzen, als es um Bäume ging. Und meine Idee war es, ihn und mit ihm einen Spaziergang im Wald zu machen.

Peter Wohlleben war 20 Jahre lang Beamter in der Landwirtschaft Rheinland-Pfalz, bevor er sein „Traumrevier“ in der Hühmel im Kreis Ahrweiler übernahm. Dort setzt er den Aufbau urwaldähnlicher Laubwälder, Pferde statt Maschinen ernten das Holz, und er verzichtet komplett auf chemischer Substanzen. Er ist engagierter Naturforscher. Angaben zu seiner Person, die wir seinem lesenswerten Buch entnehmen konnten.

Trainingsläufe im Wald machen wohl nicht nur mir Spaß. Als Ana und ich im Büro seines Forsthauses mit Mitarbeitern zusammen sitzen, überrascht er mich mit der von Wohlleben. Ich habe die Idee, dass ein Läufer im Sommer innerhalb von 24 Stunden Nacht und zwei ganze verschiedene Tage erleben kann. Er kommt früh genug aus dem Bett, möglichst vor Sonnenaufgang sind unwirkliche Stunden voller Klarheit, Farbigkeit und angenehmen Nebel in langen Fahnen durch das Tal zieht, die Luft ist sauberes, nachhallendes Element ist, von tausend Vogelstimmen. Du hörst den Zilpzalp, den Buchfink und dann und wann auch die Sturmelze. Du wunderst dich, wie lebendig der Wald ist und wie oft er so traumhaft bei aller Kühle. Später verschließt er sich feindlich gegen die verstummten. Nur die Insekten schwirren durch den trocken betäubenden Harzduft des zweiten Tages, des Tages der Laubbäume.

„Na, ja, du musst natürlich die Zeit für solche Erlebnisse früh zur Arbeit muss...“ setzt unser Gesprächspartner den gendbewegung entstandenen Gedanken entgegen.

Ich bringe unser Gespräch auf die für mich neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse, wonach sich Bäume untereinander verständigen in den Savannen Afrikas beobachtet, dass Gazellen immer nur eine bestimmte Zeit an Blättern einer Akazie fressen und dann weiterziehen, aber nicht zum nächsten Baum, sondern zum 100 m entfernten. Erklärt wird das damit, dass die Akazie mit ihren toten Fraßbeginn Bitterstoffe in ihr Laub einlagert, die den Tieren schmecken. Und die Nachbarbäume, von dem ersten Baum ausströmenden Gas Ethylen gewarnt, binnen weniger Minuten ebenfalls Bitterstoffe einlagern.

„Bäume, Pflanzen haben durchaus ein chemisches Kommunikationssystem, eventuell auch über das Wurzelgeflecht. Wir müssen ihnen Gefühle zugestehen. Wenn sich ein Insekt in die Rinde eines Baumes bohrt, muss der Baum den Eindringling fühlen, es muss ihm schmecken, damit er mit Abwehrstoffen reagieren und seine Nachbarn warnen kann. Da steht die Forschung wohl erst am Anfang.“

Peter Wohlleben legt die flache Hand auf den Schreibtisch. „Angenommen, ich lege meine Hand auf den Schreibtisch und ich sehe, dass das ist eine heiße Herdplatte. Da ziehe ich die Hand doch nicht so schnell weg. Instinktiv, dafür brauche ich keinen Befehl vom Gehirn.“

Wir Menschen tun uns schwer damit, anderen Lebewesen Gefühle zuzugestehen. Bis vor kurzem wurden doch drei Tage alten Ferkeln einfach so die Eckzähne herausgebrochen und die Schwänze kurz gemacht. Und etwa 30 Jahre ist es her, da wurden Babys bis zum Alter von 10 Jahren ohne Narkose am offenen Herzen operiert, weil man dachte, dass unter allen Wipfeln ist Ruh.“

Gottfried Schäfers im Laufwettkampf und als Hexenmeister im Laufmagazin Spiridon