



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 2/2014



René Wallesch läuft 1.000 Marathon/Ultra

100 Marathon Club Deutschland e.V.

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

Adressen

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

2. Vorsitzende: Erika Köhn: Waldstr. 59, 22889 Tangstedt
Tel.: +49 / 4109 25 08 41
E-Mail: erikakoehn56@gmail.com

Vorstandsmitglieder:

Öffentlichkeitsarbeit, Redaktion Klaus Bangert: Kayhuder Str. 20b, 23863 Bargfeld-Stegen
Tel.: +49 / 4532 / 260532
E-Mail: klaus.bangert@rollista.de

Mitgliederwesen Joachim Neuhaus: Ulmenstr. 8a, 22299 Hamburg
Tel.: +49 / 40 / 477208
E-Mail: joachim.neuhaus@gmx.net

Statistik Michael Kiene: Nordring 8, 37154 Northeim
Tel.: +49 / 5551 / 910406
E-Mail: kiene.michael@gmail.com

Kassenwart Wolfgang Kieselbach: Talweg 11a, 21244 Buchholz
Tel.: +49 / 4181 / 31116
E-Mail: insokiesi@onlinehome.de

Webmaster, Clubheft, Redaktion Michael Weber: Hildebrandstr. 9, 70191 Stuttgart
Tel.: +49 / 711 852754
E-Mail: weber.worldrunner@googlemail.com

Arbeitsgruppe „Aktualisierung der Satzung“

Die Mitgliederversammlung hat den Vorstand beauftragt, eine Arbeitsgruppe "Aktualisierung der Satzung" einzusetzen.

Die Überprüfung der aktuellen Satzung hat begonnen. Ein erster Entwurf liegt vor. Dieser ist nun zu bewerten.

Berichte unserer Mitglieder

Alexander der Große Marathon Thessaloniki 06.04.14

von Ingolf Winkler

Ingolf Winkler auf den Spuren von MEGAS ALEXANDROS.

Der griechische Ort Marathon und damit verbunden der große Sieg der Griechen über die Perser (490 v. Chr.) war Alexander dem Großen dem Namen nach sicherlich bekannt, als er 154 Jahre später (336 v. Chr.) vom Norden Griechenlands (Makedonien) auszog, das riesige Perserreich und die Länder bis zum Indus zu erobern. Marathon und Alexander der Große passen also zusammen. Auf diesen Spuren wandelt TGLer und Marathonsammler Ingolf Winkler, wenn er an diesem Sonntag beim 9. Alexander der Große Marathon im Norden Griechenlands an den Start von Pella nach Thessaloniki (kurz auch Saloniki) geht. Pella ist die Hauptstadt der alten Region Makedonien und der Geburtsort von Alexander dem Großen.

Vor der historischen Statue des großen Alex (megas Alexandros) wird der Marathon um 8 Uhr gestartet. Ziel ist das Wahrzeichen von Thessaloniki, der weiße Turm an der großen Seeuferstraße.

Am Sonntag ging es morgens um 3:30 Uhr mit dem Taxi von Nikiti/Chalkidike nach Thessaloniki. Die Fahrzeit ist ca. 1:20 Stunden. Ab Thessaloniki gab es dann Shuttlebusse zum Start in Pella. In Pella angekommen, war der Weltuntergang nahe. Es hat geregnet, wobei das kein Ausdruck für dieses Unwetter ist. Der Ort stand voll unter Wasser. In einer großen Halle konnten sich die Marathonis umziehen und bis zum Start warten. Um 8 Uhr ging es los und ab diesem Zeitpunkt hat auch der Regen aufgehört, aber auf den Straßen nach Thessaloniki standen riesige Pfützen. Trotzdem war die Stimmung gut und vom Ablauf her war alles super.

Die Strecke ist allerdings nicht so der Renner, da sie zu 80% auf der Autobahn verläuft. Die letzten 9 Kilometer ging es dann durch Thessaloniki in Richtung Weißer Turm. Auf den letzten 2 Kilometern standen viele Zuschauer an der Strecke und machten ordentlich Stimmung. In 3:28:11 Stunden war ich im Ziel und konnte meinen Plan (3:30 h) erfüllen. Einziger Kritikpunkt: nach dem Zieleinlauf gab es keine Duschen und Waschmöglichkeit. Und die Sonne fehlte.

Schade!

Two Oceans Marathon Kapstadt 19.04.14

von Friedhelm Weidemann

Friedhelm Weidemann aus Stüde lief am Ostersamstag den „Two Oceans Marathon“ (TOM) über 56 km in Kapstadt. Am Start des „Most beautiful Marathon in the world“ waren ca. 12.000 Teilnehmer und genauso viele Teilnehmer auf der 21 km Strecke. Wir waren 482 Teilnehmer aus Deutschland und damit die zweitstärkste ausländische Gruppe, nach den Engländern.

Um 6:30 Uhr wird das Rennen noch im Dunklen nach dem Singen der Nationalhymne mit einem lauten Tuten eines Fischhorns (Vuvuzela) und einem ohrenbetäubenden Kanonenschuss gestartet. Der Start befindet sich im Süden Kapstadts und führt zunächst 12 km durch die Vorstadt in Richtung Süden, in Richtung „Kap der guten Hoffnung“ und dem Sonnenaufgang entgegen. An einer Straßenecke schlägt mir der Duft von frischen Brötchen aus einer Bäckerei entgegen. Wie gerne würde ich hier einen Stopp einlegen, aber bei diesem Lauf darf man nicht bummeln, denn es gilt gewisse cut off Zeiten einzuhalten. Nach 12 km erreichen wir bei Muizenberg an der False Bay den Atlantik und es kommt ein angenehmer, kühlender Wind auf. Hier lässt es sich gut laufen und die Kilometerschilder fliegen nur so an mir vorbei. Es geht immer entlang der Küste bis Fish Hoek, herrliche Strände und wilde Felsklippen säumen den Weg und gerne würde man auch hier anhalten.

In Fish Hoek, bei 21 km, warten meine Stüder Fans auf mich und schicken mich mit viel Jubel auf die nächsten 6 km, auf denen ich die Kaphalbinsel von Ost nach West durchquere. Nachdem es bis hierher ein Kinderspiel war und die Strecke überwiegend flach war, wird es nun etwas hügeliger und auch wärmer. Ich erreiche das „sun valley“ auf der Ostseite und irgendwann 28 km, die Hälfte. Hier habe ich noch 50 Minuten Vorsprung vor der cut off Zeit. Man muss hier nach 3:30 h sein, ansonsten ist das Rennen hier beendet, bevor es richtig los geht. Es gilt ein Gesamtlimit von 7 Stunden einzuhalten.

Hier beginnt die Chapman’s Peak Passstraße. Es ist eine gebührenpflichtige, wunderschöne, gewundene Panoramastrecke entlang der Atlantiksteilküste. Als Vorgeschmack kommt der „little Chapman“ und wir werden von den Zuschauern laut mit „Chappies, Chappies“ angefeuert. Dann geht es den eigentlichen Chapman’s Peak hinauf. Ich kann die kilometerlange Läufer Schlange sehen, wie sie sich die Steigung hinaufquält. Aber der wunderschöne, atemberaubende Blick auf das blaue Meer, die Brandung und die Berge auf der anderen Seite, lässt die Anstrengung leicht ertragen und die Müdigkeit vergessen. Bei 34 km erreiche ich den Gipfel, den Scheitelpunkt, von wo es wieder hinab bis auf Meereshöhe nach Hout Bay geht. Auf dem Gipfel befindet sich eine der 32 gut sortierten Verpflegungsstellen. Diese „feeding stations“ lassen keine Wünsche offen, einmal gibt es sogar Pellkartoffeln, die ich mit viel Salz und Pelle verschlinge. Mit lauter Blasmusik werden wir wieder ins Tal geschickt, wo uns die größte Zuschauerparty auf der Strecke empfängt. Viele Läufer brauchen auf dieser schnellen bergab Passage schon Massagen und Eisspray, Krämpfe machen ein Laufen unmöglich. Ich bleibe glücklicherweise noch verschont. Nun geht es wieder ins Landesinnere, die nächsten 5 km geht es nun wieder fast ständig bergauf zum zweiten Berg, dem Constantianek. Eine heiße, nicht enden wollende, Anstrengung. Da geht es sogar unter, als ich nach 4:30 h die Marathondistanz erreiche.

Probleme machen mir mittlerweile die unglaublich schrägen Kurven, die aussehen wie Steilkurven und sich auch so anfühlen, stechende Schmerzen in den Sprunggelenken machen sich breit. Zweimal stolpere ich über die 2 cm hohen Katzenaugen auf dem Mittelstreifen, da mein Laufstil immer „schlurfender“ wird.

Aber die „Katze“ fängt sich ab. Der Gipfel des Constantianek wird schon von weitem hörbar, wieder empfängt uns eine farbenfrohe Blaskapelle, die uns dann wieder ins Tal schickt. Bei 46 km ist das Schlimmste an Steigungen und Gefällstrecken geschafft. Hier muss auch ich dann auch einmal den Massageservice in Anspruch nehmen, Oberschenkelkrämpfe kündigen sich an. Die wellige Straße führt durch noble Kapstädter Vororte bis hin zum Rugby Stadion der Universität. Es herrscht eine gigantische

Stimmung, als ich nach 6:33 h die Ziellinie erreiche und die geschmackvolle Medaille mit den Umrissen Afrikas bekomme.

Ein tolles Erlebnis, bei diesem zweitgrößten südafrikanischen Laufevent dabei gewesen zu sein.



Friedhelm Weidemann in Südafrika

(Foto: privat)

24 Stundenlauf für Kinderrechte Stuttgart 19.07.14

von Michael Weber

Für meine Verhältnisse war ich im ersten Halbjahr richtig fleißig und brachte es bis Ende Mai auf 10 Zähler. Dies hatte hauptsächlich zwei Gründe: Zum einen lockte der Eintrag in das Worldmega-marathon Ranking zum anderen war mir bewusst, dass es in den Sommermonaten in meiner Gegend nicht viele Startmöglichkeiten gibt. Im Juni somit kein einziger Marathon oder Ultra. Der Ermstal Marathon Mitte Juli in Metzingen fällt dieses Jahr aus, beim Hornisgrinde Marathon kann ich eine Woche später wegen anderer Verpflichtungen nicht teilnehmen. Der 24 Stundenlauf für Kinderrechte in Stuttgart-Degerloch am 19.07. kollidiert ebenfalls mit anderen Terminen und nachdem ich mir dort vor 5 Jahren etliche Blasen eingefangen hatte, ist eine Teilnahme auch gar nicht angedacht. Doch dann wird die für diesen Tag geplante Leichtathletik Meisterschaft des Baden Württembergischen Betriebssportverbandes, für die ich das Kampfgericht zu koordinieren habe, wegen zu weniger Anmeldungen kurzfristig abgesagt. Zwar bin ich am Sonntag als Kampfrichter bei den Württembergischen Leichtathletik Meisterschaften der U16 eingeteilt, doch ein paar Stunden Zeit hätte ich schon, mir in Degerloch einen weiteren Zähler zu holen. Und trotzdem, so richtig Lust habe ich nicht, denn es werden Temperaturen bis 35°C vorhergesagt und Schatten gibt es auf dem Sportplatz am Fuße des Fernsehturms nicht. Ich schreibe ein e-Mail an einen ehemaligen Arbeitskollegen, der mich auf einigen Marathons in diesem Jahr begleitet hatte, und er sieht dies als besondere Herausforderung und schreibt zurück, er wäre dabei. Eigentlich hatte ich gehofft, er sei vernünftig und würde mir die Teilnahme ausreden. Nun kann ich keinen Rückzieher mehr machen.

Also fahren wir gegen 13:15 Uhr los, um frühzeitig zum Start um 14:00 Uhr vor Ort zu sein. Na ja, vielleicht wird die Veranstaltung wegen der Hitze ja auch abgesagt? Dem ist aber nicht so und wir müssen ran. Die Veranstaltung ist ein Sponsorenlauf und es geht darum, dass diese Sponsoren je gelaufenem Kilometer einen Betrag spenden. Ich ziehe es vor, nicht als namenloses Mitglied eines Teams zu starten, sondern spende eben selbst. Dadurch werde ich später in den Ergebnissen auch namentlich aufgelistet. Trotzdem stellt sich bei solchen Events immer die Frage nach der Zählfbarkeit. Öffentlich ausgeschrieben ist die Veranstaltung, die 400 Meter Tartan Rundbahn ist natürlich exakt vermessen. Blicke die Frage nach den Teilnehmern, die mindestens die Marathondistanz unter

die Füße nehmen wollen. Doch Temperaturen hin oder her, da gibt es immer ein paar Unentwegte, die wie ein Uhrweg Runde um Runde drehen. Also kann es losgehen. 7 Stunden hatte ich mir mal als Zeitziel gesetzt, sprich von 14:00 Uhr bis 21:00 Uhr zu laufen. Doch am Anfang wird getödelnd und bis alle ihre Grußworte an die Teilnehmer gerichtet haben, ist es schon knapp 20 Minuten nach 14:00 Uhr, bis es endlich los geht. Anderthalb Stunden langsam laufen und dann mehr gehen als laufen ist mein Plan. Lläuft ganz gut, aber trotzdem muss ich die Hitze im Auge behalten. Ex-Kollege Frank streicht nach 3 ½ Stunden die Segel. Gerade mal ein Halbmarathon kommt für ihn am Ende raus. Ich will bis 21:00 Uhr mindestens Marathon gelaufen sein, muss mich daher schon sputen. Die Runden zähle ich nicht mit, aber kontrolliere via GPS-Uhr, auch wenn wir Langsameren möglichst die Innenbahn freihalten sollen. Da sammeln sich mit der Zeit mehr Meter an, als gezählt werden, dennoch erreiche ich am Ende mit 44,8 km zu diesem Zeitpunkt an 3. Stelle liegend das Ziel.



Kurze Erfischung an der „Dusche“ Foto: Weber

So fing alles an von der Radfahlerin zur Marathonsammlerin von Gunla Eberle aus der Serie „Mein erster Marathon“

Bis 1993 fuhr ich fast täglich kurze Strecken mit dem Fahrrad. Sich „laufend“ fortzubewegen kam für mich nicht in Frage! Als Didi eines Tages jedoch den Vorschlag machte, dass ich ihn auf dem Fahrrad begleiten könnte, machte mich das Laufen nun doch neugierig. Zusammen nahmen wir später an etlichen Volksläufen teil. Ob im Schwarzwald oder Schneeeverdingen, ich lief nie mehr als 10km! Ich steigerte mich dann langsam von 10 km auf 21 km.



Broloppet 2000 in Kopenhagen

(Kauffoto)

Gemeinsam fuhren Didi und ich im Jahr 2000 nach Kopenhagen, um am Broloppet teilzunehmen. Der Start dieser 21 km Strecke war in Kopenhagen und das Ziel war in Malmö. Ab diesem Zeitpunkt lockte mich die Marathondistanz. Aber wie schafft man „so“ was? Mit Training, natürlich! Tja, das sagt man so einfach! Ich kann nicht sagen, mit welchem „Trainings-plan“ ich meinen ersten Marathon lief. Es machte plötzlich Spaß, 4- 5 x in der Woche 10 km als Training zu laufen. Ich glaube auch, dass ich „damals“ den Ehrgeiz hatte, um „gut“ laufen zu wollen.

Am 22.04.2001 lief ich meinen 1. Marathon und zwar in Hamburg. Ich wollte nur probieren, wie es sein könnte, einen Marathon zu laufen. Bei km 38 fragte ich mich, wie lang ein Marathon denn nun sei. Die Antwort war eigentlich klar! Ich lief fast die ganze Zeit und erlaubte mir nur wenige „Gehpausen“. Mein Sohn freute sich mit mir, als ich ins Ziel kam!

Der schrecklichste Marathon war der 3 Länder Marathon am 06.10.2002! Es herrschte ein Dauerregen vom Start aus bis zum Ziel!

Eine Herausforderung war der Prag Marathon am 19.05.2002! Ich wäre kurz vor dem Ziel fast herausgenommen worden, hätte ich nicht der dortigen Polizei klarmachen können, dass ich gerne den Zieleinlauf erleben wolle! Den 1. Marathon in Berlin lief ich am 26.09.2002. Meine 1. „Winterserie“ lief ich 2004/2004 (27.11.04, 04.12.04, 12.12.04, 19.12.04, 26.12.04, 29.12.04, 02.01.05 und 15.01.05) an den Teichwiesen! 2005 lief ich 24 reine Marathonläufe! Jetzt gebe ich ganz schön an, oder? Scherz beiseite, jetzt war mir klar, dass ich zur Marathonsammlerin geworden war! 2007 erreichte 33 reine Marathonläufe und einen Ultra! Während der Osterserie (März 2008) bei Sigrid Eichner zog ich mir einen Ermüdungsbruch zu. Den 1. Ultra lief ich am 19.07.2008 in Neubrück an der Nahe! Im August 2008 lief ich meinen 1. 24 Stunden Lauf in Breitscheid! Es ist eine 5 km

Runde, die sehr angenehm zu laufen ist. Während der Runde wechseln sich die landschaftlichen Eindrücke ab. Die Herzlichkeit und Ausdauer der Helfer sind fast nicht zu übertreffen! Mit einem Lauf, wo es nicht auf die Laufzeit ankommt, wollte ich einfach fühlen können, dass Laufen auch entspannt sein kann. Tatsächlich, dieser 24 Stunden Lauf sollte nicht der einzige entspannte Lauf für mich bleiben! Am 07.09.2008 lief ich meinen 100. M/U in Flensburg und wurde endlich vollwertiges Mitglied im 100 Marathon Club!

Mein Lieblingsmarathon ist der „kurze“ Rennsteig Marathon (43,1 km)! Er ist einer der schönsten Landschaftsmarathonläufe! Mich lockte natürlich auch das Marathonlaufen im Ausland: Italien (1), Irland (2) Ägypten (1), Polen (2), Schweiz (1), Österreich (1), Schweden (4), Dänemark (4) Tschechien (8), Island (1), Nicaragua (1), Jordanien (1). Die Zahlen in Klammern bedeutet die Anzahl der Läufe in diesen Ländern. In Deutschland habe ich an 204 M/U teilgenommen. In einigen Ländern (Ägypten, Nicaragua, Jordanien) herrscht schon eine andere Einstellung zum Laufen. Mich ärgert, dass Frauen bei den Marathonläufen eine untergeordnete Rolle spielen. Es scheint, als sei hier Laufen nur „Männersache“!

Seit ich angefangen habe, Berichte über meine Läufe zu schreiben www.gunlamaralöpare.eu und Hahn/Weber Zeiten zu sammeln, macht das Laufen im Schnecken tempo mehr Spaß, als um eine gute Zeit zu kämpfen. Ich laufe inzwischen sehr gerne Marathon. Das war nicht immer so. Es gab schon Läufe, wo ich mich fragte, ob es Sinn machen würde, Marathon zu laufen, da ich merkte, dass ich immer langsamer wurde. Jetzt freue ich mich schon auf den nächsten Marathon! Ich weiß, dass Laufen nicht unbedingt etwas mit dem Alter zu tun hat, aber stolz und vor allem dankbar bin ich trotzdem, dass ich mit 62 Jahren Marathon laufen kann!



erster Marathon Hamburg 2001 (Foto: privat)



Dietrich und Gunla

(Foto: privat)

Mein Dankeschön geht an Didi, der mich immer unterstützt und motiviert hat, weiterzulaufen, auch, wenn es einem nicht leicht fällt! Ohne Didi hätte ich den MUM nicht überstanden! Danke, Didi!

Rad fahre ich wieder! Aber laufen tue ich lieber!

Presseberichte

BSV-Mitglied Helmut Rosieka organisiert Marathonlauf und stiftet Spenden der Blumenthaler Jugendabteilung Blumenthaler SV vom 27.04.2014 von Mirko Vopalensky

Eine gute Tat im doppelten Sinne vollbrachte kürzlich unser langjähriges Mitglied Helmut Rosieka. Der Schönebecker mit der BSV-Raute im Herzen organisierte im Namen des "100-Marathon-Club" den 2. Heilshorner Marathon, bei dem 25 Läufer über die Strecken

von 42,2 und 50 Kilometer antraten. Diese bewiesen sich nicht nur als sehr sportlich, sondern auch als sehr großzügig. So konnte Helmut Rosieka eine Spendensumme in Höhe von 250 Euro sammeln, die er der Jugendabteilung unseres Blumenthaler SV zukommen lässt.



Der treue BSVer und Marathonläufer Helmut Rosieka (in gelb) sammelte als Organisator des 2. Heilshorner Marathon Spenden für unsere Jugendabteilung (Foto: Weser-Kurier)

Der sportbegeisterte Rosieka war an diesem Tag neben Organisator und Spendensammler vor allem auch Läufer, so absolvierte er bereits seinen 500. (!) Marathon. Hut ab und Gratulation! Für die großzügige Spende bedankt sich der Blumenthaler SV im Namen des Vorstandes bei Helmut Rosieka recht herzlich.

Der Marathon Mann

Hinaus und Laufen – das ist die Disziplin!

Arkadien Magazin April – Mai 2014

Interview Maria Hoffmann, Fotos Karsten Thormaehlen

Wir treffen Götz W. Eipper, vom 100. Marathon Club, 79 Jahre alt, zum Interview und Fotoshooting an einem der ersten herrlichen Frühlingstage in Hamburg. Der mehrfach ausgezeichnete Fotograf, Karsten Thormaehlen ist eigens dafür angereist. Mit von der Partie ist das NDR Hamburg Journal.

Herr Eipper, Sie werden in diesem Jahr 80 Jahre alt und laufen dann Ihren 300. Marathon. Was ist das für ein Gefühl?

Vor dem 100sten Marathon wollte ich eigentlich aufhören. Dazu ist es nicht gekommen. Nun ist es der 300. und darauf freue ich mich sehr!

Was tun Sie, um so fit zu sein?

Ich Laufe! Durchschnittlich vier Mal pro Woche ca. 45 bis 75 km. Dann mache ich Krafttraining, das ist gut für den Muskelaufbau, damit der Körper insgesamt belastet wird. Ein guter Ausgleich zum Laufen ist Koordinationsstraining z. B. auf einem Bein zu stehen. Das kann man immer und überall machen. Schon morgens beim Zähneputzen.

Geben Sie uns bitte eine Kostprobe von Ihrem Speiseplan.

Das Leben soll Spaß machen, und da gehört gutes Essen dazu. Das Frühstück ist deftig mit Ei und Schinken. Natürlich esse ich viele Kohlenhydrate, denn das ist wichtig beim Sport. Ich esse das, worauf ich Lust habe. Gerne mal eine Currywurst mit Pommes! Dazu ein kühles Bier. Ich laufe, damit ich essen kann!

Sie sind viel unterwegs. Was sagt Ihre Familie dazu?

Meine Frau sagt oft, wenn ich mich aufrege: „Lauf Dich erst mal warm, Götz!“ Es lässt sich immer arrangieren. Wir verbinden oft einen Urlaub damit. Beim Marathon in Rom, sind wir noch in Italien geblieben.

Wann haben Sie mit Sport angefangen und wie sind Sie zum Läufer geworden?

Sport ist Familiensache. Durch unsere beiden Kinder habe ich wieder damit angefangen. In meinem Beruf war Laufen für mich der beste Stressabbau.



Das Team von NDR Hamburg Journal

Hatten Sie ein besonders schönes Erlebnis bei einem Marathon?

Ja, beim Jungfrau-Marathon. Eine der schönsten Marathon Strecken der Welt. Von Interlaken bis hinauf zur kleinen Scheidegg. Es gilt eine Höhendifferenz von 1829 m zu überwinden. Eine Herausforderung in einer phantastischen Bergkulisse. Die schönsten Läufe sind Landschaftsläufe.

Haben Sie für Sportmuffel einen Tipp, den inneren Schweinehund zu überwinden?

Passt auf, dass ihr nicht zu dick werdet! Ich bin der Überzeugung, dass Laufen das Beste ist, was ein Mensch für sich tun kann. Man braucht ein paar gute Laufschuhe und Funktionskleidung. Dann geht’s los. Zu jeder Zeit und bei jedem Wetter.

Wie viele Kilometer sind Sie in Ihrem Leben gelaufen?

Ich laufe seit 1973 ca. 2000 km und ab 1986 15 Marathons pro Jahr. Das sind ungefähr 60.000 km.



Wie feiern Sie Ihren 80. Geburtstag?

Da sind wir in München bei den Kindern und Enkeln. Zwei Tage nach meinem 80. Geburtstag laufe ich einen Marathon. Da wünsche ich mir, mit meinem 6-jährigen Enkel das letzte Stück ins Ziel zu laufen.

Götz will der schnellste „Oldie“ sein BILD Hamburg vom 3.05.2014 von Gunnar von der Geest

Götz Eipper (79) ist ein Mann der ersten Stunde. Der 1. Hanse-Marathon 1986 war auch der erste Marathon für den technischen Leiter vom CCH – mit 52 Jahren. Sonntag startet er nun zum 16. Mal in Hamburg. Und das 300. Mal

über die 42,195 km insgesamt. Sein Ziel: „Ich peile eine Zeit knapp unter 5 Stunden an. Ich hoffe, dass ich der Schnellste meiner Altersklasse M80 werde.“

Erinnerung an einen besonderen Menschen: Der Wolfgang-Zieger-Gedächtnislauf LG Mauerweg Berlin e.V. am 2.05.2014 von Alexander von Uleniecki



Alle Läuferinnen und Läufer bekamen Medaillen beim 1. Wolfgang Zieger-Gedächtnislauf – egal wie viele Runden sie gelaufen sind.
(Foto: Jörg Levermann)

Im vergangenen Sommer starb im Alter von 80 Jahren mit dem Leichtathletik-Kampfrichter Wolfgang Zieger ein Mensch, den viele Läuferinnen und Läufer in der Region Berlin kannten und sehr schätzten. Ruhig, präzise und immer freundlich – so bleibt er im Gedächtnis. Unvergessen sind vor allem seine Einsätze als akribischer Rundenzähler und Zeitnehmer bei den Marathon-Laufserien von Berlins Lauf-Legende Sigrid Eichner im Volkspark Prenzlauer Berg sowie im Plänterwald. Beide verband eine Freundschaft, wobei Sigrid – wie viele andere auch – leider erst spät, nämlich

nach Monaten, vom Tod Wolfgang Ziegers erfuhr.

Um an den Menschen und Sportkameraden Wolfgang Zieger zu erinnern, organisierte Sigrid Eichner nun gemeinsam mit der LG Mauerweg Berlin e.V. (für Verpflegung und Zeitnahme verantwortlich) am Tag der Arbeit einen Marathon im Volkspark Prenzlauer Berg, auf der Oderbruchkippe. 20 Runden mit immerhin rund 600 Höhenmetern.

An die 40 Läuferinnen und Läufer folgten der recht spontanen Einladung bei fast idealen

Witterungsbedingungen: War im Wetterbericht noch Regen und Gewitter angekündigt worden, so blieb es dann doch bis zum Ende trocken und von den Temperaturen sehr angenehm. Den Sieg auf der Marathonstrecke sicherte sich der kurzfristig gemeldete Christian Karbe in 3:44:22 Stunden, gefolgt von Mauerwegläufer Oliver Franz (3:53) sowie dem zeitgleichen Trio Johannes Brandl (100 Marathon Club), Frank Stein (Karower Dachse) und

Wolfhard Seeliger (VfL Brandenburg/Havel, alle 3:54).

Sigrid Eichner absolvierte bei ihrem „Heimspiel“ den 1.812. Marathon- und Ultralauf (weiterhin Weltrekordhalterin) und blieb dabei als bald 74-jährige Ausdauerathletin sogar knapp unter der 6-Stunden-Marke. Schnellster beim Halbmarathon war Martin Stauss von der LG Mauerweg in 2:04:20 Stunden.

Marathonfieber ist ansteckend Hannoversche Allgemeine Zeitung vom 7.06.2014 von Sandra Köhler

Die Atmosphäre beim ersten von Horst Liebetruth ausgerichten Sportslover-Marathon am Altwarmbüchener See ist locker, die Teilnehmer wissen das zu schätzen.



Er bekommt vom Laufen einfach nicht genug. Horst Liebetruth, Extremsportler aus Leidenschaft, ist unter die Marathonauter gegangen. Nicht etwa eine einmalige Sache plant der Personal Trainer und Business-Coach. Eine regelmäßige Veranstaltung soll es sein.

HÄNIGSEN/ISERNHAGEN. „Ich laufe selbst etwa 50 Marathons im Jahr“ sagt der Hänigser. „Diese Anzahl muss man erst einmal erreichen.“ Mit den sogenannten



Horst Liebetruth

Sportslover-Marathons schafft er sich nun selbst passende Angebote – quasi vor der Haustür – und anderen Läufern eine Möglichkeit in entspannter Atmosphäre und der reizvollen Landschaft am Altwarmbüchener See ihrer Passion nachzugehen.

Die Premiere des sogenannten Sportslover Marathon ist bereits am 31. Mai über die Bühne gegangen. Vier weitere Läufe sind bereits

terminiert. Am 14. Juni, 13. und 19. Juli, sowie am 13. September können sich alle läuferisch Ambitionierten von 9 bis 16 Uhr auf einem 3570 Meter langen Rundweg verausgaben. Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Läufer begrenzt, die Ausschreibung samt Anmeldeschluss im Internet unter www.sportslover.de/veranstaltungen einzusehen.

Nicht nur Profiläufer hat Liebetruth im Visier: „Mitmachen können alle, die entspannt laufen wollen, egal ob 10 Kilometer, einen Halbmarathon oder einen Marathon.“ Die Limitierung der Startplätze soll einerseits dazu dienen, dass Spaziergänger am See von den Läufern nicht gestört werden. Zum anderen sorgt sie für eine geradezu familiäre Atmosphäre, von der jeder Massenläufer nur träumen kann. „Man trifft sich mehrmals. Anfänger haben so das Gefühl, gut mithalten zu können. Und am Verpflegungsstand werden dann auch schon mal Tipps ausgetauscht“, beschreibt Liebetruth die Stimmung.

Damit das Ganze auch für Profis und Marathonsammler interessant wird, hat Liebethuth den Kurs offiziell vermessen. „Ich bin einfach zur Gemeinde Uetze und zur Gemeinde Isernhagen gegangen und habe mir ein Messgerät ausgeliehen.“ Elektrische Zeitmessung - Fehl-anzeige. Gestoppt wird die Zeit von den Läu-

fern selbst per Hand. „Wer dabei schummelt, betrügt sich nur selbst“, sagt Liebethuth. Liebethuth nutzt für seine Initiative neben offiziellen Ausschreibungen vor allem seine Kontakte im sozialen Netzwerk Facebook zur Werbeoffensive.

Personalien

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

358	Winfried Böttjer aus Bremen	362	Markus Sembach aus Kamen
359	Andreas Giersberg aus Bochum	363	Gerd Schremmer aus Plauen
360	Joachim Risch aus Köln	364	Johannes Haßlinger aus Marklohe
361	Thomas Pielke aus Kummerfeld	365 A	Peter Henke aus Münsterdorf

Geburtstage

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

Dr. Volkmar Henke aus Rheine feierte im April seinen **70.** Geburtstag.

Dieter Wolf aus Nordwest Uckermark feierte im Juni seinen **75.** Geburtstag.

Wilhelm Deutsch aus Leopoldshöhe feierte im August seinen **75.** Geburtstag.

Johannes Mohr aus Mörfelden-Walldorf feierte im April seinen **80.** Geburtstag.

Im Laufe seiner Läuferkarriere ist er unter anderem 17 mal ! die 100 km von Biel und 3 mal die 100 km von Unna gelaufen.

René Wallesch läuft 1.000 Marathon /Ultra

Im Marathonalter von 42 Jahren läuft „Laufgenosse“ René bereits seinen 1.000 Marathon und hat bei seinen Läufen schon fast die ganze Welt bereist. Wer kennt nicht seine Berichte aus den entlegensten Ländern?. Gerade im Osten und in Afrika gab es ja so manches Laufabenteuer. Nach seinem 1. Marathon am 21.04.1996 in Hamburg gab es folgende Jubiläen:

100. Marathon 08.05.1999 auf Helgoland	600. Marathon 09.12.2006 in Sondershausen
200. Marathon 18.11.2000 in Humfeld	700. Marathon 21.02.2009 in Kiel
250. Marathon 25.11.2001 in Monaco	750. Marathon 28.12.2009 in Öjendorf
300. Marathon 11.08.2002 in Ostrohe	800. Marathon 09.10.2010 in Kaltenkirchen
400. Marathon 19.07.2003 in HH-Teichwiesen	900. Marathon 24.11.2012 in Bokel (6 h Lauf)
500. Marathon 17.10.2005 beim Alstermarathon	1.000. Marathon 28.06.2014 in HH-Allermöhe

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras

und damit Vollmitgliedschaft

Volker Dickmann (Wesel) am 29.03.14 beim Piesberg Ultra in Osnabrück.

Andreas Giersberg (Bochum) am 04.04.14 beim Dead Sea Marathon in Amman (JOR).

Winfried Böttjer (Bremen) am 12.04.14 beim Schmidt's Kiefern Ultra in Bremen.

Sara Kortyka (Speyer) am 21.04.14 am Prenzlauer Berg in Berlin. Mit 22 Jahren ist Sara damit jüngstes Vollmitglied.

Karl-Walter Decius (Bünde) am 01.05.14 am Gevattersee in Bückeburg.

Joachim Risch (Köln) am 04.05.14 beim Eifelsteiglauf in Bruch.

Thomas Pielke (Kummerfeld) am 11.05.14 beim Leuchtfeuer Bubendey Ufer Marathon in Hamburg.

Markus Sembach (Kamen) am 12.07.14 beim von ihm veranstalteten Unnaraner Bornekamp Marathon.

Gerd Schremmer (Plauen) am 12.07.14 beim Elstertal Marathon in Gera.

Harald Retzlaff (Bochum) am 26.07.14 am Holler See in Saterland.

200 Marathons/Ultras

Hartmann Stampfer (Völs am Schlern, ITA) am 06.04.14 beim London Marathon (GBR).

Rita Brämer (Itzehoe) am 06.07.14. in Kaltenkirchen.

250 Marathons/Ultras

Dieter Merker (Hamburg) am 09.06.14 beim Hügelgräber Marathon in Langeln.

300 Marathons/Ultras

Sylvia Frühauf (Georgsmarienhütte) am 19.04.14 am Prenzlauer Berg in Berlin.

300 Marathons/Ultras

Günter Heyer (Kiel) am 27.04.14 beim Hannover Marathon.

Götz W. Eipper (Hamburg) am 04.05.14 beim Hamburg Marathon.

Michael Weber (Stuttgart) am 24.05.14 beim 6 Stunden Lauf in Schwäbisch Gmünd.

Friedrich Iffert (Kassel) am 25.05.14 in Menden.

Patrik Schmidt (Hamburg) am 06.07.14 in Hamburg.

500 Marathons/Ultras

Helmut Rosieka (Bremen) am 12.04.14 beim Schmidt's Kiefern Ultra in Bremen.

Jürgen Biallas (Iserlohn) am 04.05.14 beim Hamburg Marathon.

Christine Schroeder (Hamburg) am 17.05.14 beim Rainer Pufahl Geburtstagsmarathon in Müssen.

Hans Drexler (Braunschweig) am 26.07.14 in Bad Pyrmont.

800 Marathons/Ultras

Dietrich Eberle (Seevetal) am 29.03.14 beim 50 km Lauf in Grünheide/Kienbaum. Es war übrigens Dietrichs 200. Ultra bei 600 reinen Marathons.

1.000 Marathons/Ultras

René Wallesch (Geestacht) am 28.06.14 beim Allermöher Triple Marathon.

1.100 Marathons/Ultras

Peter Wieneke (Hamfelde) am 27.04.14 beim Hannover Marathon.

Christine Schroeder Deutsche Meisterin W55 über 24h

Christine Schroeder wurde bei den Deutschen Meisterschaften der DUV im 24-Stunden-Lauf in Berlin am 12./13.07.2014 **mit neuer persönlicher Bestleistung von 158,833 km Deutsche Meisterin der AK W55** und zwar mit deutlichem Vorsprung von 21 km auf die Vizemeisterin ihrer Klasse. In der Frauen-Gesamtwertung belegte sie unter 24 Frauen Rang 8.

Halbjahresstatistik per 30.06.2014 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42		46	4	50		1	30.06.2014
Seemann Dr.	Tammo	Oldenburg	GER	349		44	4	48	1)	2	30.06.2014
Schroeder	Christine	Hamburg	GER	257		37	4	41		3	30.06.2014
Pielke	Thomas	Kummerfeld	GER	361		40	0	40		4	30.06.2014
Wallesch	René	Geesthacht	GER	12		33	3	36		5	30.06.2014
Kiene	Michael	Northeim	GER	308		21	15	36		5	30.06.2014
Neuhaus	Joachim	Hamburg	GER	321		32	3	35		7	30.06.2014
Rohwedder	Karl	Braunschweig	GER	334		10	22	32		8	30.06.2014
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	GER	211		26	5	31		9	30.06.2014
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2	E	27	4	31		9	30.06.2014
Christensen	Claus Ø	Rudkøbing	DEN	316		31	0	31	1)	9	30.06.2014
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	ITA	127		19	12	31		9	30.06.2014
Schmidt-Soltau	Peer	Mettmann	GER	292		18	12	30		13	30.06.2014
Frühauf	Sylvia	Georgsmarienh.	GER	328		23	7	30		13	30.06.2014
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	E	27	2	29		15	30.06.2014
Balke	Cornelia	Berlin	GER	356	A	9	20	29		15	30.06.2014
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148		13	15	28		17	30.06.2014
Spieker	Johann	Laar	GER	135		24	3	27		18	30.06.2014
Gröhn	Beate	Stuvenborn	GER	346	A	21	5	26		19	30.06.2014
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	118		23	2	25		20	30.06.2014
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137		18	7	25		20	30.06.2014
Junker	Gerd	Wallenhorst	GER	323		20	5	25		20	30.06.2014
Eberle	Gunia	Seevetal	GER	179		23	2	25		20	30.06.2014
Andresen	Andres	Wittmund	GER	325		20	5	25		20	30.06.2014
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	GER	202		17	7	24		25	30.06.2014
Scheffer	Ineke	Leens	NED	303		20	3	23		26	30.06.2014
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103		21	2	23		26	30.06.2014
Tomaschewskii	Ulrich	Craillsheim	GER	233		16	6	22		28	30.06.2014
Rosieka	Helmut	Bremen	GER	194		18	4	22	1)	28	30.06.2014
Brämer	Rita	Itzehoe	GER	310		6	16	22		28	30.06.2014
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53		8	13	21		31	30.06.2014
Mlntgen	Dietmar	Nickenich	GER	237		17	4	21		31	30.06.2014
Braun	Helmut	Bielefeld	GER	192		21	1	21		31	30.06.2014
Neumann	Berndt	Vellmar	GER	345		19	1	20		34	30.06.2014
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	GER	332		15	5	20		34	30.06.2014
Cavaleiro Prof.	Dr. Claudia	Viersen	GER	248		17	3	20		34	30.06.2014
Ruppert	Ralf	Wadersloh	GER	330		7	13	20		34	30.06.2014
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	GER	160		18	1	19		38	30.06.2014
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115		8	11	19		38	30.06.2014
Fischer	Marc	Salzgitter	GER	355		19	0	19		38	30.06.2014
von Palombini	Jobst	Bad Eilsen	GER	29		15	3	18		41	30.06.2014
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99		18	0	18		41	30.06.2014
Rolfes	Maria	Lohne	GER	294		16	2	18		41	30.06.2014
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116		7	11	18		41	30.06.2014
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	287		11	7	18		41	30.06.2014
Merker	Dieter	Hamburg	GER	60		12	5	17		46	30.06.2014
Meinhold	Günter	Hemer	GER	231		10	7	17		46	30.06.2014
Kortyka	Sara	Speyer	GER	351		10	7	17		46	30.06.2014
Fender	Norbert	Rutesheim	GER	336	A	2	15	17		46	30.06.2014
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	288		15	2	17		46	30.06.2014
Würl	Hans	Rödinghausen	GER	320		9	7	16		51	30.06.2014
Niehuß	Ulrich	Hamburg	GER	289		14	2	16		51	30.06.2014
Heyer	Günter	Kiel	GER	212		15	1	16		51	30.06.2014
Eisele	Gabriele	Rendsburg	GER	354	A	14	2	16		51	30.06.2014
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67		10	5	15		55	30.06.2014
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	GER	172		13	2	15		55	30.06.2014
Koenig	Jörg	Stade	GER	222		5	10	15		55	30.06.2014
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GER	208		13	2	15		55	30.06.2014
Fehling	Christian	Marschacht	GER	340		14	1	15		55	30.06.2014
Berka	Frank	Hamburg	GER	168		10	5	15		55	30.06.2014
Szlachta	Richie	Witten	GER	347		14	0	14		61	30.06.2014
Liebetruth	Horst	Uetze	GER	353	A	13	1	14		61	30.06.2014
Kuhlmyr Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	43		10	4	14		61	30.06.2014
Fender	Birgit	Rutesheim	GER	335	A	2	12	14		61	30.06.2014
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	GER	244		13	1	14		61	30.06.2014

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	GER	122		4	10	14	1)	61	30.06.2014
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	GER	171		12	1	13		67	30.06.2014
Rehers, Dr.	Hans-Werner	OSnabrück	GER	285		11	2	13		67	30.06.2014
Pflügler	Christian	Münster	GER	253		11	2	13		67	30.06.2014
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	GER	223		12	1	13		67	30.06.2014
Haase	Falko	Hamburg	GER	342		13	0	13		67	30.06.2014
Britz	Werner	Aurich	GER	226		11	2	13		67	30.06.2014
Brandl	Johannes	Berlin	GER	352		10	3	13		67	30.06.2014
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	GER	274		0	12	12		74	30.06.2014
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124		9	3	12		74	30.06.2014
Pufahl	Rainer	Müssen	GER	273		11	1	12		74	30.06.2014
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	GER	44		11	0	11		77	30.06.2014
Sembach	Markus	Kamen	GER		A	10	1	11	2)	77	30.06.2014
Liegmann	Günter	OSnabrück	GER	319		10	1	11		77	30.06.2014
Köhn	Erika	Tangstedt	GER	272		11	0	11		77	30.06.2014
Henke	Peter	Münsterdorf	GER			8	3	11	2)	77	30.06.2014
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	GER	196		9	2	11		77	30.06.2014
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87		8	2	10		83	30.06.2014
Vollmer	Ralf	Buxtehude	GER	255		4	6	10		83	30.06.2014
Traeder	Martin	Sehnde	GER	307		8	2	10		83	30.06.2014
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	GER	220		0	10	10		83	30.06.2014
Punge	Wolfgang	Bünde	GER	343		7	3	10		83	30.06.2014
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119		6	4	10		83	30.06.2014
Frank	Rolf	Hohenasppe	GER	6		9	1	10		83	30.06.2014
Schmidt	Patrik	Hamburg	GER	9		7	2	9		90	30.06.2014
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57		6	3	9		90	30.06.2014
Retzlaff	Harald	Bochum	GER	341	A	2	7	9		90	30.06.2014
Penalba	Rafaël	Buttenheim	GER	279		6	3	9		90	30.06.2014
Möhle	Marion	Darmstadt	GER	282		5	4	9		90	30.06.2014
Bicher	Stefan	Berlin	GER	276		5	4	9		90	30.06.2014
Leffler	Mirko	Suhl	GER	338		3	5	8		96	30.06.2014
Kummer	Peter	Hamburg	GER	329		7	1	8		96	30.06.2014
Krön	Meinulf	Hamburg	GER	230		7	1	8		96	30.06.2014
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	GER	258	A	7	1	8		96	17.06.2014
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	GER	17		8	0	8		96	30.06.2014
Wolfgramm	Klaus	Herford	GER	339		6	1	7		101	30.06.2014
Richter	Andrea	Hamburg	GER	313	A	7	0	7		101	30.06.2014
Haßlinger	Johannes	Marklohe	GER			6	1	7	2)	101	30.06.2014
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	GER	278		5	1	6		104	30.06.2014
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10		6	0	6		104	30.06.2014
Schremmer	Gerd	Plauen	GER			5	1	6	2)	104	30.06.2014
SchmidtKonz	Thomas	Forchheim	GER	291		2	4	6		104	30.06.2014
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32		4	2	6		104	30.06.2014
Dickmann	Volker	Wesel	GER	344		2	4	6		104	31.03.2014
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	GER	357		3	3	6		104	01.05.2014
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74		5	0	5		111	30.06.2014
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157		1	4	5		111	30.06.2014
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	13		3	2	5		111	30.06.2014
Labs	Michael	Berlin	GER	322		3	2	5		111	30.06.2014
Kohl	Heinz-Helmuth	Drochtersen-Assel	GER	268		4	1	5		111	30.06.2014
Förster	Udo	Herne	GER	204	A	3	2	5		111	30.06.2014
Winkler	Ingolf	Neuss	GER	309	A	4	0	4		117	30.06.2014
Wertz	Renate	Offenburg	GER	203		4	0	4		117	30.06.2014
Weidemann	Friedhelm	Sachsenburg-Stüde	GER	16		2	2	4		117	30.06.2014
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	ITA	301		4	0	4		117	30.06.2014
Schacht	Torsten	Norderstedt	GER	162	A	4	0	4		117	30.06.2014
Petersen	Harald	Klausdorf	GER	106		4	0	4		117	30.06.2014
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	GER	100		4	0	4		117	30.06.2014
Möck	Wolfgang	Linkenheim	GER	207		4	0	4		117	30.06.2014
Haschen	Jürgen	Kassel	GER	331		3	1	4		117	30.06.2014
Datzmann	Helmut	Roth	GER	198		1	3	4		117	30.06.2014
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	GER	251	A	3	0	3		127	30.06.2014
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48		2	1	3		127	30.06.2014
Eipper	Götz W.	Hamburg	GER	114		3	0	3		127	30.06.2014
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175		3	0	3		127	30.06.2014
Randt	Christoph	Mannheim	GER	139		1	1	2		131	30.06.2014
Koröfus	Markus	Freiburg	GER	324		2	0	2		131	30.06.2014
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125		2	0	2		131	30.06.2014
Feldmann	Hartmut	Hamburg	GER	34		1	1	2		131	30.06.2014

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand	
Basel	Daniel	Weinheim	GER	138		1	1	2		131	30.06.2014	
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofswiesen	GER	293		1	0	1		136	30.06.2014	
Larimo	Tapani	Seinäjoki	FIN	120		1	0	1		136	30.06.2014	
Kiderlen	Wolfgang	Offenburg	GER	337		0	1	1		136	30.06.2014	
Geistert	Reinhard	Norderstedt	GER	105		1	0	1		136	30.06.2014	
Burns	Peter	Essex	GBR	296		1	0	1		136	30.06.2014	
						1.526	506	2.032				
Summe:						M	U	M + U				30.06.2014

Gesamtstatistik per 30.06.2014 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Eichner	Sigrid	Berlin	1940	GER	4	E	1080	742	1.822		1	30.06.2014
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2	E	1124	420	1.544		2	30.06.2014
Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254		488	796	1.284		3	31.12.2013
Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42		986	131	1.117		4	30.06.2014
Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12		766	237	1.003		5	30.06.2014
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53		407	460	867		6	30.06.2014
Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103		607	204	811		7	30.06.2014
Slaaf	Sjoerd	Groningen	1952	NED	99		668	124	792		8	30.06.2014
Ancora	Vito Piero	San VitoNormanni	1953	ITA	127		567	186	753		9	30.06.2014
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	1944	GER	118		600	139	739		10	30.06.2014
Honing	Gijs	Blokker	1945	NED	128		442	194	636		11	31.12.2013
Gargano	Angela	Barletta	1961	ITA	115		451	172	623		12	30.06.2014
von Palombini	Jobst	Bad Eilsen	1969	GER	29		408	187	595		13	30.06.2014
Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116		449	145	594		14	30.06.2014
Koenig	Jörg	Stade	1949	GER	222		254	334	588		15	30.06.2014
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	1956	GER	137		402	183	585		16	30.06.2014
Scheffer	Ineke	Leens	1958	NED	303		420	142	562		17	30.06.2014
Meinhold	Günter	Hemer	1950	GER	231		352	207	559		18	30.06.2014
Felle	Kurt	Memmingen	1941	GER	5	P	364	185	549		19	31.12.1999
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	1944	GER	67		429	93	522		20	30.06.2014
Penzel	Gerhard	Hamburg	1942	GER	169		363	156	519		21	31.12.2012
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	1962	GER	202		305	210	515		22	30.06.2014
Biallas	Jürgen	Iserlohn	1954	GER	148		210	298	508		23	30.06.2014
Schroeder	Christine	Hamburg	1958	GER	257		438	70	508		24	30.06.2014
Rosieka	Helmut	Bremen	1948	GER	194		389	113	502	1)	25	30.06.2014
Dolphin	Bob	Renton	1929	USA	104		457	44	501		26	31.12.2013
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	1953	GER	122		282	216	498	1)	27	30.06.2014
Kuhlmeiy Dr.	Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43		396	96	492		28	30.06.2014
Feldmann	Hartmut	Hamburg	1951	GER	34		341	147	488		29	30.06.2014
Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135		377	104	481		30	30.06.2014
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	1960	GER	44		341	111	452		31	30.06.2014
Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124		353	78	431		32	30.06.2014
Weitkämper	Wolfgang	Edeweicht	1960	GER	211		380	45	425		33	30.06.2014
Christensen	Claus Ø	Rudkøbing	1960	DEN	316		400	18	418	1)	34	30.06.2014
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17		387	23	410		35	30.06.2014
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	1933	GER	100		377	33	410		36	30.06.2014
Basel	Daniel	Weinheim	1952	GER	138		322	84	406		37	30.06.2014
Barthelmann	Joachim	Koblenz	1949	GER	191		228	176	404		38	31.12.2013
Jost	Karl-Heinz	Kiel	1937	GER	48		238	152	390		39	30.06.2014
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		343	39	382		40	30.06.2014
Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192		363	18	381		41	30.06.2014
Frank	Rolf	Hohenasppe	1937	GER	6		274	101	375		42	30.06.2014
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	1955	GER	241		246	128	374		43	31.12.2013
Petersen	Harald	Klausdorf	1943	GER	106		291	71	362		44	30.06.2014
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	1952	GER	217		239	122	361		45	31.12.2013
Sporleder	Ole	Hamburg	1969	GER	152		307	49	356		46	31.12.2013
Randt	Christoph	Mannheim	1954	GER	139		310	42	352		47	30.06.2014
Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208		221	120	341		48	30.06.2014

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Sonntag	Werner	Ostfildern	1926	GER	3	E	190	149	339		49	31.12.2010
Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10		281	56	337		50	30.06.2014
Sziachetka	Barbara	Hamburg	1956	POL	28	E	279	57	336		51	1956-2005
Kiene	Michael	Norheim	1971	GER	308		230	104	334		52	30.06.2014
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237		207	126	333		53	30.06.2014
Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57		258	74	332		54	30.06.2014
Teichert	Jürgen	Nürnberg	1968	GER	150		257	68	325		55	31.12.2010
Junker	Gerd	Wallenhorst	1956	GER	323		254	66	320		56	30.06.2014
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196		256	57	313		57	30.04.2014
Frühauf	Sylvia	Georgsmarienh.	1964	GER	328		231	76	307		58	30.06.2014
Heyer	Günter	Kiel	1938	GER	212		267	38	305		59	30.06.2014
Pufahl	Rainer	Müssen	1964	GER	273		266	39	305		59	30.06.2014
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87		278	23	301		61	30.06.2014
Iffert	Friedrich	Kassel	1944	GER	32		200	100	300		62	30.06.2014
Eipper	Götz W.	Hamburg	1934	GER	114		281	19	300		62	30.06.2014
Schmidt	Patrik	Hamburg	1946	GER	9		260	39	299		64	30.06.2014
Gehrke	Lothar	Hamburg	1939	GER	85	E	266	29	295		65	1939-2010
Werz	Renate	Offenburg	1947	GER	203		270	24	294		66	30.06.2014
Euverman	Herman	Zwolle	1953	NED	184		201	92	293		67	31.12.2013
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233		194	91	285		68	30.06.2014
Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119		221	62	283		69	30.06.2014
Neuhaus	Joachim	Hamburg	1959	GER	321		251	31	282		70	30.06.2014
Heinig	Marcel	Cottbus	1981	GER	186		150	127	277		71	31.12.2009
Weidemann	Friedhelm	SassenburgStüde	1959	GER	16		252	24	276		72	30.06.2014
Schmidt-Soltau	Peer	Mettmann	1981	GER	292		179	93	272		73	30.06.2014
Wolf	Dieter	Röpersdorf	1939	GER	15		249	23	272		73	31.12.2013
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	1952	GER	223		259	11	270		75	30.06.2014
Burns	Peter	Essex	1947	GBR	296		263	0	263		76	30.06.2014
Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168		182	80	262		77	30.06.2014
Sesterheim	Bernhard	Trier	1945	GER	121		174	87	261		78	31.12.2009
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171		245	15	260		79	30.06.2014
Nielsen	Michael	Broby	1970	DEN	311		214	43	257		80	07.07.2012
Schiebel	Thomas	Dresden	1954	GER	84		210	47	257		80	1954-2006
Merker	Dieter	Hamburg	1966	GER	60		190	63	253		82	30.06.2014
Behrmann	Heinz	Kiel	1952	GER	158		216	36	252	P	83	30.06.2014
Seitz	Bernd	Regensburg	1939	GER	55		105	147	252		83	31.12.2011
Gormanns	Kurt	Bramsche	1951	GER	270		177	74	251		85	31.12.2011
van Nahmen	Heinrich	Alpen	1950	GER	117		246	3	249		86	31.12.2012
Serafin	Reinhold	Gießen	1934	GER	56		172	76	248		87	30.06.2005
Rüdiger	Otmar	Neuwied	1943	GER	89		153	93	246		88	31.12.2013
Schwarz	Konrad	Barmstedt	1956	GER	62		188	57	245		89	31.12.2009
Rolfes	Maria	Lohne	1954	GER	294		193	48	241		90	30.06.2014
Kießling	Achim	München	1939	GER	65		224	16	240		91	31.12.2006
Frenken	Han	Stein	1962	NED	93		144	94	238		92	31.12.2012
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	1952	GER	232		101	136	237		93	31.12.2013
Gierse	Gerold	Wildeshausen	1955	GER	79		148	86	234		94	31.12.2012
Schwengler	Franz	Nürnberg	1963	GER	74		232	0	232		95	30.06.2014
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269		212	18	230		96	31.12.2013
Timmerman	René	Herdecke	1954	GER	52		167	63	230		96	30.06.2014
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	1949	GER	220		100	129	229		98	30.06.2014
Eberle	Gunla	Seevetal	1952	GER	179		178	48	226		99	30.06.2014
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288		195	30	225		100	30.06.2014
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285		170	53	223		101	30.06.2014
Traeder	Martin	Sehnde	1990	GER	307		178	44	222		102	30.06.2014
Würfl	Hans	Rödinghausen	1961	GER	320		129	91	220		103	30.06.2014
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13		194	25	219		104	30.06.2014
Vollmer	Ralf	Buxtehude	1962	GER	255		162	57	219		104	30.06.2014
Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287		134	84	218		106	30.06.2014
Rohwedder	Karl	Braunschweig	1955	GER	334		102	116	218		106	30.06.2014
Tauber	Lothar	Zwickau	1935	GER	68		196	20	216		108	31.12.2013
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175		211	3	214		109	30.06.2014
Geistert	Reinhard	Norderstedt	1952	GER	105		174	38	212		110	30.06.2014
Rohde	Klaus	Jena	1942	GER	33		179	30	209		111	31.12.2012

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Bicher	Stefan	Berlin	1982	GER	276		112	96	208		112	30.06.2014
Schäfers	Gottfried	Altenberge	1938	GER	178		199	5	204		113	31.12.2013
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	1960	ITA	301		203	0	203		114	30.06.2014
Schneider	Sabine	Hachenburg	1963	GER	201		188	13	201		115	31.12.2010
Bellwart	Günter	SachsenburgStüde	1941	GER	142		195	5	200		116	31.12.2013
Brämer	Rita	Itzehoe	1963	GER	310		158	41	199		117	30.06.2014
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	1968	GER	274		95	101	196		118	30.06.2014
Kellermann	Peter	Wentorf	1957	GER	271		167	28	195		119	31.12.2013
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	1935	GER	174		190	2	192		120	1935-2007
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226		163	26	189		121	30.06.2014
Lorber	Heinz	Hannover	1965	GER	7		175	13	188		122	31.12.2007
Pflügler	Christian	Münster	1967	GER	253		108	75	183		123	30.06.2014
Köhn	Erika	Tungstedt	1956	GER	272		162	17	179		124	30.06.2014
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	1935	GER	18		160	19	179		124	31.12.2011
Andreesen	Andres	Wittmund	1966	GER	325		150	28	178		126	30.06.2014
Möhle	Marion	Darmstadt	1965	GER	282		132	45	177		127	30.06.2014
Richter	Michael	Braunschweig	1956	GER	157		126	51	177		127	30.06.2014
Soff	Andreas	Unterwellenborn	1960	GER	281		145	32	177		127	31.12.2012
Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225		140	36	176		130	31.12.2013
Dilling	Daniela	Bad Freienwalde	1962	GER	264		96	78	174	1)	131	30.06.2014
Willems	André	Troisdorf	1967	GER	108		148	26	174		131	31.12.2010
Steinberg	Antonius	Lennestadt	1947	GER	24	P	165	8	173		133	30.06.2014
Wieser	Leonhard	Reutlingen	1940	AUT	146		147	26	173		133	30.06.2014
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	1941	GER	11		134	37	171		135	31.12.2013
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	1954	GER	185		148	23	171		135	31.12.2013
Littwin	Rüdiger	Dorsten	1953	GER	306		118	53	171		135	31.12.2013
Kohl	HeinzHelmut	DrochtersenAssel	1947	GER	268		119	51	170		138	30.06.2014
Liegmann	Günter	Osnabrück	1956	GER	319		113	57	170		138	30.06.2014
Descombes	Michel	Ebsdorfergrund	1941	GER	275		168	0	168		140	31.12.2009
Hummel	Helmut	Waldkirch	1942	GER	97		153	15	168		140	31.12.2007
Genz	Peter	Schwarzenbek	1954	GER	261		115	52	167		142	31.12.2013
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58		122	43	165		143	31.12.2013
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	1963	GER	244		150	14	164		144	30.06.2014
Gaemlich	Bernd	Düsseldorf	1959	GER	64		158	6	164		144	31.12.2013
Cavaleiro Prof.	Dr. Claudia	Viernsen	1970	GER	248		144	19	163		146	30.06.2014
Ruppert	Ralf	Wadersloh	1965	GER	330		81	80	161		147	30.06.2014
Schulz	Jürgen	Weimar	1947	GER	256		115	45	160		148	31.12.2013
Datzmann	Helmut	Roth	1946	GER	198		106	53	159		149	30.06.2014
Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207		117	41	158		150	30.06.2014
Seemann Dr.	Tammo	Oldenburg	1971	GER	349		145	12	157	1)	151	30.06.2014
Neumann	Berndt	Vellmar	1951	GER	345		150	5	155		152	30.06.2014
Eller	Thomas	Grafschaft	1961	GER	304		42	112	154		153	30.06.2013
Klatt	Dirk	Newied	1959	GER	290		121	32	153		154	31.12.2013
Niehfuß	Ulrich	Hamburg	1969	GER	289		133	20	153		154	30.06.2014
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	1962	GER	332		119	31	150		156	30.06.2014
Hirschberger	Torsten	Hannover	1964	GER	125		96	54	150		156	30.06.2014
Larimo	Tapani	Seinäjoki	1950	FIN	120		150	0	150		156	30.06.2014
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	1958	GER	160		128	21	149		159	30.06.2014
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	1959	GER	163	P	104	45	149		159	30.06.2014
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	1939	GER	216		121	26	147		161	31.12.2013
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260		127	19	146		162	31.12.2013
Liszewitz	Dagmar	Odenthal	1962	GER	210		61	83	144		163	31.12.2009
SchmidtKonz	Thomas	Forchheim	1959	GER	291		108	36	144		163	30.06.2014
Frech	Werner	Lahnau	1950	GER	92		80	62	142		165	31.12.2003
Halder	Roland	Köln	1970	GER	302		60	81	141		166	30.06.2012
Lo	Schek kee	Hamburg	1966	GER	134		102	34	136		167	31.12.2007
Herbst	Klaus	Mainz	1954	GER	238		135	0	135		168	31.12.2008
Krön	Meinulf	Hamburg	1963	GER	230		128	7	135		168	30.06.2014
Müller	Willi	Kaltenborn	1947	GER	195		90	45	135		168	31.12.2009
Witting Dr.	Alfred	Wuppertal	1956	GER	229		82	53	135		168	30.06.2010
Cavelti	Reto	Meilen	1940	SUI	110		131	3	134	P	172	30.06.2014
Fehling	Christian	Marschacht	1971	GER	340		117	17	134		172	30.06.2014
Teicher	Bernhard	Ostbevern	1943	GER	51		102	32	134		172	31.12.2007

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Liedtke	Otto	Gifhorn	1960	GER	176		108	25	133		175	1960-2012
Kummer	Peter	Hamburg	1953	GER	329		114	18	132		176	30.06.2014
Fischer	Marc	Salzgitter	1973	GER	355		117	14	131		177	30.06.2014
Kurani	Hirendra	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246		116	14	130		178	31.12.2009
Punge	Wolfgang	Bünde	1964	GER	343		105	25	130		178	30.06.2014
Gaudl	Manfred	Bergen	1960	GER	277		117	12	129		180	31.12.2013
Scheer	Oliver	Hamburg	1967	GER	165		82	47	129		180	31.12.2013
Schulze	Ingo	Horb	1948	GER	49	P	42	87	129		180	30.06.2014
Albrecht	Bernd	Schwalmsstadt	1940	GER	284		69	58	127		183	30.06.2010
Schmid	Norbert	Hamburg	1950	GER	159		121	6	127		183	31.12.2005
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	1948	GER	101		104	22	126		185	30.06.2014
Korólus	Markus	Freiburg	1993	GER	324		103	23	126		185	30.06.2014
Leffler	Mirko	Suhl	1970	GER	338		63	63	126		185	30.06.2014
Penalba	Rafael	Buttenheim	1960	GER	279		96	29	125		188	30.06.2014
Henkel Dr. med	Heiko	Bad Oldesloe	1959	GER	61		103	19	122		189	31.12.2007
Wolfgangramm	Klaus	Herford	1957	GER	339		114	7	121		190	30.06.2014
Haase	Falko	Hamburg	1969	GER	342		119	1	120		191	30.06.2014
Haschen	Jürgen	Kassel	1962	GER	331		97	23	120		191	30.06.2014
Mohr	Johannes	Mörfelden	1934	GER	126		82	38	120		191	31.12.2009
Labs	Michael	Berlin	1961	GER	322		87	30	117		194	30.06.2014
Szlachta	Richie	Witten	1952	GER	347		115	0	115		195	30.06.2014
Haßlinger	Johannes	Marklohe	1978	GER			85	29	114	2)	196	30.06.2014
Kahlert	Wolfgang	Seevetal	1950	GER	224		90	24	114		196	30.06.2014
Laube	Kurt	Stüde	1948	GER	295		112	2	114		196	31.12.2013
Tewes	Günter	Garrel	1957	GER	219		102	12	114		196	31.12.2007
Brandl	Johannes	Berlin	1981	GER	352		88	25	113		200	30.06.2014
Nolte	Hannes	Braunschweig	1942	GER	250		104	8	112		201	31.12.2012
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	1982	GER	278		98	14	112		201	30.06.2014
Burmeister	Werner	Glinde	1964	GER	259		100	11	111		203	31.12.2009
Klages	Martin	Hildesheim	1959	GER	333		82	28	110		204	31.12.2013
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1941	GER	147		110	0	110		204	31.12.2007
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofswiesien	1970	GER	293		77	32	109		206	30.06.2014
Witt	Bruno	Zerf	1953	GER	283		84	25	109		206	26.01.2010
Bendin	Davor	Kiel	1971	GER	151		47	61	108		208	30.06.2006
Koch	Steven	Meiningen	1979	GER	140		79	27	106		209	30.06.2014
Kortyka	Sara	Speyer	1991	GER	351		71	35	106		209	30.06.2014
Schulte	Uli	Schwanewede	1955	GER	111		71	35	106		209	30.06.2014
GrimpeLuhmann	Niels	Klein Lützel	1966	GER	218		82	23	105		212	31.12.2010
Kotman	Gerhard	Schüttoff	1956	GER	311	P	80	25	105		212	30.06.2014
Pielke	Thomas	Kummerfeld	1963	GER	361		101	4	105		212	30.06.2014
Stein	Elmar	Weimar Wolfsh.	1950	GER	262		103	2	105		212	31.12.2013
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	1969	GER	314		104	0	104		216	30.06.2014
Kiderler	Wolfgang	Offenburg	1941	GER	337		78	26	104		216	30.06.2014
Scherer	Rainer	München	1943	GER	298	P	103	0	103		218	30.06.2014
Böttger	Rolf	Syke-Riestedt	1953	GER	228	P	88	12	100		219	31.12.2010
Brandl	Johannes	Berlin	1981	GER	352		78	22	100		219	31.12.2013
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	1949	GER	357		68	32	100		219	01.05.2014
Dickmann	Volker	Wesel	1966	GER	344		50	50	100		219	31.03.2014
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	1945	GER	96	P	70	30	100		219	30.06.2014
Thomé	Niko	Koblentz	1966	GER	348		100	0	100		219	26.10.2013
Schremmer	Gerd	Plauen	1956	GER		A	84	15	99	2)	225	30.06.2014
Sembach	Markus	Kamen	1962	GER		A	73	26	99	2)	225	30.06.2014
Retzlaff	Harald	Bochum	1961	GER	341	A	59	39	98		227	30.06.2014
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162	A	84	12	96		228	30.06.2014
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	1950	GER	251	A	93	0	93		229	30.06.2014
Balke	Cornelia	Berlin	1965	GER	356	A	35	50	85		230	30.06.2014
Henke	Peter	Münsterdorf	1963	GER		A	68	16	84	2)	231	30.06.2014
Fender	Birgit	Rutesheim	1963	GER	335	A	36	47	83		232	30.06.2014
Fender	Norbert	Rutesheim	1959	GER	336	A	33	50	83		232	30.06.2014
Gröhn	Beate	Stuvenborn	1962	GER	346	A	71	7	78		234	30.06.2014
Förster	Udo	Herne	1965	GER	204	A	64	5	69		235	30.06.2014
Richter	Andrea	Hamburg	1958	GER	313	A	44	22	66		236	30.06.2014
Eisele	Gabriele	Rendsburg	1963	GER	354	A	53	11	64		237	30.06.2014

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Liebetruth	Horst	Uetze	1964	GER	353	A	56	3	59		238	30.06.2014
Lichtsinn	Rainer	Montgomery	1971	USA	305	A	52	6	58		239	31.12.2013
Birnbach	Torsten	Hamburg	1968	GER	155	A	53	3	56		240	31.12.2007
Winkler	Ingolf	Neuss	1972	GER	309	A	49	7	56		240	30.06.2014
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258	A	47	5	52		242	17.06.2014
Wilde	David	Köln	1978	GER	280	A	44	6	50		243	31.12.2009
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	1957	GER	240	A	49	0	49		244	30.06.2013
Hunold	John Karl	Nürnberg	1965	GER	265	A	17	26	43		245	31.12.2008
Kaselow	Wolfgang	Eutin	1955	GER	242	A	41	1	42		246	31.12.2013
Jäger	Nicole	Herne	1970	GER	205	A	39	2	41		247	30.06.2013
Runtze	Anja	Gudensberg	1970	GER	252	A	13	26	39		248	31.12.2009
Reich	Daniel	Romanshorn	1958	SUI	315	A	35	0	35		249	31.12.2013
Klahr	Peter	Nienburg	1935	GER	80	A	30	0	30		250	30.06.2007
Bauer	Henrik	Bredenbek	1968	GER	239	A	25	1	26		251	31.12.2012
47530 15624 63154												
Summe über alle Läufe:									M	U	M+U	30.06.2014

- A Anwärter E Ehrenmitglied P Passives Mitglied
- 1) Es liegt nur die Anzahl der Läufe vor
- 2) **Listen liegen vor, aber Mitglied erst nach dem 30.06.2014 verstorben**

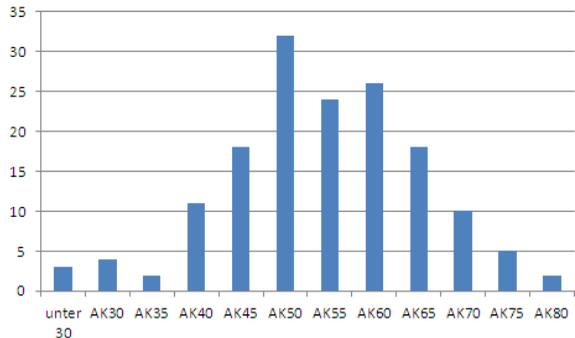
Statistik zur Statistik

Eingang der Meldungen:		
Datum bis:	Menge	in %
30.06.2014	24	16%
09.07.2014	55	36%
15.07.2014	18	12%
22.07.2014	41	27%
30.07.2014	14	9%

Meldungen pro Jahr zum 30.06.			
Jahr	Meldungen	Aktive Mitglieder	%
2010	84	218	38,5%
2011	105	234	44,9%
2012	102	237	43,0%
2013	108	236	45,8%
2014	152	242	62,8%

Wie verteilen sich die Meldungen auf unsere Mitglieder?

	M	W	Summe:
unter 30	2	1	3
AK30	4	0	4
AK35	2	0	2
AK40	10	1	11
AK45	13	4	17
AK50	25	7	32
AK55	20	4	24
AK60	24	2	26
AK65	17	1	18
AK70	8	2	10
AK75	5	0	5
AK80	2	0	1
Summe:	131	22	153



Basierend auf Statistikdaten, die bis 06.08.2014 vorlagen.
© Michael Kiene

Vereinsaufnäher

Nun ist er da! Rund, gelb, sieben cm in der Diagonale und richtig flach. Der neue Aufnäher des 100 Marathon Clubs Deutschland hat seit Mai des Jahres einen so gelungenen Start hingelegt, dass die Nachbestellung läuft.

Wer ihn noch nicht kennt – so sieht er aus:

Er kostet drei Euro pro Stück und das inklusive Porto und Versand. Schreibt einfach eine email an Erika Köhn (erikakoehn56@gmail.com)

ruft (0160 3338903) oder spricht sie an. Darüber hinaus halten Mario S. (Norden), Michael W. (Süden) und künftig auch Michael K. (Mitte von Deutschland) Aufnäher für vor-Ort-Verkäufe vor.

Und nun möchten wir euch um eure Unterstützung bitten. Wenn ihr Ideen habt, lasst Erika wissen, welche weiteren Werbeatikel der 100 MC noch anbieten sollte.



15 Jahre 100 Marathon Club

von Christoph Wenzel

Beim Hamburg Marathon am 24.04.1999 gründeten 13 Läufer den 100 Marathon Club. Ein Foto auf der Homepage zeigt 11 bekannte Gesichter fleißiger Marathonis. 10 Gründer waren Vollmitglieder, 3 waren Anwärter mit noch unter 100 gelaufenen Marathon/ Ultramarathonläufen.

Im Dezember 1999 wurde ich Mitglied mit der Nr. 44. Inzwischen werden 300er Mitglieds-Nummern vergeben. Das kleine Jubiläum ist ein guter Anlass, unser Laufen im 100 MC einmal statistisch zu betrachten.

Dazu habe ich die jeweils zu Jahresbeginn veröffentlichten Gesamtlisten und Jahreslisten ausgewertet. In den ersten Jahren wurden zusätzlich viele Nicht-Mitglieder erfasst, inzwischen gibt es getrennte Listen der Mitglieder sowie der Mitglieder einschließlich Ex-Mitgliedern. In diese Auswertungen habe ich nur die Vereinsmitglieder aufgenommen, die für das jeweilige Jahr in der Gesamtliste und/oder in der Jahresliste aufgeführt wurden.

In den Gesamtlisten stehen in jedem Jahr deutlich mehr Marathoni(a)s als in den Jahreslisten. Während einzelne von uns nicht mehr aktiv Marathon laufen, haben andere ihre Läufe nicht an den/die Statistiker/in gemeldet.

Nach 11 Jahren mit kontinuierlicher Steigerung der Aktiven-Zahl hat sich seit 2010 die Anzahl auf rund 240 Mitglieder in der Gesamtstatistik und jeweils rund 150 Mitglieder mit Jahresmeldungen eingependelt (Abb.1). Die Anzahl der Frauen im Verein hat sich schrittweise von 2 im Jahr 1999 auf 19 im Jahr 2013 erhöht. Der Anteil der Frauen im 100 MC liegt aber immer noch unter 10 %.

Wie viele Läufer/innen sind im 100 MC aktiv?

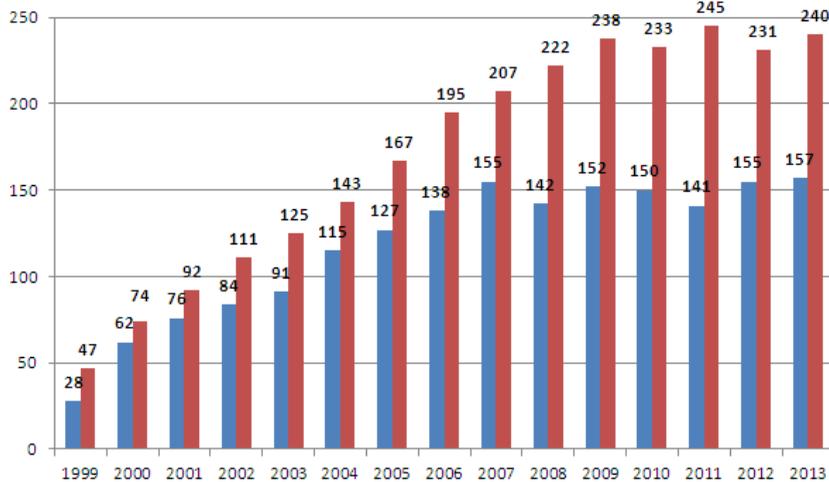


Abb. 1: Anzahl der Aktiven in den Jahres- und Gesamtlisten 1999 bis 2013

Wie alt sind die Aktiven im 100 MC?

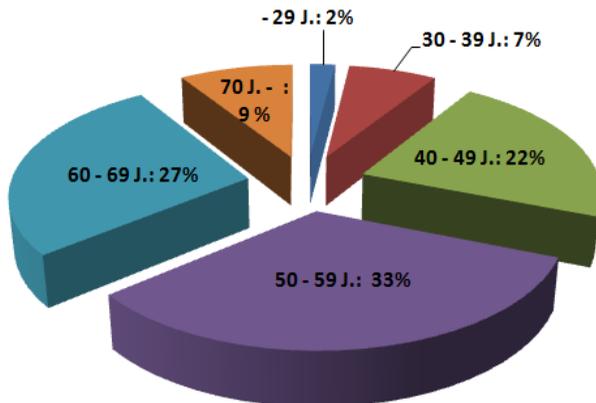


Abb. 2: Altersverteilung der Aktiven 1999 – 2013

Die Mitglieder im 100 MC sind überwiegend zwischen 40 und 69 Jahre alt (Abb. 2). Der Anteil der Aktiven von 70 Jahren und älter hat kontinuierlich zugenommen und betrug 2013 13 %. Regelmäßiges Marathon laufen im Wohlfühl-Tempo ist also auch im Alter gut möglich – für mich ist das ein Vorbild sportlich aktiver Lebensweise!

Die Statistiken verdeutlichen, dass nur wenige Aktive jünger als 40 Jahre sind. Dieser Trend nimmt allmählich zu: 2013 waren das nur 3 % der Aktiven (Abb. 3). Wer in dieser Lebenszeit Marathon läuft, hat oft eine Bestzeit oder eine gelegentliche Teilnahme als Ziel. Viel Marathon laufen in ruhigem Tempo wird in der Regel erst später im Läufer/innen-Leben ein Ziel.

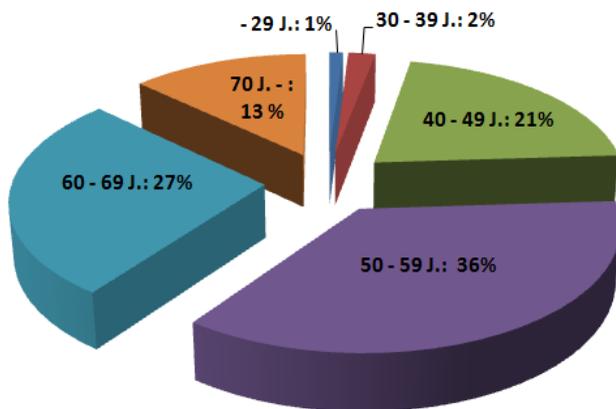


Abb. 3: Altersverteilung der Aktiven 2013

Wie viel laufen wir im 100 MC?

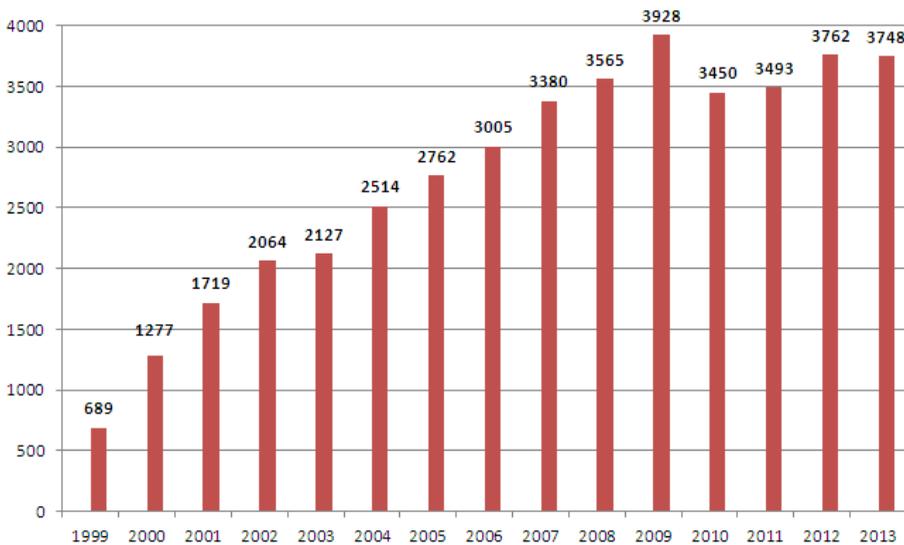


Abb. 4: Summen der Jahres-Gesamtläufe 1999 – 2013

Die Summen der gemeldeten Läufe pro Jahr stieg 10 Jahre kontinuierlich an und schwankt seit 2009 zwischen 3400 und 3900 (Abb. 4). Auch die Summen der Läufe aus den Gesamtlisten stieg 11 Jahre stark an. Von 2010 bis 2013 war der weitere Anstieg geringer ausgeprägt (Abb. 5). Die Anzahl der Mitglieder in den Jahres- und in den Gesamtlisten war in den ersten 10 Jahren deutlich angestiegen und bleibt seitdem im gleichen Bereich.



Abb. 5: Summen der Gesamt-Listen 1999 – 2013

Wie viel läuft jede/r im 100 MC?

Die Anzahl der gemeldeten Läufe pro Jahr und Meldung hat eine Spannweite von 1 bis 171. Der Mittelwert der Läufe pro Jahr hat sich von 1999 bis 2013 nicht verändert, sondern bleibt bei 23,5 Läufen pro Jahr (Abb. 7)! Die Aktiven im 100 MC laufen also nicht immer mehr, sondern bleiben im Durchschnitt bei ihrer Laufanzahl. In den Gesamt-Lauflisten stieg von 1999 bis 2013 die Anzahl der im Laufleben absolvierten Läufe von 180 auf 250 im Durchschnitt an (Abb. 6).

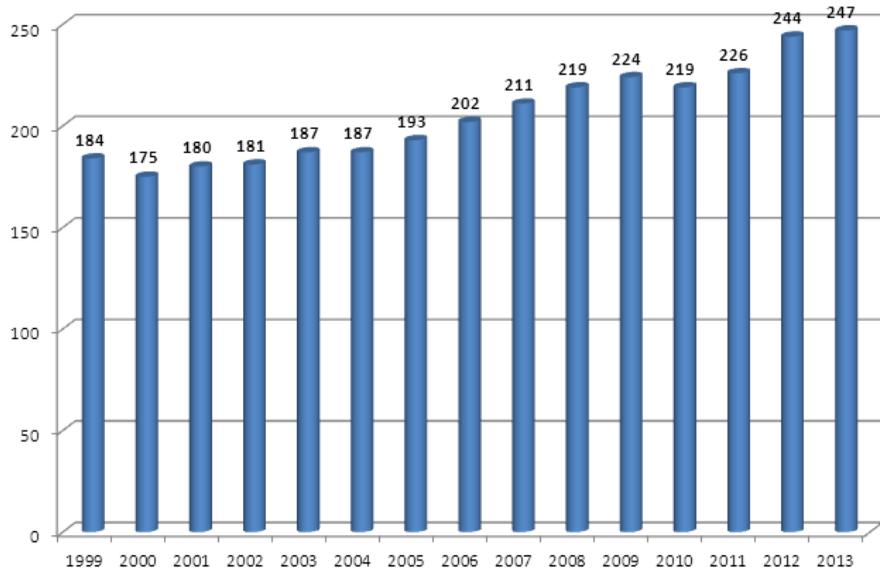


Abb. 6: Mittelwert der Läufe der Gesamt-Listen 1999 – 2013

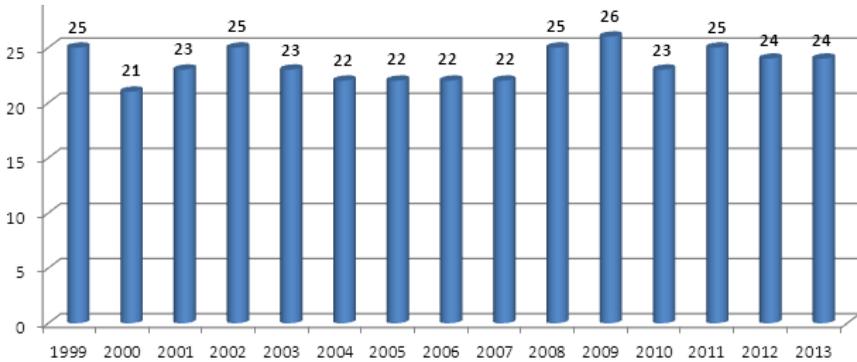


Abb. 7: Mittelwert der Jahres-Gesamtläufe 1999 – 2013

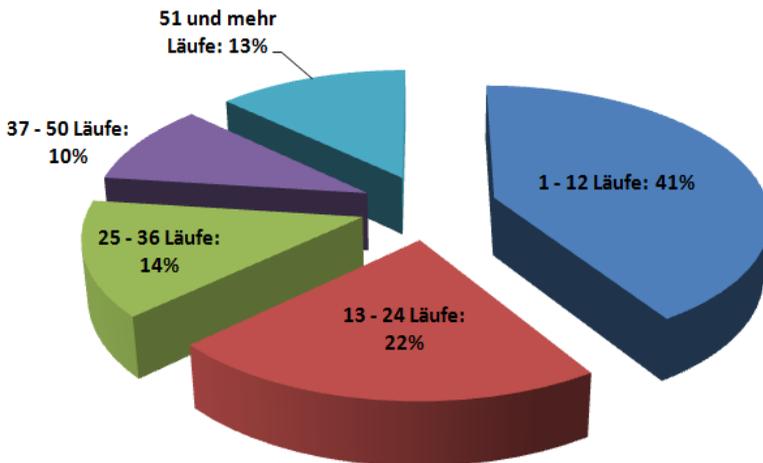


Abb. 8: Prozentuale Verteilung der Jahres-Gesamtläufe 2013

2013 umfassten 41 % der Meldungen 1 bis 12 Läufe, also maximal einen Marathon/Ultra pro Monat. Weitere 22 % von uns sind 13 bis 24 Läufe 2013 gelaufen, also ein bis zwei Läufe pro Monat. Das ist auch bei den vielen anderen Aufgaben im Leben durchaus „machbar“. 10 % bzw. 14 % waren 25 bis 36 bzw. 37 bis 50 Mal gelaufen. Das sind zwei bis drei bzw. drei bis vier Läufe pro Monat. Die „extremen“ Vielläufer/innen mit 51 und mehr Läufen hatten einen Anteil von 13 %. Das bedeutet an fast jedem Wochenende die Teilnahme an einem oder mehr Läufen. Dann ist das Laufen die Haupt-Freizeitbeschäftigung geworden. So viel läuft aber nur jedes achte Vereinsmitglied (Abb. 8). Die Listen von Jahresläufen zeigen die hohe individuelle Spannweite. Viele von uns laufen ein- bis zweimal im Monat, wenige von uns laufen mehr. Eine solche Kurve der Verteilung nennt man schief, d.h. wenige Vielläufer „bringen“ den Mittelwert nach oben (Abb. 8). Aussagekräftiger als der arithmetische Mittelwert von 23,5 Läufen pro Jahr ist bei schiefen Verteilungskurven der Median. Von 1761 Jahresmeldungen zwischen 1999 und 2013 beträgt der Median 18: bei Sortierung nach Anzahl sind an der 881. Stelle gleich viele kleinere und größere Werte zu finden und an dieser Stelle stehen 18 Jahresläufe. 10% sind Anwärtler mit weniger als 100 absolvierten Läufen. Die Mehrzahl der Mitglieder hat zwischen 100 und 299 Läufen absolviert (45 + 23 %). Lauflisten von 500 und mehr Läufen im Leben sind mit 9 % selten.

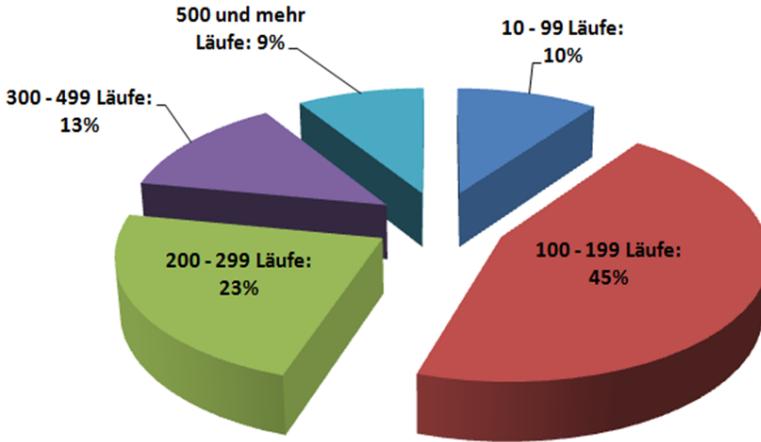


Abb. 9: Prozentuale Verteilung der Läufe in der Gesamtliste 2013

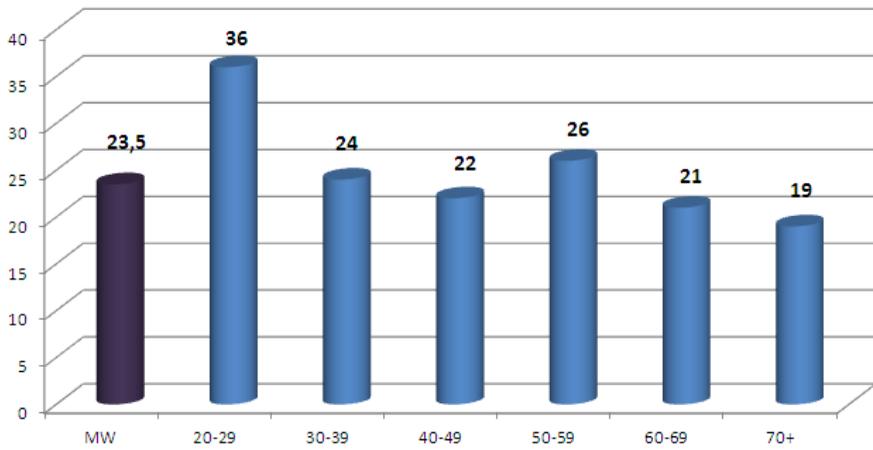


Abb. 10: Mittlere Anzahl der Jahresläufe in sechs Altersgruppen

Eine Abhängigkeit der Anzahl der Jahresläufe vom Alter lässt sich kaum erkennen. Erst die Summierung aller 15 Jahresmeldung lässt erkennen, dass in den Gruppen 60 – 69 Jahre und 70 Jahre und älter im Mittel etwas weniger gelaufen wird. Am fleißigsten sind die (wenigen) 20- bis 29 jährigen im Durchschnitt. Wer in diesem jungen Alter viel Marathon läuft, nimmt im Mittel öfter als ältere 100MC'ler an Läufen teil. Die mittleren Altersgruppen der 30- bis 59 jährigen laufen im Mittel etwa so viel wie die Gesamtgruppe mit 23,5 Läufen pro Jahr. Diese Abbildung zeigt ebenfalls, dass auch im Alter viele schöne Marathon- und Ultramarathonläufe gelaufen werden können (Abb. 10).

Der 100 Marathon Club hat sich seit 1999 erheblich vergrößert und ist eine starke Gemeinschaft regelmäßiger Marathon- und Ultramarathonläufer/innen.

Ein herzliches Dankeschön an Alle, die im und für den 100 Marathon Club zur Freude am Laufen beitragen!

Inhalt

Adressen.....	2
Arbeitsgruppe „Aktualisierung der Satzung“	2
Berichte unserer Mitglieder	3
Alexander der Große Marathon Thessaloniki 06.04.14	3
Two Oceans Marathon Kapstadt 19.04.14	3
24 Stundenlauf für Kinderrechte Stuttgart 19.07.14	5
So fing alles an	6
Presseberichte	8
BSV-Mitglied Helmut Rosieka organisiert Marathonlauf	8
Der Marathon Mann	8
Götz will der schnellste „Oldie“ sein	10
Erinnerung an einen besonderen Menschen:	10
Marathonfieber ist ansteckend	11
Personalien	12
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe	12
Geburtstage	12
Jubiläen	13
Christine Schroeder Deutsche Meisterin W55 über 24h	13
Halbjahresstatistik per 30.06.2014 (erstellt von Michael Kiene).....	14
Gesamtstatistik per 30.06.2014 (erstellt von Michael Kiene).....	16
Statistik zur Statistik	20
Vereinsaufnäher	21
15 Jahre 100 Marathon Club	21
Impressum.....	27

Impressum

Veröffentlichung:	“100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck:	Hetzl Ellerbek
Auflage:	300 Exemplare
Nächstes Heft:	“100MC aktuell“ 3/2014 erscheint ca. Mitte November 2014 Redaktionsschluss: 31.10.2014 Zuschriften an die Redaktion (siehe Adressen) per E-Mail oder Post Beiträge geben nicht die Meinung des Vorstandes wieder
Urheberrecht:	Nachdruck nur nach Rücksprache mit dem Autor gestattet
V.i.S.d.P.R.	Mario Sagasser

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



DER GLÜCKLICHE MARATHON MANN, GÖTZ W. EIPPER