

„100MC aktuell“

Jahrgang 8, Heft 2/06 (Juni 2006)



100 MC aktuell



Thomas Schiebel

22.07.1954 - 23.04.2006

100 Marathon Club Deutschland e.V.

(Verein für Läufer mit mindestens 100 absolvierten Marathons und/oder Ultramarathons)

1. Vorsitzender: Hans-Joachim Meyer
Lehmkuhlenweg 5, 22589 Hamburg
Tel. +49 / 40 / 87 58 57
Fax. +49 / 40 / 87 08 36 57
E-Mail: 114215.3110@compuserve.com
hajomeyer@100marathon-club.de

2. Vorsitzender: Dr. Jürgen Kuhlmei
Sodenstich 111, 26131 Oldenburg
Tel. 0+49 / 441 / 350 33 12
E-Mail: Dr.J.Kuhlmei@gmx.de

Weitere Vorstandsmitglieder:

Sigrid Eichner
Schneeglöckchenstr. 15, 10407 Berlin
Tel. +49 / 30 / 42 33 802
E-Mail: sigrid_eichner@web.de

Lothar Gehrke
Süderstr. 337 f, 20537 Hamburg
Tel. +49 / 40 / 219 30 23
E-Mail: lotharoskargehrke@web.de

Schek kee Lo
Funhofweg 9, 22307 Hamburg
Tel. +49 / 170 580 3282
E-Mail: schek.lo@freenet.de

Marcel Heinig
Poznaner Str. 27 A, 03048 Cottbus
0355-4868930
E-Mail: marcel.heinig@gmx.de

Thomas Radzuweit
Hasencleverstr.19, 22111 Hamburg
0171 6926 788
spiritdog42@hotmail.com

Bankverbindung:

Hamburger Sparkasse
(BLZ. 200 505 50)
Kto. 1254 122 805

IBAN DE66 20050550 1254122805
BIC HASPDEHH

Webseite

www.100marathon-club.de

www.elbtunnelmarathon.de

Impressum

„100MC aktuell“ erscheint ab Oktober 1999 in der Regel viermal jährlich.
Auflage: 250 Exemplare

Das nächste Heft erscheint im September 2006.

ViSdPR.: Hans-Joachim Meyer - **Zuschriften bitte an H.-J. Meyer**

Thomas Schiebel

22. Juli 1954 - 23. April 2006

Liebe Sportfreunde,

wir müssen euch die traurige Mitteilung machen, dass Thomas Schiebel, unser lieber (Sport-) Freund und 100MC-Vorstandsmitglied, nach langer und schwerer Krankheit am Sonntag, den 23. April 2006, im Alter von 51 Jahren verstorben ist.

Thomas war ein besonderer Mensch. Und so waren auch die Marathon-Laufveranstaltungen, die er hervorragend organisiert hat, stets etwas besonderes. Von weit her gekommen sind die Teilnehmer seiner beiden Läufe auf den Bobbahnen von Altenberg und Oberhof, zum Benefizlauf in das Parkhaus der Dresdner Uniklinik, in die Halle des DSC und nach Hartwigsdorf.

Thomas und seine Familie, seine liebe Frau Ute und seine drei Töchter, haben uns gemeinsam mit weiteren Angehörigen und Freunden stets als gute Gastgeber begeistert. Es waren nicht nur die originellen Laufstrecken, die

uns nach Sachsen und anderswo gezogen haben, es waren vielmehr die Menschen, die hinter diesen Veranstaltungen standen.

Thomas ist überzeugter Marathonsammler gewesen. Er hat 257 Läufe über Marathon und mehr gefinisht. Auch nach Ausbruch seiner Krankheit ist er die klassische Distanz mit uns gelaufen. Er hat sich für den Verein eingesetzt und ihn repräsentiert.

Am Dienstag, den 2. Mai 2006, haben wir in einer Trauerfeier und bei der anschließenden Beisetzung in einem sehr großen Verwandten- und Freundeskreis Abschied von ihm genommen.

Es fällt schwer zu realisieren, dass Thomas nicht mehr unter uns ist. Unser ganzes Mitgefühl gilt seiner lieben Familie.

Der Vorstand

Gedenkmarathon für Thomas Schiebel

Thomas Schiebel hatte für den 27. Mai 2006 eine 2. Auflage seines originellen Parkhaus-Marathons im Dresdner Universitätsklinikum geplant und ausgeschrieben. Dieser Lauf war wieder als Benefiz-Veranstaltung zu Gunsten der Krebshilfe geplant.

Wegen fehlender Genehmigungen ist es uns nicht gelungen, den Lauf an dem ursprünglichen Termin auszurichten. Er musste auf den 5. August 06 verschoben werden (s. S. 8). Wir hoffen, dass eine große Zahl von Vereinsmitgliedern zu diesem Benefiz- und Gedenk-Marathon nach Dresden kommen kann.

H.-J. Meyer



100 MARATHON CLUB DEUTSCHLAND e.V.

URKUNDE

**Der 100 Marathon Club Deutschland e. V.
ernennt Herrn**

Horst Preisler

**in Anbetracht seiner unvergleichlichen
und richtungsweisenden Leistungen für den
Ausdauersport
zu seinem**

Ehrenmitglied

Hamburg, am 22. April 2006

gez. Hans-Joachim Meyer

gez. Dr. Jürgen Kuhlmeier

Horst Preisler **Ehrenmitglied des 100MC**

Die Mitgliederversammlung des 100MC hat in ihrer Sitzung am 22. 04. 2006 - auf Vorschlag des Vorstands - einstimmig beschlossen, Horst Preisler zum Ehrenmitglied unseres Clubs zu ernennen. Horst hat diese Ehrung angenommen und gehört nunmehr auch unserem Club an.

Horst Preisler hat in den 32 Jahren seiner Laufkarriere Unvergleichliches für unsere Art des Ausdauersports geleistet. Er hat völlig neue Maßstäbe gesetzt und die Richtung gewiesen. Vielen von uns hat er geholfen, ihren eigenen Weg in ihrem Sport zu finden.

Im Herbst 1991 kam ich mit Horst beim Marathon in Bremervörde ins Gespräch und wir verabredeten uns zu einer gemeinsamen Fahrt nach Arolsen und Herten-Bertlich. Es wurde mein erster „Doppeldecker“. Von da an waren wir häufig gemeinsam mit der Bahn oder in meinem Auto zu Läufen unterwegs. Horst hatte viele wichtige und interessante Kontakte, er wusste, wie man günstige Reisen organisiert und ich hatte, wo es nötig war, mein Auto zur Verfügung. Ich habe in dieser Zeit sehr viel von ihm gelernt. Seine Tipps haben mir viele Fehler erspart. Ich glaube kaum, dass jemals ein Läufer besser auf seinen ersten Spartathlon vorbereitet war als ich.

Und nicht nur mir hat Horst mit vielen nützlichen Ratschlägen weitergeholfen. Schließlich waren ja auch seine regelmäßigen „Lauftrips“ im SPIRIDON Anregungen und Hilfen für viele Sportler, den Ausdauersport Laufen erfolgreich zu betreiben.

Horst hat - auch bei seinen Laufreisen in alle Welt - sehr viele internationale Kontakte aufgebaut und gepflegt. Schon bevor das Internet die Kontakte so radikal vereinfacht hat, hat er zu einem regen Gedanken- und Erfahrungsaustausch zwischen den Laufbewegungen verschiedener Länder beigetragen. Besondere Verdienste hat er sich in den Jahren vor und nach der Wiedervereini-

gung um das Zusammenwachsen der Laufbewegungen in Ost und West erworben. Viele Läufer aus der damaligen DDR haben ihn z.B. bei Laufveranstaltungen in Ungarn kennengelernt. Zur Zeit der Wende hat Horst eine Reihe von Läuferpatenschaften vermittelt.

Horst hat sich stets gefordert, aber nie überfordert. Und trotzdem - oder gerade deswegen - konnte er neue Maßstäbe im Ausdauersport setzen.

Am 10. September 2000 lief er in Berlin zum 1000. Mal einen Lauf über mindestens 42,195 km, mehr als 4 Jahre bevor sein finnischer Freund Kalevi Saukkonen als Zweiter in der Welt diese Marke erreichte. Und auch danach ließ Horst es nur wenig ruhiger angehen: In der Zeit vom 10.09.2000 bis jetzt brachte es Horst „nur noch“ auf durchschnittlich 6 Marathons und Ultras pro Monat bzw. 72 pro Jahr. Die Marke „1400“ hat er so im März hinter sich gelassen. Wenn er so weiter macht, (Horst sagt: „Laufen ist keine Mathematik!“)

Horst Preisler läuft nicht nur häufig, sondern auch recht zügig. Weit mehr als 600(!) mal war er beim Marathon nach weniger als 4:00 Stunden im Ziel. Seine 5 schnellsten Marathons im letzten Jahr, seinem ersten Jahr in der M70, lief er (in Oostende, Hoyerswerda, Pietarsaari (FIN), Mailand und Basel) im Schnitt mit 3:58:29.

Die gesamte Liste der Läufe von Horst Preisler ist im Internet auf der Seite von Wolfgang Löscher nachzulesen: (www.wolfgangloescher.de.vu - meine Marathonwelt - Lauflegenden)

Horst hat nicht nur selbst an sehr vielen Läufen teilgenommen; er hat auch sehr viele andere Läufer angeregt und ermuntert, immer wieder auf die lange Strecke zu gehen. Ohne ihn wäre die Entwicklung auf dem Gebiet der „Vielstarterei“ anders verlaufen. Und es würde sicher viele Marathonläufe bei uns nicht oder nicht mehr geben oder sie wären erst gar nicht entstanden.

Hans-Joachim Meyer

Liebe 100MC-Mitglieder,

das vorliegende Heft enthält - wie schon das vorletzte - keine unserer gewohnten Statistiken. Die nächste Halbjahres- und die nächste Gesamtstatistik wird Sigrid Eichner Anfang Juli - also sehr bald - zusammenstellen. **Bitte denkt an rechtzeitiges Melden!** Die Statistiken sind umso brauchbarer, je weniger Lücken sie aufweisen.

Dieses Heft enthält die Übersetzung eines Artikels einer amerikanischen Zeitung über Don McNelly, der schon 127 Marathons im Alter von mehr als 80 Jahren gefinisht hat und noch immer läuft. Vielleicht kann dieser Bericht zu einer Diskussion führen. Schließlich sind rund 40 % unserer aktiven Mitglieder schon älter als 60; und die Zeit vergeht wie im Fluge. In Europa gibt es nur wenige Marathons, bei denen ein Läufer wie McNelly noch die Chance hätte, vor dem Zielschluss zu finishen. Und selbst bei vielen 12- und 24-Std.-Läufen werden Leistungsgrenzen eingezogen, die eine erfolgreiche Teilnahme schwächerer Läufer verhindern.

Auf den Seiten 19 - 21 sind 3 Artikel über 3 unserer Mitglieder (leider hier ohne die ansprechenden Bilder) aus regionalen Zeitungen abgedruckt. Sie zeigen, dass die Presse zunehmend auf unseren Ausdauersport aufmerksam wird. Hier werden auch „außerordentliche“ Leistungen von solchen Mitgliedern gewürdigt, die in unseren Statistiken nicht ganz weit oben stehen.

Hans-Joachim Meyer

100 Marathon Club Deutschland e.V.

Protokoll der Mitgliederversammlung am 22.04.2006 in Hamburg, Restaurant Dinners@Tiffany Mittelweg 175 Beginn 18:10 Uhr

Anwesenheit

Anwesend: 13 ordentliche Mitglieder sowie 5 außerordentliche Mitglieder (ohne Stimmrecht)

Tagesordnung

- TOP 1 – Begrüßung durch den Vorstand
- TOP 2 – Ehrungen
- TOP 3 – Bericht des Vorstandes
- TOP 4 – Kassenbericht
- TOP 5 – Bericht der Kassenprüfer
- TOP 6 – Aussprache
- TOP 7 – Entlastung des Vorstandes
- TOP 8 – Satzungsänderung (betr. Anzahl der Mitglieder des Vorstands)
- TOP 9 – Ergänzungswahlen zum Vorstand
- TOP 10 – Höhe des Jahresbeitrags
- TOP 11 – Verschiedenes

Versammlungsverlauf und -ergebnisse

Der 1. Vorsitzende Hans-Joachim Meyer begrüßt die anwesenden Mitglieder. Er stellt fest, dass zur Mitgliederversammlung satzungsgemäß eingeladen wurde. Es wird auf die Tagesordnung hingewiesen, die auch in den „100MC aktuell“, Heft Nr. 1 / 2006, abgedruckt ist.

Zu Top 2:

H.-J. Meyer ehrt die Gewinner des „100MC-Cup 2005“ sowie die Mitglieder, die in der letzten Zeit eine „Hunderter-Marke“ überschritten haben.

Er begründet den Vorschlag der Vorstands, Horst Preisler zum Ehrenmitglied des 100MC zu ernennen. Die Versammlung stimmt einstimmig für die Ernennung (13 Ja-Stimmen, keine Nein-Stimme, keine Enthaltung).

Zu Top 3:

H.-J. Meyer berichtet über die Arbeit des Vorstands. Er hebt hervor, dass die Arbeit des Vorstands seit den Neu- und Ergänzungswahlen vom 13.08.2005 durch Arbeitsteilung und vertrauensvolle Zusammenarbeit gekennzeichnet

war. Er geht kurz auf die Schwerpunkte der Arbeit ein (Intrernet-Arbeit, Mitteilungsblatt, Statistik, Veranstaltungen).

Zu Top 4:

Der Kassenwart (und 2. Vorsitzende) Dr. Jürgen Kuhlmei stellt die Einnahmen und Ausgaben des vergangenen Kalenderjahres dar. Er weist darauf hin, dass die relativ hohen Kassenbestände zum Jahreswechsel (wie auch schon in den Vorjahren) täuschen, da zu diesem Zeitpunkt die Startgelder für den Elbtunnelmarathon im Januar schon eingegangen waren, die entsprechenden Ausgaben aber noch nicht getätigt worden waren.

Jürgen Kuhlmei weist darauf hin, dass allein die festen Ausgaben des Vereins (Mitteilungsblatt - 0,88 € pro Mitglied und Monat -, Verbandsabgaben - 0,74 € pro Mitglied und Monat -, Bankspesen 0,14 € pro Mitglied und Monat -) die Mitgliedsbeiträge - 1,00 € pro Mitglied und Monat - und damit die Einnahmen (ohne die Überschüsse des Elbtunnel-Marathons) deutlich übersteigen.

Zu Top 5 bis 7:

Die Berichte der beiden Kassenprüfer Dietrich Eberle und René Wallesch werden verlesen. Nach kurzer Diskussion werden der Kassenwart und anschließend der gesamte Vorstand entlastet. (13 Ja-Stimmen, keine Nein-Stimme, keine Enthaltung).

Zu Top 8:

Der Vorstand schlägt vor, den Vorstand über das in der Satzung bisher vorgesehene Maß zu erweitern und das durch eine Satzungsänderung zu ermöglichen. In Anbetracht des Wachstums des Vereins soll die Satzungsänderung so formuliert sein, dass Raum für eine spätere weitere Vergrößerung des Vorstands bleibt. Der Vorstand schlägt deswegen vor, im §11, Satz 1 der Satzung die Anzahl der „weiteren stimmberechtigten Mitglieder“ von „1 bis 3“ in „1 bis 10“ zu ändern, so dass der Satz zukünftig lautet:

Der Vorstand setzt sich zusammen aus:

- (1) dem/der 1. Vorsitzenden**
- (2) dem/der 2. Vorsitzenden**
- (3) 1 bis 10 weiteren stimmberechtigten Mitgliedern.**

Die übrigen Sätze des §11 bleiben unverändert.

Die Mitgliederversammlung stimmt dieser Satzungsänderung einstimmig zu (13 Ja-Stimmen, keine Nein-Stimme, keine Enthaltung).

Zu Top 9:

Wahl zusätzlicher Vorstandsmitglieder (die Wahl soll gelten für 2 Jahre, also für den Rest der turnusgemäßen Amtszeit des Vorstands)

Es wurden vorgeschlagen: Lothar Gehrke, Marcel Heinig und Thomas Radzuweit.

Alle 3 wurden (bei Stimmenthaltung der anwesenden Kandidaten) in getrennten Wahlgängen einstimmig gewählt.

Die genaue Aufgabenverteilung legt der Vorstand fest.

Zu Top 10:

H.-J. Meyer schlägt im Namen des Vorstands vor, den Jahresbeitrag auf 18 € oder 20 € zu erhöhen.

Die Versammlung beschließt dann nach Kenntnis der festen Ausgaben (vgl. Top 4) jedoch, den Beitrag festzusetzen auf 24 € pro Jahr oder 2 € pro Monat (12 Ja-Stimmen, eine Enthaltung).

Zu Top 11:

Die MV begrüßt die Bemühungen einiger Mitglieder, den LüHaFun-Run in Zukunft für den 100MC zu organisieren und so diese beliebte Veranstaltung zu retten. Es wird die schwierige Situation besprochen, die dadurch entstanden ist, dass der zuständige Hamburger Volkslaufwart außer dem Elbtunnel-Marathon keine weiteren Volksläufe des 100MC genehmigen will. Thomas Radzuweit will am Beispiel des Laufs um den Öjendorfer See prüfen, ob die Versicherungs-Frage sich auch anders lösen lässt. Ferner soll geklärt werden, ob der Alsterquelle-Ultra, der ja zum Teil über Schleswig-Holsteinisches Gebiet führt, nicht vom dortigen Leichtathletik-Verband genehmigt werden kann. Mittelfristig muss dafür gesorgt werden, dass der Hamburger Leichtathletik-Verband seine Politik uns gegenüber ändert.

Ende der Mitgliederversammlung gegen 20:30 Uhr.

gez. Hans-Joachim Meyer
gez. Sigrid Eichner

Beitragsanpassung

Eine Erhöhung des Jahresbeitrages war schon seit Jahren nötig, jedoch der Vorstand hatte diese immer wieder verschoben. Die Fehlbeträge wurden durch den Elbtunnel-Marathon gedeckt. Christian Hottas meinte damals pragmatisch: „Ohne den ETM ist der 100MC pleite.“ Um die Abhängigkeit vom ETM zu beenden, sollte auf Vorschlag von HaJo der Beitrag um 6 € auf 18 € erhöht werden. Jedoch in der Jahreshauptversammlung nach Kenntnis der festen Ausgaben einigte man sich schließlich nach 20 und 22 auf 24 € pro Jahr oder 2 € pro Monat.

Die festen Ausgaben für 2005 betragen 3.200 € für den Club oder pro Mitglied 21,30 € pro Jahr bzw. 1,76 € pro Monat:

Aufstellung der festen Kosten:	2005 (€)	Pro Mitglied	
		pro Jahr	pro Monat
Leichtathletik-Verband	930	6,20	0,51
HH-Sportbund	420	2,80	0,23
Bankspesen, Homepage	250	1,70	0,14
Club-Nachrichten incl. Versand	1600	10,60	0,88
Summe	3200	21,30	1,76

Für sonstige Ausgaben bleiben dem 100 MC somit noch pro Mitglied 0,24 ct. pro Monat oder 2,70 € pro Jahr bzw. bei bleibender Mitglieder-Zahl 400 € pro Jahr. Ohne den ETM und die ehrenamtlich tätigen Vorstandsmitglieder, die auf Ausgabenerstattung verzichten, wäre eine Vereinsführung auf dieser Basis kaum möglich.

Jürgen Kuhlmeier

Ausschreibung

Parkhausmarathon in Dresden

- Benefiz-Marathon zu Gunsten der
Krebstherapie -
- Gedenkmarathon für Thomas Schiebel -

Meldeadresse:

Armin Bär, Dietrich-Bonhoeffer-Straße 23,
01877 Bischofswerda
Tel. 03594 716062 Fax 03594 716219
E-Mail: info@wirinderlausitz.de

Datum: Samstag, d. 5.8.2006, 18:00 Uhr
Läufe: 10 km und **Marathon**
Ort: Parkhaus im Universitätsklinikum
Carl-Gustav Carus Dresden Fiedlerstraße/
Augsburger Straße

Startgebühr an A. Bär
Kontonummer: 4000888280
BLZ: 85550000 Kreissparkasse Bautzen

Meldebüro vor Ort im Parkhaus
Nachmeldung gegen 5,- € zusätzliche Organisationsgebühren bedingt möglich

Rundkurs vom Erdgeschoss bis zum 5. Parkdeck (mit herrlichem Blick auf Dresden), dann wieder abwärts, von der Ausfahrt zur Einfahrt laufen wir im Freien. Beim Marathon sind über 660 m Höhenmeter zu überwinden.

Zusatzinfo

Jeder erhält seine Platzierungsurkunde, die nach dem Wettkampf in der Halle ausliegt. Für Verpflegung ist gesorgt. Umkleiden im Kellergeschoss vom Parkhaus Die Teilnahme geschieht auf eigenes Risiko.

Startgeld: 10,0 km 8,00 €
Marathon 25,00 €

Der finanzielle Überschuss wird dem Uniklinikum als Spende für die Krebstherapie zur Verfügung gestellt.

Die Ausschreibung befindet sich auch auf der Internet-Seite www.wirinderlausitz.de

Rochesters Record- Marathon-Mann

„Du musst deinem Körper zeigen, wer der Boss ist.“ So beschreibt Don McNelly, Rochesters Record-Marathonläufer, die Grundlage für seine Leidenschaft und späte Bekehrung zum Laufen. Aus diesem Grund fing er mit 47 Jahren mit dem Laufen an und aus diesem Grund läuft er heute mit 85 Jahren noch immer. Und so ist er zu dem Marathonläufer geworden, der im Alter von mehr als 80 Jahren die meisten Marathons absolviert hat. Es sind 127. Und dann gibt es die offizielle Anerkennung als die Nummer 3 der Marathonläufer in Nordamerika mit 695 Läufen in seiner 35-jährigen Karriere. Und man rät es, sein nächstes Ziel ist die 700! Zur Zeit bereitet er sich auf die Reise nach Xenia, Ohio, vor, um seinen 696-ten Lauf, den „Ohio River Road Runners Club Marathon“, zu bestreiten. Und dann gibt es da noch den Ahnherrn aller dieser Läufe, den Boston Marathon. Er wird in diesem Jahr dort fehlen, aber im Laufe der Jahre hat er den Kurs 30 mal bewältigt.

Der plötzliche Herztod eines Freundes im Alter von 48 Jahren brachte Don zum Nachdenken über einen Wechsel in seinem Lebensstil. Wie er ausführt, kümmerte sich in den späten 1960ern niemand viel um die richtige Diät oder das richtige Fitness-Programm. Es war an der Zeit, etwas zu ändern. Er beriet sich mit seinem Arzt, Leo Stornelli, der noch heute in Irondequoit praktiziert. Der war auch Läufer und schlug Don vor, einen Versuch zu wagen. Don begann mit täglichen Läufen auf der Irondequoit-HS-Bahn. Kurze Distanzen zunächst, dann täglich 100 feet mehr, bis eine Meile erreicht war. Er gibt zu, dass es hart war; aber es war eine starke Motivation für ihn, die Kontrolle über seinen Körper zu bekommen. Dann wurden die Meilen einfacher und - bei einem Besuch bei seinem Sohn in Boston im April 1967 liefen die Boston-Marathon-Läufer an ihm vorbei. Und das war es - ein Jahr später war er bereit, die

ganzen 26 Meilen und 385 yards mitzulaufen.

Mit 85 läuft Don seine Rennen nicht mehr; er ist zum Powerwalking übergegangen. Seine Durchschnittszeit beträgt nun 8:30. Bei seinem schnellsten Lauf waren es 3:51 gewesen. Zu seinen Lieblingsläufen gehören der „Big Sur“ und der „Avenue of the Giants“ in Kalifornien, aber er schätzt auch die Schönheit der Ostküstenläufe. Erstaunlicherweise hatte Don beim Laufen in mehr als 35 Jahren nur ein einziges Mal eine Verletzung: Schmerzen in seiner Ferse; und die verschwanden von allein wieder. In den späten 1980ern hat er auch eine ernste Erkrankung erfolgreich durchgestanden, und zwar Prostatakrebs. Und er blieb beim Laufen.

Nach seiner ansehnlichen Karriere hat Don nur wenige Worte des Rats für andere, die darüber nachdenken, wie sie in Form kommen können. Er meint, jeder solle etwas tun. Jeder, unabhängig von Geschlecht oder physischer Kondition, sollte sich aufraffen und beginnen, sich zu bewegen. Niemand wird ihn aufhalten.

Und wenn all das nicht genug ist, Don hat noch eine Reihe von Ergänzungen für seine ansehnliche Liste:

Er hat Läufe in allen 50 Staaten (der USA) und in Washington, DC, bestritten.

Er finishte Läufe in allen Provinzen und Territorien in Canada.

Er lief Rennen auf 5 Kontinenten und in der Nähe beider Pole.

Er stellte Weltrekorde auf für die meisten Marathons im Alter von mehr als 70 und mehr als 80 Jahren.

Er hat 101 Ultramarathons (Läufe mit 50 km oder länger) absolviert.

Er finishte dreimal den Treppenlauf im Empire State Building über 86 Stockwerke.

aus: Rochester Healthy Living, Mai 2006;
deutsch von H.-J. Meyer

Jürgen Kuhlmeiy

Eis-Marathon **auf dem Baikal-See in Sibirien**

Es war beim Elbtunnel-Marathon in Hamburg, als Klaus Neumann mich bei meinem traditionellen Cappuccino im Bistro Puparsch an den Landungsbrücken wegen eines Eis-Marathon in Sibirien in einem Monat ansprach. Ich war fasziniert! Jedoch keine Chance für mich. In zwei Tagen wollten wir für vier Wochen nach Florida fliegen, anschließend jede Menge Termine und außerdem war mein Rückflug von Florida zu spät für einen Weiterflug nach Sibirien. Jedoch - wo ein Wille ist, ist meist auch ein Weg ... Bereits beim anschließenden Marathon im Elbtunnel begannen die Überlegungen. Die Einführung einer neuen Mitarbeiterin auf einer Messe am Eis-Marathon-Wochenende konnte ein ehemaliger Pharmareferent übernehmen. Meine Anmeldung für den Eis-Marathon mit Visum war durch meinen 2. Reisepass kein Problem und per Internet kann ich weltweit kommunizieren. Nur mein Flug aus Florida blieb ein Problem, da ich meinen Billigflug nicht umbuchen konnte. Ein Flug von meiner Zwischenstation Paris kam 30 Minuten vor dem Abflug nach Moskau in Frankfurt an – ein zu großes Risiko ... Schließlich konnte ich mit meinen DELTA-Freimeilen einen Flug direkt von New York nach Frankfurt buchen und so kam ich noch 4 Stunden vor dem nächsten Abflug rechtzeitig dort an. Dieser Tag bestand dann eigentlich nur aus diesen 4 Stunden, denn der Nachtflug aus N.Y. endete und der Abendflug nach Moskau begann.

20 Marathonis mit Begleiter hatten sich unter Leitung von Andreas Kiefer neben Stefan Schlett und Klaus Neumann dort eingefunden zu dieser außergewöhnlichen Marathon-Reise. In Moskau wurden die ersten Rubel eingetauscht, die Flügel des Flugzeug vor dem Weiterflug enteist und schon ging es weiter nach Irkutsk mit einem nächsten angenehmen 6-Stunden-Nachtflug, wobei ich 2 Sitze für mich hatte,

auf denen ich gut schlafen konnte.

In Irkutsk empfing uns unsere liebe russische Reiseleiterin Christina, die ausgezeichnet Deutsch sprach, und die Andreas half, alle möglichen Probleme zu verhindern, nicht jedoch eine Reisepanne auf dem Weg zum Hotel. Eisige Kälte trieb uns schnell in den Bus zurück. Mit einem Handy ward Hilfe schnell herbeigerufen und schon ging die Fahrt weiter bei schönstem Wetter zu unserem hübschen Hotel in Holzbauweise direkt am zugefrorenen Baikal-See. Nach einem reichlichen Mittagssmahl ging es zunächst in das Baikal-Museum, wo uns über den einzigartigen Baikal-See berichtet wurde. Mit 25.000 Kubik-km ist er vor dem Tanganjika-See in Afrika mit nur 12.000 Kubik-km der mit Abstand größte Süßwasser-See der Erde. Er hat eine Länge von 625 km und eine maximale Tiefe von 1425 m. Besonders beeindruckte mich als Taucher die Baikal-Robbe, die wegen ihres komprimierbaren Fettpolsters bis zu 700 m tief tauchen kann. Gestaut habe ich auch über die hervorragende Trinkwasserqualität des Baikal-Sees, der angeblich durch Industrie-Abwässer sehr verschmutzt sein soll. Ein Aufruf im Rahmen des Marathons, eine Öl-Pipeline am See zu verhindern, zeigte uns das gestiegene Umweltbewusstsein der dortigen Bewohner.

Der nächste Tag begann mit einer Hundeschlittenfahrt. Schon von weitem hörte man das aufgeregte Hundegebell. Der Zwinger hatte ca. 30 bräunliche Huskys, die in einzelnen Hütten untergebracht waren. Der liebevolle Hundeführer hatte schon viele Preise gewonnen und war um seine Hunde sehr besorgt. Nach dem Gewicht der Läufer wurden immer 7 Hunde vor den Schlitten gespannt. Ein Snowmobil begleitete uns mit Abstand, falls der Schlitten bei der rasenden Fahrt umstürzen sollte und die Schlittenhunde ohne Führer davoneilen sollten. Bei zu rascher Fahrt oder vor Kurven konnte man durch Stehen auf das Bremsseil die Schlittenfahrt ausreichend vermindern. Die Hunde und auch wir hatten großen Spaß. Am Nachmittag folgte ein Kontrastpro-

gramm mit dem Snowmobil auf dem Schnee des zugefrorenen Baikal-Sees. Die Snowmobile haben Führungsschienen und einen panzerkettenartigen Antrieb. Trotz oder wegen meiner Motorrad-Erfahrung war mir bei den Verhältnissen nicht ganz wohl. Ein Rallye-Fahrer aus unserer Gruppe zeigte mir dann das Grenzverhalten dieser Snowmobile.

Vor dem Abendessen nahm der Ultra-Läufer und Extrem-Sportler Stefan Schlett noch ein Bad in dem eigens für ihn freigeschlagenen Eisloch bei einer Wassertemperatur von +4°C. Beim anschließenden Tee bei russischen Freunden konnten wir Zuschauer uns wieder aufwärmen.

Am Sonntag war nun der große Tag des Eis-Marathons auf dem Baikal-See. Um 7 Uhr holten uns sowie die russischen Läufer Kleinbusse ab zum Start an der ca. 35 km entfernten Ostseite des Baikal-Sees. Es war noch dunkel und teilweise recht holprig, da die Straßen auf dem Eis wegen einiger Eisbarrieren auf Umwegen zur anderen Uferseite führten. Zunächst musste bei einem ersten Zwischenstop mit Wodka auf den gnädigen Baikal-Gott getrunken werden, damit auch das Eis halten möge – zunächst mit einem kleinen Schluck für einen selbst und anschließend musste der Rest in die 4 Himmelsrichtungen auf das Eis gesprengt werden. Bei einer weiteren Pause konnten wir das Eis-Camp „Meridian 105“ bewundern – ein Schloss ganz aus Eis gebaut mit innenliegender Moschee. Schließlich erreichten wir die andere Uferseite, wo der Start war - bei -15°C und mit eisigem Wind von 8m/s, was einer gefühlten Kälte von über minus 30 Grad Celsius bedeutete. Meine alternativen Kleidungsstücke zog ich alle übereinander. Solche Verhältnisse hatte ich noch nicht erlebt! – auch nicht beim Start zum Mont-Everest-Marathon bei -20 Grad Celsius. Zum Glück war der Start pünktlich um 10 Uhr und wir konnten uns zunächst einmal kräftig warm laufen, bevor wir zu unserem eigentlichen Laufrhythmus kamen. Die Atemluft war auf der Sonnenbrille sofort gefroren und man musste spe-

zielle Techniken entwickeln, um bei der gleißenden Sonne und dem reflektierenden Schnee noch sehen zu können. Begleitfahrzeug war ein über das Eis schwebendes Hooverkraft-Boot. Alle 8 km war eine Verpflegungsstelle in einem Kleinbus mit heißem Tee, Rosinen, Saft und Zucker. Anschließend ging es wieder weiter in der scheinbar unendlichen Eiswüste in Richtung der langsam aus dem Dunst auftauchenden Berge des westlichen Ufers.

Bei dem Eis-Camp nach ca. 27 km mussten wir nach 3 Stunden sein, was bei den heutigen Verhältnissen für die langsameren Läufer nicht ganz einfach war. Viele Schnee-Wehen und Eis-Felder behinderten immer wieder den Laufrhythmus. Schließlich nach langen und einsamen Abschnitten erreichten wir den Ort Lystvyanka am anderen Ufer. Jetzt waren es nur noch wenige km am Ufer entlang an zum Teil uns zujubelnden Russen vorbei, die am Sonntag Nachmittag dort auf dem Eis sich beim Pfannkuchenfest vergnügten. Die Zielzeiten waren wegen der Verhältnisse auf dem Eis nicht besonders, aber wir waren alle froh, unter diesen extremen Bedingungen den Marathon geschafft zu haben. Die Kleinbusse fuhren uns dann zurück zum Hotel zum Wiederaufwärmen in der heißen Sauna.

Abends beim edlen Festdinner war die Sieger-Ehrung – wir waren alle Sieger, denn wir hatten das Eis des Baikal-Sees besiegt. Schnellster Mann war ein Russe mit einer Zeit von 3:45:25. Im vergangenen Jahr hatte er unter besseren Bedingungen auf dem Eis noch 3:07 gebraucht. Wir hatten dennoch großes Glück mit den Verhältnissen, denn in der folgenden Nacht schneite es und der Baikal-See wurde wegen einzelner Risse in dem Eis für den Auto-Verkehr gesperrt. Nur die Hooverkraft-Boote durften dann noch fahren bzw. gleiten.

Auf der Rückfahrt nach Irtusch haben wir noch ein nachgebautes sibirisches Dorf besichtigt und man konnte sich vorstellen, unter wie schwierigen Wetterverhältnissen die Menschen in Sibirien in den vergangenen Jahrhunderten lebten.

Diese Marathon-Reise gehört zu den schönsten und eindruckvollsten in der Welt und man kann sie gleichstellen mit den Marathon-Reisen zu der Antarktis, Mont Everest und der Mongolei.

Um die Geschichte nun abzurunden, soll bei der Pasta-Party des Elbtunnel-Marathon im kommenden Jahr in der malerisch gelegenen Jugendherberge hoch über dem Hamburger Überseehafen mit Beamer-Projektion der interessanten Bilder über diese eindrucksvolle Eis-Marathon-Reise berichtet werden.

Jürgen Kuhlmei

Big-Sur-Marathon in Kalifornien

Zum 1. Mai-Wochenende wollte meine Frau Ingrid zu einem Pilotinentreffen nach München fliegen – so hatte ich frei für einen besonderen Marathon. Das Wochenende begann für mich bereits am Dienstag nach dem Hamburg-Marathon um 6:30 Uhr auf dem Flughafen in Bremen. Bereits nachmittags war ich in Florida und konnte gleich die bestellten neuen GPS-Modelle von Forerunner/Garmin zum supergünstigen Dollar-Preis für Carsten und Hans abholen.

Nach einem Wrack-Tauchgang in Key Largo und einem 2,5 km langem Crowl-Training in dem 28°C warmen Wasser an der dortigen Beach des Atlantik ging es zwei Tage später mit einem 6 Stunden-Flug weiter nach San Francisco und von dort mit einem Leih-Jeep nach Monterey. Dort war die Marathon-Messe für die ca. 5000 Läufer des schönsten Marathons Nordamerikas, dem Big-Sur-Marathon.

Weil die Hotels alle ab 150 Dollar kosten sollten, hatte ich mir Schlafsack und Zelt mitgebracht und konnte so im National-Park in der Nähe des Starts in einem am Fluss idyllisch gelegenen Campground für 20 Dollar übernachten. So musste ich auch erst um 6 Uhr statt um 4 Uhr einen Marathon-Schulbus zum Start nehmen. Der

Highway No 1 sollte nämlich für uns Läufer für 6 Stunden gesperrt werden. Pünktlich um 6:45 Uhr war der Start.

Dort traf ich noch unerwartet Michael und Jochen vom Eis-Marathon über den Baikal-See in Sibirien im vergangenen Monat. Zunächst säumten hohe Nadelbäume die Strecke, die mich durch den Duft der Nadeln an den Schwarzwald erinnerten. Dann wurde die Marathon-Strecke teilweise atemberaubend(breathtaking) schön, schlängelte sich in vielen Kurven und Steigungen vorwiegend an der Pazifikküste und den vielen Aussichtspunkten entlang, wo auch die Verpflegungsstellen aufgebaut waren. Durch die abwechslungsreiche Strecke verging die Zeit wie im Fluge und es war fast schade, als sich das Ziel durch die dichtere Bebauung mit eleganten Villen ankündigte.

Bewunderung rief immer wieder mein 100 Marathon Club-Shirt hervor und viele gratulierten mir zum „100. Marathon“. Höhepunkt war dann auch die Ankunft in „Marathon-City“, eine eigens für uns Marathonis aufgebaute Zeltstadt. Neben einer sehr schönen Medaille mit einer Abbildung der Strecke in Ton, einem Funktions-Shirt mit Bild gab es jede Menge leicht verdaulicher Leckereien. Mit einem Schulbus wurden wir dann wieder zurück zum Campground gebracht.

Bevor es zurück nach Deutschland ging, besuchte ich noch in Monterrey das einzigartige Aquarium mit gewaltigen Becken und sehr großen exotischen Fischen und sah mir bei einem anschließenden Tauchgang im kalten Pazifik-Wasser die für dort typischen Unterwasser-Keibwälder aus Schlingpflanzen an.

Es war ein ereignisreiches und unvergessliches Wochenende. Meine Frau war froh, die ganzen Strapazen nicht miterlebt zu haben. Zum Glück gibt es für mich kein Jetleg und ich kann wunderbar im Flugzeug schlafen.

Uli Schulte

100 mal Marathon & mehr
- und was kommt nun?

1992 fing ich auf Anraten meines Arztes an zu laufen. Ich war 37 Jahre jung, wog 140 kg und musste dringend was tun. Vom Büro bis zur Bushaltestelle war es 1 km, und im Bus hatte ich dann das Gefühl, zusammenzuklappen.

Nach einem Jahr schaffte ich es zum ersten Mal, 10 km am Stück zu laufen. Ich benötigte eine Stunde dazu. In dieser Zeit lernte ich den Lauftreff Bremen – Schönebeck kennen, und der Mittwoch Abend beim Lauftreff wurde zu einem festen Termin. Bei Wind und Wetter ein bis zwei mal pro Woche die 10 km Strecke zu laufen, das tat mir gut.

Im Jahr 1993 nahm ich auch an den ersten Volksläufen teil, die ganze Familie war dabei, Frau und 3 Kinder „mussten“ mitlaufen. 1994 und 1995 kam ich dann auf jeweils 20 Teilnahmen bei Laufveranstaltungen, wobei ich mich auch schon auf der 15 km - und der Halbmarathonstrecke versuchte. 45 Minuten auf 10 km war meine Bestzeit, die 47 Minuten konnte ich fast immer laufen. Im Halbmarathon erreichte ich eine persönliche Bestzeit von 1 Stunde und 44 Minuten.

Durch die Kontakte im Lauftreff keimte dann in mir der Gedanke auf, doch einmal im Leben die Marathonstrecke zu bewältigen. Trainingspläne wurden erstellt, es wurde fleißig geübt, und im April 1996 war es dann soweit: Ich lief den Hamburg Marathon – in 4 Stunden und 18 Minuten. An den grausamen Muskelkater danach kann ich mich noch heute erinnern.

Nun folgten entgegen der ursprünglichen Planung genau nach Lehrbuch bis zum Jahr 2000 zwei Marathonwettkämpfe pro Jahr – die 4 Stunden mussten doch mal unterboten werden. Das gelang auch in Duisburg im September 1996 und in Hannover im April

1997 mit jeweils 3 Stunden und 58 Minuten.

Gab es denn jenseits der Stadtmarathons noch etwas Interessantes zu erlaufen? 1998 versuchte ich mich beim Brockenmarathon, der der „schwerste Marathon Deutschlands“ sein sollte, und im Frühjahr 1999 folgte mit der 51 km langen Harzquerung der erste Ultralauf. Nach der Harzquerung ging es mir besser, als nach jedem Stadtmarathon, den ich zuvor gelaufen war. So waren die Zeichen vorsichtig auf „Ultra“ gestellt.

Im Mai 2001 lief ich in Stüde – ein schöner Marathon, immer geradeaus auf dem Deich des Elbe – Seitenkanals. Bei km 30 sprach mich ein Läufer an: „Na, dein wievielter Marathon ist das heute?“ Mit stolzgeschwellter Brust erwiderte ich: „Mein 13.! Und bei dir?“ „Mein 469.!“ kam es zurück von Christian Hottas, dem Initiator des 100 Marathon Clubs. Ich dachte, ich hätte mich verhöhrt, aber Christian nutzte die verbleibende Stunde, mich ausführlich über die Marathonsammelei zu informieren. Er lud mich in seiner typischen Art auch gleich ein, beim Club mitzumachen. Ich konnte nichts erwidern, kam ich doch sowieso kaum zu Wort.

Aber nun war ich infiziert. 100 Marathons im Leben – das kann ich niemals schaffen. Bei 2 Läufen pro Jahr brauche ich noch fast 40 Jahre dazu. Allerdings – wenn ich 4 Läufe pro Jahr schaffe, könnte ich schon in gut 20 Jahren Mitglied werden...

Im Jahre 2001 wurden es dann allerdings schon 12 Marathon – und Ultrawettkämpfe und im Jahr 2002 sogar 28. Ich setzte einen deutlichen Schwerpunkt auf den Ultrabereich, lief in Kiel 6 Stunden (50,4 km), in Gera 12 Stunden (85 km) und in Bad Lipp-springe 24 Stunden (138 km). Ich kämpfte mich beim Transeuropalauf 2003 auf 4 Etappen zwischen 60 und 80 km auf deutschen Bundesstraßen durch, lief ohne Versorgung die 62 km Heringsstaffel von Bre-

merhaven nach Bremen als Sololäufer. Zwi- schendurch gab es auch immer wieder besondere Marathons, so in Tunneln und unter Tage. Das Sammeln wurde erleichtert durch die Veranstaltungen an den Teich- wiesen in Hamburg Volksdorf, wo wöchentlich Marathonläufe angeboten wur- den. Hier machte ich auch erste Erfahrun- gen mit Mehrtagesläufen bei den legendä- ren Serien zwischen Weihnachten und Neu- jahr, an denen ich 5 Jahre lang teilnahm.

In den Jahren 2004 und 2005 versuchte ich mich dann jeweils beim 6 Tage Bahnlauf in Erkrath, wo es darum ging, in 6 Tagen und Nächten möglichst viele Kilometer zu erlaufen. Bei meiner ersten Teilnahme waren es 363 km und bei meiner zweiten Teilnahme 418 km. Das waren Erfahrungen der ganz besonderen Art. Leider zählt ein 6 Tage Lauf nur als ein Wettkampf in der Sammelstatistik.

Zwischenzeitlich hatte ich begonnen, täg- lich zu laufen, und praktiziere das soge- nannte Streakrunning seit Januar 2004, also seit über 2 Jahren. Durch das tägliche Lau- fen und das Marathonsammeln erreichte ich im Jahr 2005 erstmals über 4000 Jahreslauf- kilometer. Im Jahr 2005 nahm ich auch am Deutschlandlauf von der Insel Rügen nach Lörrach in der Schweiz teil, allerdings nur als Etappenläufer und Betreuer. Ich habe wohl inzwischen meine läuferischen Mög- lichkeiten und Grenzen ausgelotet. Die Fähigkeit, 17 Tage lang ohne Unterbre- chung jeweils 80 km pro Tag zu laufen – wie beim Deutschlandlauf gefordert – ist mir nicht gegeben.

Im April 2006 war es endlich soweit: mit meinem Vereinskollegen Helmut Rosieka lief ich im Rahmen der Passionsserie in Lilienthal zum 100. Mal Marathon & mehr. Im Ziel bekam ich die begehrte Urkunde des 100 Marathon Clubs von Sigrid Eichner überreicht und erwarb gleichzeitig die hart erkämpfte Vollmitgliedschaft in diesem tol- len Verein, in dem ich überaus wertvolle

Menschen kennen und schätzen gelernt habe.

100 mal Marathon & mehr – und was kommt nun?

Ich mache zur Zeit eine Zäsur und stelle alle Laufaktivitäten auf den Prüfstand. Die 100 Marathons habe ich nicht aus dem Ärmel geschüttelt. Durch das viele Laufen habe ich andere wichtige Dinge in meinem Leben vernachlässigt. Jetzt will ich meine Prioritäten neu überprüfen. Ich werde vor- aussichtlich in nächster Zeit einige Mara- thons weniger laufen. Der selbstauferlegte Druck, die 100 zu erreichen, ist weg. Ich werde mehr auf meine innere Stimme und auf meinen Körper hören und die lange Strecke nicht mehr so oft in Angriff nehmen, wenn ich mich eigentlich nicht gut fühle und Schmerzen habe. Ich werde auch inten- siv darüber nachdenken, ob ich meine Streak noch sehr lange weiterführe. Seit Ende 2005 laufe ich häufig ohne innere Freude und mehr aus Pflichtbewusstsein. Und das kann es auf die Dauer nicht sein. Vielleicht versuche ich noch, eine schöne Zahl zu erreichen wie: „888 Tage oder 1000 Tage täglich laufen“. Aber da bin ich noch nicht fertig mit meinen Gedanken.

Auch meinen Umgang mit dem Internet will ich überprüfen. Das Internet ist für mich neben allen schönen Kontakten, die mir daraus entstanden sind, auch ein echter Zeitkiller. Wenn darunter die Familie, die Arbeit, die Gemeinde leidet, ist es mir das nicht wert.

Unter dem Strich bin ich sehr froh und dankbar für das Erreichte. 100 mal Mara- thon & mehr, ohne je einen Wettkampf abgebrochen zu haben und über 800 Tage tägliches Laufen – das ist auch ein Geschenk. Ich kann zwar ein solches Ziel ins Auge fassen, aber die Kraft und die Fähigkeit dazu kommen nach meiner Über- zeugung von Gott.

Uli Schulte

Bremen, 20.4.2006

Thorsten Themm

"Auf nach Malta" - 100MC-Clubreise

Morgens um 5.00 Uhr klingelte der Wecker. Aufstehen, waschen frühstücken und den Beutel, der startklar war, nehmen. Um 6.00 Uhr marschierten wir vom Hotel in Sliema zum Bustreffpunkt ca. 15 Min. entfernt. Hier trafen wir Leo Sentis. Sigrid begrüßte ihn und sprach mit ihm über seine Lauf-Statistiken und meinte, er solle wieder dem 100MC beitreten. Später beim Start gab Leo mündlich seinen Eintritt bekannt. Herzlich willkommen, Leo. Pünktlich um 6.30 Uhr fuhr der Bus, der eigens für die Athleten war, nach Mdina. Die Fahrt dauerte ca. 30 Min. Start sollte in der früheren Festungsanlage von Mdina sein. Diese Anlage ist schon sehr imposant und sehenswert. Ich hatte mir vorgenommen, sie in den nächsten Tagen in Ruhe anzuschauen. Jetzt wollte ich jedoch noch ein wenig für mich sein und weg vom Trubel, bevor ich Körpereinsatz zeigte. Aber als es so weit war, legte auch ich meinen Trainingsanzug, den man bei frischen Temperaturen wirklich brauchte, in den vorgesehenen Beutel, den wir bei der Startnummernausgabe erhielten, ab. Diese Beutel sollten per Bus wieder zurück zum Ziel nach Sliema gefahren werden. Ich reihte mich relativ weit vorne bei der Startlinie ein, da ich mir nach dem Kiel-Marathon eine Woche zuvor noch einmal eine gute Zeit vorgenommen hatte. Dies war bei einem Starterfeld von ungefähr 170 Teilnehmern nicht allzu schwer. Endlich durften wir Punkt 8.00 Uhr in Mdina unsere Beine bewegen. Das erste Stück des Weges war noch recht ruhige Gegend. Aber der Gegenwind war phasenweise schon ziemlich gewaltig. Die Strecke war durchweg asphaltiert und gut zu laufen. Es ging mehr als damals, (ich hatte im Jahr 2001 schon einmal am Malta - Marathon teilgenommen)

ständig hoch und runter, da die Laufstrecke geändert wurde. Wir näherten uns immer schlechter werdendem Untergrund und der Autoverkehr nahm zu. Aber ich war mit meiner Zeit noch sehr zufrieden. Bei km 21 lag ich noch unter 1.35 Std.. Dann drehten wir noch einige Schleifen im Landesinneren. Diese Passagen waren schwierig, da die Kraft abnahm. Viele Teilnehmer teilten meine Ansicht. Dies erfuhr ich aus einigen Gesprächen nach dem Rennen. Die letzten 16 km waren für die Halb- und Marathonis gleich. Nun wurde es leichter. Es ging viel bergab, die Sonne zeigte ihre Stärke und der Wind kühlte angenehm. Die Kurzläufer starteten 2 Stunden nach uns. Somit wurde die Straße mit vielen Läufern belebt, was ja immer aufputscht. Alle 5 km wurden uns Wasserflaschen gereicht. Später ab ca. km 25 und km 35 kam blaues und grünes Powerade dazu. Viele tranken nur ein paar Schlucke und schmissen die fast vollen Flaschen an die Seite. Die Polizei und die Race-Officer hatten den Verkehr und die Streckenführung gut im Griff. Außerdem führte eine gelbe Leitlinie fast die gesamte Distanz entlang. Plötzlich, bei km 32 sah ich ein gelbes Hemd vom 100 MC. Ich fing an zu grübeln, wer aus unserem Club noch hier ist, der so schnell ist. Das gibt es doch gar nicht. Ich lief auf und begrüßte Sigrid. Diese bemerkte sofort ihren Irrtum und ließ sich vom Ordner per Auto bis zur Kreuzung, an der sie falsch geführt wurde, zurückfahren. Nun näherte ich mich mehr und mehr dem Ziel. Es ging durch Wohn- und Einkaufsstrassen, später am Hafen entlang. Das Wetter wurde wärmer, die Straßenverhältnisse besser, nur ich wurde immer müder. Ich stand kurz vorm Krampf in der Wade. Aber die Zuschauer waren schon zu hören. Als ich dann den Zieleinlauf mit den jubelnden Zuschauern sah, biss ich die Zähne zusammen und lief mit 3.17 Std. im Zieltor ein.

Malta-Marathon-Ergebnisse (100MC-Mitglieder):

Name:	Gesamtplatz:	Zeit:	Bemerkung:
Themm, Thorsten	20.	3:17:07	5. Deutscher
Behrmann, Heinz	78.	3:55:49	ist stolz auf diese Zeit
Wolf, Dieter	103.	4:15:05	locker und souverän
Sentis, Leo	124.	4:26:47	toll, dass du wieder im Verein bist
Eichner, Sigrid	148.	4:48.16	mit Startnummer 1100 !
Schmitz Siegfried	149.	4:48.29	200. Marathon

Megakaputt aber super zufrieden schlurfte ich zur Gepäckausgabe um meinen Beutel zu holen. Alles klappte ganz hervorragend. Danach suchte ich meine Frau Nicole. Sie wollte bei diesem schönen Wetter und guter Stimmung noch am Ziel bleiben. Das konnte ich gut verstehen. Somit ging ich mit schweren Beinen allein zurück zum Hotel um mich zu duschen und wieder zu erholen. Es gibt sehr viel schönere Laufstrecken als auf Malta, aber verbunden mit Urlaub ist alles in Ordnung.

Sigrid Eichner

Zum 1. Marathon in Antalya
am 19.03.2006

Gestern, 20.05.2006, war der Rennsteiglauf. Ich war auf der langen Strecke unterwegs. Es gab alles, was dem Läuferherz so ganz und gar nicht gefällt – Wind und Sturm, Regen und Wassergüsse wie aus Eimern, Schlamm und Pfützen in nicht endender Menge. Auch spitze Steine – aber dieses Mal zum Glück. Sie waren der Halt in dem Schlamm. Mit Verlangen dachte ich an zwei Marathonläufe im März – an Malta – dahin führte mich die Clubreise – und an den 1. Marathon in Antalya. War da ein Wetter! Warm, warm und noch mal warm! Ich konnte in kurzer Bekleidung laufen und den Frühling hautnah erleben.

Nach Malta stand Antalya nicht auf meinem Programm, aber es kam ganz anders. Antje Cizinski als Reiseleiterin erzählte auf Malta sehr viel von dem bevorstehenden Lauf in der Türkei, dessen Ideengeber sie und ihr Mann Uwe waren, von den Vorbereitungen, Absprachen und auch Schwierigkeiten, die

es im Vorfeld gegeben hatte, und von der Freude die sie bei all dem hatten. So dass ich dachte ... da muss ich dabei sein. Ich fragte also, ob ich denn noch teilnehmen dürfte, und schon war ich angemeldet, d.h.

eingeladen. Es ging alles ganz schnell und problemlos.

Am Sonnabend Abend wurde die Veranstaltung mit einer vornehmen Nudelparty (leider war das Objekt der Begierde kalt) eröffnet. Der türkische Veranstalter und der deutsche Organisator hielten die Eröffnungsrede. Und jetzt erlebte ich etwas, was ich noch bei keinem meiner vielen Läufe erlebt hatte. Uwe Cizinski sprach, er redete, nein er schwärmte mit glänzenden Augen von dem bevorstehenden Ereignis. Er strahlte eine Freude und Zuversicht aus, er begeisterte mit seinen Worten und zog uns alle in seinen Bann. Diese Begeisterung löste tosenden Beifall bei der noch kauenden Menge aus. Diese strahlenden Augen, seine Freude übertrug sich auf das Publikum. Dies zu erleben war so einmalig, dass sich allein schon dafür die Reise gelohnt hätte. Aber es kam noch eine Überraschung – auch einmalig für mich in meinen vielen Laufjahren.

Horst Preisler und ich waren Ehrengäste und wurden schon vor dem Lauf mit einem Ehrengeschenk ausgezeichnet. Der Veranstalter war stolz darauf, die beiden Sportler mit den meisten Marathon und Ultraläufen weltweit bei sich zu haben. Wir wurden ausgezeichnet und richteten ein paar Worte an die Anwesenden. Horst sagte etwas zum Laufen und Weltfrieden und ich wendete mich an die noch nicht laufende weibliche Bevölkerung. Mein Altersklassensieg am folgenden Tag wurde auch noch mit einer Geldprämie belohnt. Kann es noch besser kommen? Na ja, vielleicht eine Einladung zum nächsten Jahr? Wäre ja super.

Auf der Marathonmesse in Hamburg sah ich Antje und Uwe am Infostand für den 2. Marathon in Antalya. Beide strahlten und freuten sich schon wieder auf „Ihren“ Marathon. Ich bin mir sicher: 2007 wird es in Antalya wieder einen Marathon geben der mindestens so gut sein wird wie der Erste. Wetten!!

Hans-Albert Henne

Der 9. Helgoland Marathon am 13. Mai 2006

Einmal sollte jeder auf Helgoland den Marathon gelaufen sein ... (aber wieso nur einmal?) - So endete mein Vorjahresbericht vom 8. Helgolandmarathon.

Als logische Konsequenz meldete ich mich für den 9. Helgolandmarathon am 13. Mai 2006 an.

Wer sich entschließt auf dem roten Felsen zu starten, tut dies aus unterschiedlichen Überlegungen. Ist doch der Aufwand dort zu starten vergleichsweise groß, so möchte ich behaupten, eine solche „location“ um einen (Mini-) Marathon zu laufen ist weltweit einzigartig.

Hier ist einfach alles anders : die Landschaft, die Menschen, die Häuser, manchmal meint man auch die Uhren gehen anders (nicht die von der Zeitmessung).

Der Weg ist das Ziel, heißt es, und schon die Anreise versetzt einen in freudige Urlaubsstimmung. Die Wahl ob Seebäderschiff oder Katamaran -ist wie Kaffee oder Tee - alles reine Geschmacksache. Wir entschieden uns für den Katamaran.

Am Anleger trafen wir Sigrid Eichner, von weitem schon an der knallgelben Vereinsjacke zu erkennen.

Das Wetter war gut, fast windstill, die See glatt - „Ententeich“, wie die Insulaner sagen. Nachdem wir unser Quartier bezogen hatten, folgte der obligatorische Inselrundgang. Heute waren etwa 900 Besucher auf der Insel, ein Großteil davon sicherlich Marathonis plus Schlachtenbummler. Beim Abholen der Startunterlagen viele bekannte Gesichter aus dem Vorjahr ; die Abwicklung der Formalitäten war routiniert, gelassen und sehr freundlich.

Interessant für „Helgoland-Neulinge“ war das „briefing“- mit netten Bildchen von der Laufstrecke. Anders als sonst lief die Pressekonzferenz ab : Sigrid Eichner und Hajo

Meyer, zwei Urgesteine vom 100 Marathon Club, zwei Spitzenläufer, Andrea Krajenski und Frank Themsen, sowie Heinz Geilenkirchen (der mit dem Wikingerhelm läuft) plauderten um die Wette. Ergänzt wurde die Runde durch den Helgoländer Favoriten Oke Zastrow, den 1. Vorsitzenden Björn Facklam von VFL Fosite, sowie den Bürgervorsteher Michael Becker.

Am Samstag hatten wir optimales Laufwetter: beim Start waren es 12°C. Später kletterten die Temperaturen auf 15 Grad; es war heiter bis wolkgig.

Um 9 Uhr starteten die Minimathonis und 15 Minuten später die Marathonläufer.

Die Veranstaltung wurde wie gewohnt von Siegfried Konjack moderiert. Er hatte für jede/n Läufer/in ein nettes Wort, wenn man die Zeitmessung passierte. Nur Supermario vom 100MC brachte ihn beim Zieleinlauf aus Fassung - Mario blieb einfach stehen und wartete bis die Uhr auf 3:19 umsprang („Hahn-Zeit“). So was hatte „Konni“ noch nicht erlebt.

Schade war, dass Mario, weil er während seiner Auszeit überholt wurde, als 12. einlief. Nr. 11 bekam einen Sonderpreis - eine Festina Uhr. Shit happens !

Die altbekannte 10,5 km Strecke galt es (plus Auftaktstück) viermal zu bewältigen. Herausragende Streckenmerkmale waren die Steigung am Millstätter Weg, auch „Düsenjäger“ genannt.

Wer hier glaubte, alle Steigungen bewältigt zu haben musste feststellen, dass noch einiges abverlangt wurde. Bis zum „Tunnel“-Abstieg ging es immer wieder aufwärts. Auch die daran anschließende Gefällestrecke fand nicht den ungeteilten Zuspruch aller Läufer. Ich hatte das Gefühl, dass sich meine Zehennägel durch die Laufschuhe bohrten.

An der Abbiegung zum Wellensturzbecken stand ein anderes Unikum, der Feuerwehrmann, bekannt für sein Sprücherepertoire.

Anstatt seines historischen Feuerwehrhelms macht er heute auf Irokesen.

Im Wellensturzbecken erwartete uns eine weitere Überraschung, dieses Jahr befanden wir uns im „Hexenkessel“. Die Damen von der (Auf-)Tankstelle als Hexen verkleidet. Schnell weg!

Das Team vom Wendepunkt auf der Mole brachte dieses Jahr einen Hauch Karibik in die Veranstaltung: sie waren als Rastafari gekleidet. Yo man, easy! Wem das nicht Ablenkung genug war, der erfreute sich einfach an der maritimen Atmosphäre und dem grandiosen Ausblick. Man lief und lief und lief, das letzte mal den „Düsenjäger“ bewältigt und das war's! Es war mal wieder ein Genuss auf „the rock“ gelaufen zu sein !

Erst die Arbeit und dann das Vergnügen - im Ziel wurde man bestens umsorgt. Zweimal tief durchatmen und ein wenig die

Flüssigkeits- und Elektrolytverluste mit dem leckeren Hefe-Isogetränk (ist mir doch glatt der Name entfallen) aufgefüllt, wurden neue Energien mobilisiert und das leckere Kuchenbuffet gestürmt.

Wer wollte, konnte sich noch gratis !!! massieren lassen. So gestärkt trafen sich fast alle am Abend in der Nordseehalle zur Siegerehrung und Aftermarathon-Party. Die Band „Soldiers Return“ heizte kräftig ein und so wurde bis zum frühen Morgen kräftig abgefeiert. Waaaaahnsinn!

Es war wieder ein echtes Erlebnis, der 100 Marathon Club war in der Mannschaftswertung mit einem 1. und 7. Platz sehr erfolgreich und bewies, dass die „100MCler“ nicht nur viel, sondern im Vergleich auch schnell laufen können!

Ergebnisse - Einzelwertung (100MC-Mitglieder)

Platz	Name	Jg.	Zeit	Pl. AK
12	Sagasser, Mario	65	03:19:00	3. M40
19	Wallesch, René	72	03:24:00	4. M30
68	Jung, Helmut	35	03:49:57	1. M70
105	Kimitta, Ernst-Otto	54	04:04:26	11. M50
109	Rosieka, Helmut	48	04:06:36	10. M55
127	Henne, Dr. Hans-Albert	58	04:18:13	15. M45
129	Meyer, Hans-Joachim	39	04:20:30	4. M65
146	Kuhlmey, Dr. Jürgen	38	04:29:05	5. M65
211	Sagasser, Doris	68	05:11:13	6. W35
214	Braun, Helmut	51	05:17:31	20. M55
220	Eichner, Sigrid	40	05:42:56	1. W65

Ergebnisse - Mannschaftswertung

1	100MC (Sagasser, Wallesch, Kimitta)	10:47:26
7	100MC (Rosieka, Henne, Meyer)	12:45:19

WILHELMSHAVENER ZEITUNG

„Ich will lächelnd ins Ziel kommen können“

EXTREMSPORT Wilhelmshavener Karl-Heinz Wiegand (61) hat bereits 75 Marathon-Läufe bestritten

WILHELMSHAVEN - Dass auch große Geschichten klein anfangen, lässt sich am Beispiel von Karl-Heinz Wiegand wunderbar erklären.

Über Ostern machte der 61-Jährige zuletzt von sich reden, als er am Passionslauf in Lilienthal teilnahm und dort fünf Marathonläufe an fünf aufeinander folgenden Tagen absolvierte – insgesamt also 211 Kilometer.

Dazu – und zu allem anderen, was Außenstehende vermutlich unter dem Stichwort „komplett verrückt“ abhaken, wäre es vermutlich nie gekommen, wenn Karl-Heinz Wiegand im März 1996 nicht vom inzwischen verstorbenen Jürgen Schlundt (Running Team) angesprochen worden wäre. Bis dahin hatte der ehemalige Oberstabsfeldwebel, der bis zu seiner Pensionierung beim Geschwader in Oldenburg als Flugzeugprüfer arbeitete, zwar eine extrem sportliche Vergangenheit - u.a. beim Surfen – hinter sich, lief ansonsten aber friedlich seine Runde an der Maade entlang und hatte mit Extremsport nichts am Hut. Wiegand: „Bei der Bundeswehr musste man maximal fünf Kilometer laufen – und diese zwölfteinhalb Runden auf der Bahn waren ein Horror für mich.“

Jürgen Schlundt allerdings weckte nach und nach das Lauffieber in dem gebürtigen Wilhelmshavener – und der Rest entwickelte sich halt. Stück für Stück, Kilometer um Kilometer. Karl-Heinz Wiegand: „1997 bin ich meinen ersten Marathon gelaufen, 1998 erstmalig 100 Kilometer am Stück. Jahr für Jahr ist so eine Steigerung dazu gekommen und für jedes Jahr nehme ich mir mittlerweile ein besonderes Highlight vor.“

Mittlerweile hat der 61-Jährige 75 Marathonläufe: bestritten. Genauer: Mindestens 42 Kilometer, denn in diese Zählung fließen auch längere Läufe ein. Deren 100 sollen es nach dem Wunsch des Wilhelmshaveners am Jahresende sein, denn Wiegand ist bis jetzt nur Anwärter beim in Hamburg beheimateten international

ausgerichteten „100 Marathon Club“, dem derzeit rund 200 Läuferinnen und Läufer angehören und dem – der Name sagt es – Aktive angehören, die mindestens 100 Marathon-Läufe absolviert haben.

Im Kreis dieser Extremsportler ist Karl-Heinz Wiegand noch ein ganz kleines Licht, völlig unextrem quasi, auch wenn der 61-Jährige, wie jüngst beim 24-Stunden-Lauf in der Nordseepassage mal eben 184 Kilometer zurücklegt.

Trotzdem: Alles noch im Rahmen. Aktive wie der Hamburger Horst Preisler, beim 72 km langen Ems-Jade-Lauf von Emden nach Wilhelmshaven schon einmal zu Gast, hat 1380 mal die 42-km-Strecke bewältigt - ist also rund 58 000 offizielle Kilometer gelaufen.

An dieser Stelle ist ganz dringend ein Einschub erforderlich. Karl-Heinz Wiegand ist ganz und gar nicht extrem - und verrückt auch nicht. Da rennt keiner, quasi autistisch, mit einem Tunnelblick durch die Gegend – auch wenn Karl-Heinz Wiegand schon mal in einem Bergwerk läuft. Der Wilhelmshavener kann überzeugend von der Schönheit des Harzes, von Thüringen, Honolulu oder New York erzählen, auch wenn er dort Stunden in Turnschuhen gelaufen und in spartanischen Sporthallen genächtigt hat. „Ich empfinde die Läufe nicht als extrem oder als Leistungssport, denn ich laufe nicht im Grenzbereich. Ich will lächelnd ins Ziel kommen können.“

Deshalb glaubt man dem 61-Jährigen es auch, wenn er - die Ankündigung eines Triple-Marathons im August – also 3 Marathon-Läufe in 24 Stunden – mit dem Etikett „ein schöner Lauf“ versieht. Gleichzeitig verschweigt der Wilhelmshavener es auch nicht, dass der österliche Passionslauf mit seinen 211 Kilometern dem Namen schon gerecht wurde. Wiegand: „Nach dem dritten Marathon tut es schon weh. Und natürlich habe ich manchmal aus einem ersten Impuls heraus gesagt: Jetzt reicht's. Doch das war nie von Dauer, denn körperlich habe ich überhaupt keine Probleme. Gelenke, Knie – alles ist okay.“

Bis heute hat der 61-Jährige noch nie bei einem Rennen aufgegeben – egal, wie groß die Anforderung war und auch wenn er „grün im Gesicht“, wie Ehefrau Jutta einwirft, ins Ziel kam.

Wieder ein gutes Stichwort: Im Jahre 2000 hat Jutta Wiegand in New York ihren ersten Marathon bestritten, gleichzeitig auch ihr letz-

ter, weil sie die Laufbegeisterung ihres Mannes zwar teilt und ihn häufig begleitet, sie sich aber andere, engere Grenzen gesetzt hat.

New York wiederum war auch für Karl-Heinz Wiegand ein Erlebnis. „Wenn jemand nur einmal im Leben einen Marathon bestreiten will, sollte er sich New York oder Berlin aussuchen. Da wird man von den Zuschauern förmlich über die Strecke getragen. Eine unbeschreibliche Atmosphäre. Für mich ist das aber nichts mehr. Ich laufe lieber durch die Natur.“

So wie am Wochenende, wenn die „Harzquerung“ über 51 Kilometer ansteht. Viel wird es dann wieder zu sehen geben - und Karl-Heinz Wiegand wird lächelnd ins Ziel laufen.

@ Mehr Infos unter
www.100marathon-club.de

Thüringer Allgemeine
vom 24.05.2006

Nur überleben

Jubiläum als Lauf-Tortur: Ihren 1111.
(Super)-Marathon hatte sich Sigrid
Eichner gemütlicher vorgestellt

Als die meisten Läufer längst geduscht haben, sich ein Bier im Festzelt gönnen oder die Beine auf der Couch hochlegen, kämpft Sigrid Eichner noch gegen das Unwetter auf dem Rennsteig.

Von Michaela WIDDER

SCHMIEDEFELD.

Nur nicht von diesem verdammten Besenwagen eingeholt werden. Ich will nicht die Letzte sein, denkt Sigrid Eichner. Es regnet seit Stunden. Es wird immer kälter, immer windiger, immer einsamer – doch Gedanken ans Aufgeben kommen Sigrid Eichner gar nicht in den Sinn. Es ist exakt ihr 1111. Lauf, der mindestens die Länge eines Marathons hat. Für das Jubiläum hatte sich die Lauf-Oma für den langen Kanten entschieden. Den gilt es diesmal „nur zu überleben“ – ohne Wenn und Aber. Gegen die Kälte trägt Eichner zwei Paar Handschuhe. Gegen die Nässe hilft nichts – nur schneller laufen, um schneller im Ziel zu sein.

Die Selbstironie hilft ein wenig.

An der Ebertwiese sind es noch knapp 35 Kilometer bis Schmiedefeld. Ein warmes Wiener Würstchen tut jetzt irgendwie gut. Die 64-Jährige beginnt, sich auf das ersehnte Ziel zu freuen. Irgendwann muss es doch mit Regnen aufhören. Nein, es wird härter – von Kilometer zu Kilometer. Der Nebel Richtung Oberhof nimmt zu, orkanartige Böen bringen die Zierliche gar ins Wanken. Die Berliner, die in Ilfeld bei Nordhausen aufwuchs, lässt immer öfter Verpflegungsstellen leichtfertig links liegen. Doch der Körper rächt sich: Sigrid Eichner wird unkonzentriert, sieht immer schlechter und beginnt zu stolpern. Doch am Verpflegungspunkt Grenzadler steht nur noch verlassenen ein aufgeweichter leerer Becher. Jetzt wird's eng. Taumelnd erreicht die laufverrückte Rentnerin endlich die Schmücke. Eine deftige Vesperpause ist die Rettung: eine doppelte Schnitte mit Quark, eine mit Leberwurst und eine mit Bratwurst, dazu Tee.

Die letzten acht Kilometer gehen plötzlich wie von selbst. Die 1,60 Meter kleine Frau überholt sogar noch einige ihrer Lauffreunde und klopfert ihnen ermunternd auf die Schulter. Sie liebt diese große Rennsteig-Familie, die an diesem Samstag kurz vor halb sechs auf dem Schmiedefelder Sportplatz aber nur noch ganz klein ist. Lediglich ein paar Familienangehörige harren am Ziel aus und warten im Regen auf ihre Helden. Die ersten Stände werden schon abgebaut und Eichners Rucksack liegt verloren und durchnässt auf der großen Wiese.

Das ist ihr aber alles egal. Nach elf Stunden, 18 Minuten und 23 Sekunden hat Sigrid Eichner das „schönste Ziel der Welt“ erreicht. Und allein das zählt. An diesem Samstag erst recht.

Hamburger Morgenpost
vom 22.04.2006 / Seite 4

Neuling trifft alten Hasen

Frank Berka läuft den 100. Marathon -
MOPO-Redakteurin zum ersten Mal

Mit der Ruhe in den letzten Tagen vor dem Wettkampf steigt der Adrenalinspiegel - bei allen Läufern, aber ganz besonders bei den Debü-

tanten. Zur Beruhigung ging Marathon-Anfängerin und MOPO-Redakteurin Swantje Dake auf ihre letzte Laufrunde - mit einem, der es wissen muss, wie sich 42,195 Kilometer anfühlen. Frank Berka läuft am Sonntag seinen hundertsten Marathon. Damit wird der 36-Jährige offizielles Mitglied im "100 Marathon-Club".

Einmal die 42,195 Kilometer - schön und gut, aber mehrmals pro Jahr? "Vielläufer genießen jeden Lauf, es ist keine Qual", sagt Berka, als wir an der Elbe unsere Runde beginnen. Mit seinen hundert Marathons gehört Berka im Club zu den Frischlingen. 962 ist der Vorsitzende Hans-Joachim Meyer schon gelaufen. 180 Mitglieder hat der Club europaweit. Seinen ersten Marathon absolvierte Berka 1990 in Berlin, der erste nach dem Mauerfall.

Als Student ging er ein bis zwei Mal im Jahr an den Start. 2002 dann die Fußverletzung - beim Kicken mit der Betriebsmannschaft des Eisenbahnbundesamtes. "Der Arzt meinte, dass nur noch kurze Strecken möglich sind." Kein Thema für Berka. Lang und langsam ist seitdem sein Motto. Fast jede Woche ein Wettkampf, lieber kleine Läufe statt die großen Stadtrennen. Zwei 24-Stunden-Läufe hat er hinter sich. "Auf den Isarlauf in drei Wochen freue ich mich besonders." Fünf Etappen, 70 Kilometer pro Tag.

Aber man liest doch in jedem Trainingsbuch, dass mehr als zwei bis drei Wettkämpfe über diese Distanz pro Jahr nicht ratsam sind. "Vielläufer laufen nicht besonders schnell." Nun ja: In drei Stunden 45 Minuten will Berka seinen hundertsten Lauf schaffen. Bei 3:27 Stunden liegt seine Bestzeit.

Als Neuling muss man sich ständig gegenüber Freunden und Kollegen erklären, warum man schon wieder trainiere und zu früh von der Party abhaue. "Irgendwann haben es alle akzeptiert", beruhigt mich der Othmarschener, als wir durch den Jenisch Park joggen. Seine Frau begleitet ihn ab und zu auf kürzeren Runden. Sechs Paar Laufschuhe stehen zu Hause bereit, 40 bis 80 Kilometer absolviert er pro Woche. Zusätzlich engagiert Berka sich politisch und hat eine Dauerkarte fürs Millerntor. Zum Abschied gibt Berka mir und allen Erstlingen noch einen Tipp: "Lass dich nicht vom

Jubel scheuchen. Auf der zweiten Hälfte überholen wir sie alle wieder." Und: "Lauf durch. Egal, wie lang es dauert."

Zitat: »Gib nicht auf, geh lieber ein Stück. Egal, wie lange es dauert« - Frank Berkas Rat an alle Neulinge.

Oster-Marathonserie in Lilienthal

13.-17.04.2006

Die von Carsten Alfred Mattejiet organisierte Marathonserie in Lilienthal bei Bremen fand unerwarteten Zuspruch. Insgesamt 85 Läufer nahmen an mindestens einem der 5 von Gründonnerstag bis Ostermontag auf 5 unterschiedlichen Stecken ausgerichteten Marathons durch die Wümmemarschen teil. 36 (!) Läufer waren bei allen 5 Läufen erfolgreich dabei.

Auszug aus der Ergebnisliste 100MC-ler mit 5 Marathons

Platz	Name	Vorname	Verein	Leistung
2	Wallesch	René	100 Marathon Club	17:02:02
7	Heinig	Marcel	100 Marathon Club	18:41:22
12	Mattejiet	Carsten A.	TV Lilienthal v.1862	20:12:40
14	Wiegand	Kalle	100 Marathon Club	21:33:56
16	von Kocemba	Rosemarie	100 Marathon Club	21:41:29
17	Wieneke	Peter	100 Marathon Club	21:47:05
23	Basel	Daniel	100 Marathon Club	22:26:30
28	Rosieka	Helmut	100 Marathon Club	23:25:32
33	Richter	Michael	100 Marathon Club	25:38:28
34	Preisler	Horst	LAV Hamburg-Nord	25:45:29
36	Eichner	Sigrid	100 Marathon Club	32:22:58

11 Mitglieder unseres Clubs haben in Lilienthal über Ostern die Anzahl ihrer Marathons gleich um 5 erhöhen können. Aber auch 25 (!) Nichtmitglieder haben mit z.T. beachtlichen Leistungen die Fünferserie gemeistert. *hjm*

100MC-Teichwiesenmarathons

Urkunden für frühere Läufe

Christian Hottas hat in der Zeit vom 29. 09. 2000 bis zum 23.04.2005 eine große Anzahl von Marathonläufen an den „Teichwiesen“ in Hamburg-Volksdorf und auf der sogenannten „Titanic-Strecke“, ebenfalls in Hamburg-Volksdorf, für den 100MC durchgeführt. Bis heute hat er für einen großen Teil dieser Läufe keine Ergebnislisten erstellt und die zugesagten (und mit dem Startgeld bei ihm bezahlten) Urkunden nicht ausgestellt.

Leider ist es mir nicht gelungen, in Erfahrung zu bringen, um welche Läufe es sich genau handelt und welche Urkunden bereits gedruckt sind.

Ich habe trotzdem damit begonnen, Ergebnislisten nachträglich aufzustellen bzw. zu rekonstruieren und ich habe auch schon einzelne Urkunden für diese Läufe gedruckt.

Ich bitte alle Teilnehmer, die noch Urkunden für einen / einige dieser Läufe erhalten möchten, um ihre Mithilfe. Teilt mir bitte Namen und Datum der Veranstaltung mit sowie - falls bekannt - eure Laufzeit. Falls ihr noch weitere Unterlagen über diese Läufe habt, lasst mich das bitte wissen. Wenn ihr zusammen mit Lauffreunden, die nicht dem 100MC angehören, an dem Lauf teilgenommen habt, wäre ich für Anschrift und/oder Geburtsjahrgang (!) dankbar.

Hans-Joachim Meyer

Info zur Bekleidung (1.6.2006)

Liebe Mitglieder, aus gegebenem Anlass (Bekleidung bestellt im Januar, bis heute noch nicht geliefert) einige Ausführungen zum zukünftigen Bestellvorgang:

Wie mir Herr Hirschmann im heutigen (1.6.2006) Telefongespräch zusagte, wird es in Zukunft eine so große Verzögerung (sie war durch die Abarbeitung von Großaufträgen verursacht) nicht mehr geben. Es gilt somit weiterhin:

Lauf- und Wettkampfbekleidung

bestellt jeder separat bei Herrn Hirschmann –

auf unserer Internet-Seite unter „SKIN2“ zu finden. Anklicken und den Angaben folgen. Das Formular ausdrucken, ausfüllen und abschicken. Die Bestellnummern stehen unter „100 MC Teamkollektion“. Das normale Single ist dort z. Zt. nicht aufgeführt – es hat die Bestellnummer **143**.

Unsere Grundfarbe ist gelb mit roten Streifen. Alle Hosen gibt es aber auch in rot mit gelben Streifen. Deshalb Farbe unbedingt angeben.

Für den Flock gibt es jetzt zwei Varianten: 1. wie bisher in Buchstaben auf der Rückseite und 2. unser Logo in großer Ausführung auf dem Rücken. Bei dieser Variante ist „100 MARATHON CLUB DEUTSCHLAND“ gut zu lesen. Da jetzt jeder seine Bekleidung in der entsprechenden Größe selbst bestellt, kann er seinen Namen auf die Vorderseite des Bekleidungsstückes flocken lassen.

Ihr bekommt die bestellte Ware direkt zugeschickt. Die Bezahlung erfolgt im Lastschrifteinzugsverfahren; deshalb Eure Bankverbindung auf dem Bestellformular angeben. Die Kosten für Beflockung und Versand werden z. Zt. nicht vom Club getragen.

Trainingsanzüge, Longshirts, Regenjacken und die **Winterjacke** – genannt Stadionjacke – werden weiterhin bei mir bestellt. Bitte die Art des Flocks angeben.

Alfred Waßmer arbeitet an einem **Katalog** für unser **Bekleidungsassortiment**. Nach Fertigstellung steht dieser als pdf-Datei auf unserer Seite und kann wie die Bestellformulare heruntergeladen werden. [Mitglieder, die keinen Zugang zum Internet haben, können sich den Katalog auch zuschicken lassen.]

Aufkleber und Anstecknadeln (0,50 und 2,- €) können wie bisher bei den Vorstandsmitgliedern käuflich erworben werden.

Sigrid Eichner

Personalia

Horst Preisler hatte am 19. 3. wieder einmal einen Jubiläumslauf mit zwei Nullen am Ende. Er lief in Antalya/Türkei seinen **1400.** Lauf über mindestens 42,195 km.

Vier gleiche Ziffern – **1111** – in der Marathonsammlung erreichte **Sigrid Eichner** beim Rennsteiglauf über die Ultradistanz am 20.5.2006. Die nächstmögliche Viererkombination 2222 wird wohl kaum erreichbar sein, aber wie wäre es mit 1234? Mal sehen.

Christian Hottas wird über Pfingsten sicher die stolze Anzahl von **1050** Zählern erreicht haben.

Hans-Joachim Meyer freut sich über die drehsymmetrische Ziffernkombination: Am 28. Mai lief er in Görlitz seinen **696.** Marathon und zugleich seinen **969.** Lauf über Marathon und mehr.

Ben Mol absolvierte am 9.4.2006 in Rotterdam seinen **500.** Lauf über die Marathon-bzw. Ultradistanz. Er war damit das 8. Mitglied unseres Clubs, das diese Grenze überschritten hat.

Peter Wienecke lief seinen **500.** Lauf am 3.6.2006 in Stockholm; er steht damit aber nur auf Platz 10, da ja inzwischen auch Horst Preisler zu unserem Club gehört.

Manfred Hopp erreichte die **300** am 28.5.2006 an den Teichwiesen in Hamburg-Volksdorf..

Volker Berka und **Lothar Gehrke** konnten ihren **250.** Lauf feiern.

Siegfried Schmitz absolvierte seinen **200.** zählbaren Lauf am 5. März beim Marathon in Malta und damit im Rahmen der von seinem Schwiegersohn Thorsten Themm organisierten Clubreise.

Uli Schulte und **Helmut Rosieka** haben sich für ihren **100.** Lauf den Passionslauf am Karfreitag in Lilienthal ausgesucht.

Frank Berka („Volkers Sohn“) wurde eine Woche später beim Hamburg-Marathon ordentliches Mitglied. Seinen 99. Lauf hatte er zusammen mit Helmut Rosieka am Gründonnerstag in Lilienthal gelaufen.

Der 100MC gratuliert allen Jubilaren!

Jürgen Roscher, kein Mitglied, aber bekannt als Läufer und Autor, ließ uns folgende Information zukommen: „Bis April 2006 habe ich 273 verschiedene Läufe mit 102 Premieren in 25 verschiedenen Ländern erfolgreich absolviert.“

Unser Ehrenmitglied **Werner Sonntag** kann am 22.6.2006 auf vollendete **80 Lebensjahre** zurückblicken. Der 100 Marathon Club gratuliert ganz herzlich und wünscht gute Gesundheit und noch viel Freude am Laufen.

Horst Jendrasch und **Leo Sentis** wechselten in die **M70.** Herzliche Glückwünsche zum Übergang in das nächste Lebensjahrzehnt!

Lothar Preißler, Patrik Schmidt und **Helmut Datzmann** haben 2006 ihren **60.** Geburtstag gefeiert. **Michele Rizitelli, Siegfried Schmitz** und **Peter Wienecke** werden in den nächsten Monaten 60. Wir wünschen alles Gute!

Ihren **50.** Geburtstag haben 2006 **Konrad Schwarz, Christian Hottas** und **Ray McCurdy** begangen: Wir gratulieren. Ebenfalls in die Altersklasse W50 bzw. M50 gewechselt sind **Heike Heide** und **Heinrich Schütte.** Sie haben ihren runden Geburtstag aber noch vor sich. Auch ihnen alles Gute!

se / hjm

Der 100MC begrüßt die folgenden Mitglieder

- (197) **Manfred Boldt, Hesel**
- (198) **Helmut Datzmann, Roth**
- (200) **Horst Preisler, Hamburg**

Inhalt	Seite
Impressum / Adressen	- 2 -
Thomas Schiebel	- 3 -
Horst Preisler Ehrenmitglied des 100MC	- 4 -
Zu diesem Heft	- 6 -
Protokoll der Mitgliederversammlung am 22.04.06	- 6 -
Jürgen Kuhlmei, Beitragsanpassung	- 8 -
Parkhausmarathon in Dresden, Ausschreibung	- 8 -
Don McNelly, rochester's record marathon man	- 9 -
Jürgen Kuhlmei, Eis-Marathon auf dem Baikal-See	- 10 -
Jürgen Kuhlmei, Big-Sur Marathon in Kalifornien	- 12 -
Schulte, 100 mal Marathon & mehr - und was kommt nun?	- 13 -
Thorsten Themm, „Auf nach Malta“ - Clubreise im März 06	- 15 -
Sigrid Eichner, Marathon in Antalya	- 16 -
Hans-Albert Henne, Helgoland Marathon	- 17 -
„Ich will lächelnd ins Ziel kommen können“ [Wiegand]	- 19 -
„Nur überleben“ [Eichner]	- 20 -
„Neuling trifft alten Hasen“ [F. Berka]	- 20 -
Osterserie in Lilienthal	- 21 -
Teichwiesenerkunden	- 22 -
Info zur Bekleidung	- 22 -
Personalien	- 23 -
Neue Mitglieder	- 23 -
Inhalt	- 24 -

Beschluss der Mitgliederversammlung (ohne Gegenstimmen)

Ab 01.01.2007 neue Mitgliedsbeiträge:
2,00 € im Monat bzw. 24,00 € im Jahr

- siehe Seite 8 -