



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 1/2014



Hans-Joachim Meyer wurde zum sechsten Ehrenmitglied des 100MC ernannt

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

Protokoll der Mitgliederversammlung am 8.03.14 in Hamburg

100 Marathon Club Deutschland e.V.		Datum: 08.03.2014	
ERGEBNISPROTOKOLL Besprechung vom: 08.03.2014		Verteiler Clubheft 01/2014	
Mitgliederversammlung in Hamburg			
Teilnehmer: (gemäß Liste) Stimmberechtigte Mitglieder: Erika Köhn, Michael Weber, Karl Rohwedder, Michael Kiene, Ulrich Niehuß, Rosemarie von Kocemba, Heinz Helmut Kohl, Doris Sagasser, Götz Eipper, Hans-Joachim Meyer, Peter Genz, Sigrid Eichner, Rita Brämer, Wolfgang Kieselbach, Klaus Bangert, Christine Schroeder, Ralf Vollmer, Meinulf Krön, Dietrich Eberle, Gunla Eberle, Helmut Rosieka, Thomas Radzuweit, Joachim Neuhaus, Falko Haase, Frank Berka, Jobst von Palombini, Hans-Jürgen Hetzel, Mario Sagasser, Arne Franck, Oliver Scheer, Dieter Merker, Wolfgang Weitkämper, Andres Andreesen, Günter Meinold, Klaus-Peter Ulmschneider, Sylvia Früh-auf, René Wallesch, Ulrich Tomaschewski. Außerordentliche Mitglieder: Gabi Eisele, Hans-Jürgen Lange, Beate Gröhn Gäste: Rita Gehrke, Cornelia Balke, Joachim Eisele, Martina Ramthun, Kerstin Biemann, Michele John, Till Probst			
* B=Beschluss E=Empfehlung F=Feststellung			
Ergebnis Nr./Art*			Erled.-verm.
F1.1	Genz	TOP 1 Begrüßung - Peter Genz begrüßt die Teilnehmer und eröffnet die Sitzung (17:10 Uhr). - 38 stimmberechtigte Mitglieder nehmen an der Versammlung teil. - Der 1. Vorsitzende stellt fest, dass die Versammlung form- und fristgerecht einberufen wurde und beschlussfähig ist. - Die Versammlung beschließt die Tagesordnung.. - Erika Köhn ist Protokollführerin.	
F1.2			
F1.3	Genz		
B1.1 F1.4	alle Köhn		
F2.1	Sagasser	TOP 2 Ehrungen - Frank Berka lief heute seinen 250. Marathon / Ultra. Mario Sagasser überreicht ihm für diese Leistung eine Urkunde des 100 Marathon Club. - Hans-Joachim Meyer wird vom Vorstand des 100MC zum Ehrenmitglied ernannt. Mario Sagasser überreicht ihm die Ehrenurkunde und Jobst von Palombini hält eine Laudatio.	
F2.2	Sagasser von Palombini		
F3.1 F3.2	Sagasser Köhn	TOP 3 Bericht des Vorstands - Mario Sagasser trägt den Vorstandsbericht vor. - Der Vorstandsbericht wird im Anschluss an dieses Protokoll aufgeführt.	
F4.1 F4.2	Weber Köhn	TOP 4 Kassenbericht - Michael Weber verliest in Abwesenheit des Kassenswarts den Kassenbericht. - Der Kassenbericht wird im Anschluss an dieses Protokoll aufgeführt.	

F5	Wallesch	<p>TOP 5 Berichte der Kassenprüfer</p> <ul style="list-style-type: none"> - René Wallesch verliest den eigenen Kassenprüfberichts. Er lobt den Kassenführer für die übersichtliche Aufbereitung der Unterlagen. 	
F6	Wallesch	<p>TOP 6 Aussprache</p> <ul style="list-style-type: none"> - René Wallesch stellt fest, dass die Kassenprüfer keine Ausgaben gefunden haben, die dem Ziel des Clubs widersprechen. Eine – dem Zweck nach korrekte - Abbuchung sei nicht nachvollziehbar, da keine Rechnung vorgelegen habe. 	
F7.1 F7.2	Neuhaus alle	<p>TOP 7 Entlastung des Vorstands</p> <ul style="list-style-type: none"> - Joachim Neuhaus empfiehlt, den Vorstand zu entlasten. - Die Versammlung entlastet den Vorstand einstimmig (31*ja, 7*Enthaltung, 0*nein). 	
B8.1 B8.2 B8.3	alle alle alle	<p>TOP 8 Wahlen des Vorstands</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Versammlung wählt die Mitglieder des neuen Vorstands - Mario Sagasser als 1. Vorsitzenden: einstimmig, 1 Enthaltung. Er nimmt die Wahl an. - Erika Köhn als 2. Vorsitzende: einstimmig, 1 Enthaltung. Sie nimmt die Wahl an. - Michael Kiene als Statistiker Wolfgang Kieselbach als Kassenwart Joachim Neuhaus für das Mitgliederwesen Michael Weber als Webmaster (Redakteur) Klaus Bangert für die Öffentlichkeitsarbeit (Redakteur) - Die Wahl erfolgt en bloc: einstimmig. Alle nehmen die Wahl an. - Der Bericht zur Wahl des Vorstands wird im Anschluss an dieses Protokoll aufgeführt. 	
B8b		<p>TOP 8b Wahl eines Kassenprüfers</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Versammlung wählt Sylvia Frühauf einstimmig (37*ja, 1*Enthaltung, 0*nein) für drei Jahre zur Kassenprüferin. Sie nimmt die Wahl an. 	
9		<p>TOP 9 Weitere Anträge</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antrag von Ulrich Niehuß: - Antrag von Dieter Merker: - Antrag von Rainer Pufahl: - Der vollständige Inhalt der Anträge, die Aussprache und die konkreten Beschlüsse werden im Anschluss an dieses Protokoll abgedruckt. 	
10		<p>TOP 10 Verschiedenes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sigrid Eichner und Hans-Joachim Meyer möchten Sonder-Statistiken erstellen. Sie könnten sich vorstellen, z.B. eine Übersicht des 1., 100., 200. usw. Marathon der Mitglieder zu erzeugen. - Helmut Rosieka trägt den Wunsch vor, dass im Fall eines Anmeldestopps beim Öjendorfer See-Marathon die Vereinsmitglieder vorrangig zugelassen werden. 	

		<p>sen werden. Diese Bevorzugung ist für genehmigte DLV Volksläufe nicht möglich.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Mitglieder sprachen sich in der Mitgliederbefragung für Fotos im geschlossenen Mitgliederbereich aus. Michael Weber bittet um Vorschläge, wie diese präsentiert werden könnten. 	
<p>Ende der Sitzung: 20:38 Uhr</p>			

Protokoll erstellt: Erika Köhn
 Protokoll geprüft: Mario Sagasser

Anlagen zum Ergebnisprotokoll

Vorstandsbericht

Mitgliederversammlung 08.03.2014 in Hamburg

hier: Bericht des Vorstands (erstellt von Mario Sagasser)

0. Mario Sagasser begrüßt die Anwesenden und dankt für zahlreiches Erscheinen. Neben 38 stimmberechtigten Mitgliedern sind auch drei außerordentliche Mitglieder und sieben Gäste erschienen. Als Gast nimmt u.a. Martina Ramthun vom Laufveranstalter BMS teil.

1. Mitgliederzahl (Informationen von Jürgen Kuhlmeiy)

Mitgliederzahl per 31.12.2011: 230 (davon 25 F, 23 Auslandsmitglieder)

Mitgliederzahl per 31.12.2012: 226 (davon 22 F, 22 Auslandsmitglieder)

Mitgliederzahl per 31.12.2013: 242 (davon 23 F, 19 Auslandsmitglieder)

Austritte bis 31.12.2013: 4 (teilweise alters- bzw. gesundheitsbedingt)

Eintritte bis 31.12.2013: 20 (davon ein Wiedereintritt).

2. Vorstand

- 2.1. Klaus Bangert hat sich seit 2013 in die Öffentlichkeitsarbeit eingebracht. Leider ist ein von ihm erstellter Beitrag über den 100 MC für Wikipedia nicht veröffentlicht worden, obwohl es Beiträge über einzelne Mitglieder / Veranstaltungen des Clubs gibt.
- 2.2. Am 04.05.2014 startet der Hannover Marathon. Aus diesem Anlass findet ein internationales Treffen der 100 Marathon Clubs statt. Von den Mitgliedern des 100 MC Deutschland liegen 30 Anmeldungen vor.
- 2.3. Mario Sagasser hat den Newsletter „Vereins-know-how“ abonniert. In diesem wird auch der Datenschutz thematisiert. Aus den dortigen Ausführungen geht hervor, dass ein Datenschutzbeauftragter erst ab mehr als zehn Mitarbeitern, die sich mit Personendaten befassen, erforderlich ist. Das trifft auf den 100MC nicht zu.
- 2.4. An der Mitgliederbefragung haben 39 Personen teilgenommen, davon 21 online und 18 per Brief. Der Vereinsarbeit als solches wurde in 15 Fällen die Note 1 und in 21 Fällen die Note 2 gegeben. Das sind 92% der abgegebenen Bewertungen. Eine Fotogalerie (freiwillig) im geschlossenen Mitgliederbereich finden 18 Befragte sehr gut, 14 meinen, man könne es machen. Beiträge auf der Homepage in englischer Sprache lehnen 25 Personen ab. Neun Mitglieder würden sich über Tipps für Marathonveranstaltungen freuen, wovon einer bislang noch keine selbst veranstaltet hat. Die Befragten äußern auch Bereitschaft, Fähigkeiten in den Club einzubringen. Sie machen diverse Angebote.

Mario Sagasser bittet darum, das positive Votum für die Fotogalerie umzusetzen und Vorschläge zu machen.

3. Vorstandssitzungen – Telefonkonferenzen, hier: Beschlüsse

- 3.1. Für Serienveranstaltungen von Nichtmitgliedern soll auf der Homepage nur noch eine Zeile zur Verfügung stehen.
- 3.2. Seit 2013 ehrt der 100 Marathon Club seine Läufer für jeden 1.000. Marathon / Ultra mit einem Pokal.
- 3.3. Der 100 Marathon Club hat der Öjendorf-Sparte einen Kredit zur Finanzierung des neuen Anhängers zu Verfügung gestellt.
- 3.4. Die Seiten des Hängers sind jeweils mit einem 100mc-Logo (Durchmesser 1m) zum Zweck der Werbung beklebt.
- 3.5. Der 100 Marathon Club kooperiert mit der Firma BMS, da beide Laufveranstalter das gleiche Zeitmess-System nutzen. Clubmitglieder erhalten beim von BMS organisierten Rostocker Nachtmarathon einen Rabatt von 25%.
- 3.6. Es wurde eine Mitglieder-Befragung durchgeführt (siehe Ziffer 2.4).
- 3.7. Sigrid Eichner und Hans-Joachim Meyer möchten Spezial-Statistiken erstellen (siehe Ergebnisprotokoll und Ziffer 10.1 – Verschiedenes).
- 3.8. Startpassinhaber müssen die Gebühr für den Pass vom Jahr 2015 an selbst bezahlen.
- 3.9. Darüber hinaus führte der Vorstand im Jahr 2013 zahlreiche Abstimmungen per email durch und informierte über diese auf der Homepage unter „News“.

4. Abteilung Öjendorfer See-Marathon

Im Jahr 2013 haben insgesamt 807 Läufer an sieben Marathons teilgenommen. Das ergibt einen Durchschnitt von 115 Läufern. Am 28.12. wurde die höchste Teilnehmerzahl erreicht: 172. Gemessen an der Gesamtzahl der Läufer des Vorjahres bedeutet das eine Steigerung von 11%. Das bedeutet in der Konsequenz, dass das Öjendorf-Team langsam an seine Grenzen stößt. Dies betrifft die Räumlichkeiten, die personellen Kapazitäten und die Verpflegung. Es gibt zahlreiche freiwillige Helfer. Das Team würde sich darüber freuen, wenn noch mehr hinzukämen.

Im Jahr 2013 wurde in zwei Fällen das Teilnehmerlimit erreicht. Da in diesen Fällen eine Warteliste eingerichtet wird, wäre es zu begrüßen, wenn diejenigen, die absehbar nicht laufen können, diesen Sachverhalt Till Probst mitteilen. Darüber hinaus soll das Teilnehmerlimit auch in die Ausschreibung übernommen werden.

Die finanzielle Situation der Sparte ist gesund. Der Lauf ist allgemein anerkannt. Der Hamburger Volkslaufwart war vor Ort und hat sich sehr positiv geäußert. Auch die Bereitstellung des Kiosk-WCs bereits ab 06:00 Uhr findet große Anerkennung unter den Läufern.

5. Ressort Redaktion (Clubheft und Internet)

- 5.1. Das Clubheft findet Lob und Anerkennung. Michael Weber wünscht sich mehr Laufberichte.
- 5.2. Auf der Homepage hat es zwei Vorfälle gegeben. Mario Sagasser stellt fest, dass ein Problem eines Mitglieds nicht immer gleich ein Problem des Vereins sein muss. Vorzugsweise sollten die beteiligten Personen versuchen, ihre Konflikte untereinander zu lösen.

6. Ressort Sportwart

- 6.1. Peter Kellermann hat durch Fleiß- und Kontaktarbeit erreicht, dass die Clubmitglieder nicht mehr als „Spinner“ in der Öffentlichkeit angesehen werden.

- 6.2. Mit einem Grundstock von €1.000,- wurde Clubkleidung der Marke Erima angeschafft und beflockt. Auch nach der Versammlung können die Waren angesehen und gekauft werden.
- 6.3. Im Jahr 2013 hat der Sportwart etwa 200 Ehrenurkunden für besondere Laufleistungen ausgestellt und versandt.

7. Ressort Statistik

Die Statistikerin bittet darum, vorzugsweise das auf der Homepage zum Download angebotene Excel-Formular zu nutzen. Die anderen Meldeformen würden teilweise ein Vielfaches der Zeit für die Auswertung erforderlich machen.

Kassenbericht

Wie schon in dem vergangenen Jahr deckten die Einnahmen die Ausgaben. Der positive Saldo war durch den Verkauf des defekten PKW-Hängers für 300 Euro entstanden. Ersetzt werden soll der Hänger durch ein wesentlich größeres Modell, das durch die umfangreiche Ausstattung der Marathon-Abteilung Öjendorf erforderlich wurde und auch von dieser finanziert werden soll. Ein Übergangs-Kredit von 1.800 Euro wurde vom Club zur Verfügung gestellt.

Auf der **Einnahmenseite** hatten wir trotz mehr Mitgliedern weniger Einnahmen. Dies beruht z.T. auf der Vorabzahlung von Beiträgen im Vorjahr (7) und Zahlung von ½ Jahresbeiträgen durch den Eintritt von Mitgliedern in der 2. Jahreshälfte. Auf der **Ausgabenseite** fiel die Erhöhung der Beiträge für den Hamburger Leichtathletik-Verband auf (380 Euro), der jetzt für jeden Startpass-Inhaber 10 Euro Jahresgebühr berechnet. Es soll daher geprüft werden, ob für alle 38 Clubmitglieder dieser Startpass noch weiterhin erforderlich ist. Eine Belastung der Clubkasse ist unzumutbar und der Betrag muss daher zukünftig von jedem Mitglied selber getragen werden und kann jeweils auch nur für das betreffende Jahr beantragt werden.

Zum **Anfangsbestand** ist zu bemerken, dass das Darlehen für eine elektronische Zählanlage der Öjendorf-Abteilung zu 700 Euro zurückgezahlt wurde und jetzt noch mit 600 Euro zu Buche steht. Die Einzahlung auf die Clubreise 2013 wurde inzwischen zurückgezahlt.

Beim **Endbestand** ist ein Finanzierungsbetrag von 1.000 Euro für die Club-Kleidung enthalten, der zur Zwischenfinanzierung des Lagers für die neue Clubkleidung dient. Weiterhin ist ein Darlehen für die Finanzierung des neuen Hängers für die umfangreiche Veranstaltungsausstattung der Öjendorf-Abteilung gewährt, die dann u.a. bei dem nächsten Elbtunnel-Marathon hoffentlich im Jahr 2015 zum Einsatz kommt.

Dies ist nun der letzte Jahresbericht des „alten“ Kassenwartes, der die Kasse 2001 von HaJo Meyer noch in den Anfängen des Clubs übernommen hatte. HaJo hatte damals als 1. Vorsitzender des Clubs auch noch die Clubzeitschrift herausgegeben, die jetzt in den bewährten Händen von Michael liegt.

Mir, aber auch meiner Frau Ingrid hat die Kassenführung immer viel Freude aber auch schlaflose Nächte bereitet. Ingrid führte die Kasse vorbildlich, während ich für die Koordination und die Kassenberichte zuständig war.

Dr. Jürgen Kuhlmei
Kassenwart des 100 Marathon Club

Wahlen des Vorstands

1 **Wahlleitung:**

Normalerweise leitet nach der Wahl des neuen 1. Vorsitzenden dieser die weiteren Wahlvorgänge. Der ausscheidende 1. Vorsitzende Peter Genz wurde gebeten, die gesamte Wahl zu leiten.

Beschluss: einstimmig angenommen

2 **Wahl des 1. Vorsitzenden**

Mario Sagasser stellt sich als 1. Vorsitzender zur Wahl

Beschluss: 36*ja, 2*Enthaltung, 0*nein – einstimmig angenommen

Mario Sagasser nimmt die Wahl an.

3 **Wahl der 2. Vorsitzenden**

Erika Köhn stellt sich als 2. Vorsitzende zur Wahl

Beschluss: 36*ja, 2*Enthaltung, 0*nein – einstimmig angenommen

Erika Köhn nimmt die Wahl an.

4 **Wahl der weiteren Vorstandsmitglieder**

Michael Kiene stellt sich als Statistiker zur Wahl

Wolfgang Kieselbach stellt sich als Kassenwart zur Wahl

Joachim Neuhaus stellt sich für das Mitgliederwesen zur Wahl

Michael Weber stellt sich als Webmaster zur Wahl

Klaus Bangert stellt sich für die Öffentlichkeitsarbeit zur Wahl

Beschluss: 34*ja, 4*Enthaltung, 0*nein – einstimmig angenommen

Die fünf Kandidaten nehmen die Wahl an.

5 **Thema Sportwart**

Vor der Umsetzung der Option, ein weiteres Vorstandsmitglied als Sportwart zu gewinnen, will der neue 1. Vorsitzende versuchen, die nicht besetzten Aufgaben auf den Gesamtvorstand zu verteilen.

Ulrich Niehuß bietet an, die Hamburger Laufterminbörse zu übernehmen.

Mario Sagasser spricht seinen Dank an die ausscheidenden Vorstandsmitglieder Peter Genz, Arne Franck, Dr. Jürgen Kuhlmeier und Peter Kellermann aus.

6 **Vier-Punkte-Plan**

Der neue 1. Vorsitzende erläutert seinen Vier-Punkte-Plan:

- Er will ein nahbarer Vorsitzender sein. Im Zusammenhang mit diesem Ziel soll es auch eine Neuauflage der Mitgliederbefragung geben.
- Die Regionalisierung der Jahreshauptversammlungen soll fortgeführt werden. Im nächsten Jahr ist Deutschlands Westen an der Reihe.
- Er will den Vereinsfrieden bewahren.
- Er will auf Einigkeit auf der Homepage hinwirken.

Weitere Anträge

Im Vorwege der Jahreshauptversammlung sind vier Anträge eingereicht worden. Diese werden hier in der Reihenfolge des Antragsdatums aufgeführt. Drei Anträge betreffen die Satzung des Vereins unmittelbar. Die Versammlung bestätigt dem Antrag von Dieter Merker Satzungsferne.

Der 1. Vorsitzende verweist auf die Problematik, dass für die Satzung des 100MC zurzeit Bestandschutz bestehe. Für den Fall auch nur der geringsten Veränderung müsste die gesamte Satzung den neuen rechtlichen Vorgaben angepasst werden.

Einigung über das Verfahren: Der Antrag des Vorstands ist der, von den drei die Satzung betreffenden Anträge der Weitestgehende. Hans-Joachim Meyer schlägt vor, deshalb zunächst über diesen abzustimmen. Für den Fall eines positiven Votums könnten die beiden anderen Anträge an zu bildenden Ausschuss überwiesen werden. Der Antrag von Dieter Merker soll im Anschluss daran abgestimmt werden.

Beschluss: 34*ja, 2*Enthaltung, 0*nein – einstimmig angenommen (bei 36 anwesenden Stimmberechtigten)

Zur Abstimmung über den Antrag des Vorstands siehe hier Ziffer 4.

1. Antrag von Ulrich Niehuß

Beantragt: Satzergänzung, hier: neu „Vereinsausschluss“ (Definition)

„Ein Mitglied kann aus dem Verein ausgeschlossen werden, wenn es in gröblicher Art und Weise gegen die Satzung und Anordnungen der Vereinsorgane verstößt bzw. den Verein und seine Interessen dadurch schädigt.

Ein wichtiger Grund für einen Vereinsausschluss liegt insbesondere vor, wenn:

1. *die Beitragspflicht trotz Abmahnung in wiederholender Art und Weise bzw. der Jahresbeitrag im fälligen Kalenderjahr nicht erfüllt wird.*
2. *das Mitglied gröblich gegen die geschriebenen und ungeschriebenen Regeln des Sports und seiner Verbände verstößt,*
3. *Mitglieder der Vereinsorgane beleidigt und in ihrer Ehre verletzt,*
4. *Straftaten vor Lasten des Vereins oder seiner Mitglieder begeht,*
5. *sich in der Öffentlichkeit negativ, beleidigend oder kritisch über den Verein äußert.“*

Dieser Antrag soll von der Arbeitsgruppe – gemäß Antrag des Vorstands – geprüft und bearbeitet werden.

2. Antrag von Dieter Merker

(Anmerkung: Der Antrag betrifft die Nichtmitglieder)

Beantragt: Vereinbarung einer Handlungsanweisung für den Vorstand

„Vorschlag:

Unerwünschte Personen sind Personen, die zum Beispiel

- *den 100 Marathon Club oder*
- *dessen Vorstand oder*
- *dessen Mitglieder oder die Arbeit (hierzu zählen ausdrücklich die vom 100 Marathon Club Deutschland oder dessen Mitgliedern ausgeschriebenen Laufveranstaltungen) des Vereins öffentlich verunglimpfen.*

Diese Aufzählung ist nicht abschließend.

Konsequenzen:

Der Zugang zur Homepage (Benutzerzugang) wird gelöscht; aktuelle Beiträge und Veranstaltungshinweise, die mit dieser Person verbunden sind, werden gelöscht.

Zukünftige Veranstaltungen, die mit dieser Person verbunden sind, werden nicht mehr auf unsere Homepage veröffentlicht.

Umsetzung:

Der Vorstand entscheidet in jedem Einzelfall nach demokratischen Mehrheitsregeln über das Kriterium "unerwünscht" und der Webmaster (Redaktion) setzt diese Entscheidung zügig um.“

Beschluss: 11*ja, 7*Enthaltung, 14*nein – mehrheitlich abgelehnt (bei 32 anwesenden Stimmberechtigten)

3. Antrag von Rainer Pufahl

Beantragt: Satzungsergänzung, hier: Änderung des Verfahrens für die Aufnahme von Neumitgliedern durch den Vorstand

„Gem § 4 Nr. 3 ist die "statistische Erfassung aller Läufer mit mehr als 100 Marathonläufen" Ziel des Vereins. Deshalb beantrage ich, dass grundsätzlich jeder, der den Aufnahmeantrag stellt und mehr als 100 Marathonläufe nachweisen kann, in den Club aufzunehmen ist. Ausschlussgründe, wie zum Beispiel die Nichtzahlung des Beitrages, sind konkret vom Vorstand zu erarbeiten.“

Zur Erläuterung: Mit diesem Antrag soll sichergestellt werden, dass für die Mitgliedschaft nicht persönliche Vorbehalte eine Rolle spielen. Wenn man z.B. sagt, dass jemand wegen vereinschädigendem Verhalten ausgeschlossen werden kann, so muss man konkret vorher festlegen, wo vereinschädigendes Verhalten beginnt bzw. was konkret vereinschädigendes Verhalten ist.“

Dieser Antrag soll von der Arbeitsgruppe – gemäß Antrag des Vorstands – geprüft und bearbeitet werden.

4. Antrag vom Vorstand

Beantragt: Einsatz einer Arbeitsgruppe zur Aktualisierung der Satzung

Dieter Merker wünscht, dass der Satz „Sie prüft ferner die Anträge der Mitglieder zur Mitgliederversammlung 2014“ gestrichen wird.

Die Mitgliederversammlung möge beschließen:

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

Der Auftrag lautet,

1. die Notwendigkeit der Aktualisierung der Satzung zu prüfen und
2. ggfs. einen Vorschlag zur Aktualisierung der Satzung zu erarbeiten.

Die Arbeitsgruppe prüft ggf. erforderliche Aktualisierungen aufgrund von Vereins- und Satzungsrecht sowie Vorgaben des Vereinsregisters (vgl. Rechtswegweiser zum Vereinsrecht des Justizministeriums Baden-Württemberg). Sie ~~prüft ferner die Anträge der Mitglieder zur Mitgliederversammlung 2014.~~

Dabei soll die Arbeitsgruppe sich kostenlose juristische Beratung der Rechtsanwälte und anderer Juristen im 100 Marathon Club Deutschland einholen.

Das Ergebnis der Prüfung, ggfs. ein Satzungs-vorschlag sowie eine Aufstellung der Vor- und Nachteile und der resultierenden Kosten (Notar, Vereinsregister, etc.) stellt die Arbeitsgruppe dem

Vorstand vor. Der Vorstand beschließt, ob auf der nächstfolgenden Mitgliederversammlung ein Antrag zur Änderung der Satzung zur Abstimmung eingereicht wird.

Abstimmung über den Antrag in der geänderten Fassung:

Beschluss: 34*ja, 2*Enthaltung, 0*nein – einstimmig angenommen (bei 36 anwesenden Stimmberechtigten)



Mitgliederversammlung in Hamburg-Öjendorf

(Foto: Hans-Jürgen Hetzel)



Der neue Hänger

(Foto: Michael Weber)

Berichte unserer Mitglieder

Drei Stüder beim „Tough Guy Race“ in England 26.01.14

von Friedhelm Weidemann

Die Stüder Nick & Friedhelm Weidemann (Vater & Sohn) sowie Dirk Kugel nahmen am Sonntag an einem der härtesten Hindernisrennen der Welt teil.

Der Tough Guy (harter Junge) ist ein Hindernislauf der Extraklasse, der seit 1986 jedes Jahr Ende Januar stattfindet. Dies ist auch der Grund, warum der Tough Guy so unberechenbar ist. Wer hier teilnimmt bekommt es mit Schlamm, Eiswasser, Höhenangst, Klaustrophobie, Stacheldraht, Elektroschocks und anderen Schweinereien zu tun. Das Rennen findet in der Nähe von Wolverhampton/Mittelengland statt. Von den hohen Startgeldern (ca. 100 €) wird die Mr. Mouse Farm finanziert, in der alte Pferde ihr Gnadensbrot bekommen. Das Rennen geht über eine Distanz von 15 km auf einem 150 Hektar großen Grundstück. Herzstück bilden die so genannten „Killing fields“. Hier müssen 23 halsbrecherische Hindernisse mit solch phantasievollen Namen wie „Schlacht an der Somme“, „Stalag Escape“, „Vietcong Tunnels“, „Fear Tunnel“, „Skywalk“, „Moloch“ oder „Death Plunge“ überwunden werden. Insgesamt sind es jedoch über 200 Hindernisse, die es zu überwinden gilt. Dies sind die Fakten, die wir vorher erfahren. Es soll aber viel schlimmer kommen.

Bevor es an den Start geht, müssen wir den „Death Warrant“, das sogenannte Todesurteil, unterschreiben. Dadurch wird der Veranstalter von sämtlichen Haftungsansprüchen befreit, d.h. wer sich beim „Tough Guy“ verletzt, tut das laut Death Warrant aufgrund eigener Unfähigkeit“. Zu den Standardverletzungen gehören unter anderem Knochenbrüche, Platzwunden, Schnittverletzungen, Verbrennungen, Unterkühlungen oder Kreislaufprobleme. Im Jahr 2000 starb sogar einer der Teilnehmer nach einem Herzinfarkt.

Hier stehen wir nun zusammen mit ca. 5000 anderen Verrückten am Start bei eisigen 4 Grad und böigem Wind in den englischen Midlands. Es herrscht ein freundliches Chaos und Kampfgesänge werden angestimmt. Alle sind gut drauf, viele Teilnehmer sind verkleidet oder manche auch halbnackt und bunt bemalt. Wir haben unsere Körper komplett mit Vaseline eingerieben, dass soll zumindest etwas vor dem kalten Wasser schützen. Die Veteranen und diejenigen, die eine großzügige Spende gemacht haben, dürfen als erste auf die Strecke gehen. Ein ohrenbetäubender Kanonenschuss gibt den Start frei. Wir, die zu den „wetnecks“ gehören, starten fünf Minuten später.

Zum warm machen werden wir zunächst einige Kilometer über Wiesen, Äcker und durch Dornengebüsch gejagt. Der Untergrund immer tiefer Matsch. Schon sehr schnell müssen wir durch Wassergräben und sind zum eingewöhnen bis zum Bauch nass. Dann geht es durch die „rabbit hills“, einem steilen Hügel, den wir zehn Mal rauf und runter geschickt werden. Der Untergrund wird immer matschiger und es ist eine einzige sauglatte Rutschpartie. Wenig später geht es durch Schützengräben, die mit eiskaltem Wasser gefüllt sind. Zwei Meter hinab rutschen, durch brusttiefes Wasser waten und auf der anderen Seite wieder hinauf klettern. Man hilft sich gegenseitig aus den Gräben hinaus. Die Kameradschaft ist bei diesem Rennen enorm.

Als wir die eigentlichen „killing fields“ erreichen, sind wir schon ziemlich am schnaufen und komplett nass. Laute Schreie kommen uns vom ersten großen Hindernis entgegen. Der „Tiger“ besteht aus einem 12 und 15 Meter hohem Kletterkoloss mit Seilen und Netzen, den es zu überwinden gilt. Während der Kletterpartie bekommt man von herabhängenden Stromkabeln (ähnlich einem Weidezaun) Stromschläge. Es gilt über die Hindernisse zu hangeln, zu balancieren und nicht selten fällt man ins Wasser oder, besser gesagt, in die stinkende Brühe. Nun geht es 300 Meter brusttief durch Wasser, völlig beknackt! Ich spüre meine eiskalten Füße nicht mehr. In den anschließenden dunklen Betonröhren ist es verdammt eng und ein Ende der unbequemen Röhre ist nicht zu sehen, da es bergauf geht. Die Knie und Ellenbogen sind blutig und brennen vor Schmerz. Ebenso geht es im

„Vietcong Tunnel“ zu. Dunkelheit, dann Stromschläge von oben und wenn man wegen der Stromschläge vor Schreck nach vorn hechtet, schlägt man sich den Kopf an dicken herunterhängenden Rundhölzern an. Ein deutscher Teilnehmer hat sich hier im letzten Jahr die Nase gebrochen. Am schlimmsten erwischt es uns im „Fear Tunnel“, als wir fünfmal hintereinander unter Baumstämmen durchtauchen müssen. Viele Teilnehmer liegen hier mit schweren Krämpfen neben der Strecke und die Rettungsdienste haben alle Hände voll zu tun. Viele verlieren hier auch die Orientierung durch das Eindringen von eiskaltem Wasser in die Ohren oder die Fähigkeit die Luft anzuhalten setzt aus. Ich weiß nicht, wie oft ich bei diesem Rennen laut „Scheisse!“ brülle. Von der Todesplanke müssen



Friedhelm Weidemann beim Tough Guy Race (Foto: privat)

wir wenige Hindernisse später aus 3 Metern Höhe in einen Drecktümpel springen. Erneut sind wir komplett unter Wasser, zum Schutz sind Rettungstaucher im Einsatz. Nur schnell weiter. Beim Herumrobben unter Stacheldrahtgewirr sind wir froh, dass der Schlamm ein paar Grad wärmer ist, als das Wasser in den Tümpeln. Beim letzten Hindernis heißt es noch einmal einen Matschberg hinauf hangeln und auf dem Hosenboden wieder durch herabhängende Stromkabel in einen Tümpel, Angeblich soll der Strom den Sexualtrieb anregen, deshalb auch der Name des Hindernisses „Viagra“!

Total unterkühlt und froh, dass es vorüber ist, erreichen wir alle drei das Ziel. Nick mit einer Zeit von 2:53 h, Dirk 3:21 h und Friedhelm in 3:34 h. Auf der Ergebnisliste finden wir 2.228 Finisher, also ist gut die Hälfte der Starter nicht angekommen. Schon wenige Stunden später hört das unkontrollierte Zittern auf und wir sind uns einig: „Never ever again“!

Clubreise nach Florida von Jürgen Kuhlmeier

Nun schon zum dritten Male ging die Clubreise nach Florida. Entstanden war der Gedanke zu diesen Clubreisen auf einem Marathon am Nord-Ostsee-Kanal, weil Harald einmal einen Marathon auf der Insel Marathon/Florida veranstalten wollte. In Jürgen hatte er den richtigen Planungspartner gefunden, da dieser alljährlich die meisten Wintermonate in Florida verbringt. So wurde aus dem Plan ein konkretes Vorhaben, welches neben dem geplanten Marathon-Marathon zumindest noch die Teilnahme ab einem zusätzlichen Marathon anbieten sollte. So ging die Clubreise nicht nur zuerst zu dem sehr schönen A1A-Marathon entlang der Atlantik-Küste, sondern auch, wie geplant, zu der Insel Marathon, die zu der südlich von Florida liegenden Inselkette „The Keys“ gehört. Abschließend gab es noch eine Wochenend-Kreuzfahrt zu den Bahamas, wo mangels Möglichkeiten an Land ein Marathon auf dem 6. Deck im Schatten der Rettungsboote gelaufen wurde. Diese Clubreise war dann Vorbild für die folgenden, jedoch sollte jeweils am Anfang und am Ende der Club-

reise ein Marathon gelaufen werden. Zusätzlich sollte auf einer Kreuzfahrt in der Woche dazwischen die Möglichkeit bestehen, noch 3 weitere Marathons auf dem Schiff in den unterschiedlichen Häfen zu laufen.

So führte die 2. Clubreise zu den Marathons in Miami (mit der Laufstrecke vorbei am Kreuzfahrthafen sowie durch Miami Beach) und nach Melbourne, mit der Laufstrecke am Indian River sowie über 2 sehr hohe Brücken zu der vor ganz Florida liegenden Inselkette. 3 Marathons auf der Kreuzfahrt durften auch nicht fehlen. Der Kapitän der “Norwegian Sky“ war ganz erstaunt, dass man auf seinem Schiff überhaupt einen Marathon laufen konnte. So lud er die zwölf 100MC-Clubreise-Teilnehmer zum Captains-Dinner ein. Am nächsten Tag durften wir nach dem Marathon die aus Sicherheitsgründen sonst für Besucher gesperrte Steuerbrücke besichtigen mit anschließend ehrenvoller Überreichung der Marathon-Urkunden vom Kapitän persönlich. So wurde auch diese Clubreise unvergesslich.

Die 3. Clubreise führte nun zu den Marathons in Celebration südlich von Orlando und wieder nach Melbourne, welches wir schon aus dem Vorjahr kannten und wo wir ein Hotel in der Nähe des Starts hatten. Bereits in Amsterdam trafen wir uns, d.h. Sigrid, HaJo, René, Karl Wolfgang, Ingrid und Jürgen flogen gemeinsam über Atlanta nach Orlando. Zwei Teilnehmer, Emily und Bernd, die sich nachgemeldet hatten, flogen über Detroit, wo es noch vor Tagen arktische Temperaturen und Schneeverwehungen gab. So war nicht sicher, ob sie nicht mit erheblicher Verspätung in Orlando eintreffen würden. Wir holten unsere SUV-Fahrzeuge, 2 amerikanische Jeeps, ab und fuhren über Maut-Straßen zu unserem idyllisch an einem See gelegenen Hostel. Jedoch war dieses gepriesene Hostel ein ehemaliges Hotel, in das man noch ein Doppelbett gestellt hatte, um den günstigen Preis zu kompensieren. Zum Glück hatten wir 2-Bett-Zimmer bestellt. Die elektronischen Zimmerschlüssel gingen nur manchmal, so dass wir dann über die Schiebefenster in die Zimmer gelangten. Immerhin ging in den meisten Zimmern die Heizung und die heißen Duschen. Frühstück gab es bei Burger King.



vor der Party im Waffle House

(Foto: Renè Wallesch)

Das Hostel lag günstig zu dem geplanten Celebration-Marathon und zur Disney-World. Der erste Tag war gut für den Besuch der Disney-Abenteuer und den Besuch der ausgedehnten Outlet-City, wo die meisten Markenfirmen ihre Niederlassung hatten. Am nächsten Tag holten wir die Startunterlagen ab, wo Sigrid mit ihren fast 1.800 Marathons großen Eindruck machte und mehrere Läufer und Aussteller sich mit ihr fotografieren lassen wollten. Der Marathon durch diese saubere und neue Stadt mit Häusern im alten Stil und der Verlauf der Strecke durch einen Dschungel auf einem Holzsteg waren sehr eindrucksvoll. Jürgen konnte wegen einer Zerrung beim Rücken, die er sich noch kurz vor der Clubreise zugezogen hatte, leider nicht mitlaufen. Für ihn ist ein Marathon kein Sport, sondern ein Grund zum Reisen. Das konnte er zumindest. Entschädigt wurde er durch einen ausführlichen Bericht mit vielen Fotos von Bernd, der auf www.marathon4you.de am 26.01.2014 mit dem Untertitel „Mit dem 100 Marathon Club durch die Karibik und Florida“ erschienen war. Auch René beichtete über diesen Marathon am 27.01.2014 unter News auf der 100MC-Homepage mit dem Titel: „Celebration in Celebration“. Nach drei Tagen in Celebration ging es weiter nach Miami zur Kreuzfahrt. Um die teuren Parkgebühren und die Automiete zu sparen, haben wir die Fahrzeuge am Flughafen abgegeben und konnten mit einem Shuttlebus zum Hafen fahren.

Das Einchecken ging problemlos, nachdem Jürgen die Daten vorab schon eingegeben hatte. So konnten wir zügig unsere Außen-Kabinen mit jeweiligem Blick zu den Häfen beziehen. Die Fahrt mit dem Kreuzfahrtschiff an der Miami-Marathon-Strecke entlang bis Miami-Beach ist genauso eindrucksvoll vom Schiff aus wie während des Marathons die Kreuzfahrtschiffe von der Straße. Erinnerungen an die letzte Clubreise wurden wieder wach. Nachdem auch Miami-Beach, wo wir vergangenes Jahr gewohnt hatten, vorbeigezogen war, ging es hinaus auf das weite Meer Richtung Bahamas. Eine obligatorische Rettungsübung an Bord sollte auch nicht fehlen. Zum gemeinsamen Abendessen trafen wir uns später in dem eleganten Crossing-Restaurant und konnten schon einmal den morgigen Marathon, den ersten der geplanten Cruise-Marathon-Serie, besprechen.

Früh um 7 Uhr legte das Schiff im Hafen von Freeport/Grand Bahamas an und um 8 Uhr wurde es für uns dann Ernst mit dem Start zum Marathon mit 92 Runden auf der mit 1.510 Fuß vermessenen Strecke auf dem 6. Deck im Schatten der Rettungsboote. Aron, den wir schon vom Captains-Dinner vom Vorjahr kannten und u.a. für die Elektronik an Bord zuständig war, sorgte dafür, dass die üblichen Überholungs-Arbeiten in den Häfen nur an der Reling durchgeführt wurden und wir freien Lauf für unsere Marathons hatten. Es war warm und die Luftfeuchtigkeit groß, so dass die gelaufenen

Zeiten nicht besonders und alle froh waren, wenn sie die 92 Runden hinter sich hatten. Jürgen musste nach 36 Runden wegen seiner Zerrung wieder aufgeben, während Emily laufend ebenso wie Ingrid gehend ihre Runden drehten und so ihre Sportlichkeit bewiesen. Ein besonderes Ereignis an diesem Tage war der Geburtstag von Emily, der mit einem Geburtstagskuchen und einem Ständchen der Ober gebührend gefeiert wurde.



Start zum Cruise Marathon

(Foto: privat)

Am nächsten Tag legten wir in Nassau/ Bahamas an. Eine karibische Stadt im alt-englischen Stil. Auch der Verkehr lief hier auf der „falschen“ Seite, so dass vor dem Mieten von Motorrollern gewarnt wurde. Heute war Sigrids großer Tag. Sie lief trotz Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit mit HaJo und René ihren 1.800. Marathon (siehe auch unter News auf der 100MC-Homepage am 01.02.2014: „Sigrid lief ihren 1.800. Marathon“).

Ein würdiges Ereignis auf der diesjährigen Clubreise. Die anderen Clubreise-Teilnehmer begnügten sich z.T. mit kürzeren Strecken. Dies zeigt auch noch einmal ganz deutlich die sportliche Überlegenheit unserer Sigrid, auch bei schwierigen Wetterverhältnissen ihre geplanten Marathons durchzuziehen. Entsprechend wurde sie dann beim gemeinsamen Abendessen mit einem Ehrenkuchen und einem Ständchen der Mannschaft gewürdigt. 1.800 Marathons mit vielen unvergesslichen Erlebnissen z.T. unter schwierigsten Verhältnissen, mit Verletzungen und erzwungenen Laufunterbrechungen – wahrhaft eine fast unmenschliche Leistung! Alle Achtung, Sigrid!

Der letzte Tag auf See führte uns zu der „Privatinsel“ der Norwegian Cruise Line, eine von den Bahamas erworbene unbewohnte Insel, die mit viel finanziellem Aufwand in eine Erholungs- und Wellnessoase verwandelt wurde. Karibische Häfen sind immer wieder interessant, aber eine Strand-Insel mit einer Lagune ist schon etwas Besonderes. Mit dort stationierten Tenderbooten wurden wir übersetzt und konnten uns dort u.a. auf den vielen Liegestühlen unter Palmen von unserer „anstrengenden“ Kreuzfahrt erholen, während wieder Sigrid, HaJo und René ihre Marathon-Runden mit abermals neuer Kulisse drehten. Zur Mittagszeit gab es auf der dortigen Grillstation reichlich Früchte und andere Speisen zu verzehren. Am letzten Abend wurden nun wieder in dem feinen Bordrestaurant die Medaillen für alle Finisher mit zumindest einem Marathon der Cruise-Marathon-Serie überreicht. Die Medaille zeigt das Kreuzfahrtschiff und ist an einem blau-gelben Band befestigt, den Nationalfarben der Bahamas, dem Registrierungsland der „Norwegian Sky“. So ging unsere Kreuzfahrt leider wieder zu Ende und wir fuhren am nächsten Morgen weiter zu unserem letzten Marathon unserer Clubreise, nämlich nach Melbourne/Florida.

Mit Shuttle-Bussen gelangten wir zum Flugplatz in Miami und nahmen unsere Mietwagen in Empfang. Von dort aus ging es weiter Richtung Norden, zunächst zur Pizza-Pasta-Party bei Jürgen. Viel vom Strand konnten wir nicht sehen, da alle Balkone des 22 Stockwerk hohen Gebäudes renoviert wurden und die Scheiben völlig verschmutzt und die Balkontüren verriegelt waren. Anschließend ging es mit den Mietwagen und GPS weiter zu unserem reservierten Motel in Melbourne. Die Marathon-Messe war im Hilton-Hotel am Strand von Melbourne-Beach, die wir am nächsten Morgen besuchten. Von dort fuhren wir auf der Küstenstraße A1A, die durch ganz Florida mit Unterbrechungen auf den vorgelagerten Palmeninseln verläuft, Richtung Space-Center. Da wenig Interesse an einem nochmaligen Besuch bestand, verbrachten wir vor dem nächsten Marathon einen Strandtag mit Mittagessen bei einem Mc Donald-Restaurant.

Der Marathon startete um 7:30 Uhr in der Früh in der Nähe unseres Hotels. Nach einem Lauf entlang des Indian-River mit einigen Verpflegungsstellen und mehreren Musik-Bands ging es über eine ca. 50 m hohe Brücke, auf deren Scheitelpunkt ein ganz in schwarz gekleideter Klavierspieler bekannte Melodien spielte - recht eindrucksvoll! Der Lauf auf der Inseitside durch private Wohnsiedlungen war dann nur noch Routine. Ziel war in der Hauptstraße und Abschlussparty in einem nahegelegenen Park. Heute war sogar auch Emily einen halben Marathon gelaufen, während Jürgen nach einer Runde seiner Zerrung Ruhe gönnte. Einen ausführlichen Bericht mit vielen schönen Fotos schrieb wieder Bernd auf www.marathon4you.de: „Melbourne Marathon Florida“ mit dem Untertitel „Two loops around the Indian River“. Ebenso berichtete Karl Wolfgang am 02.02.2014 auf 100MC-Homepage über den „Publix Melbourne Music Marathon“ sehr eindrucksvoll über diesen letzten Marathon auf der Clubreise. Nach einem gemeinsamen Abschlussessen und einer weiteren Übernachtung ging es am nächsten Tag zurück zum Flugplatz von Orlando und mit dem Flieger wieder in das winterliche Deutschland. Es war mal wieder eine sehr schöne Marathon-Reise zur Winterszeit in das sommerliche Florida.

Trans Gran Canaria 2014

von Michael Kiene

Nach der Brocken-Challenge 2013 kam ein Freund auf die Idee, dass wir vielleicht mal den Trans Gran Canaria laufen sollten. Hörte sich irgendwie gut an, im Februar nach Gran Canaria und dazu noch einen schönen Traillauf.

Im Herbst nach dem Transe Gaule 2013 stand dann fest, dass wir fünf befreundete Läufer sind, die nicht nur zusammen anreisen werden, sondern sich dort auch ein Ferienhaus teilen werden. Vom 100 Marathon Club waren neben mir noch Kalle und Neumitglied Conny dabei.

Neben den Fragen zur Anreise und Unterbringung, stellte sich für mich auch noch die Frage, auf was ich mich da überhaupt eingelassen habe. 126 km mit 8.500 Höhenmetern, zum Teil über Geröll und wirklich schweren Trails, ich hatte noch nie etwas Vergleichbares gemacht. Daher hatte ich im Vorfeld auch einiges damit zu tun, um die richtige Ausrüstung zusammenzustellen und ausreichend Höhenmeter im Training abzureißen. So verging der Winter relativ schnell und Ende Februar ging es dann nach Gran Canaria.

Unser Haus war in Maspalomas, hier war auch das Ziel des Laufes und so haben wir beschlossen, am Mittwoch vor dem Lauf mit dem Bus nach Arteara zu fahren und die letzten 18 km der Strecke abzulaufen.

Am Freitag um 21 Uhr haben wir uns dann auf den Weg zum Expomeloneras gemacht, um 21:45 Uhr starteten dort die Busse zum Start. So gegen 23 Uhr waren wir dann in Agaete am Start, da der Start für Samstag 0 Uhr vorgesehen war, hatten wir noch eine Stunde Zeit.

Der Start erfolgte pünktlich um 0 Uhr. Nach wenigen Kilometern ging es gleich richtig bergauf,

aber schließlich lag der erste VP nach 9,8 km schon auf einer Höhe von 1.219 m. Da der Start auf Meereshöhe lag, hatte der Veranstalter für diesen Abschnitt ein Zeitlimit von 3 Stunden vorgesehen. Da man auf diesem Abschnitt kaum überholen konnte und einige Bäche überquert werden mussten (wo es immer zu einem Rückstau kam), benötige ich dafür auch 1:54 h und lag bei der Zeitnahme auf Platz 241 von ca. 540 Startern.



Trans Gran Canaria

(Foto: privat)

Bis zur nächsten Zeitnahme irgendwo zwischen Tirma und Artenera, hatte ich mich schon auf Platz 184 vorgearbeitet, hier hatte ich ca. 26 km der Strecke hinter mir, somit waren noch 100 km zu laufen.

Bis zur Marathonmarke hatten wir schon 3.800 Höhenmeter zurückgelegt, mit einer Zeit von 7:42 h lag ich da auf dem 158. Platz und hatte schon mehr als 3 Stunden auf das Zeitlimit gutgemacht.

Für mich begann an dieser Stelle das schwerste Stück von dem Lauf, die nächsten 3,5 Stunden hatte ich das Gefühl, dass es bei mir gar nicht läuft und ich nicht wirklich vorankomme. An die Möglichkeit des Aufgebens habe ich zwar auch an dieser Stelle nicht einmal gedacht, aber meine geplante Zielzeit von 22 Stunden hielt ich auf diesem Teilstück für unerreichbar, lief ich doch diese 3,5 Stunden nur in dem Tempo der Vorgabezeit und die war schließlich auf dem Zeitlimit von 30 Stunden ausgelegt. Wie ich später in der Zeitenliste gesehen habe, ging es den anderen Läufern wohl auch nicht besser, konnte ich doch in dieser Zeit 7 Plätze gut machen und mich auf Platz 151 verbessern.

Bis Garnaon bei Kilometer 82 hatten wir schon mehr als 7.000 Höhenmeter hinter uns, auf das Zeitlimit hatte ich hier jetzt knapp 5 Stunden raus gelaufen und mit Platz 97 lag ich zum ersten Mal seit dem Start in der Top 100.

Von hieraus war es nur noch etwas mehr als ein Marathon und der erste Teil der Strecke lief ganz gut und ich konnte noch einmal 6 Plätze gut machen. Die letzten 2 Kilometer vor Arteara (das war der Ort wo wir am Mittwoch unseren Testlauf begonnen hatten), musste ein Geröllfeld mit mehreren hundert Metern Gefälle überwunden werden. Da es schon wieder dunkel geworden war, lies sich dieser Abschnitt wirklich schlecht laufen und kostete noch einmal richtig Zeit und Kraft.

18 Kilometer vor dem Ziel hatte ich eine Durchgangszeit von 19:55 h. Da ich die letzten 18 km der Strecke kannte, machte ich mir jetzt doch wieder Hoffnung die Strecke unter 22 Stunden zu schaffen. Der letzte Abschnitt lief dann auch ganz gut, ich konnte noch einmal 11 Plätze gut machen und lief in einer Zeit von 21:56 h auf den 80. Platz.



Trans Gran Canaria

(Foto: Michael Kiene)

Presseberichte

Der Lauf ist die Botschaft

490 vor Christus rennt der Eilbote Pheidippides von Marathon nach Athen. 1896 nach Christus wird eben dort der moderne Marathonlauf begründet. Seitdem rennen viele Menschen die Distanz. Ihre Nachricht lautet dabei kurz und knapp: ich. Stuttgarter Zeitung vom 04.01.2014 von Markus Reiter

Wie so viele Traditionen beruht der Marathonlauf auf einem Mythos, dessen historische Wahrheit mehr als zweifelhaft ist. Der Geschichtsschreiber Herodot, dessen Hang zur Kolportage schon in der Antike kritisch bemerkt wurde, berichtet in seinem Werk über den Persischen Krieg von einem Eilboten namens Pheidippides. Die Athener, 490 vor Christus vor Marathon arg bedrängt vom übermächtigen Heer des persischen Großkönigs Dareios I., schickten ihn mit einem Hilfesuch zu den Spartanern. Nun ist die Strecke von Marathon nach Sparta rund 200 Kilometer lang. Wir würden sie deshalb heute sporttechnisch als „Ultramarathon“ bezeichnen. Pheidippides jedenfalls brauchte Herodot zufolge zwei Tage, bevor er auf dem Marktplatz von Sparta ankam und dort ausrief: „Lakedaimonier! Die Athener bitten euch, ihnen zu helfen und es nicht geschehen zu lassen, dass die älteste Stadt unter den Hellenen in die Knechtschaft barbarischer Männer fällt. Schon ist ja Eretria geknechtet und Hellas um eine namhafte Stadt schwächer geworden.“

Die Spartaner, ihres Rufes als tapfere Krieger zum Trotz, hatten es nicht allzu eilig, ihren Mitgriechen zu Hilfe zu eilen. Sie teilten dem Boten mit, erst seien noch einige religiöse Kulte zu verrichten, man komme in neun Tagen nach; Pheidippides möge davon seinen Mitbürgern berichten. Das war für die Athener eine zwar enttäuschende, aber wichtige Nachricht. Als die Spartaner dann endlich bei Marathon eintrafen, hatten die Athener in der Zwischenzeit wider Erwarten das persische Heer aus eigener Kraft in die Flucht geschlagen. Die spartanischen Soldaten zollten daraufhin Anerkennung und kehrten wieder heim.

Den römischen Geschichtsschreibern Plutarch und Lukian war die Erzählung des Herodot vielleicht nicht dramatisch genug. Jeden-

falls wiesen sie dem antiken Boten knapp fünfhundert Jahre später eine ganz neue Rolle zu. In ihren Berichten eilt der Läufer (unter einem anderen Namen) nach dem Sieg die rund 35 Kilometer von Marathon nach Athen, was verglichen mit der Strecke nach Sparta geradezu ein Klacks ist. Auf der Athener Agora kündete der Bote dann: „Freut Euch, wir haben gesiegt!“ Diese Mitteilung war zugleich als Warnung an die Bürger zu verstehen, denn Dareios befand sich mit seinen überlebenden Soldaten nun auf dem Seeweg nach Athen, um die Stadt selbst in die Mangel zu nehmen. Das Athener Heer dagegen hatte trotz eines Gewaltmarsches kaum Hoffnung, noch vor dem Perser anzukommen. Kaum jedenfalls hatte der Bote auf der Agora seine „Breaking News“, seine Topnachricht, überbracht, brach er tot zusammen. Spätere Legendenbildung verschmolz dann die beiden Eilboten, so dass Pheidippides innerhalb weniger Tage insgesamt rund 450 Kilometer hinter sich gebracht haben soll – mithin so etwas wie ein Super-Ultramarathon.

Mythen entstehen aus ein bisschen Wahrheit und vielen Ausschmückungen. Dass Boten die Kommunikation im Krieg sicherten, ist historisch gesichert. Der Pheidippides, wie er hier geschildert wird, dürfte hingegen nie gelebt haben. Das hinderte den französischen Philologen Michel Bréal jedoch nicht daran, für die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit 1896 einen Langstreckenlauf über 40 Kilometer von Marathon zum Austragungsort Athen „Marathonlauf“ zu nennen. Seitdem handelt es sich dabei um eine sportliche Disziplin.

Wir erkennen sofort den Unterschied: Pheidippides hatte den Leuten wirklich etwas Neues mitzuteilen. Er gehörte zum Berufsstand der Hemerodromos, der Tagläufer oder Eilboten. Auf der gebirgigen und zerklüfteten pelopon-

nesischen Halbinsel kam man zu Fuß leichter voran als zu Pferde. Die Läufer sorgten daher für die Kommunikation zwischen den Stadtstaaten. Einen so anstrengenden Fußmarsch nahm niemand auf sich, der nichts Wesentliches zu sagen hatte.

Die heutigen Marathonläufer hingegen (bekanntlich nur zum kleinen Teil Profisportler; die meisten von ihnen Freizeitläufer) begeben sich, wenn es sich um einen offiziell anerkannten Lauf handelt, auf einen Rundkurs. Sie kommen ungefähr da wieder an, wo sie losgelaufen sind. Im vergangenen Jahr waren das beim weltgrößten Wettbewerb, dem New-York-Marathon (der allerdings gerade kein Rundkurs ist), über 50 000 Teilnehmer. In Berlin nahmen 36 000 Menschen teil: freudig umjubelt, aber mit keiner anderen Botschaft als der, dass sie gerade 42,195 Kilometer eiligen Schrittes gelaufen sind. Niemand verkündete im Ziel: „Freut Euch! Wir haben gesiegt!“ Vielmehr hieß es: „Ich habe gesiegt – über meinen inneren Schweinehund!“ Wer, egal mit welcher Zeit, bei einem Marathon im Ziel ankommt, gibt damit nämlich zweifach Ausweis über seine Selbstdisziplin: Zum einen über jene während des Laufs, weil ungefähr ab Kilometer 32 oder 33 jede Faser des Körpers zum Aufgeben drängt. Zum anderen in den Monaten davor, denn kein Läufer bewältigt die

Strecke ohne intensives Training mehrmals die Woche. Die einzige Botschaft der modernen Marathonläufer ist also eine Ich-Botschaft.

Der amerikanische Medientheoretiker Marshall McLuhan hat den berühmten Satz geprägt: „The medium is the message“ (Das Medium selbst ist die Botschaft). Er bezog das auf Film, Fernsehen und Hörfunk. Nicht der Inhalt, der durch ein Medium weitergegeben wird, sondern bereits das Medium selbst verändert unsere Wahrnehmung, argumentierte McLuhan. Bezogen auf die sozialen Netzwerke im Internet wird sein Gedanke noch augenfälliger: Der größte Teil der Botschaften, die dort ausgetauscht werden, ist inhaltsleer. Die Mitteilung, die die Nutzer eigentlich über sich machen wollen, lautet im Kern nur so: „Ich bin auch dabei!“ So wie die Teilnahme am Marathonlauf an sich bereits die Botschaft des modernen Marathonläufers ist, so ist die Nutzung von sozialen Netzwerken wie Facebook, Instagram und Youtube selbst bereits die Botschaft der Nutzer. Damit wird der Marathonlauf zur Metapher der modernen Mediengesellschaft: Die Inhalte verlieren an Wert gegenüber der Übermacht des Mediums. Dem flinkfüßigen Pheidippides hingegen wäre die Idee, mal einfach so zum Spaß nach Athen zu joggen, wohl fremd gewesen.

“Ohne das Laufen wäre ich im Alter einsam“

Werner Sonntag hat mehr als 300 Marathons absolviert, davon etwa 150 Ultramarathons. Im Interview mit *achim-achilles.de* spricht der 87-Jährige über Glücksgefühle, seinen ersten Lauf und wie man im Alter fit bleibt.

SPIEGEL ONLINE vom 09.01.2014 von Frank Joung

SPIEGEL ONLINE: Herr Sonntag, nach fast einem halben Jahrhundert Lauferfahrung stellt sich die Frage: War Ihnen beim Laufen nie langweilig?

Sonntag: Doch, bei 60-Kilometer-Trainingsläufen. Die empfand ich als langweilig. Da fehlte der Wettbewerb. Aber sonst war das Lauferlebnis jedes Mal so stark, dass es mir immer neue Motivation lieferte.

SPIEGEL ONLINE: Für einige bleibt Laufen immer eine Quälerei. Das war bei Ihnen anscheinend anders.

Sonntag: Man muss wissen: Das gute Gefühl stellt sich erst später ein, nicht beim ersten Lauf. Da fühlt man sich nur hinterher gut, weil man etwas geschafft hat. Nach ein paar Wochen Training aber verspürt man dieses Glücksgefühl. So, als könne man bis in alle Ewigkeit weiterlaufen.

Zur Person



Werner Sonntag, Jahrgang 1926, war 17 Jahre lang Redakteur der "Stuttgarter Zeitung" und viele Jahre Korrespondent der "Zeit". Der gebürtige Görlitzer entdeckte mit 39 Jahren seine Leidenschaft zum Laufen. Er absolvierte 339 Marathons, davon 147 auf der Ultradistanz. Seit 2002 bloggt er rund um das Thema Laufen. Foto: LaufReport.de

SPIEGEL ONLINE: Wie sind Sie zum Laufen gekommen?

Sonntag: Durch Migräne. Und durch einen Arzt, bei dem ich mich darüber beklagte. Ich arbeitete bei einer Tageszeitung, und die Migräne befahl mich vorzugsweise beim Sonntagsdienst. Wenn man die Arbeit eines ganzen Redaktionsressorts alleine machen muss, kann man schon mal in Panik verfallen. Dieser Arzt empfahl mir, mich mehr zu bewegen. Ich entschied mich zu laufen.

SPIEGEL ONLINE: Und wie lief der erste Lauf?

Sonntag: Mein erstes Lauferlebnis hatte ich, als ich mit meiner Familie 1966 einen Sonntagsausflug auf die Schwäbische Alb machte. Ich war außerordentlich stolz, dass ich ganze acht Minuten lang am Stück laufen konnte (lacht). Da war ich 39. Ein Jahr später absolvierte ich meinen ersten Zehn-Kilometer-Lauf - der mir sehr schwerfiel.

SPIEGEL ONLINE: Sie sind trotzdem weitergelaufen. Die Strecken wurden immer länger.

Sonntag: Ja, mein Ehrgeiz war erwacht. Aber es war selten mein Bestreben, schnell zu laufen. Ich wollte immer möglichst lange laufen. Deswegen bin ich zum Ultramarathon gekommen.

SPIEGEL ONLINE: Sie sind bei Ultrarennen wie den Bieler Lauftagen oder dem Spartathlon gestartet. Was ist so toll daran, 10 oder 30 Stunden am Stück zu laufen?

Sonntag: Diese Frage kann ich nicht eindeutig beantworten. Es ist einfach eine unerhörte Herausforderung. Und offenbar ist der Mensch so programmiert, dass er Herausforderungen bestehen will.

SPIEGEL ONLINE: Was geht Ihnen bei einem 100-Kilometer-Lauf durch den Kopf?

Sonntag: Ach, man denkt, man assoziiert. Ein 100-Kilometer-Lauf ist wie Psychoanalyse. Zwischen Kilometer 70 und 80 bekommt man meistens eine Krise, möchte aufgeben, alles hinschmeißen. Ab 80 ist man dem Ziel wieder so nah, dass man denkt: Jetzt gebe ich nicht auf.

SPIEGEL ONLINE: Ist Ultramarathon vor allem Kopfsache?

Sonntag: Sportliches Training gehört auch dazu, aber die Strategie ist entscheidend. Man muss bedächtig laufen und die Strecke gut strukturieren. Man darf nicht mit dem Gefühl starten, dass man jetzt eine gewaltige Distanz zurücklegen muss. Viele sagen: Man läuft mit dem Kopf - aber mit intellektueller Leistung kommt man nicht voran. Ich sage eher: Man läuft mit dem Bauch. Der Bauch ist nicht steuerbar.

SPIEGEL ONLINE: Viele Ältere beklagen, dass junge Menschen sich zu wenig bewegen. Ist die jüngere Generation verweichlicht?

Sonntag: Ich würde sagen, wenn man den Durchschnitt betrachtet: ja. Die körperlichen Herausforderungen und Entfaltungsmöglichkeiten fehlen. Wir haben zu wenige Spielplätze

ze und Freiräume. Früher gehörte Bewegung zum Alltag, heute muss man sich aktiv zum Ziel setzen, seine Zeit für Bewegung zu nutzen.

SPIEGEL ONLINE: Haben Sie Tipps, wie man im Alter fit bleibt?

Sonntag: Tipps nicht, nur drei banale Prinzipien: Erstens, die Ernährung regulieren: weniger konservierte Nahrungsmittel, sondern möglichst Frisches essen. Zweitens: Bewegung. Drittens: soziale Kontakte pflegen.

SPIEGEL ONLINE: Soziale Kontakte?

Sonntag: Ja. Ohne das Laufen wäre ich jetzt im Alter wahrscheinlich einsam. Durch die Wettkämpfe und das Schreiben über das Laufen habe ich so viele Menschen kennengelernt, mit denen ich noch heute verbunden bin. Ich bin weit entfernt davon, mich einsam zu fühlen. Gerade im Alter gilt die Regel: Wenn man nichts tut, vereinsamt man. Und dann leidet auch die Gesundheit.

SPIEGEL ONLINE: Ältere Menschen sollten sich also gar nicht "zur Ruhe setzen", sondern

vielmehr körperlich und sozial in Bewegung bleiben?

Sonntag: Genau. Ich hatte durch den Sport immer Kontakt zu verschiedenen Generationen. Gerade wenn man alt ist, möchte man nicht immer unter Alten sein. Wir fühlen uns wohler, wenn wir mit unterschiedlichen Altersgruppen zusammenkommen. Das ist viel anregender, als wenn man sich nur unter alten Menschen bewegt.

SPIEGEL ONLINE: Laufen Sie denn noch Wettbewerbe?

Sonntag: Nein. Meine Geschwindigkeit ist in den Jahren immer weiter gesunken. Mit 86 habe ich aufgehört zu laufen. Seitdem gehe ich nur noch - in langsamem Wandertempo.

SPIEGEL ONLINE: Vermissen Sie das Laufen?

Sonntag: Natürlich, aber es ist nicht so, dass mir das Leben vergällt wäre. Der Rückgang des Leistungsvermögens ist der Lauf der Dinge. Ich bin 87, ich bin froh, dass ich noch lebe.

Personalien

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

351	Sara Kortyka aus Speyer	355	Marc Fischer aus Salzgitter
352	Johannes Brandl aus Berlin	356 A	Cornelia Balke aus Berlin
353 A	Horst Liebethuth aus Uetze	357 A	Dr. Karl-Walter Decius aus Bünde
354 A	Gabriele Eisele aus Rendsburg		

Austritte

Leider sind im vergangenen Jahr und zu Beginn des neuen Jahres einige Mitglieder ausgetreten. Für ihre Zukunft wünschen wir alles Gute:

Andreas Braun aus Berlin
Ingo Schmidt-Dumont aus Hamburg
Dick van Es aus Den Haag (NED)
Kurt Gebhardt aus Babenhausen

Heike Heide aus Bünde
Bettina Keelan aus Berlin
Oswald Waye aus London (GBR)

Geburtstage

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

Erwin Scherer aus München feierte im Dezember seinen **70.** Geburtstag.

Reinhold Serafin aus Langgöns-Dornholzhausen feierte im März seinen **80.** Geburtstag.

100 km Biel ... 100 km Unna....wer das schon länger kennt...

..der kennt wahrscheinlich auch unser Clubmitglied Reinhold Serafin aus Dornholzhausen.



Reinhold (unten rechts) im Jahre 1982 kurz vor dem Start in Biel

(Foto: LGV Marathon Giessen e.V.)

Im Laufe seines Läuferlebens ist er unter anderem:

- 18 mal die 100 km von Unna
- 6 mal die 100 km von Biel

und zahlreiche andere Ultras, meistens über 100 km gelaufen. Seine Bestleistung : 08:07:33 bei den 100 km von Unna (Platz 4 von 880) !

Seinen ersten Marathon ist er schon 1959 gelaufen.

Der 100 Marathon Club gratuliert zum Geburtstag.

Alles Gute, Reinhold !

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras

und damit Vollmitgliedschaft

Tammo Seemann (Oldenburg) am 08.12.13 an den Teichwiesen in Hamburg.

Johannes Brandl (Berlin) am 29.12.13 am Prenzlauer Berg in Berlin.

200 Marathons/Ultras

Gunla Eberle (Seevetal) am 22.12.13 beim Vöppstedter Forst Marathon in Salzgitter.

Joachim Kortyka (Speyer) am 30.12.13 am Prenzlauer Berg in Berlin.

Stefan Bicher (Berlin) am 01.03.14 beim Team-Marathon in Brandenburg.

Karl Rohwedder (Braunschweig) am 20.03.14 auf der ersten Etappe des Lake Balaton Supermarathons in Ungarn.

250 Marathons/Ultras

Joachim Neuhaus (Hamburg) am 12.01.14 beim Elbwasserwerk Kaltehofe Marathon in Hamburg.

Doris Sagasser (Hamburg) 08.02.14 beim Öjendorfer See Marathon in Hamburg.

Frank Berka (Hamburg) am 08.03.14 beim Öjendorfer See Marathon in Hamburg.

300 Marathons/Ultras

Michael Kiene (Northeim) am 04.01.14 beim Drahthandelsweg-Marathon in Hemer.

Gerd Junker (Wallenhorst) am 08.02.14 beim Öjendorfer See Marathon in Hamburg.

Rainer Pufahl (Müssen) am 30.03.14 beim 2. Hotel Intercontinental Marathon in Hamburg.

400 Marathons/Ultras

Wolfgang Weitkämper (Edewecht) am 22.02.14 in Neuenburg.

500 Marathons/Ultras

Klaus-Peter Ulmschneider (Ostfildern) am 15.03.14 beim Würzburger Gedächtnislauf.

600 Marathons/Ultras

Angela Gargano (Barletta, ITA) bereits am 11.08.13 beim 6h Lauf in Piscione (ITA).

1.800 Marathons/Ultras

Sigrid Eichner (Berlin) am 29.01.14 bei der Cruise-Marathon-Serie auf dem „Clubschiff“ Norwegian Sky auf den Bahamas.

Hans-Joachim Meyer zum Ehrenmitglied ernannt

Auf der Mitgliederversammlung in Hamburg-Öjendorf wurde Hans-Joachim Meyer auf Vorschlag des Vorstands zum sechsten Ehrenmitglied ernannt. Die Laudatio, sehr humorvoll von Jobst von Palombini vorgetragen, konnten Ihr bereits im letzten Clubheft lesen, anlässlich seines 1.500 Marathons/Ultra.

Ergänzt wurden durch Jobst die Verdienste für den 100 Marathon Club:

„Zudem hat er viele Jahre den 100 Marathon Club als Vorsitzender geleitet, ertrug auch Anfechtungen von bestimmter Seite stoisch, ohne jemals die Ruhe zu verlieren. Es ist auch sein Verdienst, dass der 100 Marathon Club Deutschland im 15. Jahr nach seiner Gründung so gut und geordnet da steht. In Hochachtung und Anerkennung seiner sportlichen Verdienste und ehrenamtlichen Tätigkeit für den 100 MC Deutschland verleihen wir ihm daher heute die Ehrenmitgliedschaft in unserem Verein.“

Hans-Werner Rehers ist Hero des Jahres

© Klaus Duwe Marathon4you.de

Den Augenarzt Dr. Hans-Werner Rehers werden seine Patienten kennen, sonst wenige. Als HaWe aus OS ist der Läufer mit der in Ehren ergrauten Rockermähne, dunkler Sonnenbrille und unterschiedlich farbigen Strümpfen dagegen zumindest in Läuferkreisen bekannt wie der sprichwörtlich bunte Hund.



Wie viele der heutigen AK 65 Läufer ist HaWe relativ spät ins „Marathongeschäft“ eingestiegen, nämlich zum Jahrtausendwechsel in Berlin. Besonders bei den Spätstartern ist der Anteil derer, die nach ihrer Marathonpremiere zum Sammler werden, groß. Bald sind die 100 voll (mittlerweile auch die 200) und HaWe kennt auch sonst keine Grenzen.

2011 ist er Finisher der 100 Meilen von Berlin und zwei Jahre später will er den Erfolg wiederholen und die back-to-back-Medaille. Zu jeder Tages- und Nachtzeit kann man HaWe auffordern,

42 km zu laufen. Kein Problem. Aber ein Lauf über 161 km ist etwas anderes. Viele Monate vorher muss man vieles, wenn nicht alles, zugunsten dieses Laufes unterordnen. Und dann müssen am Tag X noch viele Dinge zusammenpassen, damit es klappt. Zusammen mit Maria Rolfes steht er am Start, wie immer gut vorbereitet, gut gelaunt, voller Optimismus, aber auch mit dem notwendigen Respekt. Obwohl die beiden den Mauerweg mit den vielen Denkmälern kennen, ist es wieder ein sehr intensives Erlebnis. Es läuft und nichts spricht dagegen, dass die beiden erneut ins Ziel kommen.

Ungefähr bei der Halbdistanz geht es über ziemlich rustikales Kopfsteinpflaster. Eine kleine Unaufmerksamkeit genügt, und Maria stürzt so unglücklich, dass sie mit stark blutender Kopfwunde bewusstlos liegen bleibt. Anlieger alarmieren sofort den Notarzt und leisten Erste Hilfe, andere Teilnehmer bieten ebenfalls Hilfe an. Minuten später trifft der Notarzt ein, Maria wird fachgerecht versorgt und in die Klinik nach Potsdam gebracht. HaWe könnte spätestens jetzt seinen Lauf fortsetzen. Aber nichts da, er fährt mit zur Klinik und wartet dort eine gefühlte Ewigkeit auf die Diagnose. Daran, dass die ganze Vorbereitung umsonst gewesen sein könnte, denkt er nicht. Irgendwann kommt statt des Arztes Maria ins Wartezimmer und verkündet, dass sie weiterlaufen wolle, was dann aber der Rennarzt verhindert. Maria besteht nun darauf, dass zumindest HaWe das Rennen wieder aufnimmt. Das tut er dann nach 3stündiger Unterbrechung auch.

Obwohl es zu allem Überfluss noch zu einem unfreiwilligen 30 minütigen Umweg kommt, ist HaWe zuversichtlich, den Lauf erfolgreich in der vorgeschriebenen Zeit von 30 Stunden beenden zu können. Es wird eng, die Wehwehchen häufen sich. Aber ohne Kampf ist so ein Lauf nicht zu schaffen. HaWe beißt sich durch und läuft mit einem Lächeln 9 Minuten vor Schluss ins Ziel. Happy End.

„Das hätte doch jeder getan“, sagt er, als er auf den „Zwischenfall“ angesprochen wird. Nein, mein Freund, hätte nicht. Ein paar Wochen später beobachte ich beim Berlin Marathon bei km 30, wie ein Läufer mit Krämpfen auf der Strecke liegt. Hunderte Läuferinnen und Läufer laufen vorbei. Die meisten schauen weg. Nicht einer hilft.

Jahresstatistik per 31.12.2013 (erstellt von Erika Köhn)

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	A	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Kiene	Michael	Northeim	GER	308		66	43	109		1	31.12.2013
Frühauf	Sylvia	Osnabrück	GER	328		66	38	104		2	31.12.2013
Seemann Dr.	Tammo	Oldenburg	GER	349		78	8	86		3	31.12.2013
Rohwedder	Karl	Braunschweig	GER	334		39	43	82		4	31.12.2013
Christensen	Claus Ø	Rudkøbing	DEN	316		75	1	76	2)	5	31.12.2013
Schroeder	Christine	Hamburg	GER	257		66	10	76		5	31.12.2013
Mütze	Willem	Heerlen	NED	254		19	50	69		7	31.12.2013
Neuhaus	Joachim	Hamburg	GER	321		59	9	68		8	31.12.2013
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53		19	48	67		9	31.12.2013
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2		61	4	65		10	31.12.2013
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	ITA	127		37	26	63		11	31.12.2013
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	GER	202		31	30	61		12	31.12.2013
von Palombini	Jobst	Bad Eilsen	GER	29		36	24	60		13	31.12.2013
Scheffer	Ineke	Leens	NED	303		47	11	58		14	31.12.2013
Rosieka	Helmut	Bremen	GER	194		50	5	55		15	31.12.2013
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	237		28	27	55		15	31.12.2013
Schmidt-Soltau	Peer	Mettmann	GER	292		27	27	54		17	31.12.2013
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	E	35	17	52		18	31.12.2013
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	GER	269		48	4	52		18	31.12.2013
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	GER	211		45	6	51		20	31.12.2013
Meinhold	Günter	Hemer	GER	231		25	26	51		20	31.12.2013
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137		31	19	50		22	31.12.2013
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99		47	2	49		23	31.12.2013
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148		19	28	47		24	31.12.2013
Liebetruth	Horst	Uetze	GER	353	A	46	0	46		25	31.12.2013
Braun	Helmut	Bielefeld	GER	192		40	4	44		26	31.12.2013
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	GER	196		37	6	43		27	31.12.2013
Junker	Gerd	Wallenhorst	GER	323		37	6	43		27	31.12.2013
Gröhn	Beate	Stuvenborn	GER	346	A	40	2	42		29	31.12.2013
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	GER	233		22	20	42		29	31.12.2013
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	287		24	18	42		29	31.12.2013
Eberle	Gunia	Seevetal	GER	179		30	11	41		32	31.12.2013
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42		35	6	41		32	31.12.2013
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	GER	241		19	22	41		32	31.12.2013
Speiker	Johann	Laar	GER	135		38	2	40		35	31.12.2013
Vollmer	Ralf	Buxtehude	GER	255		28	10	38		36	31.12.2013
Brämer	Rita	Itzehoe	GER	310		25	12	37		37	31.12.2013
Pufahl	Rainer	Müssen	GER	273		29	6	35		38	31.12.2013
Rolfes	Maria	Lohne	GER	294		25	9	34		39	31.12.2013
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116		15	18	33		40	31.12.2013
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115		15	18	33		40	31.12.2013
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	GER	171		31	2	33		40	31.12.2013
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerau	GER	332		26	6	32		43	31.12.2013
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103		26	6	32		43	31.12.2013
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	GER	122		14	18	32	1)	43	31.12.2013
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	GER	223		30	2	32		43	31.12.2013
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	288		27	4	31		47	31.12.2013
Cavaleiro Prof.	Dr. Claudia	Viersen	GER	248		25	6	31		47	31.12.2013
Neumann	Bernd	Vellmar	GER	345		29	2	31		47	31.12.2013
Punge	Wolfgang	Bünde	GER	343		24	7	31		47	31.12.2013
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	GER	172		27	2	29		51	31.12.2013
Bicher	Stefan	Berlin	GER	276		14	15	29		51	31.12.2013
Heyer	Günter	Kiel	GER	212		26	3	29		51	31.12.2013
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GER	208		17	11	28		54	31.12.2013
Merkel	Dieter	Hamburg	GER	60		23	4	27		55	31.12.2013
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124		22	4	26		56	31.12.2013
Kuhlmeier Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	43		17	9	26		56	31.12.2013
Dickmann	Volker	Wesel	GER	344	A	10	16	26		56	31.12.2013
Fender	Norbert	Rutesheim	GER	336	A	10	15	25		59	31.12.2013
Fender	Birgit	Rutesheim	GER	335	A	10	15	25		59	31.12.2013
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67		18	6	24		61	31.12.2013
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	GER	44		24	0	24		61	31.12.2013
Koröilus	Markus	Freiburg	GER	324		20	4	24		61	31.12.2013
Würl	Hans	Rödinghausen	GER	320		15	7	22		64	30.06.2013
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	GER	285		15	7	22		64	31.12.2013

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	A	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Haase	Falko	Hamburg	GER	342		20	0	20		66	31.12.2013
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57		13	7	20		66	31.12.2013
Pflogler	Christian	Münster	GER	253		13	7	20		66	31.12.2013
Möhle	Marion	Darmstadt	GER	282		14	5	19		69	31.12.2013
Soff	Andreas	Unterwellenborn	GER	281		12	7	19		69	31.12.2013
Brandl, Dr.	Johannes	Berlin	GER	352		13	6	19		69	31.12.2013
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	118		17	1	18		72	31.12.2013
Henke, Dr.	Volkmar	Rheine	GER	17		18	0	18		72	31.12.2013
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	13		11	7	18		72	31.12.2013
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	GER	232		11	6	17		75	31.12.2013
Thomé	Niko	Koblenz	GER	348		17	0	17		75	26.10.2013
Littwin	Rüdiger	Dorsten	GER	306		7	10	17		75	31.12.2013
Koenig	Jörg	Stade	GER	222		4	13	17		75	31.12.2013
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157		11	5	16		79	31.12.2013
Frank	Rolf	Hohenasper	GER	6		10	6	16		79	31.12.2013
Eipper	Götz W.	Hamburg	GER	114		14	1	15		81	31.12.2013
Klatt	Dirk	Neuwied	GER	290		12	3	15		81	31.12.2013
Kellermann	Peter	Wentorf	GER	271		15	0	15		81	31.12.2013
Penalba	Rafael	Buttenheim	GER	279		10	5	15		81	31.12.2013
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	GER	220		7	8	15		81	31.12.2013
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32		13	2	15		81	31.12.2013
Werz	Renate	Offenburg	GER	203		14	1	15		81	31.12.2013
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87		14	1	15		81	31.12.2013
Niehuß	Ulrich	Hamburg	GER	289		14	1	15		81	31.12.2013
Köhn	Erika	Tangstedt	GER	272		12	2	14		91	31.12.2013
Haschen	Jürgen	Kassel	GER	331		10	4	14		91	31.12.2013
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	SUI	260		11	2	13		93	31.12.2013
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	GER	274		6	7	13		93	31.12.2013
Kummer	Peter	Hamburg	GER	329		9	4	13		93	31.12.2013
SchmidtKonz	Thomas	Forchheim	GER	291		6	7	13		93	31.12.2013
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	GER	160		9	3	12		97	31.12.2013
Winkler	Ingolf	Neuss	GER	309	A	10	2	12		97	31.12.2013
Schulz	Jürgen	Weimar	GER	256		7	5	12		97	31.12.2013
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	GER	16		9	3	12		97	31.12.2013
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	GER	244		12	0	12		97	31.12.2013
Euverman	Herman	Zwolle	NED	184		6	6	12		97	31.12.2013
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	152		9	2	11		103	31.12.2013
Richter	Andrea	Hamburg	GER	313	A	8	3	11		103	31.12.2013
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	GER	100		11	0	11		103	31.12.2013
Britz	Werner	Aurich	GER	226		5	6	11		103	31.12.2013
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	GER	278		9	2	11		103	30.06.2013
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	GER	258	A	8	2	10		108	31.12.2013
Leffler	Mirko	Suhl	GER	338		3	7	10		108	31.12.2013
Burns	Peter	Essex	GBR	296		10	0	10		108	31.12.2013
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175		10	0	10		108	31.12.2013
Berka	Frank	Hamburg	GER	168		9	1	10		108	31.12.2013
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119		8	2	10		108	31.12.2013
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	GER	217		7	3	10		108	31.12.2013
Basel	Daniel	Weinheim	GER	138		7	3	10		108	31.12.2013
Szlachta	Richie	Witten	GER	347		9	0	9		116	31.12.2013
Fehling	Christian	Marschacht	GER	340		8	0	8		117	09.03.2013
Eller	Thomas	Grafschaff	GER	304		0	8	8		117	30.06.2013
Schacht	Torsten	Norderstedt	GER	162	A	7	0	7		119	31.12.2013
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	GER	216		6	1	7		119	31.12.2013
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	ITA	301		7	0	7		119	31.12.2013
Randt	Christoph	Schriesheim	GER	139		5	2	7		119	30.06.2013
Feldmann	Hartmut	Hamburg	GER	34		6	1	7		119	31.12.2013
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10		4	3	7		119	31.12.2013
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofswiesien	GER	293		5	1	6		125	31.12.2013
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	GER	185		4	2	6		125	31.12.2013
Gaudl	Manfred	Bergen	GER	277		6	0	6		125	31.12.2013
Labs	Michael	Berlin	GER	322		4	2	6		125	31.12.2013
Lichtsinn	Rainer	Alabama	USA	305	A	6	0	6		125	31.12.2013
Bellwart	Günter	Sassenburg-Stüde	GER	142		5	0	5		131	31.12.2013
Laube	Kurt	Stüde	GER	295		5	0	5		131	31.12.2013
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74		5	0	5	2)	131	30.06.2013
Petersen	Harald	Klausdorf	GER	106		3	2	5		131	31.12.2013
Barthelmann	Joachim	Koblenz	GER	191		1	3	4		135	31.12.2013
Wolf	Dieter	Röpersdorf	GER	15		4	0	4		135	31.12.2013

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	A	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125		4	0	4		135	31.12.2013
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	GER	314		4	0	4		135	31.12.2013
Kohl	Heinz-Helmuth	Drochtersen-Assel	GER	268		3	1	4		135	31.12.2013
Scheer	Oliver	Hamburg	GER	165		3	1	4		135	31.12.2013
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	GER	11		2	1	3		141	31.12.2013
Kaselow	Wolfgang	Eutin	GER	242	A	3	0	3		141	31.12.2013
Datzmann	Helmut	Roth	GER	198		2	1	3		141	31.12.2013
Rüdiger	Otmar	Neuwied	GER	89		3	0	3		141	31.12.2013
Kiderlen	Wolfgang	Offenbach	GER	337		3	0	3		141	31.12.2013
Retzlaff	Harald	Bochum	GER	341	A	2	1	3		141	31.12.2013
Geistert	Reinhard	Norderstedt	GER	105		3	0	3		141	31.12.2013
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	GER	251	A	3	0	3		141	31.12.2013
Tauber	Lothar	Zwickau	GER	68		2	0	2		149	31.12.2013
Förster	Udo	Herne	GER	204	A	2	0	2		149	31.12.2013
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	GER	58		1	1	2		149	31.12.2013
Reich	Daniel	Romshorn	SUI	315	A	2	0	2		149	31.12.2013
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	GER	240	A	2	0	2		149	30.06.2013
Honing	Gijs	Blokker	NED	128		2	0	2		149	31.12.2013
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48		1	0	1		155	31.12.2013
Larimo	Tapani	Seinäjäki	FIN	120		1	0	1		155	31.12.2013
Stein	Elmar	Weimar-Wolfsh.	GER	262		1	0	1		155	31.12.2013
Schäfers	Gottfried	Altenberge	GER	178		1	0	1		155	31.12.2013
Kahlert	Wolfgang	Seevetal	GER	224		1	0	1		155	30.06.2013
Dolphin	Bob	Renton	USA	104		1	0	1	2)	155	31.12.2013
						2.726	1.056	3.782			
						M	U	M + U			31.12.2013

Gesamtstatistik per 31.12.2013 (erstellt von Erika Köhn)

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Eichner	Sigrid	Berlin	1940	GER	4	E	1053	740	1.793		1	31.12.2013
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2		1097	416	1.513		2	31.12.2013
Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254		488	796	1.284		3	31.12.2013
Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42		940	127	1.067		4	31.12.2013
Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12		679	228	907		5	31.12.2012
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53		399	447	846		6	31.12.2013
Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103		589	199	788		7	31.12.2013
Slaaf	Sjoerd	Groningen	1952	NED	99		650	124	774		8	31.12.2013
Ancora	Vito Piero	San VitoNormanni	1953	ITA	127		548	174	722		9	31.12.2013
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	1944	GER	118		576	137	713		10	31.12.2013
Honing	Gijs	Blokker	1945	NED	128		442	194	636		11	31.12.2013
Gargano	Angela	Barletta	1961	ITA	115		443	161	604		12	31.12.2013
Feldmann	Hartmut	Hamburg	1951	GER	34		440	146	586		13	31.12.2013
von Palombini	Jobst	Bad Eilsen	1969	GER	29		393	184	577		14	31.12.2013
Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116		442	134	576		15	31.12.2013
Koenig	Jörg	Stade	1949	GER	222		249	324	573		16	31.12.2013
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	1956	GER	137		384	176	560		17	31.12.2013
Felle	Kurt	Memmingen	1941	GER	5	P	364	185	549		18	31.12.1999
Meinhold	Günter	Hemer	1950	GER	231		342	200	542		19	31.12.2013
Scheffer	Ineke	Leens	1958	NED	303		400	139	539		20	31.12.2013
Penzel	Gerhard	Hamburg	1942	GER	169		363	156	519		21	31.12.2012
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	1944	GER	67		419	88	507		22	31.12.2013
Dolphin	Bob	Renton	1929	USA	104		457	44	501		23	31.12.2013
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	1962	GER	202		288	203	491		24	31.12.2013
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	1953	GER	122		278	206	484	1)	25	31.12.2013
Biallas	Jürgen	Iserlohn	1954	GER	148		197	283	480		26	31.12.2013
Rosieka	Helmut	Bremen	1948	GER	194		371	109	480		26	31.12.2013
Kuhlmeiy, Dr.	Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43		386	92	478		28	31.12.2013
Schroeder	Christine	Hamburg	1958	GER	257		401	66	467		29	31.12.2013
Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135		353	101	454		30	31.12.2013
Wenzel, Dr.	Christoph	Dortmund	1960	GER	44		330	111	441		31	31.12.2013
Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124		344	75	419		32	31.12.2013
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	1933	GER	100		373	33	406		33	31.12.2013

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Barthelmann	Joachim	Koblenz	1949	GER	191		228	176	404		34	31.12.2013
Basel	Daniel	Weinheim	1952	GER	138		321	83	404		34	31.12.2013
Henke, Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17		379	23	402		36	31.12.2013
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	1960	GER	211		354	40	394		37	31.12.2013
Christensen	Claus Ø	Rudkobing	1960	DEN	316		369	18	387	2)	38	31.12.2013
Jost	Karl-Heinz	Kiel	1937	GER	48		236	151	387		38	31.12.2013
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	1955	GER	241		246	128	374		40	31.12.2013
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		330	37	367		41	31.12.2013
Frank	Rolf	Hohenasppe	1937	GER	6		265	100	365		42	31.12.2013
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	1952	GER	217		239	122	361		43	31.12.2013
Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192		342	18	360		44	31.12.2013
Petersen	Harald	Klausdorf	1943	GER	106		287	71	358		45	31.12.2013
Sporleder	Ole	Hamburg	1969	GER	152		307	49	356		46	31.12.2013
Sonntag	Werner	Ostfildern	1926	GER	3	E	190	149	339		47	31.12.2010
Randt	Christoph	Mannheim	1954	GER	139		298	40	338		48	30.06.2013
Szlachetka	Barbara	Hamburg	1956	POL	28	E	279	57	336		49	1956-2005
Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10		275	56	331		50	31.12.2013
Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208		208	118	326		51	31.12.2013
Teichert	Jürgen	Nürnberg	1968	GER	150		257	68	325		52	31.12.2010
Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57		252	71	323		53	31.12.2013
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237		190	122	312		54	31.12.2013
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196		247	55	302		55	31.12.2013
Kiene	Michael	Northeim	1971	GER	308		209	89	298		56	31.12.2013
Eipper	Götz W.	Hamburg	1934	GER	114		278	19	297		57	31.12.2013
Gehrke	Lothar	Hamburg	1939	GER	85	E	266	29	295		58	1939-2010
Junker	Gerd	Wallenhorst	1956	GER	323		234	61	295		58	31.12.2013
Iffert	Friedrich	Kassel	1944	GER	32		196	98	294		60	31.12.2013
Euverman	Herman	Zwolle	1953	NED	184		201	92	293		61	31.12.2013
Pufahl	Rainer	Müssen	1964	GER	273		255	38	293		61	31.12.2013
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87		270	21	291		63	31.12.2013
Heyer	Günter	Kiel	1938	GER	212		253	38	291		63	31.12.2013
Werz	Renate	Offenburg	1947	GER	203		266	24	290		65	31.12.2013
Frühauf	Sylvia	Osnabrück	1964	GER	328		208	69	277		66	31.12.2013
Heinig	Marcel	Cottbus	1981	GER	186		150	127	277		66	31.12.2009
Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119		215	58	273		68	31.12.2013
Wolf	Dieter	Röpersdorf	1939	GER	15		249	23	272		69	31.12.2013
Weidemann	Friedhelm	Sassenb.-Stüde	1959	GER	16		241	31	272		69	31.12.2013
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233		178	85	263		71	31.12.2013
Burns	Peter	Essex	1947	GBR	296		262	0	262		72	31.12.2013
Sesterheim	Bernhard	Trier	1945	GER	121		174	87	261		73	31.12.2009
Schiebel	Thomas	Dresden	1954	GER	84		210	47	257		74	1954-2006
Nielsen	Michael	Broby	1970	DEN	311		214	43	257		74	07.07.2012
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	1952	GER	223		247	10	257		74	31.12.2013
Behrmann	Heinz	Kiel	1952	GER	158		216	36	252		77	30.06.2013
Seitz	Bernd	Regensburg	1939	GER	55		105	147	252		77	31.12.2011
Gormanns	Kurt	Bramsche	1951	GER	270		177	74	251		79	31.12.2011
van Nahmen	Heinrich	Alpen	1950	GER	117		246	3	249		80	31.12.2012
Serafin	Reinhold	Gießen	1934	GER	56		172	76	248		81	30.06.2005
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171		233	14	247		82	31.12.2013
Neuhaus	Joachim	Hamburg	1959	GER	321		219	28	247		82	31.12.2013
Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168		172	75	247		82	31.12.2013
Rüdig	Otmar	Neuwied	1943	GER	89		153	93	246		85	31.12.2013
Schwarz	Konrad	Barmstedt	1956	GER	62		188	57	245		86	31.12.2009
Schmidt-Soltau	Peer	Mettmann	1981	GER	292		161	81	242		87	31.12.2013
Merker	Dieter	Hamburg	1966	GER	60		182	58	240		88	31.12.2013
Kießling	Achim	München	1939	GER	65		224	16	240		88	31.12.2006
Frenken	Han	Stein	1962	NED	93		144	94	238		90	31.12.2012
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	1952	GER	232		101	136	237		91	31.12.2013
Gierse	Gerold	Wildeshausen	1955	GER	79		148	86	234		92	31.12.2012
Kleinekoort	Hans	Soest	1939	NED	327		231	0	231		93	31.12.2012
Timmerman	René	Herdecke	1954	GER	52		167	63	230		94	31.12.2012
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269		212	18	230		94	31.12.2013
Schmidt	Patrik	Hamburg	1946	GER	9		204	25	229		96	31.12.2009

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Rolfes	Maria	Lohne	1954	GER	294		177	46	223		97	31.12.2013
Schwengler	Franz	Nürnberg	1963	GER	74		222	0	222	2)	98	30.06.2013
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	1949	GER	220		100	119	219		99	31.12.2013
Tauber	Lothar	Zwickau	1935	GER	68		196	20	216		100	31.12.2013
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13		191	23	214		101	31.12.2013
Geistert	Reinhard	Norderstedt	1952	GER	105		170	41	211		102	31.12.2013
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175		208	3	211		102	31.12.2013
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285		159	51	210		104	31.12.2013
Vollmer	Ralf	Buxtehude	1962	GER	255		158	51	209		105	31.12.2013
Rohde	Klaus	Jena	1942	GER	33		179	30	209		105	31.12.2012
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288		180	28	208		107	31.12.2013
Schäfers	Gottfried	Altenberge	1938	GER	178		199	5	204		108	31.12.2013
Eberle	Gunla	Seevetal	1952	GER	179		155	46	201		109	31.12.2013
Schneider	Sabine	Hachenburg	1963	GER	201		188	13	201		109	31.12.2010
Bellwart	Günter	Sassenb.-Stüde	1941	GER	142		195	5	200		111	31.12.2013
Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287		125	75	200		111	31.12.2013
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	1960	ITA	301		199	0	199		113	31.12.2013
Bicher	Stefan	Berlin	1982	GER	276		107	92	199		113	31.12.2013
Kellermann	Peter	Wentorf	1957	GER	271		167	28	195		115	31.12.2013
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	1935	GER	174		190	2	192		116	1935-2007
Würil	Hans	Rödinghausen	1961	GER	320		111	81	192		116	30.06.2013
Lorber	Heinz	Hannover	1965	GER	7		175	13	188		118	31.12.2007
Rohwedder	Karl	Braunschweig	1955	GER	334		92	94	186		119	31.12.2013
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	1968	GER	274		95	89	184		120	31.12.2013
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	1935	GER	18		160	19	179		121	31.12.2011
Soff	Andreas	Unterwellenborn	1960	GER	281		145	32	177		122	31.12.2013
Brämer	Rita	Itzehoe	1963	GER	310		142	35	177		122	31.12.2013
Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225		140	36	176		124	31.12.2012
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226		152	24	176		124	31.12.2013
Willems	André	Troisdorf	1967	GER	108		148	26	174		126	31.12.2010
Wieser	Leonhard	Reutlingen	1940	AUT	146		147	26	173		127	31.12.2012
Traeder	Martin	Sehnde	1990	GER	307		141	32	173		127	30.06.2012
Steinberg	Antonius	Lennestadt	1947	GER	24		165	8	173		127	31.12.2005
Richter	Michael	Braunschweig	1956	GER	157		125	47	172		130	31.12.2013
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	1954	GER	185		148	23	171		131	31.12.2013
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	1941	GER	11		134	37	171		131	31.12.2013
Littwin	Rüdiger	Dorsten	1953	GER	306		118	53	171		131	31.12.2013
Pflügler	Christian	Münster	1967	GER	253		97	73	170		134	31.12.2013
Köhn	Erika	Tangstedt	1956	GER	272		151	17	168		135	31.12.2013
Möhle	Marion	Darmstadt	1965	GER	282		127	41	168		135	31.12.2013
Descombes	Michel	Ebsdorfergrund	1941	GER	275		168	0	168		135	31.12.2009
Hummel	Helmut	Waldkirch	1942	GER	97		153	15	168		135	31.12.2007
Genz	Peter	Schwarzenbek	1954	GER	261		115	52	167		139	31.12.2013
Kohl	Heinz/Helmuth	Drochters.-Assel	1947	GER	268		115	50	165		140	31.12.2013
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58		122	43	165		140	31.12.2013
Schulz	Jürgen	Weimar	1947	GER	256		115	45	160		142	31.12.2013
Gaemlich	Bernd	Düsseldorf	1959	GER	64		153	6	159		143	31.12.2012
Datzmann	Helmut	Roth	1946	GER	198		105	50	155		144	31.12.2013
Eller	Thomas	Grafschaft	1961	GER	304		42	112	154		145	30.06.2013
Klatt	Dirk	Neuwied	1959	GER	290		121	32	153		146	31.12.2013
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	1963	GER	244		137	13	150		147	31.12.2013
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	1959	GER	163		104	45	149		148	31.12.2008
Larimo	Tapani	Seinäjoki	1950	FIN	120		149	0	149		148	31.12.2013
Hirschberger	Torsten	Hannover	1964	GER	125		94	54	148		150	31.12.2013
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	1939	GER	216		121	26	147		151	31.12.2013
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260		127	19	146		152	31.12.2013
Cavaleiro Prof.	Dr. Claudia	Viersen	1970	GER	248		128	16	144		153	31.12.2013
Liszewitz	Dagmar	Odenthal	1962	GER	210		61	83	144		153	31.12.2009
Dilling	Daniela	Bad Freienwalde	1962	GER	264		82	60	142		155	31.12.2011
Frech	Werner	Lahnau	1950	GER	92		80	62	142		155	31.12.2013
Halder	Roland	Köln	1970	GER	302		60	81	141		157	30.06.2012
SchmidtKonz	Thomas	Forchheim	1959	GER	291		106	32	138		158	30.06.2013
Niehuß	Ulrich	Hamburg	1969	GER	289		119	18	137		159	31.12.2013

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Lo	Schek kee	Hamburg	1966	GER	134		102	34	136		160	31.12.2007
Witting Dr.	Alfred	Wuppertal	1956	GER	229		82	53	135		161	30.06.2010
Müller	Willi	Kaltenborn	1947	GER	195		90	45	135		161	31.12.2009
Herbst	Klaus	Mainz	1954	GER	238		135	0	135		161	31.12.2008
Neumann	Bernd	Vellmar	1951	GER	345		131	4	135		161	31.12.2013
Cavalti	Reto	Meilen	1940	SUI	110		131	3	134		165	31.12.2009
Teicher	Bernhard	Ostbevern	1943	GER	51		102	32	134		165	31.12.2007
Liedtke	Otto	Gifhorn	1960	GER	176		108	25	133		167	1960-2012
Liegmann	Günter	Osnabrück	1956	GER	319		88	43	131		168	31.12.2012
Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207		128	3	131		168	31.12.2009
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerau	1962	GER	332		105	26	131		168	31.12.2013
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	1958	GER	160		110	20	130		171	31.12.2013
Kurani	Hirendra	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246		116	14	130		171	31.12.2009
Gebhardt	Kurt	Babanhausen	1952	GER	243		112	18	130		171	31.12.2008
Gaudl	Manfred	Bergen	1960	GER	277		117	12	129		174	31.12.2013
Scheer	Oliver	Hamburg	1967	GER	165		82	47	129		174	31.12.2013
Schulze	Ingo	Horb	1948	GER	49		42	87	129		174	30.06.2008
Albrecht	Bernd	Schwalmsstadt	1940	GER	284		69	58	127		177	30.06.2010
Krön	Meinulf	Hamburg	1963	GER	230		121	6	127		177	31.12.2013
Schmid	Norbert	Hamburg	1950	GER	159		121	6	127		177	31.12.2005
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	1948	GER	101		104	22	126		180	31.12.2007
Kummer	Peter	Hamburg	1953	GER	329		107	17	124		181	31.12.2013
Korölus	Markus	Freiburg	1993	GER	324		101	23	124		181	31.12.2013
Henkel	Heiko	Bad Schwartau	1959	GER	61		103	19	122		183	31.12.2007
Punge	Wolfgang	Bünde	1964	GER	343		98	22	120		184	31.12.2013
Waye	Oswald	London	1949	GBR	300		119	1	120		184	31.12.2011
Mohr	Johannes	Mörfelden	1934	GER	126		82	38	120		184	31.12.2009
Ruppert	Ralf	Wadersloh	1965	GER	330		64	52	116		187	31.12.2012
Penalba	Rafael	Buttenheim	1960	GER	279		90	26	116		187	31.12.2013
Haschen	Jürgen	Kassel	1962	GER	331		94	22	116		187	31.12.2013
Laube	Kurt	Stüde	1948	GER	295		112	2	114		190	31.12.2013
Tewes	Günter	Garrel	1957	GER	219		102	12	114		190	31.12.2007
Kahlert	Wolfgang	Seevetal	1950	GER	224		89	23	112		193	30.06.2013
Labs	Michael	Berlin	1961	GER	322		84	28	112		193	31.12.2013
Nolte	Hannes	Braunschweig	1942	GER	250		104	8	112		193	31.12.2012
Burmeister	Werner	Glinde	1964	GER	259		100	11	111		196	31.12.2009
Dietz	Ralph	Salzkotten	1962	GER	188		33	78	111		196	31.12.2007
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1941	GER	147		110	0	110		198	31.12.2007
Witt	Bruno	Zerf	1953	GER	283		84	25	109		199	26.01.2010
Seemann, Dr.	Tammo	Oldenburg	1971	GER	349		101	8	109		199	31.12.2013
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofswiesen	1970	GER	293		76	32	108		201	31.12.2013
Bendin	Davor	Kiel	1971	GER	151		47	61	108		201	30.06.2006
Haase	Falko	Hamburg	1969	GER	342		106	1	107		203	31.12.2013
Leffler	Mirko	Suhl	1970	GER	338		52	55	107		203	31.12.2013
Fehling	Christian	Marschacht	1971	GER	340		92	14	106		205	09.03.2013
Kotman	Gerhard	Schüttof	1956	GER	311		80	25	105		206	30.06.2011
GrimpeLuhmann	Niels	Klein Lützel	1966	GER	218		82	23	105		206	31.12.2010
Stein	Elmar	Weimar-	1950	GER	262		103	2	105		206	31.12.2013
Koch	Steven	Meiningen	1979	GER	140		78	26	104		209	31.12.2012
Andresen	Andres	Wittmund	1966	GER	325		86	18	104		209	31.12.2011
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	1969	GER	314		104	0	104		209	31.12.2013
Kiderlen	Wolfgang	Offenbach	1941	GER	337		79	24	103		212	31.12.2013
Klages	Martin	Hildesheim	1959	GER	333		78	25	103		212	31.12.2012
Scherer	Rainer	München	1943	GER	298		103	0	103		212	31.12.2011
Schulte	Uli	Schwanewede	1955	GER	111		71	32	103		212	31.12.2007
Wolfgang	Klaus	Herford	1957	GER	339		96	6	102		216	31.12.2012
Szlachta	Richie	Witten	1952	GER	347		101	0	101		217	31.12.2013
Brandl Dr.	Johannes	Berlin	1981	GER	352		78	22	100		218	31.12.2013
Thomé	Niko	Koblentz	1966	GER	348		100		100		218	26.10.2013
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	1982	GER	278		87	13	100		218	30.06.2013
Böttger	Rolf	Syke-Riestedt	1953	GER	228	P	88	12	100		218	31.12.2010
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	1945	GER	96		70	30	100		218	31.12.2005
Dickmann	Volker	Wesel	1966	GER	344	A	48	46	94		223	31.12.2013

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand	
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162	A	80	12	92		224	31.12.2013	
Retzlaff	Harald	Bochum	1961	GER	341	A	55	36	91		225	31.12.2013	
Lange, Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	1950	GER	251	A	90	0	90		226	31.12.2013	
Fender	Birgit	Rutesheim	1963	GER	335	A	34	35	69		227	31.12.2013	
Fender	Norbert	Rutesheim	1959	GER	336	A	35	31	66		228	31.12.2013	
Förster	Udo	Herne	1965	GER	204	A	61	3	64		229	31.12.2013	
Richter	Andrea	Hamburg	1958	GER	313	A	44	15	59		230	31.12.2013	
Lichtsinn	Rainer	Montgomery	1971	USA	305	A	52	6	58		231	31.12.2013	
Birnbach	Torsten	Hamburg	1968	GER	155	A	53	3	56		232	31.12.2007	
Gröhn	Beate	Stuvenborn	1962	GER	346	A	50	2	52		233	31.12.2013	
Winkler	Ingolf	Neuss	1972	GER	309	A	45	7	52		233	31.12.2013	
Wilde	David	Dortmund	1978	GER	280	A	44	6	50		235	31.12.2009	
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	1957	GER	240	A	49	0	49		236	30.06.2013	
Liebethuth	Horst	Uetze	1964	GER	353	A	46	0	46		237	31.12.2013	
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258	A	40	4	44		238	31.12.2013	
Hunold	John Karl	Nürnberg	1965	GER	265	A	17	26	43		239	31.12.2008	
Kaselow	Wolfgang	Eutin	1955	GER	242	A	41	1	42		240	31.12.2013	
Jäger	Nicole	Herne	1970	GER	205	A	39	2	41		241	30.06.2013	
Runtze	Anja	Gudensberg	1970	GER	252	A	13	26	39		242	31.12.2009	
Fust	Ulrich	Essen	1961	GER	221	A	32	6	38		243	31.12.2006	
Reich	Daniel	Romanshorn	1958	SUI	315	A	35	0	35		244	31.12.2013	
Heide	Heike	Bünde	1956	GER	170	A	31	2	33		245	31.12.2006	
Klahr	Peter	Nienburg	1935	GER	80	A	30	0	30		246	30.06.2007	
Bauer	Henrik	Bredenbek	1968	GER	239	A	25	1	26		247	31.12.2012	
							45682	14881	60563				
Summe							über	alle	Läufe:	M	U	M+U	31.12.2013

- | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|---------------|----|-------------------|
| A | Anwärter | E | Ehrenmitglied | P | Passives Mitglied |
| 1) | Es liegt nur die Anzahl der Läufe vor | | | 2) | Quelle Internet |

Best Five 2013 (erstellt von Erika Köhn)

Name	Vorname	Ort	Nat.	Jahrg.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	Schnitt	Altersb.
Spieker	Johann	Laar	GER	1939	135	3:49	3:54	3:54	3:54	3:56	19:28	3:53	2:43
Rohwedder	Karl	Braunschweig	GER	1955	334	3:19	3:27	3:30	3:31	3:36	17:24	3:28	2:53
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	GER	1968	269	3:09	3:09	3:09	3:10	3:13	15:51	3:10	2:58
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	1940	4	4:44	5:00	5:04	5:05	5:17	25:12	5:02	2:58
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	GER	1965	172	3:15	3:19	3:20	3:22	3:23	16:41	3:20	3:02
Richter	Michael	Braunschweig	GER	1956	157	4:21	4:24	4:32	4:33	4:47	22:38	4:31	3:48
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	1944	67	4:02	4:05	4:09	4:12	4:13	20:42	4:08	3:04
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	1959	13	3:31	3:31	3:32	3:34	3:41	17:51	3:34	3:05
Vollmer	Ralf	Buxtehude	GER	1962	255	3:21	3:24	3:30	3:32	3:33	17:23	3:28	3:05
von Palombini	Jobst	Bad Eisen	GER	1969	29	3:06	3:12	3:18	3:20	3:23	16:21	3:16	3:05
Soff	Andreas	Unterwellenborn	GER	1960	281	3:20	3:29	3:31	3:40	3:43	17:45	3:33	3:05
Rolfes	Maria	Lohne	GER	1954	294	4:05	4:10	4:12	4:13	4:26	21:08	4:13	3:08
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	1952	99	3:49	3:54	3:54	3:57	3:58	19:34	3:54	3:09
Fender	Norbert	Rutesheim	GER	1959	336	3:26	3:35	3:35	3:43	4:00	18:22	3:40	3:10
Retzlaff	Harald	Bochum	GER	1961	341	3:26	3:35	3:37	3:37	3:47	18:04	3:36	3:10
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	1939	2	4:26	4:27	4:36	4:37	4:42	22:49	4:33	3:11
Kiene	Michael	Northeim	GER	1971	308	3:12	3:18	3:22	3:23	3:24	16:41	3:20	3:12
Kuhlmeier Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	1938	43	4:21	4:43	4:45	4:45	4:45	23:21	4:40	3:12
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	GER	1944	17	4:12	4:14	4:20	4:26	4:26	21:40	4:20	3:13
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	GER	1952	232	3:55	3:58	4:01	4:02	4:04	20:02	4:00	3:14
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	1969	152	3:14	3:19	3:25	3:35	3:37	17:13	3:26	3:15
Winkler	Ingolf	Neuss	GER	1972	309	3:16	3:19	3:21	3:22	3:28	16:47	3:21	3:15
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	GER	1952	223	3:56	3:56	4:03	4:05	4:05	20:08	4:01	3:15
Ifert	Friedrich	Kassel	GER	1944	32	4:18	4:22	4:22	4:25	4:26	21:55	4:23	3:15
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	1954	237	4:56	4:57	4:57	4:59	4:59	19:51	3:58	3:16
Eipper	Götz W.	Hamburg	GER	1934	114	5:07	5:08	5:09	5:09	5:12	25:47	5:09	3:17
Haschen	Jürgen	Kassel	GER	1962	331	3:37	3:39	3:40	3:45	3:51	18:33	3:42	3:17
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	1946	116	4:11	4:13	4:22	4:27	4:28	21:43	4:20	3:18
Tomaschewski	Ulrich	Craisheim	GER	1954	233	3:58	3:58	4:01	4:03	4:04	20:05	4:01	3:18
Honing	Gijs	Blokker	NED	1945	128	4:15	4:20	4:22	4:27	4:30	22:02	4:24	3:18

Name	Vorname	Ort	Nat.	Jahr.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	Schnitt	Altersb.
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weye	GER	1952	196	4:03	4:04	4:06	4:06	4:09	20:30	4:06	3:18
Scheffer	Ineke	Leens	NED	1958	303	4:00	4:04	4:15	4:20	4:22	21:03	4:12	3:19
Liebethuth	Horst	Uetze	GER	1964	353	3:30	3:36	3:42	3:45	3:47	18:23	3:40	3:19
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	GER	1939	216	4:28	4:32	4:50	4:53	5:04	23:47	4:45	3:19
Meinhold	Günter	Hemer	GER	1950	231	3:59	4:12	4:14	4:15	4:19	21:01	4:12	3:19
Niehuß	Ulrich	Hamburg	GER	1969	289	3:28	3:30	3:32	3:33	3:38	17:42	3:32	3:20
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	GER	1955	241	3:55	4:01	4:04	4:08	4:09	20:18	4:03	3:22
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	SUI	1956	260	3:52	3:56	3:58	4:12	4:15	20:13	4:02	3:23
Schlüter	Gabriel	Wiesbaden	GER	1949	220	4:03	4:20	4:21	4:23	4:37	21:47	4:21	3:24
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	1944	118	5:12	5:15	5:20	5:38	5:38	27:05	5:25	3:26
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	GER	1933	100	5:26	5:27	5:32	5:33	5:37	27:36	5:31	3:26
Klatt	Dirk	Neuwied	GER	1959	290	3:52	3:55	4:03	4:07	4:08	20:07	4:01	3:28
Wenzel Dr.	Christoph	Gifhorn	GER	1960	44	3:53	3:59	4:00	4:03	4:04	20:01	4:00	3:29
Richter	Andrea	Hamburg	GER	1958	313	4:14	4:16	4:27	4:36	4:37	22:11	4:26	3:29
Szlachta	Richie	Witten	GER	1952	347	3:59	4:22	4:26	4:27	4:35	21:51	4:22	3:31
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	1946	57	4:28	4:37	4:37	4:47	4:47	23:17	4:39	3:32
Euverman	Herman	Zwolle	NED	1953	184	4:12	4:14	4:18	4:25	4:36	21:48	4:21	3:33
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	GER	1947	285	4:25	4:34	4:41	4:44	4:45	23:11	4:38	3:33
Seemann, Dr.	Tammo	Oldenburg	GER	1971	349	3:32	3:42	3:44	3:45	3:47	18:32	3:42	3:33
Haase	Falko	Hamburg	GER	1969	342	3:42	3:45	3:46	3:48	3:49	18:53	3:46	3:33
Frühauf	Sylvia	Osnabrück	GER	1964	328	3:49	4:12	4:17	4:19	4:22	21:01	4:12	3:35
Junker	Gerd	Wallenhorst	GER	1956	323	4:02	4:14	4:15	4:26	4:31	21:29	4:17	3:36
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	1937	6	5:12	5:16	5:23	5:26	5:27	26:46	5:21	3:37
Thomé	Niko	Koblenz	GER	1966	348	3:46	3:49	4:02	4:02	4:03	19:44	3:56	3:37
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	GER	1960	211	4:02	4:04	4:11	4:17	4:24	21:00	4:12	3:39
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	1951	103	4:27	4:31	4:36	4:37	4:42	22:55	4:35	3:39
Christensen	Claus Ø	Rudkøbing	DEN	1960	316	4:07	4:07	4:11	4:18	4:18	21:03	4:12	3:40
Kummer	Peter	Hamburg	GER	1953	329	4:29	4:29	4:30	4:34	4:38	22:42	4:32	3:42
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	GER	1959	16	4:11	4:14	4:17	4:20	4:25	21:27	4:17	3:42
Wertz	Renate	Offenburg	GER	1947	203	4:49	5:39	5:46	5:47	5:49	27:51	5:34	3:43
Brandl, Dr.	Johannes	Berlin	GER	1981	352	3:38	3:42	3:44	3:45	3:47	18:37	3:43	3:43
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	1962	175	4:06	4:11	4:12	4:16	4:17	21:03	4:12	3:44
Gargano	Angela	Barletta	ITA	1961	115	4:27	4:34	4:35	4:37	4:37	22:51	4:34	3:45
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	1952	53	4:26	4:36	4:40	4:46	4:47	23:17	4:39	3:45
Korölus	Markus	Freiburg	GER	1993	324	3:37	3:38	3:55	3:57	3:57	19:07	3:49	3:46
Merker	Dieter	Hamburg	GER	1966	60	4:02	4:04	4:05	4:07	4:13	20:34	4:06	3:47
Weber	Michael	Stuttgart	GER	1958	87	4:16	4:18	4:26	4:34	4:38	22:13	4:26	3:48
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofswiesen	GER	1970	293	3:29	3:47	3:48	4:01	5:00	20:06	4:01	3:49
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	1958	288	4:26	4:27	4:28	4:30	4:32	22:25	4:29	3:50
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	ITA	1953	127	4:37	4:42	4:42	4:43	4:50	23:34	4:42	3:50
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	ITA	1960	301	4:10	4:21	4:28	4:31	4:35	22:07	4:25	3:51
Punge	Wolfgang	Bünde	GER	1964	343	4:09	4:09	4:16	4:21	4:24	21:22	4:16	3:51
Schlüter	Eva	Kühardt	GER	1968	274	4:12	4:15	4:15	4:20	4:31	21:36	4:19	3:52
Neuhaus	Joachim	Hamburg	GER	1959	321	4:22	4:29	4:29	4:30	4:33	22:26	4:29	3:52
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	GER	1963	244	4:34	4:26	4:33	4:45	4:46	23:06	4:37	3:53
Mütze	Willem	Heerlen	NDE	1956	254	4:22	4:37	4:44	4:47	4:53	23:25	4:41	3:56
Braun	Helmut	Bielefeld	GER	1951	192	4:53	4:55	4:56	4:56	4:58	24:39	4:55	3:56
Feldmann	Hartmut	Hamburg	GER	1951	34	4:35	4:39	4:51	5:18	5:18	24:43	4:56	3:57
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	1956	137	4:33	4:39	4:47	4:47	4:50	23:38	4:43	3:58
Fender	Birgit	Rutesheim	GER	1963	335	4:31	4:35	4:44	4:48	4:57	23:38	4:43	3:58
Köhn	Erika	Tangstedt	GER	1956	272	4:58	5:01	5:21	5:22	5:22	26:06	5:13	3:59
Heyer	Günter	Kiel	GER	1938	212	5:35	5:43	5:54	5:55	5:57	29:04	5:48	4:00
Gröhn	Beate	Stuvenborn	GER	1962	346	4:20	4:21	4:34	4:37	4:39	22:33	4:30	4:00
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	GER	1962	202	4:19	4:27	4:28	4:38	4:40	22:34	4:30	4:00
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	1955	287	4:19	4:54	4:55	4:55	5:11	24:16	4:51	4:02
Schmidt-Soltau	Peer	Mettmann	GER	1981	292	3:51	3:58	4:06	4:07	4:10	20:13	4:02	4:02
Möhle	Marion	Darmstadt	GER	1965	282	4:37	4:41	4:41	4:43	4:46	23:30	4:42	4:03
Penalba	Rafael	Buttenheim	GER	1960	279	4:34	4:39	4:42	4:44	4:44	23:25	4:41	4:05
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GER	1960	208	4:17	4:40	4:47	4:50	4:50	23:26	4:41	4:05
Schacht	Torsten	Norderstedt	GER	1961	162	4:33	4:36	4:42	4:44	4:51	23:28	4:41	4:07
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	GER	1968	171	4:35	4:41	4:42	4:43	4:45	23:29	4:41	4:12
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	GER	1952	217	5:00	5:04	5:16	5:18	5:24	26:05	5:13	4:12
Brämer	Rita	Itzehoe	GER	1963	310	4:49	4:52	5:01	5:07	5:13	25:04	5:00	4:13
Neumann	Bernd	Vellmar	GER	1951	345	5:09	5:09	5:21	5:21	5:24	26:26	5:17	4:13
Schroeder	Christine	Hamburg	GER	1958	257	5:14	5:17	5:27	5:31	5:31	27:02	5:24	4:15
Hetzl	Hans-Jürgen	Ellerau	GER	1962	332	4:43	4:46	4:48	4:51	4:54	24:05	4:49	4:16
Wieneke	Peter	Hampfelde	GER	1946	42	5:18	5:32	5:44	5:49	5:52	28:17	5:39	4:17
Schulz	Jürgen	Weimar	GER	1947	256	5:19	5:29	5:40	5:44	5:48	28:02	5:36	4:18
Pflüger	Christian	Münster	GER	1967	253	4:22	4:22	4:43	4:46	4:48	23:13	4:38	4:18
Pufahl	Rainer	Müssen	GER	1964	273	4:31	4:39	4:50	4:56	4:57	23:54	4:46	4:19
Kellermann	Peter	Wentorf	GER	1957	271	4:48	5:01	5:04	5:14	5:24	25:32	5:06	4:19
Basel	Daniel	Weinheim	GER	1952	138	5:00	5:04	5:19	5:37	5:51	26:53	5:22	4:20

Name	Vorname	Ort	Nat.	Jahrg.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	Schnitt	Altersb.
Laube	Kurt	Stüde	GER	1948	295	4:56	5:01	5:45	5:55	6:35	28:14	5:38	4:22
Eberle	Gunia	Seevetal	GER	1952	179	6:00	6:00	6:03	6:11	6:13	30:28	6:05	4:24
Bicher	Stefan	Berlin	GER	1982	276	4:18	4:18	4:22	4:38	4:44	22:21	4:28	4:28
Britz	Werner	Aurich	GER	1945	226	5:49	5:57	5:58	6:10	6:25	30:20	6:04	4:33
Burns	Peter	Essex	GER	1947	296	5:50	5:55	6:03	6:05	6:08	30:03	6:00	4:36
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	GER	1958	160	5:01	5:14	5:24	5:33	6:08	27:22	5:28	4:41
Cavaleiro Prof.Dr.	Claudia	Viersen	GER	1970	248	5:00	5:05	5:07	5:08	5:12	25:34	5:06	4:41
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	1954	148	5:38	5:41	5:44	5:44	5:45	28:34	5:42	4:42
Berka	Frank	Hamburg	GER	1970	168	4:44	4:44	5:04	5:05	5:06	24:44	4:56	4:42
Lichtsinn	Rainer	Montgomery	USA	1971	305	4:27	4:39	4:54	5:19	5:40	25:01	5:00	4:48
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	GER	1972	258	4:20	4:47	5:19	5:20	5:22	25:10	5:02	4:52
Bellwart	Günter	Sassenburg-Stüde	GER	1941	142	6:21	6:35	6:47	6:56	7:32	34:13	6:50	4:55

Aktualisierung der Kontaktdaten

In unserer Mitgliederliste haben wir festgestellt, dass sich einige Kommunikationsdaten geändert haben könnten. Dieses wären z. B. e-Mail Adresse, Telefonnummer und möglicher Weise auch die postalischen Daten.

Ist die für dieses Clubheft verwendete Anschrift die aktuelle?

Wir werden aus diesem Grunde und auch, um unsere Mitgliederliste auf dem Laufenden zu halten, Euch eine e-Mail zukommen lassen. Auf freiwilliger Basis bitten wir, uns Eure aktuelle Anschrift und Telefonnummer aufzugeben.

Ihr erkennt übrigens, dass diese vom 100 Marathon Club kommt an dem e-Mail Absender **de-100mc-deutschland@outlook.de**

Solltet Ihr in absehbarer Zeit also kein e-Mail von uns erhalten, liegt uns keine gültige Adresse vor. Wir bitten, ebenfalls auf freiwilliger Basis, uns Eure aktuelle e-Mail Adresse zukommen zu lassen.

Vielen Dank für Eure Mühewaltung.

Erste Vorstandssitzung nach Neuwahl am 18.03.2014

Auf der ersten Vorstandssitzung des neu gewählten Vorstands wurden schwerpunktmäßig die einzelnen Aufgaben der Vorstandsmitglieder besprochen, sowie eine Nachbetrachtung der Mitgliederversammlung und der sich daraus ergebenden Aufgabenstellungen durchgeführt.

Zwei Beschlüsse früherer Vorstandssitzungen wurden neu formuliert (siehe hierzu die ursprünglichen Beschlüsse auf Seite 6, betreffend Punkte 3.1. und 3.8.):

- 1) Der ursprüngliche Beschluss, Serienveranstaltungen von Nichtmitgliedern insgesamt nur noch eine Zeile auf der Homepage zur Verfügung zu stellen, wird geändert. Es soll heißen: „Für externe Veranstalter soll auf der Homepage nur noch eine Zeile zur Verfügung stehen.“
- 2) Der Verein zahlt die Hälfte der Startpassgebühren.
Joachim Neuhaus schreibt die betroffenen Personen an. Der Startpass wird bei denjenigen zurückgegeben, die sich nach vier Wochen nicht gemeldet haben.

Inhalt

Adressen.....	2
Protokoll der Mitgliederversammlung am 8.03.14 in Hamburg	3
Anlagen zum Ergebnisprotokoll	5
Vorstandsbericht	5
Kassenbericht	7
Wahlen des Vorstands, Weitere Anträge	8
Berichte unserer Mitglieder	12
Drei Stüder beim „Tough Guy Race“ in England 26.01.14	12
Clubreise nach Florida	13
Trans Gran Canaria 2014	17
Presseberichte	19
Der Lauf ist die Botschaft	19
"Ohne das Laufen wäre ich im Alter einsam"	20
Personalien.....	22
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe	22
Austritte.....	22
Geburtstage	23
Jubiläen	24
Hans-Joachim Meyer zum Ehrenmitglied ernannt	24
Hans-Werner Rehers ist Hero des Jahres	25
Jahresstatistik per 31.12.2013 (erstellt von Erika Köhn)	26
Gesamtstatistik per 31.12.2013 (erstellt von Erika Köhn)	28
Best Five 2013 (erstellt von Erika Köhn)	32
Aktualisierung der Kontaktdaten	34
Erste Vorstandssitzung nach Neuwahl am 18.03.2014	34
Impressum.....	35

Impressum

Veröffentlichung:	“100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck:	Hetzl Ellerbek
Auflage:	300 Exemplare
Nächstes Heft:	“100MC aktuell“ 2/2014 erscheint Mitte August 2014 Redaktionsschluss: 31.07.2014 Zuschriften an die Redaktion (siehe Adressen) per E-Mail oder Post Beiträge geben nicht die Meinung des Vorstandes wieder Nachdruck nur nach Rücksprache mit dem Autor gestattet
Urheberrecht:	Mario Sagasser
V.i.S.d.P.R.	

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



Der neue Vorstand des 100 Marathon Clubs

von links nach rechts:

stehend: Joachim Neuhaus (Mitgliederwesen), Michael Weber (Internet, Clubheft, Redaktion), Klaus Bangert (Öffentlichkeitsarbeit, Redaktion), Michael Kiene (Statistik)
sitzend: Mario Sagasser (1. Vorsitz), Erika Köhn (2. Vorsitz), Wolfgang Kieselbach (Kassenwart)