



100MC aktuell

Mitteilungen des
100 Marathon Club Deutschland e.V.

Jahrgang 4 Nr. 4 November 2002



*Vor dem Start zum niederländischen „Marathon 10-Daagse“
in Budel Dorplein (10 Marathons in 10 Tagen)*

*Stehend von links nach rechts: Ben Mol, Sigrid Eichner, Sjoerd Slaaf, Han
Frenken, Bernd Gämlich; hockend v. l. n. r.: Christian Hottas, Michele Rizzitelli,
Angela Gargano, Hans-Joachim Meyer, alle Mitglieder des 100MC*

vgl. S. 11

100 Marathon Club Deutschland e.V.

(Verein für Läufer mit mindestens 100 absolvierten Marathons und/oder Ultramarathons)
internet: www.100marathon-club.de

1. Vorsitzender: Christian Hottas Im Berge 10 B, 22359 Hamburg
Tel. +49 / 40 / 603 48 98 Fax. +49 / 40 / 601 09 36
e-mail: chhottas@debitel.net

2. Vorsitzender: Hans-Joachim Meyer Lehmkuhlenweg 5, 22589 Hamburg
Tel. +49 / 40 / 87 58 57 Fax. +49 / 40 / 87 08 36 57
e-mail: hajomeyer@100marathon-club.de

Weitere Vorstandsmitglieder:

Sigrid Eichner (Berlin), Dr. Jürgen Kuhlmeier (Oldenburg), Thorsten Themm (Nortorf)

Bankverbindung: Kto. 1254 122 805 bei der Hamburger Sparkasse (BLZ. 200 505 50)

Impressum

„100MC aktuell“ erscheint ab Oktober 1999 viermal jährlich
jeweils ca. vier Wochen nach Quartalsbeginn.

V. i. S. d. P. R.: Hans-Joachim Meyer

Auflage: 250 Exemplare
Verteiler: Mitglieder des 100MC
Laufsportjournalisten, Veranstaltungssprecher

Zuschriften bitte an Hans-Joachim Meyer bzw. Christian Hottas
(Anschriften siehe oben)

Redaktionsschluss des vorliegenden Heftes: 07.10.2002
Redaktionsschluss des nächsten Heftes: 07.01.2003

Liebe 100MC-Mitglieder,

in unserem letzten Heft begann der Tabellenteil mit der Gesamtstatistik, die inzwischen schon auf 9 Seiten angewachsen ist. Turnusgemäß wäre in diesem Heft die auf unsere Mitglieder eingeschränkte Liste an der Reihe. Wir haben dabei diesmal die uns bekannten deutschen „Vielstarter“ in der Liste belassen, um einmal einen Überblick zu geben, was sich allein in Deutschland auf diesem Gebiet tut.

In den Statistiken dieses Hefts sind die Läuferinnen hervorgehoben, um auch hier einen besseren Überblick zu ermöglichen.

Neben anderen Laufberichten haben wir in diesem Heft zwei Artikel abgedruckt, die über das, was Vielstarter im Allgemeinen leisten, doch ein bisschen hinausgehen (Badwater S.20, Redcliffe S. 24). Aber man darf ja auch einmal über den Tellerrand hinausschauen. Und zumindest was die Krafteinteilung anbetrifft, kann man von Eberhard und Paula etwas lernen.

Mit einem Artikel aus dem Jahr 2000, der für unser „Who is Who“ etwas zu umfangreich ist, stellen wir unser Neu-Mitglied Reto Cavelti aus der Schweiz vor.

Hans-Joachim Meyer

Statistik Deutschland zum 30.09.2002

Die - auf besonderen Wunsch eines 100MC-Mitglieds entstandene - Liste enthält abweichend von den sonstigen Listen, aber analog zu den dänischen, britischen, lettischen Listen etc. nur die deutschen Läufer. Als kleine Ausnahme tauchen lediglich noch die ausländischen Mitglieder des 100MC Deutschland mit auf. Unsere übliche Gesamtliste No. 14 findet sich im Internet auf unserer Homepage.

Name	Vorname	Ort	Nat.	Nr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Preisler	Horst	Hamburg	GER				1139	*1		30.09.02
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	488	267	755		1	30.09.02
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2	506	192	698		2	30.09.02
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1	488	148	636		3	30.09.02
Orsing	Hans	Helsingborg	SWE	38	635	0	635		4	30.09.02
Smedts	Harry	Keerbergen	BEL	40	593	1	594		5	31.03.02
Felle	Kurt	Memmingen	GER	5 P	364	185	549	P	6	n.a.
Schlett	Stefan	Kleinostheim	GER				>520	*1		26.03.02
Weißhaar	Hans-Dieter	Kassel	GER				ca.510	*1		31.12.00
Urbach	Helmut	Porz	GER	77			ca.488	*3	7	30.09.01
Mol	Ben	Hellevoetsluis	NED	37			354		8	30.09.02
Marquardt	Friedr.-Wilh.	Hamburg	GER				ca.350	*1		n.a.
Brokmeier	Rolf		GER				ca.349	*1		verst.
Pohlan	Alfred "Tarzan"		GER				ca.336	*1		1920-2000
Schneider	Hans-Arved	Bad Pyrmont	GER		269	59	328	*1		20.01.01
Ziel	Gustav	Hamburg	GER	30 P	316	10	326		9	n.a.
Tomzig	Erich	Köln	GER				320	*1		1941-2002
Werner	Harald	Hamburg	GER				319	*1		31.05.02
Roscher	Jürgen	Berlin	GER				300	*1		12.08.01
Wallesch	Rene	Geesthacht	GER	12	245	54	299		10	30.06.02
Dolphin	Bob	Yakima	USA	104	252	46	298		11	30.09.02
Barthelmann	Joachim	Wahlsburg	GER		183	94	277	*16		27.09.02
Sonntag	Werner	Ostfildern	GER	3	153	122	275		12	30.09.02
Rösner	Karl-Ernst	Haan	GER	8	168	81	249	*3	13	31.12.01
Penzel	Gerd	Hamburg	GER		150	97	247	*1		08.06.02
Serafin	Reinhold	Gießen	GER	56	171	74	245		14	23.05.00
Dijkgraaf	Jan Willem	Epe / NL	NED	76	128	104	232		15	30.06.02
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	GER	100	202	30	232		15	30.09.02
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10	198	33	231		17	30.09.02
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42	195	29	224		18	30.09.02
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	GER	17	204	19	223		19	30.09.02
Richter	Klaus	Fürstenwalde	GER	20	209	11	220	*3	20	30.06.01
von Palombini	Jobst	Bückerberg	GER		164	50	214	*2		31.12.01
Sentis	Leo	Wegberg	GER	23	195	15	210		21	30.09.02
Szlachetka	Barbara	Hamburg	POL	28	168	39	207		22	30.09.02
Schmidt	Patrik	Hamburg	GER	9	182	23	205		23	30.09.02
Urbach	Ingeborg	Porz	GER	78			ca.205	*1	24	30.09.01
Wenzel	Dr. Christoph	Celle	GER	44	112	91	203		25	30.09.02
Kießling	Achim	München	GER	65			202	*3	26	31.10.99

Name	Vorname	Ort	Nat.	Nr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99	171	30	201		27	30.09.02
Petroll	Helmut	Hamburg	GER				>200	*1		31.03.00
Schädlich	Rainer	Berlin	GER				>200	*1		31.03.00
Bartlett	Edwin	Ashford	GBR				200	*8		30.06.01
Hadderfeld	Michael	Osnabrück	GER				ca.200	*16		27.09.02
Schwarzer	Christof	Bielefeld	GER	27	97	97	194		28	07.10.01
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6	149	42	191		39	30.09.02
Zimmermann	Walter	Marktheidenfek	GER		57	133	190	*16		27.09.02
Müller	Wolfgang	Bad Schwartau	GER				188	*1		30.11.01
Lancucki	Tad	London	GBR	81	168	14	182		30	30.09.02
Spychalski	Tadeusz	Torun	POL	45	144	35	179		31	27.01.02
Löscher	Wolfgang	B.Klosterlausitz	GER				177	*2		31.10.99
Lorber	Heinz	Seelze	GER	7	162	12	174		32	31.12.01
Hauser	Manfred	Loxstedt	GER	22 P	130	43	173	n.a.	33	31.03.02
Jordans	Heinz	Alsdorf	GER	25	170	2	172	*3	34	30.06.01
Weiherr	Erich	Aschaffenburg	GER	83	81	91	172		34	30.09.02
Wolf	Dieter	Grafelde	GER	15	154	16	170		36	30.09.02
Steinberg	Antonius	Lennestadt	GER	24	162	8	170		36	30.09.02
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115	162	8	170		36	30.09.02
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116	161	9	170		36	30.09.02
Winkler	Roland	Berlin	GER		ca.145	ca. 25	ca.170	*1		31.03.00
Hopp	Manfred	Hamburg	GER	72	164	3	167		40	30.09.02
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95	144	21	165		41	30.09.02
Hausmann	Martina	Würzburg	GER		>30	132	>162	*1		30.06.00
Backhaus	Helga	Gifhorn	GER		43	118	161	*2		31.12.01
Schmidt	Peter	Berlin	GER				>160	*1		31.03.00
Broy	Eckhardt	Berlin	GER		117	42	159			15.10.00
Timmerman	Rene	Hagen	GER	52	101	57	158		42	30.09.02
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53	117	41	158		42	30.09.02
McCurdy	Ray	Glasgow	SCO	93	138	18	156		44	15.06.02
Langnickel	Joachim	Clarholz	GER				156	*1		12.12.01
van der Steen	Hans	Ridderkerk	NED	71	129	26	155		45	31.12.01
Rüdiger	Otmar	Neuwied	GER	89	99	56	155		45	30.09.02
Frixie	Eberhard	Meine	GER	14	109	44	153		47	31.12.01
Hamson	Peter		GBR		153	?	153	*8		03.03.02
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67	133	19	152		48	30.09.02
Cizinski	Uwe	Kiel	GER	46			150		49	31.03.02
Neubert	Edgar	Köln	GER				>150	*1		31.03.00
Helmes	Walter	Obertshausen	GER				ca.150	*1		31.03.00
Kloos	Josef	Körperich	GER				ca.150	*1		31.03.00
Tauber	Lothar	Zwickau	GER	68	137	12	149		50	30.09.02
Rohde	Klaus	Jena	GER	33	124	23	147		51	30.09.02
Weber	Uli		GER		110	>36	>146	*1		31.03.02
Dilg	Dr.Hans-Joachim	Saarbrücken	GER		115	30	145			31.12.01
Heukemes	Achim	Gräfenberg	GER		42	103	145	*1		31.08.01
Möller	Udo	Hannover	GER		95	>50	>145	*1		07.10.00
Weidemann	Friedhelm	Stüde	GER	16	140	4	144		52	30.09.02
Kuhlmei	Dr.Jürgen	Oldenburg	GER	43	118	25	143		53	30.09.02
Graham	Peter	London	GBR	63	142	0	142		54	30.09.02
Lennartz	Birgit	St.Augustin	GER		90	>50	>140	*1		22.10.00
Zollmann	Marie-Elisabeth	Siegen	GER				140	*1		31.03.00
Feiler	Horst	Nienburg	GER				ca.140	*1		25.05.02
Gibitz	Rainer	Nienburg	GER				ca.140	*1		25.05.02

Name	Vorname	Ort	Nat.	Nr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Reh	Hubertus	Bad Krotzingen	GER	18	122	16	138		55	30.06.02
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87	125	8	133		56	30.06.02
van Nahmen	Heinrich	Alpen	GER	117	129	3	132	*1	57	28.07.02
Krüger	Manfred		GER		87	44	131	*1		05.02.01
Ankenbrand	Jürgen	Kalifornien/USA	GER	91	42	88	130		58	30.09.02
Teicher	Bernhard	Ostbevern	GER	51	97	32	129		59	30.09.00
Neumeister	Klaus	Greifenstein	GER	13	124	4	128		60	31.03.02
Braß	Günther	Singen	GER	19 P	119	9	128		60	n.a.
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	GER	58	95	32	127		62	30.06.02
Voortman	Ad	Vroomshoop	NED	73	105	21	126		63	30.09.02
Frenken	Han	Stein	NED	94	61	65	126		63	30.06.02
Müller	Gudrun	Reutlingen	GER		125	?	>125			11.03.01
Fischer	Michael	Uerdingen	GER				ca.125	*1		31.03.00
Lorenz	Michael	Inden	GER				ca.125	*1		31.03.00
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	GER	11	100	24	124		65	30.06.02
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32	70	54	124		65	30.09.02
Hummel	Helmut	Waldkirch	GER	98	116	8	124		65	30.06.02
Larimo	Tapani	Seinäjoki	FIN	120	124	0	124		65	30.09.02
Hirsch	Werner	Mannheim	GER		88	36	124	*2		31.03.02
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57	98	25	123		69	30.09.02
Otto	Christof	Niedernhausen	GER	47	63	59	122		70	31.12.00
Schiebel	Thomas	Tresden	GER	84	84	38	122		70	30.09.02
Seitz	Bernd	Regensburg	GER	55	37	82	119		72	31.12.01
Heukemes	Achim	Gaefenberg	GER		84	>34	>118	*1		31.03.02
Feldmann	Hartmut	Hamburg	GER	34	88	30	118		73	09.12.01
Willauschuß	Dr. Axel	Hilden	GER		48	70	118	*1		28.08.99
Dankers	Wolfgang	Hamburg	GER	26	116	0	116		74	31.12.00
Henkel	Heiko	Bad Schwartau	GER	61	98	18	116		74	30.09.02
Wicklein	Franz	Stuttgart	GER	70	114	2	116		74	31.12.01
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119	89	26	115		77	30.09.02
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	GER	69	103	9	112		78	30.09.02
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	GER	101	91	21	112		78	30.09.02
Preissler	Lothar	Berlin	GER	97			111		80	30.09.02
Petersen	Harald	Kiel	GER	106	98	13	111		80	30.09.02
Freerksen	Olaf	Mannheim	GER		100	11	111	*3		07.09.02
Schmidt-Dumont	Ingo	Hamburg	GER	35	75	35	110		82	30.06.02
Feldmann	Harald	Offenbach	GER				ca.110	*1		31.03.00
Amborn	Uli	Offenbach	GER		64	44	108	*1		30.09.02
Krieger	Ingeborg	Hilden	GER		71	37	108	*1		05.12.01
Schulze	Ingo	Horb	GER	49	43	64	107		83	31.12.01
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48	60	46	106	*3	84	30.09.02
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103	100	6	106		84	30.09.02
Cavelti	Reto	Wettingen	SUI	110	102	3	105		86	30.09.02
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	118			105		86	30.06.02
Scharenberg	Ulrich	Hilden	GER		72	33	105	*1		05.12.01
Eipper	Götz W.	Hamburg	GER	114	103	1	104		88	30.06.02
Gürler	Metin	Hamburg	GER		58	>45	>103	*1		30.09.02
Popien	Burkhard	Erfstadt	GER		100	3	103	*2		22.10.00
Geistert	Reinhard	Norderstedt	GER	105	72	29	101		89	30.06.02
Bergner	Eberhard	Potsdam	GER				101	*1		12.12.01
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119			101	*1		28.07.02
Noffke	Horst	Dortmund	GER	75			100	*3	90	02.12.00
Frech	Werner	Lahnau	GER	92	51	49	100		90	13.04.02

Name	Vorname	Ort	Nat.	Nr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem. Platz	Stand
Gernetzky	Simone	Berlin	GER				100	*1	11.12.99
Köppen	Klaus	Hamburg	GER		100	0	100	*2	n.a.
Rathjen	Jeannine	Potsdam	GER				100	*1	31.01.00
Thoma	Manfred		GER				100	*1	31.10.99
Willig	Wolfgang-S.	Markkleeberg	GER		59	41	100	*1	14.10.00
Abramink	Jürgen	Frankfurt	GER				>100	*1	30.09.02
David	Carl-Robert		GER				>100	*1	30.09.02
Etzrodt	Uli		GER				>100	*1	30.09.02
Feller	Franz	Marpingen	GER				>100	*1	30.09.02
Finkernagel	Dr. Holger	Bad Berleburg	GER				>100	*1	30.09.02
Goldammer	Klaus		GER				>100	*1	30.09.02
Gelhaar	Günther	Leipzig	GER				>100	*1	30.09.02
Gerngroß	Klaus	Falkenstein	GER				>100	*1	30.09.02
Heise	Hans-Peter	Bremen	GER				>100	*1	30.09.02
Jäckel	Heinz	Hennef	GER				>100	*1	30.09.02
Kobus	Karl-Heinz	Sinsheim	GER				>100	*1	30.09.02
Lorenz	Folker	Berlin	GER				>100	*1	30.09.02
Lennartz	Burkhardt	St.Augustin	GER				>100	*1	30.09.02
Lohrengel	Udo	St.Augustin	GER				>100	*1	30.09.02
Muttke	Klaus-Dieter		GER				>100	*1	30.09.02
Peschel	Gudrun	Telgte	GER				>100	*1	30.09.02
Peschel	Werner	Telgte	GER				>100	*1	30.09.02
Rossov	Peter	Schneverdingen	GER				>100	*1	30.09.02
Selch	Werner	Amberg	GER		?	>100	>100	*16	30.09.02
Wiese	Frank	Bremen	GER				>100	*1	30.09.02
Wilck	Irmela	Lüchow	GER				>100	*1	30.09.02
Zeidler	Axel	Hamburg	GER				>100	*1	30.09.02
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79	62	37	99	92	30.09.02
Buntenbroich	Albert	Köln	GER		50	49	99	*2	04.05.02
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74A	96	0	96	93	30.09.02
Albrecht	Klaus-Dieter	Calbe	GER		84	10	94	*2	31.03.00
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	GER	96A			87	*3	94 30.06.01
Casimir	Willi	Schönkirchen	GER	66A	85	0	85	*12	95 30.09.02
Leufgen	Wolfgang	Mülheim/Ruhr	GER				83	*1	17.03.01
Schwarz	Konrad	Hamburg	GER	62A	68	11	79	96	30.09.02
Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxe	GER	64A	76	3	79	96	30.09.02
Willems	André	Troisdorf	GER	108A	59	17	76	98	31.03.02

Insgesamt 172 deutsche Läufer bzw. 100MCD-Mitglieder mit mindestens 100 Marathons/Ultras!

- *1 Daten von Nicht-Mitgliedern unter Vorbehalt und außer Konkurrenz: Da dem 100MC keine genauen Daten bekannt sind, können diese Zahlen nicht offiziell gewertet werden. Dies bedeutet nicht, daß wir diese Leistungen anzweifeln.
- *2 Exakte Listen liegen vor, Läufer jedoch kein 100MC-Mitglied.
- *3 bislang nur mündliche Mitteilung, daher nur vorläufige Wertung. Bei Klaus Richter & K.-E. Rösner nur für 2000 detaillierte Daten.
- *12 Daten aus dem 4. Quartal 2000 fehlen.
- *16 aus Teilnehmer-"Steckbrief" des TransEurope-Footrace (27.09.2002)

Statistik 1. - 3. Quartal 2002

Name	Vorname	Ort	Nat.	Nr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1	96	5	101		1	30.09.02
Eichner	Sigrld	Berlin	GER	4	52	19	71		2	30.09.02
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115	70	0	70		3	30.09.02
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116	70	0	70		3	30.09.02
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99	60	9	69		5	30.09.02
Preisler	Horst	Hamburg	GER				64	*1		30.09.02
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95	44	11	55		6	30.09.02
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42	45	4	49		7	30.09.02
Mol	Ben	Hellevoetsluis	NED	37	25	13	38		8	30.09.02
Szlachetka	Barbara	Hamburg	POL	28	34	3	37		9	30.09.02
Hopp	Manfred	Hamburg	GER	72	37	0	37		9	30.09.02
Wallesch	René	Geesthacht	GER	12	26	7	33		11	30.06.02
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103	27	4	31		12	30.09.02
Seitl	Otto	Ostrava	CZE	CZ	26	1	27	*10		30.09.02
Govi	William	Emilia	ITA				27	*1		30.09.02
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10	15	11	26		13	30.09.02
Stueck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67	22	4	26		13	30.09.02
Artz	Richard	Leverkusen	GER	109A	17	9	26		13	30.09.02
Wille	Oliver	Hamburg	GER	112A	24	1	25		16	30.09.02
Brzenina	Jiri		CZE	CZ	25	0	25	*10		30.09.02
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53	16	8	24		17	30.09.02
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119	20	4	24		17	30.09.02
Madsen	Anders	Ölstykke	DEN	DMF	23	0	23	*4		30.09.02
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	GER	69	19	3	22		19	30.09.02
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	118	18	4	22		19	30.06.02
Filtenborg	Erhard	Ölstykke	DEN	DMF	22	0	22	*4		30.09.02
Kuhlmey	Dr. Jürgen	Oldenburg	GER	43	17	4	21		21	30.09.02
Timmerman	René	Hagen	GER	52	16	5	21		21	30.09.02
Schulte	Uli	Schwanewede	GER	111A	19	2	21		21	30.09.02
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2	18	2	20		24	30.09.02
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6	17	2	19		25	30.09.02
Schiebel	Thomas	Dresden	GER	84	16	3	19		25	30.09.02
Schmidt	Patrik	Hamburg	GER	9	15	3	18		27	30.09.02
Petersen	Harald	Kiel	GER	106	18	0	18		27	30.09.02
Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxe	GER	64A	16	1	17		29	30.09.02
Wolf	Dieter	Grafelde	GER	15	15	1	16	K	30	30.09.02
Schwarz	Konrad	Hamburg	GER	62A	14	2	16		30	30.09.02
Djkar	Toni E.	Aarhus	DEN	DMF	15	1	16	*4		30.09.02
Dijkgraaf	Jan Willem	Epe / NL	NED	76	10	5	15		32	30.06.02
Munch Madse	Birgitte	Ölstykke	DEN	DMF	9	5	14	*4		30.09.02
Wenzel	Dr. Christoph	Celle	GER	44	9	4	13		33	30.09.02
Dolphin	Bob	Yakima	USA	104	13	0	13		33	30.09.02
Graham	Peter	London	GBR	63	12	0	12		35	30.09.02
Merker	Dieter	Hamburg	GER	60A	11	1	12		35	30.09.02
Ganer	Poul	Silkeborg	DEN	DMF	12	0	12	*4		30.09.02
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48	7	4	11		37	30.09.02
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57	9	2	11		37	30.09.02
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79	9	2	11		37	30.09.02
McCurdy	Ray	Glasgow	SCO	93	6	5	11		37	15.06.02
Frenken	Han	Stein	NED	94	9	2	11		37	30.06.02
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	GER	17	10	0	10		42	30.09.02

Name	Vorname	Ort	Nat.	Nr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Sentis	Leo	Wegberg	GER	23	10	0	10		42	30.09.02
Orsing	Hans	Helsingborg	SWE	38	10	0	10		42	30.09.02
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	GER	101	10	0	10		42	30.09.02
Sonntag	Werner	Ostfildern	GER	3	6	3	9		46	30.09.02
Weidemann	Friedhelm	Stüde	GER	16	9	0	9		46	30.09.02
Voortman	Ad	Vroomshoop	NED	73	9	0	9		46	30.09.02
Eipper	Götz W.	Hamburg	GER	114	9	0	9		46	30.06.02
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74A	8	0	8		50	30.09.02
Hummel	Helmut	Waldkirch	GER	98	8	0	8		50	30.06.02
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	GER	100	8	0	8		50	30.09.02
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32	6	1	7		53	30.09.02
Rohde	Klaus	Jena	GER	33	6	1	7		53	30.09.02
Lancucki	Tad	London	GBR	81	6	1	7		53	30.09.02
Weiber	Erich	Aschaffenburg	GER	83	3	4	7		53	30.09.02
Rüdiger	Otmar	Neuwied	GER	89	5	2	7		53	30.09.02
Preissler	Lothar	Berlin	GER	97	5	2	7		53	30.09.02
Schoeck	Matthias	Irvine, CA	GER	102A	2	5	7		53	30.09.02
Geister	Reinhard	Norderstedt	GER	105	7	0	7		53	30.06.02
van Nahmen	Heinrich	Alpen	GER	117	7	0	7		53	28.07.02
Cizinski	Uwe	Kiel	GER	46	5	1	6		62	31.03.02
Vergin	Holger	Rehburg	GER	88A	4	2	6		62	30.09.02
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87	5	0	5		64	30.06.02
Ankenbrand	Jürgen	Kalifornien/USA	GER	91	1	4	5		64	30.09.02
Steinberg	Antonius	LenneStadt	GER	24	4	0	4		66	30.09.02
Tauber	Lothar	Zwickau	GER	68	3	1	4		66	30.09.02
Cavelti	Reto	Wettingen	SUI	110	4	0	4		66	30.09.02
Larimo	Tapani	Seinäjäki	FIN	120	4	0	4		66	30.09.02
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	GER	11	2	1	3		70	30.06.02
Reh	Hubertus	Bad Krotzingen	GER	18	3	0	3		70	30.06.02
Smédts	Harry	Keerbergen	BEL	40	2	0	2		72	31.03.02
Jendrasch	Horst	Keikheim/Ts.	GER	58	1	1	2		72	30.06.02
Willems	André	Troisdorf	GER	108A	1	1	2		72	31.03.02
Casimir	Willi	Schönkirchen	GER	66A	1	0	1		75	30.09.02
Neumeister	Klaus	Greifenstein	GER	13	0	0	0		0	31.03.02
Schmidt-Dumont	Ingo	Hamburg	GER	35	0	0	0		0	30.06.02
Henkel	Heiko	Bad Schwartau	GER	61	0	0	0		0	30.09.02

Bei inzwischen mehr als 100 Mitgliedern im 100MC Deutschland haben wir diesmal wieder darauf verzichtet, in der Quartals- und Jahresstatistik die Mitglieder der 100MCs UK, Norwegen und Tschechien mitzulisten. Lediglich die Läufer der D.M.F. und einige wenige Läufer aus Norwegen und Tschechien wurden - soweit sie in ihren Ländern hervorrangen - erfasst. Die Platzierungs-Wertung ist weiter nur auf unsere Mitglieder begrenzt.

Von den übrigen Mitgliedern lagen bis zum 22.10. (15 Tage nach Meldeschluss) noch keine Daten vor.

23.10.2002 C. Hottas

Statistik 3. Quartal 2002

Name	Vorname	Ort	Nat.	Nr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1	42	1	43		1	30.09.02
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99	34	2	36		2	30.09.02
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115	33	0	33		3	30.09.02
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116	33	0	33		3	30.09.02
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	18	11	29		5	30.09.02
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95	17	5	22		6	30.09.02
Mol	Ben	Hellevoetsluis	NED	37	13	3	16		7	30.09.02
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42	14	2	16		7	30.09.02

Name	Vorname	Ort	Nat. Nr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Szlachetka	Barbara	Hamburg	POL 28	14	0	14		9	30.09.02
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER 103	11	3	14		9	30.09.02
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED 119	13	1	14		9	30.09.02
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER 2	13	0	13		12	30.09.02
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER 53	8	5	13		12	30.09.02
Hopp	Manfred	Hamburg	GER 72	12	0	12		14	30.09.02
Turzynski	Michael	Hannover	GER 10	7	3	10		15	30.09.02
Artz	Richard	Leverkusen	GER 109A	4	6	10		15	30.09.02
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER 67	8	1	9		17	30.09.02
Seitl	Otto	Ostrava	CZE CZ	8	1	9	*10		30.09.02
Kuhlmey	Dr.Jürgen	Oldenburg	GER 43	7	1	8		18	30.09.02
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	GER 69	7	1	8		18	30.09.02
Frank	Rolf	Hohenasppe	GER 6	6	1	7		20	30.09.02
Schulte	Uli	Schwanewede	GER 111A	7	0	7		20	30.09.02
Brzenina	Jiri		CZE CZ	7	0	7	*10		30.09.02
Timmerman	Rene	Hagen	GER 52	3	3	6		22	30.09.02
Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxe	GER 64A	6	0	6		22	30.09.02
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER 79	6	0	6		22	30.09.02
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	GER 100	6	0	6		22	30.09.02
Schmidt	Patrik	Hamburg	GER 9	4	1	5		26	30.09.02
Merker	Dieter	Hamburg	GER 60A	4	1	5		26	30.09.02
Petersen	Harald	Kiel	GER 106	5	0	5		26	30.09.02
Wille	Oliver	Hamburg	GER 112A	5	0	5		26	30.09.02
Wolf	Dieter	Grafelde	GER 15	4	0	4		30	30.09.02
Sentis	Leo	Wegberg	GER 23	4	0	4		30	30.09.02
Rohde	Klaus	Jena	GER 33	4	0	4		30	30.09.02
Wenzel	Dr. Christoph	Celle	GER 44	3	1	4		30	30.09.02
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER 57	3	1	4		30	30.09.02
Schwarz	Konrad	Hamburg	GER 62A	3	1	4		30	30.09.02
Graham	Peter	London	GBR 63	4	0	4		30	30.09.02
Sonntag	Werner	Ostfildern	GER 3	3	0	3		37	30.09.02
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER 74A	3	0	3		37	30.09.02
Schiebel	Thomas	Dresden	GER 84	2	1	3		37	30.09.02
Vergin	Holger	Rehburg	GER 88A	2	1	3		37	30.09.02
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	GER 101	3	0	3		37	30.09.02
Dolphin	Bob	Yakima	USA 104	3	0	3		37	30.09.02
Larimo	Tapani	Seinäjäoki	FIN 120	3	0	3		37	30.09.02
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	GER 17	2	0	2		44	30.09.02
Iffert	Friedrich	Kassel	GER 32	2	0	2		44	30.09.02
Tauber	Lothar	Zwickau	GER 68	2	0	2		44	30.09.02
Lancucki	Tad	London	GBR 81	2	0	2		44	30.09.02
Weiher	Erich	Aschaffenburg	GER 83	1	1	2		44	30.09.02
Preissler	Lothar	Berlin	GER 97	1	1	2		44	30.09.02
Weidemann	Friedhelm	Stüde	GER 16	1	0	1		50	30.09.02
Steinberg	Antonius	Lennestadt	GER 24	1	0	1		50	30.09.02
Orsing	Hans	Helsingborg	SWE 38	1	0	1		50	30.09.02
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER 48	0	1	1		50	30.09.02
Casimir	Willi	Schönkirchen	GER 66A	1	0	1		50	30.09.02
Voortman	Ad	Vroomshoop	NED 73	1	0	1		50	30.09.02
Rüdig	Otmar	Neuwied	GER 89	1	0	1		50	30.09.02
Ankenbrand	Jürgen	Kalifornien/USA	GER 91	0	1	1		50	30.09.02
Cavelti	Reto	Wettingen	SUI 110	1	0	1		50	30.09.02
Henkel	Heiko	Bad Schwartau	GER 61	0	0	0		0	30.09.02
Schoeck	Matthias	Irvine, CA	GER 102A	0	0	0		0	30.09.23

Kommentar zu den 100MC-Statistiken 30.09.2002

Die Positionswechsel in den Top-Ten-Rängen der Gesamt-Statistik nehmen weiter ab - es gab diesmal nämlich nur einen: **Christian Hottas** (nun 636) verbesserte sich nochmals um 3 (!) Ränge von Platz 6 auf 3 und liegt damit nun knapp vor Schwedens Nummer 1 **Hans Orsing**, der als Nummer 4 des 100MC auf 635 Marathons kommt.

In den „Top 20“ verbesserten sich ferner **Ben Mol** (354) und der Chef des „Czech Club 100 Maraton“ **Otto Seitl** (347), die beide davon profitierten, dass von den britischen Lauffreunden keine neuen Daten verfügbar waren.

Barbara Szlachetka (207) kletterte von Rang 67 auf 55, **Dr. Christoph Wenzel** von Rang 65 auf 58 und **Sjoerd Slaaf** von Rang 89 auf 61. Der größte Sprung jedoch gelang **Angela Gargano & Michele Rizzitelli**: Beide verbesserten sich von Rang 120 auf 86!

In der Statistik „1.-3. Quartal 2002“ gibt es auf den ersten 5 Plätzen keine Veränderungen: Es führt weiterhin **Christian Hottas** (101) vor **Sigrid Eichner** (71), **Angela Gargano & Michele Rizzitelli** (beide 70) sowie **Sjoerd Slaaf** (69). Dabei sind vier dieser fünf ganz offensichtlich auf Rekordkurs:

Christian hat mit 101 Marathons/Ultras am 30.9. (bzw. 108 am 20.10.) den seit Mitte der 90er Jahre von **Hans-Dieter Weisshaar** (Kassel) gehaltenen „**Guinness-Rekord für die meisten Marathons in einem Kalenderjahr**“ von aktuell 111 inzwischen im Visier.

Angela und Michele laufen bereits seit dem 19.7. allwöchentlich **neue italienische Jahresrekorde**: Die alten standen zuvor bei 40 für Frauen (von Angela selbst 1999 aufgestellt) bzw. 46 für Männer.

Sjoerd schließlich hat auch den **niederländischen Jahresrekord** in den ersten Oktoberläufen getoppt. Den „alten“ von 2001 hielt er selbst mit 70 Marathons, den davor Ben Mol mit 65 im Jahr 2000.

Spannung verspricht dagegen noch die weitere Wertung der „Best 5 2002“, bei denen der Durchschnitt der besten 5 Saisonzeiten gewertet wird. (Da diese Zahlen bislang kaum von den Mitgliedern selbst geliefert wurden, musste sie der Statistiker wieder selbst updaten. So können Läufer mit weniger als 5 Marathons in den ersten beiden Quartalen hier unterrepräsentiert sein. Bitte also kontrollieren und mit der Jahresendmeldung updaten!)

In dieser Wertung sind einige Plätze heiß umkämpft: So liegen **René Timmerman** (3:18:22 h) und **Thorsten Themm** (3:18:23 h) nur um 1,4 sec auseinander. Weitere knappe Platzierungen sind: **Barbara Szlachetka** (3:38:09 h) und **Patrik Schmidt** (3:38:19 h) = 9,6 sec / **Gerd Rudi Papcke** (3:51:24 h) und **Rolf Frank** (3:51:27 h) = 3,0 sec / **Peter Wieneke** (3:59:43 h) und **Dietrich Eberle** (3:59:52 h) = 9,2 sec / **Bernd Gaemlich** (4:00:41 h) und **Dr. Jürgen Kuhlmeier** (4:00:42 h) = 1,6 sec / **Uli Schulte** (4:32:53 h) und **Konrad Schwarz** (4:32:54 h) = 0,6 sec. Es geht auch

jenseits von 4 Stunden wirklich noch um Sekunden! Irre!

Unsere Athleten erzielten auch eine ganze Reihe herausragender **Ergebnisse**, von denen nur einige exemplarisch genannt werden können:

So absolvierten **Han Frenken, Sjoerd Slaaf, Ben Mol, Angela Gargano & Michele Rizzitelli** sowie **Sigrid Eichner** und **Christian Hottas** alle die „Tien-Daagse“ in Cranendonck, d.h. 10 Marathons in 10 Tagen, die vom 19.7. bis 28.7. auf 5 verschiedenen Strecken unter der Leitung von Ton Smeets ausgetragen wurden. Damit stellte der 100MC 7 der 14 zehnfach erfolgreichen Teilnehmer! **Rob Froonhoff** finishte 9 mal.

Übrigens brachte **Angela Gargano** es hier nicht nur fertig, am 5. Tag die drittschnellste Zeit ihrer Karriere zu laufen sowie bei 9 der 10 Marathons als **Frauensiegerin** zu finishen, sondern sie schlug auch am 8. und 9. Tag (sowie am Freitag danach an den Teichwiesen) erstmals ihren Ehemann **Michele Rizzitelli**, der sich in Cranendonck am 8. Tag eine Muskelverletzung im rechten Oberschenkel zugezogen hatte und ab da nur noch auf Ankommen laufen konnte. Ein Grund, am 26.7.03 (einem Samstag) an den Teichwiesen den „Angela-beats-Michele-Memorial-Marathon“ anzuvisieren...)

Am 4.8.2002 vertraten **Barbara Szlachetka, Sigrid Eichner, Angela Gargano & Michele Rizzitelli, Dieter Wolf, Klaus Neumann, René Timmerman Thorsten Themm** und **Christian Hottas** den 100MC beim „**Greenwich Foot Tunnel Centenary Marathon**“. Bei diesem von unseren Mitgliedern **Peter Graham & Tad Lancucki** für den 100MC U.K. ausgerichteten einmaligen Tunnelmarathon, der genau 100 Jahre nach Inbetriebnahme dieses Fußgängertunnels unter der Themse ausgetragen wurde, traten um 2 Uhr morgens 100 Läufer aus 8 Nationen an. Zu laufen waren in der nur 2,4 Meter breiten Röhre 58 Hin- und Rückwege mit zusammen rund 800 Höhenmetern. (siehe auch separate Berichte und Ergebnisse!)

„**Red Bull**“ **Thorsten Themm** lief ein Top-Rennen und finishte hinter dem London-Marathon-Sieger von 1982 Hugh Jones (damals 2:09:24 h, jetzt im Tunnel 2:45 h) in 3:15 h als **Gesamt-Zweiter!** Noch erfolgreicher war da auf Gesamtrang 11 nur **Barbara Szlachetka**, die furios begann, von ihren 2 Runden Vorsprung 1,5 ins Ziel rettete und so als **Frauensiegerin** nach Hamburg zurückkehrte!

In Deutschland zeigte sich **Karl-Heinz Jost** ebenfalls eisenhart: Er bestritt in Lensahn erneut den **Tripple Ironman Triathlon** erfolgreich! Übrigens: Karl-Heinz ist Jahrgang 1937, also M65er! Eine absolute Top-Leistung, die allerhöchsten Respekt verdient!

Auch aus dem **100MC-Lazarett** kommen gute Nachrichten:

Willi Casimir lief nach 575 Tagen verletzungsbedingter Auszeit am 29.9. in Berlin wieder seinen ersten Marathon und erreichte das Ziel nach 4:52:19 h.

Dr. Volkmar Henke's rechtes Auge hat nach erfolgreicher Laser-Behandlung we-

gen Netzhautablösung wieder seine Sehkraft zurückgewonnen, das linke jedoch trotz großer Augen-OP leider nur rund 20 Prozent. Dennoch konnte Volkmar inzwischen sein Marathon-Comeback feiern, und zwar am 7.9. in Medoc.

Hans-Jochim Meyer konnte es im 3. Quartal auch mal wieder nicht lassen: Als Ende Juli bei der Gartenarbeit eine Leiter unter ihm zusammengebrochen war, brach er sich den linken Unterarm. Doch noch im Laufe des 3. Quartals war er wieder voll dabei (man läuft ja auch schließlich nicht auf dem Arm!) und hat inzwischen wieder zu Saisonhöchstform gefunden.

Zum guten Schluss noch einmal ein paar Zahlenspiele in Anlehnung an die Vorquartals-Statistik:

Im 3. Quartal bestritten 16 Läufer (2. Quartal: 16, 1. Quartal: 9) mindestens 3 Marathons pro Monat bzw. 24 (2. Quartal: 35, 1. Quartal: 18) mindestens 2 pro Monat! Und 57 (2. Quartal: 52, 1. Quartal: 35) stehen mit mindestens einen Marathon/Ultra pro Monat zu Buche. (Dabei leidet die Quote des 3. Quartals etwas unter der schlechteren Rückmeldequote im Vergleich zu den Vorquartalen!)

In der Dreivierteljahres-Statistik ergeben sich folgende Zahlen: 48 (nach 6 Monaten ebenfalls 48) Läufer mit mindestens 1 Marathon pro Monat, 27 (26) mit mindestens 2 Läufen / Monat, 12 (13) mit mindestens 3, 7 (9) mit mindestens 4, 6 (8) mit mindestens 5, 5 (4) mit mindestens 6, 5 (2) mit mindestens 7 und weiterhin einer mit über 9 bzw. nun sogar über 11 Marathons im Monat!

-cho-

Statistiken „Best ...“

Analog zu unserer Statistik „Best 5“ hat Christian eine ganz neue Statistik eröffnet, bei der es aber nicht ganz so viele Einträge geben wird (vielleicht werden es ja bis zum Jahresende drei).

Eine Statistik „Best 50“ wird zum Jahresende etwas umfangreicher sein als im letzten Jahr, jedenfalls so umfangreich, dass die Zusammenstellung nur gelingen kann, wenn die Daten dem Statistiker gut aufbereitet zugesandt werden. -hjm-

Statistik "Best 100" 2002

Name	Vorname	Nr.				Summe	Pl.	Schnitt
Hottas	Christian	1	3:27:41	3:41:30	425:15:14		4:15:09

Statistik "Best Five" 2002

Name	Vorname	Nr.	#1	#2	#3	#4	#5	Summe	Pl.	Schnitt
Wallesch	René	12	2:57:12	3:00:47	3:01:37	3:04:36	3:05:34	15:09:46	1	3:01:57
Wille	Oliver	112A	3:00:48	3:13:21	3:15:17	3:16:16	3:18:27	16:04:09	2	3:12:50
Wenzel	Dr. Christoph	44	3:14:41	3:15:11	3:15:14	3:16:18	3:19:45	16:21:09	3	3:16:14
Timmerman	René	52	3:09:26	3:12:36	3:21:00	3:24:00	3:24:48	16:31:50	4	3:18:22
Themm	Thorsten	95	3:14:26	3:15:45	3:15:46	3:21:40	3:24:20	16:31:57	5	3:18:23
Neumann	Klaus	53	3:19:41	3:21:22	3:22:27	3:24:30	3:25:50	16:53:50	6	3:22:46
Henke	Dr. Volkmar	17	3:18:42	3:23:24	3:30:42	3:37:56	3:38:05	17:28:49	7	3:29:46
Frenken	Han	94	3:23:12	3:24:50	3:33:14	3:35:49	4:01:31	17:58:36	8	3:35:43
Weidemann	Friedhelm	16	3:29:00	3:34:59	3:36:24	3:40:24	3:40:53	18:01:40	9	3:36:20
Szlachetka	Barbara	28	3:33:57	3:34:59	3:37:12	3:38:54	3:45:44	18:10:46	10	3:38:09
Schmidt	Patrik	9	3:23:25	3:31:25	3:43:43	3:45:16	3:47:45	18:11:34	11	3:38:19
Slaaf	Sjoerd	99	3:34:58	3:37:17	3:37:46	3:41:36	3:43:41	18:15:18	12	3:39:04
Dijkgraaf	Jan Willem	76	3:26:08	3:29:32	3:41:35	3:47:23	3:58:21	18:22:59	13	3:40:36
Hottas	Christian	1	3:27:41	3:43:30	3:45:11	3:46:30	3:46:53	18:29:45	14	3:41:57
Petersen	Harald	106	3:34:25	3:34:47	3:46:55	3:52:02	3:53:05	18:41:14	15	3:44:15
Turzynski	Michael	10	3:34:38	3:45:52	3:48:47	3:49:10	3:51:05	18:49:32	16	3:45:54
Rizzitelli	Michele	116	3:37:58	3:43:27	3:48:59	3:53:10	3:53:48	18:57:22	17	3:47:28
Merker	Dieter	60A	3:30:31	3:49:45	3:51:09	3:57:15	3:57:30	19:06:10	18	3:49:14
Steuck	Ekkehard	67	3:46:47	3:47:53	3:48:17	3:52:18	3:52:51	19:08:06	19	3:49:37
Papcke	Gerd Rudi	100	3:43:43	3:43:51	3:51:43	3:52:05	4:05:39	19:17:01	20	3:51:24
Frank	Rolf	6	3:47:03	3:48:32	3:50:49	3:53:34	3:57:16	19:17:14	21	3:51:27
Schiebel	Thomas	84	3:50:52	3:53:24	3:56:14	3:58:44	3:59:45	19:38:59	22	3:55:48
Mol	Ben	37	3:43:42	3:46:29	4:03:16	4:04:02	4:05:20	19:42:49	23	3:56:34
Voortman	Ad	73	3:53:35	3:56:07	3:58:58	4:00:05	4:05:21	19:54:06	24	3:58:49
Kopp	Jürgen	101	3:54:59	3:59:00	3:59:31	4:00:20	4:02:20	19:56:10	25	3:59:14
Wieneke	Peter	42	3:56:00	3:57:57	3:59:16	4:01:02	4:04:19	19:58:34	26	3:59:43
Eberle	Dietrich	103	3:56:09	3:57:58	3:58:27	4:02:52	4:03:54	19:59:20	27	3:59:52
Gaemlich	Bernd	64A	3:56:59	3:58:34	3:58:58	4:04:26	4:04:26	20:03:23	28	4:00:41
Kuhlmey	Dr. Jürgen	43	3:48:52	4:00:16	4:02:10	4:04:18	4:07:55	20:03:31	29	4:00:42
Artz	Richard	109A	3:57:26	3:58:20	4:06:07	4:07:36	4:15:12	20:24:41	30	4:04:56
Schwabe	Wolfgang	69	3:57:14	4:04:44	4:07:07	4:07:49	4:11:18	20:28:12	31	4:05:38
Meyer	Hans-Joachim	2	3:58:32	4:06:39	4:08:01	4:09:31	4:11:20	20:34:03	32	4:06:49
Dolphin	Bob	104	4:06:43	4:07:43	4:08:06	4:09:19	4:13:02	20:44:53	33	4:08:59
Eipper	Götz W.	114	4:03:32	4:07:41	4:19:08	4:22:06	4:22:54	21:15:21	34	4:15:04
Wolf	Dieter	15	4:09:32	4:13:07	4:15:32	4:18:18	4:25:01	21:21:30	35	4:16:18
Gargano	Angela	115	4:15:18	4:15:33	4:15:45	4:16:11	4:21:50	21:24:37	36	4:16:55
Weber	Michael	87	3:58:16	4:10:30	4:12:09	4:27:00	5:42:54	22:30:49	37	4:30:10
Hopp	Manfred	72	4:21:53	4:31:12	4:34:00	4:34:30	4:35:02	22:36:37	38	4:31:19
Schulte	Uli	111A	4:27:52	4:30:36	4:35:18	4:35:19	4:35:20	22:44:25	39	4:32:53
Schwarz	Konrad	62A	4:22:45	4:26:36	4:32:12	4:41:05	4:41:50	22:44:28	40	4:32:54
Schwengler	Franz	74A	4:25:56	4:33:21	4:40:15	4:51:44	4:51:47	23:23:03	41	4:40:37
Eichner	Sigrid	4	4:44:38	4:49:36	4:51:15	4:54:03	4:56:11	24:15:43	42	4:51:09
Geistert	Reinhardt	105A	4:44:03	4:51:39	4:56:04	4:57:06	4:59:03	24:27:55	43	4:53:35
McCurdy	Ray	93	4:22:09	4:44:50	4:56:20	5:17:06	5:25:24	24:45:49	44	4:57:10
Rohde	Klaus	33	4:46:10	4:48:39	4:59:38	5:04:37	5:08:05	24:47:09	45	4:57:26
Cizinski	Uwe	46		keine Zeitangaben mit Sekunden				0	0	0
Graham	Peter	63		keine Zeitangaben mit Sekunden				0	0	0
Hummel	Helmut	98		keine Zeitangaben mit Sekunden				0	0	0

Übrige Mitglieder entweder mit weniger als 5 Marathons oder ohne (bzw. ohne genaue) Daten

Fettgedruckte "Best-5-Zeiten" sind neu upgedatet.

Erich Tomzig ist tot! Am Montag, dem 19.08.2002 wurde der Mitinitiator des Köln-Marathons tot in seiner Wohnung aufgefunden. Der 61jährige, der zwar nie Mitglied des 100MC wurde, dem Club jedoch sehr nahestand, hatte in seinem Leben mehr als 320 Marathons und Ultras absolviert.



Häufig trafen wir uns beim Marathonlaufen und absolvierten die Strecke oder einen Großteil davon gemeinsam, so z.B. beim Lipperland-Volksmarathon in Humfeld. Wir führten viele kurzweilige Gespräche und Diskussionen, und ich erlebte Erich als stillen, oft introvertierten und stets humorvollen Sportkollegen, der sich gerade in Sachen Laufen vielfältig engagierte. Vor allem über die Entwicklung der Marathonszene, speziell der City-Marathons, aber auch der Anfänger-Förderung haben wir viele Gedanken und Ideen ausgetauscht.

Nachdem seine erste Frau im Verlauf der damaligen Trennung binnen Stunden die gesamte Dokumentation seiner bis dahin absolvierten rund 180 Marathons "entsorgt" hatte, waren diese Daten einfach nicht mehr lückenlos rekonstruierbar. Erich versprach immer wieder, wenigstens den Rest einmal aufzulisten, um sich mit dieser "Buchführung" dem 100MC anzuschließen. Doch dazu war Erich schlicht zu beschäftigt! So blieb es stets bei Absichtsbekundungen, doch das tat unserer losen, doch völlig unkomplizierten Freundschaft nie irgendwelchen Abbruch.

Erich Tomzig wird mir - und ich denke, auch allen anderen 100MC-Läufern, die ihn kannten - fehlen.

Christian Hottas

100MC-Cup 2002 und 100MC-Cup 2003

Der dritte 100MC-Cup ist noch nicht entschieden. Zwar hat Ekkehard Steuck den Sieg schon fast sicher - aber jeder Marathon muss erst einmal gelaufen sein. Also warten wir den Lauf in Werdau am 17.11. ab.

Ausgeschrieben war der Cup in diesem Jahr als alterskorrigierte Zeitwertung bei den vier „Mitglieder-Marathons“. Leider waren in diesem Jahr - trotz des Cups - unsere Mitglieder-Marathons von unseren Mitgliedern nicht sehr gut besucht, jedenfalls nicht so gut wie z.B. der Greenwich-Tunnel-Marathon, der Harzgebirgslauf oder der neue Hamburger Alster-Marathon am darauf folgenden Tage, wo jeweils mindestens 14 unserer Mitglieder am Start waren. Wir sind eben Individualisten und unsere Laufplanungen werden von den unterschiedlichsten Vorgaben mit bestimmt.

Wir sollten trotzdem die Benennung von **Mitglieder-Marathons** beibehalten, um die Chance zu erhöhen, dass sich unsere Mitglieder bei Läufen treffen. Für das Jahr 2003 bittet der

Vorstand um Vorschläge. Diese sollten uns bis Dezember erreichen. Der Vorstand wird dann einen Lauf pro Quartal auswählen und im nächsten Heft veröffentlichen.

Für den **100MC-Cup 2003** soll folgendes gelten:

Die Wertung geht aus der „Best-Five“ Wertung durch Alterskorrektur (nach IAU) hervor. -hjm-

Zwischenstand des "3. 100MC-Cup 2002" zum Ende des 3. Quartals

Rang	Name	Vorname	Ort	Jg.	Alter	Bensberg	Heilbronn	Gardeg.	Werdau	Summe	Faktor*)	Ergebnis
1	Steuck	Ekkehard	Taubenheim	1944	58		4:03:12	3:55:43		7:58:55	0,8323	3:19:18
2	Schiebel	Thomas	Dresden	1954	48	???		4:38:46		4:38:46	0,9221	4:17:03
3	Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	50		3:25:49			3:25:49	0,9041	3:06:05
4	Meyer	Hans-Joa.	Hamburg	1939	63			4:09:31		4:09:31	0,7874	3:16:28
5	Seitz	Bernd	Regensburg	1939	63		4:15:02			4:15:02	0,7874	3:20:49
6	Hottas	Christian	Hamburg	1956	46			3:43:30		3:43:30	0,9401	3:30:07
7	Voortman	Ad	Vroomshoop	1950	52	4:00:05				4:00:05	0,9041	3:37:04
8	Reh	Hubertus	Bad Krotzingen	1935	67		4:49:32			4:49:32	0,7514	3:37:33
9	Szlachetka	Barbara	Hamburg	1956	46			4:00:18		4:00:18	0,9218	3:41:31
10	Themm	Thorsten	Nortorf	1972	30		3:46:25			3:46:25	1,0000	3:46:25
11	Hopp	Manfred	Hamburg	1943	59			4:39:36		4:39:36	0,8233	3:50:12
12	Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxel	1959	43	3:58:53				3:58:53	0,9670	3:51:00
13	Rohde	Klaus	Jena	1942	60			4:46:10		4:46:10	0,8143	3:53:02
14	Otto	Christof	Niedernhausen	1964	38		3:57:22			3:57:22	1,0000	3:57:22
15	Wicklein	Franz	Stuttgart	1953	49		4:33:46			4:33:46	0,9132	4:10:00
16	Eichner	Sigrid	Berlin	1940	62			5:40:30		5:40:30	0,7773	4:24:40

Es wurden jeweils nur 100MC-Mitglieder berücksichtigt, die bei den Wertungsrennen auch für den 100MC gestartet sind. Ansonsten waren sie in den Suchmaschinen bzw. Ergebnislisten nicht bzw. nicht mit zumutbarem Aufwand nachzuzulziehen. - Von Bensberg liegt keine Ergebnisliste vor. Hier erfolgte die Wertung nach den Quartals-Updates 1/2002 unserer Mitglieder. Von Thomas Schiebel liegt die Bensberg-Zeit nicht vor, daher vorerst Wertung unter Vorbehalt.

*) Der Cup-Wertungsschlüssel ist der offizielle Tabelle der IAU entnommen.

Der 100 Marathon Club führt im Rahmen der Berner Winterserie des **tus Berne** unter Benutzung der zur Verfügung stehenden Infrastruktur eine Serie von Marathonläufen durch, und zwar am

10.11.2002, 8.12.2002, 12.1.2003, (9.2.2003 *), 9.3.2003, 13.4.2003,
jeweils um 7.30 Uhr

Strecke: 10-km-Winterrunde (teilweise „cross“) des tus Berne und in der ersten Runde eine zusätzliche Schleife um die Volksdorfer Teichwiesen. Nach jeder Runde ist für die Zeitnahme/Kontrolle das Schulgebäude aufzusuchen

Start und Ziel: Schule Lienustraße, **Hamburg-Berne**

Sollzeit: 4:50 Stunden (für langsamere Läufer innerhalb einer Toleranzgrenze Zeitnahme durch 100MC, dann aber kein Zugang zum Gebäude mehr möglich)

Startgeld: 5,00 €, **Anmeldungen** vor Ort ab 7.00 Uhr

*) Hinweis: Am **9.2.2003** führt der tus Berne auf gleicher Strecke und zu gleicher Zeit einen Marathonlauf durch.

Siehe auch Marathon-Termine auf Seite 19 und 21

The Greenwich Foot Tunnel Centenary Marathon am 4.8.2002

☺ Sag niemals nie< von Michele Rizzitelli

Erst-Veröffentlichung auf Italienisch bei www.podisti.net, deutsch von Hans Drexler (Braunschweig)

Während eines Marathons auf Helgoland, einer deutschen Insel in der Nordsee, beauftragte mich Peter Graham, William Govi zu grüßen und lud mich dann zu einem Marathon in einem Tunnel ein. Von zehn Worten waren fünf >Tunnel<. Das genügte eigentlich um die Einladung abzulehnen: >Unter der Erde werde ich niemals laufen<. Man schlug mir vor, meine Energie vier Stunden lang an einem dunklen und engen Ort zu verschwenden - mir, der ich die Sonne, das Licht und die Farben liebe.

Ich habe mit dem Laufen, als es noch nicht Mode war, auf einer einsamen und baumbewachsenen Straße begonnen, die nach Cannae führte. Cannae ist erwähnenswert für die Schönheit des Ortes und vor allem für die berühmte Schlacht, die Weltgeschichte schrieb: im Jahre 216 vor Christus besiegte, mit einem perfekten Zangenmanöver, Hannibal die Römer. Wenn ich auf dem Hügel angekommen war, bewunderte ich den gewundenen Lauf des wilden Ofanto hinunter in die fruchtbare Ebene, den leuchtenden Golf von Manfredonia, und das Vorgebirge Gargano, von wo sich Ettore Fieramosca, der mit Waffen nicht zu besiegen war, aus Liebeskummer hinunterstürzte. Ich schloss die Augen, sah den Heerführer der Karthager spöttisch grinsen und hörte seine Danksagungen an die Götter für den für ihn günstigen Verlauf der Schlacht. Ich vernahm das Klingeln der Schwerter, den heißen Wind, der die Kämpfer austrocknete, die Augustsonne, die die Römer blendete, und das Jammern der Verwundeten.

Angesichts einer solchen Vergangenheit konnte ich es nicht akzeptieren, in der Finsternis zu laufen. Als ich begann, zu Marathonveranstaltungen zu fahren, wählte ich mit Sorgfalt die schönsten bezüglich Landschaft, Kunst und Geschichte aus. In Wirklichkeit, vielleicht aufgrund >schlechten< Einflusses, machte ich doch einige Abstriche und ließ mich überzeugen, Marathons auf der Bahn und einige 100 km auf monotonen Rundstrecken zu laufen. Aber in einem Tunnel wäre ich nie gelaufen!

Einige Tage nach dem oben genannten Helgoland Marathon, saß ich im Wohnzimmer von Christian Hottas in Hamburg. Er erwähnt Greenwich, wo die Zählung der Längengrade beginnt; von einem herrlichen Rasen in diesem Vorort von London startet der Flora Marathon. Vor 100 Jahren, so fuhr er fort, wurde eine Passage unter die Themse für Fußgänger gebaut, und, um das Jubiläum zu feiern, wird ein Marathon mit begrenzter Teilnehmerzahl organisiert; dieser Wettkampf würde nur ein einziges Mal stattfinden, und Angela und ich seien eingeladen. Christian erwähnte nie das unruhliche Wort >Tunnel<. So dargestellt, auf einer weniger >brutalen< Ebene und quasi mit kulturellem Hintergrund, hatte er mich an meiner verwundbaren Stelle getroffen, und weil man sich ja schließlich anpassen muss, akzeptierte ich die Einladung zum >The Greenwich Foot Tunnel Centenary Marathon<.

Außerdem konnte ich es mir nach 150 Marathons erlauben, auch mal etwas Anderes zu machen. Auch muss ich zugeben, dass ich begann, diese neue Erfahrung aufregend zu finden. Und wer sagt, dass ein wenig Bizarres weh tun soll? Ein wenig davon schadet nicht, ist sozusagen Teil der Normalität. Unter der Voraussetzung, dass dieses Bizarrein nur die Hobbys betrifft. Nicht wie Exzentriker, sondern wie >Marsmännchen< mussten den New Yorkern jene 400 Läufer erschienen sein, die die Stadt anlässlich des ersten dortigen Marathons durchliefen. Jetzt hat sich dieses verlorene Häufchen von damals endlos vervielfacht und die New Yorker, sozusagen um sich zu entschuldigen, applaudieren ohne müde zu werden.

Nun, um 2 Uhr morgens am 4. August 2002 bin ich als einer von 100 Ultra-/Marathonläufern in die Unterwelt hinabgestiegen. Der Tunnel, der nur eine Fußgängerpassage unter der

Themse ist, hat eine halbzylindrische Form, ist 2 m breit, 3 m hoch und 364 m lang, was hin und zurück 728 m macht, die 58 Mal zu durchlaufen waren. Ein Drittel der Strecke läuft abwärts, das zweite Drittel ist eben und das letzte Drittel geht aufwärts. Während des Laufes in diesem engem Raum bearbeiten 200 FüÙe geräuschvoll den Boden. Es ist ein Kommen und Gehen, ein geordnetes Chaos von Athleten, die Schreie der Anfeuerung ausstoÙen, was zu einem gewaltigem Getöse führt, das wiederum durch den Hall verstärkt wird. Niemals war die Musik, die die Organisatoren zur Ablenkung von den Strapazen spielen lassen, für meine Ohren unerwünschter gewesen: sie erhöht nur den Lärm. Orientierungs- und Gleichgewichtssinne werden auf eine harte Probe gestellt.

Mit dem Abspulen der Runden verändert sich die Atmosphäre. Die Luftfeuchtigkeit wird immer höher und zehrt an den Kräften. Die Athleten triefen vor Schweiß, die Wände dieser halbzylindrischen Röhre fangen an zu tropfen, auf dem Boden bilden sich Pfützen. Man hört nicht mehr die Schreie der Begeisterung, die FüÙe stampfen mit weniger Energie, und die Überholungen werden seltener. Man hört nur noch das Keuchen der Konkurrenten und die Musik beginnt angenehm zu werden. Nicht wirklich erwünschte Düfte strömen von den Mauern und den schweißgebadeten Körpern. Der Wettkampf, der mit ohrenbetäubendem Lärm begonnen hat, spielt sich zum Ende hin fast geräuschlos ab. Nach und nach werden die Läufer immer weniger, weil sie entweder diese Anstrengung zum erfolgreichen Ende gebracht haben oder weil sie aufgeben; andere, erschöpft, können nur noch gehen. Unsere Mühen sind nach 4 h 29'49'' für mich und nach 4 h 47'44'' für Angela zu Ende und wir gehen hinaus, um >die Sterne wieder zu sehen<. Nicht schlecht, wenn man bedenkt, dass wir 24 Stunden zuvor einen anderen Marathon gelaufen sind, und es war noch keine Woche her, dass wir 10 Marathons in 10 Tagen absolviert hatten. Um 6:45 Uhr umhüllen Nebel und Kühle diesen Vorort von London; aber für uns, die wir aus der Finsternis emporstiegen, erscheint es wie die mediterrane Sonne.

Bei den Männern hat Hugh Jones, der Sekretär der AIMS und früher ein Weltklasseläufer gewesen ist, in 2 h 45'50'' gewonnen; bei den Frauen hat unsere Freundin Barbara Szlachetka in 3 h 38'54'' gewonnen.

Die Organisation seitens Tad Lancucki und Peter Graham war perfekt, und uns gegenüber waren sie gastfreundlich und liebenswürdig und rundherum sympathisch.

Marathon im Tunnel von Greenwich

Wieder eine neue Herausforderung für mich? Nach Elbtunnel und Salzbergwerk nun London als der dritte Ort für einen Undergroundmarathon?

Nachdem klar war, dass dieser Lauf nur einmal stattfinden wird, war die Entscheidung zur Teilnahme fast schon gefallen. Hinzu kam noch, dass es mein 99. reiner Marathonlauf war und mir dazu ein Highlight wie gerufen kam. Die Einzigartigkeit dieser Tunnelröhre hatte für mich ihren besonderen Charme.

Aber die Tatsache, dass hier eine Pendelstrecke zu laufen war legte die Assoziation zur experimentellen Physik nahe. Dort wird der Augenblickswert der harmonischen Schwingung eines Pendels im reibungsfreien Zustand formal beschrieben als: $x(t) = A * \sin \omega * t$. Rechnet man die Gleichung aus, stellt man fest, dass die Masse des Körpers beim als Pendel gedachten Läufer keine Rolle spielt.

Wir hätten demzufolge alle gleich schnell laufen können. Soweit die Theorie, denn immerhin liefen wir im Lande Newtons. Die läuferische Praxis in ihrer ganzen physikalischen Komplexität (Hebearbeit der Beine, Reibung zwischen Schuh und Tunnelboden, usw) führte dann aber doch zu einem unterschiedlich langen Laufgenuss des einzelnen Läufers.

In Erinnerung geblieben ist mir die Stille nach dem Lauf, die mich umgab als ich morgens um 6.00 Uhr dem Tunnel entstieg und in der herrlichen Morgendämmerung auf die Themse schaute, wiederum bereichert durch eine neue Lauferfahrung. Dieser neue Tag hatte wunderbar begonnen.

René Timmerman

GREENWICH FOOT TUNNEL CENTENARY MARATHON - 4th AUGUST 2002

Under UKA rules - SEAA Permit No: 2446 - Course Measurement Certificate No: 02/046

Results List - [Auszug]

Position	Forename	Surname	Nationality	Sex	Age	Club	Time	
2	THORSTEN	THEMM	GER	M	S	100MC - GER	03:15:46	2nd Male
7	RENE	TIMMERMAN	GER	M	V45	100MC - GER	03:29:51	
11	BARBARA	SZLACHETKA	POL	F	V45	100MC - GER	03:38:54	1st Female
18	KLAUS	NEUMANN	GER	M	V45	100MC - GER	03:42:32	
36	CHRISTIAN	HOTTAS	GER	M	V45	100MC - GER	04:11:27	
48	DIETER	WOLF	GER	M	V60	100MC - GER	04:20:37	
53	MICHELE	RIZZITELLI	ITA	M	V55	ATL. BARLETTA	04:29:49	
58	Dr JURGEN	KUHLMEY	GER	M	V60	100MC - GER	04:38:14	
67	ANGELA	GARGANO	ITA	F	V40	ATL. BARLETTA	04:47:44	
70	RAY	MCURDY	SCO	M	V45	100MC	04:53:20	
78	LOTHAR	GEHRKE	GER	M	V60	100MC - GER	05:07:35	
85	SIGRID	EICHNER	GER	F	V60	100MC - GER	05:24:14	
90	TAD	LANCUCKI	UK	M	V50	100MC	06:29:47	
91	PETER	GRAHAM	UK	M	S	100MC	06:30:48	

Dieser Auszug aus der offiziellen Ergebnisliste enthält nur die Finisher, die (auch) Mitglied des 100MC Deutschland sind. Neun weitere der 93 erfolgreichen Teilnehmer gehörten dem englischen 100MC an.

Ein Laufbericht vom 25. Harzgebirgslauf / Brocken - Marathon

Fast geschafft hätte mich der Brocken in diesem Jahr, am 12. Oktober 2002. Am Freitag um 11.00 Uhr holte ich meinen Mitstreiter Winnie Boettjer von zu Hause ab, Frau Irene, Tochter Daniela, Schäferhündin Conny und viel Gepäck waren schon im kleinen 190er verstaubt. Um 15.00 Uhr erreichten wir Wernigerode. Trotz einiger Irritationen bei der Ausgabe der Startunterlagen klappte alles recht gut. Das 7. Mal in Wernigerode zum langen Lauf: Da gehen wir abends in unsere "Stammizzeria", danach in unsere "Stammturnhalle", gegenüber dem Bahnhof der Brockenbahn. Einige wenige der etwa 100 Übernächter feiern lauthals und lange. Mit etwas mehr **gegenseitiger Rücksichtnahme** würde es für alle angenehmer sein.

Am nächsten Morgen kann man in der Halle Frühstück bekommen, und dann geht es auch schon los zum Start-Ziel-Gebiet am Forsthaus Himmelspforte. Wir treffen viele Bekannte aus der Szene, aus Bremen-Nord laufen wir zu fünf: Elke und Günter Pageler, Jutta Hager, Winnie Boettjer und ich - und natürlich meine Schäferhündin Conny. Sie hat schon über 10 Marathons absolviert, aber es ist ihr **erster Brocken**. Auch mein Verein, der **100 Marathon Club**, ist mit ca. 10 Leuten vertreten.

Um 9.00 Uhr dann der Start für uns Marathonis. Da nur 2 - 3 Grad angesagt sind, laufe ich in lang. Die ersten Kilometer, ansteigend beginnend, dann mehr oder weniger flach, gehen gut. Nach Ilsenburg ein besonders schönes Stück Strecke, immer an der Ilse entlang. Ab Kilo-

meter 13 wird es bekanntermaßen schwieriger, steiler. Bei klarer Sicht hatten wir hier in den letzten beiden Jahren gute Ausblicke.

Ab Kilometer 16 geht es richtig zur Sache. Auf dem nun folgenden Stück Plattenweg bis vor dem Gipfel bei Kilometer 19 werde ich bei bis zu 25 % Steigung und eisigem Wind aus allen Richtungen, meist aber von vorne, für meinen Hochmut gestraft: kurz vorher hatte ich noch verlauten lassen, ich wisse gar nicht, warum man den Brocken - Marathon in der Ausschreibung als "**schwersten Marathon Deutschlands**" bezeichnet. Und Hochmut kommt ja bekanntlich vor dem Fall. Wenn ich beschreiben soll, wie es mir bis hinter der Brockenkuppe ging, kann ich nur sagen: Es war grausam, es war mörderisch. Der Wind hatte quasi auf diesen wenigen Kilometern alle Lebensgeister aus mir rausgepustet. Nicht nur mein Körper war ausgekühlt, auch meine Seele fühlte sich eingefroren an.

Allein meiner **Hündin Conny** ging es sichtbar gut. Die kann zwar keine Hitze ab, dafür läuft sie bei Kälte zur Höchstform auf. Normalerweise geht es mir nach dem Gipfel schlagartig gut. Heute war es nicht so. Der Brocken hatte mich **fast geschafft**. Viele Kilometer lang will es mir nicht wieder warm werden. Alles, was sich sonst bewährt, ein Stoßgebet zu Gott, aufmunternde Worte am Wegesrand, der berühmte Haferschleim aus DDR-Zeiten - jetzt scheint nichts mehr zu helfen. Werden Körper und Seele in der Lage sein, die Krise zu überwinden? Manches geht mir jetzt durch den Kopf. Die **im Wohnzimmer erlebten Mehrtagesläufe** rücken in weite Ferne. Es geht nur noch ums Weiterkommen nach über 3 Stunden. Aus den Erfahrungen meines Lebens weiß ich, dass sich oft nach Krisen neue Kraftquellen öffnen. Ich muss nur durchhalten. Aber **in** der Krise wird selbst das zur grauen Theorie. Bis Kilometer 30 geht das so. Viele sind an mir vorbei gezogen. Aber jetzt wird mir endlich wieder warm. Die Hände kann ich wieder bewegen, spüre Leben in meinem Körper

und in meiner Seele. Gewinne langsam wieder einen Blick für die Schönheiten der mich umgebenden Natur. Die Freude kehrt zurück, wenn auch nur ganz still und vorsichtig. Es geht auch wieder etwas schneller, und als ich nach 5 Stunden und 47 Minuten im Ziel bin, habe ich das Gefühl, noch ein bisschen weiter laufen zu können Aber meine Grenzen sind mir mal wieder aufgezeigt worden. Das ist gut so.

Leider gibt es keine Kartoffelsuppe mehr - eine der Spezialitäten, die jeder im Ziel bekommt. Die letzten beißen bekanntlich die Hunde. Apropos Hund: Conny hat den Lauf gut geschafft. Wie übrigens auch die anderen Freunde aus Bremen-Nord und vom 100 Marathon Club. **Fast geschafft** hat nur *mich* diesmal der Brocken. Um so mehr Respekt habe ich heute vor ihm gewonnen. Meinen Dank möchte ich ausdrücken gegenüber allen, die geholfen haben, diese Veranstaltung durchzuführen!
Uli Schulte

Für die Monate November und Dezember hat Christian Hottas wieder einige „**Teichwiesen-Marathons**“ in Hamburg-Volksdorf organisiert. Meldungen an Christian Hottas bis zum Mittwoch vor dem Lauftag.

Sa, **09.11.** 2002, 10.00 h Iwan Sergejewitsch Turgenjew Marathon

So, **17.11.** 2002, 10.00 h Sophie Marceau Marathon

So, **24.11.** 2002, 10.00 h Henri de Toulouse-Lautrec Marathon

So, **15.12.** 2002, 10.00 h Antoine Henri Becquerel Marathon

Hingewiesen sei hier noch einmal auf die Serie **13 Marathons in 13 Tagen** von Fr 20.12.2002 bis Mi 01.01.2003 (Achtung: früher Meldeschluss (**8.12.**), **keine Um- und Nachmeldungen!**) s. 100MC aktuell, Heft 3/2002, S. 25

473 Kilometer, 56 Grad: Ein Trip zur Hölle

Eberhard Frixe bewältigte den „Badwater - 300“ in den USA - Einmal durchs Death Valley und zurück - 6857 Höhenmeter in 110 Stunden

Von Malte Achilles

226,5 Kilometer, 1410 Höhenmeter, 5:55:16 Stunden Fahrzeit - die 15. Etappe von Vaison la Romaine nach Les Deux-Alpes: Aber was ist schon die längste Etappe der Tour de France gegen Eberhard Frixes neusten Coup? Ein Klacks, um es gelinde auszudrücken! Denn der 52-jährige Extremsportler aus Meine bewältigte kürzlich den Badwater - 300“, 473 Kilometer, 6857 Höhenmeter, knapp 110 Stunden bei bis zu 56 Grad im Schatten - ohne Rad, dafür im Laufschrift.

Am 23. Juli startet der Badwater-Run. Die 78 Läuferinnen und Läufer aus allen Teilen der Erde nehmen am tiefsten Punkt der USA, dem Badwater Bassin (84 Meter unter dem Meeresspiegel) den Kampf mit der Zeit und dem eigenen Körper auf. Das Ziel befindet sich am Fuße des höchsten Berges der USA, dem Mount Whitney, in einer Höhe von 2450 Metern. Die Extremsportler haben 60 Stunden Zeit, die Strecke zu bewältigen. Frixe und sein Freund Uli Weber haben bereits zweimal an diesem Rennen teilgenommen, das als eines der härtesten der Welt gilt. Und somit muss diesmal eine Steigerung folgen. „In jedem Jahr gibt es ein paar Läufer, die den ‚Badwater - 300‘ auf sich nehmen. Hierbei handelt es sich um die doppelte



Der „Badwater - 300“, nur etwas für richtige Männer: Der 52-jährige Extremsportler(links) und sein Freund Uli Weber bewältigten die 473 Kilometer bei 56 Grad quer durch das Death Valley Foto: oh

Distanz, plus 19,5 Kilo-meter den Gipfel hinauf und wieder hinab“, erklärt Frixe.

Schwindel erregende Höhen

20. Juli, 7 Uhr Ortszeit , irgendwo im Death Valley; Weber und Frixe beginnen mit dem Aufstieg zum Gipfel des Mount Whitney in 4400 Metern Höhe. Für den 19,3 Kilometer langen Aufstieg benötigt das Duo exakt vier Stunden. „Ab 4000 Metern wird die Luft dünn“, erläutert der gelernte Industriekaufmann. Die Folge: Schwindelanfälle, Kopfschmerzen und Gleichgewichtsstörungen. „Dann hält man kurz inne und weiter geht's.“ Auf dem Gipfel angekommen, genossen Frixe und Weber für eine halbe Stunde den Ausblick - es folgte der Abstieg, durch Schneefelder und Geröll. Nach abermals vier Stunden erreichten sie den Ausgangspunkt. Kurz etwas gegessen, die Schuhe gewechselt, ging es auch schon wieder weiter in Richtung Badwater Bassin. „Am schlimmsten waren die heißen Temperaturen. Am Tag bis zu 56 Grad und selbst in der Nacht wurde es nie kühler als 38 Grad“, betont Frixe. Mit einem Blumenbefeuchter wurde das Duo besprüht, alle 50



*Einmal zur Hölle und zurück:
Eberhard Frixe Foto Achilles*

Meter reichte die Crew den Akteuren Getränke in Form von Wasser, Cola, O-Säften oder Energiegetränken. Zu essen gab's Kartoffelbrei oder Nudelsuppen. „Im nächsten Jahr werden wir mal Babynahrung ausprobieren. Sie ist ebenso nahrhaft und zudem noch dünnflüssiger“, verrät Frixe. Nach 59 Stunden erreichte das Duo um 9 Uhr den Startpunkt des Badwater-Runs. „Das war eine logistische Meisterleistung. Wir hatten genau noch eine Stunde Zeit, bis wir ins Rennen gingen“, sagt Frixe stolz. Der legendäre Al Arnold, der 1977 erstmals die Strecke bewältigte, begrüßte die zwei Deutschen, bevor sich diese wieder auf die Strecke gaben. „Wir wurden noch kurz

massiert, haben die Schuhe gewechselt. Die mussten nun aber eine Nummer größer sein, da die Füße mittlerweile dermaßen angeschwollen waren.“ Im Rennen ließen es Weber und Frixe ruhig angehen, so dass sie sich erstmal am Ende des Feldes wiederfanden. 50 Kilometer vor dem Ziel begann dann die Aufholjagd. „Ich weiß nicht, woher wir auf einmal die Kräfte nahmen.“ Im Endspurt überholten die Freunde noch 18 Teilnehmer der 62 gestarteten Männer.

Eine Frau lief allen davon

Mit 48:40:07 Stunden landete das Duo letztlich auf dem 28. und 29. Platz. „Wir hätten gerne die 48-Stunden-Marke geknackt. Die ist nun im nächsten Jahr fällig. Dennoch sind wir zufrieden. 473 Kilometer, 6857 Höhenmeter in knapp 109 Stunden - das ist schon ordentlich“, meint Frixe. Den Gesamtsieg sicherte sich Pam Reed (USA) in sagenhaften 29:56:47 Stunden - damit ist sie die weltbeste Ultraläuferin. Darren Worts (USA) benötigte als bester Mann 32:38:57 Stunden.

Noch einmal möchte sich Frixe diese Qualen nicht antun. „Im nächsten Jahr reicht mir der einfache Badwater“, stellt er klar. Und worauf freut man sich, wenn man im Flieger in Richtung Heimat sitzt? „Auf deutsches Essen und Trinken. Am Flughafen haben wir uns erst einmal ein schönes Hefe-Weizen gegönnt - klasse“, meint er mit einem Schmunzeln. In den kommenden Tagen heißt es im Hause Frixe: Regenerieren. Das nächste größere Highlight ist dann im November der „Desert-Cup“ in Jordanien. Und da geht's mal „nur“ über 170 Kilometer - quer durch die Wüste.

Der 100MC veranstaltet 2 neue Läufe:

Sa **23.11.2002** 45- & 60-km-Lauf in **Ellerdorf** bei Nortorf (Schleswig-Holstein)
(überwiegend flacher 15-km-Rundkurs)

Sa **07.12.2002** „6-Stunden-plus“-Lauf in Ellerdorf.
(Rundkurs von ca 2850 m, anspruchsvoll)

Organisation und Leitung - sowie **Meldeadresse:**

Thorsten Themm, Hohenwestädter Str. 8a, 24589 Nortorf

Tel: 04392 91 66 76 oder 0172 455 64 20, Tel (dienst) 04321 30 51 76

e-mail: thorsten.themm@freenet.de
Jahrgang)

(Meldung formlos mit Name und

Aus der <SAirGroup News> 12/2000:

Circle Member und Bankmanager Reto Cavelti läuft am 10. Dezember seinen
100. Marathon

«Laufen liegt mir einfach»

<CIA> 4219,5 Wettkampfkilometer wird Topbanker und Swissair-Fan Reto Cavelti am Abend des 10. Dezembers gelaufen sein: nach seinem 100. Marathon!



Reto Cavelti: Bald 4219,5 Wettkampfkilometer

Wenn Reto Cavelti am Montag im Büro erzählt, er habe am Wochenende «ein bisschen im Garten gewerkelt», dann schummelt er.

Er ist nämlich viel zu bescheiden, um zuzugeben, dass er stattdessen einen weiteren Marathon über 42,195 Kilometer gelaufen ist! Der letzte fand am 26. November in Monaco statt, und eigentlich hatte der Topbanker und Swissair-Fan an diesem Langstreckenlauf nicht teilnehmen wollen. Aber dieser eine hatte ihm noch gefehlt, denn der Honolulu-Marathon am 10. Dezember soll nicht nur sein 20. auf Hawaii, sondern sein 100. Marathon überhaupt werden!

Auch das soll niemand im Büro erfahren. Die einwöchigen Ferien im Dezember wird der geschäftsführende Direktor der Investmentbank Schroder Salomon Smith Barney und Vertreter des japanischen Brokerhauses Nikko Securities in Zürich seinen Kolleginnen und Kollegen mit einer «Skiwoche in Zermatt» begründen. Wie jedes Mal. So ist Reto Cavelti eben. Zurückhaltend und still.

Cavelti, auch Honorarkonsul von Malaysia, macht kein Aufhebens um seine Person: «Es gibt wichtigere.»

Vom Sprinter zum Marathonläufer

Gerannt ist Circle Member Cavelti schon immer. Bereits als Bub war er immer Schnellster bei Schülerrennen und nahm auch mehrmals an den Schweizer Meisterschaften über 800 und 1500 Meter teil. Dabei war er nie der ehrgeizige Jungsportler, der große Podeste anstrebte. «Das Laufen liegt mir einfach», erklärt Cavelti zufrieden, als wäre es das Natürlichste auf der Welt.

Seinen grössten Erfolg im Mittelstreckenbereich feierte er als Jungbanker 1965 in Boston: Er war vom damaligen Schweizerischen Bankverein (heutige UBS) an die Ost-

küste geschickt worden. Dort konnte er im vornehmen New Yorker Athletic Club (NYAC) mittrainieren und gewann den US-Meistertitel in der NYAC-Staffel.

Seine Marathon-Laufbahn begann Cavelti 1980, nachdem er als Filialleiter von Tokio nach Singapur versetzt worden war und weil er mit zunehmendem Alter längere Distanzen bevorzugte. Die damaligen Kollegen hatten ihn dazu animiert - heute ist er der Einzige, der noch läuft.

Swissair bedeutet Heimat

20 Jahre lang lebte, arbeitete und rannte Reto Cavelti in New York, acht Jahre in Tokio, sieben in Singapur und danach noch je ein Jahr in Hongkong und Australien.

1986 kehrte er in die Schweiz zurück - mit der Swissair, das ist für ihn selbstverständlich. Denn im Ausland wird man zum Patrioten. Die nationale Airline bedeute für ihn ein Stück Heimat, schmunzelt der Vielflieger - er hat die 2-Millionen-Meilen-Grenze längst überschritten.

Dass Piloten und Crew am 29. Oktober bei der Landung in Chicago allen Marathonlaufenden viel Glück wünschten, war kein Zufall. Die Swissair-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter sind für den weit Gereisten wie eine grosse Familie. In der Ferne kennt man sich eben.

Wie hoch er die Mitarbeitenden der SAir-Group schätzt, hat Cavelti deutlich gezeigt: Er hat gleich eine junge Frau als Sekretärin abgeworben. «Von unseren 100 Angestellten fliegt täglich jemand. Da ist für uns eine Person, die sich im Buchungsgeschäft auskennt, sehr wertvoll», lacht der Banker entschuldigend.

Seine Begeisterung für die Swissair beruht aber auch auf der jahrelangen Freundschaft mit Paul Reutlinger, Präsident und CEO von AOM, Air Liberté und Air Littoral. Die beiden Männer lernten sich 1986 auf der Harvard Business School in Boston kennen, wo sie ein dreimonatiges Weiterbildungsprogramm für internationale Manager absolvierten.

«Wir gingen manchmal auch zusammen rennen, aber Paul hatte weniger Biss», erinnert sich der Bündner.

Einzigartiges Hochgefühl

Bis heute ist Reto Cavelti 99 Marathons in über 20 Ländern auf allen fünf Kontinenten gelaufen. Unter anderem war der Hobbysportler 19-Mal in Hawaii, 14-Mal in Boston, 11-Mal in Berlin, 6-Mal in Barcelona und 5-Mal in New York mit dabei. Seine Bestzeit für die 42,195 Kilometer betrug drei Stunden, eine Minute und 47 Sekunden. Das war 1984 in Australien. Heute braucht der am 13. November 60 Jahre alt gewordene 35 bis 50 Minuten länger. Um sich für Boston zu qualifizieren, muss er in seiner Kategorie eine einmalige Laufzeit von 3:40 Std. vorweisen.

Das bedingt enorme Vorbereitung: Fünf Tage in der Woche steht Reto Cavelti um fünf Uhr morgens auf und trainiert 45 Minuten. In der Winterzeit verschiebt er sein Übungsprogramm auf die Abendstunden. Und manchmal, wenn die Überwindung allzu groß wäre, «bschiisst» er ein wenig und radelt stattdessen eine halbe Stunde auf dem Hometrainer.

«Aber eigentlich sind Rang und Zeit gar nicht wichtig», erklärt Cavelti und schwärmt vom «runners high», diesem einzigartigen Hochgefühl während und nach dem Wettkampf, das so wunderbar lange anhalte und dessentwegen es sich lohne, die Medaille mit nach Hause zu nehmen und verstauben zu lassen...

Wie er als enorm beschäftigter Manager und allein erziehender Vater überhaupt die Zeit für den Intensivsport finde, wird er immer wieder gefragt. «Alles eine Frage der Einteilung», betont Cavelti und macht sämtliche Ausredeversuche bequemerer Erdenbürger zunichte.

Gerade weil er ein so viel beschäftigter Mann ist, ist Sport für ihn so wichtig. Cavelti: «Laufen ist mein Ausgleich zum Bürojob und hilft mir beim Jetlag. Laufen ist befreiend, ist Stress abbauend.»

Der Sport ist für ihn Medizin. Und die wirkt. Oder vielmehr:

Es ist seine Lebensphilosophie. Denn nur selten ist ein Mensch in seiner Position so aus-

geglichen und gelassen und gleichzeitig so ehrgeizig und zielstrebig. Natürlich erlebt auch er seine Höhen und Tiefen. Reto Cavelti vergleicht sich mit den Clowns, die er sammelt: «Ich bin meist fröhlich und lustig und kann Leute zum Lachen bringen. Ich kann aber auch traurig sein. Ein Clowngesicht versteckt vieles...»

Und was sind seine Ziele nach dem 100. Marathon? Reto Cavelti ganz selbstverständlich: «Dann nehme ich die nächsten 100 in Angriff!» Er werde aber wählerischer sein, werde sich besonders attraktive oder originelle Läufe aussuchen wie den «Midnightsun» am Nordkap oder den «Intercontinental Eurasia» in Istanbul.

Aus dem Hamburger Abendblatt vom 15.10.2002:

Paula Radcliffe: Marathon-Lauf ins Geschichtsbuch

Weltbestzeit. Die "Lokomotive aus Manchester" stellte über 42 Kilometer einen traumhaften neuen Rekord auf.

Chicago - Ihr typisches Kopfnicken spiegelte die Anstrengung wider, doch Paula Radcliffe wurde einfach nicht langsamer. Immer unter Dampf, immer treibend, die Arme wie Antriebsstangen. Im Schweiß ihres Angesichts arbeitete sich die 28-jährige Britin dem Ziel entgegen. Wie es einst bei der tschechischen Lauf-Legende Emil Zatopek der Fall war.

Am Ende stand für die "Lokomotive aus Manchester" beim Chicago-Marathon ein traumhafter Rekord: In 2:17:18 Stunden pulverisierte sie die Weltbestzeit über 42,195 Kilometer, war um 250 000 Dollar reicher und hatte den vierten Chicago-Sieg des aus Marokko stammenden US-Amerikaners Khalid Khannouchi in den Schatten gestellt, obwohl der in 2:05:56 Stunden seine eigene Weltbestzeit gerade mal um 18 Sekunden verfehlte.

100 000 für den Sieg plus 150 000 Dollar für den Rekord gehen auf das Konto von Paula Radcliffe, die am Sonntag in ihrem erst zweiten Marathon ins Geschichtsbuch lief. Freiwillig unterzog sie sich nach dem Triumph einem Dopingtest. "Ich wollte sicherstellen, dass ein Test gemacht wird. So können später keine Zweifel an meiner Leistung aufkommen", erklärte Radcliffe. Die 10 000-Meter-Europameisterin, die bei ihrem Münchner Titelgewinn im August mit einem Sololauf und der zweitbesten Zeit der Geschichte (30:01,09 Minuten/Europarekord) beeindruckt hatte, scheint endgültig ihre Bestimmung gefunden zu haben: den Marathon.

Dennoch spürt die in Northwich nahe der früheren englischen Industriemetropole Manchester geborene Dauerläuferin weiterhin die Herausforderung der kürzeren Strecken: "Es ist für mich sehr wichtig, große Titel im Stadion zu gewinnen." Ihren Traum vom WM-Gold auf der längsten Bahndistanz will sie 2003 in Paris wahr machen: "Ich habe noch Reserven, um mich auf allen Strecken von 3000 bis 10 000 Metern zu verbessern."

Doch der Marathon scheint der zweimaligen Cross-Weltmeisterin, die bei Olympia (Fünfte 1996, Vierte 2000) und Weltmeisterschaften (Fünfte 1995, Vierte 1997, Zweite 1999, Vierte 2001) bislang die "undankbaren Plätze" gebucht hatte, wie auf den Leib geschneidert. "Auf der ersten Streckenhälfte habe ich mich sehr gut gefühlt, dann wollte ich erst richtig Gas geben. Am Ende habe ich hart kämpfen müssen, und dennoch fühlte ich mich bis zur Ziellinie stark", umschrieb Radcliffe ihre Empfindungen.

Selbst Gegenwind auf den letzten beiden Meilen konnte nicht mehr bremsen. Erneut lief die Britin die zweite Streckenhälfte schneller als die erste, wie schon bei ihrem sensationellen Debüt im April in London, als sie in 2:18:56 Stunden nur neun Sekunden über der alten Weltbestzeit der Kenianerin Catherine Ndereba geblieben war. Die hatte diesmal im direkten Vergleich keine Chance und belegte in ebenfalls großartigen 2:19:26 den zweiten Platz.

In Chicago setzte sich eine erdrutschartige Leistungsentwicklung im Frauen-Marathon fort. 13 Jahre hatte es gedauert, bis die Kenianerin Tegla Loroupe 1998 in Rotterdam in 2:20:47 Stunden die Bestmarke der norwegischen Marathon-Legende Ingrid Kristiansen (2:21:06) aus dem Jahr 1985 unterbieten konnte. Loroupe steigerte sich 1999 in Berlin auf 2:20:43. Ebenfalls an der Spree ließ die Japanerin Naoko Takahasi im Herbst 2001 in 2:19:46 Stunden die Traummarke von 2:20 Stunden fallen, bevor eine Woche später in Chicago Ndereba 59 Sekunden schneller lief.

Paula Radcliffe steht nun in einer Reihe mit den Marathon-Legenden Ingrid Kristiansen und Joan Benoit aus den USA, 1984 Siegerin bei der Olympia-Premiere für Frauen in Los Angeles. sid

Zwischenzeiten von Paula Radcliffe:

0 - 5 km	16:27	20 - 25 km	16:08	1. HM	1:09:01
5 - 10 km	16:20	25 - 30 km	16:06	2. HM	1:08:17
10 - 15 km	16:18	30 - 35 km	16:05		
15 - 20 km	16:21	35 - 40 km	16:23	Endzeit	2:17:18

Zwischenzeitlimit als Dogma?

Erfahrung von Sigrid Eichner beim 1. Sparkassen Untertagamarathon in Sondershausen am 26.10.2002

Diesen Marathon bin ich unter anderem Namen schon 2001 gelaufen in 5:35:00. Am 26.10. hätte es genauso sein können, wenn es nicht dieses Zeitlimit als Durchgangszeit für den Halbmarathon von 2:45:00 gegeben hätte. Eine Endzeit für den Marathon hingegen gab es nicht. So wurde ich mit 2:51:16 gegen meinen Willen und den der diensthabenden Ärztin aus dem Rennen genommen. Ich konnte dem Veranstalter nicht klarmachen, dass ich als gestandene Ultraläuferin für den zweiten Teil des Laufes nicht mehr Zeit in Anspruch nehmen würde als für den ersten. Zwei der Teilnehmer beendeten erst nach 6:15 bzw. 6:30 Stunden das Rennen, obwohl sie das Zwischenzeitlimit unterboten hatten.

Bei der Siegerehrung entschuldigte sich der Veranstalter bei mir. Er hätte mich schon weiterlaufen lassen können, aber es stand nun einmal so in der Ausschreibung. Es gab Blumen zum Trost und das Präsent, das ich als Starterin in der W 60 auch erhalten hätte. Trotzdem, es ärgert mich! Aber die überfälligen 6 Minuten konnte ich beim besten Willen nicht einsparen. -se-

Neues Meldeverfahren für Hamburg-Marathon 2003

Für den Hamburger Marathon am 27. April 2003, der jetzt „**Olympus Marathon Hamburg**“ heißt, hat man sich in diesem Jahr ein völlig neues Meldeverfahren und andere Neuerungen ausgedacht.

Unabhängig davon, ob man letztendlich einen Startplatz erhält, hat man erst einmal eine „Einschreibgebühr“ von 7 € (Euro !) zu bezahlen. Und zwar bis zum Meldeschluss, der bereits auf den 30.11.2002, also auf 5 (fünf !) Monate vor dem

Start festgelegt ist. Bei der (zu Recht ?) erwarteten großen Zahl von Anmeldungen wird dann ein kompliziertes Auswahlverfahren durchgeführt (das offenbar 7 € pro Teilnehmer kostet und 4 Wochen dauern soll).

Die meisten Mitglieder unseres Clubs können sich aber dieses Auswahlverfahren ersparen (und sie bekommen dann die 7 € auf ihre Startgebühren angerechnet), indem sie die Erfüllung eine der folgenden Bedingungen **nachweisen**:

1. Qualifikationszeiten - gelaufen im Zeitraum 1.1.2000 - 30.11.2002: Alter

	18-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-60	60 u.älter
Männer	3:15	3:30	3:45	4:00	4:15	4:30	4:45
Frauen	3:30	3:45	4:00	4:15	4:30	4:45	5:00
2. mehr als 10 Teilnahmen am Marathon Hamburg
3. Ausländer mit Wohnsitz im Ausland
4. Teilnahme an den Hamburger oder Bremer Meisterschaften (**Startpass!**) oder Hamburger Betriebssport-Meisterschaften

Mitglieder des 100MC Deutschland, die einen **vor dem 31.12.2002** auf **unseren Club** ausstellten DLV-Startpass besitzen, können unabhängig vom Wohnsitz bei den Hamburger Meisterschaften starten. Sie können sich dann sogar noch bis zum 15.3.2003 für den Lauf melden. Wer einen solchen Startpass noch nicht hat und diese Möglichkeit nutzen möchte, sollte sich **unverzüglich** mit mir (Hans-Joachim Meyer) in Verbindung setzen. Ein eventuell bestehendes Startrecht für den Heimatverein müsste dann aufgegeben werden.
-hjm-

Termine 2003

Im Vorgriff auf unsere Terminliste hier schon einmal einige Daten von Marathonläufen und kurzen Ultras aus dem ersten Quartal 2003:

Datum	Ort	Land	Datum	Ort	Land
05.01.03	Kevelaer	NW	23.02.03	Lübeck - Hamburg (75 km)	SH
12.01.03	Dieverbrug	NED	01.03.03	Husum	SH
12.01.03	Hamburg-Berne	HH	08.03.03	Diever	NED
18.01.03	Berlin (Team-M.)	BE	09.03.03	Kandel	RP
25.01.03	Rodgau (50 km)	HE	09.03.03	Hamburg-Berne	HH
26.01.03	Hamburg-Elbtunnel	HH	22.03.03	Steinfurt	NW
01.02.03	Apeldoorn	NED	22.03.03	Königsforst	NW
09.02.03	Bertlich	NW	22.03.03	Springe	NI
09.02.03	Hamburg-Berne	HH	29.03.03	Kiel-Holtenau	SH
22.02.03	Kiel	SH	30.03.03	Eschollbrücken (50 km)	HE

4. 100MC-Marathon im St. Pauli Elbtunnel" am 26.01.2003, 11.30 Uhr
Anmeldungen bis zum Erreichen des Teilnehmerlimits bei **Christian Hottas**
(Anschrift s. S. 2, Impressum)
www.elbtunnelmarathon.de , www.100marathon-club.de

Personalia

Der 100MC begrüßt die folgenden Mitglieder:

- (118) **Rosemarie von Kocemba**, Kiel
- (119) **Rob Froonhoff**, Amersfort / NED
- (120) **Tapani Larimo**, Seinäjoki / FIN
- (121A) **Bernhard Sesterheim**, Leiwen

Nicht als neues, aber als neues ordentliches Mitglied begrüßen wir **Gerold Gierse** (Wildeshausen). Er wählte für seinen Jubiläumslauf eine etwas längere Strecke. Sein **100.** Lauf über mindestens 42,195 km war der von Emden nach Wilhelmshaven am 13. 10. (72 km).

Dietrich Eberle feierte gleich zweimal: Zunächst den **100.** Marathon incl. Ultras und damit seine Voll-Mitgliedschaft am 17.8. beim Defi (Val de Travers/CH) und dann noch einmal seinen **100.** reinen Marathon am 22.9. auf Norderney.

René Wallesch (Geesthacht), der bei unserer Vereinsgründung noch nicht einmal die „100“ voll hatte, lief am 11.8. in Ostrohe seinen **300.** Marathon/Ultra. Sein Ziel, dieses Jubiläum noch vor seinem 30. Geburtstag zu feiern, hat er nur ganz knapp verpasst.

Und es gab weitere Jubiläen:

Sigrid Eichner lief am 31.8. in Stendal ihren **750.** Marathon (incl. 267 Ultras).

Hans-Joachim Meyer lief am 25.8. an den Hamburger Teichwiesen seinen **500.** „reinen“ Marathon (ohne Ultras). Am 5.10. war dann in Lengenfeld (Göltzschtal) der **700.** Marathon (incl. Ultras) an der Reihe.

Christian Hottas vollendete seinen **600.** Marathon (incl. Ultras) am 19.7. in Cranendonck/NED.

Ben Mol finishte am 10. Tag in Cranendonck, dem 28.7., seinen **350.** Marathon.

Dr. Christoph Wenzel gönnte sich am 6.7. Zermatt als seinen **200.** Marathon.

Auch **Barbara Szlachetka** feierte ihren **200.** Marathon, und zwar am 10.8. an den Teichwiesen. (Den Sektempfang gab's schon vor dem Start!)

Sjoerd Slaaf folgte diesem Beispiel und lief seinen **200.** (incl. Ultras) am 28.9. in Bad Hersfeld (nicht einmal **14 Monate** nach seinem **100.**).

Gerd Rudi Papcke lief seinen **200.** („reinen“) Marathon am 7.9. in Niedernhall.

Ekkehard Steuck fand neben seiner Tätigkeit im Hochwasser-Katastropheneinsatz noch Zeit, am 14.9. in Gardelegen seinen **150.** Marathon zu laufen.

Neu-Mitglied **Rob Froonhoff** (NED) lief seinen **100.** Marathon am 8. Tag in Cranendonck, also am 26.7., und zwar (mit 36) als jüngster BeNeLux-Läufer, der je diese Marke erreichte.

René Timmerman zelebrierte seinen **100.** reinen Marathon beim legendären Medoc. Dass ihm dies nicht schlecht bekam, zeigte zwei Wochen später seine Zeit von 3:09:26 h auf Norderney, - immerhin sein schnellstes Marathonergebnis seit 1998!

„100MC aktuell“ Jahrgang 4, Heft 4 (November 2002)

Inhalt

Clubmitglieder vor der Laufserie in Budel Dorplein	Seite 1
Clubadressen / Impressum	Seite 2
Vorwort	Seite 2
Statistik Deutschland	Seite 3
Statistik 1. - 3. Quartal 2002	Seite 7
Statistik 3. Quartal 2002	Seite 8
Kommentar zu den Statistiken	Seite 10
Statistiken „Best ...“	Seite 12
Statistik „Best Five“ 2002	Seite 13
Erich Tomzig †	Seite 14
100MC Cup 2002 und 2003	Seite 14
Marathonserie in Hamburg-Berne, Ausschreibung	Seite 15
Rizzitelli, Greenwich Foot Tunnel Marathon	Seite 16
Timmerman, Marathon im Tunnel von Greenwich	Seite 17
Greenwich-Marathon, Ergebnisse	Seite 18
Schulte, Erlebnisbericht Harzgebirgslauf	Seite 18
Badwater: 473 km, 56 Grad	Seite 20
„Laufen liegt mir einfach“ (Reto Cavelti)	Seite 22
Marathon-Lauf ins Geschichtsbuch (Paula Redcliffe)	Seite 24
Eichner, Zwischenzeitlimit als Dogma?	Seite 25
Neues Meldeverfahren für Hamburg-Marathon 2003	Seite 25
Laftermine 1. Quartal 2003	Seite 26
Personalialia	Seite 27
Inhalt	Seite 28

Hinweise auf Läufe des 100MC
auf den Seiten 15, 19, 21, 26