



---

---

# 100MC aktuell

Mitteilungen des  
100 Marathon Club Deutschland e.V.

Jahrgang 6

Nr. 2

Mai 2004

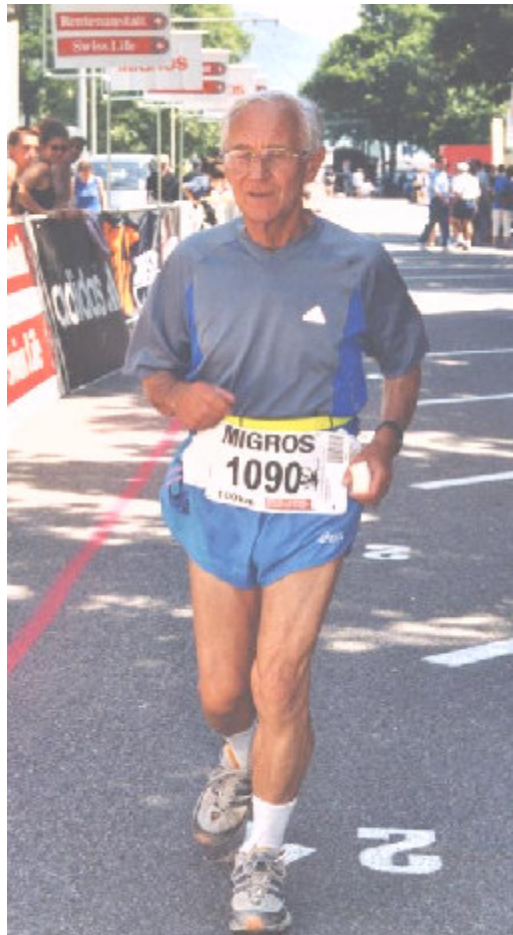
---

---

## Werner Sonntag

erstes  
**Ehrenmitglied**  
des 100MC

*Foto:  
Werner Sonntag bei einem  
seiner bisher 29 Zieleinläufe  
beim Hunderter in Biel*



## 100 Marathon Club Deutschland e.V.

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

TM *neu* TM

1. Vorsitzender: Christian Hottas **Am Berner Wald 3, 22159 Hamburg**  
Tel. +49 / 40 / 603 48 98 Fax. +49 / 40 / 601 09 36  
e-mail: [chhottas@compuserve.de](mailto:chhottas@compuserve.de)

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](mailto:hajomeyer@100marathon-club.de) oder [114215.3110@compuserve.com](mailto:114215.3110@compuserve.com)

Weitere Vorstandsmitglieder:

Sigrid Eichner Schneeglöckchenstr. 15 10407 Berlin  
Tel. +49 / 30 / 42 33 802 e-mail: [sigrid\\_eichner@web.de](mailto:sigrid_eichner@web.de)

Aufgabenbereich: **Statistik**, Club-Kleidung

Π *neu* Π

Dr. Jürgen Kuhlmei Sodenstich 111 26131 Oldenburg  
Tel. 0+49 / 441 / 350 33 12 e-mail: [Dr.J.Kuhlmei@gmx.de](mailto:Dr.J.Kuhlmei@gmx.de)  
Kassenwart

Thorsten Themm Kieler Str. 27 24589 Nortorf  
Tel. 0172 455 6420 e-mail: [Thorsten.Themm@freenet.de](mailto:Thorsten.Themm@freenet.de)  
Aufgabenbereich: Club-Reisen, Sonderstatistiken

Bankverbindung: Kto. 1254 122 805 bei der Hamburger Sparkasse (BLZ. 200 505 50)  
**IBAN** DE66 20050550 1254122805 **BIC** HASPDEHH

### Ehrenmitglied Werner Sonntag

Bei der Mitgliederversammlung am 23.4.2004 in Wernigerode stellte Christian Hottas den Antrag, unser Gründungsmitglied Werner Sonntag zum 1. Ehrenmitglied des 100MC zu wählen. Dabei würdigte er Werner Sonntag wie folgt:

Als der 100MC morgen vor 5 Jahren gegründet wurde, waren wir 9 "verschworene" Vielläufer - 8 Männer und eine Frau. Einer von uns, derjenige mit der weitesten Anreise, war mir eine besondere Freude, "adelt" er doch mit seiner Mitwirkung als 100MC-Gründungsmitglied diesen jungen Club und verfasste er so manche positive Pressemeldung gerade in den ersten Monaten des 100MC. Heute, da der 100MC sich seinem 5. Gründungstag jährt, zählt der Club 144 Mitglieder, und ich denke, es ist nun auch an der Zeit, einen der verdientesten Marathon- und Ultramarathonpioniere als erstes Ehrenmitglied auszuzeichnen.

*Forts. S. 4*



100 MARATHON CLUB DEUTSCHLAND e.V.

# URKUNDE

Der 100 Marathon Club Deutschland e. V. ernennt Herrn

**Werner Sonntag**

in Anbetracht seiner herausragenden Leistungen  
für den Marathonsport und für den Club  
zu seinem ersten

**Ehrenmitglied**

Wernigerode, am 23. April 2004

gez. Sigrid Eichner

gez. Christian Hottas

gez. Dr. Jürgen Kuhlmei

gez. Hans-Joachim Meyer

gez. Thorsten Themm

Es fällt mir zugegebenermaßen schwer, ihn ausreichend zu charakterisieren, was vor allem daran liegt, dass er so immens viel geleistet hat. Geboren wurde er am 22.6.1926 - wie übrigens auch sein Vater und sein ältester Enkel an einem 22.6. geboren wurden. Er läuft "erst" - wie er in einer Mail schrieb - seit 1966 und bestritt seinen ersten Marathon "erst" 1968 (wobei er in jenem Jahr gleich 3 Marathons "sammelte"). Er ist Laufsportjournalist der ersten Stunde, nämlich seit 1966, war u.a. Chefredakteur der "Condition" (hervorgegangen aus den Rundbriefen der IGÄL), war einer der ersten Mitarbeiter von "SPIRIDON", schrieb u.a. auch für "Geo" und den "Stern", ist aktuell Kolumnist bei "Runner's World" sowie mit seinem wöchentlichen "Laufstagebuch" bei [www.laufreport.de](http://www.laufreport.de). Er ist renommierter Buchautor, wobei sein Buch "Irgendwann musst Du nach Biel" legendär geworden ist. Einige weitere Titel sind: "Mehr als Marathon" (2 Bände), "Herausforderung Marathon" (1988), "Spaß am Laufen" u.a.

Er ist Gründungs- und auch Ehrenmitglied sowohl des Deutschen Verbandes langlaufender Ärzte und Apotheker (DVLÄ) als auch der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung (DUV).

Er gründete ferner in den 60er Jahren den ersten Lauftreff in Stuttgart, den 142. überhaupt in Deutschland.

Mithin, er ist eine "graue Eminenz" in Sachen Langstreckenlauf und Laufjournalismus, und er ist dabei stets auf der Höhe seiner Zeit geblieben. Viele seine tiefgründigen Betrachtungen lassen einen bekannte Dinge in neuem Licht erscheinen, hinterfragen Alltägliches, regen so zu immer neuem Nachdenken an.

In einer Mail vom 14.6.2003 an mich schrieb er über sich selbst: "Nur leider, ich bin auch ein rechthaberischer Mensch..." Das klingt fast ein wenig negativ. Ich würde es anders formulieren: Er ist ein extrem wahrheitsliebender und aufrichtiger Mensch, wie ich ihm in dieser Ausprägung nur selten begegnet bin.

Für mich, der ich seine Bücher kannte, lange bevor ich ihm zum ersten Mal begegnete, und der ich später die Chance bekam, ihn als gleichgesinnten, wesensgleichen, tiefsinnigen und faszinierenden Lauffreund näher kennen zu lernen, ist Werner Sonntag eines meiner wenigen ganz großen - laufsportlichen wie menschlichen - Vorbilder und ich bin stolz darauf, dass ich in der Vergangenheit so manchen Kilometer mit ihm zusammen laufen durfte. An die gemeinsamen Gespräche erinnere ich mich stets gern, und ich kann mir keinen würdigeren als erstes Ehrenmitglied des 100MC vorstellen als Werner Sonntag.

Der Antrag auf die Ernennung zum Ehrenmitglied wurde einstimmig beschlossen.

**SONNTAG** Der Ultratäufer und Laufbuchautor Werner Sonntag geht den Dingen auf den Grund.

# WIR SIND DAS FUSSVOLK

WAS INTERESSIEREN UNS NOCH OLYMPIAQUALIFIKATIONEN?  
UND WOZU BRAUCHEN WIR SPITZENSSPORT?

**DIE WETTBEWERBE, BEI DENEN** sich Meisterschaften im vorigen Jahr - seien deutsche Hochleistungssportler für die auf der 5000-Meter-Strecke 16 Läufer Olympischen Spiele im August 2004 qualifizieren müssen, sind zwar noch im schon lange nicht mehr. Die Meister-Gänge, aber das eine wird man schon sagen dürfen: Um das läuferische Potenzial sieht es nicht gut aus. Simple Test-frage: Wer könnte Läufer nennen, denen die Teilnahme am olympischen Marathon in Athen sicher ist? Im Olympia-Kader des DLV für den Marathon sind drei Frauen: die in Bulgarien gebürtige Luminita Zaituc, Ulrike Maisch und Sonja Oberem. Die letztgenannte, von der man seit Jahren vorwiegend im Zusammenhang mit Verletzungen liest, wollte beim Osaka-Marathon im Januar die Qualifikation für die Olympischen Spiele erreichen (2:30 Stunden), sie lief in 2:42:55 Stunden ins Ziel. Im Olympiakader des DLV befindet sich kein einziger Marathon laufender Mann. Vielleicht dass Carsten Eich noch die Kastanien aus dem Feuer holt. Aber was wäre ein einziger für ein Volk von 80 Millionen?

Im vorigen Jahr artikulierte Dieter Baumann in seiner taz-Kolumne deutliche Kritik: Von dem Laufboom in Deutschland sei bei den Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften in Ulm nicht viel zu spüren gewesen. Bei seinem ersten Meisterschaftsstart 1985 in Stuttgart, schrieb Baumann, habe es noch ein volles Programm der Laufdisziplinen von 800 bis 10000 Meter gegeben; an den Vorläufen allein am Freitagabend hätten 60 Läufer teilgenommen. 18 Jahre später - Baumann bezieht sich auf die Deutschen

Ich sehe die Situation in Deutschland ganz anders. Nicht dass ich nicht auch die schwache Position bedauerte; denn ich habe nicht zu den Leistungsverweigerern der Achtundsechziger-Generation gehört, die aus ihrer Verwöhnhaltung eine Ideologie gemacht haben; sie hielt so lange, bis die Leistungsverweigerer auf ihrem Marsch durch die Institutionen hinauf in Regierungsämter und Ministerien einsehen mussten, dass dies ganz ohne Leistung nicht zu erreichen war.

## KEINE BASIS FÜR SPITZENSSPORT

So wie wir die Früchte der antiautoritären Erziehung in der Kriminalstatistik geerntet haben, erleben wir auch die Folgen einer Phase der Leistungsverweigerung, gepaart mit hohem Anspruchsdenken. Damals, als junge Ideologen an die Stelle schweißtreibenden Sports beispielsweise die Jonglage gesetzt haben wollten, begann ich mit dem

So wie wir die Früchte der antiautoritären Erziehung in der Kriminalstatistik geerntet haben, erleben wir auch die Folgen einer Phase der Leistungsverweigerung, gepaart mit hohem Anspruchsdenken. Damals, als junge Ideologen an die Stelle schweißtreibenden Sports beispielsweise die Jonglage gesetzt haben wollten, begann ich mit dem

relativ leistungsorientierten Lauf, mich abermals dem Zeitgeist widersetzend.

Im Gegensatz zu der Larmoyanz von Kollegen sehe ich in dem gegenwärtigen Tief des Hochleistungssports allerdings kein größeres Unheil, als dass eine Lebenslüge des deutschen Sportes zusammenbricht. Immer ist uns weisgemacht worden: Damit sportliche Spitzenleistungen erzielt würden, bedürfte es einer breiten Basis. Und doch wohl auch umgekehrt; zum Sporttreiben motivierten

Vorbilder im Leistungssport. Das hat schon in der DDR nicht gestimmt, wo eine ambitionierte Laufbewegung nur widerwillig geduldet wurde. Mich erinnert die inzwischen verlorene Hypothese vom Zusammenhang des Brei-

tensports mit dem Leistungssport an die jahrzehntelange Behauptung der Automobilindustrie, man brauche Autorennen, weil die Erfahrungen dort der Serienproduktion zugute kämen. (Da müssen Schumacher und Häkkinen den Kofferraum ihrer Boliden wohl zu wenig getestet haben; der meinige jedenfalls ließ sich im vorigen Jahr, gerade als ich in Berlin zum Marathon war, nicht mehr öffnen.)

So wie das Spektakel der Formel 1 nichts mit der Tauglichkeit, Sicherheit und Lebensdauer von Alltagsfahrzeugen zu tun hat, gibt es in Wahrheit auch keine Verbindung mehr zwischen Breitensport und Hochleistungssport, außer dass bei manchen Citymarathons gemietete



**Hobby-Marathonläufer interessieren sich nur am Rande für den Hochleistungssport, der sich ganz vorne an der Spitze des Feldes abspielt. Weit wichtiger ist Ihnen die eigene Leistung und der Service rund um die Veranstaltung.**

Hochleistungssportler vornweg laufen, damit die Veranstaltung für Sponsoren

attraktiv wird. Läuferischer Spitzensport ist etwas für barfußige Kenianer geworden, die gern Schuhe haben möchten, und ich gönne ihnen das von Herzen, habe ich doch Laufen immer für eine Möglichkeit der Emanzipation gehalten. Zu der Lebenslüge des Sports gehört auch, dass Spitzensportler Vorbilder seien - ich meine jetzt nicht in ethischer Beziehung, sondern im Hinblick darauf, dass sie Menschen zum Sport führen könnten. Mit ihren Verletzungen schrecken sie ja eher ab.

Zum Glück erleben wir gegenwärtig das genaue Gegenteil jener Behauptung. Wir haben im Marathon keine Vorbilder in Deutschland, aber alle wollen Marathon laufen. Zu manchen Marathon-Ereignissen muss man sich tunlichst ein halbes Jahr vorher anmelden, sonst bekommt man keinen Startplatz mehr. Und bei jedem der großen Stadtmarathons sind jährlich jeweils einige tausend Läufer am Start, die zum ersten Mal dorthin gefunden haben, gänzlich ohne ein anderes Vorbild als vielleicht den Nachbarn oder die Kollegen.

### **EIN BERUFSVERBAND FÜR 0,05% DER SPORT TREIBENDEN**

Nur 0,05 Prozent - fünf Hundertstel von einem Prozent - aller Sporttreibenden können zum Hochleistungssport gezählt werden. Der Deutsche Leichtathletik-

Verband hat vor längerem schon den Weg zu einem Berufsverband für diese 0,05 Prozent beschritten. Es wird ihm wohl schwer gelingen, die ihm entlaufenen Läufer des Breitensports „einzufangen“, wie sich ein Funktionär einmal ausgedrückt hat. Damit hätte er schon vor dreißig Jahren beginnen, sich ein wenig mehr um die 99,95 Prozent anderen kümmern und vor ungefähr fünfzehn Jahren, als sich ein „Läuferbund“ zu formieren begann, sehr hellhörig werden müssen. Der Marathon in Freiburg fand gänzlich ohne DLV statt (siehe Editorial und Reportage). Wen interessiert das schon? Die Marathon-Altersklassenstatistik gibt es nicht beim DLV, sondern beim Laufsporthändler Greif. Warum sollte ich mich durch einen Verband vertreten fühlen, der mir von meiner Leistung von vornherein unter Umständen eine Viertelstunde oder mehr abzwackt - nämlich dadurch, dass offiziell noch immer nicht die durch den Chip gemessene Realzeit, sondern die Uhrzeit beim Einlauf zählt. Das Prinzip der Vergleichbarkeit von Leistungen wird ad absurdum geführt. Die Qualität von Marathonveranstaltungen nach der Zahl der Läufer unter drei Stunden zu werten, ist ein Maßstab, der schon im Hinblick auf die anspruchsvollen Landschaftsmarathons ausgedient hat.

Der erste Marathon und Halbmarathon in einer kleineren Großstadt wie Freiburg hat auf Anhieb (bei Redaktionsschluss) annähernd 9000 Läufer angezogen - ein Signal, dass das Potenzial der Laufbewegung in Deutschland noch nicht erschöpft ist. Und angesichts dieser Situation, die wir uns vor 30 Jahren kaum hatten vorstellen können, wengleich wir daran geglaubt haben, sorgen wir uns, dass bei den Olympischen Spielen in Athen ein paar Berufssportler aus Deutschland fehlen? Um es auf den Punkt zu bringen:

Ich halte es für wichtiger, dass in Griechenland wieder einige tausend Menschen auf der klassischen Strecke von Marathon nach Athen laufen, und sie werden die griechischen Unzulänglichkeiten klagloser hinnehmen als die verwöhnten Olympioniken. Denn was bedeuten die Olympischen Spiele heute noch? Einen Jahrmarkt nationaler Eitelkeiten, eine wirtschaftliche Unternehmung, auch für die daran teilnehmenden Berufssportler, und ein Medienspektakel.

Es ist nachgerade grotesk, dass in einem Land, in dem ziemlich viel drunter und drüber geht, eine Menge Leute aus welchen Gründen auch immer geradezu geil darauf ist, Olympische Spiele im Jahre 2012 im eigenen Dorf zu haben. Es bleibt ein Skandal, dass in fünf deutschen Kommunen und Regionen, wo die Erfüllung von Pflichtaufgaben Not leidet, Millionen von Euro allein für einen internen Wettbewerb um die Teilnahme an einem reichlich windigen Wettbewerb mit Lotterieverhalten verschleudert worden sind.

Mag sein, dass die personellen Vorgänge der Olympiabewerbung in Leipzig über den Schmiergeld-Vorwürfen bei einem in der heutigen Zeit völlig unangebrachten Fußballstadionbau in München schon ein wenig verblasst sind. Der Gipfel des Zynismus ist, den Neubau von Autobahnabschnitten um München mit dem Eröffnungsspiel der Fußballweltmeisterschaft zu begründen. Brot und Spiele - eine kleine Oberschicht des Sportes samt tertiären Dienstleistern in den Medien weiß die Verblendung vieler zu nutzen. Für mich leistet ein Lauffreileiter oder ein Volkslaufhelfer Wichtigeres für den Sport. Wir sind das Volk, das Fußvolk im Sinne des Wortes, das Läufervolk.

*Die vorstehende Kolumne ist ein Nachdruck aus der Zeitschrift Runner's world , Heft 05 /2004, S. 102*

## **Jahreshauptversammlung des 100MC am 23.4.2004: Protokoll**

Ort: Wernigerode, Restaurant "Kartoffelhaus", Marktstrasse 14 Anwesend: Christian Hottas, Hans-Joachim Meyer, Sigrid Eichner, Thorsten Themm, Dr. Jürgen Kuhlmeiy, Lothar Gehrke, Werner Frech - alle stimmberechtigt.

Uli Schulte (kam später dazu) - als außerordentliches Mitglied nicht stimmberechtigt.

Nicole Junker und Norbert Schmid als Gäste.

### **TOP 1: Begrüßung:**

Der 1. Vorsitzende Christian Hottas eröffnet die Versammlung um 20.30 h. Er stellt fest, dass die Versammlung fristgerecht einberufen wurde und dass acht stimmberechtigte Mitglieder und zwei Gäste anwesend sind.

### **TOP 2: Bericht des 1. Vorsitzenden:**

In seinem Rückblick auf die letzten 12 Monate stellt Christian Hottas fest, dass sich der Verein weiterhin auf einem guten Weg befindet. Wie die von Hans-Joachim Meyer frisch aktualisierten Mitgliederzahlen zeigten, ist der 100MC von einst 9 Gründungsmitgliedern auf 114 Mitglieder Ende 2002, 134 Mitglieder Ende 2003 und 144 Mitglieder zum Datum der JHV angewachsen und hat seinen sehr guten Bekanntheitsgrad in der bundesdeutschen Laufszene weiter ausgebaut. Die von Olaf Dröse betreute und professioneller gestaltete Club-Homepage erfreut sich zunehmender Beliebtheit bei Marathon- und Ultramarathonläufern, wie auch die bislang von Christian Hottas erstellten internationalen und nationalen Statistiken viel Beachtung finden.

An eigenen Laufveranstaltungen fanden im Berichtszeitraum zahlreiche Teichwiesen-Marathons (ca. 70) und Titanic-Marathons (ca. 15) statt, ferner im September 2003 der 3. Gardelegener Stadtwall-Marathon unter der Regie Gardeleger Familie Schreiber. Beispielhaft hervorgehoben seien:

Die Weihnachts Neujahr Serie 2003/04 (17 Marathons an 17 Tagen vom 19.12.2003 - 04.01.2004): Bei dieser größten aller 100MC-Serien fanden unter Leitung von Christian Hottas 16 Marathons in Hamburg statt (14 an den Teichwiesen, 2 auf der Titanic-Strecke), ferner einer unter der Leitung von Han Frenken (100MC) in Valkenburg/NED. Bei den 16 Hamburger Events starteten 57 Läufer aus Deutschland, Polen, Italien und den Niederlanden. Die weiteren Zahlen: 201 Starts (12,6 pro Lauf), 195 Finishes (12,3 pro Lauf). Zwei Hamburger Läufer bestritten ihr Marathon-Debüt. Es gab ausschließlich positive Resonanzen, einschließ-



lich einer TV-Reportage im ARD-Mittagsmagazin vom 2.1.2004.

Der 100MC Wesertunnel Marathon am 11.01.2004: Bei diesem von Christian Hottas initiierten einmaligen Marathon, bei dem Dr. Jürgen und Ingrid Kuhlmeier die entscheidende organisatorische und praktische Hilfe leisteten, starteten 98 Teilnehmer aus Deutschland, U.K., Polen und Dänemark. Mit Barbara Szlachetka siegte eine 100MC-Läuferin. Dieser Lauf stieß auf einhelliges, sehr positives Echo bei Läufern, Zeitungen und Fernsehen

Der 5. 100MC Elbtunnel Marathon am 25.01.2004: Bei diesem zum 5. Mal von Christian Hottas organisierten Events gab es ca. 265 Meldungen, ca. 220 Starter aus zehn Nationen (darunter erstmals Kroatien und Irland) sowie 199 Finisher. Der ETM ist damit weiterhin der weltgrößte Untertage-Marathon. Die Organisation und praktische Abwicklung verliefen dank der engagierten Helfer (stellvertretend genannt seien Lothar Gehrke, Oliver Wille, Nicole Junker & Team, Dr. Rüdiger Carlberg, Sigrid Eichner) ohne Mängel. Der 5. 100MC Elbtunnel Marathon war damit der eindeutig beste seiner Art. Allen Aktiven sei daher nochmals besonders gedankt!

Auch der 100MC-Vorstand war sehr aktiv und traf sich - neben zahlreichen informellen Kontakten bei Läufen oder telefonisch - im August 2003 sowie Februar und April 2004 dreimal in voller Besetzung.

### **TOP 3: Kassenbericht:**

Dr. Jürgen Kuhlmeier stellte als Schatzmeister den Kassenbericht 2003/04 vor, der den anwesenden Mitgliedern auch als tabellarische Übersicht überreicht wurde. Er betonte, dass der Großteil der gesamten buchhalterischen Arbeit von seiner Frau Ingrid erledigt werde - frei nach dem Motto "Jürgen läuft Marathon - Ingrid bucht Marathon!". Viele Mitglieder hätten sich erfreulicherweise inzwischen für das Lastschriftverfahren beim Bezahlen ihres Jahresbeitrages von 12 Euro entschieden, was die Arbeit erheblich erleichtere.

Dank des wirtschaftlichen Erfolges vor allem des Elbtunnel Marathons verfüge der 100MC über eine Reservesumme von 5.000 Euro, die als Termingeld angelegt bzw. verwaltet werde. Diese sei als Sicherheit zur Absicherung der Veranstaltungsets auch unbedingt notwendig. So habe der Wesertunnel Marathon mit 3.000 Euro Einnahmen und 3.000 Ausgaben nur dank umfassenden Sponsorings plus/minus Null abgewickelt werden können. Der Elbtunnel Marathon hatte bei 5.000 Euro Ausgaben dagegen 9.000 Euro Einnahmen gebracht.

Der Kassenbestand zum 31.12.2002 hatte 2.338 Euro betragen. Zum 31.12.2003 betrug er dann 5.826 Euro.

Anmerkend sei hier darauf hingewiesen, dass zum einen 2003 verstärkt Beitragsrückstände durch Ingrid & Jürgen Kuhlmeier eingezogen werden konnten, zum anderen jedoch zwar die meisten Einnahmen des 5. ETM im Berichtszeitraum auftauchen, die Ausgaben jedoch erst 2004 angefallen sind.

### **TOP 4: Bericht der Kassenprüfer:**

Da keiner der beiden Kassenprüfer (Rolf Frank bzw. Harald Petersen) anwesend

war, berichtete Dr. Jürgen Kuhlmei, dass die beiden die Kasse inzwischen geprüft hatten. Außer zwei fehlenden Rechnungsbelegen, die nachbeschafft werden konnten, hatte es keinerlei Beanstandungen gegeben.

Kurioserweise ergab sich nun die Situation, dass weder die Kassenprüfer persönlich ihren Bericht vortrugen noch dass dieser Bericht in schriftlicher Form vorlag.

Inzwischen liegt er per e-Mail von Rolf Frank vom 23.04.2004, 9.12 h (also 9:48 Stunden vor der JHV abgeschickt), vor und sei nachfolgend ins Protokoll eingefügt:

Hallöli!

Ich hoffe, dass Euch diese Mail noch vor der Abreise nach Wernigerode erreicht:

Die Kassenführung 2003 ist von mir überprüft und als in Ordnung befunden worden. Ingrid hat die letzten beiden Probleme erledigt! Ich denke, diese Tat und ihre blitzsaubere Kassenführung sollten Anlass genug sein, ihr einen schönen Blumenstrauß zukommen zu lassen, so als Dankeschön für Eure Entlastung. Von Harald Petersen (2. Kassenprüfer) habe ich leider nichts mehr gehört, obwohl er sich bis gestern noch bei mir melden wollte. Deshalb auch meine späte Info.

Alles Gute für heute abend und viel Erfolg für morgen.

Gruss Rolf

#### **TOP 5: Entlastung des Vorstandes:**

Lothar Gehrke beantragte die Entlastung des Vorstandes, die mit 4 Ja-Stimmen bei 4 Enthaltungen (von 4 Vorstandsmitgliedern) und 0 Nein-Stimmen erteilt wurde.

#### **TOP 6: Ehrungen:**

Christian Hottas stellte den Antrag, unser Gründungsmitglied Werner Sonntag zum ersten Ehrenmitglied des 100MC zu wählen. Dabei würdigte er Werner Sonntag [*Text der Würdigung: s. S. 2*].

Die Abstimmung ergab 8 Ja-Stimmen bei 0 Nein und 0 Enthaltungen. Damit ist Werner Sonntag zum Ehrenmitglied gewählt. Dr. Jürgen Kuhlmei wird ihm die Ehrenurkunde zusenden.

#### **TOP 7: Bestätigung des Statistikers:**

Nachdem Christian Hottas nach 5 Jahren als Statistiker, in denen er die weltweit größte Datensammlung dieser Art aufgebaut hat, sein Amt zum Termin dieser JHV aufgibt, übernimmt Sigrid Eichner als Vorstandsmitglied - zumindest bis zu den nächsten Vorstandswahlen in einem Jahr - dieses Amt. Sie wird von der Versammlung mit 7 Ja-Stimmen bei eigener Enthaltung bestätigt. (Eine formelle Wahl war nicht nötig.)

#### **TOP 8: Projekte:**

Thorsten Themm berichtete über die nächsten 100MC-Projekte: So plant Thomas Schiebel am Donnerstag, dem 22.07., einen Marathon auf der Bobbahn in Altenberg, dann am 23.07. einen Hallen-Marathon in Dresden und ggfs. am 24. und 25.07. weitere Events, ferner am 01.08. den 2. Hartiwgsdorfer Marathon. (Details sind inzwischen der Homepage zu entnehmen.)

Christian Hottas ergänzte, dass am 11.09. der bereits 4. Gardelegener Stadtwall Marathon stattfindet. Im September ist außerdem in Dresden mindestens ein, ggfs. sogar drei Tunnel-Marathon(s) angedacht.

Am 31.01.2005 wird es schließlich den 6. 100MC Elbtunnel Marathon geben.

Thorsten Themm bietet außerdem erstmals eine 100MC Clubreise an, die vom Fr 08.10. - Di 12.10.04 nach Istanbul führen wird. Die Kosten betragen sich (exklusive Startgeld) auf 345 Euro. Der Lauf selbst kostet 20 Euro. Derzeit liegen 20 Anmeldungen vor, maximal weitere 5 sind noch möglich.

### **TOP 9: Merchandising:**

Sigrid Eichner stellt das neue umfangreiche Bekleidungssortiment des 100MC vor: Künftig wird es neben den Laufsinglets, Shorts und Mittel- sowie Langtights auch Funktionsshirts mit rundem bzw. V-Ausschnitt sowie kurzem bzw. langem Arm geben, außerdem Kurztights. Alle Hosen werden auf Wunsch auch statt im klassischen Gold-Gelb mit roten Seitenstreifen in Rot mit gold-gelbem Seitenstreifen angeboten. Zudem gibt es nun auch Trainingsanzüge.

Alle Teile werden zum Großhandelseinkaufspreis direkt vom Hersteller bezogen, was diese stark verbilligt. Der 100MC rundet die Einkaufspreise ferner auf runde Euro-Beträge ab und übernimmt Beflockung und Porto aus der Clubkasse.

Die bisherigen Baumwoll-T-Shirts sind weiter über Hans-Joachim Meyer zu beziehen.

Hans-Joachim bietet ferner Anstecknadeln (als Nadeln, Pins bzw. Broschen zum Preis von 2,50 Euro), Aufnäher (für 2,00 Euro) und Aufkleber (für 0,50 Euro) an.

### **TOP 10: Startpässe:**

Christian Hottas verweist darauf, dass inzwischen auch für die 24-Stunden-DM der DUV DLV-Startpässe benötigt werden und dass alle 100MC-Mitglieder, die an einem DLV-Startpass interessiert sind, diesen bei Hans-Joachim Meyer bestellen können.

### **TOP 11: Verschiedenes:**

Hierzu wurden keine Themen angesprochen.

Christian Hottas schließt die Versammlung um 21.52 h.

gez. Christian Hottas

## **Barcelona**

Barcelona, Hauptstadt der Katalanen im Norden Spaniens. Heute wird hier wieder neben Spanisch auch offiziell Katalanisch gesprochen, was zu Francos Zeiten verboten war. Diese mittelalterliche Stadt mit ihrem gotischen Viertel in denen jahrhundertealte Bauwerke ihre Geschichte erzählen und dem olympischen Dorf von 1992. Der Kathedrale, der man als Besucher aufs Dach steigen darf und auf deren Vorplatz früher der Sklavenmarkt abgehalten wurde.

Diese Stadt des Architekten Antonio Gaudi, der hier viele seiner Ideen realisieren konnte. In der es neben größtem touristischen Trubel auf der Rambla aber auch Innenhöfe gibt, die Ruhe ausstrahlen und zum Verweilen einladen.

Eine Stadt voller Gegensätze also wählte ich mir für meinen 175. Lauf aus.

Die Streckenführung beschränkte sich auf wenige Stadtteile, aufgelockert wurde der Lauf durch mehrere Wendepunkte bis uns schließlich bei km 38 Chr. Columbus den Weg zum Ziel entlang der Rambla zur Plaza d´ Espanya wies.

Wir hatten frühlingshafte Temperaturen von über 20 Grad und Sonnenschein während des Laufs. Nach 3.32:38 überquerte ich wieder einmal die Ziellinie eines Marathons.

Anders als in anderen Ländern hielt sich die Begeisterung für den Marathonlauf hier doch in engen Grenzen. Abgesehen vom Start/Zielbereich an der Placa d´ Espanya befanden sich wenig Zuschauer entlang der Strecke. Auch in den einschlägigen Sportzeitungen wurde tags darauf nur kurz über den Lauf berichtet. Fußball ist, gefolgt von Radsport, die Nr. 1 in Spanien.

Was mir von diesem Lauf in Erinnerung bleiben wird ist die Gedenkminute für die Opfer des Anschlags vom 11.03. in Madrid. Wenn plötzlich aller Lärm vor dem Start verstummt und wirklich Stille erlebbar wird bei über 4600 Teilnehmern, dann ist das schon ein bewegender Augenblick im Leben eines Läufers.

René Timmerman

Ein Marathon der besonderen Art:

### **Ein Lauf in einer 700-Meter-Untertagelandschaft.**

Zum „2. Untertage-Sparkassen-Marathon“ lud der „SC Impuls Erfurt“ e. V. ein. Laut Ausschreibung möchte man 200 Teilnehmern die Möglichkeit geben, bei dem Event am Samstag den 13. Dezember 2003, dabei zu sein. Das sind schon mal 100 mehr als im Vorjahr. Unter der überwältigenden Anmeldeflut, die Zahl würde für zwei Veranstaltungen reichen, gibt der Organisator, im Einvernehmen mit der Grubenleitung, dem Druck nach und erhöht die Zahl auf 300 Startplätze. Viele hören dennoch die netten Worte .... *in diesem Jahr leider nicht mehr ... doch im nächsten Jahr wird es wieder einen Lauf geben .....*

Die Anreise aus Kiel beginnt frühmorgens mit Glatteis, vorbei an im Graben liegenden oder quer auf der Fahrbahn stehenden, ineinander verkeilten Autos. Rettungshubschrauber kreisen oder sind schon gelandet. Ab Hildesheim, nach 4 Std

Fahrt, wird die Straße griffiger. Auf der B4 nach Norden fahrend, vorbei an den Lichtern des Erfurter Weihnachtsmarktes, durch Sondershausen mit den braunen Hinweisschildern **Erlebnisbergwerk**, erreiche ich eben noch bei Tageslicht, meine Unterkunft in Nordhausen, eine sehr gut geführte, preisgünstige Jugendherberge die "Rothleimmühle". Die Kölner Sportfreunde, Dagmar und Roland, haben schon seit gestern hier ihr Quartier. Dagmar mit ihren naturrot-leuchtenden, langen Haaren, kommt mir in der Empfangshalle entgegen. Zur Anreise zum **Brüggmann-Schacht**, starten wir bei Dunkelheit und strömendem, 6 Grad warmen Regen. Roland fährt die serpentinreiche Strecke in Schumi-Manier ---es wird ganz still im Auto. Neben dem von weitem sichtbaren, hellangestrahnten Förderturm, auf dem Parkplatz bei den Hochhäusern der Grubenleitung, mit dem sinnigen Namen „Schachtstraße“, klauben wir unsere Taschen aus dem Kofferraum und huschen durch den starken Regen zur Startnummernausgabe. „Keine Sporttaschen mit in die Grube“...nun gut, wenn die dort keinen Platz haben..... Wir hieften unser Gepäck an langen Stahlketten unter die hohe Decke der Kae. Ich reihe mich ein in eine lange Schlange vor der Toilette .....besser hier warten, als unten nicht können-dürfen ... Wir flüchteten durch den Regen auf eine Tür zu, hinter der viele andere auch Schutz suchen. Wir schließen uns, dem sich in 3er-Reihen schlängelden langen Lindwurm aus wartenden Sportlern vor den Förderkörben an. In der sehr zügigen großen Wellblechhalle stehen die Leute dicht beieinander, um mehr Witterungsschutz zu finden. Denn wir in unseren spärlichen, tropengeeigneten Laufkleidung beginnen schon zu bibbern. Roland hüllt liebevoll und beschützend Dagmar in seine Jacke. Ich winde mein Sauna-Badetuch wie eine Stola um meine Schultern. Mein Fahrradsturzhelm auf dem Kopf, von dem ich schon die Winterabdichtung von den Lüftungsschlitzen abgezogen habe, bringt mir auf die nassen Haare auch keine Wärme. Hinter uns in der Reihe erzählt ein Bayer mit funkelnden Augen und schneller Zunge, von seinen wirklich sehr erstaunlichen Laufergebnissen der letzten Zeit. Den Wartenden näherte sich, in langem roten Mantel gehüllt, der Nikolaus. Er brubbelt etwas wie ... *auch ordentlich trainiert ... wie viel Marathons habt ihr denn schon* .... Ich bekomme ein, von zerbrochenen Süßigkeiten klebriges Stirnband aus seinem Knecht Ruprecht-Sack. *Bitte, Helm aufsetzen!* Sind wir „schon“ an der Reihe? Nein, doch nicht. Zwei Ladungen mit Fernsehausrüstungen und Biker mit ihren Rädern wurden in die Förderkörbe gewunken. Die Fahrt in den nassen, niedrigen, engen halboffenen Kabinen ist schon ein Erlebnis. Mit 120 Meter pro Minute Senkgeschwindigkeit ging es ins für uns ungewisse neue Sportabenteuer. Es ging rasend schnell und dauerte doch ewig lange. Wasser spritzte auf uns, Stahlträger flitzten an uns vorbei, die Körbe schaukelten und rumpelten wie auf einer schlaglochreichen Strecke, Steine rieselten und die „frische“ Luft strömt von allen Seiten zwischen uns. Auch die unentwegtesten Scherzer schwiegen schnell. An der senkrechten Stahlstange vor uns festhaltend, hüpfen wir benommen aus dem Korb. Wieso ist meine Handinnenfläche so total verschmiert? Die "Stahlstange" war das gut gefettete, dicke Förderseil ! Ich „wusch“, mir mit Steingranulat kräftig reibend, die Hände sauber. Welch eine Helligkeit, Welch ein domartiger weiter Raum, in dem wir stehen. Es war nur der Vorhof, es kam noch viel prächtiger. Es ist warm. Wir fragten uns nach dem Getränkestand durch. Uns kam ein schwitzender Läufer

entgegen. Ich schaute auf die Uhr; hatten wir uns vertan? Nein. Es ist der Einzelläufer Steven Koch, aus Thüringen, der seit Stunden unterwegs ist, um den von dem Extremsportler Stefan Schlett, vor zwei Jahren aufgestellten, **50-km-Untertag-Langlauf-Rekord**, zu überbieten. Eine große, rote „Luftwurst“ zeigt uns den Startplatz. Ich treffe viele Bekannte aus vielen gemeinsamen Wettkämpfen. Mit der jungen Ultra-Dagmar stelle ich mich in die letzte Reihe. Noch ein letztes Händeabklatschen und „Viel Glück“ und los geht es. Mein Puls hämmert vor Lampenfieber. Im Stolperschritt geht es voran. An Tempomachen ist nicht zu denken. Und nach 6 min standen wir wieder alle still und schauten uns fragend an. Was ist los ? Jemand verletzt? Hier hinten wusste keiner etwas. Dann ein Knall und es ging richtig los. Ja, wirklich richtig los !! Auf – ab, – hell dunkel, Kurve links – scharfe Kurve rechts. Wo bin ich denn hier bloß gelandet ? Das ist ja hier noch fordernder als nachts in der Wüste.! Und was für merkwürdige Km-Angaben. Alle 2½ km soll es einen Getränkestand geben? Wo kommt der denn endlich? Oder habe ich mich verlaufen? Nee, hinter mir kommen auch noch welche. Vor mir, wie im Nebel, eine helle Lichtglocke und Geräusche. Es hört sich nach Publikum an. Blitze flammen auf. Nach einer längeren, abschüssigen Geraden stehe ich in der „Registatur“. Eine Runde ist geschafft. Meine Uhr zeigt 1:12:50h für 10,55 km mit 315 Hm, Puls 155 ( 85%. Und das alles noch 3mal.!!! Das wird Kraft kosten, obwohl es zum Glück nur ca. 30% Luftfeuchte und nur ca. 24°C sind. Alle 33m steigt die Temperatur um 1°C. Noch ein TV-Interview und weiter. Es geht wieder „in die Berge“. Obwohl ich jetzt aus taktischen Gründen das Tempo zurück nehme, löse ich dann danach downhill wieder die Handbremse. Der neuerliche Anstieg geht in die Beine. Vor mir Dunkelheit. Ich setze zur Stirnlampe auch meine Taschenlampe ein. Vor mir eine Wand. Ich muss scharf rechts herum. Eine schiefe Ebene abwärts. Meine Schritte sind zu lang. Ich mache auf dem glatten Untergrund Spagat und sitze auf dem Hintern. Mangelnder Streudienst? Nein, die Grubenleitung hatte an bestimmten Stellen noch zusätzlich abgestreut. Vor mir wieder Maschinengeräusche. In einer Nische stehen große Windmaschinen, wie sie bei Filmaufnahmen verwendet werden. Aus den hüftgroßen vergitterten Auslässen weht mir frische „Nordseebrise“ entgegen und macht die stickige, warme Luft hier für eine kurze Strecke erträglicher. Vor mir rechts kauert ein Läufer am Boden. Er stöhnt und windet sich. Ich spreche ihn in Germanisch, Plattdötsch und Pidgin-english an. Er reagiert nicht. Ich warte, was sich tut. Er atmet normal. Am nächsten Getränkestand gebe ich die Information weiter. Vor mir ein paar Doppellichter. Wieder ein PKW. Ich spreche den Fahrer an. *Ja, wissen wir*. Die Räder wirbeln den schweren Stein-Salzstaub auf. Die weit vorne stehende Straßenbeleuchtung schimmert in einem extraterristischem blaugrau. Ich schaue auf meine Uhr. Das Zeitlimit; das im letzten Jahr, von den Wettkampfrichtern erbarmungslos angewandt wurde, das Limit von 2:45:00:00h für den ersten Halbmarathon rückt näher. Diese ungnädige, Lauftraum zerstörende Limit-Regel, haben die sich hier wohl vom „90-km-Comrades-Marathon“ in Südafrika abgesehen? Ich werde noch „ein Brikett mehr auflegen“. Noch eine Kurve links, wieder eine rechts, eine laange Steigung, leichtes Gefälle, die „Lichtkuppel“ ist zu sehen und Ende der 2. Runde. 2:28 h !! Puhh, geschafft. *Machen Sie weiter ? Ja.*

*Sonst, der Halbmarathon-Einlauf ist dort.* Ich bin zufrieden und gehe es nun gelassener an. Erst jetzt sehe ich, was es noch so alles in den Stollen gibt. An den Stollenwänden in langen Kolonnen abgestellte ausgemusterte Spezialfahrzeuge, unbrauchbar gewordene Förderbänder, viele lose Kabelbündel.... Die schon bei der Anfahrt auf Sondershausen weithin sichtbaren Abraumhalden, lassen erahnen, welche Hohlräume sich Untertage befinden. Die weitverzweigten Stollen und Schächte auf einem Areal von 40 km mal 60 km, mehrschichtig über und untereinander bis auf 1050m Tiefe verteilt, messen über 650 km Länge. Nach fast 100 Jahren Kaliabbau, wurde ab 1991 die Anlage in ein Erlebnisbergwerk umfunktioniert. Im 300 Sitze umfassenden Konzertsaal wird ernste und auch fröhliche Musik geboten, finden Trauungen und Tagungen statt. In den Stollen messen Athleten unter anderem bei Duathlons, Mountainbiker-Rennen und Marathons ihre Kräfte miteinander. Erholen kann man sich bei Kahnfahrten auf dem Salzsee oder bei einem „Alsterwasser“ im tiefsten Biergarten der Welt. - Ein Stolper ruft mich auf den Boden der Tatsachen zurück. Ein weiterer PKW produziert „Elbtunnel-Luft“. Ich patsche durch Pfützen. Der Berg „weint“ und das Wasser sammelt sich auf den gefrästen Wegen. Aus den Schürfwunden des Stollengewölbes „blüht“ das Salz und rieselt weis-grau auf die Gerätschaften und die elektrische Installation. An den ölig schimmernden, rutschigen „Specksteinstellen“ setzen meine Füße vorsichtiger auf, um nicht noch einmal mit den Ellenbogen Bodenberührung zu bekommen. Vor mir geht ein Läufer. Auch ihm macht die „Wüsten“-trockene Luft zu schaffen. Der Lichtkegel meiner Taschenlampe trifft auf eine unter der Decke hängende grün-farbige „Gasmeldeanlage“. Mit großen, lichtkräftigen Handlampen kommt mir eine Gruppe Wanderer entgegen. *Zum Ziel geht es hier entlang.* Sie lachen und wünschen mir Glück. An den letzten zwei Verpflegungsstellen gab es schon kein Wasser mehr. *Wir haben Getränke angefordert.* War die mitfühlende Antwort der überall freundlichen Service-Leute. *Aber ehe der Nachschub hier ist, sind wohl alle Läufer durch.* Noch einmal zwei Blitze, wegen der „Roten Augen“, von den Profifotografen und das Ziel rückt näher.. Eine kleine Verweilzeit vor der Ziellinie und Zurufe *Du schaffst es. Go Go!* Immer wieder vergleiche ich die Daten auf den sichtbaren Uhren. Ich brauche die :43 für den 60 min-Marathon. Jetzt, einen großen Schritt über die Zielmarke und ich stoppe meine Zeit bei 5:43:00 h. Glückwünsche und Zurufe von den Rängen. Beidhändig fasse ich Getränke und schütte sie in mich hinein und reiche der strahlenden Finisherin Dagmar, der Helm kann ihre rote Haarpracht nicht bändigen, auch einen Becher. - Von den Startern kamen 223 Marathonis ins Ziel.

Am Abend, bei einem leckeren Mahl, in einer gemütlichen Gaststätte, gab es viel zu erzählen und Roland zeigte uns erste Bilder auf seiner Digital-Kamera.

Steven Koch treffe ich Ende des Monats bei dem „Grottenmarathon“, dem zweiten Untertage-Marathon in diesem Monat, in Vaklenberg in Holland, wieder. Seine Freundin und er strahlen immer noch. Sein Ergebnis: 86 km mit ca. 2600 Hm in 10 Stunden !!! Dann hat die Grubenleitung das Personal abgezogen und das Licht ausgeschaltet. Besonders freut ihn, dass er den Langstrecken-Rekord, nach Thüringen zurück geholt hat.

Herzlichen Glückwunsch und Glück auf!

Karl-Heinz Jost, Kiel

*Lieber Lothar,*

*Mit dem LKW fahren nimmt es endlich ein Ende,  
denn mit 65 kommt jetzt die Wende.*

*Seit vielen Jahren bist du bekannt,  
denn du kommst überall hingerannt.*

*Ein Marathon ohne Hefeweizen,  
kann dich überhaupt nicht reizen.*

*Selbst bei einem Ultralauf gehst du an den Start,  
denn du kommst erst nach Stunden in Fahrt.*

*Deine Rita wäscht und kocht für dich jeden Tag,  
weil sie dich ebenso gerne mag.*

*Das Internet ist für dich nicht mehr neu,  
denn vor dem Computer hast du keine Scheu.*

*Auf dem Campingplatz verbringst du deine freie  
Zeit,  
denn dort kannst du schwimmen weit.*

*Ruhe gönnst du dir eigentlich selten,  
denn du liebst die fremden Welten.*

*Seit langem planst du eine Reise,  
und viele sagen „du hast ne Meise!“*

*Mit dem Fahrrad willst du nach Athen,  
weil dort Winde der Olympiade wehn.*

*Doch dein großes Ziel soll China sein,  
da willst mit dem Fahrrad ins Getümmel rein.*

*Lieber Lothar, sei einfach weiter unser Optimist,  
weil es das gestündeste ist.*

*Bliebe einfach so cool und heiter,  
dann geht das Leben munter weiter.*

*Deine Freunde wünschen dir an diesem Feste,  
für deine Zukunft nur das Beste.*

## **Lothars „200.“**

Am 18.4.2004 lief Lothar Gehrke beim 19. Olympus Marathon in Hamburg zum 200. Mal einen Lauf über mindestens 42,195 km. Anschließend richteten sein Freunde im Park „Planeten und Blumen“ eine kleine Feier aus, bei der das nebenstehende Gedicht überreicht wurde.

Auf der gleichen Feier konnte auch gleich noch der „100.“ von unserem Neumitglied Heinz Behrmann aus Kiel mitgefeiert werden.

Lothar Gehrke

### **Ein Wochenende mit Marathons in Jelcz Laskovice und an der Elbe**

Der Lauf in Polen war an einem denkwürdigen und historischen Tag: Polens Beitritt zur Europäischen Union, und an diesem Tag, dem 1. Mai, wollte ich es mir nicht entgehen lassen, in Polen den Ersten Europäischen Marathon zu genießen.

Es war eine Veranstaltung, die mit sehr viel Herzlichkeit und liebevoll ausgerichtet wurde. Der ganze Ort war auf den Beinen vom Bürgermeister bis zum jüngsten Schüler. Ich brauchte für nichts zu bezahlen, da

für über Sechzigjährige alles umsonst war. Christel hätte in ihrer Altersklasse alles abgesahnt. Ich bin in meiner Altersklasse Dritter geworden und bekam einen wunderschönen Pokal, Urkunde sofort, Ergebnisliste, Medaille, T-Shirt - einfach grandios. Hinterher und auch am Abend vorher Nudeessen und Kartoffelsuppe und Brot. Getränke, soviel Du wolltest. Wo gibt es sowas bei einer Veranstaltung!?! Übernachtung in der Turnhalle auch umsonst.

Es war sehr heiß: 25-30 °C, manche bekamen einen Sonnenbrand. Meine Zeit: 5:14:45 Stunden.

Danach ging es nach Dresden, wo ich bei Bekannten übernachtete, mit sehr viel Herzlichkeit und gutem Essen am späten Abend.

Der Lauf von der Festung Königsstein nach Dresden ist für mich der schönste Landschaftslauf in Deutschland, einfach wunderschön, immer an der Elbe entlang. Man durchläuft die Kurorte Rathen, Wehlen, an der Bastei vorbei bis Pirna,



Schloss Pillnitz, dem "Blauen Wunder von Dresden", der alten Brücke, bis Dresden, am Zwinger vorbei, durch das Marathontor hinein ins Stadion, wo man persönlich begrüßt wurde. Ich natürlich mit entsprechender Musik aus Bayern, wegen meines Aussehens.

Ich habe diesen Lauf genossen. Die Zeit war unwichtig. Ich musste nur unter 5:30:00 Std. bleiben. So waren es 5:24:45 Std.. Nebenbei musste ich leider 5 Minuten an der Bahnschranke warten, wobei die Schnelleren das nicht brauchten. Aber das machte es auch nicht mehr aus. Ja, es war ein tolles Laufwochenende.

Jetzt aber geht es nach Österreich zum 24-Stunden-Lauf, Abfahrt am Donnerstag.

Torsten Hirschberger

### Von Königstein nach Dresden

Auch ich bin von Königstein nach Dresden gelaufen und ebenso begeistert von der unglaublich schönen Strecke, aber auch der reibungslosen Organisation. Dieser Lauf ist in jeglicher Hinsicht zu empfehlen. Allein die Tatsache, dass ich aus Hannover komme und dort vor der deutschen Meisterschaft geflüchtet bin, um einen interessanteren Lauf zu bestreiten sagt alles. Dresden ist und bleibt eine unglaublich attraktive Stadt, aber bei einem Traumwetter wie am 01. Mai ist ein Besuch der Bastei ein absolutes Muß. Ich bin ja noch recht frisches Mitglied im 100er Club, da ich nicht so viele Marathons laufe wie die Sammler von Euch. Bei mir steht nach wie vor die Zeit oder der Platz im Vordergrund, und so bereite ich mich jeweils recht lange und intensiv auf wenige Rennen vor, die dann im Maximalbereich gelaufen werden. So bin ich nur knapp am Treppchen gescheitert, in einer sehr guten Zeit von 3:01:17 Std. wurde ich von 694 Männern 22ster und belegte Rang 4 in der M40 nur 51 Sekunden hinter dem Dritten. Aber das ist Sport und so macht es Spaß, wie gesagt wer den Marathon noch nicht in seiner Sammlung hat sollte ihn unbedingt einplanen.

Daniela Schulte (14, marathonmaus)

### Harzquerung

Papa (Uli Schulte) kam in Rotenburg / Fulda (6-Std.-Lauf) auf die Idee, dass ich ja eigentlich bei der Harzquerung die 25 km Strecke laufen könnte. Ich war unschlüssig, doch als wir unterwegs waren, gab es kein Zurück mehr...

Am Mittag fuhren wir los. Die Fahrt verlief gut, und als wir nach drei Stunden da waren, richteten wir uns in der Turnhalle ein. Abends ging es zum Italiener, wo alles ein bisschen durcheinander lief. Dann noch zum Kartoffelhaus, zum Treffen des 100 Marathon Clubs. Als wir dann in die Turnhalle kamen, gingen wir schnell schlafen, um am nächsten Tag fit zu sein. Die Nacht verlief so naja,...! Einige schnarchten sehr laut, und dann klingelte ein Wecker, der nicht ausgestellt wurde. Aber das tut nicht wirklich was zur Sache.

Samstag Morgen hieß es früh aufstehen, denn der Lauf sollte ja schon um halb neun beginnen. Frisch machen, anziehen, essen und dann zum Start. Die ersten zwei bis

drei Kilometer gingen steil bergauf, so dass man gleich am Anfang gehen musste. "Der Lauf gefällt mir, da hat man wenigstens eine Ausrede für die Gehpausen", teilte ich sogleich meinen Laufpartnern, Gabi (Frau Werwolf) und Papa mit. Die Landschaft war einfach traumhaft. Als mich meine Mitläufer abgehängt hatten, war ich ganz allein in der Natur und geriet ins Schwärmen. Ich hörte nur manchmal Lothar (Gehrke, 100 MC) mit seinen "Laufstöcken" hinter mir klackern. Aber sonst gab es nur den Wind, der die Blätter der Bäume streifte. Teilweise war es für mich wie eine Märchenlandschaft. Ein Abschnitt des Weges war besonders schön: Man kreuzt eine geteerte Straße und läuft dann einen schmalen Pfad entlang. Die herabhängenden Äste der Tannen streifen einem durchs Haar. Wenn man zur Seite blickt, sieht man zwischen den dunklen Baumreihen Moos hell hervorschimmern. Ich lief da durch und wurde von einer seltsamen Freude erfüllt, vergaß völlig, dass ich überhaupt am laufen war. Dann ging es weiter des Weges.

Mittlerweile hatte ich Papa und Gabi wieder eingeholt. Nach einiger Zeit bekam ich Durst, und Gabi gab mir etwas von ihrem Trinken. Bald kam das Schild "500 Meter Verpflegungsstand". Darauf hatte ich mich gefreut, und als ich mir Essen genommen hatte, zog ich auch schon weiter, meine Laufkumpanen knapp vor mir. Dann kam ein ziemlich steiler Berg, wo man gehen musste. Danach ging es laufend weiter und wieder genoss ich die Landschaft. Die Strecke führte an mehreren Hütten vorbei. Nachdem es immer wieder hoch und runter gegangen war, musste man eine kleine Autostraße überqueren. Danach ging es über eine kleine Brücke, eher ein Brückchen, und dann kam der für mich schwerste Berg auf der 25-km-Strecke. Da konnte ich wirklich nur "kriechen". Kurz danach das Schild: 500 Meter Verpflegungsstand. Endlich! Als ich da ankam, hatte ich schon 20 Kilometer geschafft, und Gabi musste ein Foto schießen, dann noch eins, dann noch eins. Von hier trennten sich die Wege. Papa und Gabi mussten nach Nordhausen, ich nach Benneckenstein. Von da an war ich ganz alleine auf einer öden Teerstraße.

Als ich mein Essen vertilgt hatte, kam mir der Weg unendlich lang vor. Doch ein Mountainbiker, der die Strecke abfuhr, begleitete mich ein Stück. Noch zwei Kilometer, dann würde ich da sein. Der Weg führte mich ins Dorf. Ich bog um eine Ecke, und schon war ich im Ziel. Ich wurde herzlich empfangen, und nachdem ich mich umgezogen hatte, wurde ich wieder nach Wernigerode gefahren. Mama und ich gondelten noch durch die Stadt. Ich hatte keinen Muskelkater, und auch während des Laufs verspürte ich keine Schmerzen. Ich glaube, das lag daran, dass ich mich nur auf die schöne Landschaft konzentriert hatte.

Die anschließende Heimfahrt nach Schwanewede war das Ende eines ereignisreichen Tages.

Wolfgang Schwabe

### **3. OMV Marathon in Linz (AUT), 18.04.2004**

Warum Linz und nicht Hamburg werden sich einige fragen. In Hamburg bin ich schon mehrmals gelaufen, und mit Linz konnte ich meine Österreichsammmlung erweitern. Noch ein Grund war der neue Wettbewerb des 100 Marathon Club: der European 45+ Club. Das heißt in 45 Regionen oder Bundesländern in Europa einen Marathon zu laufen. Da Linz in Oberösterreich liegt, habe ich dadurch wieder einen mehr und komme der 45 immer näher.

So begann der Freitag 16.04. wieder mal mit einer längeren Bahnfahrt. Ich wählte den Zug nach Wien und konnte von Hannover um 9:26 Uhr ohne Umsteigen in Linz um 15:45 Uhr eintreffen. Mein Hotel direkt vorm Bahnhof war bereits 5 min. später erreicht. Das Wetter war herrlich, so holte ich mir im Brucknerhaus an der Donau schon meine Startnummer ab. Vom Hotel ca. 3 km entfernt. Mit der Straßenbahn war ich schnell da.

Aber am Marathontag wird diese nicht fahren, so ging ich zu Fuß zurück zum Hotel, mal sehen wie weit das ist!!!!

Den Samstag nutzte ich als Tourist, um Stadt, Donau und noch einiges kennen zu lernen.

So fuhr ich auch mit der über 100 Jahre alten Pöstlingbergbahn auf den sogenannten Berg um von dort die herrliche Aussicht bei Traumwetter zu genießen. Diese Bahn ist die steilste Zahnradbahn der Welt .Nach 20 min. ist man dort oben. Wieder unten ging ich zum Brucknerhaus wo die Pastaparty stattfindet. Im gehobenen Ambiente mit Bedienung verspeiste ich meine Nudeln und ein kostenfreies Getränk (Bier).

Davor im Donaupark liefen schon diverse Kinderläufe und alle waren mit Begeisterung bei der Sache.

Jeder bekam seine Medaille, halt wie die Erwachsenen. Über 1000 Kinder machten hier mit, das finde ich sehr gut, der ein oder andere schlägt dann eventuell den richtigen Weg zum Sport treiben ein.

Dann kam der Sonntag, 7:00 Uhr aufstehen und zum Frühstück. Der Start, was für eine Zeit, sollte 9:52 Uhr sein.

Der Sache bin ich noch am Freitag auf den Grund gegangen. Der örtliche Radiosender ist Mitsponsor und während des Marathons immer Live auf Sendung und der heißt 95,2. Alles klar !!!!!!!!!!!

8:30 Uhr - ich wollte mich auf den Weg machen, da sehe ich eine Horde Läufer an einer Bushaltestelle direkt vorm Hotel stehen. Kurze Frage schnelle Antwort. "Der Bus kommt gleich und bringt uns zum Start" Kaum ausgesprochen war er schon da und kurze Zeit später auch am Startgelände dem Brucknerhaus. Gestern um diese Zeit schien schon die Sonne und heute immer noch bedeckt und kühl. Ich war schon startfertig hier, da ich ja bis Montag bleibe, konnte ich ja im Hotel duschen.

Die 10-km- und Halbmarathonläufer waren schon auf der Strecke und für uns Marathonis war auch pünktlich um 9:52 Uhr der Start. War es eben noch bewölkt, setzte mit dem Startschuss der Alpenfön ein. Innerhalb von 10 Min. war der Himmel so was von blau und es wurde ab km 20 ein Hitzemarathon über 25 Grad oder

waren es schon 30? Nach einem Kilometer hatten wir schon die Donau überquert und liefen in den Ortsteil Urfahrn weiter Richtung Plechingersee, am Donaudamm entlang, und bei km 18 liefen wir am Start vorbei - nur von der anderen Seite, bisher eine angenehme Strecke durch viel Natur. Kurz wieder in Linz waren wir von km 25-30 wieder in der Natur. Herrliche Abwechslung. Wieder Richtung City km 37 links und km 41 rechts nur durch ein Gatter getrennt. Ganz schön gemein. Da drüben die waren gleich im Ziel. Die Gemeinheiten nahmen kein Ende: Bei km 39,5 ich lief schon über den Hauptplatz das Ziel. Ich konnte schon dran schnuppern aber ein kleiner Bogen musste noch sein. Da war dann auch schon das 41 km Schild, jetzt hatten die auf der anderen Seite das Problem km 41 schon in Sicht. Die Zielgerade die Prachtstrasse in Linz, Viele Zuschauer, aber Kopfsteinpflaster und Straßenbahnschienen, also noch mal Obacht. Das Ziel endlich nach guten 4:21:42 Std. erreicht, das ja schon am Freitag aufgebaut war und auch ich schon mal durchgegangen bin. Wiedermal eine hübsche Österreicherin hing mir die Medaille um. Genoss wie immer die Zielatmosphäre bevor ich die 3 km zu Fuß zum Hotel bewältigte.

Duschen und bei dem Wetter noch mal in Stadt. Jetzt fuhr auch die Straßenbahn wieder.

Bei einem Weizenbier im Biergarten machte ich noch eine Bekanntschaft mit einer fast 90jährigen Dame und wir klönten noch über eine Stunde. Eine nette Bekanntschaft die in Erinnerung bleibt.

Beim Frühstück Montagmorgen sehe ich ein Finnisches Läuferpaar und konnte den beiden noch ein paar finnische Euros abluchsen für unsere Eurokollection.

Um 12:23 Uhr wieder der Zug ohne umsteigen bis Hannover, ich stieg diesmal in Göttingen um und hatte gleich Anschluss nach Nordstemmen und war um 19:00 Uhr mit Marathon 149 wieder zu Haus.

Jetzt steht ein Jubiläum an, der 150 und so fliege ich zu meinem ersten Überseemarathon am 28.04.04. Nach Vancouver zum ältesten Marathon Kanadas, der am 02.05.2004 stattfindet.

### **- Guildo Horn Marathon -**

(Teichwiesen Marathon #215 )

von Hans Powerschnecke Drexler

Normalerweise plant ja jeder der Dauerbekloppten, sprich der Multimathonläufer, seine Läufe Wochen, Monate, neuerdings Jahre (siehe die 100 MC News Seite) im voraus. Das macht auch Powerschnecke. Aber da gibt es ein großes Loch im Februar, das heißt es gibt sogar zwei Löcher, nämlich am zweiten und dritten Wochenende im Februar. War letztes Jahr genauso. Auch beim zehnten Mal von [www.marathon.de](http://www.marathon.de) Angucken, findet sich nichts - mal rüber zu Steppenbahn fürn Ultra - immer noch nichts.

Also zurück zum chronologischen Ablauf. Das Problem im Februar ist der Februar, was heißen soll, es kann verdammt kalt sein, es kann Schnee und Eis geben - und Powerschnecke mag weder Schnee noch Eis. Also mal abwarten und die Wetterfrohschaussagen ganz genau beobachten. Erstes Problem: Jenseits der 3-Tage-Vorhersage dürfte Würfeln genauer sein - zweites Problem: Christian, "Capo dei Pazzi",

ist ja im neuen Jahr so streng mit dem gemeinen Volk geworden und duldet spontanes Erscheinen an den Teichwiesen nicht mehr. Sagte er zumindest, wahrscheinlich nur, um ein wenig Disziplin in den Sauhaufen (das sind wir!) reinzubringen - aber wir alle wissen, was für ein gutes Herz er doch hat und wie sehr er uns mag.

Okay, bis Donnerstag gewartet: Wetterprognosen sagen 8°C in Hamburg, Regen Regen Sprühregen. Schnell eine E-Mail an den "Capo dei Pazzi" (ist italienisch und könnte man mit "Chef der Bekloppten" übersetzen) und hoffen, daß seine Majestät der Erste Vorsitzende nicht meckert oder gar streicht.

Nein, keine Bemängelungen, und so gehts am Samstag, den 14. Februar los - eine spanische Bekannte von Powerschnecke namens Victoria wollte sich mal dieses Spektakel und diese grotesken Individuen genauer ansehen und wurde folglich mitgenommen. Beim Umrunden von Hamburg auf der Autobahn sprach das Radio dann um 9:00 Uhr von kommenden 8°C und Sonne und Regen. 7°C wurden es dann, jedoch gab es weder Sonne noch Regen, dafür eine extragroße Portion Nebel. Nichtsdestoweniger, der Entschluß war schon im Auto gefasst: heute wird in Shorts und ohne Jacke gelaufen, vielleicht Handschuhe und Baseballkappe. Wann war eigentlich Powerschneckes letzter Auftritt an den Teichwiesen: hm, anlässlich des Hans Drexler Marathons im Juni 2003, also schon etwas länger her.

Erste Überraschung beim Einbiegen in die Straße, auf der früher immer geparkt wurde. Diese war die miserableste Straße in ganz Deutschland, wenn nicht sogar Europa. Ungeteert mit Schlaglöcher so groß, daß darin Flußpferde anlässlich von Tauchkursen und Familien von Krokodilen gesichtet wurden. Und das bei Anwohnern, bei denen es unwahrscheinlich ist, daß sie von Sozialhilfe leben. Diese berühmteste Straße Volksdorfs war nun saniert, aber nicht etwa geteert, nein von vorne bis hinten mit Steinen ausgelegt, wie man sie gelegentlich in Hauseinfahrten findet (muß einen Batzen gekostet haben, sieht aber klasse aus).

Zweite Überraschung: Natürlich wäre um 9:30 Uhr (vorgesehener Start um 10:00 Uhr) normalerweise noch kein Mensch am üblichen Start-Ziel-Punkt unten vor dem See da. Aber da, Affenzahn sitzt auf der Bank und ... raucht natürlich. Welche eine Freude - sogar dieser Hamburger freute sich, insofern man bei einem Hamburger Freude ohne Lupe entdecken kann. Affenzahn meinte sogleich, daß er seit dem Elbtunnelmarathon (vor 3 Wochen) nicht mehr gelaufen sei. Aha, vorausseilende Entschuldigung schon zur Hand. Für die Unwissenden: angeblich trainiert Affenzahn nie - in seinem Steppenbahn-Läuferprofil gab er in der Rubrik "Training" an: "trainiert wird nicht, so ein Unfug". Ist das die Chance, auf die Powerschnecke gewartet hat? Nämlich, Affenzahn mal zu "versägen", "in Grund und Boden zu laufen", "naß machen". Schau mer mal! Vermutlich trainiert er doch heimlich - kann man diesen Fischköppen überhaupt trauen?

Dritte Überraschung: Ein Anwohner jener nun tollen Straße stürzte zum See herunter und fragte nach dem Halter des "BS-Autos". BS steht für "besonders sehbehindert" - nee, steht für Braunschweig. Das Auto muß weg, da die Superstraße jetzt eine "Spielstraße" und Parken nicht gestattet sei, außer auf den grauen Flächen, und davon gäbe es nur vier. Okay, Powerschnecke zurück zum Wagen und in der Tat gibt es vier autogroße Flächen, die mit dunkelgrauen Steinen ausgelegt waren (hey,

Luxus ohne Ende hier), die aber schon besetzt waren. Dann eben 10 km weit weg von den reichen Schnöseln parken. "Spielstraße", so ein Witz - wann wurde da das letzte Kind beim Spielen gesichtet?

Vierte Überraschung: zehn vor zehn war der Chef da, Tisch war aufgebaut, alle Formalitäten waren erledigt - Punkt zehn Abmarsch zum Startpunkt, Start um 10:16 Uhr. Holy Shit, es weht hier ein neuer Wind, in der Tat. Es waren vorhanden (außer good old Powerschnecke) - da muß hier die folgende Anekdote wiedergegeben werden. Powerschnecke lief im Oktober 2003 beim Chicago Marathon und wurde bei Freunden beherbergt, eine Clique von 2 Paaren (Jay und Amy, Cara und Jeremy). Da diese Amis wie üblich kein Deutsch kennen, unterzeichnete Powerschnecke immer die E-Mails an Jay mit "Powersnail", der sie dann an die Freunde weiterleitete. Cara dachte nun allen Ernstes, daß Powerschnecke mit richtigen Namen, also dem der im Paß steht, Powersnail heißt.

Also präsent waren nun außer Powerschnecke noch: Norbert Schmid, Thomas Affenzahn Radzuweit, Christian Chef Hottas, Peter Wieneke, Rosi und Sina von Kocemba, Sigrid Eichner, Joachim Hoier und Torsten Schacht. Die üblichen wie immer nicht druckfähigen Bemerkungen zu den Shorts von Powerschnecke (alle die anderen "richtigen" Marathonläufer liefen in "lang") werden hier schamhaft verschwiegen. Und los gehts. Jeder trödelte herum, und so setzte sich Powerschnecke frech an die Spitze und war als erster am Wendepunkt, dicht gefolgt von Joachim und Affenzahn. Dooferweise suchte dann Powerschnecke nach den Handschuhen. Doof deshalb, weil nach der folgenden Runde diese Handschuhe wieder abgelegt waren. Jedoch war die Führung des Wolfrudels futsch und die historische Chance, Affenzahn es einmal so richtig zu zeigen, leichtfertig verspielt. Joachim und Affenzahn bretterten los, Powerschnecke hinterher. Folglich grandioser dritter Platz - vorerst.

Victoria rief immer: "Affenzahn läuft heute schnell - Du mußt schneller laufen" oder "er ist schon weg". Nach ein paar Runden zog Powerschnecke es vor, diese Ermutigungen zu ignorieren. Es kam wie es kommen mußte: In der sechsten Runde schlich sich Affenzahn zur Übereindung an, gemeinerweise von hinten (im vollen Tempo), auch noch am zweiten Hügel (im Uhrzeigersinn). Diese erste Attacke wurde erfolgreich durch einen Harakiri-downhill-Sprint abgewehrt, was Affenzahn so beeindruckte, daß er es erst ca. 600 Meter weiter nochmals probierte und dieses Mal nun schaffte. Powerschnecke rief noch hinterher: "Hey, wenn Du nachläßt, krieg ich Dich!". Diese Chance bot sich nach der 8. Runde, als Affenzahn einen Kilometer ging - aha, jetzt oder nie, wenigsten mal Entrunden. Pustekuchen, Affenzahn durchschaute den Angriff und legte wieder los. Zu dieser Zeit lag Joachim wohl auf Platz zwei und packte dann Powerschnecke in Runde 9 oder 10. Unnötigerweise ging dann auch noch Norbert an Powerschnecke vorbei, was ihr "das Rückgrat brach". Glücklicherweise konnte nach hinten erfolgreich abgesichert werden, indem die alten Recken Rosi, Christian und Peter überrundet wurden. Sich mit denen auf einen Endspurt einlassen, wäre eine Katastrophe geworden - die haben Kraft ohne Ende und für die fängt ja ein Marathon tatsächlich erst bei 30 an, sprich dann sind die erst "warm gelaufen".

Den vierten Tagesplatz gesichert, wurden nun die Rundenzeiten immer länger und länger und länger ... Bei falscher Renneinteilung helfen auch ein Liter Coca-Cola und der übliche 1 Liter Milch nichts. Victoria rief immer: "venga, venga". Da jedoch Powerschnecke kein Spanischlexikon zur Hand hatte, wußte er nicht, was los war. Am Ende der 14. Runde bretterte Joachim zum zweiten Mal vorbei, offensichtlich im Endspurt. Wo war Affenzahn? Er hatte Powerschnecke nicht zweimal überrundet: "Hey, wo ist Affenzahn?" - Offensichtlich konnte Joachim mit dem weltberühmten Stichwort "Affenzahn" nichts anfangen. Alternativer Versuch: "Wo ist Thomas?" - "Keine Ahnung, er ist verschwunden". So siegte unangefochten Joachim in 3:39 h.

Nach vorne war nichts mehr zu machen (Norbert, bekannt als zähe "Bergziege" ließ sich den Platz auf dem Treppchen nicht mehr nehmen); nach hinten gab es eine Runde Vorsprung; die "gute Zielzeit" war mangels Athletik schon zuvor vertrödelt worden; also wurden die letzten Runden abgespult. Im Ziel meinte Norbert (3. Platz in 4:07 h), daß eine 4:14:14 h viel schöner sei als die tatsächliche 4:14:12 - jedoch insistierte Powerschnecke auf diesen zwei Sekunden, da für Schnecken bekanntlich jede Sekunde zählt. Affenzahn war wieder aufgetaucht (ich denke, nächstes Mal muß auf Affe besser aufgepaßt werden!). Auf jeden Fall war er noch da und schon wieder am Zigarettendrehen (2. Platz in 3:51 h). Die Anmerkung, daß es auch Zigaretten-Dreh-Maschinchen gibt, nahm er wohlwollend zur Kenntnis. Powerschneckes Idee, daß man auch schon fertige Zigaretten kaufen könne, wurde mit der Bemerkung abgebügelt, daß die Zigaretten teurer geworden seien und demnächst noch teurer werden und ein armer Handwerker .... Es bleibt uns also nichts anderes übrig, als eine Sammelaktion zu starten, um ein paar Stangen Zigaretten für den notleidenden Affenzahn zu kaufen.

Fazit: Man kann froh sein, daß es die Teichwiesen-Marathons überhaupt und immer noch gibt. Und den nächsten Besserwisser und Angeber, der behauptet, ein Teichwiesen-Marathon sei nur ein Trainingsmarathon und einfach zu laufen, und sowieso überhaupt kein "richtiger" Marathon, sollte man einfach ignorieren. Eumel, Rotznasen, Knackfrösche und Zicken gibt es überall.  
Hans Drexler

- **>Marathon als Rutschpartie<** -

12. Bad Salzuflen Marathon am 28.02.2004 von Hans Drexler

Der Weg führt steil nach unten. Auf ihm läuft Bert Käsetreter (de Jong) aus Den Haag. Zack, voll auf die linke Schulter gefallen. Er steht auf, das Gesicht schmerzverzerrt, anscheinend den Tränen nahe. Der Arm hängt seltsam nach unten. Den Arm ausgekugelt? Nein, alles okay, sagt er. Zwei Meter weiter, zack wieder zieht es die Haxen weg. Im besten Rudi-Carrell-Akzent: "Das ist nicht normal". Powerschnecke eilt herbei, um hochzuhelfen. Zack, voll auf das linke Knie. Und der hartgetretene Schnee, quasi Eis, tut sehr weh. Ein Chaos-Marathon, ein Katastrophen-Marathon, ein "Scheiß-Marathon" (zur Erklärung der letzteren Definition, siehe am Ende).

Falscher Marathon? Falsche Schuhe? 4 - 4 - 3 - 4 - 4. Diese Zahlen sind nicht die Anzahl der Gehirnzellen in den fünf Ecken von Powerschneckes Gehirn, sondern die Anzahl der Stürze pro Runde. Und zwar kein einziges Mal an derselben Stelle. Wieso falscher Marathon? Nun, an diesem Samstag, den 28. Februar 2004, wurden im Norden drei Marathons angeboten: Husum, Kiel und Bad Salzuflen. In Husum, so sagt man, regnet es immer, pfeift der Wind, und ist es langweilig. In Kiel geht es langweilig viermal den Hafen rauf und runter und pfeift ein kalter Wind vom Hafen her. Den Ausschlag gab, bei welchem Powerschnecke am längsten im Bett bleiben kann. So war Bad Salzuflen mit Start um 12:20 Uhr und 1:30 h Anfahrt unschlagbar.

Aber über Nacht hatte es 10-20 cm Schnee hingehauen. Außer der Hin- und Zurückstrecke zum und vom Wald bestand die Naturwegstrecke aus fünf Runden à 8 km, und zwar ziemlich wellig, also einiges Rauf und Runter. Nach der ersten Runde war der Schnee festgetrampelt und wurde zu hartem eisigem Untergrund. Die Sonne ließ Schnee/Eis teilweise schmelzen, machte aber die Sache nur noch rutschiger; als die Sonne weg war, gefror das Wasser zusätzlich, vielen Dank. Die Stürze in der ersten Runde waren noch einigermaßen lustig, mit dem dicken Hintern in den Schnee entbehrte nicht der Komik, vor allem wenn von circa 50 Läufern vor einem ungefähr die Hälfte sich flach machte. Aber dann war es echt schmerzhaft, mal mit dem linken Knie, mal mit dem rechten Knie, mal mit einem Ellbogen, mal mit der Schulter aufzuschlagen wurde zur veritablen Pein - in der vierten und fünften Stunde blieb Powerschnecke dann erst mal eine Minute sitzen oder liegen, um den Schmerz abklingen zu lassen [oder auszukosten? D.Red.].

Falsche Schuhe? Ja, ganz sicher. Aber der Wechsel von den geliebten New Balance 1220 (die Rotznasen stellen den nicht her) nach erfolgreichen Spurt von Fan Nr. 1 Victoria zum Kofferraum in der dritten der fünf Runden auf die weniger geliebten Asics Kayano brachte fast gar nichts. Zwei Kilometer weiter: zack, zack. In der zweiten und dritten Runde hieß es links und rechts: "Heute mache ich nur zwei Runden", "Das wird ja von Runde zu Runde schlimmer", "Nee, ich steige aus" - undsoweiter. In der vierten und fünften Runde war niemand vor oder hinter dem Duo Powerschnecke und Bert Käseroller zu sehen, die sich immer abwechselnd hinlegten und schon mal beim Hochziehen des anderen mit dazulegten. Urkomisch einmal beim Teestand, wo es zwar flach, aber wahnsinnig rutschig war. Gehend mit zwei Pappbechern Tee in beiden Händen, fängt Powerschnecke an zu rudern, den einen Becher weggeworfen, leicht in Hinterlage geht es in Richtung Boden, aber die Balance kann nochmals gefangen werden, durch den Schwung der Aktion saust der Tee aus dem zweiten Becher in die Höhe und dank Schwerkraft Powerschnecke komplett ins Gesicht, Brille und Bart und Haare tropfend vor Tee.

Zu den 19 dokumentierten Stürzen kamen noch Hunderte Faststürze, ein Baum konnte rettend umarmt werden, in letzter Sekunde ein Ast ergattert werden, mit Armen und Beinen rudern konnte irgendwie das Gleichgewicht gehalten werden. An manchen Stellen war es egal, ob man lief oder ging: zack, zack..

.An einem Steilstück ging ein altes Ehepaar: Frau zack, Mann zack dazu, Powerschnecke zack auch noch drauf: Es gab kein Bremsen, es gab kein Ausweichen. Je-



der Schritt beinhaltete ein Wegrutschen des Fußes, mal nach vorne, mal zur Seite, mal nach hinten; dies strengte unglaublich an und machte die beste Kondition (falls man bei Powerschnecke das Wort "Kondition" erwähnen sollte) müde; die Konzentration ließ nach, der Blick war nur immer auf den nächsten Meter voraus gerichtet. Ein geteertes Teilstück von ca. 50 Metern war das reinste Paradies, sozusagen Urlaub; nicht zu vergessen ein 200 Meter-Stück mit Wasser und 20 cm tiefem Matsch - hier bloß nicht hinliegen. Es ging nicht mehr um eine Zielzeit, nur noch durchkommen war angesagt (Queen: "we are the champions, well keep on fighting till the end"), kleine Tappschritte war am effektivsten, die Zahl der Stürze minimieren.

Es war einiges an 100 MC- und anderer Prominenz anwesend: René, Robbo, Heike, Uli und Steppenhahn mit Tochter und Söhnen, Bernhard Sesterheim, Harald Heyde, und andere. Freund Wolfgang Weitkämpfer fragte Powerschnecke: "Hast Du sowas schon gesehen" Ja, klar, auf Honolulu, wo sonst? Wie es den Einzelnen erging, kann man in den Ergebnislisten selbst nachsehen. Die Urkunde konnte gleich selbst mitgenommen werden. Auf einem Tisch lagen ausgedruckte Urkunden; darunter eine mit 3:37 h von Jobst von Palombini. Wie hat er das geschafft? Spikes? Flügel?

Noch drei amüsante Anmerkungen zum Abschluß. Außer Powerschnecke, fast schon Ehren-Holländer, waren im Umkleideraum neben der Dusche die Käseroller unter sich, das war also der Rest des Festes. Es ging hoch her, aber das Gelaber war nicht zu verstehen, da Powerschnecke als sprachlich vollkommen unbegabt, kaum Wörter in fremden Sprachen beherrscht geschweige denn versteht. Nichtsdestoweniger, wollte Powerschnecke den Oranjejungen eine kleine Deutschlektion nicht vorenthalten: "Es gibt ein Wort, das nicht im Lexikon steht, das auch ganz selten in Deutschland benützt wird, das man aber heute getrost verwenden kann: so eine Scheiße". Die Tulpenzüchter waren begeistert. Unter der Dusche ging das holländische Gerücht um, daß es einen oder zwei Beinbrüche gegeben hätte.

Vor dem Marathon in einem Nebenraum lief einem schon mal das Wasser im Munde zusammen: Dutzende von Kuchen und Torten waren ausgestellt, zum späteren Verzehr, aber allererste Sahne. Powerschnecke hatte das Zeitlimit um eine ganze Minute besiegt, welches bei 5:30 h lag. Ein Taschenrechner wird auf Antrag in dreifacher Ausführung zugeschickt. Was eigentlich das Licht noch am Leuchten hielt, war unter anderem die Aussicht auf diese Köstlichkeiten. Und nochmals "Zack": alles schon weg. Eieiei.

[Anmerkung der Red.: Clevere bzw. erfahrene Läufer kaufen und bezahlen ihren Kuchen vor dem Start und lassen ihn - mit Startnummer versehen - deponieren. So spart man sich den Stress auf der Strecke bzw. die Enttäuschung am Ziel...]

Keine 50 km östlich von Bad Salzflun, also Richtung Hannover für die Atlasblinden, gab es keinen Schnee mehr. Unglaublich, Donnerwetter.

Nächstes Jahr wieder Bad Salzflun? Robbo, "von-der-Insel-Geretteter", soll laut Fan No. 1 gesagt haben: "nie wieder". In der letzten Runde klatschte Powerschnecke, da er ein braver Junge ist, alle Streckenposten ab, die meistens brav mit einem "bis nächstes Jahr" antworteten; da Powerschnecke zu wohlherzogen ist

(hey, da hinten in der vorletzten Reihe gibts nichts zu feixen), senkte er verschämt denBlick und dachte sich nur: "nein danke, lieber nicht". Ihr Kieler Powerschnecken, vergebt nochmals die Untreue der dummen kleinen Braunschweiger Powerschnecke, nächstes Jahr wieder bei Euch.

Ein Knackfrosch hatte vor dem Lauf gesagt, daß das Wetter in Kiel wie folgt sei: blauer Himmel, Sonne, +20 °C.

Bis zum nächsten Mal Grüzi Eure Powerschnecke

### >Powerschnecke in Afrika<

Old Mutual TWO OCEANS MARATHON am 10.04.2004

von Hans Drexler

Powerschneckes Story des "Two-Oceans-Marathons" (TOM) begann im November 2003 in Athen. Bei der Besichtigung am Vortag des so genannten "klassischen Marathons" in Athen, also des tollen Stadions, in das man einlief, traf Powerschnecke auf eine Gang von Läufern aus Südafrika, erkenntlich an den Baseballkappen in ihren Nationalfarben. Das war so ein sympathischer Haufen, der zudem dermaßen enthusiastisch und begeisternd von ihrem Heimatmarathon, dem TOM in Kapstadt, schwärmte, daß es keine Alternative mehr dazu gab, als diesen Ultra von 56 km in das Laufprogramm 2004 aufzunehmen.

Verkauft als "The World's Most Beautiful Marathon" (der Welts schönster Marathon) ist er es auch - zumindest auf dem Teilstück des "Chapman's Drive". Warum "Two Oceans"? Jedem, der es hören wollte oder auch nicht - natürlich wollte es niemand hören - bekam von Powerschnecke erklärt: "vom Indischen Ozean quer über die Halbinsel des Kaps der Guten Hoffnung zum Atlantischen Ozean". Hey, Pustekuchen, Superquatsch. Der südlichste Punkt Afrikas liegt nämlich 200 km östlich, wo zwar arbiträr, aber logischerweise der Atlantische vom Indische Ozean theoretisch getrennt sind. Jedoch fließen in die Bucht "False Bay" östlich der Halbinsel warme Ströme des im Vergleich zum "offenen" Atlantischen Ozean auf der Westseite wesentlich wärmeren Indischen Ozean - daher "zwei Ozeane". Wen juckt's?

Sicher nicht die Kapstädter. Soviel sei schon jetzt gesagt: ein Klasse Haufen - eine tolle Stadt - eine unglaubliche Gegend - ein grandioses Land; schon die Nationalflagge ist super. Es gibt 11 offizielle Sprachen; jedoch werden neun davon quasi nur von Schwarzen gelabert, man versteht nicht ein einziges wort. Die restlichen zwei sind English und Afrikaans, die Sprache der Buren, Abkömmlinge der Käsetreter; Afrikaans ist eine Mischung aus Deutsch, Französisch und hauptsächlich Käsetreterisch, also Holländisch (das eine oder anderwort kriegt man mit). Von dem, was Großbritannien der Welt an Quatsch geschenkt hat - wie zum Beispiel Fahrenheit statt Celsius - Miles, Yards, Inches, Gallons, Stones - komische Geldeinheiten - und anderen Unfug - ist nur das auf-der-falschen-Straßenseite-Fahren übrig geblieben. Außer so spannenden Sportarten wie Cricket und Rasenbowling in schneeweißen Zahnarztklamotten - kein Problem, nerven ja nicht. Die vorherige Besichtigungstour der Strecke im Reisebus ist goldrichtig -



und Gedrängel, plötzlich nur noch G-Schlappohren um die F-Powerschnecke. Hey, wozu die Hektik? Championchip-Messung mit Nettozeit! Ätsch, Irrtum, reingelegt, an der Startlinie liegen gar keine Matten, es gilt die Zeit ab Startschuß, für die Doofen: brutto = netto. Klasse, schon mal 3:14 min vertrödelt, Preisgeld wieder mal dahin. Aber es wird nicht nur am Start gedrängelt wie früher beim Winterschlußverkauf, es wird auch losgebrettert wie bei einem 10 km-Lauf. Übrigens heißt es oft in bester Ami-Manier, unsere Vorbildkultur, "a 10 k-run" anstelle von 10 km. Nach 15 Minuten gibt es rechts, links und vorne nur noch H-ler. Inzwischen hat es aufgehört, zu regnen; aber wenn es nicht gerade nieselt, ist es schwül ohne Ende. Man schwitzt Rotz und Wasser. Die Eingeborenen scheint das nicht zu stören, die rennen in ihren zwei-oder-drei-Lagen-T-Shirts und Müllsäcken und sogar in langen hosen immer noch munter drauf los - jetzt tauchen schon I-Typen auf. Was sind denn das für Eumel, die stehen doch gar nicht auf dem Plan. Gleich kommen noch die Oma von Nelsen Mandela und der Opa von Bischof Tutu dahergedattert (mit Buchstaben O - O wie Oma/Opa - kapiert?).

Es hat 7 km gebraucht (also knapp 2 Stunden - in etwa) bis Powerschnecke kapierte, daß die km-Schilder nicht auf der rechten, sondern auf der linken Straßenseite stehen, logisch in einer ex-Brit-Kolonie. Die ersten 20 Schilder in Form von Verkehrsschildern werden von Jungs gehalten, die permanent vor sich hin blubbern: "twelve kay, twelve kay, twelve kay ..." - offensichtlich für die Analphabeten, Kurzsichtigen und Mathe-Nichttalente. Die ersten 14 oder so kms gehen geradeaus auf der Hauptstraße im dunkeln gegen Süden durch Vorstädte. Die Preise salzige Meeresluft, als man den "falschen" Ozean erreicht, dann bringt etwas Erleichtung, bevor es dann quer über die Halbinsel nach Osten ins "Sun Valley" geht. Der Regen hat ganz aufgehört, die Schwüle dafür zugenommen. Die tollen Berge sind immer noch in den tiefen Wolken und kommen einfach nicht raus. Quasi jeden km gibt's was zu trinken: Cola in weißen Plastikflaschen, grüne Plastiksäckchen (Größe einer Zigarettenschachtel) mit Wasser oder rote Plastiksäckchen mit so etwas wie Powerade, auf Wunsch gefroren. Die Dinger aufzubeißen ohne sich selbst voll zu spritzen oder ein Stück Plastik zu verschlucken benötigt Talent - hat ja nicht jeder. Das Trampeln auf noch geschlossene Plastiksäckchen auf dem boden bewirkt einen tollen Knall und eventuell eine Fontäne auf den Nebenläufer - vielen Dank.

Irgendwo kommt km 28, die Hälfte - mit Chip-Matte! Die ersten Jubelschreie - uff, das Zeitlimit von 3:30 h noch mal geschafft - die Jungs fackeln da nicht lange rum, keine Diskussionen, keine Gnade, knüppelhart wird da pünktlich zugemauert. Es heißt, daß die erste Hälfte des TOM im Prinzip "flach" sei, was Blödsinn ist, da es ziemlich wellig rauf und runter geht. Weiterhin heißt es, daß die zweite Hälfte "auf und ab geht" -wahrlich, wahrlich - und wie!

Bei km 28 ist man schon im Anflug auf den ersten Berg, "little Chapman". "Chapman's Peak" heißt der ganze Berg. Die ersten Zuschauer feuern an mit: "Chappies, Chappies" - so werden die Beklopten getauft, die diesen Berg hochhetzen. Bevor man es merkt, ist man schon oben und es geht gleich wieder runter - verdammich, denkt man, das muß ja später wieder "erarbeitet" werden. Genauso ist es, junger Mann. Ein letzter Blick links runter auf den kilometerlangen

Superstrand "Noordhoek Beach" - und dann geht's um die Ecke Richtung Norden in die "Hout Bay" rein. Ja, um die Ecke und der Blick geht nach oben: "ach du Scheiße!" Man sieht eine circa 2-km-lange Läufer Schlange sich auf der Serpentinstraße auf halber Höhe der Steilwände nach oben winden.

Es heißt, der TOM fängt bei km 32 erst an und jetzt kommt gleich die Verpflegung bei km 32 - lustigerweise "Feeding Station" = Futterstation genannt. Danach gehen alle nur noch. Nur Powerschnecke und ein paar andere heroische Ultrabeklopte laufen hoch. Der Wind treibt den Regen frontal entgegen, die Brille ist voll mit Regentropfen (Sicht ein halber Meter), Puls auf 180, das Herz schlägt im Hals, die Steigung ist vielleicht 10% - nö, wahrscheinlich 20% - ach was, ganz bestimmt 30%. Bei km 33 Blick auf die Uhr: 8:18 für den letzten km - vielen von denen darf es nicht mehr geben, Zeitlimit von 7 Stunden - aber es gab davon noch einige. Bei fast km 35 ganz oben auf dem "Big Chapman" steht eine Meute junger Mädchen, schwarze und weiße, in grünen T-Shirts des Hauptsponsors Old Mutual, eine Versicherungsgesellschaft, die tanzen, singen, klatschen, trommel, brüllen, was das Zeug hält, und machen einen ziemlichen Radau. Die Kapstädter haben den Rhythmus im Leib - wahrlich keine britischen Gene. Die Girls helfen und so manche Faust wird nach oben gereckt, als man sie passiert. Hinter dem Gipfel die nächste "Feeding Station" mit Bananen und ... Kartoffeln, aber weichgekochte.

Wo ist jetzt das "beautiful" in "the World's Most Beautiful Marathon"? Nichts zu sehen, nur wolken, Nebel, Regen. Aber es geht bergab, mindestens 5 kms - nur "rollen lassen", heißt es so superklug - aber höllisch aufpassen: auf dem weißen Mittelstreifen sind Katzenaugen, die zwar nicht sehr hoch sind, über die aber schon mancher stolpernd im Schlurf-Schlapp-Schritt dahingesehelt ist (Powerschnecke natürlich auch). Zudem legt sich die Straße dermaßen schräg in manche Kurven, man glaubt man ist auf einer Fahrrad-Hallenbahn und fürchtet abzurutschen.

"Big Chapman" ist der zweite Gipfel, der dritte und wirkliche Hammer kommt erst noch: "Constantia Nek". Beim Marathonpunkt bei km 42 rufen die Leute: "jetzt geht's los, jetzt geht's los" (auf Englisch natürlich, Ihr Knallköpfe!). Wie denn, was denn? Das hieß es doch schon bei km 32! Nun ja, jetzt geht's RICHTIG los! und Recht hat der Volksmund, wie immer.

Nun ist der letzte der guten Vorsätze futsch, nämlich ganz durchzulaufen. Okay, der Hunderter vor zwei Wochen muß als Ausrede herhalten. Außerdem geht wirklich jeder jetzt, da will Powerschnecke nicht unangenehm auffallen. Die Leutchen sind trotzdem, gut drauf und lustig - und freundlich dazu: jeder Streckenposten, die nun die nur noch halbseitig gesperrte Straße alle paar hundert Meter mit roten Flaggen absichern, werden alle mit "Thank you, Marshal" hier und "Thank you, Marshal" da begrüßt. Am Gipfel bei km 45 hätte man den Zuschauern, die durch Gitter zurückgehalten werden, ruhig das Tour-de-France-Spalier-laufen-lassen-erlauben dürfen - Kölner zum Nachhilfeunterricht da runter.

Frage an Nebenläufer: "war's das?" - "No, es kommen noch zwei Hupser - da kann man ruhig auch gehen". Zwar hatte sich Powerschnecke wieder ins F-Territorium brav vorgearbeitet, aber wenn die Einheimischen sagen, man dürfe ruhig gehen, dann sollte man da nicht den besserwisserischen Touristen spielen.

Das Ziel liegt auf dem Campus der University of Cape Town, auf dem Rasen ihres

Rugby-Feldes. Gute Idee, wenn es nicht gerade die halbe Nacht und den ganz Tag regnet. Nach dem Getrampel der vorherigen 7000 Läufer (und 8000 Halbmarathonis davor) ist der Rasen nur noch ein morast, knöcheltiefer flüssiger Acker. Hinter dem Zielzelt steht Powerschnecke nun mit der schweren, aber schönen Medaille um den Hals im Sumpf, Schuhe und socken jetzt matschbraun mit dicker Dreckkruste, von oben aber kommt noch immer mehr.

Zum Schluß noch: wer am Ostersonntag oder -montag wieder laufen kann und Zeit und Lust hat und falls die Sonne scheint, was sie brillanterweise in ihrer strahlendsten Form am Montag wieder tat, kann einen Regenerations-Spazierlauf aus Kapstadt raus, Richtung Süden (Vorsicht: Sonne steht im Norden!) entlang der Küstenstraße am Atlantischen Ozean, über den "Victoria Drive", ca. 10-20 km in eine Richtung, wer's schafft bis zum Ort "Hout Bay", unternehmen. Das ist mit das Schönste, was einem in einem stinknormalen Läuferleben passieren kann - unvergeßlich. Ein Sonnenuntergang über dem Atlantischen Ozean ist dermaßen spektakulär, nicht nur für romantische Schlappohren wie ... - da halten auch selbst die Kapstädter ihre Autos auf den Parkplätzen entlang der Küste an und glotzen.

Fazit: für solche einen Lauf, den "Two-Oceans-Marathon", lohnt es sich zu sparen; wenn man zehn Mal läuft, bekommt man eine blaue Startnummer mit der eigenen, persönlichen Nummer, die man für immer behält. Ey, nur noch neun Mal!

### **„Ist es möglich? Ja es ist möglich!“**

*Mein erster 100-Tage-Streak – Erfahrungsbericht von Uli Schulte*

Als im Herbst 2003 auf der Ultramarathon-Seite [www.steppenbahn.de](http://www.steppenbahn.de) das Thema "Streak- Running" diskutiert wurde, hat mich der Gedanke des täglichen Laufens sehr angesprochen. Ein Streak ist eine ununterbrochene Folge von täglichen Läufen. Läuferisch befand ich mich in einer "Durchhängphase", neue Anregungen waren dringend nötig. Ich hatte vor Jahren mal versucht, 7 Tage in Folge zu laufen und fühlte mich danach ziemlich ausgepowert. Täglich laufen, über einen längeren Zeitraum – ist es möglich? Ich konnte mich dem Gedanken aufs Neue nähern, weil die Regel sagt, dass der jeweilige Lauf nur mindestens 1 Meile, d.h. 1,6 km lang sein muss (siehe [www.streak-running.de](http://www.streak-running.de)) Wenn ich also, anstatt abends eine halbe Stunde mit dem Hund rauszugehen, eine halbe Stunde gemütlich joggen würde, das wäre doch möglich. Und wenn es einmal ganz schlecht läuft – 1,6 km müssten doch immer drin sein!

Ist es möglich? Ja, es ist möglich! Dieser Ausspruch von Rainer Maria Rilke beschreibt im Kontext eine eher kritische Weltansicht: ist es möglich, dass wir Menschen in der langen Weltgeschichte so wenig aus unseren Erfahrungen gelernt haben? Ja, es ist möglich. Übrigens sehr hörenswert vertont und interpretiert von Wolfgang Niedecken und Xavier Naidoo für das Rilke Projekt. Der Werbeslogan eines japanischen Autoherstellers klingt so: "Nichts ist unmöglich, ..." Das hört sich etwas vermessen an, aber die Autos sind wirklich gut, das weiß ich aus eigener Erfahrung. Hat nicht ein jüdischer Rabbi aus Nazareth die Worte geprägt: "Alles ist möglich dem, der da glaubt" ? Für die Frage nach dem Sinn, der Vergebung, der

Ewigkeitbaue ich auf Seine Worte! Das Bedürfnis, die eigenen Möglichkeiten auszuloten, scheint mir jedenfalls ein zutiefst menschliches Verlangen zu sein.

Worin besteht der Reiz, täglich die gleichen Verrichtungen zu wiederholen? In fernöstlichen Religionen gibt es das "Mantra", das, in ständiger Wiederholung ausgesprochen, auf dem Weg der Erlösung helfen soll. Auch im Judentum und im Islam gibt es sich wiederholende, religiöse Verrichtungen und Gebete. Die christliche Tradition kennt z.B. das Stundengebet der Mönche, den Rosenkranz, die Liturgie. Hat das Streiken eine religiöse Dimension? Für mich bietet es wahrscheinlich eher eine Struktur, eine Gewohnheit, in der ich mich bewegen und entfalten kann, einen Weg, der mich vorwärts bringt. Kann das tägliche Laufen eine ins Leben integrierte Gewohnheit sein, ähnlich wie Essen und Trinken, Reden und Schlafen, Bibellesen und Beten? Etwas, was einfach dazugehört? Ein faszinierender Gedanke. Warum werde ich kritisch beäugt, wenn ich anderen vom täglichen Laufen erzähle? Alles, was den eigenen Erfahrungshorizont überschreitet, macht Menschen häufig erst einmal unsicher und skeptisch.

Das tägliche Laufen konfrontiert mich mit meiner körperlichen und seelischen Verfassung, ich nehme die Veränderungen an und in mir deutlicher wahr. So gibt es Tage, da laufe ich voller Freude und Tage, da muss ich mich überwinden. Es gibt Tage, da geht es schnell und leicht und Tage, da schleppe ich mich dahin. Regulieren kann ich meine jeweilige Verfassung über das Lauftempo – in der Regel irgendwo zwischen 6 und 8 Minuten pro Kilometer. Die Entdeckung der Langsamkeit. Es kann sein, dass ich mich am 78. Tag quäle und am 79. Tag laufe, wie eine gerade aufgezugene Uhr. Ich kann mich entscheiden, ob ich eine bekannte Strecke wiederhole oder eine neue ausprobiere; ob ich auf der Straße, im Wald oder auf der Bahn laufe, allein oder in der Gruppe unterwegs bin, morgens, tagsüber, abends oder auch mal nachts jogge. Langweilig ist es noch an keinem Tag gewesen. Manchmal kommt es mir so vor, als wenn ich in die Rolle der Tiere schlüpfe, die ich unterwegs beobachte, in die Schnecke, das Pferd oder den Vogel.

Mein Verhältnis zur Natur hat sich verändert, ist intensiver geworden. Durch das tägliche Laufen nehme ich jede Veränderung wahr, bin sensibler geworden für den Nebel, das Licht, die Dämmerung, die Kälte und Wärme, Regen und Wind. Die verschiedenen Stadien des Ausschlagens der Bäume, des Blühens und Verblühens, Farbnuancen aber auch Gerüche empfinde ich sehr differenziert. Ebenso den Lärm des Tages und die Stille der Nacht, das Konzert der Vögel am Morgen und am Abend. Die Sterne sehe ich leuchten, wie Vincent Van Gogh sie gemalt hat, sie werden zu vertrauten Begleitern. Ich mache mir Gedanken darüber, warum die Blüte des Löwenzahns sich täglich verändert, vom grellen Gelb bis zum tiefen Orange-Braun, um dann über Nacht zur "Pusteblume" zu werden. Dieses Erleben kann mich mitunter euphorisch machen, führt mich zur Dankbarkeit und zum Lobpreis des Schöpfers.

Während der tägliche Lauf manchmal eher meditativen Charakter hat, wie ein "in sich versenkt sein" ist, erlebe ich häufig auch eine Gedankenflut. Interessant finde ich, dass gedanklich Themen abgearbeitet werden können. Wo ich heute aufgehört habe, mache ich morgen weiter. Es gibt einen "Roten Faden", der am nächsten Tag

wieder aufgenommen werden kann. Insgesamt fühle ich mich ausgeglichen, gesund und gut. Gelegentliche leichtere Schmerzen kommen und gehen auch wieder: ich versuche, auf die Signale des Körpers zu achten.

Einmal im Monat laufe ich Marathon und mehr – den 6-Std.-Lauf in Rotenburg und die Harzquerung habe ich im Laufe meines Streaks mitgemacht. Die Folgetage waren dann – na, ja – etwas schwierig. Laufend regenerieren ist auch eine Erfahrung. Für Mai habe ich noch nirgends gemeldet, aber das ergibt sich manchmal ganz spontan. Im Juni stehen 24 h auf dem Programm. Häufig fühle ich mich gedanklich meinen Freunden, den Weltläufern Jesper Olsen und Alexander Korotkov nahe. Ich weiß, sie sind heute auch auf der Strecke, nur eben länger. Ihr Lauf ist für mich unerreicherbar, aber keine unvorstellbare Utopie mehr.

Die Kilometerumfänge haben sich seit dem Beginn meines Streaks erhöht und liegen zur Zeit bei durchschnittlich 10 km am Tag, 70 km in der Woche und 300 km im Monat. In meiner 12jährigen "Laufkarriere" bin ich noch nie so viel gelaufen.

Wie geht es weiter? Ich weiß es noch nicht. Erst einmal möchte ich den Streak noch fortsetzen. Die "Eine Meile täglich" befreit mich von negativem Druck. Wer weiß schon von sich, ob er morgen gesund genug ist, um vor die Tür zu gehen? Vielleicht wird der Streak ja 130, 150 oder 200 Tage lang. Wie auch immer, die ersten 100 Tage stehen. Die werden mir als eine positive, spannende und bereichernde Erfahrung erhalten bleiben.

### **Vereinskleidung**

Liebe Mitglieder! Bei zahlreichen Läufen sieht man Euch schon in GELB. Aber es könnten mehr „Gelbe“ sein, wenn Ihr alle Clubbekleidung hättet und wenn die, die welche haben, sie auch tragen würden.

Dies wollen wir ändern. Deshalb gibt es ab sofort ein erweitertes Bekleidungsortiment zu günstigeren Preisen. Herr Hirschmann ist unser neuer Direktlieferant - er fertigt die Ware auch an - zu einem sehr günstigen Preis.

Der Club bezahlt die Beflockung, die Versandgebühren und rundet die Preise auf glatte €-Beträge ab.

Was können wir anbieten?

Es gibt Singlet - wie bisher mit tiefem Rückenausschnitt - und Singlets ohne Ausschnitt hinten, Funktionsshirt mit kurzem und langem Arm, mit rundem oder spitzen Halsausschnitt, auch mit Reißverschluss, mit eingesetztem Ärmel oder mit Raglanärmel.

Alle Textilien der Oberbekleidung sind in der Grundfarbe gelb mit rotem Seitenstreifen und in Zukunft mit schwarzer Beflockung ( entspricht unseren drei Grundfarben - gelb, rot, schwarz -) 100 Marathon Club. Das Material ist funktionsgerecht - Singlet 64 % Coolmax, 36 % Polyester - , alle anderen Teile bestehen aus 80 % Polyamid und 20 % Elasthan.

Wir bieten alle gängigen Laufhosen an . Shorts mit Innenfutter, Miditights, Tights,



Longtights. Alle Laufhosen können in der Grundfarbe gelb mit rotem Seitenstreifen oder auch in der umgekehrten Farbfolge rot mit gelbem Seitenstreifen erworben werden. Das Material ist Lycra - 80 % Polyamid, 20 % Elasthan -mit glatter Oberfläche. Nur die Shorts haben bei gleicher Materialzusammensetzung eine strukturierte Oberfläche genauso wie die Singlets und anderen Oberbekleidungsteile. Alle aufgeführten Teile gibt es in den gängigen Größen S, M, L, XL für Damen und in S, M, L, XL, XXL für Herren.

Jeder Artikel außer den bisher üblichen Singlets und Shorts hat eine Bestellnummer.

- Damen und Herren Running - Singlet normal, **15,-€** [Ohne Bestellnummer]
- Damen und Herren Running - Singlet ohne Halsausschnitt hinten, **17,-€**  
Bestellnummer: 10144 (Damen) bzw. 20144 (Herren)
- Damen und Herren Running - Shirt, langer Arm, RV, **40,-€**  
10131 bzw. 20131
- Damen Running - Shirt mit spitzem Halsausschnitt, eingesetztem ½ Ärmel, **20,-€**  
20127
- Herren Running - Shirt mit rundem Halsausschnitt, eingesetztem ½ Ärmel, **22,-€**  
20128
- Damen und Herren Raglan - Shirt mit rundem Halsausschnitt, rotem ½ Arm, **17,-€**,  
gemeinsame Bestellnummer 20126
- Herren Running - Short mit Innenslip, **15,-€** [Ohne Bestellnummer]
- Damen und Herren Running - Tight, **40,-€** 12009 bzw. 22009
- Damen und Herren ½ Running - Tight, **18,-€** 10211 bzw. 20211
- Damen ¼ Running - Tight, **15,-€** 12890

Desweiteren wollen wir Trainingsanzüge und Longshirts der Firma Erima anbieten. Farbe gelb / schwarz. Größen S, M, L, XL, XXL. Zum Preis kann ich noch nichts genaues sagen.

Zur Bestellung: Ihr könnt auf dem Postweg - schriftlich -bei mir bestellen. Oder auch per Anruf ( Anrufbeantworter ) per Fax oder online ( ist in Kürze möglich ) an meine Mail Adresse.

Zur Bezahlung: auf mein Konto:

Sigrid Eichner, Postbank Berlin, BLZ 10010010, Kontonr.: 6918 65 105

Ich erwarte Eure Bestellung und freue mich auf die vielen Läufer in Gelb. Singlets und Shorts sind im Moment ausreichend vorhanden. Deshalb ist Sofortlieferung möglich.  
Sigrid Eichner

### Zu diesem Heft

Liebe 100MC-Mitglieder!

Das vorliegende Heft ist die erste Ausgabe der „100MC aktuell“, die keine Statistiken enthält. Der Grund dafür ist aber nicht, dass keine aktuelle Statistik vorliegt oder dass wir die Statistiken nicht mehr für wichtig halten.

Wie aus dem Protokoll der Jahreshauptversammlung in Wernigerode (vgl. S. 8 ff.) hervorgeht, hat Christian sein Amt als Statistiker unseres Clubs mit Ablauf des 1. Quartals 2004 niedergelegt. Sigrid Eichner wurde mit der Fortführung dieser Arbeit betraut.

Aus Anlass der Übergabe wollten wir noch einmal - abweichend vom üblichen Turnus - die aktuelle Gesamtstatistik ( Nr. 20 ) abdrucken; ferner sollten die separaten Länderdateien aufgeführt werden, soweit sie uns in aktueller Form vorliegen.

Hierfür aber reichte der Platz eines Heftes nicht aus - und so erscheint fast zeitgleich mit diesem Heft das Heft 3/2004, das im Wesentlichen diese Statistiken enthält.

Die in diesem Heft abgedruckten Textbeiträge und Laufberichte sind zum größten Teil bereits auf unserer Homepage im Internet erschienen..

Unser „Webmaster“ Olaf Dröse hat inzwischen die Möglichkeit eröffnet, dass Mitglieder oder in Neu-Deutsch „User“ Berichte unkompliziert und zeitnah - oft schon am Tag des Laufgeschehens - auf die „Homepage“ „stellen“ können. Auch können Texte dort umgehend kommentiert oder ergänzt werden.

Von diesen Möglichkeiten wird inzwischen lebhaft Gebrauch gemacht. Insbesondere unsere „Powerschnecke“ Dr. Hans Drexler - dem 100MC-aktuell-Leser eher bekannt durch seine sprachlich brillanten Übersetzungen aus dem Italienischen - liefert originelle subjektive und freche Berichte am laufenden Band. Drei dieser Berichte wollen wir dem Nicht-Internet-Nutzer mit diesem Heft zugänglich machen.

Hans-Joachim Meyer

#### Der 100MC begrüßt die folgenden Mitglieder:

(153A)	<b>Klaus-Jürgen Heeschen</b> , Neumünster
( 154 )	<b>Marek Gulbierz</b> , Kowale Olecki / PL
(155A)	<b>Thorsten Birnbach</b> , Hamburg
( 156 )	<b>Joachim Hoier</b> , Sulingen
(157A)	<b>Michael Richter</b> , Braunschweig
( 158 )	<b>Heinz Behrmann</b> , Kiel
( 159 )	<b>Norbert Schmid</b> , Klein Nordende
( 160 )	<b>Bodo Makuszies</b> , Winsen
(161A)	<b>Martin Linek</b> , Karlsruhe
(162A)	<b>Torsten Schacht</b> , Norderstedt

## Personalia und Jubiläen

Da sage noch einer, die Marathonsammler vom 100MC seien bequeme Leute, die mit möglichst geringem Aufwand möglichst oft wieder einen Lauf „im Kasten“ haben wollen. Gerade wenn die Läufe länger, die Herausforderungen anspruchsvoller werden, muss man nach 100MC-Mitgliedern nicht lange suchen.

Beim großen Rennsteiglauf am 15.05.2004 waren allein in der Altersklasse **M65 sieben (!)** 100MC-ler am Start - und dann natürlich auch im Ziel.

AK-Platz		gestartet für	Zeit
31	Gehrke, Lothar	LG Albatros Kiel	10:40:13
17	Kuhlmey, Jürgen	100 Marathon Club	09:12:25
4	Meyer, Hans-Joachim	100 Marathon Club	07:41:10
7	Rösner, Karl-Ernst	TSV Hochdahl	08:04:55
21	Seitz, Bernd	KC Regensburg	09:26:48
5	Spieker, Johann	SV Grenzl.Laarwald	07:52:58
22	Tauber, Lothar	100 Marathon Club	09:40:53

Bei den Deutschen Meisterschaften [DM] im 24-Stundenlauf am 22./23.05.2004 in Hamburg-Neugraben waren gleich 17 (**siebzehn!**) 100MC-Mitglieder am Start, 15 davon starteten dabei auch für unseren Club. Die Bilanz kann sich sehen lassen:

**Harald Petersen** (M60 - 190,237 km) und **Hans-Joachim Meyer** (M65 - 190,485 km) wurden Meister in ihrer AK. **Rosemarie von Kocemba** (W60 - 156,893 km) und **Christel Kunze** (W65 - 119,223 km) wurden jeweils zweite. Unser Verein war der einzige der für die DM eine Mannschaft M50+ zusammengebracht hat; auch dafür gab es noch einmal DM-Gold (Meyer, Wieneke, Gehrke - 504,506 km).

Beim Isarlauf (328 km in 5 Tagen) waren 7 Mitglieder dabei: **Hans Drexler, Sigrid Eichner, Heinz Jäckel, Klaus Neumann, Ingo Schulze, Bernhard Sesterheim** und **Uli Schulte** - Uli Schulte allerdings „nur“ als Betreuer.

Und selbst beim 6-Tage-Lauf in New York im Mai war der 100MC vertreten: Mit 555,1 km belegte **Sigrid Eichner** den 2. Platz von sechs Frauen. Sie wurde nur von der neuen Weltrekordlerin Dipali Cunningham (AUS - 770,7 km) übertroffen. Von den insgesamt 23 gestarteten Männern ließ Sigrid übrigens gleich 19 (!) hinter sich.

Aufgrund von Problemen bei der Auswertung der Statistik-Meldungen liegt mir z.Zt. keine auch nur annähernd vollständige Liste der Jubiläen vor. Mitglieder, die in letzter Zeit bei der Anzahl ihrer Marathons/Ultras eine Zahl mit zwei Nullen feiern konnten und die noch keine Urkunde vom Verein dazu erhalten haben, möchte ich hiermit bitten, sich bei mir zu melden und mir Angaben über den Jubiläumslauf (Ort, Datum, Art und ggf. Name der Veranstaltung) mitzuteilen.

## Inhalt

Impressum / Adressen	Seite 2
Ehrenmitglied Werner Sonntag	Seite 2
Werner Sonntag, Wir sind das Fußvolk	Seite 5
Protokoll der Jahreshauptversammlung	Seite 8

**ACHTUNG**

Neue Statistikerin!

**ACHTUNG**

**Quartalsmeldungen** bitte ab sofort an Sigrid Eichner  
Sonderstatistiken (100MC-Cup und Best 5) bearbeitet weiterhin  
Thorsten Themm (Adressen s. Seite 2)

René Timmerman, Barcelona	Seite 12
Karl-Heinz Jost, Lauf in Untertagelandschaft	Seite 12
Lothars „200.“	Seite 16
Lothar Gehrke, Marathons in Polen und an der Elbe	Seite 16
Thorsten Hirschberger, Von Königstein n. Dresden	Seite 17
Daniela Schulte (14), Harzquerung	Seite 17
Wolfgang Schwabe, Marathon in Linz	Seite 19
Hans Drexler, Teichwiesen-Marathon Nr. 215	Seite 20
Hans Drexler, Marathon als Rutschpartie	Seite 23
Hans Drexler, Powerschnecke in Afrika	Seite 26
Uli Schulte, „Ist es möglich? Ja, es ist möglich“	Seite 30
Vereinskleidung	Seite 32
Zu diesem Heft	Seite 34
Neue Mitglieder	Seite 34
Personalien und Jubiläen	Seite 35
Inhalt	Seite 36



**Vereinskleidung**  
s. S. 32

