



100 MC aktuell



Vor dem Start zum Deutschlandlauf auf Kap Arkona (Rügen)
v.l.n.r.: **Otto Liedtke, Uli Schulte, Davor Bendin, Rosemarie von Kocemba, Hartmut Feldmann, Hans-Joachim Meyer, Sigrid Eichner, Schek kee Lo** und die Überraschungssiegerin **Sylvia Rhen**, alle 100MC
(nicht im Bild: **Heinz Jäckel, Klaus Neumann und Dr. Christoph Wenzel**)

100 Marathon Club Deutschland e.V.

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

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

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

Weitere Vorstandsmitglieder:

Statistikerin & Club-Kleidung

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

Kassenwart

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

Scheck kee Lo
Funhofweg 9
22307 Hamburg
Tel. +49 / 40 631 24 18
E-Mail: schek.lo@freenet.de

Thomas Schiebel
Eppendorfer Weg 2
01189 Dresden
Tel. +49 / 351 / 403 29 13
E-Mail: Th.Schiebel@web.de

Bankverbindung

Hamburger Sparkasse
Kto: 1254 122 805
BLZ 200 505 50

IBAN DE66 20050550 1254122805
BIC HASPDEHH

Webseite

www.100marathon-club.de

www.elbtunnelmarathon.de

Impressum

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

Das nächste Heft erscheint im Februar 2006. Redaktionsschluss für Statistiken 10.01.06.
ViSdPR Hans-Joachim Meyer - **Zuschriften bitte an H.-J. Meyer**

Wir trauern um unser

Ehrenmitglied

Barbara Szlachetka

*17.05.1956 † 24.11.2005

Wir vermissen sie und sind sehr traurig

Hans-Joachim Meyer Dr. Jürgen Kuhlmei
Sigrid Eichner Schek kee Lo Thomas Schiebel

BARBARA SZLACHETKA ist tot

Barbara Szlachetka ist tot! Sie starb am 24.11.2005 um 11.41 h so, wie sie es sich seit Monaten gewünscht hatte - würdevoll, in ihrem Hamburger Zuhause und in Anwesenheit ihrer liebsten Menschen.

Die Internationale Deutsche Meisterin über 24 Stunden des Jahres 2003 (211,990 km) und Europarekordlerin über 48 Stunden / Straße (348,915 km, 2003 in Köln) war im Herbst 1997 über die Liebe zum Laufsport gekommen. Am 15.11.1997 bestritt sie in Dorsten-Lembeck ihren ersten Marathon, ihren ersten Ultra vier Wochen später bei der GMHütter Null.

Bereits im Juni 1998, also noch in ihrem ersten Marathonjahr, wurde sie erstmals Deutsche Meisterin, nämlich in der AK W40 über 24 Stunden.

1999 lief sie bei ihrem ersten 48-Stunden-Lauf (in Köln) ihren ersten Polnischen Rekord. Insgesamt stellte sie Polnische Rekorde über 12 Stunden (zuletzt 118,089 km im Jahr 2004), 24 Stunden / Straße (211,990 km im Jahr 2003) / Bahn (203,403 km, 2001), 48 Stunden / Straße (zuletzt 348,915 km, 2003) / Halle (zuletzt 315,948 km, 2001) / Bahn (304,000 km, 2000) sowie 72 Stunden (404,576 km) auf. Alle vorgenannten Rekorde sind weiter in ihrem Besitz. Seit Oktober 2000 - also weniger als drei Jahre nach ihrem Marathon-Debüt - bis zu ihrer Krebserkrankung gehörte sie der offiziellen Polnischen Nationalmannschaft 24 Stunden des Polnischen Leichtathletik-Verbandes an und nahm für Polen dreimal an Europameisterschaften sowie zweimal an Weltmeisterschaften teil.

Bei der IAU 48 Hours World Championship Indoor 2000 und dem IAU 48 Hours World Cup Indoor 2001 (mit 315,948 km) gewann sie jeweils Bronze. Den Spartathlon 2003 finishte sie gleich auf Anhieb als dritte Frau und - hinter zwei Japanerinnen - als beste Europäerin in 31:50:23 h.

Im Juli 2004 kam sie mit hochakuten Bauchschmerzen in Hamburg ins Krankenhaus. Dabei wurde eine fortgeschrittene Darmkrebs-Erkrankung festgestellt.

Trotz rund 50 Chemotherapie-Behandlungen und weiterer Eingriffe lief sie noch bis Mitte Juli 2005 24 Marathons und drei Ultramarathons, natürlich nicht mehr wettkampfmäßig, sondern gesundheitsorientiert und "just for fun", d. h. beim Marathon gut 1 bis 2 Stunden langsamer als vor der Krebsdiagnose.

Laufen bedeutete für Barbara Szlachetka stets LEBEN! Hier lebte sie auf, vergaß in den letzten Monaten immer wieder für Stunden ihre Krankheit.

Ihr letzter Lauf war der Ultramarathon rund um die Außenalster in Hamburg über 51,4 km am 10.07.2005, den sie bis zum letzten Meter genießen konnte. Es war zugleich ihr 336. langer Lauf bzw. 57. Ultramarathon neben 279. Marathons.

Ihre letzten Laufschriffe über rund vier Kilometer absolvierte sie beim Kaltenkirchener Marathon am 14.08.2005, als sie mich bei meinem 1000. Marathon ins Ziel begleitete. Ihr Wunsch, über die gesamte Distanz an meiner Seite zu bleiben, war für sie bereits nicht mehr realisierbar.

Einen Tag zuvor war sie nach Werner Sonntag (2004) zum zweiten Ehrenmitglied des "100 Marathon Club Deutschland" ernannt worden.

Liebe Basia, Du hast nun auch Deinen längsten Lauf mit Deiner ganz besonderen Würde und Ausstrahlung vollendet. Vielen Dank für alles, was Deine Lauffreunde und ich mit Dir erleben durften, und für Deine unendliche Liebe!

Christian Hottas

Hallo Christian,

ein wunderbarer Mensch ist von uns gegangen.

Wir sind zwar traurig, aber doch dankbar, dass Barbara unser Leben so sehr bereicherte. Auch froh sind wir, dass Barbara dich als Freund und Arzt hatte, der sie nicht nur bei ihren Wettkämpfen sondern auch bei ihrer letzten Herausforderung betreut hat. Schon vor Tagen waren wir erstaunt, dass es immer noch Menschen gibt, die in diesem finalen Stadium noch kurativ behandeln wollen, vielleicht aus Verzweiflung oder Ohnmacht. Der damalige Vorsitzende der deutschen Krebsgesellschaft Prof. Gerhard Nagel sagte auf dem internationalen Krebskongress in Hamburg vor Jahren schon: Wir sollen die Menschen nicht am Leben, sondern im Leben erhalten. Und genau das hast du gemacht. So warst du ein wertvoller Coach und Betreuer für Barbaras letzten Kampf, den sie nun dank deiner Hilfe in Würde beenden konnte.

Dank an Barbara, die uns mit ihrer Freundschaft beschenkte und Dank an dich, dass du sie bei ihrem Fortgang so liebevoll betreut hast.

Ingrid und Jürgen Kuhlmeiy

Liebe 100MC-Mitglieder,

wie auf unserer Mitgliederversammlung im August beschlossen und schon im letzten Heft mitgeteilt, werden unsere umfangreichen Statistiken in Zukunft nur noch zweimal jährlich erscheinen. Das vorliegende Heft bietet somit mehr Raum für Laufberichte. Und über das vergangene Quartal gab es von unseren Mitgliedern eine ganze Menge zu berichten.

Die vergangenen Monate haben wieder einmal gezeigt, dass „Vielstarter“ nicht nur oft laufen, sondern auch beachtliche sportliche Leistungen erbringen können; und das gilt auch für die Vielstarter, die in unserem Club organisiert sind.

Beim **Deutschlandlauf** überraschte vor allem **Sylvia Rehn**, die als jüngste der 10 Frauen und wohl als Läuferin mit der geringsten Routine an den Start ging, und die dann die Frauenwertung mit über 15 (!) Stunden Vorsprung für sich entschied.

Unter den Männern, die das Ziel in Lörrach erreichten, gehörten gleich fünf dem 100MC an (s. Berichte).

Beim **Spartathlon** waren in diesem Jahr gleich drei 100MC-ler erfolgreich. **André Dreilich** und **Joachim Hoier** finishten bei ihrem ersten Versuch und **Peter Wieneke** hat es in diesem Jahr auch geschafft.

Viele unserer Mitglieder sind zugleich Mitglieder der **Deutschen Ultramarathon Vereinigung e. V. (DUV)**. Die meisten 100MC-Mitglieder versuchen sich auch öfter mal an längeren Distanzen und sehr viele Ultra-Läufer sind auch ziemlich häufig bei Marathon-Veranstaltungen anzutreffen. Beide Vereine haben auch eine ähnliche Mitgliederstruktur. Bei dem Gros der Mitglieder wie auch bei den Leistungsträgern handelt es sich fast ausschließlich um Läuferinnen und Läufer

mit langjähriger eigener Erfahrung. Man weiß, was man sich zumuten kann und will und wie der eigene Körper auf gesteigerte Anforderungen reagiert.

Erfahrungsaustausch tritt an die Stelle, wo in anderen Sportarten der Rat (oder die Anordnung?) des Trainers gefragt ist.

Hier liegt eine Ursache für Schwierigkeiten, die etliche DUV-Mitglieder mit ihrem Präsidenten **Volkmar Mühl** hatten. In etlichen seiner Anordnungen und Entscheidungen konnten Betroffene einfach keinen Sinn erkennen.

Bei der Jahreshauptversammlung der DUV am 12.11. in Troisdorf kam es zum Eklat. Nach der Abwahl des Präsidenten (Stimmenverhältnis 52 zu 46) trat fast der gesamte alte Vorstand zurück und aus der DUV aus (!).

Jetzt hat die DUV einen neuen Vorstand mit dem neuen Präsidenten **Ulrich Welzel** (s. Bericht von André Dreilich, der dem neuen Vorstand als Pressewart angehört).

Wer noch Zweifel gehabt haben mochte, ob er den Wechsel in der DUV begrüßen sollte, dem mag ein Blick auf die Art geholfen haben, wie das alte Präsidium die Amtsübergabe vollzogen - oder besser gesagt - verweigert hat.

Wir gratulieren der neuen DUV-Führung zu ihrer Wahl und wünschen ihr viel Erfolg bei ihrer Arbeit für den Verein und für den Laufsport.

Hans-Joachim Meyer

„Rebellen“ übernehmen

Deutsche

Ultramarathonvereinigung

Troisdorf (ad) – In der DUV hat es bei der Mitgliederversammlung am 12. November 2005 einen Führungswechsel gegeben.

Damit wurde ein vorläufiger Schlusstrich unter monatelange Auseinandersetzungen zwischen dem bisherigen Präsidium unter Führung Volkmar Mühls und den als „Rebellen“ geschmähten Kritikern am Führungsstil der alten Führungsmannschaft gezogen. Präsident Volkmar Mühl stolperte über einen Abwahantrag, dem die anwesenden Mitglieder mit 52 zu 46 Stimmen zustimmten. Daraufhin erklärten die Mitglieder des Präsidiums (ausgenommen Sportwart Wolfgang Olbrich-Beilig) ihren Rücktritt. Der abgewählte Präsident und einige seiner Mitstreiter sowie ein Teil der Mitglieder des Ultralauf-Nationalteams erklärten ihren Austritt aus der DUV.

Zum neuen Präsidenten wurde Ulrich Welzel, bekannt als Organisator des Isarrun, gewählt. Weitere Mitglieder der neuen Führungsmannschaft der DUV sind Vize-Präsident Herbert Hausmann, Geschäftsführer Jürgen Köllner, Sportwart Wolfgang Olbrich-Beilig, Statistiker Jürgen Schoch (zugleich Fachwart für Informationstechnologien), Schriftwart Tobias Lagemann, Pressewart André „Zeitungsdiab“ Dreilich, Rechtswart Björn Lachenmann und Fachwart für Sportwissenschaft Stefan Hinze.

Präsident Ulrich Welzel kündigte eine verstärkte Ausrichtung der DUV auf die Belange der Ultraläufer jeglicher Leistungsklassen an und würdigte das von Mitgliedern des alten Präsidiums erbrachte Engagement. Er bedauerte, dass keine Bereitschaft zur weiteren Mitarbeit in der DUV besteht.

Die erste Amtshandlung des neuen Präsidiums bestand in einem Beschluss zur Anerkennung der beim Sechs-Tage-Lauf 2005 in Erkrath erzielten Leistungen und deren Aufnahme in die Rekord- und Bestenlisten der DUV. Ultraläuferin Martina Hausmann, die bei dieser Veranstaltung mit 743,850 Kilometern

einen neuen Deutschen Rekord aufgestellt hatte, wurde die ihr bisher vorenthaltene Anerkennungsurkunde überreicht.

Übrigens provozierte die Abwahl des DUV-Präsidenten nicht nur Austritte: Noch am Abend der Veranstaltung waren die ersten Neu- bzw. Wiedereintritte von Mitgliedern zu verzeichnen, darunter Robert Wimmer, der Sieger des Transeuropalaufes 2003, sowie Cornelia Bullig, Inhaberin des Deutschen-Bahnrekordes über 48 Stunden und der W40-Weltrekorde über 48 Stunden und 200 Meilen. Seinen Wiedereintritt in die DUV erklärte zudem Siegfried Bullig, der Organisator des Internationalen Sechs-Tage-Laufes von Erkrath. Zahlreiche unter ausdrücklicher Berufung auf die bisherige Arbeitsweise der DUV angekündigte Austritte wurden zurück genommen.

André Dreilich
DUV-Pressewart

Marathon am „Ende der Welt“

Der „letzte Marathon“ findet alle 2 Jahre in der Antarktis statt, auf dem 7. Kontinent, der immerhin größer ist als Europa. Der „Marathon am Ende der Welt“ wird von der südlichsten Stadt der Welt Ushuaia in Feuerland organisiert.

Schon die Reise dorthin war ein weiter Weg von Hamburg über Paris, Atlanta, Miami, Lima, Buenos Aires bis nach Ushuaia. Auf die Idee hatte mich Klaus Neumann gebracht, da er wusste, dass ich für außerordentliche Marathons immer aufgeschlossen bin. Da wir Freunde in Buenos Aires besuchen wollten, kam der Vorschlag gerade recht. Ein Flug ab Buenos Aires sowie Hotel wurden bereits vom Veranstalter preisgünstig angeboten.

Allein die Entfernung von Buenos Aires nach Ushuaia beträgt über 3000 km, so weit wie von Stockholm nach Madrid. Der Flug betrug entsprechend über 3 Stunden und das nur im südlichen Teil von Argentinien.

Die Freunde in Buenos Aires wohnen in einem Landhaus mit Pool etwas außerhalb, was uns nicht abhielt, mit einem 80 km/h schnellen Katamaran-Schiff für Personen- und Autotransport nach Montevideo zu fahren. Eine Tango-Show mit vorherigem Unterricht und Abendessen durfte ebenso nicht fehlen.

Nach einer obligatorischen Stadtbesichtigung von Ushuaia und Ausflügen zu der Seenlandschaft, war dann Sonntag, 6. März, der große Tag.

Mit einem Katamaran ging es zum Start im dortigen Nationalpark. Dort war ein großes Hallo und Wiedertreffen mit dem Veranstalter des „letzten Marathon“, Thom Gilligan, und seinen Marathonis, die mit der Antarktis, meist den USA und nun in Feuerland bereits ihren dritten Kontinent „belaufen“ konnten. Zunächst ging es auf einsamen Pfaden und Schotterstraßen durch den ausgedehnten Nationalpark. Vor der Stadt ein Schlenker zum Flughafen und dann ging es durch die jubelnde Innentadt auf eine Bergstraße in östlicher Richtung. Der Rückweg führte dann am Hafen entlang bis zur Ziellinie mit einem großen Empfang und Fernsehinterviews (der eigentliche Grund war jedoch eine Autoverlosung).

Mit einer Zeit von 4:12:56 war ich zufrieden, auch wenn ich mit meinem neuen Freund Kimeli Linus aus Kenia mit seinen 2:24:52 nicht mithalten konnte.

Erstaunlich, dass in diesem entlegenen Teil der Erde immerhin 12 Läufer unter 3 Stunden blieben und außer Linus alle aus

Südamerika bzw. Ushuaia kamen. Insgesamt gab es 233 Finisher bei 265 Marathonis, davon waren ca 62 Läufer eine Woche vorher den Antarktis-Marathon gelaufen, der ebenfalls nur alle 2 Jahre stattfindet.

Jürgen Kuhlmeiy

Etappenlauf im Hochland von Ecuador

Andes Adventures ist der Veranstalter von Läuferreisen in Südamerika. Schon die Etappenläufe nach Macchu Picchu oder Patagonien waren unvergessliche Erlebnisse. Aber dieser Etappenlauf sollte alles in den Schatten stellen.

In Miami traf ich die ersten Läufer aus den USA und England. Nach der Landung im engen Tal von Quito (2.800 m) kamen noch zwei Neuseeländer dazu. Ecuador hat seinen Namen von seiner Lage auf dem Äquator. Die Temperatur im ecuadorianischen Hochland ist wegen der Höhe moderat, d.h. meist 15 - 25°C. Vom Flughafen ging es nach einer kurzen Stadtbesichtigung gleich Richtung Norden nach Cotachi, einem kleinen Ort, aber mit einer großartigen Hazienda in altspanischem Stil, von der aus das kilometerweite Tal früher verwaltet wurde. Zur Einstimmung gab es dann am nächsten Morgen einen Lauf von nur 10 km, aber beginnend in einer Höhe von 2750 m durch kleine Bauernhöfe mit kläffenden Hunden und auf einsamen Pfaden. Die positiven Steigungen betrugen nur 820 m, jedoch hatten wir alle mit der Akklimatisation zu tun.

Man bedenke nur, dass der höchste Punkt des 78 Kilometer langen Suisse-Alpine in Davos in 2600 m Höhe (Kesch-Hütte) liegt, und wir Läufer haben genug damit zu

tun, diesen höchsten Punkt des Rennens zu erreichen.

Der nächste Tag führte uns dann um einen ca. 4 km breiten Krater mit innen liegendem See und malerischen Inseln zu einer kleinen Stadt mit Lederhandwerk und einheimischem Markt, insgesamt 15 km mit 1.200 Höhenmetern. Der Start war bei 3.200 m, mit dem höchsten Punkt in 3.500 m.

Ein nächster Lauf führte uns nach zunächst steilen 5 km zu einer 18 km entfernten Hazienda, ebenfalls ein altes, vornehmes Herrschaftsanwesen, wo wir zum Essen eingeladen waren.

Dann ging es über den Äquator in den nördlichen Teil Ecuadors - vom Winter in den

Sommer - es schien fast so, denn wir kamen in die Zone des Regenwaldes. Nach den anstrengenden ersten Läufen kam dann ein Bergab-Erholungslauf in den Regenwald bei Quito, der sich zwischen dem Hochland und Flachland mit mild-warmem Wetter und einer reichhaltigen urwaldartigen Flora erstreckt. Hier wohnten wir in einem strohgedeckten, runden Holzhaus, wobei sich vom obersten Stock ein Rundblick über die von regenschwangeren Wolken z.T. bedeckten Berge bot. Da wir zwei anstrengende Tage vor uns hatten, liefen wir lediglich die 12 km auf Schotterwegen zur Hauptstraße.

Von dort ging es wieder an Quito vorbei durch die Avenida der Vulkane gen Süden in eine altspanische Hazienda.

Der nächste Lauf stellte mit seinen mehreren Bergpassagen und ca. 33 km die größte Herausforderung dar. Der Regen hatte das Gelände aufgeweicht, so dass wir mit dem Bus erst beim zweiten Anlauf unseren Ausgangspunkt bei der Stadt Sucre erreichten.

Der letzte Lauf war dann nur noch eine lange Steigung und ein Abstieg bereits in die Ausläufer des Amazonas-Beckens mit

seinen wärmeren Temperaturen. In der Stadt Banjo, wo wir eigentlich zu Mittag speisen sollten, wurden wir durch eine Straßen-Barriere aufgehalten; unser Glück - denn sonst wären wir an diesem Tag nicht wieder nach Quito zurück und zu unseren Flugzeugen gekommen.

Jürgen Kuhlmeier

Mitgliedsausweise, Aufkleber, Anstecknadeln

Der 100MC gibt ab Januar auf Anforderung und bei Einsendung eines Bildes - gern auf elektronischem Wege - Mitgliedsausweise aus. Die Mitgliedsausweise werden Scheckkarten-Format haben.



100MC-Aufkleber (Durchmesser 8,0 cm) und 100MC-Anstecknadeln bzw. -Sticker (Durchmesser 2,2 cm) sind nach wie vor zum Preis von 0,50 € bzw. 2,00 € beim Vorstand erhältlich.

Zwischenstand Best 5 2005

Pl	Name	1. Mar.	2. Mar.	3. Mar.	4. Mar.	5. Mar.	Gesamtzeit	Schnitt
1	Hirschberger, Torsten	3:01:38	3:02:36	3:10:35	3:19:47	3:23:09	15:57:45	3:11:33
2	Themm, Thorsten	3:11:43	3:12:36	3:15:29	3:30:49	3:52:21	17:02:58	3:24:36
3	Mattejiet, Carsten	3:22:03	3:25:34	3:28:37	3:32:15	3:39:05	17:27:34	3:29:31
4	Lo, Schek kee	3:21:44	3:26:51	3:27:58	3:32:15	3:39:33	17:28:21	3:29:40
5	Wenzel, Christoph	3:23:54	3:24:30	3:25:51	3:36:11	3:39:12	17:29:38	3:29:56
6	Behrmann, Heinz	3:26:33	3:29:51	3:34:58	3:35:05	3:38:01	17:44:28	3:32:54
7	Franck, Arne	3:25:47	3:28:10	3:38:07	3:39:08	3:47:04	17:58:16	3:35:39
8	Petersen, Harald	3:38:57	3:42:52	3:50:00	3:52:56	3:54:02	18:58:47	3:47:45
9	Meyer, Hans- Joachim	3:41:21	3:52:53	3:53:02	3:53:29	3:54:06	19:14:51	3:50:58
10	Schiebel, Thomas	3:58:59	4:01:56	4:18:10	4:19:16	4:20:49	20:59:10	4:11:50
11	Jost, Karl-Heinz	4:25:25	4:33:45	4:34:35	4:44:31	5:05:45	23:24:01	4:40:48

Nachtrag

Name	Vorname	Ort	Jahrgang	Nation	M-Nr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Casimir	Willi	Schönkirchen	18.04.34	GER	66A	98	0	98		135.	30.06.05
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	17.07.45	GER	96A	27	70	97		136.	30.06.01
Franck	Arne	Kaltenkirchen	21.10.62	GER	175A	89	0	89		137.	30.06.05
Feldmann	Dieter	Rinteln	13.03.39	GER	113A	85		85		138.	31.03.05
Schulte	Uli	Schwanewede	16.08.55	GER	111A	59	21	80		139.	30.06.05
Bendin	Davor	Hamburg	07.05.71	GER	151A	41	36	77	K	140.	30.06.05
Schacht	Torsten	Norderstedt	20.11.61	GER	162A	67	9	76		141.	30.06.05
Merker	Dieter	Hamburg	00.00.66	GER	60A	62	13	75		142.	30.06.05
Berka	Frank	Hamburg	12.03.70	GER	168A	57	14	71	K	143.	30.06.05
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	27.09.61	GER	160	63	7	70		144.	30.06.05
Kunze	Christel	Hamburg	12.12.37	GER	149A	64	5	69		145.	30.06.05
Heinig	Marcel	Cottbus	16.11.81	GER	186A	49	6	55		146.	30.06.05
Liedtke	Otto	Giffhorn	18.07.60	GER	176A	50	4	54		147.	30.06.05
Rehn	Sylvia	Hamburg	18.05.71	GER	173A	44	8	52		148.	30.06.05
Koch	Steven	Erfurt	11.01.79	GER	140A	36	11	47		149.	30.06.05
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	04.01.68	GER	171A	46	1	47		149.	30.06.05
Scheer	Oliver	Hamburg	04.08.67	GER	165A	30	16	46		151.	30.06.05
Wille	Oliver	Hamburg	29.01.75	GER	112A	44	1	45		152.	30.09.03
Birnbach	Torsten	Hamburg	14.08.68	GER	155A	36	2	38		153.	31.03.04
Heide	Heike	Bünde	22.09.56	GER	170A	30	2	32		154.	30.06.05
Richter	Michael	Braunschweig	14.01.56	GER	157A	27	4	31		155.	30.06.05
Eberle	Gunla	Seevetal	19.03.52	GER	179A	26	0	26		156.	30.06.05
Langenbach	Henning	Halstenbek	25.05.63	GER	167A	21	1	22		158.	31.12.04
Dröse	Olaf	Borgstedt	30.09.76	GER	133A	15	1	16		159.	31.12.04
Jatho	Klaus	Hamburg	21.09.66	GER	164A	10		10		160.	30.06.05

K Korrektur bzw. Nachtrag fehlender Daten.

Eichner
30.06.05

Statistik 100MC und Deutschland 100+ zum 30.06.2005

Nachtrag: Mitglieder mit weniger als 100 Läufen

Die Mitgliederversammlung im August hatte beschlossen, dass in Zukunft auch diejenigen außerordentlichen Mitglieder in unseren Statistiken im Heft aufgeführt werden sollten, die noch relativ wenig Läufe absolviert haben. Durch ein Versehen fehlten dann aber in der Gesamtstatistik im letzten Heft alle Mitglieder mit weniger als 100 Läufen.

Ich bitte das zu entschuldigen und trage hier die fehlenden Daten nach. Die Angaben sind nicht aktualisiert und daher ein wenig überholt - vgl. z. B. die „Personalia“ am Ende des Heftes.

Im nächsten Heft wird dann die vollständige aktualisierte Liste (Stand 31.12.05) abgedruckt.

„Best 5“ 2005 und 100MC-Cup 2005

Im nächsten Heft werden wir wieder die Jahrestabelle „Best 5“ abdrucken und wir werden das Ergebnis des Wettbewerbs um den „100MC-Cup 2005“ bekanntgeben. Hierbei werden wir - wie schon in den vergangenen Jahren - nur diejenigen Mitglieder berücksichtigen, die ihre Daten rechtzeitig bis zum Redaktionsschluss an Thorsten Themm gemeldet haben.

Thorsten Themm

Kieler Str. 27

24589 Nortorf

Tel. 04392 91 66 76

e-mail: Thorsten.Themm@freenet.de

Die Ausschreibung für den Cup war im Heft Nr. 1 vom Februar, S. 21 f, abgedruckt. Es geht bei dem Cup-Wettbewerb um 5 möglichst schnelle Marathons in 5 Regionen

Deutschlands, wobei bis zu zwei schwächere Ergebnisse durch „Joker“ (Marathons aus dem europäischen bzw. außereuropäischen Ausland) ersetzt werden dürfen.

In diesem Zusammenhang weise ich noch einmal auf die geplanten Jahresbestenlisten hin (vgl. Heft Nr. 1). Auch in diesen Listen werden sich nur diejenigen wiederfinden, die Thorsten ihre diesbezüglichen Daten mitteilen.

Hjm

Infos zur Vereinskleidung

Liebe Mitglieder!

Man kennt uns mittlerweile! Die gut gewählte Vereinskleidung fällt angenehm auf, zumal ihre Träger auch besondere Leistungen vollbringen. Unser Trainingsanzug ist einfach super!

Er war beim DL 2005 der schönste und auch beim „La Transe Gaule“ in Frankreich war er der schönste. Longshirt und Regenjacke in der gleichen Aufmachung gehören dazu.

Diese Artikel bekommen wir von „Erima“ über „4 All Sports“ zu einem Vorzugspreis, der uns nur bei einer genügend hohen bestellten Stückzahl gewährt werden kann.

Die bisherigen Muster unterliegen außerdem der Veränderung und werden nicht jahrelang gefertigt. Unsere Artikel sind schon 2 Jahre im Handel und sind im folgenden auch noch lieferbar.

Um eine ausreichende Menge bestellen zu können erfolgt die Bestellung dieser Artikel ab sofort wie folgt:

Ich sammle alle Bestellungen zu 2 Bestellterminen im Jahr: Januar und Juli.

In den davorliegenden Monaten könnt Ihr Eure Wünsche an mich senden.

Trainingsanzug in den bekannten Größen 4 bis 8. 4=S, 8=XXL.

5=M, 6=L, 7=XL. – so ungefähr.

Zur Orientierung: Sigrig= 4 Damenanzug, Uli Schulte = 8, Hans-Joachim Meyer = 6, Peter Samulski, Gottfried Schäfers, Christian Hottas = 6, Harald Petersen, Christoph Wenzel = 5, Dieter Wolf, Uwe Schwensfeier = 7.

Die Longshirts folgen dem gleichen Prinzip.

Die Regenjacken fallen größer aus; Bitte eine Nummer kleiner bestellen; sie gibt es in den gängigen amerikanischen Größen S, M, L, XL, XXL

Die Preise für diese Artikel werden nicht mehr vom Club gesponsert.

Trainingsanzug: 65,90 Euro + Porto beim Verschicken (3,90)

Longshirt: 27,90 Euro + Porto

Regenjacke: 20,90 Euro + Porto

Die Beflockung wird weiterhin vom Club getragen.

Für die Bestellung von Textilien zum Laufen gibt es ab Januar eine neue Regelung. Bis dahin könnt Ihr alle bekannten Artikel bei mir bestellen.

Vorrätig zur Sofortauslieferung sind 3 Trainingsanzüge in 7, 3 Longshirts in 2 x 4, 1 x 6,

7 Regenjacken in 2 x S, 4 x L, 1 x XL.

Außerdem 1 x Longtight in XL, 3 kurze Laufhosen mit Innenfutter 2 x M, 1 x L, 1 x Minitight in S.

Das allgemein übliche Singlet mit Halsausschnitt hat die Bestellnummer 143 und einen Preis von 15,90 Euro.

Sigrig Eichner

Deutschlandlauf 2005 – ein Lauf von 100MC-lern für 100MC-ler (?)

Gedanken von Sigrig Eichner

Der Deutschlandlauf 2005 ist Geschichte, ebenso wie der Transeuropalauf 2003. Aber trotzdem oder gerade deshalb sind beide Läufe immer wieder im Gespräch - ganz egal wo und zu welchem Anlass sich ehemalige Teilnehmer begegnen. Ich betrachte in folgenden Ausführungen den Deutschlandlauf 2005 einmal unter dem Gesichtspunkt der Vereinszugehörigkeit der Beteiligten.

Da wäre zuerst **Ingo Schulze** der Organisator, Mitglied des 100MC;

Sein Streckenmarkierer, **Joachim Barthelmann**, auch Mitglied des 100MC (ab 1. 1. 06);

Starreporter und Fotograf **Jürgen Ankenbrandt** aus Los Angeles – Mitglied des 100MC,

Betreuer (und Läufer auf 2 Etappen) **Uli Schulte**, ebenfalls Mitglied des 100MC.

Von den 67 gestarteten Läufern waren 9 Mitglieder des 100MC, 6 von Ihnen finishten alle Etappen.

Sylvia Rehn wurde mit 164:00:53 Stunden Laufzeit sogar Frauensiegerin.

Schek kee Lo freute sich über 158:30:44 Stunden,

Klaus Neumann war das Vergnügen 159:32:10 Stunden wert,

Davor Bendin war 174:27:17 Stunden unterwegs und konnte mit der 17. Etappe Vollmitglied werden, d.h. diese Etappe war sein 100. Lauf über mindestens die Marathonstrecke.

Hans-Joachim Meyer arbeitete sich 174:53:08 Stunden auf Deutschlands Strassen vorwärts,

Heinz Jäckel benötigte 179:33:59 Stunden.

Sigrid Eichner hatte nicht so viel Glück und schied durch akutes Kreislaufversagen auf der dritten Etappe aus der Gesamtwertung mit 22:23:52 Stunden aus, konnte den Einstieg aber wieder schaffen und finishte noch 12 weitere Etappen in 138:56:14 Stunden.

Rosemarie von Kocemba wurde auf der 8. Etappe aus dem Rennen genommen und war 7 Etappen erfolgreich in 86:49:10 Stunden unterwegs.

Hartmut Feldmann schied nach 9 erfolgreich absolvierten Etappen in 95:50:40 Stunden aus der Gesamtwertung aus, lief aber noch die 16. und 17. Etappe mit in 15:22:24 Stunden.

Zu diesen Läufern gesellten sich noch folgende Etappenläufer aus dem 100MC:

1. Etappe von Kap Arkona nach Stralsund:

Otto Liedtke und **Christoph Wenzel**,

6. und 7. Etappe von Schönebeck nach Eisleben und von Eisleben nach Sömmerda: **Heinrich Schütte**. In

Sömmerda besuchten uns „Volkers Sohn“ **Frank** und Franks Vater **Volker (Berka)**. Sie brachten noch **Marcel Heinig** mit.

Alle drei kamen vom Thüringer Doppel – 2 Marathonveranstaltungen, organisiert von Thomas Schiebel, natürlich auch einem Vereinsmitglied. Dazu gibt es einen Bericht von Volkers Sohn auf unserer Seite. Frank hatte keine Zeit zum Bleiben und Laufen, aber Marcel blieb und lief alle weiteren 10 Etappen mit.

Auf der 16. Etappe von St.Georgen nach Feldberg war **Bernhard Sesterheim** dabei.

Jürgen Kuhlmeier lief ebenfalls die 16. Etappe und dann (nicht vorher geplant) noch die 17. Etappe von Feldberg nach Lörrach.

Zusammengefasst war der 100MC vertreten mit: 4 Mitgliedern aus der

Organisation, 9 Läufern für die Gesamtdistanz und 6 Etappenläufern. Wenn das nicht für die Überschrift spricht!

Deutschlandlauf 2005 von der Insel Rügen nach Lörrach

Ein Versuch, das Unbeschreibliche zu beschreiben

Von Uli Schulte, Betreuer und Etappenläufer

Wie ich zum Deutschlandlauf (DL) kam ... Als ich im Sommer 2004 Ingo Schulze in Erkrath traf, bekundete ich mein Interesse am DL. Einige Wochen später fand ich meinen Namen in der Betreuerliste wieder. Ich musste nur noch meinen Urlaub anmelden – und schon war ich dabei.

Internationalität ...

Am Start waren 68 Läufer aus 9 Ländern: Neben Deutschland waren Italien, Frankreich, Niederlande, Luxemburg, Schweiz, Türkei und die USA vertreten. Die Umgangssprachen waren Deutsch und Englisch, und zum Ende hin verstand ich sogar die meisten „nicht – norddeutschen“ Dialekte. An die 100 Menschen bewegten sich laufend und helfend gemeinsam durch Deutschland von Nord – Ost nach Süd West. 17 lange Tage und 1200 weite Kilometer. Unter all den Leuten aus verschiedenen Ländern und auch unterschiedlichem Lebenshintergrund herrschte während des Laufes überwiegend eine starke Einheit. Die gemeinsame große Herausforderung „Ich will nach Lörrach“ schmiedete uns zusammen.

Landschaften und Mentalitäten ...

Die zwischen 53 und 94 km langen Tagesetappen führten durch 6

Bundesländer: Mecklenburg –
Vorpommern, Brandenburg, Sachsen –
Anhalt, Thüringen, Bayern und Baden –
Württemberg. Im Norden die flache, weite
Landschaft, hanseatisches – und
Küstenflair bei Land und Leuten.
Kilometerlange, schnurgerade Alleen, nie
sah ich soviel Bäume an Straßen. Viele
Kilometer Eichen, Birken oder auch voll
behängene Obstbäume. Straßen, zum Teil
noch aus der Römerzeit oder gar von den
alten Germanen? Eine harte
Herausforderung für Autoreifen und
Laufschuh! In Sachsen – Anhalt wurde die
Landschaft hügeliger und die Stimmung
der Einwohner deprimierter, nach
Thüringen hin nochmal gesteigert. Das
Thema Arbeitslosigkeit war allgegenwärtig:
am Betreuerstand und abends in der
Kneipe. Heruntergekommene Orte, die
Erinnerungen aus meiner frühesten
Kindheit in den 50 er Jahren aufsteigen
ließen wechselten ab mit phantasievoll
wieder aufgebauten und restaurierten
Städtchen. In Bayern dann wird es
gediegen, noch mehr in Baden –
Württemberg. Biergegend und dann
Weingegend. Der sichtbare Wohlstand und
der vermutete Fleiß drückt sich überall aus,
leider auch in der Mentalität vieler
Autofahrer: Die Straßen werden zu
Rennstrecken, fast schlimmer, als im
„wilden Osten“. An einem Tag mussten 3
Läufer in den Graben springen. Die
Stecken an den Bundesstraßen werden von
den Läufern gehasst. Geliebt werden die
ruhigeren Nebenstrecken sowie die
Radwege, da man sich hier nicht auf's
Überleben, sondern auf's Laufen
konzentrieren kann. Eine der
landschaftlich schönsten Etappen ist die
letzte: Von Feldberg nach Lörrach bietet
die Ultrastrecke alles, was das Herz
begehrt, vom anspruchsvollen Berglauf
über den Trail bis hin zum Flusslauf auf
dem Fernradweg. Als Etappenläufer bin

ich selbst die 1., die 9. und die 17. Etappe
mitgelaufen und konnte somit einen guten
Eindruck von den unterschiedlichen
Beschaffenheiten der Laufstrecken
gewinnen.

Unterkunft mit Vollpension ...

Geschlafen wurde ausschließlich in
Turnhallen und Festsälen. Manche Hallen
waren sehr klein und eng wie
Sardinenbüchsen. Da lag man dann dicht
aneinander, und keiner konnte sich über
fehlende Nähe beklagen. Wer zuerst da
war, konnte sich eine der begehrten
Turnmatten ergattern. Die letzten hatten
das Nachsehen und mussten mit dem
harten Boden vorlieb nehmen. In diesen
Wochen lernte ich jeden kleinen Luxus
schätzen: eine Matte zu haben, ein
Eckchen mit wenig Durchgangsverkehr
(man stelle sich vor, 100 Leute müssen in
der Nacht mindestens ein mal zur
Toilette!). 50 cm Freiraum zur Rechten
und zur Linken wurde als viel Privatsphäre
empfunden. Eine große Halle mit viel
Platz für jeden sowie mehreren Toiletten
und Duschen, das ganze noch modern: das
war schon der Hit! Um 4.00 Uhr Wecken,
Frühstück um 5.00 Uhr und um 6.00 Uhr
der Start der ersten Gruppe. Die
Langsamen laufen dann den ganzen Tag
bis zum Abend, futtern schnell was,
richten ihr Lager in der Halle her und
versuchen zu schlafen. Am nächsten Tag
dann wieder dasselbe. So unterschiedlich
wie die Quartiere war auch das Essen und
das Trinken. Wir kennen jetzt alle
Biersorten von Nord – Ost nach Süd –
West! Das Essen war immer gut, aber
manchmal auch Spitze! Highlights waren
sicherlich die Verpflegung an einem Ort in
Süddeutschland, wo es nach einem
phantastischen Abendessen am nächsten
Morgen ein super Frühstück mit
selbstgemachter Marmelade vom Feinsten
gab. Dazu alles liebevoll garniert – incl.

Blumen auf den Tischen. Klasse war auch der Abend im China – Restaurant, das wir ganz für uns allein hatten und bei dem selbst ich nicht alle Gänge schaffte! Auch tagsüber ließ die Versorgung an den alle 10 Kilometer aufgestellten Verpflegungsständen nichts zu wünschen übrig. Von Salzgebäck über Süßigkeiten, belegte Brote, Obst und Gemüse war alles zu haben. 8 verschiedene Getränke standen immer zur Auswahl: Cola, Wasser mit und ohne Kohlensäure, Eistee, Apfelsaft, Isostar, Orangensaft und Milch. Oft gab es auch noch verschiedene Sorten Bier oder warme Suppe. Aber das waren Privatinitiativen ...

Das Betreuersteam ...

Ein Lauf kann unter Anderem dann zum Erfolge werden, wenn die Mitarbeitermannschaft gut funktioniert und es wenig Reibungsverluste gibt. Das durften wir bei diesem DL erfahren. Ingo als Chef, Inge und Helmut als Einkäufer und Lebensmittelverteiler, Joachim als Streckenmarkierer, die Gepäckfahrer, Sanitäter, Masseure, Entertainer, PC – Leute sowie die vielen Standbetreuer an den Verpflegungsständen – die ganze Mannschaft funktionierte nahezu reibungslos! Selbst alte Hasen, die schon bei vielen Veranstaltungen mitgearbeitet haben, haben das staunend anerkannt. Offensichtlich gab jeder sein Bestes und stellte sich ganz in den Dienst der gemeinsamen Sache.

Der DL bringt das Innerste nach Außen ...

Eine Extremerfahrung wie der DL kehrt häufig das Innerste der Menschen nach außen. Wir alle tragen unsere Masken. Doch der Extremelauf kann sie bald herunterreißen. Das erste Mal habe ich das beim Transeuropalauf erfahren und jetzt auch hier beim DL – wenn auch in abgeschwächter Form. Es gab Vorwürfe,

Verdächtigungen, Schreien, Weinen, Fluchen. Und doch war alles im Rahmen dessen, was man bei einer solchen Extrembelastung erwarten darf. Ein „es tut mir Leid“ am Abend gleicht alles wieder aus. 2 Sätze von Läufern an meinem Betreuerstand, die mich auch heute noch schmunzeln lassen: „Uli, verlängert der Ingo die Strecke morgen auch wieder?“ und „Uli, ich möchte mir mein Getränk lieber selbst eingießen. Wer weiß, was ihr da rein tut ...“.

„It's humbeling“ ...

Mit „it's humbeling“ brachte die 60 erikanerin Stephanie gut eine Erfahrung zum Ausdruck, die viele Läufer machen mussten. Manch einer der „schnellen und guten Läufer“ mit Marathonzeiten um die 3 Stunden musste beim DL erleben, dass das überhaupt keine Bedeutung hat für einen Multiday – Lauf mit Tagesetappen von gut 70 km im Schnitt. Wer sich im Geheimen innerlich über die „Geher da hinten“ gestellt hatte, wurde sehr gedemütigt, wenn er sich nach 10 Tagen selbst gehend in diesem Feld wiederfand. „Wenn DU mich demütigst, machst DU mich groß“. An dieses Wort aus den Psalmen musste ich mehrmals denken. Wer diese Demütigung akzeptierte und zuließ, seine innere Einstellung korrigierte, wurde zusehends „größer“, nahm zu am Charakter.

Aussteigen und Einsteigen ...

Realisten rechneten im Vorfeld mit einer Ausfallquote von 50 %. Von 68 Starten würden ca. 34 das Ziel als Finisher erreichen. 37 kamen durch – eine gute Quote! Viele der Aussteiger mussten eben dafür büßen, zu schnell angefangen zu haben. Dummerweise hatte man Ingos ständige Mahnungen, den Ultraschlappschritt zu lernen und zu praktizieren, nicht ernst genug genommen.

„Laufen, ohne sich zu bewegen“ mit der „Beweglichkeit einer Eisenbahnschwelle“. Lächerlich. Doch das war das Erfolgsrezept vieler Finisher. Manche sind ausgestiegen, weil sie verletzt waren. Oder weil sie mit den Verletzungen nicht weiterlaufen wollten oder konnten, die Krise nicht managen konnten. Oder einfach, weil der „Kopf nicht mehr wollte“. Manche Aussteiger sind sofort nach Hause abgereist. Der Lauf war für sie zu Ende, und sie wollten so schnell wie möglich in ihre Heimat. Andere sind bis zum Schluss dabei geblieben und haben sich dem Unternehmen als Helfer zur Verfügung gestellt. Hier sah ich Menschen über sich hinauswachsen. Gudemütigt und groß! Etliche sind nach einigen Tagen Erholung wieder ins Rennen eingestiegen. Das fand ich auch ganz groß. Da ist der große Traum geplatzt. Da wird Bilanz gezogen, sich neu ausgerichtet und wieder angefangen.

Niedergang und Auferstehung ...

Die Läufer, die bis zum Ende durchhalten konnten, die Finisher also, haben sicherlich alle ihren Tiefpunkt erlebt. Man konnte es förmlich beobachten. Die Gesichter gezeichnet vom Leid, um Jahre gealtert. Ich sagte einem Läufer eines Abends: „Junge, Du siehst aber echt alt aus.“ Dann sah ich mein Spiegelbild in der Duschkabine Alle hatten ihre Krisen und ihre Tiefs – Läufer und Betreuer. Aber es war für mich eine unbeschreibliche Erfahrung, zu sehen, wie die Läufer ihre Krisen während des Laufens überwand, sie den Kopf wieder heben konnten, ein zaghaftes Lächeln zurückkehrte, die Gesichter wieder jünger wurden. Das Ende wurde ja absehbar und die Etappen etwas kürzer. „Der Gerechte fällt sieben Mal und steht wieder auf!“ Das trifft sicher auch auf den Ausdauerläufer zu, der in der Krise nicht am Boden zerstört liegen bleibt,

sondern sich wieder aufrufen kann. Hier noch ein Wort zu den super Frauen im Feld: 8 Läuferinnen waren gestartet. 6 von ihnen haben es nicht geschafft, den Lauf zu beenden. Die meisten von ihnen verarbeiteten ihre „Niederlage“ mit Bravour und wurden mir darin zum großen Vorbild. 4 von ihnen waren zum Schluss wieder auf der Strecke. Und die 2 Finisherinnen? Die erfahrene Heike im hinteren Feld wie man sie kennt – souverän und immer gut gelaunt lief sie ein vernünftiges Rennen „auf ankommen“. Und Sylvia? Für mich die Überraschungsläuferin schlechthin. Mit wenig Ultraerfahrung, zart an Statur und noch jung an Jahren hatte ihr wohl kaum einer zugetraut, dass sie diesen Lauf beenden würde. Überraschend hat sie die Frauenwertung gewonnen! Sylvia, es sah immer so leicht aus bei Dir, Du hast immer gelächelt und machtest immer einen zufriedenen und ausgeglichenen Eindruck. Wo hast Du bloß deine Schmerzen und Deinen Frust hingesteckt?

Jeden Tag ein neues Abenteuer.

Abenteuer und besondere Herausforderungen gab es täglich bei diesem Lauf. Nur einige „specials“ seien hier erwähnt: an einem Tag machte eine abgerissene Brücke eine Streckenverlegung notwendig, am anderen Tag einen ausgefallene Fährverbindung, dann wieder eine Baustelle oder ein behördliches Verbot, eine bestimmte Straße zu benutzen. Einmal hielt die Polizei die Läufer auf, fotografierte sie und schickte die Schar über einen Acker auf einen anderen Weg. Dann wieder wurde jemand wegen Baumfällarbeiten aufgehalten. Man konnte nie wissen, was der Tag brachte. Nur mit der positiven Einstellung „Sorge dich nicht um morgen, jeder Tag hat seine eigene Plage“ hatte man meiner Meinung nach eine Chance, den Lauf zum Abschluss zu

bringen. Was dabei hinter den Kulissen von den Betreuern geleistet wurde, mögen vielleicht nur die ermessen können, die als Ausgeschiedene auch diese Seite des Unternehmens kennenlernen durften.

Meine große Hochachtung gilt allen Läuferinnen und Läufern, den Frauen und Männern auf den ersten Plätzen wie Sylvia und Heike sowie Rainer, René und Hans-Jürgen. Nicht weniger aber allen Finishern sowie auch denen, die es nicht geschafft haben, den ganzen Lauf zu vollenden und trotzdem in der „Niederlage“ Größe bewiesen haben!

Ich könnte noch vieles berichten, aber ich will es ganz bewusst bei einigen „Gedankensplittern“ belassen. Der DL hat mich sehr tief beeindruckt und geprägt. Es wird sicherlich noch einige Wochen dauern, bis ich alles Erlebte verarbeitet habe. Soviel kann ich jetzt schon sagen: Ich schließe es nicht aus, dass ich beim DL 2006 wieder als Betreuer und Etappenläufer dabei sein werde!

Bremen, 3.10.2005

Uli Schulte

Ein Brief von Peter Wieneke an Sigrid Eichner:

Liebe Sigrid,

ich freue mich Dir mitteilen zu dürfen, dass ich den Spartathlon Lauf in Griechenland vom 30.09.05 bis zum 01.10.05 erfolgreich in der Zeit von 34:51:58 als glücklicher Finisher beendet habe.

Es war mein 5. Versuch es zu schaffen nach 4 unterschiedlichen „Fehlversuchen“, die es alle in sich hatten und inzwischen Geschichte sind.

Viel ist über den Spartathlon geschrieben und gesprochen worden von dem 246 km langen Ultralauf mit dem unerbittlichen Limit von 36 Stunden. Hier kann ich nichts Neues dazu beitragen, aber für mich persönlich war es von großer Bedeutung, dass meine Ehefrau Ann-Marie und meine Tochter Johanna mir immer wieder die mentale Kraft gaben, nicht aufzugeben und es wieder neu zu versuchen.

Dieser Gedanke, dass die Familie mich begleitet und viele Freunde mir immer wieder Glück wünschten, hat mir sehr geholfen und ich bin dafür sehr dankbar. Es war eine schöne Abschlussfeier im Olympiazentrum von Athen, wo wir viele Freunde aus vielen Ländern kennen und schätzen gelernt haben.

Umarmung

Peter

Von Würmern, einem Müllsack und des Königs Fuß

Ein Koffer, ein Rucksack und ich warten Ende September auf die S-Bahn. 20 Minuten Verspätung - kein Problem – die Planung für meinen Trip nach Athen hat viel Luft. 24 Stunden später lande ich in der griechischen Metropole. Mein „Projekt Spartathlon“ hat seine heiße Phase erreicht, bald werde ich mit gut 200 Gleichverrückten eines der weltweit härtesten Ultrarennen in Angriff nehmen. Zunächst treffe ich die Spartathlon-Läufer im Hotel „London“. In der Lobby summt es wie in einem Bienenstock. An der Rezeption drängt sich ein Schwarm Japaner (oder sind es Koreaner?) beim Einchecken. Ich bin nach zehn Minuten an der Reihe und bekomme einen

Schlafplatz. Startunterlagen, Abendessen – das Leben ist herrlich..

Den Tag „davor“ verbringe ich laufabstinent. Zu Fuß geht's in einen Supermarkt, wo ich neben Wasser „für gleich“ auch eine Überlebensration Bier „für morgen“ kaufe. Zwei der Dosen werden im Zuge der abendlichen Vorbereitung auf den Spartathlon geleert, die restlichen landen in Dropbags, die ich an vorher ausgewählten Checkpoints vorzufinden hoffte. Allerdings lasse ich mir nicht nur einen Biervorrat auf die 246 Kilometer lange Strecke schaffen, sondern auch Wechselschuhe samt Socken, eine LED-Leuchte, Penaten-Creme und mein Rennsteig-Shirt.

Vor dem Einschlafen ein Blick ins Roadbook. Während ich mir über den Streckenverlauf weniger Gedanken mache (Wofür gibt es Schilder?), sind die Schlusszeiten der einzelnen Checkpoints eine Welt für sich. So sind die ersten 15 Kilometer in knapp 1:25 Stunden zu absolvieren – kein Wahnsinnstempo, aber wenn man noch weitere 231 Kilometer zu laufen hat, denkt man über Geschwindigkeit anders ...

Der 30. September ist der Tag, auf den ich mich seit einem Dreivierteljahr vorbereitet habe. Zu unchristlich früher Stunde aufstehen, eine eilige Runde durch das Bad, beim Frühstück noch einmal den Magen füllen.

Fünf Busse bringen die 220 Starter zur Akropolis. Ich achte darauf, nicht im letzten zu landen, denn der wird während der nächsten 36 Stunden die ausgeschiedenen Läufer einsammeln. Ein schlechtes Omen, im „Besenwagen“ zu fahren ...

Als wir gegen 6.30 Uhr an der Akropolis eintreffen, ist es noch dunkel. Auf dem Platz vor dem Odeon des Herodes Attikus herrscht ein buntes Gewimmel. In den letzten 20 Minuten vor dem Start werden

Erinnerungsfotos geschossen, Schlachtgesänge angestimmt, Urin vergossen, Energieriegel vernichtet, Waden und Oberschenkel massiert und Muskeln warmgelaufen. Die Supporter sind so angespannt wie ihre Schützlinge.

Als sich das Feld von der Akropolis aus in Bewegung setzt, läuft mir ein Schauer über den Rücken. Leichtes Gefälle sorgt dafür, dass ich flott unterwegs bin. Trotz der frühen Tageszeit zeigt ein großes Digitalthermometer 19 Grad an. Zweieinhalb Jahrtausende zuvor machte sich ein professioneller Läufer in Richtung Sparta auf den Weg, um Verstärkung für den Kampf gegen die Perser zu holen. Auf seinen Spuren sind wir unterwegs. Während der historische Läufer die Polis schnell hinter sich gebracht hatte, führt die Route des Spartathlon über viele Kilometer durch den Moloch Athen und seine Vororte.

Auf den ersten Kilometern sichert Blaulicht den Weg ab. Doch dieses Privileg währt nur kurz. Bald ist die erste Bewährungsprobe zu bestehen: Auf dem Standstreifen einer stark befahrenen Autobahn laufen wir aus der Stadt hinaus. Das ist nicht ohne, in Griechenland gilt der Grundsatz der perfekten Ausnutzung des Verkehrsraumes. Im Klartext: Der Standstreifen ist eine normale Fahrspur. Um nicht umgefahren zu werden, laufe ich auf der Mitte des Standstreifens und signalisiere, dass kein Platz zum Durchmogeln ist. Nicht immer wird meine Botschaft verstanden ...

Trotz der Abgaswolken fühle ich mich gut. Den 15-Kilometer-Checkpoint passiere ich mehrere Minuten unter dem Limit und lasse Athen hinter mir. Sparta, ich komme! Nach 25 Kilometern ein Lichtblick. In Elefsis wird die Schnellstraße verlassen, es geht durch eine Fußgängerzone, am Straßenrand applaudieren Schüler. Die weitere Route ist einfach: immer die Straße

entlang. Die gabelt sich. Die meisten Autos fahren in Richtung Autobahn, die Spartathlon-Route verläuft auf einer alten Uferstraße am Meer entlang.

Griechenlandromantik? Fehlanzeige! Müll säumt die Strecke, ein Schiff rostet mit Schlagseite seiner Auflösung entgegen. Laut offiziellem Höhenprofil verläuft der Spartathlon in diesem Bereich auf ebener Strecke. Doch das weiß die Uferstraße nicht, sie windet sich in Serpentinaen und mit ordentlichem auf und ab am Meer entlang. Mit Motorrad oder Roadster ein Genuss, aber zu Fuß ...

Die Sonne gewinnt schnell an Kraft und lässt die Temperaturen steigen. Hinzu kommt eine relativ hohe Luftfeuchtigkeit. Da ich keine Zeit hatte, mich auf das griechische Klima einzustellen und mit rund fünfzehn Minuten pro Kilometer zügig unterwegs bin, gerate ich ins Schwitzen. Obwohl ich mich an jeder „Wasserstelle“ bediene, ist die Nadel nicht mehr im grünen Bereich. Nach 60 Kilometern eskaliert die Situation, die Nieren melden sich. Ich muss mich kurz in den Schatten setzen und lasse mehrere Läufer an mir vorbeiziehen. Blicke treffen mich, die Gedanken dahinter kann ich nur erahnen.

Aussteigen? Nein! Das Zeitlimit in sicherer Entfernung, ist „Schleichfahrt“ angesagt. In den wenigen schattigen Partien gehe ich, um Zeit für die Abkühlung zu gewinnen. Gegen alle Gewohnheit greife ich mir an den Verpflegungsstellen Wasserflaschen um auch zwischen den Checkpoints kleine Schlucke trinken zu können. Mit Erfolg: Die Nieren geben Ruhe, die Lebensgeister kehren langsam zurück.

Die Strecke ist von fragwürdigem Reiz: Fabriken, eine Ölraffinerie und andere Industrie stellen die Motivation auf die Probe.

Kurz vor Korinth eine angenehme Überraschung: Der private Fanblock wartet in Gestalt meiner Frau und einer befreundeten Familie auf mich. Fotos, Küsschen, Umarmungen und Lügen („Du siehst gut aus“) sorgen für neuen Elan. Mit dem Wunsch „In Korinth würde ich ein Bier nehmen“ geht es weiter. Statt Industrie folgt nun Landwirtschaft, kleine Straßen werden von Rebstöcken und Olivenbäumen gesäumt.

Korinth liegt weit hinter mir. In Unkenntnis der hiesigen Geographie gehe ich davon aus, dass mein Wunsch nach einem Bier nicht erhört wurde. Doch es kommt anders. Nach dem Passieren eines kräftigen Anstieges folgt ein Gefälle, das mich nach Korinth führt. Genauer gesagt, ins antike Korinth. Kilometer 93,4 ist erreicht. An einer Taverne steht der Fanblock mit kühlem Bier. Ich nehme mir einen Stuhl und setze mich in die Taverne. Natürlich mit Blick auf die Strecke, denn „ich will mir das Elend mal ansehen“. Nach wenigen Minuten geht's „bierisch“ gestärkt auf die Strecke. Wieder einmal wirkt das Ultra-Allheilmittel – in Kopf und Magen kehrt Gelassenheit ein, Kraft und Optimismus durchströmen den Körper.

Den nächsten Motivationsschub habe ich für Checkpoint Nummer 29 in Gestalt eines Dropbags platzieren lassen: Bei Kilometer 102,5 enthält der Beutel Rennsteigshirt, LED-Lampe und eine Halbliterdose Bier. Da ich gut zwei Stunden vor der Zeit liege, ist es für Shirt und Lampe noch zu früh. Aber nicht fürs Bier ...

Die Strecke führt nun in Richtung der Berge. Noch immer ist es für meine Begriffe zu warm, doch mein Zustand machte mir kaum noch Sorgen. Mit dem Gedanken „Lieber Gott, lass' es bitte regnen oder die Sonne untergehen“ laufe ich weiter. Mein unkonventionelles Gebet wird erhört. Ein Gewitter grollt,

Wetterleuchten lässt ahnen, dass in den Bergen links von der Strecke ein Unwetter niedergeht. Es dämmt, die Temperatur fällt und leichter Regen tröpfelt. Meine Stimmung wechselt in Richtung Euphorie. Am Checkpoint Nemea bei Kilometer 124 herrscht gute Stimmung, ich halte mich nicht lange auf, verlasse die antiken Stätte. In der Dunkelheit geht es auf und ab, das Gewitter Wasserlachen und Schlamm hinterlassen. Weit voraus Lichter und Funkmasten. Doch meine Erwartung, kurz vor dem Sangas-Pass zu sein, erweist sich als trügerisch. Der Aufstieg zum höchsten Punkt der Strecke liegt in der Ferne. Bei Kilometer 140,2 ist in Malandreni die nächste der sechs großen Servicestationen, „Mr. Eddes Tavern“, erreicht. Gern wäre ich gründlich eingekehrt, aber die Uhr tickt und ich möchte mein Zeitpolster von rund zweieinhalb Stunden nicht einbüßen. Erstmals esse ich etwas und fühle mich mit einer reichlichen Handvoll Gemüsereis im Magen erstaunlich wohl.

Trotz der Dunkelheit komme ich gut klar. Das Band der LED-Lampe wickle ich ums rechte Handgelenk und komme mir vor wie E.T. mit seinem Leuchtfinger. Die Streckenmarkierung ist relativ gut. An kritischen Punkten helfen Knicklichter.

In Lyrkia herrscht eine Betriebsamkeit. Knapp 150 Kilometer sind geschafft, der letzte große Checkpoint vor dem Sangas-Pass erreicht. Es ist kühl geworden, ich ergattere einen frischen Müllsack als Kälteschutz.

Beim Verlassen des Ortes sehe ich einen Läufer an seinem Supporter-Fahrzeug. Wenige Minuten später rollt der Wagen vorbei, hat den Läufer an Bord. Einige hundert Meter weiter steigt der Läufer aus und läuft dem nächsten Checkpoint entgegen. Mich befällt ein Gemisch aus Empörung auf der einen Seite ob des Betruges, Mitleid auf der anderen, denn was ist der Erfolg wert, wenn er auf solche

Weise erzielt wurde? Ich spüre negative Gedanken aufsteigen und zwingen mich, bewährte positive Bilder aufzurufen. Das gelingt, und so kann mich auch der Japaner nicht erschüttern, den ich immer und immer wieder überhole. „Du arme Sau, hast Du das wirklich nötig?“, geht es mir durch den Kopf, ehe ich wieder vom Zieleinlauf in Sparta träume und an die einzig perfekte Straße denke, die vor mir liegt, immer vor mir ...

Mit viel Freundlichkeit werde ich in Kaparelli begrüßt. Ich muss kurz Platz nehmen, werde nach Befinden und Verpflegungswünschen befragt. Mein Gegenüber, ein älterer Mann, identifiziert mich als Deutschen. Er habe in Braunschweig gelebt und bei VW gearbeitet, berichtet er. Noch ein kurzes Gespräch, dann zieht es mich hinaus in die Nacht. Danke für die Freundlichkeit!

Nun macht der Spartathlon ernst. Reichlich fünf Kilometer geht es auf einer alten Asphaltstraße mit gepflegter Steigung hinauf zum Sangaspas. Kräftiger Wind weht, es wird merklich kühler. Über mir zeichnet sich gegen den Himmel ein dunkles Bergmassiv ab. Zu meinen Füßen sehe ich indes Bilder, die mich an meinem Geisteszustand zweifeln lassen: Würmer kriechen über den Asphalt. Ich glaube an Halluzinationen und hocke mich auf die Straße, um die etwa fünf Zentimeter langen Würmer näher in Augenschein zu nehmen. Nach eingehender Betrachtung und der „Anstipp-Probe“ atme ich auf – die Würmer sind echt, ich bin (noch) nicht verrückt. Solcherart von meiner geistigen Fitness überzeugt, bringt mich auch ein Tausendfüßler nicht aus der Ruhe, der vor meinen Füßen durch den Lichtschein meiner Lampe krabbelt. Ich mache einen extralangen Schritt, das Tierchen war knappe 20 Zentimeter lang ...

Die Serpentinaen sind zu Ende, die Strecke kreuzt die Schnellstraße Korinth-Tripolis.

Stunden zuvor hatte ich das Lichtband der dort fahrenden Fahrzeuge aus der Ferne über mir erspäht und war froh, nicht dahin zu müssen. Denn die Trasse verlief weit von meiner vermeintlichen Strecke entfernt. Und nun? Habe ich den Himmel erklommen, trabe über den Schnellstraßenasphalt, sehe die Piste in einem Tunnel verschwinden, tanke am Checkpoint Cola und mache mich auf, den Sangas-Pass bezwingen.

Die folgenden zwei Kilometer erinnern an alpine Touren, die ich im Sommer unternommen hatte – bei Tageslicht. Die Laufstrecke führt hingegen in einer Neumondnacht steil hinauf über Schotter, Geröll und blanken Fels. Knicklichter und Blinker weisen den Weg, wo Absturz drohte, warnen Absperrband und Blitzer. Mit einer Mischung aus schnellem Gehen und kurzen Laufschritten geht es Meter um Meter hinauf, jeder Schritt muss sitzen, um nicht abzurutschen. Dann ist der 1100 Meter hohe Pass erreicht. Schneidender Wind weht bei knapp über fünf Grad Nebelfetzen über die Passhöhe und lässt mich zittern. Helfer hüllen mich in Decken und bringen heiße Getränke. Gut versorgt, radebreche ich Worte des Dankes.

Auf steilen Serpentinien hinab, weit unten kündigen Lichter das Örtchen Sangas an. Doch bevor ich dorthin komme, eine weitere Bewährungsprobe für die überspannten Nerven. Brummen ertönt aus der Dunkelheit. Im Lichtstrahl der Lampe hocken große braune Gestalten in der Finsternis und blicken mich an. Erschrecken. Nach endlosen Augenblicken die Lösung: Kühe verbringen wiederkäuend die Nacht und rülpsen arme Läufer an. Steile Serpentinien geht es hinab, nach 164 Kilometern ist Sangas erreicht.

Wer bis hierher kommt, so haben mir Finisher berichtet, der habe den Spartathlon fast in der Tasche. Gefährliche Erleichterung. Ich kenne diesen Zustand,

habe ihn im Juli beim Kölner 24-Stunden-Lauf erlebt, als die 200-km-Marke fiel. Prompt schaltete der Körper auf „Feierabend“ und ich hatte Not, das System wieder hoch zu fahren.

Im Wissen um diese Gefahr halte ich mich nur kurz auf und nehme die nächsten Kilometer in Angriff. Das Zeitgefühl schwindet. Unzählige Stunden benötige ich für die knapp acht Kilometer bis Nestani, doch das ist eine Täuschung. Mein Zeitpolster wächst auf rund drei Stunden.

In Nestani lege ich, von einer Fernsehkamera beobachtet, einen Boxenstopp ein. Der Dropbag erweist sich als Schatztruhe. Ich wechsle Socken und Schuhe, schmiere Penatencreme, gönne mir noch ein Löwenbräu.

Nach 22 Stunden die Krise. Müdigkeit. Ich schlafe beim Laufen ein, dämmere von einer Verpflegungsstelle zur nächsten durch das Dunkel. Am nächsten Checkpoint sinke ich an einem Checkpoint in einen Stuhl und verkünde, ehe der Kopf vornüber sackt: „Ten minutes only, please!“ Eine mildtätige Seele hängt mir eine Jacke über, im selben Moment, so scheint es, fasst eine Hand meine Schulter, eine Stimme spricht „Ten minutes“, ich stehe auf, schlappe weiter und fühle mich fast wie neugeboren.

Es rollt wieder. Es wird hell, die Strecke führt durch kleine Ortschaften und über Felder. Ich gebe mich der Hoffnung hin, dass das Schlimmste überstanden ist. Schließlich weist das Höhenprofil für den letzten Teil der Strecke Gefälle aus und schließlich liege ich satte drei Stunden vor der Zeit.

Doch die Ernüchterung bleibt nicht aus. Die Idylle schwindet auf der Nationalstraße nach Sparta. Eine stark befahrene Schnellstraße, statt Gefälle Serpentinien, es geht steil bergauf und bergab. Und es regnet. Kräftig.

Wolkenbruch. Schlamm. Gischt. Nass bis auf die Haut. Kräftiger Wind. Ich friere wie ein junger Hund, schlottere. Nur noch ein reichlicher Marathon bis Sparta, aber der hat es in sich.

Wieder ein Müllsack, ein wohlgefülltes Exemplar. Was soll's – ich schütte den Inhalt heraus und drehe den Sack um. Unappetitlich, aber wirkungsvoll. Wenige Schritte weiter bibbert ein Japaner unter einem Felsvorsprung, Sanitäter bergen den Läufer, hüllen ihn in wärmende Decken. Unvorstellbar der Einsatz der Helfer, die im Wolkenbruch ausharren und bei Wind und Wetter ihren Mann bzw. ihre Frau stehen.

Irgendwann lässt der Regen nach. Meine anrühige Schutzkleidung landet gut 20 Kilometer vor Sparta im Straßengraben. Die mehrstündige Sintflut zeigt Folgen. Meine Füße sind trotz der Einbalsamierung aufgeweicht, links gedeiht ein Blase.

Geschwindigkeit ist Nebensache. Ich registriere, dass ich vier Stunden vor der Zeit bin und ankommen werde. Motivierend wirkt ein neuerlicher Auftritt meines Fanblockes 15 Kilometer vor Ultimo. Am Straßenrand warten Ines (für Insider: Das ist meine Frau, die auch auf der Oberhofer Bobbahn gelaufen ist!) und einige Freunde. Ines läuft neben mir. Prompt stoppt ein blauichternder Race Official, will Protest wegen der unerlaubten Begleitung anmelden. Ich verscheuche meine Frau, um nicht kurz vor dem Ziel disqualifiziert zu werden.

Noch 15 Kilometer – das entspricht der heimischen Kurzrunde, für die ich weniger als 75 Minuten veranschlage. Doch diese Distanz beschäftigt mich heute länger. Die Straße nach Sparta bietet immer neue Kurven, neue Anstiege. Knapp zehn Kilometer vor Sparta werde ich „schneller“. Es rollt wieder, der Kreislauf kommt in Fahrt, ich überhole mehrere

Mitstreiter. Die linke Wade beginnt plötzlich zu stechen. Einfach auf rechte Achillessehne konzentrieren und die Wade vergessen. Endlich ist das Gefälle nach Sparta erreicht. Ein Lkw übersieht mich, zwingt zum „Sprung“ vom Asphalt. Zum Stehen gekommen, riskiere ich einen Blick auf die pochende Wade, sehe einen Bluterguss und diagnostiziere: Faserriss. Muskelschonender Wanderschritt auf den letzten sechs Kilometern. Den behalte ich sogar bei, als mich wiederbelebte Japaner überholen und eine jugendliche Fahrradeskorte mein Geleit übernimmt. Der „Schlusspurt“ wird belohnt: Jubel vom Straßenrand, von Kneipentischen und vom Fanblock. Vor 32 Stunden und 46 Minuten habe ich Athen verlassen, nun liegt meine Hand auf Leonidas' Bronzefuß: Eine Schüssel mit Wasser, aufs Haupt ein Kranz (Ja, Ines! Ich sehe dämlich aus!), ich werde umarmt, fotografiert, schüttle. Im Hotel reißt der Film. Nur Einzelbilder. Frieren, Leistenschmerzen. Erschöpfung. Dusche. Schlafen. Essen. Schlafen.

Am Tag danach entwickelte ich eine innige Beziehung zum Hotelaufzug, denn das linke Bein ließ sich nur durch manuelles Anheben des Knies zum Treppensteigen nutzen. Zwei Tage später kann ich unauffällig gehen, nach sechs Tagen jogge ich durch Kretas Berge.

Fazit: Ein brettharter Lauf. Vier Fünftel der Strecke verdienen das Prädikat „furchtbar“. Und doch werde ich, wenn Gesundheit, Beruf und Kalender mitspielen, im kommenden Jahr wieder antreten. Werde am Sangas-Pass leichte Bergschuhe und an mehreren Checkpoints bierische Dropbags deponieren. Werde wieder voller Dankbarkeit sein für die Helfer an der Strecke, die mit unendlichem Einsatz und viel Herzlichkeit dabei sind. Werde ein paar Brocken Griechisch drauf haben. Und meine Frau? Hat mir die

Genehmigung bereits erteilt – aber nur, wenn sie als Supporter mitkommen darf.

Der Zeitungsdiab André Dreilich

13. Jungfraumarathon **Interlaken (Schweiz)** **„Freude schöner Götterfunke“**

Lange stand einer der schwersten und schönsten Marathonläufe der Welt, der 13. Jungfraumarathon auf der Kippe. Die Folgen der Hochwasserkatastrophe vor 3 Wochen waren zu schlimm. Nur der unermüdliche Einsatz von ungezählten Helfern nicht nur beim Veranstalter, sondern auch in den Gemeinden, machte die Durchführung doch noch möglich. Wir Läufer/innen brachten unsere Dankbarkeit und unsere Solidarität nicht zuletzt mit einer Spendenaktion zum Ausdruck.

Letztes Jahr wurde ich ja bei km 38 wegen Überschreiten des Zeitlimits rausgenommen.

Das war zu dem Zeitpunkt doch eine Nummer zu groß. Aber da hatte ich noch unter meiner Therapie mit Spritzen wegen der Leukämie zu tun. Wer meine Berichte verfolgt, hat ja mitbekommen, dass seit Okt. 2004 damit Schluss war und ich auf Tabletten umsteigen konnte. Nach anfänglichen Schwierigkeiten sind mir diese ja immer besser bekommen. Ich fühle mich wohler und meine Leistung hat sich in den letzten Monaten deutlich gebessert.

So habe ich im 2. Halbjahr bis auf meinen 2-wöchigen Urlaub im Oktober ein volles Marathonprogramm. Als ich im Juli von Heiners Glück bei der Verlosung eines Startplatzes erfahren habe, dachte ich

noch, schade, da wäre ich doch noch mal gerne dabei gewesen. Ich setzte in das Gästebuch des Veranstalters meinen Wunsch nach einer Startnummer. In diesem Moment bot gerade einer seine wegen Verletzung an. Gleich hingemailt und gleich alles in die Wege geleitet. Am nächsten Tag stand ich bereits in der Starterliste. Glück gehabt.

Dieses Wochenende sollte ja mein freies sein. Da wurde nun nichts draus. Da Heiner erst am späten Abend mit dem PKW dort ankommen und mit Brigitte aus Hildesheim auf einem Campingplatz im Auto übernachten wollte, zog ich es vor, mit der Bahn anzureisen und Sonntag mit ihm zurückzufahren.

So sah dann der Freitag aus. VHV Kollegin Claudia holte mich in Heyersum ab. So war ich 7:00 Uhr zur Arbeit erschienen. 11:00 Uhr zum Bahnhof und 11:41 Uhr mit dem Zug über Basel nach Interlaken. Ankunft 19:00 Uhr. Mein Hotel gleich gegenüber dem Westbahnhof, und 19:30 Uhr war ich bereits im Kursaal des Casinos, um noch am Rahmenprogramm am Vorabend des Laufes, der Nudelparty und der Messe teilzunehmen und natürlich das Abholen der Startnummer zu erledigen. Das sollte sich auch keiner entgehen lassen. Fetziges Guggemusik und eine Rockband begeisterten die Anwesenden. Der Saal war fast vollbesetzt. Auf den zahlreichen Bildschirmen war der Lauf von 2004 zu sehen. Die aktuelle Wettervorhersage wurde ausführlich erläutert. Hier waren alle eine Familie.

Danach ging ich zum Hotel. Die Reise und das frühe Aufstehen am Freitag hatten mich etwas müde gemacht. Schlafen konnte ich die Nacht ganz gut, denn ich machte mir kaum Hoffnung, diesen Lauf

in der knapp bemessenen Sollzeit von 6:30 Std. zu schaffen.

8:15 Uhr machte ich mich mit meinem Kleiderbeutel auf den Weg zum Start und schon in 5 min. war ich da. Ich hielt Ausschau nach Heiner. War er überhaupt angekommen ??

Neben dem Kurhaus wurden LKWs mit den Läuferklamotten beladen. Alles durcheinander ohne Sortierung von Nummern. Kopfschütteln bei den einen, Gelassenheit bei denen, die das schon kannten.

Auf dem Startgelände stimmten Alphornbläser und Fahnschwinger Teilnehmer und Zuschauer auf das Großereignis ein. Noch einmal wurde uns bestes Laufwetter versprochen. Regen käme erst am Nachmittag (aber wer weiß das schon genau in der Bergwelt). Am Start waren es 15°C, bedeckt und die Wolken hingen tief.

Der Sprecher wies noch mal auf die großen Unwetterprobleme hin und dankte allen Helfer/innen aber auch der Bevölkerung für ihren unermüdlichen Einsatz. Tosender Applaus, Bravo-Rufe und die La-Ola-Welle waren unser Dankeschön.

Punkt 9:00 Uhr der Startschuss, gefolgt von lauten Böllerschüssen, Riesenapplaus der Zuschauer und 4000 Läufer/innen setzten sich in Bewegung. Erst mal eine Runde durch Interlaken. Schon nach einem km die erste Guggemusik. Nach 3 km kamen wir wieder am Start vorbei und der Jubel kannte keine Grenzen. Heiner hatte ich immer noch nicht gesehen.

Es ging Richtung Briener See. Das Feld war schon so auseinander gezogen, dass

jeder sein Tempo laufen und seinen Rhythmus gefunden haben konnte. - Böningen (568 m). Eine Musikkapelle spielte auf. Viele Leute hatten sich versammelt und klatschten, was die Hände hergaben. Rechts und links die Burschen mit ihren übergroßen Glocken sorgten für einen lauten Sound. Sogar mein MP3-Player bleibt vor Schreck stumm.

Auf dem Weg nach Wilderswil (585 m, km 10) führte die Strecke am Flüsschen Lütschine entlang, das immer noch ein reißender Fluss war. Wie das hier wohl 3 Wochen zuvor ausgesehen hatte? Hin und wieder sah man noch Schuttberge und Schwemmholz. Aber der Weg war super zu laufen. Nach der Holzbrücke ging es leicht ansteigend über Gsteigwiler und Zweilütschinen (652 m-15 km) nach Lauterbrunnen (810 m - 21 km). Ich hörte vom Sprecher: „Mit der Nummer 3214 Wolfgang Schwabe Nordstemmen Deutschland“. Mein Blick auf die Uhr - 2:17 Std., also 4 min. schneller als 2004. Die Straße in Lauterbrunnen war bunt geschmückt, die Menschen standen dicht gedrängt, keiner hatte die Hände in den Taschen, alle machten mit. Eine unvergessliche Stimmung. Ich traf Klaus und sage ihm mutig: „Heute schaffe ich es.“

Bei km 25 wurde Trümmelbach erreicht. Jetzt war Schluss mit lustig. Über 26 Serpentinaen ging es hinauf durch den Wengwald nach Wengen (1284 m - 30 km), 20% Steigung über 3 km, schmerzhaft km. Ich versuchte zügig zu gehen. Alle 250 Meter kam ein Entfernungsschild. Mein Schnitt war 13-16 min. pro km. Aber alles hat mal ein Ende. Die ersten Häuser von Wengen kamen in Sicht. Ein Fahnschwinger und viele Menschen empfingen uns hier in dem weltbekannten und autofreien Skiort. Alles

war festlich geschmückt, der Lauf durch den Ort war ein Genuss und Ansporn für die letzten 11 km, wo noch einmal 1000 Höhenmeter zu überwinden waren. Gleich nach Wengen ging es auf befestigter Straße in wechselnden Steigungen über Haneggschuß (1585 m - 34 km) zur Mettlenalp (1720 m - 36 km). Dazwischen wurde die Strecke der weltbekannten Hahnenkamm-Abfahrt gequert.

Es fingt leicht zu regnen an. Die 3 Berge Eiger, Mönch und Jungfrau hatten sich im Nebel versteckt. Ich sah in der Ferne die Moräne, wo sich die Läufer/innen wie bunte Perlen an der Schnur aneinanderreichten. - Seilbahn Wixi (1.830 m - 38 km). Wer hier nach mehr als 5:30 Std. ankommt, wird sofort aus dem Rennen genommen. Das war ja im vergangenen Jahr mein Schicksal gewesen. Ein Blick auf die Uhr - 5:10 Std. Ich hatte diese Hürde geschafft. Mit Ehrfurcht schaute ich hoch zur Moräne, wo irgendwann gen Himmel die Läufer/innen im Nebel verschwanden. Erst noch mal 200 Meter leicht bergab - und ein dicker Stein machte sich in meinem Schuh breit. Auch das noch. Danke noch mal an das Ehepaar, das sich dann 2 min. mit mir beschäftigte. Sie gab mir Halt und er zog mir den Schuh aus, holte den Klumpen raus und zog mir den Schuh wieder an.

Nun ging es durch ein kleines Waldstück steil nach oben und dann über die Baumgrenze hinaus. Das herrliche Panorama hier - sonst atemberaubend - verdeckte der diesige Nebel und der immer stärker werdende Regen. Auch in diesem unwegsamen Gelände gab es alle 10 min. etwas zu trinken. Verpflegungsstellen, die vom Hubschrauber hoch gebracht worden waren. Jetzt gehörte auch ich zu der Perlenkette. Ich war froh, wenn es vor mir mal stockte. Kurz durchatmen und weiter

hinter dem Vordermann her. Der Weg wurde immer schmaler, rechts und links Abgrund. Einige saßen hier schon vollkommen fertig am Rand. Und ich fing an zu beten. Bloß keinen Krampf, dann ist Feierabend. Ein Läufer hing inzwischen am Hubschrauber. So würde es mit mir auch enden. Bloß keinen Krampf, kein Blick nach rechts oder links, da würde mir sofort schwindelig.

Ich schaute nur noch auf den Fuß vom Vordermann. Dass mein MP3-Player noch Musik spielte, merkte ich schon gar nicht mehr. Den stellte ich jetzt aus. Volle Konzentration. Gleich musste er kommen, Roman Kaeslins Dudelsack. Er war noch lange nicht zu sehen, aber ich hörte ihn schon: „When the saints go marchin in“. Zu „Freude schöner Götterfunke“ tauchte das lebende Wahrzeichen des Jungfraumarathon dann am höchsten Punkt (Eigergletscher 2205 m) aus dem Nebel auf. Dieser stimmungsvolle Moment ging unter die Haut. - km 41 - ein Blick auf die Uhr: Für den letzten km habe ich 23 min. gebraucht, aber der eine km hatte 240 Höhenmeter. 6:00 Std. rum und nur noch 1,2 km leicht abfallend zum Ziel. Ich versuchte die noch laufend zu machen. Mit kurzer Unterbrechung, wo sechs Helfer uns Läufer noch über einen Felsen halfen, lief ich ins Ziel an der Kleinen Scheidegg. Diesen Moment kann man nicht beschreiben, das muss jeder selbst erleben. Gegenseitiges Abklatschen im Ziel und jeder gratulierte jedem. Alle bekamen eine Medaille und ein Erfrischungsgetränk. Weiter unten der Verpflegungsbereich mit Iso, Wasser, Boullion, Riegel, Bananen und das Birnenbrot aus der Region. Gegen Rückgabe des Leihchips bekam man das Funktions-Finisher-Shirt.

Dann der spannende Moment im Kleiderdepot. Die Kleiderbeutel waren ja in Interlaken wahllos auf die LKWs geworfen worden. Jetzt lagen sie im großen Bahnhofsdepot fein säuberlich nach Nummern sortiert. Und schon hatte ich ihn. Warme Duschen gab es hier auch genug. Für alles war gesorgt.

Dort traf ich endlich auch Heiner. Wir gratulierten uns und verglichen unsere Zeit. Meine: 6:08:31 Std., Heiners: 6:08:40 Std. Kaum zu glauben - 9 sek. war ich schneller.

Die Rückfahrt nach Interlaken erfolgte wegen der Hochwasserhäden ausschließlich über Lauterbrunnen. Da war der Zug natürlich rammelvoll und ich - ohne Sitzplatz - musste mich dort noch auf den Beinen halten. Aber es lief geordnet ab. Bei allen überwog der überwältigende Eindruck des Erlebten und die Dankbarkeit, dabei gewesen zu sein.

Abends wurde noch bei Essen und Bierchen der Tag verarbeitet.

Sonntag 9:00 Uhr holte mich Heiner mit Brigitte für die Rückfahrt ab. Brigitte hatte mein Los vom letzten Jahr erlebt. Sie kam 1 min !!! zu spät bei km 38 an und wurde dort als 3. aus dem Rennen genommen. Da sind die Schweizer rigoros. Wir beschlossen noch auf der Rückfahrt, auch 2006 hier wieder dabei zu sein.

Für mich ist ein kleiner Traum wahr geworden.

Wolfgang Schwabe

Lake Tahoe Triple 2005

Ich hatte schon seit vielen Jahren den Wunsch, einmal am "Lake Tahoe Triple", 3 Marathons in 3 Tagen rund um den größten alpinen See Nordamerikas (1.900 m hoch gelegen, 17 km breit, 31 km lang, 500 m maximale Tiefe) teilzunehmen. Dieses Jahr wurde vom 06. bis 08. Oktober der Triple zum 5. Mal veranstaltet. Der 3. Marathon ist identisch mit dem Lake Tahoe Marathon, der dieses Mal zum 10. Mal durchgeführt wurde.

Von Deutschland über San Francisco und Reno erreichte ich am 04. Oktober den Ort South Lake Tahoe, den Hauptort am See und Standort für die Organisation der Läufe. In diesem Ort verläuft die Staatsgrenze zwischen Kalifornien und Nevada mitten auf der Hauptstraße. Auch liegt der wunderschöne tiefblaue Lake Tahoe zum Teil auf Gebieten von Kalifornien und Nevada, so dass der Triple Marathon mit der gesamten Seeumrundung durch beide US-Staaten führt.

Am 05. Oktober war für die Triple Läufer im Veranstalter-Hotel (auf der Nevada-Seite des Ortes) die Ausgabe der Startunterlagen vorgesehen. Sie wurde in einem Ballsaal im Rahmen eines Begrüßungsabendessens für die Triple-Läufer vorgenommen, so konnten sich die ca. 100 Läufer aus mehreren Nationen schon ein wenig kennenlernen. Es wurde vom Veranstalter über die Streckenabschnitte und den organisatorischen Verlauf informiert, ein mehrfacher Sieger des Triple sprach über seine Erfahrungen. Das diesjährige Läufervolk, darunter 16 Frauen, kam aus den Ländern Neuseeland, Kanada, Indien, Mexiko, Holland, Österreich und USA.

Als 100MC-Mitglied vertrat ich dort mit den meisten Marathons Deutschland.

Der Veranstalter organisiert jeweils in Bussen vom Veranstalter-Hotel den Transport der Läufer zum Startort. Für den Rücktransport nach South Lake Tahoe muss jeder Läufer für sich selbst sorgen, da sich das Läuferfeld sehr auseinanderzieht. Der Rücktransport lässt sich sicher auch in Absprache mit Mitläufern organisieren, ein individuell den Läufer begleitendes Fahrzeug ist aber sehr von Nutzen, auch für Eigenverpflegung und Kleiderwechsel. Mich begleitete meine Frau Monika und das Vereinsmitglied Klaus-Dieter Krasel in einem Pkw. Für die Streckenversorgung der Läufer stellt der Veranstalter ca. alle 5 Meilen Getränke und Energieriegel zur Verfügung, zum Teil aus dem Auto gereicht.

Wir Triple-Läufer trafen uns in der morgendlichen Kälte und Dunkelheit jeweils um 6.15 Uhr zur Abfahrt im Veranstalter-Hotel. Am Donnerstag, dem 1. Triple-Tag, wurden wir mit dem Bus zum "Inspiration Point", einem Besichtigungsplatz am Lake Tahoe gefahren. Der Marathon wurde dort pünktlich um 7.15 Uhr mit einem Böllerschuss gestartet. Die meisten Läufer waren noch dick angezogen bei ca. -3°C . Wir begannen unseren Lauf auf der Kalifornien-Seeseite auf asphaltierter, nicht gesperrter Straße, über South Lake Tahoe bis zum Ziel in der Nähe des Spooner Lake (Nevada). Da viele langgezogene Anstiege gelaufen werden mussten, es aber kein Zeitlimit gab, zog sich das Läuferfeld sehr auseinander. Nur das Finishen und Kraft sparen war für viele Läufer wichtig (auch für mich), zumal die Landschaftsausblicke zu häufigen Fotostopps bei mir führten. Nach einer langen Bergaufpassage von 5 Meilen auf

eine Höhe von 2450 m zum Schluss der Strecke erreichte ich in 4:28:41 Std. das unspektakuläre Ziel auf einem Parkplatz. Der Tagessieger Thomas Reiss (M35) aus USA benötigte für diese Strecke nur 2:57:16 Std. und lag damit auf neuem Triple-Rekord-Kurs. Nach einem verdienten Bier vom Veranstalter ging es in meinem Begleitfahrzeug zurück nach South Lake Tahoe.

Am nächsten Morgen traf sich wieder die Triple-Läuferschar, zum Teil mit Muskelkater, aber untereinander schon näher bekannt, zum fröhlichen Bustransport zum Ziel des Vortages, jetzt der Startplatz zum 2. Marathon. Von Spooner Lake wurde wieder um 7.15 Uhr gestartet, diesmal beginnend mit sehr langen Bergabpassagen (ca. 10 km). Die Strecke führte u.a. durch ein schönes Villenviertel am Lake Tahoe, bot auch wieder mehrere kurze sowie lange Anstiege mit schönen Fotoausblicken. Mit zunehmender Sonneneinstrahlung und Erwärmung wurde wieder die Läuferkleidung reduziert. Parallel zum Triple fand an diesem Tag die Lake Tahoe-Umrandung in umgekehrter Richtung per Sportrad statt. So kam es zu vielen freundlichen Begrüßungen der Radler und Läufer auf der Strecke, dies lenkte etwas von den Strapazen ab. Auch änderte sich bei diesem Lauf schon etwas die Reihenfolge der Läufer auf der Strecke und im Ziel. In Tahoe City an der Hauptstraße befand sich diesmal das Ziel in einem kleinen Park mit Bänken. Ich finishte in 4:32:53 Std. und war damit in meinem Zeitplan. Thomas Reiss war wieder als erster im Ziel mit der Superzeit für diese Strecke von 2:54:55 Std. Nach meinem verdienten Zielbier, bequem in der Sonne genießend, erfolgte der zügige Rücktransport in Eigenregie nach South Lake Tahoe, denn für den Nachmittag

stand noch eine Bergfahrt mit Gondel auf meinem Programm.

Am Samstag, den 08. Oktober, fand für die Triple-Läufer ihr 3. Marathon (für die vollständige Seeumrundung) im Rahmen des 10. Lake Tahoe-Marathons statt. Auch kürzere Distanzen wie Halbmarathon, 10 km, 5 km konnten an diesem Tag gelaufen werden. Die Busse für alle Marathon-Läufer fuhren gegen 7.20 Uhr vom Veranstalter-Hotel nach Tahoe City. Dort wurde um 9.00 Uhr der Lauf gestartet. Die meisten Triple-Läufer hatten ihr blaues Triple-Hemd (vom Veranstalter) übergezogen, so dass sie sich von den "normalen" Marathonläufern abhoben. Ich verzichtete jedoch, wie jeweils zuvor, darauf und lief in meiner rot/gelben Vereinskleidung. Daher musste ich viele Fragen von Läufern nach der Anzahl meiner bisherigen Läufe und von welcher Nation ich komme, beantworten. Diesmal war die Versorgung der Marathonläufer durch mehrere Verpflegungsstände an der Strecke bestens gewährleistet. Der Streckenverlauf war wieder durch viele langgezogene An- und Abstiege auf der Seeumrundungsstraße gekennzeichnet. Bei strahlendem Sonnenschein und wieder ansteigenden Temperaturen ergaben sich zum letzten Mal wieder tolle Landschaftsausblicke. Viele Triple-Läufer, auch ich, hatten an diesem Tage sehr schwere Beine, so dass sich wieder einige Platzierungen änderten. Das Ziel war diesmal für alle Läufer jeder Streckendistanz am Pope Beach in einem weitläufigen Beachpark. Meine Zieleinlaufszeit war zu meinem Erstaunen mit 4:34:02 Std. nicht wesentlich schlechter als bei den beiden Marathons zuvor. Mit dieser Zeit lag ich sogar in der Gesamtergebnisliste aller Marathonläufer noch auf Platz 193 von 523 Finishern. Der bisherige Triple Sieger Thomas Reiss setzte

auch an diesem Tag seine Erfolgsserie fort und finishte mit 3:02:51 Std., so dass er einen neuen Triple-Marathon-Rekord mit einer Gesamtzeit von 8.55:02 Std. aufstellte. Beste Frau der Triple-Läufer war mit Gesamtplatz 9 Laura Bleakley (W 35), USA, mit einer neuen Rekord-Gesamtzeit von 10:46:23 Std.

Nachdem wir Triple-Läufer im Ziel uns freudig beglückwünschten (einige Läufer sprangen zur Abkühlung ins Seewasser) und auch mittlerweile meine Frau nach ihrem Marathon sowie auch Klaus-Dieter Krasel ins Ziel kamen, konnten wir an diesem Tag bequem mit einem Veranstalter-Bus zurück nach South Lake Tahoe fahren.

Es war eine schöne Lauferfahrung den gesamten Lake Tahoe in 3 aufeinanderfolgenden Marathons zu umrunden. Zu dem beeindruckenden Landschaftserlebnis, was oft die Anstrengungen vergessen ließ, kam die gute Kameradschaft und Freundschaft mit den Mitstreitern aus mehreren Nationen beim Triple Marathon. Von 94 gestarteten Läufern gab nur ein Läufer auf, der letzte Teilnehmer (Walker) kam in 23.35:48 Std. ins Ziel.

Die abendliche Siegerehrung im Veranstalter-Hotel für alle Streckendistanzen und noch anderen sportlichen Disziplinen wie Schwimmen und Golfen fiel für die Triple-Läufer etwas mager aus. Es wurden nur die Gesamtsiegerin und der Gesamtsieger ausdrücklich geehrt und erhielten Trophäen. Im Gegensatz zum einfachen Marathon und den kürzeren Laufdistanzen fand bei den Triple-Läufern keine Ehrung der Altersklassensieger statt. Dennoch habe ich mich riesig gefreut, dass mir meine Triple-Kameraden herzlich zu

meinem Altersklassensieg in der M55 mit 13:35:36 Std. und dem 42. Gesamtplatz, den ich mir am letzten Tag noch mit 2 Minuten Vorsprung erlief, gratulierten. Als Ehrung aller Triple-Finisher konnte sich jeder ein exklusives Triple-Survivor-Shirt und ein Finisher-Andenken beim Veranstalter abholen. Nach vielen Gesprächen und Verabschiedungen der Triple-Läufer untereinander fand die Veranstaltung ihren Ausklang bei lauter Live-Musik. Der Triple-Finisher Karl (M55), ein US-Bürger aus Österreich, wollte am nächsten Morgen noch einen 4. Marathon (ohne Zeitlimit) - ca. 100 Meilen vom Lake Tahoe entfernt - laufen. Ich entschied mich für den folgenden Tag für Entspannung und Besichtigungen in der schönen Lake-Tahoe-Umgebung bei bestem Wetter. Mit einer Autofahrt vom Lake Tahoe ging es dann für uns direkt nach Las Vegas. Dort wurden noch für 2 Tage Wärme (31°C) getankt und u.a. das „Münchner Hofbräuhaus“ beim „Oktoberfestbier“ getestet, bevor es wieder zurück nach Deutschland ging.

Lothar Preißler

Australien-Marathon

Der folgende Bericht wurde von Andrej Chirkov, der mit Jürgen Kublmey 1994 ca. 30 km zusammen den Moskau-Marathon lief, verfasst und auch von Jürgen übersetzt.

Unten ist oben und oben ist unten

Ich komme aus Russland, einem riesigen Land auf der nördlichen Halbkugel. Momentan geht es Russland nicht besonders gut. Unser Sprung von einem armen, aber sicheren Sozialismus in einen wilden Kapitalismus war zu schnell, und

das Volk hatte nicht genug Zeit, sich darauf einzustellen. Der Durchschnittsmann stirbt, wenn er 57 Jahre alt ist. Die Situation ist so schrecklich, dass schon ein Kongress in Russland veranstaltet wurde, mit dem Ziel, das Leben zu verlängern.

Ich habe vor einiger Zeit dieses Todes-Alter erreicht, weit entfernt davon, Sport zu treiben. Einmal, als ich ziemlich betrunken war, prahlte ich, dass ich in der Lage wäre, in 100 Tagen einen Marathon zu laufen. Ich sagte auch, dass ich 150 kg in 50 Tagen abnehmen könnte. Immerhin begann ich am nächsten Tag zu laufen und beendete schließlich meinen ersten Moskau International Peace Marathon 1991 mit einer Zeit von 3:59:55, wobei ich fast tot war.

Seither kann ich nicht mehr aufhören zu laufen. Ich trainierte jeden Tag und lief inzwischen eine Entfernung, die dem 1,75fachen Äquatorumfang entspricht und beendete in den folgenden Jahren 92 Marathons.

Ich wurde laufsüchtig: In den letzten 3 Jahren lief ich 12 Marathons pro Jahr und habe 2005 bereits acht gelaufen. Ich wurde stärker und erfolgreicher. Ich weiß noch immer nicht, wie man korrekt Marathon läuft und meine Freunde lachen über mich und meine zurückgelegten Entfernungen, aber ich begann andere Menschen wegen eines gesünderen Lebens und der Marathons zu motivieren.

Aus diesem Grund, eigentlich ein unbeholfener Amateur, nahm ich an vielen außergewöhnlichen Marathons in der ganzen Welt teil. Ich gewann den Antarktis- und den Kilimandscharo-Marathon in der Altersgruppe M60 und nahm am ersten Nordpol-Marathon am 17. April 2003 bei Temperaturen von -30°C und tiefem Schnee teil.

Wir liefen einen 1km- Kreis um den Nordpol, wobei wir jedes Mal in den nächsten Tag und zurück liefen. Wir liefen auf einer Eisfläche des 4 Kilometer tiefen Ozeans, die auch noch weiter trieb. Ich brauchte 7:10 h für dieses außerordentliche Rennen. Ich war damit gleichzeitig der älteste Mensch, der dies bisher geschafft hat.

Vor drei Jahren begann ich, über Marathon zu schreiben und wollte der erste Russe werden, der Marathon auf allen sieben Kontinenten gelaufen war. Nur Australien fehlte noch und so kam ich zum Gold Coast Airport Marathon.

An einer Mittsommernacht
Lief ich und die Sonne schien sehr....
Ich lief den Gold Coast Marathon
So schnell ich konnte und lief.....

Der Marathon war sehr gut organisiert. Der Verkehr war für 8 Stunden gesperrt und die Läufer konnten sogar noch danach ihren Marathon beenden. Jeder Kilometer war sorgfältig markiert. Es waren viele Erfrischungsstände und sehr gute Toiletten auf dem Weg. Auch waren dort viele Zeitläufer mit farbigen Luftballons entsprechend ihrer End-Zeiten. Jeder Finisher erhielt dann eine sehr hübsche Medaille und ein T-Shirt in genau seiner Größe. Nur schade, dass Australien nicht auf diesen Souvenirs erwähnt wurde. Die Finisher konnten eine Massage - und die sogar kostenlos - erhalten. Die 11.800 Teilnehmer dieses Laufes (einschließlich 3.000 Marathonis) waren ein großartiges Ereignis!

Wir in Russland wären nicht einmal in der Lage, so viele Läufer in allen sechzig russischen Marathons in einem Jahr zusammen zu bekommen. Die Altersgruppen von 18 bis 90+ sind schon

etwas, was ich aber nicht verstehe ist, warum nicht auch Jüngere laufen sollten. Wir haben Marathon- Läufer im Alter von 9 Jahren.

Am meisten beeindruckten mich aber die Ergebnisse von älteren Teilnehmern beim Gold Coast Marathon. Es ist für mich schwierig zu verstehen,, dass ein Mann in einem Alter von über 80 Jahren mit einer Marathonzeit von 3:49 läuft. Dies gibt mir nicht nur die Hoffnung, noch in den nächsten 15- 20 Jahren Marathon zu laufen, sondern auch meine Ergebnisse zu verbessern. Mit meinen 65 Jahren fühle ich mich jetzt wieder jung nach dem Gold Coast Marathon!

Christian Hottas

1000 Marathons

Nun hat also auch Christian Hottas die magische Grenze überschritten: Er lief seinen eintausendsten Marathon (bzw. Ultra) am 14. August in Kaltenkirchen.

Christian hat 1986 aus Gesundheitsgründen mit dem Laufsport begonnen. Schon in seinen ersten Marathonjahren entwickelte er sich zum Vielstarter, zu einem ganz normalen Vielstarter mit ca 15 Marathons bzw. Ultras im Jahr. Diese Zeit war gekennzeichnet durch einige bemerkenswerte sportliche Leistungen. Bereits 1989 lief er die 100 km in 8:20:04 und 1990 in Hanau sogar in 8:14:51. 1991 belegte er mit 8:48:18 h bei den Deutschen Meisterschaften im 100-km-Bahnlauf den 4. und im darauffolgenden Jahr mit 8:41:58 den 5. Platz. 1990 lief er den Marathon in Schwerin mit 2:59:20

In den Jahren 1992 bis 1995 war Christian auf den langen Laufstrecken immer wieder

mit seiner Tochter Jana im Baby Jogger zu sehen. Mitläufer können bezeugen, dass diese Läufe nicht nur Christian, sondern auch Jana viel Vergnügen bereiteten - unabhängig davon, ob der Lauf nach weniger als 3:30 h zu Ende war oder es einmal wie bei den 100 km der Dodentocht in Belgien etwas länger dauerte.

In den folgenden Jahren unternahm Christian viele Lauf-Wochenendreisen per PKW, häufig zusammen mit Horst Preisler und Hans-Joachim Meyer von der LAV Hamburg-Nord. Dabei durften die Fahrtstrecken auch einmal ein wenig länger sein, insbesondere, wenn man gleich an drei Läufen an einem Wochenende teilnehmen konnte. Solche „Dreier“ gab es z. B. im März 1997 mit zwei 6-Stunden-Läufen und einem Marathon in Nordfrankreich oder am 3. bis 5. Oktober 1997 mit drei Marathons in Kiel, Lengenfeld (Sachsen) und Köln. Man lief viel, gemeinsam und recht zügig. So gehörte Christian 1998 und 1999 zur Siegermannschaft beim 50-km-Deutschland-Cup der DUV.

Höhepunkte in Christians Laufkalender bildeten auch anspruchsvolle Ultras auf den Britischen Inseln wie der „Grand Union Canal 145 Mile Race“ von Birmingham nach London, der „West Highland Way Race“ (95 Meilen) in Schottland und der „South Downs Way Run“ Petersfield – Eastbourne (80 Meilen Trail).

Eine wesentliche Zäsur in Christians Lauf-Karriere bildete der 29.09.2000. An diesem Tag veranstaltete er zu Ehren von Sigrid Eichner anlässlich ihres 60. Geburtstags seinen ersten „Teichwiesen-Marathon“ in Hamburg-Volksdorf. Und diesem ersten ließ er bis heute gut 300 weitere folgen und

an praktisch allen hat er selbst teilgenommen. Hatte Christian in den Jahren davor im Schnitt ca. 50 Marathons und Ultras im Jahr absolviert, in der Zeit danach lag der Schnitt bei deutlich über 100 Läufen. Im Jahr 2003 brachte er es auf 171 Marathons/Ultras (Guinness Rekord).

Neben seinen Teichwiesen-Marathons hat er eine Reihe anderer origineller Läufe organisiert oder initiiert (z. B. Tunnel-Marathons). Eine Reihe anderer Veranstalter (nicht nur in Deutschland) haben sich von ihm anregen lassen. Christian hat eine Reihe von Läufern an das intensive Laufen herangeführt. Mehrere erstaunliche Läuferkarrieren - nicht nur die von Barbara Szlachetka - hätte es ohne ihn so nicht gegeben.

Bestleistungen (Auswahl):

Marathon	02:59:20
1990 Schwerin	
50 km	03:54:35
1990 Hanau	
100 km Straße:	08:14:51
1990 Hanau	
Bahn:	08:41:58
1992 Ottweiler	
6 Stunden	65,320km
2002 Amelinghausen	
12 Stunden	122,765km
1989 Hamburg	
24 Stunden	178,250km
2003 Scharnebeck	
48Stunden	256,973km
2000 Brno	

Hans-Joachim Meyer

Der 100MC begrüßt die folgenden Mitglieder

(188 A)	Ralph Dietz , Salzkotten
(189)	Volker Berka , Bonn
(190 A)	Kalle Wiegand , Wilhelmshaven
(191)	Joachim Barthelmann , Koblenz
(192)	Helmut Braun , Bielefeld

Personalialia

Genau 83 Marathons und Ultras hatte **Davor Bendin** auf seinem „Konto“, als er am 12. September auf Kap Arkona an den Start des Deutschlandlaufs ging. 17 Tage und 17 Ultras (Durchschnittslänge 73 km) später wurde er beim Überqueren der Ziellinie in Lörrach am 28. September ordentliches Mitglied des 100MC. Der **100. Lauf** lag hinter ihm.

Vor knapp 2 Jahren hatte **Davor** bei der Volksdorfer Weihnachtsserie mit 17 Marathons in 17 Tagen eine der wesentlichen Voraussetzungen für sein schnelles Erreichen der „100“ gelegt.

Willi Casimir hat sich für seine 100 Läufe deutlich mehr Zeit gelassen. Als er im Mai 1977 mit 43 Jahren seinen ersten Marathon in Ratzeburg absolvierte, war Davor gerade 6 Jahre alt geworden. 28½ Jahre später lief er am 30. 10. in Frankfurt zum **100. Mal** über die Ziellinie eines Marathons. Auch **Willi Casimir** wurde damit ordentliches Mitglied unseres Clubs. Er hat übrigens nur ein einziges Mal mehr als 9 Marathons in einem Jahr unter die Füße genommen.

Unser Mitglied **Peter Klahr** aus Nienburg - er ist wie Willi Casimir 71 Jahre alt - wird wohl die „100“ nicht mehr erreichen. Seine Leistungen sind aber durchaus erwähnenswert. Mit **3:51:07** wurde er beim Bremer Marathon **Norddeutscher**

Meister in der Altersklasse **M70**. In einem spannenden Finale konnte er dem Zweitplatzierten, Hans Schüttler aus Seesen, auf den letzten 3 Kilometern noch 1:36 Minuten abnehmen.

René Wallesch hat am 13.09.2005 in Kenia seine afrikanische Freundin **Emily** geheiratet. Der 100MC gratuliert ganz herzlich und wünscht alles Gute für ihre gemeinsame Zukunft.

Herzliche Glückwünsche auch für **André Willems** aus Troisdorf. André beendete am 15.11.2005 sein Junggesellendasein.

Sigrid Eichner setzt immer wieder neue Maßstäbe im Ausdauersport. Im August lief sie beim „**Transe Gaule**“ in 18 Tagen **1150 km quer durch Frankreich** von der Bretagne bis ans Mittelmeer. Als einzige Frau konnte sie alle Etappen im Zeitlimit bewältigen. Und nicht einmal 2 Wochen später ging sie dann beim **Deutschlandlauf** an den Start. Zwar konnte sie dort „nur“ 14 der 17 Etappen finishen, das ist aber immerhin eine Leistung, die lediglich von zwei der zehn gestarteten Frauen überboten wurde.

Termine

31.12.05	Lilienthal	<i>NI</i>	Marathon
31.12.05	Meerssen	<i>NED</i>	Marathon
31.12.05	Raisdorf	<i>SH</i>	Marathon
01.01.06	Zürich	<i>SUI</i>	Marathon
08.01.06	Kevelaer	<i>NW</i>	Marathon
15.01.06	Pulheim	<i>NW</i>	Marathon
15.01.06	Genk	<i>BEL</i>	Marathon
21.01.06	Berlin	<i>BE</i>	Team-Mar.
28.01.06	Rodgau	<i>HE</i>	50km
29.01.06	HH-St.-Pauli	<i>HH</i>	Marathon
29.01.06	Oldendorf	<i>NI</i>	50 km
04.02.06	Euskirchen	<i>NW</i>	Marathon
04.02.06	Apeldoorn	<i>NED</i>	Marathon
05.02.06	Bad Füssing	<i>BY</i>	Marathon
05.02.06	Hamburg-Berne	<i>HH</i>	Marathon
11.02.06	Raisdorf	<i>SH</i>	Marathon

Inhalt	Seite
Impressum / Adressen	-2-
BARBARA SZLACHETKA ist tot	-3-
Hallo Christian...	-4-
Liebe 100MC-Mitglieder	-5-
„Rebellen“ übernehmen Deutsche Ultramarathonvereinigung	-5-
Marathon am „Ende der Welt“	-6-
Etappenlauf im Hochland von Ecuador	-7-
Mitgliedsausweise, Aufkleber, Anstecknadeln	-8-
Zwischenstand Best 5 2005	-9-
Nachtrag	-9-
Statistik 100MC und Deutschland 100+ zum 30.06.2005	-10-
„Best 5“ 2005 und 100MC-Cup 2005	-10-
Infos zur Vereinskleidung	-10-
Deutschlandlauf 2005 – ein Lauf von 100MC-lern für 100MC-ler (?)	-11-
Deutschlandlauf 2005 von der Insel Rügen nach Lörrach	-12-
Ein Brief von Peter Wieneke an Sigrid Eichner	-16-
Von Würmern, einem Müllsack und des Königs Fuß	-16-
13. Jungfraumarathon Interlaken (Schweiz)	
Freude schöner Götterfunke“	-22-
Lake Tahoe Triple 2005	-25-
Australien-Marathon	-28-
Christian Hottas 1000 Marathons	-29-
Personalien	-31-
Termine	-31-