“100MC *aktuell*“

Clubzeitung des 100MC – 1/2015

Jahreshauptversammlung am 20. Juni 2015 in Stüde

Friedhelm Weidemann in der Antarktis

100 Marathon Club Deutschland e.V.

Verein für Läufer und Läuferinnen mit mindestens 100 absolvierten Marathons | Ultramarathons

Adressen

1. Vorsitzender: Mario Sagasser: Greifswalder Str.10, 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel.: +49 / 4193 95212
E-Mail: mario.sagasser@t-online.de

2. Vorsitzende: Erika Köhn: Waldstr. 59, 22889 Tangstedt
Tel.: +49 / 4109 25 08 41
E-Mail: erikakoehn56@gmail.com

Vorstandsmitglieder:

Öffentlichkeitsarbeit, Redaktion Klaus Bangert: Kayhuder Str. 20b, 23863 Bargfeld-Stegen
Tel.: +49 / 4532 / 260532
E-Mail: klaus.bangert@rollista.de

Mitgliederwesen Joachim Neuhaus: Ulmenstr. 8a, 22299 Hamburg
Tel.: +49 / 40 / 477208
E-Mail: joachim.neuhaus@gmx.net

Statistik Michael Kiene: Nordring 8, 37154 Northeim
Tel.: +49 / 5551 / 910406
E-Mail: kiene.michael@gmail.com

Kassenwart Wolfgang Kieselbach: Talweg 11a, 21244 Buchholz
Tel.: +49 / 4181 / 31116
E-Mail: insokiesi@onlinehome.de

Webmaster, Clubheft, Redaktion Michael Weber: Hildebrandstr. 9, 70191 Stuttgart
Tel.: +49 / 711 852754
E-Mail: weber.worldrunner@googlemail.com

Entschuldigung

Die Redaktion entschuldigt sich für die Unannehmlichkeiten beim letzten Clubheftversand. Wir hatten alte Umschläge verwendet, deren Haftverschluss für die Post teilweise als zugeklebtes Kuvert galt, wodurch in Einzelfällen Strafporto verlangt wurde. Offensichtlich kontrolliert die Post jetzt strenger, als dies in der Vergangenheit der Fall war.
Wir werden die Umschläge in Zukunft nicht mehr kleben.

Titelfoto: Friedhelm Weidemann im Ziel des Antarctic Ice Marathon (Foto: Veranstalter).
Foto auf der Rückseite: Mario Sagasser vor dem Mumbai Marathon (Foto: Hirendra Kurani).

Berichte unserer Mitglieder

Damals, am 29. September 1974 in Nordholz

Fortsetzung der Serie „Mein erster Marathon“ von Horst Preisler

Wie im Leben, vor allem in der Zeit vor 40 Jahren und dann in einem so kleinen Ort wie Nordholz in der Nähe von Cuxhaven. Es gibt eben immer wieder reine Zufälle, so wie am 29. September 1974 in Nordholz.

In meiner langen Liste war mein erster Lauf am 7. September 1974 in Unna/Westfalen. Die Distanz war allerdings über 100 km. Mein erster Lauf und gleich über diese lange Distanz.
Wie gewohnt bin ich mit dem Zug nach Unna gefahren. In Dortmund musste ich umsteigen. Da kam ich in einen vollen Zug, musste im Gang stehen und entdeckte zwei alte Männer, die mir ganz nach Läufer aussahen.

So kam es zum Kontakt und sie fragten mich, ob ich auch zum Hunderter nach Unna wollte. "Kein Problem, komm mit uns. Wir sind nicht neu dort und können Dir zeigen, wo und wie dort alles abläuft“.
Max und Kurt, zwei Hamburger und ungefähr im Alter meines Vaters. Wir wurden Freunde, letztlich bis zu ihrem Tod. Besonders Max und ich wurden ein Duo. Er wurde so etwas wie mein "Laufvater". Ich war gut aufgehoben in seinen Händen. Ich war damals ein Grünling, wollte nur eines: ANKOMMEN! Das ist mir damals mit einer Zielzeit von 15:48:00 gelungen. Jedoch bei Kilometer 95 kamen beide grinsend an mir vorbei (Laufen will gelernt sein!).
Das war und ist das einzige Mal, wo ich das erlebte. Es ist ihnen nie wieder gelungen.

Nun der Übergang zu Nordholz:
Max und Kurt haben mich auf dem Geschmack des Marathonlaufens gebracht und dazu gebracht, erstmals einen Marathon zu laufen, natürlich in Nordholz und das am 29. September 1974. Wie bei Dietrich Eberle (siehe 100MC aktuell 3/2014) war Nordholz somit auch mein erster Marathon. Mit der Zielzeit von 4:33:58 angemessen aufgrund des Altersunterschiedes zu Dietrich Eberle. Dabei war ich 1974 auch erst 39 Jahre alt.

Sieben Marathons habe ich in Nordholz gemacht. Länger hatte wohl die Veranstaltung keine Zukunft. Mein letzter Marathon in Nordholz war im März 1983 mit einer Zielzeit von 3:01:51. Zwar nicht mein schnellster überhaupt, jedoch mein schnellster in Nordholz, ein Zeichen meiner Entwicklung.

Horst 1990 in Bertlich (Finisherfoto)

Also haben Dietrich und ich das Jubiläum „40 Jahre Marathon“ am gleichen Tag und Ort!

Trail Üwersauer 16.11.14

Auf dem Gipfel der Lust

von Torsten Hirschberger

Hallo erstmal, ich weiß gar nicht ob ihr`s schon wusstet, aber so manche Reise hat man gar nicht geplant. Zwar gehöre ich zu den Läufern, die gerne schon ein Jahr im Voraus ihre Teilnahmen planen, aber was hätte ich verpasst, wäre ich nicht zu spontanen Entscheidungen bereit gewesen. Zu Beginn der Saison 2014 stand alles im Schatten meines Jubiläums für den 150. Marathon zu Hause in Hannover, obwohl ich in den letzten Jahren längst überwiegend erfolgreich Bergmarathons besuche. Das schafft man als Flachländer nur, in dem man regelmäßig an bergigen Volksläufen teilnimmt. Auch gehöre ich nicht zu den Vielsammlern, die so und so viele Läufe in einem Jahr schaffen müssen um ihre Quote zu erreichen, mir sind die Läufe wichtiger, für die ich innerlich brenne. So habe ich eine gewisse Liste vor Augen, welche Highlights ich in Kürze angehen möchte, die teils schon Jahre auf meiner Agenda stehen. Dabei ist es mir wichtig so schnell wie möglich zu sein, um eventuell das Treppchen in der Altersklasse oder auch mal gesamt zu erreichen. Da ich dieses Jahr in die Ak 50 gewechselt bin, ist das nicht mehr selbstverständlich.

Nach dem Hannover-Marathon war mir lediglich klar, dass ich bald mal wieder mehrere Bergläufe angehen müsste, wenn ich dieses Jahr noch erfolgreich Bergmarathons bestreiten möchte. Und dann kam etwas dazwischen, das so gar nichts mit Bergen zu tun hat und mich vor eine völlig neue Herausforderung stellte, der ich in 30 Jahren Laufsport noch nicht begegnet war, da ich es bisher nicht brauchte. Ich folgte einem privaten Einladungslauf von Dr. Wilfried Seehafer, der seinen 1. Watt-Moor-Ultra Marathon über 63 km ausschrieb. Da der Lauf auch privat betreut werden musste, gab es bis zu 15 km zwischen den Verpflegungsstellen zu überbrücken, was im Sommermonat Juli nur mit einem größeren Trinkbehältnis zu packen war. So überlegte ich, ob ich bereit dafür bin, erstmals in meinem Leben mit einem Trinkrucksack zu laufen und besorgte mir erstmal ein günstiges Modell von "Deuter". In einem Zeitraum von 33 Tagen trainierte ich dann rund 457 km, davon 142 mit Rucksack. Es dauerte eine Weile, bis sich Schultern, Rücken und Beine an das zusätzliche Gewicht gewöhnt hatten. Außerdem musste ich mich im besonders langsamen Laufen üben, da mein normaler Rhythmus für diese Aufgabe zu flott war. Da der Lauf auf Neuwerk startete, ging es erstmal rund 11 km durchs Watt mit all seinen Schwierigkeiten. An Land wechselten wir die nassen und schlammigen Schuhe und Socken und dann ging es durch Wald, Feld Flur und Moor bei rund 25 Grad, wo ich letztlich als 6. gesamt und 2. der M50 meinen Jungfernrucksacklauf glücklich finishte. Diese Geschichte kommt deshalb an dieser Stelle meines Reports zur Sprache, weil genau diese rein zufällige Erfahrung mir später noch dabei helfen sollte, einen der besten Läufe meines Lebens zu bescheren.

Watt-Moor-Ultra (Foto von Drohne, wurde Teilnehmern zugesandt)

Wenn ich mit meiner Frau den Sommerurlaub plane, versuche ich immer ein Ziel zu finden, wo ich ein nettes Marathönchen einbauen kann, wo ich sonst nicht so einfach hinkomme. Da meine Frau Berge nicht so liebt wie ich, ist auch immer mal wieder Küste dabei. Für dieses Jahr hatte sie mir lediglich die Auflage gemacht, Kultur dabei zu haben, wo man auch mal richtig shoppen kann und mehr. Auf meiner Suche wurde ich mit Dresden fündig, die sächsische Schweiz liegt nicht weit entfernt, da könnte beides gehen. Zwar kein Marathon, in Parkhäusern muss ich nicht laufen, aber eine Teilnahme an der Panorama-Lauftour, zur Vorbereitung auf den nächsten Bergmarathon im September schien günstig. Ich wollte mich dort einfach wieder für die nächsten Aufgaben einrollen, um den richtigen Tritt für die Berge zu finden, daraus wurde nichts. Bereits zum Auftakt in Königstein über 7,8 km mit knapp 300 Höhenmeter im Aufstieg bei ca. 26 Grad im Schatten standen fast 500 Teilnehmer dichtgedrängt am Start, so dass man automatisch etwas mehr Pace geben musste, als man sich das vorher theoretisch zurecht gelegt hatte, sonst wäre man überrollt worden. Jeder Läufer hat ja so seine spezifischen Stärken und Schwächen, damit muss man taktieren so gut es geht. Meine Stärke ist das Bergauflaufen, da mache ich die meisten Plätze klar. Auf einem schmalen Trail, teilweise mit Treppen drin, kann man aber nicht überholen, auch deshalb darf man nicht zu vorsichtig anrennen. Als ich abends meinen dringend benötigten Schlaf finden wollte, flog mir der Puls um die Ohren, eine Stunde später, so gegen 1 Uhr früh, klappte es dann noch bevor um halb 6 der Wecker schrie. Die 2. Etappe von Bad Schandau nach Hinterhermsdorf, nahe der tschechischen Grenze, führte über 30 km und gut 700 Höhenmeter im Aufstieg ebenfalls bei 25 Grad im Schatten.

Allein von km 25 bis 29,5 ging es nur noch hoch, ich machte zwischen 3 bis 7 Minuten auf meine Gegner allein an diesem Berg gut, was mich im Klassement stabil etablierte. Der Sonntag über 16,2 km mit rund 400 Höhenmetern war dann nochmal am Anschlag, so dass ich die 54 km mit 1430 Höhenmetern in 5:04 Std. als 5. der M50 sehr gut abschließen konnte.

Da das Ergebnis deutlich besser als erwartet ausfiel, machte ich vor dem P-Weg Marathon in Plettenberg/Sauerland auch eine klare Ansage was ich zu erreichen gedachte, nämlich einen Platz in den Top 20 und unter die ersten 3 der AK. Ich versuche neben den vielen Angeboten an Bergmarathons, vor allem diejenigen zu sammeln, die über 1000 Höhenmeter aufweisen. Wenn es geht auf einer großen Runde, da mich die künstlich auf Höhenmeter getrimmten Strecken über mehrere Runden, nicht so faszinieren. Das traurige an dem Tag war lediglich das Wetter. Das ganze Jahr über hatte ich immer mit Wärme und Sonne zu kämpfen, nun bei 13 Grad und Nebel leider nicht. Umso besser war die Zeit mit 3:46:52 als 15. gesamt und 3. der M50 war ich platt aber glücklich, weil ich den Plan zu 100 Prozent erfüllen konnte. Überlegt man sich mal, dass der Ultra durchs Watt Mitte Juli, und die Lauftour Mitte August bereits einige Körner gekostet haben, war das nicht unbedingt als selbstverständlich anzunehmen. Da ich sehr bewusst mit meinen Kräften haushalte um mich nicht an die Wand zu laufen, musste nun mein erster Plan für den Oktober neu aufgestellt werden. Der Oktober ist für mich immer ein besonderer Monat, da ich mit zwei schulpflichtigen Töchtern, hier noch mal die Ferienzeit günstig nutzen kann. So hatte ich für

Torsten beim P-Weg Marathon (Kauffoto)

Ende Oktober, den Bergisch-Land-Marathon beim Röntgenlauf in Remscheid angedacht. Normalerweise will man dort natürlich mit meinen Ansprüchen auch nochmal seine Spuren hinterlassen und eine Topzeit abliefern, meine Vernunft sagte dann aber, dass nach all den Rennen vorher, dieses Unterfangen wohl nicht so schlau wäre. So fasste ich den Entschluss locker mitzurollen, um diesem Event mehr einen guten Trainingscharakter zukommen zu lassen, ach Du meine Güte das war wohl nichts.
Um hier mal mit den anderen Bergspezialisten unseres Clubs zu fachsimpeln, habe ich folgende Entdeckung gemacht. Den Brocken habe ich vor 2 Jahren bei 1200 Höhenmetern in 3:42 gepackt. Er ist der Schwierigste mit den meisten Höhenmetern und ich war dort am schnellsten unterwegs. Wieso ist das so, wenn man von einer gleichwertigen Form ausgehen kann? Der Gipfel beim Brocken ist bereits vor der Halbmarathonmarke erreicht, und bis auf einen kleinen Resthügel von 50 Höhenmetern, geht es zum Ziel ausschließlich bergab.
Zudem enthält er keine Trails, sondern stets feste breite Wirtschaftswege. Der Röntgenlauf hingegen weist ein Sägezahnprofil auf, es geht entweder rauf oder runter. Meine Erkenntnis daher, umso später ein Anstieg kommt desto eher muss man ihn gehen, selbst wenn man denselben Anstieg auf der ersten Hälfte noch gelaufen wäre. Seht Ihr das auch so? Jedenfalls gibt es das Höhenprofil auf der Homepage der Remscheider nicht her, wie schwer der Lauf wirklich ist. So durften wir noch Anstiege bei km 35, 36, 37 38, 39 und 40 laufen, kaum vorstellbar, aber immer wenn man dachte, dass es nunmehr ausschließlich bergab gehen müsste, Zack die nächste Abzweigung und wieder hoch. So summierten sich allein im Aufstieg 927 Höhenmeter, die ich in 3:48:32 Std. als 18. gesamt und wiederum 3. der M50 bewältigt hatte, sehr zu meinem Erstaunen, da ich zwar kaputt, aber nicht so fertig wie im Marathon zuvor war. War das jetzt etwa bereits eine Serie, seit Juli jeden Monat ein Topergebnis? Vielleicht muss man nicht immer verstehen warum es so gut lief, aber gewundert hat es mich trotzdem.
Da der Bericht in erster Linie dem "Trail Üwersauer" in Heiderscheid/Luxemburg gewidmet ist, nun der Übergang des hilfreichen Zufalls aus dem Sommer. Der günstige Trinkrucksack hatte einen entscheidenden Nachteil aufgezeigt, den ich unbedingt besser machen wollte, dazu musste also ein besserer her. Diese Ausrüstung kann man aber nirgends an- oder ausprobieren, da etablierte Läufläden, solche Ware nicht vorrätig im Bestand haben. Im Internet bestellen, finde ich bei der unübersichtlichen Auswahl eher schwierig. In Remscheid hatte ich das Glück auf den Laden "Wat läuft" aus Bochum zu stossen, der auch die Hooka Ultralaufschuhe verkauft. Der Trinkrucksack der Firma, Normalpreis 160 Euronen, hatte alles an liebevollen Details was ich für meine künftigen Vorhaben brauchte. Für einen Sonderpreis von 120 Euro schnappte ich zu, ein paar Schuhe gleich dazu, wer weiss wo ich die nochmal brauchen kann?! So plante ich für einen der schwierigsten Ultras Europas trotz ausreichender Verpflegungsposten und ohne verpflichtende Ausrüstung, mit Rucksack zu starten, was mir einen enormen Vorteil verschaffen sollte.
Der Trail Üwersauer ist normalerweise eine Nummer zu groß für mich. Ja, ich habe viele Ultras gemacht, auch 100 km, 12 Stunden, bis hin zu Etappenläufen wie Genf-Basel oder Ironmantriathlon und stehe mit 78,529 km im 6 Stundenlauf aus dem Jahre 1997 in Gistel unter den Top 50 der ewigen deutschen Bestenliste, aber was zählt das heute noch für die aktuelle Form in dem Alter mit Familie? Die Zeiten haben sich geändert und man muss mit der Zeit gehen, manche Träume sind vielleicht nicht mehr realisierbar. So habe ich seit Jahren über diesen Lauf nachgedacht, Berichte von Joe Kelbel auf Marathon 4you verschlungen und geträumt. Aber wirklich entscheiden dort anzutreten, nur mit Köttel in der Hose.(grins) Der Lauf betrug früher 47 km mit rund 1500 Höhenmetern, 2014 sind es heuer 53,1 km mit 1900 Höhenmetern bei einer Sollzeit von 7 Stunden, wer möchte mitmachen? Ich kann deutsche Bergmarathons, habe ich mir oft genug bewiesen, aber das Ding? Ich habe Birgit Lennartz in Remscheid auf der Strecke getroffen und gefragt was das besondere an diesem Lauf ist, das man unbedingt wissen sollte. Als Berglaufkönigin würde sie mir sicherlich nichts von steilen Bergen erzählen, das kann ich am Streckenprofil auch selbst erkennen. Aber der Schlamm und die Trails wenn es geregnet hat, das ist der Knackpunkt. Und im November ist es fast immer nasskalt und die Böden sehen entsprechend aus. Nun sehe ich ein, dass es nicht möglich ist mit leichten Wettkampfschuhen und in besonders luftiger Kleidung aufzulaufen, aber mehr Gepäck als nötig bitte auch nicht. So nahm ich keine Trinkblase mit, die wiegt gefüllt das

Meiste und ist bei Hitzeläufen sicherlich unabdingbar, wir aber hatten maximal 9 Grad. So füllte ich die vielen kleinen Fächer mit Gels, Riegeln und Schokolade, welches die klügste Entscheidung des Tages sein sollte. Eine kleine Trinkflasche zum Mund ausspülen sollte für unterwegs reichen, so trank ich hauptsächlich an den Posten und ließ nur die kleine Flasche jeweils neu mit Wasser füllen. Dadurch verkürzte ich enorm die Verpflegungszeiten. Wo andere lange rumstanden, konnte ich schneller wieder los und machte auf diese Weise viele Plätze gut. Mein wasserdichter Goretexschuh von Adidas mit Contisohle funktionierte einwandfrei und war schon nach 4 km komplett mit Schlamm überzogen. Wir liefen am Ufer eines Stausees entlang, da fragt man sich hinterher ob man die Strecke unter normalen Umständen auch nur gewandert wäre. Nach 20 km sind die Beine angezählt. Alles das habe ich vorher gewusst, war mental perfekt eingestellt. Meine Frau möchte immer gerne wissen, wann ich in etwa ankomme. Normalerweise kann ich dazu Angaben machen, die zu 95 Prozent auch klappen, aber heute? Ich sagte ihr, dass meine absolute Traumzeit bei rund 6 Stunden liegen würde, aber eine 6:15 wohl deutlich realistischer sei und das auch nur wenn nichts dazwischen käme und alle Muskeln bis zum Schluss ihre Arbeit machten. Kurz nach km 25 lief ein auffällig großer Franzose älteren Jahrgangs vor mir her, brabbelte etwas auf Französisch, wovon ich kein Wort verstehe, und zeigte missmutig mit dem Finger nach oben. Wir liefen gerade eine kleine Asphaltstraße hinab in einen der sehr seltenen Ortschaften, mein Blick nach vorne eröffnete mir ein Hochplateau, unser Start in Heiderscheid lag dort oben, so war mir klar dass wir zum Schluss da auch wieder hoch müssen. Aber das meinte er gar nicht. Unten angekommen bog das Strässlein links ab, um dort kontinuierlich ansteigend seine Richtung fortzusetzen. Für uns galt das leider nicht. Scharf links ab auf einen schmalen Trail der steil als Rampe bis auf das Plateau führte, von dem wir anschließend alles wieder runter mussten, zeigte hammerhart, warum dieser Lauf so hart ist, wie man sich das in etwa vorgestellt hatte. Wer nach 30 km noch laufen konnte war schon gut dran, denn von km 41 bis zum Ziel durften noch abschließende 526 Höhenmeter bewältigt werden. Die nackten Zahlen sprechen dann auch für sich. Von 344 Vormeldern erreichten 291 das Ziel. Von diesen 291 schafften es 214 in der vorgegebenen Sollzeit, so dass streng genommen 130 Athleten die Bedingungen nicht erfüllen konnten. Der Veranstalter lässt aber jeden rein, die letzten nach gut 8 Stunden bei einer Siegerzeit von 4 Std.
Überglücklich und wirklich überwältigt lief ich in 5:57:18 Std. als 78. und 4. der M50 ins Ziel und wurde sogar 6. der kompletten Mastersklasse und das in einem international besetzten Feld von 16 Nationen. Jetzt war es eine Serie mit völlig unverhofftem Ausgang, denn das hätte ich nicht zu träumen gewagt. Es hatte einfach alles funktioniert was ich mir an taktischen Details zurechtgelegt hatte und so fühle ich mich großartig, auch wenn jetzt eine längere Regeneration unabdingbar ist, um nächstes Jahr ganz bescheiden wieder neue Ziele in Angriff zu nehmen. Ich habe selbstverständlich mitbekommen, welche Heldentaten einige unserer Mitglieder in dieser Saison erzielt haben, Sigrid im Alter von 73 Jahren schafft den 100 Meilenlauf von Berlin in 28:30 unglaublich, Michael finisht den Spartathlon als 19. gesamt. Ich wünsche Allen eine super Saison 2015 und freue mich, wenn ihr Euch freut.

Antarctic Ice Marathon 21.11.14

von Friedhelm Weidemann

Es ist im März 2013 als ich mich nach einem Bericht im ARD Morgenmagazin dazu entschließe, beim Antarctic Ice Marathon am Südpol teilzunehmen. Dieser Lauf wird von dem Iren Richard Donovan und seiner Firma Polar Running Adventures organisiert. Der Lauf findet in diesem Jahr bereits zum neunten Mal im November statt. Da nur 50 Läufer teilnehmen können, ist die diesjährige Veranstaltung schon längst ausgebucht, aber das Anmeldeverfahren für 2014 wurde gerade eröffnet. Damit ich hier berücksichtigt werden kann, melde ich mich spontan an.
Diese sehr aufwändige Veranstaltung ist ziemlich kostspielig. Ich darf 10.200 € an Richard überweisen. Wie ich später herausfinde, führen in diese Region nur hochpreisige Reisen. Deshalb bleibt der Lauf auch eine Nischenveranstaltung für eine kleine Elite – hauptsächlich gesponserte Athleten und

hartnäckige Exzentriker sind am Start. Da ich keinen Sponsor habe, gehöre ich wohl zur zweiten Gruppe. Dafür bekomme ich aber auch ein einwöchiges Abenteuer geliefert, das im äußersten Süden Chiles, in Punta Arenas, beginnt. Von dort geht es mit einer russischen Ilyushin 76 (IL-76) in 4,5 Stunden Flug zum Union Glacier Camp. Dieses Camp liegt über 3000 km südlich von Chile und etwa 1000 km vom geografischen Südpol entfernt. Das letzte unberührte Paradies der Erde! Der Lauf findet auf dem 80. südlichen Breitengrad in den Vorläufern der Ellsworth Mountains statt - nicht ganz am Südpol, doch auf jeden Fall im Hinterland der Antarktis. Dieser Ort gilt als der isolierteste Austragungsort für einen Marathonlauf.
Bei Günther Jauchs „Wer wird Millionär“ lerne ich, dass die Antarktis flächenmäßig größer ist als Europa oder doppelt so groß wie Australien. Im Südwinter leben dort etwa 1000 und im Südsommer etwa 4000 Menschen (200.000.000 Pinguine) und es gibt zwei Geldautomaten (um sie ging es bei der 64.000 € Frage). Eine Informationsbroschüre aus Neuseeland schrieb: „Die Antarktis ist der kälteste, trockenste und windigste Kontinent und hat im Durchschnitt die höchsten Erhebungen… die letzte große Wildnis der Welt.“ Die Antarktis ist zu 95 % mit einer 2000 - 4000 m dicken Eisschicht überzogen. Dieses Eis bindet 70 % der gesamten Trinkwasserreserven der Welt und 90 % der Eismassen auf der Erde. Die Länge der Küste beträgt 18.000 km. Eine unglaubliche Vorstellung!
Wir werden im Union Glacier Camp in Spezialzelten untergebracht und verpflegt. Dann werden entweder Halbmarathon, Marathon oder die Strecke von 100 km gelaufen. Ich entscheide mich für den Marathon! Nach dem Rennen geht es dann wieder zurück nach Punta Arenas, sobald es das Wetter zulässt. Man sollte für den Rückflug nach Europa einen Puffer von ein paar Tagen einplanen, falls das Flugzeug in der Antarktis wegen Schneesturms nicht starten kann. In der Vergangenheit hat es schon mehrfach Verspätungen gegeben.
Den Flug von Deutschland nach Chile und die Unterbringung in Punta Arenas muss ich dann auch noch auf eigene Kosten organisieren. Aber im Moment ist es mir nur wichtig einen gesicherten Startplatz zu haben, denn der Antarctic Marathon fehlt mir noch für eine Mitgliedschaft im Seven Continent Club. Für diese Mitgliedschaft muss man auf jedem der sieben Kontinente gelaufen sein. Wenn ich dieses Abenteuer bewältigt habe, würde mir nur noch ein Lauf in Südamerika fehlen, was aber längst nicht so aufwändig und kostspielig ist.
Im Mai muss ich 15 DIN A 4 Seiten Papiere für die Antarktis ausfüllen und mehrfach unterzeichnen. Es geht in erster Linie um medizinische Fragen, Kontaktdaten und außerdem muss ich eine Versicherung in den USA abschließen, die mich gegebenenfalls bei schwerwiegenden Problemen aus dem ewigen Eis ausfliegt. Der Veranstalter sichert sich ganz offensichtlich ab.
Der Flug nach Chile, sowie das Hotel in Punta Arenas werden auch im Mai gebucht und so summieren sich die Kosten mittlerweile vom Kleinwagen zum Mittelklassewagen.
Im September wird dann schließlich die Starterliste veröffentlicht. Es werden 53 Teilnehmer aus 16 Ländern bzw. von 6 Kontinenten am Start sein. Der chinesische nationale Fernsehsender CCTV wird mit einem Team vor Ort sein und eine Dokumentation über das Rennen machen, am Start werden 6 Chinesen stehen.
Am 13. November beginnt dann endlich das langersehnte Abenteuer in Düsseldorf.
Nach insgesamt 34 Stunden Reisezeit lande ich in der südlichsten Stadt Chiles, in Südpatagonien. Mit 120.000 Einwohnern darf sich Punta Arenas zu Recht die südlichste Großstadt der Welt nennen. Mit einem Minibus fahren wir 20 km durch triste, graue Vorstadt zu unserem Hotel direkt an der Küste. Aus dem Fenster meines Zimmers im Diego de Almargo Hotel schaue ich direkt auf die Magellanstraße. Diese Wasserstraße war einst die wichtigste Handelsstraße der Erde, verlor aber an Bedeutung nach der Eröffnung des Panamakanals. Morgens um fünf werde ich wach, da es schon taghell ist. An schlafen ist nicht mehr zu denken und so ziehe ich meine Laufschuhe an und laufe immer entlang der Küste. Es ist empfindlich kalt, ich denke es ist knapp über dem Gefrierpunkt. Ich hätte vielleicht doch eine lange Lauf Hose und Handschuhe anziehen sollen. Es herrscht absolut klare Sicht und ich kann auf der anderen Seite der Magellanstraße deutlich die Insel Feuerland erkennen. Beim Frühstück treffe ich dann auch schon viele Teilnehmer der Reise, ebenso den Fotografen Mike King aus London. Für Mike ist es bereits die zehnte Reise in die Antarktis und er weiß viel zu erzählen. Den Tag verbringe ich mit einigen anderen in der Stadt. Sehr beeindruckend ist der riesige Friedhof, der wunderschön angelegt ist wie ein Park. Es gibt prachtvolle Mausoleen der

Einwandererfamilien. Nach langem Suchen finde ich den Gedenkstein vom deutschen Admiral von Spee. Der Admiral und seine heldenmutige Besatzung sind in einer Seeschlacht bei den Falklandinseln am 8.12.1914 für das ferne Vaterland gefallen. Das ist nun ziemlich genau 100 Jahre her.
Überhaupt ist Punta Arenas eine Stadt, wo es an jeder Ecke Denkmäler gibt. Ein sehr interessantes Denkmal ist das eines Indianers. Laut einer Sage, kehrt man nach Punta Arenas zurück, wenn man den Fuß des Indianers küsst. Sofort küsse ich den abgegriffenen metallenen Fuß der Rothaut. Das kann sicher nicht schaden, denn ich möchte ja wohlbehalten aus der Antarktis zurückkehren. Um wohlbehalten zurückzukehren, muss man natürlich die richtige Ausrüstung dabei haben und die wird vom Veranstalter genauestens überprüft. Alle meine Sachen liegen auf dem Hotelbett ausgebreitet und so wird Stück für Stück auf der Checkliste abgehakt. Alles ist soweit ok, außer meinen Canadian Boots. Die taugen angeblich nicht bis minus 40 Grad und deshalb muss ich mir noch entsprechende Stiefel für die bevorstehende Kälte leihen. So wechseln die nächsten hundert Dollar seinen Besitzer. Das Gute an Punta Arenas ist, dass man theoretisch nackt anreisen könnte und sich dann hier die feinste Ausrüstung für die Antarktis ausleihen könnte. Die Firma ANI betreibt das Union Glacier Camp und bietet alles, was man für einen Aufenthalt dort benötigt, an. Am Abend ist das erste Zusammentreffen mit allen Teilnehmern (letztlich 52) und der Crew. Richard Donovan gibt uns eine kurze Einweisung über die bevorstehenden Tage. Bereits am nächsten Tag müssen wir unseren Koffer für die Antarktis gepackt abgeben. Das Flugzeug wird komplett beladen, so dass wir relativ schnell und kurzfristig starten können, sobald es die Wetterlage zulässt. Nun gilt es genau zu planen, was man noch braucht. Vor allem, was anschließend noch in das Handgepäck passt und auch was man im Flugzeug anzieht. Am Sonntag mache ich zusammen mit den Hongkong Chinesen und Adriana aus Rumänien einen Ausflug zu den Pinguinen. Wir fahren mit einem Minibus in abenteuerlicher, schneller Fahrt über Schotterpisten hin zu einem kleinen National Park. Dort geht es über lange Holzstege durch eine wilde Tundra Landschaft hin zu einer Pinguinkolonie.
Es macht Spaß diesen kleinen Tieren zuzusehen wie sie über das Land watscheln oder sich in die kalten Fluten stürzen. Die Chinesen fotografieren nicht nur unentwegt die Pinguine, sondern auch mich, da ich wenigstens einen Kopf größer bin, als sie.
Am Sonntagabend gibt es das letzte Briefing und dann am Montagmorgen die Ernüchterung. Richard gibt bekannt, dass wir nicht planmäßig fliegen können, Grund ist die schlechte Wetterlage in der Antarktis. Also, wenigstens einen Tag Zeitverlust. Nun heißt es die Zeit totzuschlagen, bis zur nächsten Wettervorhersage am Abend. Das Problem ist, dass wir unser Hotel räumen müssen, denn wir waren ja nur bis heute gebucht. Wir werden in verschiedenen Hotels der Stadt untergebracht. Ich finde mich wieder in einem kleinen, runtergekommenen Zimmer für stolze 110,00 $. Die Stadt ist komplett voll, da heute zwei Schiffe angekommen sind und außerdem ein Kongress stattfindet. Aber am Abend kommt dann schließlich die gute Nachricht, dass wir am nächsten Tag fliegen können. Alle sind happy! Treffen ist für 7:00 Uhr angesetzt und erneut die schlechte Nachricht, dass wir weitere 5 Stunden warten müssen. Aber als dann um 12:00 Uhr mittags die Busse vorfahren ist alles klar, es kann losgehen. Jeder schreibt noch schnell eine E-Mail in die Heimat, denn für die nächsten Tage wird es keine Internet Verbindung geben. Am Flughafen geht dann alles recht schnell und wir können zügig an Bord gehen. Kurz vor Abflug bekommt Havard Bo aus Norwegen die Nachricht, dass er gerade Vater einer Tochter geworden ist. Die kleine Adele ist wohlauf. Im Flugzeug stehen 48 „bequeme“ Flugzeugsitze zur Verfügung und 12 seitlich angebrachte, harte Klappsitze. Der russische Lademeister dirigiert mich direkt zu einem dieser harten Sitzgelegenheiten. Was aber letztendlich gar nicht schlecht ist, denn ich habe unendlich Beinfreiheit. Vor dem Start werden Ohrenstöpsel verteilt, die ich aber dankend ablehne. Ich möchte das Getöse der vier Solowjow Düsentriebwerke original mitbekommen und es ist tatsächlich eine irre laute Geräuschkulisse. Auch als wir unsere Reiseflughöhe von 8000 Meter erreicht haben, kann man sich nur laut schreiend unterhalten. Der Lademeister, gleichzeitig Steward, verteilt unentwegt Sandwiches, Süßigkeiten und Softdrinks. Auswählen darf man nicht, man muss nehmen was man bekommt. So gehen die viereinhalb Stunden Flugzeit recht schnell vorüber. Auf einem großen Bildschirm können wir den Anflug auf die Eis Piste in der Antarktis live mitverfolgen. Die Landung auf dem spiegelglatten Untergrund ist ausgezeichnet und sanft. Die Russen verstehen ihr Geschäft. Als wir über die Leiter aussteigen, schlägt uns ein unglaublich starker und eisiger Wind entgegen. Dagegen war es in

der Vaillant Kältekammer kuschelig warm. Man sagt uns aber gleich, dass es im Camp besser sei. Die neun Kilometer zum Camp, das sich auf dem Union Gletscher befindet, werden wir mit Monstertrucks gefahren. Alles ist perfekt organisiert. Im Camp angekommen, werden wir zunächst in alles Wichtige eingewiesen. Die Duschen funktionieren mit geschmolzenem Schnee und Eis. Ebenso wird das Trinkwasser gewonnen. Wir werden angehalten nicht unnötig zu duschen und für einen Duschgang sollte ein Eimer mit 6 Liter genügen. Der Grund für diese Sparsamkeit ist, dass das gesamte Dreckwasser ebenso wie jeglicher Müll zurück nach Chile geflogen werden muss. Wenn das Camp Ende Januar abgebaut wird, wird sogar verdreckter Schnee eingesammelt. Die Camp Crew darf übrigens einmal pro Woche duschen.
Ich wohne zusammen mit Bob aus Kalifornien im Zelt „Fuchs“. Das Zelt ist ein Doppelwand Iglu Zelt mit zwei Betten und einem Tisch. Unser Gepäck und ein riesiger Schlafsack liegen schon im Zelt bereit. Der zentrale und geheizte Ort im Camp ist das Küchenzelt, wo uns sogleich ein köstliches Abendessen serviert wird. Es gibt Nudeln mit einer Linsen/ Fleisch Sauce und als Nachspeise meine Leibspeise Milchreis mit warmen Kirschen. Schon erstaunlich, was hier am Ende der Welt möglich ist.
Wir bekommen noch ein letztes Briefing für den bevorstehenden Marathon. Sehr wichtig sind die Ratschläge der beiden neuseeländischen Ärztinnen Rachel und Katharina. Das Wichtigste ist, dass man hier ständig eine Sonnenbrille trägt. Ansonsten sorgt die sehr intensive UV Strahlung sehr schnell dafür, dass man für Tage schmerzhaft schneeblind wird. Ebenso ist Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 50 für alle Körperpartien notwendig, die der Sonnenstrahlung ausgesetzt sind. Ganz wichtig ist es auch, dass wir dass abgegrenzte Camp nicht allein verlassen. Denn wir befinden uns auf einem Gletscher, wo es verdeckte Gletscherspalten gibt. Ich denke, wenn man in solch einer Spalte erst einmal verschwunden ist, dann bleibt man auch für immer in der Antarktis. Die Camp Crew ist ganz offensichtlich sehr auf Sicherheit bedacht, immerhin kommen in diesen 3 Monaten ca. 500 Touristen in dieses Camp. Gewöhnungsbedürftig ist die ständige Helligkeit, wir haben 24 Stunden Tageslicht. Ohne Uhr würde man jegliches Zeitgefühl verlieren. So mache ich abends um 23:00 Uhr noch einen Testlauf, um meine Ausrüstung unter diesen extremen Bedingungen zu testen. Die Kleidung erweist sich bei diesem kurzen vier Kilometer Lauf als zweckmäßig und ausrei-

Antarctic Ice Marathon (Fotos: Veranstalter)

chend. Allerdings fällt das Laufen auf dem unebenen und teilweise sehr weichen Untergrund, sowie bei der Kälte ausgesprochen schwer. Nach einem heißen Tee will ich dann wenigstens noch ein paar Stunden vor dem Rennen schlafen. Das Schlafen geht besser, als ich erwartet hatte. Der Schlafsack erweist sich als sehr komfortabel und unglaublich warm. Dafür gefriert alles andere bei minus 10° Grad. Bob hatte sich einen Becher Wasser für die Nacht hingestellt, den kann er am Morgen lutschen. Meine wohlriechenden Einmalwaschlappen aus der Düsseldorfer Drogerie kann ich als Eiskompressen nutzen. In Zukunft nehme ich alles Wichtige mit in den wärmenden Schlafsack, so dass nichts mehr einfriert.
Am nächsten Morgen herrscht ein eisiger und heftiger Wind, außerdem ist es sehr diesig. Nach dem Frühstück kommt auch direkt die schlechte Nachricht, dass wir heute nicht laufen können. Minus 30 Grad und der heftige Wind sind einfach zu gefährlich für unser Vorhaben. Wieder ist warten angesagt, Leute kennenlernen, gute Gespräche führen und natürlich gut essen. Heute gibt es ein großes Vorspeisenbuffet, Nudeln und Hühnchen. Auch der dreistündige Mittagsschlaf ist ausgiebiger als normal. Ein weiterer kurzer Lauf und ein Vortrag über das Leben der Pinguine runden auch den heutigen Tag ab und schon ist es wieder Abend.
Richard hat erneut schlechte Nachrichten für uns. Auch am Donnerstag werden wir keinen Marathon laufen, das Wetter wird sich kaum bessern. Aber immerhin wird er die angemeldeten sechs Läufer ihren 100 Kilometer Lauf absolvieren lassen. Dieser Lauf wird auf einer 10 Kilometer Runde gelaufen, die zehnmal zu durchlaufen ist. Auf dieser Runde ist es erfahrungsgemäß nicht ganz so windig, wie auf dem Marathonkurs. So schicken wir die Ultra Athleten am Donnerstagmorgen um 09:00 Uhr, mit großem Applaus, auf ihre lange Reise. Das Zeitlimit beträgt 24 Stunden. Ich begleite Adriana aus Rumänien auf einer ihrer Runden, um auch diese Strecke kennenzulernen und natürlich um im Training zu bleiben. An einigen Stellen ist an Laufen nicht zu denken, der starke Wind aus den Bergen gibt einem das Gefühl auf der Stelle zu laufen. An anderen Stellen ziehe ich wiederum meine Handschuhe aus, weil es einfach zu warm wird. Eine sicherlich hilfreiche Erfahrung für meinen bevorstehenden Marathon. Die Laufstrecke kreuzt eine Landepiste für die kleinen Flugzeuge, die neben unserem Camp geparkt stehen. Mit diesen 8-sitzigen Twin Otter Flugzeugen könnte ich für sage und schreibe 24.000 Dollar zum 1000 km entfernten Südpol fliegen. Die Sache ist deshalb so teuer, weil unterwegs getankt werden muss und dieses Flugzeugbenzin muss sehr aufwändig auf dem Landweg in Richtung Südpol transportiert werden. Gerade ist ein Benzintransport gestartet, 4 Mann fahren in 7 Tagen ununterbrochen mit der Pistenraupe und Anhänger zu der Flugzeugtankstelle mitten im Nirgendwo und anschließend wieder zurück. Ebenfalls ist gerade eine Gruppe Skiläufer auf der Originalroute von Reinhold Messner von der Küste zum Südpol gestartet.
Den Tourguide aus Schottland hatte ich in Punta Arenas kennengelernt. Für dieses 45 Tage Abenteuer werden 65.000 $ fällig. Dagegen ist unser Trip noch preiswert. Der Tag im Camp ist nicht langweilig, da immer wieder Läufer nach Vollendung ihrer 10 km Runde ins Küchenzelt kommen, um sich aufzuwärmen oder etwas zu essen. Erwartungsgemäß gewinnt der Chinese Penbin das 100 km Rennen. Nach 13:57 h wird er mit einem Riesenjubel von uns und dem chinesischen Fernsehen im Ziel begrüßt. Um Mitternacht wird Adriana mit einem „Happy birthday to you“ nach gelaufenen 70 km im Zelt empfangen. Sie ist mit 33 Jahren losgelaufen und wird mit 34 Jahren das Rennen beenden. Am Abend bekommen wir dann endlich die erlösende Nachricht, dass wir am nächsten Tag, am Freitag um 14:00 Uhr endlich den Marathon, mit drei Tagen Verspätung, laufen können. Der Camp Meteorloge Marc de Keyser gibt sein ok. Nach dieser Nachricht schläft es sich gleich viel entspannter.
Als ich am Freitagmorgen zum Frühstück im Küchenzelt erscheine, sind Adriana und Richard immer noch auf der Strecke. Sie absolvieren gerade gemeinsam ihre zehnte und letzte Runde. Nach fast 24 Stunden Laufzeit kommen beide völlig fertig und halb erfroren ins Ziel. Anerkennung von allen Seiten, für Adriana war es der erste Ultralauf! Wir nehmen noch ein leichtes Mittagessen ein und machen uns bereit für das Rennen. Außer uns nehmen noch sechs Läufer von der Camp Crew am Marathon teil. Das Wetter ist heute geradezu perfekt, strahlend blauer Himmel, leichter Wind und etwa minus 15 Grad. Alle sind hochmotiviert und froh, als Richard Donovan das Rennen mit einer Sirene startet. Alle stürmen los, der weißen Wüste entgegen. Es dauert eine ziemliche Zeit, bis ich einen einigermaßen Laufrythmus finde. Schuld ist der ständig wechselnde Untergrund. Mal ist

der Schnee fest und relativ eben, dann wieder sehr weich und völlig unwegsam. Die Füße und die Sprunggelenke sind hier stark gefordert und müssen alles ausgleichen. Ich laufe die meiste Zeit alleine und genieße die unendliche Weite und den glasklaren Blick auf die umliegenden Berge. Wir müssen zwei Runden à 21,1 km laufen. Es sind drei Checkpoints, sowie eine Toilette auf halbem Weg, eingerichtet. Es ist nämlich streng verboten in den Schnee zu pinkeln und es hält sich auch jeder daran. Die Checkpoints sind immer ein Highlight bei diesem Marathon. Es gibt warme Getränke und Kleinigkeiten zum Essen, außerdem kann man mit den netten Helfern in paar Worte wechseln. Auf der Laufstrecke kommen einem immer wieder die Ärzte auf Motorschlitten entgegen, um sich nach unserem Wohlbefinden zu erkundigen. Wenn der Daumen hochgeht geben sie Gas und sind genauso schnell verschwunden, wie sie gekommen sind. Auch Dave und Mike begegnen mir mehrfach mit ihren Kameras, um die besten Szenen einzufangen. Nach der ersten Hälfte wechsele ich meine nasse Unterwäsche im warmen Küchenzelt und es kann in die zweite Runde gehen. Der Wind nimmt zu und blässt für einige Kilometer sehr heftig von vorn. Ich bekomme dermaßen starke Kopfschmerzen, die mich fast wahnsinnig machen. Ein deprimierendes Gefühl, wenn man nicht entfliehen oder sich schützen kann. Als der Wind dann endlich wieder von hinten blässt, sind auch die unerträglichen Kopfschmerzen wie weggeblasen. So etwas brauche ich nicht noch einmal. Auf einem schnurgeraden 10 km langen Streckenteil habe ich etwas Ablenkung, als ich zusammen mit Lee aus London laufe und wir über die schönsten Marathons auf dieser Erde fachsimpeln. Es ist schon ein seltsames Gefühl, wenn man die kleinen blauen Markierungsfähnchen am unendlichen Horizont verschwinden sieht und ein Ende nicht abzusehen ist. Die Schmerzen in Füßen und Sprunggelenken nehmen im erheblichen Maße zu. Hinzu kommt, dass mir der Schweiß an den Beinen hinunterläuft und sich in meinen, zuvor warmen, Goretex Schuhen sammelt. Es dauert auch gar nicht lange, bis dieser Schweiß gefriert und ich kaum noch Gefühl in den Füßen habe. Als ich das Camp und das rettende Ziel am Horizont erkennen kann, ist das Rennen im Kopf schon geschafft, obwohl es noch drei Kilometer bis dorthin sind. Als ich dann mit viel Applaus die Ziellinie überquere, bleibt die Uhr bei 6:19 h stehen. Es ist somit mein langsamster Lauf von 279 Rennen, aber sicher auch der einzigartigste. Überglücklich nehme ich die geschmackvolle Medaille von Richard in Empfang. Sie zeigt die Umrisse der Antarktis und wird einen besonderen Platz in meinem Medaillenschrank bekommen. Ich denke direkt neben der vom badwater race, meinem heißestes Rennen. Das Rennen gewinnt unser Camp Meteorologe Marc in 4:12 h.

Ich lande mit meinen 6:19 h immer noch auf dem 19. Platz von 47 Teilnehmern. Doktor Katharina verordnet mir, beim Anblick meiner weißen und tauben Füße, ein heißes Fußbad. Irgendwann kommt dann wieder Leben in die Füße, eine heiße Dusche tut ebenfalls sehr gut. Nach 9 Stunden ist dann auch Nancy aus den USA endlich im Ziel und die Siegesfeier kann beginnen.
Morgens um 3 Uhr und strahlenden Sonnenschein krieche ich ein letztes Mal zufrieden in meinen Schlafsack. Der Rückflug nach Chile ist für den Nachmittag geplant. Vorher findet eine, nie dagewesene, Siegerehrung statt. Bei bestem Wetter ist ein Sektbuffet aufgebaut. Die Sektflaschen in großen Eiskübeln, denn Eis gibt es ja genug und die Gläser in mehreren Etagen hoch gestapelt. Bei der Ehrung der Sieger werden wie bei der Olympiade die Flaggen ausgerollt und die entsprechende Nationalhymne gespielt. Es geht sehr, sehr feierlich zu und das chinesische Fernsehen filmt unentwegt. Es ist wahrscheinlich der teuerste Sekt, den ich je getrunken habe. Die Flasche hat in Punta Arenas, so Mike King, etwa 7 Dollar gekostet und der Transport in die Antarktis noch einmal 95 Dollar. Wohlgemerkt pro Flasche! Richard hat wirklich alles bis ins Detail geplant und jeder hier Anwesende ist begeistert.
Der Rückflug mit der Ilyushin verläuft erneut problemlos. Ich sitze wieder bequem auf meinem Klappsitz direkt bei der Fracht. Ich bleibe noch eine Nacht in Punta Arenas, wo ich meinen kuscheligen Schlafsack doch irgendwie vermisse. Nun heißt es Abschied nehmen von all den liebgewonnenen Lauffreunden und der Crew. Von den Chinesen werde ich noch unzählige Male, in der Hotel Lobby, zum Abschied fotografiert.
Es war einmalig und ich denke jetzt muss ich auch noch irgendwann zum Nordpol.

Internationaler CEBU Marathon, Philippinen 11.01.15

von Dr. phil. Sebastian Roth

Cebu ist eine Insel auf den Philippinen und Cebu City ist mit fast einer Millionen Einwohner der zweitgrößte Ballungsraum nach der Hauptstadt Manila.
Ich bemühte mich noch einen Monat zuvor um einen Startplatz aber die Registration war bereits, da alle Startkarten vergeben waren, geschlossen. Also rief ich den Organisator, Mr. Rio de la Cruz, in Manila an und er war so freundlich, mir einen Startplatz zu geben. Zu meiner Überraschung musste ich beim Abholen der Startunterlagen keine Startgebühr entrichten. Das passte zu meinen bisherigen Erfahrungen auf den Philippinen in Bezug auf die unglaubliche Gastfreundschaftlichkeit der Menschen.
Später, während des Marathons, lief ich ein Stück mit Rio, der laufend die Strecke und die Verpflegungsstellen inspizierte.
Der Start erfolgte am 11.01.2015 pünktlich um 3:00 Uhr morgens (Halbmarathon 4:00 Uhr, 10 Kilometer 5:00 Uhr). Die Philippinen sind ein Staat mit ungefähr 7.000 Inseln. Von einer Nachbarinsel aus und gerade einmal zwei Stunden Schlaf

Pavillon Magellans Cross (Foto: privat)

im Gepäck erreichte ich den Start- und Zielbereich, gelegen im IT-Park, doch noch eine Stunde vor dem Rennbeginn.
Da der Lauf als einer von drei Marathons auf den Philippinen AIMS zertifiziert ist, konnte ich mich auch auf eine gute Organisation verlassen. Der Start erfolgte pünktlich, welches auf den Philippinen bei kleineren Läufen nicht immer gewährleistet ist. Zeit und Termine sind Richtwerte. Die Menschen sind eben noch nicht so weit von ihrem ursprünglichen insulanischen Leben entfernt, in welchem die Lebensfreude, trotz aller Schwierigkeiten, die herausragende Rolle spielt.
Ich stellte mich in das hinterste Starterfeld, denn ich wollte erst einmal sehen, welche Geschwindigkeit die klimatischen Bedingungen überhaupt zulassen würden. Die Jahresmitteltemperatur auf Cebu beträgt 26 Grad Celsius.

Dr. Sebastian Roth beim Cebu Marathon
(Foto: privat)

Da Cebu City am Gebirge liegt, waren bereits zu Beginn längere, jedoch keine steilen, *Auf-und-Ab-Passagen* zu überwinden. Wasser und Gatorade, ebenso wie später Bananen, gab es genügend. Der Cebu Marathon hat mehrfache Wendepunkte, so dass es auch immer wieder Sichtkontakte zu den vor- oder hinterliegenden LäuferInnen gab. Er ist der einzige Lauf auf der Insel, welcher bei komplett gesperrtem Verkehr durchgeführt wird. Bei dem alltäglichen Verkehrsaufkommen ein in der Relation zu dem logistischen Aufwand geradezu vorbildliches Management.
Die Menschen auf den Philippinen sind sportbegeistert und selbst die Fischverkäuferin auf dem Markt spricht gutes Englisch. Während es in Deutschland der Fußball ist, spielen die Philippino trotz ihrer Körpergröße am liebsten Basketball. Wenn auch Europa oder Germany für viele vollkommen unbekannt ist, so ist Dirk Nowitzki hier bezüglich der NBA ein Star. Viele Menschen wissen sogar, dass er eine Körpergröße von 2,13 Meter hat.
Der Marathon führte, nachdem ein langer Tunnel zu durchlaufen war, auf einer breiten Straße hinaus aus der Stadt. Nach dem Sonnenaufgang waren Fischerboote zu sehen. Da der Lauf ein Teil des Sinulog-Festivalprogramms ist, waren auch viele kostümierte LäuferInnen dabei. Sinulog, das größte Festival auf den Philippinen, hat dann als Hauptattraktion eine Parade, welche 12 Stunden dauert und eine Woche nach dem Marathon stattfindet. Zweimal wurde der Platz vor der Basilika del Santo Niño überquert. Darin wird auch die von den Cebuanern als Heiligtum verehrte Holzfigur Santo Niño aufbewahrt. Vor der Basilika befindet sich ein kleiner Pavillon, in welchem sich die Überreste des Holzkreuzes, welches Ferdinand Magellan am 14. April 1521 anlässlich der ersten katholischen Messe auf Cebu errichten ließ, befinden.
Die Sollzeit betrug 7 Stunden. Nach etwas mehr als 4 Stunden erreichte ich das Ziel. Ein sehr schöner Marathon welcher, im Nachhinein betrachtet, ruhig noch etwas länger hätte dauern können.

Treppenhaus Marathon Hannover 21.02.15

Presseinformation von Horst Liebetruth

Ergebnisse des weltweit 1.Treppenhaus Marathon in Hannover

Am 21. Februar 2015 fand im Treppenhaus des Annastift Berufsbildungswerkes (Wülfeler Straße 60 in 30539 Hannover) eine einzigartige Marathonveranstaltung statt. Pünktlich um 08:00 Uhr starteten 2 Läuferinnen und 7 Läufer ins Rennen. Alle haben die Eingangskriterien der Ausschreibung erfüllt und konnten Erfahrungen im Ultra- und Treppenlaufen nachweisen.

Die klassische Marathondistanz von 42,195 Kilometer war vertikal im Hochhaus zu bewältigen. Eine Weltpremiere! Das bedeutete für jede Sportlerin und jeden Sportler 194 x vom Untergeschoss über 13 Etagen bis zum Dach und wieder runter in die unterste Ebene zu laufen. Dabei wurden ganz nebenbei 83.808 Stufen und 5.044 Etagen zurückgelegt. Auch das ist weltweit einmalig gewesen.

Fahrstuhl fahren war natürlich verboten. Die Treppe zeigte keine Gnade und blieb bis zur letzten Runde steil. Dennoch konnten 6 von 9 Startern/innen ihr Rennen erfolgreich beenden.
Den Anfang machte Jan Bergmann mit einer sensationellen Zeit. Dicht gefolgt von Dr. Gabi Hirsemann.

Dr. Tammo Seemann, unser Spitzenreiter in der Jahrestatistik ist auch im Treppenhaus erfolgreich dabei.

(Fotos: Veranstalter)

Die Ergebnisse im Einzelnen:

1. Platz – Zeit 11:38:48 – Start Nr. 3 – Jan Bergmann (37 Jahre)
2. Platz – Zeit 12:10:30 – Start Nr. 2 – Dr. Gabi Hirsemann (54 Jahre)
3. Platz – Zeit 12:35:25 – Start Nr. 9 – Horst Liebetruth (50 Jahre)
4. Platz – Zeit 14:51:49 – Start Nr. 5 – Andrea Selent (48 Jahre)
5. Platz – Zeit 16:06:12 – Start Nr. 1 – Dr. Tammo Seemann (43 Jahre)
6. Platz – Zeit 17:39:15 – Start Nr. 4 – Frank Pachura (51 Jahre)

Obwohl 3 Läufer das Ziel nicht erreichten, zeigten sie bewundernswerte Leistungen.
Das SPORTSLOVR® Organisationsteam bedankt sich herzlich bei den Verantwortlichen des Annastift Berufsbildungswerkes, der Diakonische Dienste Hannover GmbH für das einmalige zur Verfügung stellen ihres Treppenhauses und ihre Gastfreundschaft sowie bei allen Sponsoren. Das war die Basis für diese exklusive Veranstaltung. Die hervorragende und selbstlose Unterstützung aller Helfer samt Ärztin, Physiotherapeut und Rettungssanitäter sorgten für einen erfolgreichen Ablauf. Die Helfer zeigten wie die Läufer eine beeindruckende Ausdauer.
Als Läufer haben mich Runde um Runde insbesondere die immer freundlichen und motivierten Menschen an den Rundentafeln in der Energie gehalten. Danke Leute – Ihr ward großartig!

Für alle Beteiligten wird diese Veranstaltung wohl lange im Gedächtnis bleiben. Die Entscheidung, das Veranstaltungsformat “SPORTSLOVR® Treppenhaus Marathon” fortzusetzen, ist daher sehr leicht gefallen. Wir denken übrigens auch über eine 10 KM und Halbmarathon Variante nach. Im ersten Schritt werten wir erstmal die vielen wertvollen Erfahrungen aus und werden danach zeitnah neue Termine bekanntgeben.

Übrigens – es müssen nicht immer 83.808 Stufen sein. Erst recht nicht im Training. Treppenlaufen kann schon bei erheblich geringeren Dosen für ausgeprägte Effekte sorgen. Möglich sind eine verbesserte Fitness, tolle Resultate für die Figur und eine wirksame Hilfe beim Thema Abnehmen. Die Treppe ist ein Fitnessgerät, das in der modernen Welt überall zu finden ist. Aber – und das sage ich ganz deutlich: Holt Euch immer eine Genehmigung bevor Ihr ein Gebäude zum Treppenlaufen nutzt. Nur wenn eine klare Vereinbarung mit dem Besitzer des Hauses vorliegt, betreibe ich dort meinen Sport. Ich würde es auch nicht gut finden, wenn “stufeninfizierte” Sportler einfach ungefragt mein Haus für ihren Sport nutzen. Hört sich vielleicht lustig an, ist aber nicht so gemeint. Genau an dieser Stelle sollte ein wertschätzendes und respektvolles Verhalten von uns Treppi’s gezeigt werden. Eine Alternative können ja auch Treppen im Freien sein. Sind diese Rahmenbedingungen geklärt, rate ich grundsätzlich zu einem geplanten und an den eigenen Bedarfen angepassten Vorgehen, bei dem die Gesundheit im Mittelpunkt steht.

take the stairs – stay motivated!

Horst Liebetruth (mitte) mit den Siegern des Treppenhaus Marathons (Foto: Veranstalter)

Presseberichte

Marathonsammler zu Gast in Süchteln

RP Online vom 5.12.2014 von Paul Offermanns

Leichtathletik. Im Viersener Stadtteil gehen regelmäßig Marathonläufe über die Bühne. Organisatorin ist Claudia Cavaleiro, die 2011 selbst in den 100 Marathon Club lief. Am Wochenende gibt sich sogar Weltrekordlerin Sigrid Eichner die Ehre.

Die Süchtelnerin Claudia Cavaleiro hat vor drei Jahren ihren 100. Marathon gelaufen. Damit erfüllte sie die Aufnahmebedingungen für den 100 Marathon Club (MC) Deutsch-

Cavaleiro eine Obergrenze von 20 Aktiven gesetzt. "Es geht dabei 6,5 Runden durch den Wald über die Süchtelner Höhen, das ist bestimmt keine einfache Strecke vom Profil he es geht auf- und abwärts. So mancher hat vielleicht schon die Pfeile oder den Wendepunk auf den Süchtelner Höhen entdeckt", sag Claudia Cavaleiro. Von den bislang 31 Marathons, die in Süchteln über die Bühne gegangen sind, hat sie 30 selbst absolviert.

Dass dieses Mal die Weltrekordlerin Sigri Eichner mit von der Partie ist, ist auch f Claudia Cavaleiro etwas Besonderes. "I

Unter dem Thema Leben ohne Laufen findet Ihr in der Februar Ausgabe des Laufmagazins Spiridon ein doppelseitiges Porträt unseres ehemaligen Clubmitglieds Dr. Uwe Schwensfeier, der leider schon 2008 den geliebten Laufsport aufgeben musste, die Hüfte spielte nicht mehr mit. Die interessante Story – auch mit Rückblick auf seine Läuferkarriere – beschreibt eine ganz andere Art des Ausdauersports.

Dr. Uwe Schwensfeier in seiner Zahnarztpraxis.

Vom Ultraman zum Distanzreiter

Uwe Schwensfeier schleppte sich mühsam ins Ziel. Becken und Adduktoren schmerzten, es kribbelte und zwackte bis in die Fußsohlen. Es war beim Karstadt-Marathon 2008. 5:21 Stunden las der damals 55-jährige Zahnarzt aus Haltern von seiner Uhr ab. Es war sein 236. Marathon und Ultra-Marathon. Es sollte sein letzter sein…

Von MANFRED STEFFNY

klappte einfach nicht", musste er feststellen.

Verliebt in eine „tollkühne Frau"

Also wandte er sich ganz der Pferdeliebhaberei zu. Er kaufte sich ein Münsterländer Reitpferd, eine schöne große braune Stute. Doch die war ein Dressurpferd. Wenn es aus der Halle ging, scheute sie bei jeder Kleinigkeit. „Du reitest auf dem falschen Pferd", sagte ihm damals Georg Rollfing, der lang-

82 kg (nur 2 kg über dem Renngewicht als Läufer) ist dies für ein kleines Pony eine ziemliche Belastung. Doch die breit gebauten Isländerponys gelten als genügsame, ausdauernde und besonders geländegängige Rasse mit der Spezialgangart Tölt. Schwensfeier probierte es also mit den Isländern und blieb bei „Brana von Gerbershof" hängen, einer kleinen Fuchsstute mit einem Stockmaß von 1,39 m. Brana ist isländisch und heißt „tollkühne Frau".

Die Laufzeitschrift aktiv Laufen widmet sich in ihrer aktuellen Ausgabe März / April 2015 unserem Ehrenmitglied Sigrid Eichner.

// PORTRÄT

Die Lauf-Oma

Mit weit über 1800 absolvierten Marathon- und Ultraläufen ist die Berlinerin Sigrid Eichner die aktuelle Weltrekordhalterin und steht im Guinness-Buch der Rekorde. Selbst in der Weihnachtszeit legte die 74-Jährige die Laufschuhe nicht beiseite und rannte neun Mal 42,195 Kilometer binnen 16 Tagen.

Anfang November veröffentlichten die Organisatoren des Rom-Marathons eine Pressemitteilung. Man freue sich sehr, mitteilen zu können, dass bei der kommenden Auflage der Veranstaltung eine deutsche Athletin mitlaufen wird, die auf eine „unglaubliche sportliche Karriere“ zurückblicken kann und die sich in ihrem Heimatland einer „enormen Popularität“ erfreut. Die Rede

hatte sie vergangenes Jahr in Berlin kennengelernt und war von ihr derart fasziniert, dass er ihr die Startgebühren für den diesjährigen Rom-Marathon am 22. März erließ und auch Anreise und Unterkunft für sie organisierte.

Mit weit über 1800 absolvierten Marathon- und Ultraläufen ist Sigrid Eichner die aktuelle Weltrekordhalterin und steht im Guinness-Buch der

„Beim Laufen merkt man, dass lebt“, sagt sie. „Man hat mal Zeit sich und bekommt den Kopf frei. Sc für viele Probleme ist mir beim La die Lösung eingefallen“, so Sigrid Ei ner. Ihren allerersten Marathon ra sie noch zu DDR-Zeiten 1981 in B Lichtenberg. Sie kam zufällig am Sta vorbei, wo das Rennen startete, un

Anmerkung der Redaktion:

Die Redaktion sichtet regelmäßig die Medien nach interessanten Berichten über den 100 Marathon Club und dessen Mitglieder. Leider wird dieser Aufwand immer seltener durch eine Freigabe zum Abdruck belohnt. Daher bittet die Redaktion darum, dass wenn über Euch ein Pressebericht erstellt wird und Ihr daran auch unsere Clubmitglieder teilhaben lassen wollt, doch einfach beim Interview diesbezüglich anzufragen und Euch eine Freigabe geben zu lassen.

Ohne diese Freigabe können wir leider diese Berichte nicht abdrucken, höchstens kurze Ausschnitte verwenden.

Personalien

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

372 **Jens-Peter Wrage** aus Bad Oldesloe
373 **Florian Heilers** aus Düsseldorf
374 **Jürgen Clausen** aus Nübel
375 **Rolf Graubner** aus Hamburg
376 **Frank Gruhn** aus Salzgitter
377 **Dieter Albrecht** aus Gerlingen
378 **Gerhard Loger** aus Oldenburg
379 A **Andreas Richter** aus Bonn
380 **Paolo Gino** aus Novara (ITA)

Austritte

Seit März des vergangenen Jahres sind nur sehr wenige Mitglieder ausgetreten. Für ihre Zukunft wünschen wir alles Gute:

René Timmerman aus Herdecke
Jürgen Teichert aus Nürnberg
Günter Meinhold aus Hemer

Geburtstage

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

Friedrich Iffert aus Kassel feierte im Dezember seinen **70.** Geburtstag.

Lothar Tauber aus Zwickau feierte im Januar seinen **80.** Geburtstag.
Im Laufe seiner Läuferkarriere hat er unter anderem 18 Mal den Rennsteiglauf gefinisht.

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras
und damit Vollmitgliedschaft
Beate Gröhn (Stuvenborn) am 30.11.14 beim 1. Stuvenborner Marathon.
Frank Gruhn (Salzgitter) am 20.12.14 beim Vöppstedter Forstmarathon.
Jens-Peter Wrage (Bad Oldesloe) am 28.12.14 am Öjendorfer See in Hamburg.
Hans-Jürgen Lange (Rellingen) am 25.01.15 beim Senftenberger Hallenmarathon.

200 Marathons/Ultras
Peter Kellermann (Wentorf) am 06.12.14 in Geesthacht.
Tammo Seemann (Oldenburg) am 19.12.14 an den Teichwiesen in Hamburg.
Werner Britz (Aurich) am 28.12.14 am Öjendorfer See in Hamburg.

250 Marathons/Ultras
Gunla Eberle (Seevetal) am 20.12.14 beim Vöppstedter Forstmarathon.
Karl Rohwedder (Braunschweig) am 01.01.15 in Porta Westfalica.
Ralf Vollmer (Buxtehude) am 31.01.15 beim 1. Grünkohlmarathon in Nübel.

300 Marathons/Ultras
Renate Werz (Offenburg) am 30.11.14 in Florenz (ITA).
Ulrich Tomaschewski (Crailsheim) am 21.12.14 beim Mainzer Maaraue Marathon.

400 Marathons/Ultras
Mario Sagasser (Henstedt-Ulzburg) am 18.01.15 in Mumbai (IND).

500 Marathons/Ultras
Johann Spieker (Laar) am 22.11.14 beim 2. Schloß Marienburg Marathon in Nordstemmen.

600 Marathons/Ultras
Günter Meinhold (Hemer) am 22.11.14 beim 2. Schloß Marienburg Marathon in Nordstemmen.
Jörg Koenig (Stade) am 28.12.14 am Öjendorfer See in Hamburg.

1.600 Marathons/Ultras
Ehrenmitglied **Hans-Joachim Meyer** (Hamburg) am 22.02.15 beim Lauf um den Globus in Kaltenkirchen.

Neue 100MC Webseite

von Michael Weber

Am 16. Juli des vergangenen Jahres erhielt ich folgende Mitteilung unseres Webseiten Providers jweiland.net:

Die aktuelle TYPO3 CMS 6.2 LTS erschien am 25. März 2014. LTS steht für „Long Term Support“ und bedeutet, dass diese Version mindestens 3 Jahre mit Sicherheits- und Fehlerbehebungs-Updates versorgt wird. Gerade im Unternehmensumfeld ist das ein wichtiges Kriterium beim Einsatz eines Content Management Systems.

Wenn Sie noch eine ältere TYPO3-Version verwenden, sollten Sie sich langsam aber sicher mit dem Thema „Upgrade“ beschäftigen. Denn der Support für die Versionen 4.5, 4.7 und 6.1 läuft bald aus, und die Versionen 4.6, 6.0 und ältere werden schon jetzt nicht mehr mit Aktualisierungen versorgt.

- TYPO3 4.5 LTS: Support bis April 2015

Warum sollte ein Upgrade durchgeführt werden

Beim Einsatz einer nicht mehr unterstützen TYPO3-Version steigt das Risiko, Opfer eines Hacker-Angriffs zu werden. Denn falls in den veralteten Versionen noch Sicherheitslücken gefunden werden sollten, werden diese nicht mehr geschlossen. Gerade für Firmen kann eine gehackte Website ein ernstes Problem sein und zu materiellem und immateriellem Schaden führen. Doch auch private Webseiten sind nicht vor Hackern sicher, eine gehackte Website könnte auch als „Spam-Schleuder“ missbraucht werden.

Neben der Sicherheit ist aber auch die Weiterentwicklung der Webtechnologien ein wichtiger Grund, eine aktuelle TYPO3-Version einzusetzen. Denn nur mit aktuellen Versionen können Sie sicher sein, dass diese auch mit aktuellen Browsern bedient werden können. In einer veralteten TYPO3-Version kann es zum Beispiel passieren, dass Sie mit einem modernen Browser plötzlich keinen Rich Text-Editor (RTE) mehr im Backend sehen.

Das Upgrade auf 6.2 ist aufwändiger

Da sich in der Zeit zwischen TYPO3 CMS 4.5 und 6.2 viel in der Programmierung verändert hat, ist ein Upgrade aufwändiger als bei früheren Versionen. Ein wesentlicher Faktor sind hier die eingesetzten Erweiterungen. Es gibt viele, deren Entwicklung eingestellt wurde. Da diese Erweiterungen nicht an die neue TYPO3 Version 6.2 angepasst wurden, kann es sein, dass sie mit Version 6.2 nicht kompatibel sind und nach einem Upgrade nicht mehr funktionieren.

Deshalb sollte vor einem Upgrade geprüft werden, ob es schon kompatible Versionen der eingesetzten Erweiterungen gibt oder ob andere, modernere Erweiterungen als Alternative dienen können. Auch im Typoscript gibt es einige Änderungen, in vielen Fällen sind auch hier Anpassungen notwendig.

Unter Umständen kann es also sein, dass sich eine TYPO3-Website nur mit großem Aufwand oder vielleicht sogar gar nicht auf Version 6.2 aktualisieren lässt.

Auf den TYPO3 Developer Days in Eindhoven haben wir in einem 4-stündigen Workshop gezeigt, auf welche Dinge man beim Update achten muss.

TYPO3 Upgrade-Check

Als unser Hosting-Kunde können Sie uns beauftragen, Ihre Website auf die Möglichkeit des Upgrades zu überprüfen. Allerdings können wir im Voraus keine Aussage zur Komplexität und zur Dauer des Upgrades machen. Das hängt in erster Linie von den verwendeten Extensions ab. Deshalb lassen sich auch keine Zeit- oder Kostenschätzungen im Voraus durchführen.

Wir führen im ersten Schritt einen kostenpflichtigen Upgrade-Check an Ihrer Website durch (238.- Euro inkl. MwSt.). An Hand des Ergebnisses dieses Checks können wir beurteilen, ob ein Upgrade möglich ist und mit wie viel Arbeitszeit ungefähr zu rechnen ist. Falls sich das Upgrade durchführen lässt und Sie uns damit beauftragen, wird das Upgrade nach Zeitaufwand abgerechnet.

Upgrade oder Relaunch

Sollte ein Upgrade nur unter großem Aufwand oder gar nicht machbar sein, könnte ein kompletter Relaunch der Website in Frage kommen. Ein Relaunch ist eine Neuprogrammierung der Seite, wobei „alter Ballast“ über Bord geworfen werden kann.

Mit Erscheinen von TYPO3 CMS 6.2 veröffentlichten wir auch die neue Version unseres Musterprojekts, das ebenfalls auf TYPO3 6.2 basiert. Das Musterprojekt 6.2 verwendet als Basis des Designs das CSS-Framework Bootstrap. Es ist ein „Responsive Design“, das heißt, es passt sich im Erscheinungsbild an das verwendete Betrachtungsmedium an (Desktop-PC, Laptop, Tablet, Smartphone) und kann mit allen Endgeräten ohne Probleme bedient werden.

Auch im Hintergrund werden aktuelle TYPO3-Techniken verwendet (Fluidtemplates, Backend-Layouts etc.).

Das Musterprojekt 6.2 kann von unseren Kunden kostenlos als Basis für eine neue Website verwendet werden.

Da unsere bisherige Webseite, die von Olaf Dröse aufgebaut und im Mai 2007 freigeschaltet wurde, trotz zweimaligem Upgrade auf zuletzt Typo3 4.5 LTS bezüglich der Extensions (das sind Zusatzmodule wie beispielsweise das NEWS-System, die Kommentare, die Benutzerregistrierung, das Benutzer-Login, …) aber eben auf einem Stand von 2007 basiert, war mir sehr schnell klar, dass wir diesen Upgrade-Check nicht zu beauftragen brauchen. Alles andere als eine Neuprogrammierung der Webseite kam nicht in Frage. Ansonsten hätte es hunderte von Euro gekostet, wir hätten dennoch Funktionalität verloren und vor allem auch eine veraltete Technologie beibehalten.
So wurde im Vorstand beschlossen, auf Basis des kostenlosen Musterprojektes die Webseite komplett neu aufzubauen. Als Zeitraum haben wir die Wintermonate dafür eingeplant.
Anfang November ging es los. Zuerst musste ich mich mit der neuen Umgebung vertraut machen, was mir aber schnell gelang. Dann im zweiten Schritt spielt man etwas herum an diesem Musterprojekt **www.typo3.muster.de** und probiert dieses und jenes aus. Nun, die sogenannten NEWS (also beispielsweise unsere News und Berichte) sind ganz anders konzipiert, als wir das bisher hatten. Es werden nicht mehr Bilder in den Text eingefügt, sondern man pflegt Text und Bilder getrennt voneinander! Die Darstellung auf der Webseite erfolgt dann automatisch, wobei die Bilder entweder rechts oder links neben dem Text untereinander gelistet werden. Sehr klein, eigentlich zu klein, wurden die Bilder hier dargestellt. Tagelang habe ich mir den Kopf zerbrochen, ob das eine brauchbare Lösung ist oder in welchem Umfang man das anpassen kann. Da muss man sich doch relativ tief in den Sourcecode einarbeiten und trotzdem, ohne die ein oder andere Unterstützung des Providers und auch von Extension Entwicklern, die ich teilweise angemailt hatte, ging es nicht. Denn es gab auch Bugs (also Fehler), die abzustellen waren und außerdem hatte ich zusätzliche Anforderun-

gen, damit am Ende etwas Vernünftiges heraus kommt. Das hat hier und da ein paar Groschen gekostet, dennoch Peanuts im Vergleich dazu, wenn wir auch nur den Upgrade-Check beauftragt hätten.

Zunächst ging es darum, überhaupt wieder eine Webseite bis April auf die Beine zu stellen, denn es gab ja bezüglich des Layouts und der Funktionalität keinen Grund, die Webseite neu aufzubauen. Der Grund war einzig und allein, dass der Support für die alte Seite im April 2015 ausläuft.

Trotzdem, mit der Zeit stiegen meine Ansprüche. Man googled tagelang nach Lösungen, die man gerne hätte. Welches Kommentarsystem kann man einsetzen? Da gibt es zwar einige Extensions aber nur eine, die die neue News Extension unterstützt. Brauchen wir einen Login und wenn ja, wie geht das? Als ich dazu die Lösung gefunden hatte, biss sich diese mit dem Kommentarsystem und vor allem würfelte es das Layout gehörig durcheinander. Da gab es schon die ein oder andere unruhige Nacht, bis dann alles funktioniert hat.
Ein gelernter Webseiten Programmierer hätte sich hier natürlich viel leichter getan, aber da haben wir ehrenamtlich leider niemanden gefunden. So verbrachte ich über die Wintermonate die meiste Freizeit eben mit dieser Webseite, was ich in dieser Jahreszeit aber durchaus auch mal verschmerzen kann.

Am Ende kam eine meiner Meinung nach ganz brauchbare Lösung heraus. Im Wesentlichen findet sich alles Gewohnte auch auf der neuen Webseite wieder. Die Statistiken sind mit Ausnahme von den Statistiken anderer Clubs und Sonderstatistiken sämtlich auch in der neuen Seite drin, die Veranstaltungstermine ebenfalls. Nächste Veranstaltungen und Serienveranstaltungen sind nun in einer Rubrik zusammengefasst.

Bei unseren News und Berichten haben wir ja jeweils über 1.000 auf der alten Webseite mit über 22.000 Bildern. Keine Chance, dieses Volumen auf die neue Webseite zu übernehmen.
Daher bin ich zu folgender Lösung gekommen: sämtliche News und Berichte ab Dezember 2014 habe ich jeweils parallel zur alten Webseite auch auf der neuen Webseite eingepflegt, auch, um den Vorstandskollegen während der Entwicklung und jetzt Euch die unterschiedliche Darstellung zu verdeutlichen. Die alten News und Berichte gehen aber nach Freischaltung der neuen Webseite zum Glück nicht verloren, sondern wir lassen sie noch auf unserer alten Webseite, sperren aber den Rest, um nicht durch eine potentielle Sicherheitslücke angreifbar zu werden. Ich hoffe, wir können noch sehr lange auf diese Daten zugreifen, eine Garantie dafür gibt es aber nicht. Die Technik schreitet voran und irgendwann wird dieser Softwarestand eben nicht mehr unterstützt. Ich denke aber, dieses Risiko können wir eingehen. Das Interesse an alten Berichten lässt ohnehin mit der Zeit nach.
Gesichert habe ich diese Daten zumindest, sodass man später noch einzelne Berichte auf der neuen Webseite einpflegen kann. Je nach Anzahl der Bilder ist der Aufwand aber pro Bericht ca. 15 Minuten und länger, also sehr zeitintensiv.

Für das Forum gibt es derzeit noch keine lauffähige Version unter Typo3 6.2, so dass ich hier nichts implementieren konnte. Da aber das Forum auf der alten Webseite bislang fast nicht genutzt wurde, wird es hoffentlich niemand wirklich vermissen.
Was auch fehlt ist eine Zählfunktion für die Seitenaufrufe. Hier sieht es derzeit so aus, als würde es da auch langfristig nichts mehr geben.

Übrigens wird sich am Aufruf der Clubwebseite nichts ändern. Ihr könnt die Seite wie folgt aufrufen:

www.100marathon-club.de oder
www.100mc.de

Nun wird es aber Zeit, Euch die neue Webseite zu präsentieren:

Die neue Seite ist vom Musterprojekt her zweisprachig deutsch und englisch konzipiert. Die aktive Sprache ist ganz oben in leichtem grau angezeigt, auf die andere Sprache EN kann geklickt werden. Außer den Überschriften der einzelnen Rubriken habe ich da aber bisher nichts gepflegt, denn man bräuchte ja dazu einen fremdsprachigen Text. Es ist aber nicht schlecht, diese Option zu haben, um evtl. mal später Inhalte in Deutsch und Englisch auf die Seite zu bringen.
Die Navigationsleiste ist nicht mehr links senkrecht sondern folgt waagrecht unter dem Titelbild.
Aktuelles listet die News und Berichte auf, das Aktuellste immer oben. Unter **Weitere Inhalte** gibt es Infos zum Club, zur Bekleidung, zur Mitgliederversammlung und dergleichen.
Um Kommentare schreiben zu können, bedarf es eines **Login**. Vor der ersten Anmeldung muss einmalig die **Registrierung** durchgeführt werden, da die Benutzerdaten nicht übernommen wurden. Über **Archiv** habt Ihr Zugriff auf die News und Berichte der alten Webseite. **Hilfe**, **Netiquette**, **Vorstand** und **Impressum** sind von der alten Webseite bekannt. Neu ist **Kontakt**. Darüber könnt

Ihr der Redaktion unmittelbar von der Webseite ein E-Mail senden. Letzteres war übrigens nicht meine Idee, sondern im Musterprojekt bereits enthalten.
Ein kleiner Ticker kann bei Bedarf darunter eingeblendet werden, um z.B. daran zu erinnern, dass doch bitte Statistikdaten an unseren Statistiker gereicht werden.
Darunter dann die altbekannten Rubriken **News** und **Berichte** sowie die **Veranstaltungstermine** jetzt als dritte Spalte. Die neuesten 7 News werden hier gelistet, daneben die 15 aktuellsten Berichte. Diese dargestellt als kleine Diashow, damit wir so etwas auch auf der neuen Seite haben. Aufgerufen wird der Bericht durch Klick auf den Berichtstitel, der im Bild eingeblendet ist. Die Redakteure können bei der Pflege der Berichte jeweils ein beliebiges Bild als Vorschaubild kennzeichnen, dies erscheint dann auch in der Diashow. Bei den Veranstaltungsterminen nutze ich die ganze rechte Spalte und zeige pro Seite maximal 25 Termine an, damit es ein harmonisches Gesamtbild ergibt. Gibt es weitere Termine, kann in dieser Spalte geblättert werden.
Öjendorf Marathons, **Elbtunnel Marathon**, **Clubreisen** und den **Downloadbereich** kennt Ihr ja von der alten Seite. Diese Rubriken habe ich mit kleinem Bildchen aufgehübscht. Hier könnt Ihr zum Einstieg in diese Einzelseiten auch auf das Bild klicken.
Immer möglich ist auf dieser **Home** Seite der Klick auf die Überschrift jeder Rubrik. Bei den News, Berichten und Veranstaltungsterminen erhaltet Ihr darüber eine Auflistung aller Inhalte der Rubriken, bei den Berichten immer mit kleinem Vorschaubildchen, bei den beiden anderen Rubriken nur dann, wenn die Nachricht mindestens ein Bild enthält und als Vorschaubild gekennzeichnet wurde.
Für die Redakteure ist die neue Webseite einfacher zu pflegen. Jedes Bild wird in der größten Auflösung hochgeladen. Die unterschiedlichen Bildgrößen für die Diashow, die Berichtsauflistung und Berichtsinhalt generiert das System selbst. Auf der alten Webseite musste ja das Vorschaubildchen in kleiner Größe separat hochgeladen werden.

Der Rest ist hoffentlich selbsterklärend. Auf eines möchte ich Euch aber noch hinweisen:
Es geht um die Darstellung der Bilder in den Berichten.
Wie bereits zuvor erwähnt, werden die Bilder in den Berichten kleiner angezeigt, als das auf der alten Webseite war. Das liegt daran, dass die Bilder neben dem Text (ich habe programmiert, dass die Bilder rechts stehen) erscheinen und daher natürlich weniger Platz vorhanden ist.

ABER:
Beim Klick auf eines der Bilder wird dieses vergrößert angezeigt und für neue Berichte werden wir die Bildgröße im Vergleich zur alten Webseite in dieser Ansicht sogar größer darstellen können. Außerdem könnt Ihr Euch hier durch alle Bilder des Berichtes klicken.
Um die Anzeige der Berichte so harmonisch wie möglich zu gestalten, werden teilweise nicht alle Bilder direkt im Bericht angezeigt. Der Redakteur soll nur so viele Bilder aktivieren, dass sich Text und Bilder in etwa die Waage halten. Beim Klick auf eines der Bilder erfolgt aber jeweils die Bildergalerie aller Bilder für diesen Bericht. Trotzdem: Speicherplatz kostet, zumal auch noch die Bilder der alten Webseite im Speicher liegen. Daher sind die Redakteure angehalten, pro Bericht maximal 50 Bilder einzupflegen. Die Regel sollte aber sein, mit ein paar wenigen, dafür aber guten Bildern, den Bericht zu schmücken.
Neu ist die Möglichkeit, Bildtexte zu den einzelnen Bildern zu erfassen, sogenannte Bildunterschriften. Diese Texte werden auch bei der vergrößerten Darstellung angezeigt. Somit hat der Berichtsautor die Möglichkeit, einen kurzen Text gezielt einem Bild zuzuordnen.

Das Musterprojekt bringt zwei Layouts mit, um Seiteninhalte anzuzeigen. Eines ist die komplette Breite, das andere mit einer 2/3 und 1/3 Aufteilung. Für die News, Berichte und Veranstaltungstermine habe ich mich für Letzteres entschieden. Man könnte jetzt sagen, bei der kompletten Breite kann man die Bilder auch größer darstellen, aber dann wird es schwierig, das mit dem Text in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen. Da eine längere Bilderauflistung untereinander optisch gar nicht gut rüberkommt, brauche ich diese „Enlarge on Klick“ Funktion ohnehin, um Bilder dann eben nur dort zu zeigen. Deshalb habe ich die Kommentarfunktion nicht unter, sondern neben den Bericht genommen.

Jahresstatistik per 31.12.2014 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Seemann Dr.	Tammo	Oldenburg	GER	349		92	9	**101**		1	**31.12.2014**
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42		71	13	**84**		2	**31.12.2014**
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	ITA	127		61	21	**82**		3	**31.12.2014**
Mütze	Willem	Heerlen	NED	254		42	37	**79**		4	**31.12.2014**
Frühauf	**Sylvia**	Osnabrück	GER	328		39	39	**78**		5	**31.12.2014**
Schroeder	**Christine**	Hamburg	GER	257		61	17	**78**		5	**31.12.2014**
Eichner	**Sigrid**	Berlin	GER	4	E	66	10	**76**		7	**31.12.2014**
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2	E	63	10	**73**		8	**31.12.2014**
Kiene	Michael	Northeim	GER	308		43	28	**71**		9	**31.12.2014**
Schmidt-Soltau	Peer	Witten	GER	292		37	27	**64**		10	**31.12.2014**
Rohwedder	Karl	Braunschweig	GER	334		31	32	**63**		11	**31.12.2014**
Balke	**Cornelia**	Berlin	GER	356		31	30	**61**		12	**31.12.2014**
Meinhold	Günter	Hemer	GER	231		43	17	**60**		13	**31.12.2014**
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137		30	29	**59**		14	**31.12.2014**
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	GER	211		49	9	**58**		15	**31.12.2014**
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148		22	35	**57**		16	**31.12.2014**
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	GER	202		32	25	**57**		16	**31.12.2014**
Gröhn	**Beate**	Stuvenborn	GER	346		47	9	**56**		18	**31.12.2014**
Junker	Gerd	Wallenhorst	GER	323		51	5	**56**		18	**31.12.2014**
von Kocemba	**Rosemarie**	Kiel	GER	118		49	5	**54**		20	**31.12.2014**
Christensen	Claus Ø	Rudkobing	DEN	316		51	1	**52**	1)	21	**31.12.2014**
Eberle	**Gunla**	Seevetal	GER	179		47	3	**50**		22	**31.12.2014**
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103		48	2	**50**		22	**31.12.2014**
Spieker	Johann	Laar	GER	135		45	5	**50**		22	**31.12.2014**
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53		17	31	**48**		25	**31.12.2014**
Gargano	**Angela**	Barletta	ITA	115		30	17	**47**		26	**31.12.2014**
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	237		26	21	**47**		26	**31.12.2014**
Scheffer	**Ineke**	Leens	NED	303		34	13	**47**		26	**31.12.2014**
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116		29	17	**46**		29	**31.12.2014**
Cavaleiro Prof.	Dr. **Claudia**	Viersen	GER	248		39	5	**44**		30	**31.12.2014**
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	GER	241		18	26	**44**		30	**31.12.2014**
Pielke	Thomas	Kummerfeld	GER	361		43	1	**44**		30	**31.12.2014**
Andreesen	Andres	Wittmund	GER	325		33	9	**42**		33	**31.12.2014**
Hunhold	Jens	Rathenow	GER	367		39	2	**41**		34	**31.12.2014**
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	287		25	16	**41**		34	**31.12.2014**
Rosieka	Helmut	Bremen	GER	194		33	8	**41**		34	**31.12.2014**
Heilers	Florian	Düsseldorf	GER	373	A	30	10	**40**	2)	37	**31.12.2014**
Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	GER	372		39	1	**40**		38	**31.12.2014**
Fischer	Marc	Salzgitter	GER	355		38	1	**39**		39	**31.12.2014**
Kortyka	**Sara**	Speyer	GER	351		22	16	**38**		40	**31.12.2014**
Tomaschewskii	Ulrich	Crailsheim	GER	233		26	12	**38**		40	**31.12.2014**
Braun	Helmut	Bielefeld	GER	192		37	0	**37**		42	**31.12.2014**
Graubner	Rolf	Hamburg	GER	375		28	9	**37**	2)	42	**31.12.2014**
Ruppert	Ralf	Wadersloh	GER	330		15	21	**36**		44	**31.12.2014**
Wallesch	René	Geesthacht	GER	12		33	3	**36**		44	30.06.2014
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	288		31	4	**35**		46	**31.12.2014**
Brämer	**Rita**	Itzehoe	GER	310		25	10	**35**		46	**31.12.2014**
Neuhaus	Joachim	Hamburg	GER	321		32	3	**35**		46	30.06.2014
Vollmer	Ralf	Buxtehude	GER	255		23	12	**35**		46	**31.12.2014**
Köhn	**Erika**	Tangstedt	GER	272		31	2	**33**		50	**31.12.2014**
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99		30	3	**33**		50	**31.12.2014**
Merker	Dieter	Hamburg	GER	60		24	8	**32**		52	**31.12.2014**
Rolfes	**Maria**	Lohne	GER	294		29	3	**32**		52	**31.12.2014**
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	GER	172		30	2	**32**		52	**31.12.2014**
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124		25	6	**31**		55	**31.12.2014**
von Palombini	Jobst	Petzen	GER	29		26	5	**31**		55	**31.12.2014**
Berka	Frank	Hamburg	GER	168		16	13	**29**		57	**31.12.2014**
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	GER	332		23	6	**29**		57	**31.12.2014**
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	GER	269		27	2	**29**		57	**31.12.2014**
Siegert	Hellmut	Hamburg	GER	368		28	1	**29**		57	**31.12.2014**
Hoffmann	Frank	Horneburg	GER	371		29	0	**29**		57	**31.12.2014**
Böttjer	Winfried	Bremen	GER	358		25	3	**28**		62	**31.12.2014**
Fender	Norbert	Rutesheim	GER	336	A	11	17	**28**		62	**31.12.2014**
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119		21	7	**28**		62	**31.12.2014**
Haase	Falko	Hamburg	GER	342		27	1	**28**		62	**31.12.2014**

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Heyer	Günter	Kiel	GER	212		26	2	**28**		62	**31.12.2014**
Loger	Gerhard	Oldenburg	GER		A	21	7	**28**	2)	62	**31.12.2014**
Neumann	Berndt	Vellmar	GER	345		27	1	**28**		62	**31.12.2014**
Sagasser	**Doris**	Henstedt-Ulzburg	GER	171		25	3	**28**		62	**31.12.2014**
Eisele	**Gabriele**	Rendsburg	GER	354	A	24	3	**27**		70	**31.12.2014**
Koenig	Jörg	Stade	GER	222		8	19	**27**		70	**31.12.2014**
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	43		20	6	**26**		72	**31.12.2014**
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	GER	160		24	2	**26**		72	**31.12.2014**
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	GER	285		23	3	**26**		72	**31.12.2014**
Britz	Werner	Aurich	GER	226		21	4	**25**		75	**31.12.2014**
Fender	**Birgit**	Rutesheim	GER	335	A	10	15	**25**		75	**31.12.2014**
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67		17	8	**25**		75	**31.12.2014**
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	GER	44		25	0	**25**		75	**31.12.2014**
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	GER	223		23	1	**24**		79	**31.12.2014**
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	GER	196		20	3	**23**		80	**31.12.2014**
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	GER	122		7	16	**23**	1)	80	**31.12.2014**
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	GER	232		9	14	**23**		80	**31.12.2014**
Fehling	Christian	Marschacht	GER	340		18	4	**22**		83	**31.12.2014**
Niehuß	Ulrich	Hamburg	GER	289		20	2	**22**		83	**31.12.2014**
Schlüter	**Eva**	Hatzenbühl	GER	274		1	21	**22**		83	**31.12.2014**
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6		20	1	**21**		86	**31.12.2014**
Pflügler	Christian	Münster	GER	253		15	6	**21**		86	**31.12.2014**
Henke	Peter	Münsterdorf	GER	365		17	3	**20**		88	**31.12.2014**
Würl	Hans	Rödinghausen	GER	320		12	8	**20**		88	**31.12.2014**
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	GER	17		19	0	**19**		90	**31.12.2014**
Liegmann	Günter	Osnabrück	GER	319		16	3	**19**		90	**31.12.2014**
Möhle	**Marion**	Darmstadt	GER	282		14	5	**19**		90	**31.12.2014**
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	SUI	260		16	3	**19**		90	**31.12.2014**
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57		13	6	**19**		90	**31.12.2014**
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	152		16	3	**19**		90	**31.12.2014**
Gruhn	Frank	Salzgitter	GER	376		18	0	**18**	2)	96	**31.12.2014**
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GER	208		15	2	**17**		97	**31.12.2014**
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	GER	220		1	16	**17**		97	**31.12.2014**
Traeder	Martin	Sehnde	GER	307		13	4	**17**		97	**31.12.2014**
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87		14	3	**17**		97	**31.12.2014**
Clausen	Jürgen	Nübel	GER	374		11	5	**16**	2)	101	**31.12.2014**
Krön	Meinulf	Hamburg	GER	230		12	4	**16**		101	**31.12.2014**
Schulz	Jürgen	Weimar	GER	256		11	5	**16**		101	**31.12.2014**
Dickmann	Volker	Wesel	GER	344		3	12	**15**		104	**31.12.2014**
Leffler	Mirko	Suhl	GER	338		8	7	**15**		104	**31.12.2014**
Punge	Wolfgang	Bünde	GER	343		12	3	**15**		104	**31.12.2014**
Randt	Christoph	Mannheim	GER	139		12	3	**15**		104	**31.12.2014**
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	ITA	301		15	0	**15**		104	**31.12.2014**
Szlachta	Richie	Witten	GER	347		15	0	**15**		104	**05.07.2014**
Wolfgramm	Klaus	Herford	GER	339		14	1	**15**		104	**31.12.2014**
Bicher	Stefan	Berlin	GER	276		7	7	**14**		111	**31.12.2014**
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	GER	357		10	4	**14**		111	**31.12.2014**
Erdmann	**Claudia**	Kaltenkirchen	GER	244		13	1	**14**		111	30.06.2014
Klatt	Dirk	Neuwied	GER	290		11	3	**14**		111	**31.12.2014**
Liebetruth	Horst	Uetze	GER	353	A	13	1	**14**		111	30.06.2014
Penalba	Rafael	Buttenheim	GER	279		10	4	**14**		111	**31.12.2014**
Retzlaff	Harald	Bochum	GER	341		4	10	**14**		111	**31.12.2014**
Albrecht	Dieter	Gerlingen	GER	377		11	2	**13**	2)	118	**31.12.2014**
Brandl	Johannes	Berlin	GER	352		10	3	**13**		118	30.06.2014
Brandl	Johannes	Berlin	GER	352		10	3	**13**		118	30.06.2014
Haschen	Jürgen	Kassel	GER	331		10	3	**13**		118	**31.12.2014**
Kohl	Heinz-Helmuth	Drochtersen-Assel	GER	268		10	3	**13**		118	**31.12.2014**
Kummer	Peter	Hamburg	GER	329		10	3	**13**		118	**31.12.2014**
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	GER	278		10	3	**13**		118	**31.12.2014**
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	GER	258	A	10	2	**12**		125	**31.12.2014**
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48		7	5	**12**		125	**31.12.2014**
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	GER	366		12	0	**12**		125	**31.12.2014**
Pufahl	Rainer	Müssen	GER	273		11	1	**12**		125	**31.12.2014**
Richter	**Andrea**	Hamburg	GER	313	A	1	11	**12**		125	**31.12.2014**
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74		12	0	**12**		125	**31.12.2014**
Dilling	**Daniela**	Bad Freienwalde	GER	264		7	4	**11**		131	**31.12.2014**
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	13		9	2	**11**		131	**31.12.2014**
Schremmer	Gerd	Plauen	GER	363		9	2	**11**		131	**31.12.2014**
Sembach	Markus	Kamen	GER	362	A	10	1	**11**		131	30.06.2014

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32		8	2	**10**		135	**31.12.2014**
Schmidtkonz	Thomas	Forchheim	GER	291		4	6	**10**		135	**31.12.2014**
Werz	**Renate**	Offenburg	GER	203		10	0	**10**		135	**31.12.2014**
Winkler	Ingolf	Neuss	GER	309	A	10	0	**10**		135	**31.12.2014**
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	GER	100		9	0	**9**		139	**31.12.2014**
Petersen	Harald	Klausdorf	GER	106		8	1	**9**		139	**31.12.2014**
Risch	Joachim	Köln	GER	360		3	6	**9**		139	**31.12.2014**
Schacht	Torsten	Norderstedt	GER	162		9	0	**9**		139	**31.12.2014**
Schmidt	Patrik	Hamburg	GER	9		7	2	**9**		139	30.06.2014
Eipper	Götz W.	Hamburg	GER	114		9	0	**9**		139	**31.12.2014**
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	GER	216		8	0	**8**		145	**31.12.2014**
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	GER	251	A	8	0	**8**		145	**31.12.2014**
Möck	Wolfgang	Linkenheim	GER	207		8	0	**8**		145	**31.12.2014**
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	GER	16		6	2	**8**		145	**31.12.2014**
Euvermann	Herman	Zwolle	NED	184		7	0	**7**		149	**31.12.2014**
Förster	Udo	Herne	GER	204	A	5	2	**7**		149	**31.12.2014**
Giese	Gerold	Wildeshausen	GER	79		5	2	**7**		149	**31.12.2014**
Haßlinger	Johannes	Marklohe	GER	364		6	1	**7**		149	30.06.2014
Labs	Michael	Berlin	GER	322		5	2	**7**		149	**31.12.2014**
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10		6	1	**7**		149	**31.12.2014**
Datzmann	Helmut	Roth	GER	198		3	3	**6**		155	**31.12.2014**
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175		6	0	**6**		155	**31.12.2014**
Korölus	Markus	Freiburg	GER	324		6	0	**6**		155	**31.12.2014**
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125		4	2	**6**		155	**31.12.2014**
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157		2	4	**6**		155	**31.12.2014**
Giersberg	Andreas	Bochum	GER	359		3	2	**5**		160	27.04.2014
Kellermann	Peter	Wentorf	GER	271		4	1	**5**		160	**31.12.2014**
Barthelmann	Joachim	Koblenz	GER	191		1	2	**3**		162	**31.12.2014**
Burns	Peter	Essex	GBR	296		3	0	**3**		162	**31.12.2014**
Kiderlen	Wolfgang	Offenburg	GER	337		2	1	**3**		162	**31.10.2014**
Rüdig	Otmar	Neuwied	GER	89		0	3	**3**		162	**31.12.2014**
Basel	Daniel	Weinheim	GER	138		1	1	**2**		166	30.06.2014
Feldmann	Hartmut	Hamburg	GER	34		1	1	**2**		166	30.06.2014
Scheer	Oliver	Hamburg	GEr	165		2	0	**2**		166	**31.12.2014**
Bellwart	Günter	Sassenburg-Stüde	GER	142		1	0	**1**		169	**31.12.2014**
Dolphin	Bob	Renton	USA	104		1	0	**1**		169	**31.12.2014**
Geistert	Reinhard	Norderstedt	GER	105		1	0	**1**		169	**31.12.2014**
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	GER	58		1	0	**1**		169	**31.12.2014**
Larimo	Tapani	Seinäjoki	FIN	120		1	0	**1**		169	**31.12.2014**
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofwswiesen	GER	293		1	0	**1**		169	30.06.2014
						3.411	1.127	4.538			
			Summe:			M	U	M + U			**31.12.2014**

Gesamtstatistik per 31.12.2014 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Eichner	**Sigrid**	Berlin	1940	GER	4	E	1119	750	**1.869**		1	**31.12.2014**
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2	E	1160	426	**1.586**		2	**31.12.2014**
Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254		529	834	**1.363**		3	**31.12.2014**
Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42		1011	140	**1.151**		4	**31.12.2014**
Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12		766	237	**1.003**		5	30.06.2014
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53		416	478	**894**		6	**31.12.2014**
Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103		634	204	**838**		7	**31.12.2014**
Slaaf	Sjoerd	Groningen	1952	NED	99		680	127	**807**		8	**31.12.2014**
Ancora	Vito Piero	San V. Normanni	1953	ITA	127		609	195	**804**		9	**31.12.2014**
von Kocemba	**Rosemarie**	Kiel	1944	GER	118		626	142	**768**		10	**31.12.2014**
Gargano	**Angela**	Barletta	1961	ITA	115		473	178	**651**		11	**31.12.2014**
Honing	Gijs	Blokker	1945	NED	128		442	194	**636**		12	31.12.2013
Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116		471	151	**622**		13	**31.12.2014**
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	1956	GER	137		414	205	**619**		14	**31.12.2014**
von Palombini	Jobst	Petzen	1969	GER	29		419	189	**608**		15	**31.12.2014**
Meinhold	Günter	Hemer	1950	GER	231		385	217	**602**		16	**31.12.2014**
Koenig	Jörg	Stade	1949	GER	222		257	343	**600**		17	**31.12.2014**

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Scheffer	**Ineke**	Leens	1958	NED	303		434	152	**586**		18	**31.12.2014**
Felle	Kurt	Memmingen	1941	GER	5	P	364	185	**549**		19	31.12.1999
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	1962	GER	202		320	228	**548**		20	**31.12.2014**
Schroeder	**Christine**	Hamburg	1958	GER	257		462	83	**545**		21	**31.12.2014**
Biallas	Jürgen	Iserlohn	1954	GER	148		219	318	**537**		22	**31.12.2014**
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	1944	GER	67		436	96	**532**		23	**31.12.2014**
Rosieka	Helmut	Bremen	1948	GER	194		404	117	**521**		24	**31.12.2014**
Penzel	Gerhard	Hamburg	1942	GER	169		363	156	**519**		25	31.12.2012
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	1953	GER	122		285	222	**507**	1)	26	**31.12.2014**
Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135		398	106	**504**		27	**31.12.2014**
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43		406	98	**504**		27	**31.12.2014**
Dolphin	Bob	Renton	1929	USA	104		458	44	**502**		29	**31.12.2014**
Feldmann	Hartmut	Hamburg	1951	GER	34		341	147	**488**		30	30.06.2014
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	1960	GER	44		355	111	**466**		31	**31.12.2014**
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	1960	GER	211		403	49	**452**		32	**31.12.2014**
Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124		369	81	**450**		33	**31.12.2014**
Christensen	Claus Ø	Rudkobing	1960	DEN	316		420	19	**439**	1)	34	**31.12.2014**
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17		398	23	**421**		35	**31.12.2014**
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	1955	GER	241		264	154	**418**		36	**31.12.2014**
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	1933	GER	100		382	33	**415**		37	**31.12.2014**
Barthelmann	Joachim	Koblenz	1949	GER	191		230	177	**407**		38	**31.12.2014**
Basel	Daniel	Weinheim	1952	GER	138		322	84	**406**		39	30.06.2014
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		360	39	**399**		40	**31.12.2014**
Jost	Karl-Heinz	Kiel	1937	GER	48		243	156	**399**		40	**31.12.2014**
Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192		378	18	**396**		42	**31.12.2014**
Frank	Rolf	Hohenaspe	1937	GER	6		285	101	**386**		43	**31.12.2014**
Sporleder	Ole	Hamburg	1969	GER	152		323	52	**375**		44	**31.12.2014**
Kiene	Michael	Northeim	1971	GER	308		252	117	**369**		45	**31.12.2014**
Petersen	Harald	Klausdorf	1943	GER	106		295	72	**367**		46	**31.12.2014**
Randt	Christoph	Mannheim	1954	GER	139		321	44	**365**		47	**31.12.2014**
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	1952	GER	217		239	122	**361**		48	31.12.2013
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237		216	143	**359**		49	**31.12.2014**
Frühauf	**Sylvia**	Osnabrück	1964	GER	328		247	108	**355**		50	**31.12.2014**
Junker	Gerd	Wallenhorst	1956	GER	323		285	66	**351**		51	**31.12.2014**
Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208		223	120	**343**		52	**31.12.2014**
Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57		265	77	**342**		53	**31.12.2014**
Sonntag	Werner	Ostfildern	1926	GER	3	E	190	149	**339**		54	31.12.2010
Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10		281	57	**338**		55	**31.12.2014**
Szlachetka	**Barbara**	Hamburg	1956	POL	28	E	279	57	**336**		56	1956-2005
Teichert	Jürgen	Nürnberg	1968	GER	150		257	68	**325**		57	31.12.2010
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196		267	58	**325**		57	**31.12.2014**
Heyer	Günter	Kiel	1938	GER	212		278	39	**317**		59	**31.12.2014**
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87		284	24	**308**		60	**31.12.2014**
Schmidt-Soltau	Peer	Witten	1981	GER	292		198	108	**306**		61	**31.12.2014**
Eipper	Götz W.	Hamburg	1934	GER	114		287	19	**306**		61	**31.12.2014**
Pufahl	Rainer	Müssen	1964	GER	273		266	39	**305**		63	**31.12.2014**
Iffert	Friedrich	Kassel	1944	GER	32		204	100	**304**		64	**31.12.2014**
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233		204	97	**301**		65	**31.12.2014**
Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119		236	65	**301**		65	**31.12.2014**
Werz	**Renate**	Offenburg	1947	GER	203		276	24	**300**		67	**31.12.2014**
Euverman	Herman	Zwolle	1953	NED	184		208	92	**300**		67	**31.12.2014**
Schmidt	Patrik	Hamburg	1946	GER	9		260	39	**299**		69	30.06.2014
Gehrke	Lothar	Hamburg	1939	GER	85	E	266	29	**295**		70	1939-2010
Neuhaus	Joachim	Hamburg	1959	GER	321		251	31	**282**		71	**31.12.2014**
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	1952	GER	223		270	11	**281**		72	**31.12.2014**
Weidemann	Friedhelm	SassenburgStüde	1959	GER	16		246	34	**280**		73	**31.12.2014**
Heinig	Marcel	Cottbus	1981	GER	186		150	127	**277**		74	31.12.2009
Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168		188	88	**276**		75	**31.12.2014**
Sagasser	**Doris**	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171		258	17	**275**		76	**31.12.2014**
Wolf	Dieter	Röpersdorf	1939	GER	15	P	249	23	**272**		77	31.12.2013
Merker	Dieter	Hamburg	1966	GER	60		202	66	**268**		78	**31.12.2014**
Burns	Peter	Essex	1947	GBR	296		265	0	**265**		79	**31.12.2014**
Sesterheim	Bernhard	Trier	1945	GER	121		174	87	**261**		80	31.12.2009

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	1952	GER	232		110	150	**260**		81	**31.12.2014**
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269		239	20	**259**		82	**31.12.2014**
Schiebel	Thomas	Dresden	1954	GER	84		210	47	**257**		83	1954-2006
Nielsen	Michael	Broby	1970	DEN	311		214	43	**257**		83	07.07.2012
Seitz	Bernd	Regensburg	1939	GER	55		105	150	**255**		85	**31.08.2014**
Rolfes	**Maria**	Lohne	1954	GER	294		206	49	**255**		85	**31.12.2014**
Behrmann	Heinz	Kiel	1952	GER	158	I	216	36	**252**		87	30.06.2014
Gormanns	Kurt	Bramsche	1951	GER	270		177	74	**251**		88	31.12.2011
Eberle	**Gunla**	Seevetal	1952	GER	179		202	49	**251**		88	**31.12.2014**
van Nahmen	Heinrich	Alpen	1950	GER	117		246	3	**249**		90	31.12.2012
Rüdig	Otmar	Neuwied	1943	GER	89		153	96	**249**		90	**31.12.2014**
Rohwedder	Karl	Braunschweig	1955	GER	334		123	126	**249**		90	**31.12.2014**
Serafin	Reinhold	Gießen	1934	GER	56		172	76	**248**		93	30.06.2005
Schwarz	Konrad	Barmstedt	1956	GER	62		188	57	**245**		94	31.12.2009
Vollmer	Ralf	Buxtehude	1962	GER	255		181	63	**244**		95	**31.12.2014**
Gierse	Gerold	Wildeshausen	1955	GER	79		157	87	**244**		95	**31.12.2014**
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288		211	32	**243**		97	**31.12.2014**
Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287		147	93	**240**		98	**31.12.2014**
Kießling	Achim	München	1939	GER	65		224	16	**240**		98	31.12.2006
Schwengler	Franz	Nürnberg	1963	GER	74		239	0	**239**		100	**31.12.2014**
Frenken	Han	Stein	1962	NED	93		144	94	**238**		101	31.12.2012
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	1949	GER	220		101	135	**236**		102	**31.12.2014**
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285		182	54	**236**		102	**31.12.2014**
Timmerman	René	Herdecke	1954	GER	52		167	63	**230**		104	30.06.2014
Traeder	Martin	Sehnde	1990	GER	307		183	46	**229**		105	**31.12.2014**
Würl	Hans	Rödinghausen	1961	GER	320		136	92	**228**		106	**31.12.2014**
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13		200	25	**225**		107	**31.12.2014**
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175		214	3	**217**		108	**31.12.2014**
Tauber	Lothar	Zwickau	1935	GER	68		196	20	**216**		109	31.12.2013
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	1960	ITA	301		214	0	**214**		110	**31.12.2014**
Bicher	Stefan	Berlin	1982	GER	276		114	99	**213**		111	**31.12.2014**
Geistert	Reinhard	Norderstedt	1952	GER	105		174	38	**212**		112	**31.12.2014**
Brämer	**Rita**	Itzehoe	1963	GER	310		167	45	**212**		112	**31.12.2014**
Seemann Dr.	Tammo	Oldenburg	1971	GER	349		193	17	**210**		114	**31.12.2014**
Rohde	Klaus	Jena	1942	GER	33		179	30	**209**		115	31.12.2012
Schlüter	**Eva**	Hatzenbühl	1968	GER	274		96	110	**206**		116	**31.12.2014**
Schäfers	Gottfried	Altenberge	1938	GER	178		199	5	**204**		117	31.12.2013
Schneider	**Sabine**	Hachenburg	1963	GER	201		188	13	**201**		118	31.12.2010
Köhn	**Erika**	Tangstedt	1956	GER	272		182	19	**201**		118	**31.12.2014**
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226		173	28	**201**		118	**31.12.2014**
Bellwart	Günter	SassenburgStüde	1941	GER	142		196	5	**201**		118	**31.12.2014**
Kellermann	Peter	Wentorf	1957	GER	271	I	171	29	**200**		122	**31.12.2014**
Andreesen	Andres	Wittmund	1966	GER	325		163	32	**195**		123	**31.12.2014**
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	1935	GER	174		190	2	**192**		124	1935-2007
Pflügler	Christian	Münster	1967	GER	253		112	79	**191**		125	**31.12.2014**
Lorber	Heinz	Hannover	1965	GER	7		175	13	**188**		126	31.12.2007
Möhle	**Marion**	Darmstadt	1965	GER	282		141	46	**187**		127	**31.12.2014**
Cavaleiro Prof.	Dr. **Claudia**	Viersen	1970	GER	248		166	21	**187**		127	**31.12.2014**
Dilling	**Daniela**	Bad Freienwalde	1962	GER	264		101	79	**180**		129	**31.12.2014**
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	1935	GER	18		160	19	**179**		130	31.12.2011
Liegmann	Günter	Osnabrück	1956	GER	319		120	59	**179**		130	**31.12.2014**
Richter	Michael	Braunschweig	1956	GER	157		127	51	**178**		132	**31.12.2014**
Kohl	Heinz-	DrochtersenAssel	1947	GER	268		125	53	**178**		132	**31.12.2014**
Soff	Andreas	Unterwellenborn	1960	GER	281		145	32	**177**		134	31.12.2013
Ruppert	Ralf	Wadersloh	1965	GER	330		89	88	**177**		134	**31.12.2014**
Schulz	Jürgen	Weimar	1947	GER	256		126	50	**176**		136	**31.12.2014**
Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225		140	36	**176**		136	31.12.2012
Willems	André	Troisdorf	1967	GER	108		148	26	**174**		138	31.12.2010
Wieser	Leonhard	Reutlingen	1940	AUT	146		147	26	**173**		139	**31.12.2014**
Steinberg	Antonius	Lennestadt	1947	GER	24	P	165	8	**173**		139	**31.12.2014**
Littwin	Rüdiger	Dorsten	1953	GER	306		118	53	**171**		141	31.12.2013
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	1954	GER	185		148	23	**171**		141	31.12.2013
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	1941	GER	11		134	37	**171**		141	31.12.2013

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Hummel	Helmut	Waldkirch	1942	GER	97		153	15	**168**		144	31.12.2007
Descombes	Michel	Ebsdorfergrund	1941	GER	275		168	0	**168**		144	31.12.2009
Klatt	Dirk	Neuwied	1959	GER	290		132	35	**167**		146	**31.12.2014**
Genz	Peter	Schwarzenbek	1954	GER	261		115	52	**167**		146	31.12.2013
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58	I	123	43	**166**		148	**31.12.2014**
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260		143	22	**165**		149	**31.12.2014**
Gaemlich	Bernd	Düsseldorf	1959	GER	64		158	6	**164**		150	31.12.2013
Erdmann	**Claudia**	Kaltenkirchen	1963	GER	244		150	14	**164**		150	30.06.2014
Neumann	Berndt	Vellmar	1951	GER	345		158	5	**163**		152	**31.12.2014**
Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207		121	41	**162**		153	**31.12.2014**
Datzmann	Helmut	Roth	1946	GER	198		108	53	**161**		154	**31.12.2014**
Niehuß	Ulrich	Hamburg	1969	GER	289		139	20	**159**		155	**31.12.2014**
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	1962	GER	332		127	32	**159**		155	**31.12.2014**
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	1958	GER	160		134	22	**156**		157	**31.12.2014**
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	1939	GER	216		129	26	**155**		158	**31.12.2014**
Hirschberger	Torsten	Hannover	1964	GER	125		98	56	**154**		159	**31.12.2014**
Eller	Thomas	Grafschaft	1961	GER	304		42	112	**154**		159	30.06.2013
Herbst	Klaus	Mainz	1954	GER	238		152	0	**152**		161	**12.08.2014**
Fischer	Marc	Salzgitter	1973	GER	355		136	15	**151**		162	**31.12.2014**
Larimo	Tapani	Seinäjoki	1950	FIN	120		150	0	**150**		163	**31.12.2014**
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	1959	GER	163	I	104	45	**149**		164	**31.12.2014**
Schmidtkonz	Thomas	Forchheim	1959	GER	291		110	38	**148**		165	**31.12.2014**
Liszewitz	**Dagmar**	Odenthal	1962	GER	210		61	83	**144**		166	31.12.2009
Krön	Meinulf	Hamburg	1963	GER	230		133	10	**143**		167	**31.12.2014**
Frech	Werner	Lahnau	1950	GER	92		80	62	**142**		168	31.12.2003
Halder	Roland	Köln	1970	GER	302		60	81	**141**		169	30.06.2012
Fehling	Christian	Marschacht	1971	GER	340		121	20	**141**		169	**31.12.2014**
Kummer	Peter	Hamburg	1953	GER	329		117	20	**137**		171	**31.12.2014**
Lo	Schek kee	Hamburg	1966	GER	134		102	34	**136**		172	31.12.2007
Witting Dr.	Alfred	Wuppertal	1956	GER	229		82	53	**135**		173	30.06.2010
Punge	Wolfgang	Bünde	1964	GER	343		110	25	**135**		173	**31.12.2014**
Müller	Willi	Kaltenborn	1947	GER	195		90	45	**135**		173	31.12.2009
Haase	Falko	Hamburg	1969	GER	342		133	2	**135**		173	**31.12.2014**
Teicher	Bernhard	Ostbevern	1943	GER	51		102	32	**134**		177	31.12.2007
Cavelti	Reto	Meilen	1940	SUI	110	I	131	3	**134**		177	**31.12.2014**
Liedtke	Otto	Gifhorn	1960	GER	176		108	25	**133**		179	1960-2012
Leffler	Mirko	Suhl	1970	GER	338		68	65	**133**		179	**31.12.2014**
Scheer	Oliver	Hamburg	1967	GER	165		84	47	**131**		181	**31.12.2014**
Penalba	Rafael	Buttenheim	1960	GER	279		100	30	**130**		182	**31.12.2014**
Kurani	Hirendra	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246		116	14	**130**		182	31.12.2009
Korölus	Markus	Freiburg	1993	GER	324		107	23	**130**		182	**31.12.2014**
Wolfgramm	Klaus	Herford	1957	GER	339		122	7	**129**		185	**31.12.2014**
Schulze	Ingo	Horb	1948	GER	49	I	42	87	**129**		185	30.06.2014
Haschen	Jürgen	Kassel	1962	GER	331		104	25	**129**		185	**31.12.2014**
Gaudl	Manfred	Bergen	1960	GER	277		117	12	**129**		185	31.12.2013
Schmid	Norbert	Hamburg	1950	GER	159		121	6	**127**		189	31.12.2005
Kortyka	**Sara**	Speyer	1991	GER	351		82	45	**127**		189	**31.12.2014**
Albrecht	Bernd	Schwalmstadt	1940	GER	284		69	58	**127**		189	30.06.2010
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	1948	GER	101		104	22	**126**		192	**31.12.2014**
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	1947	GER	366		119	6	**125**		193	**31.12.2014**
Henkel Dr. med	Heiko	Bad Oldesloe	1959	GER	61		103	19	**122**		194	31.12.2007
Mohr	Johannes	Mörfelden	1934	GER	126		82	38	**120**		195	31.12.2009
Böttjer	Winfried	Bremen	1956	GER	358		86	34	**120**		195	**31.12.2014**
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	1982	GER	278		103	16	**119**		197	**31.12.2014**
Labs	Michael	Berlin	1961	GER	322		89	30	**119**		197	**31.12.2014**
Balke	**Cornelia**	Berlin	1965	GER	356		57	60	**117**		199	**31.12.2014**
Szlachta	Richie	Witten	1952	GER	347		116	0	**116**		200	**05.07.2014**
Nolte	Hannes	Braunschweig	1942	GER	250		107	8	**115**		201	**31.08.2014**
Tewes	Günter	Garrel	1957	GER	219		102	12	**114**		202	31.12.2007
Laube	Kurt	Stüde	1948	GER	295		112	2	**114**		202	31.12.2013
Kahlert	Wolfgang	Seevetal	1950	GER	224		90	24	**114**		202	**31.12.2014**
Haßlinger	Johannes	Marklohe	1978	GER	364		85	29	**114**		202	30.06.2014
Hunhold	Jens	Rathenow	1968	GER	367		100	13	**113**		206	**31.12.2014**

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Brandl	Johannes	Berlin	1981	GER	352		88	25	**113**		206	30.06.2014
Burmeister	Werner	Glinde	1964	GER	259		100	11	**111**		208	31.12.2009
Albrecht	Dieter	Gerlingen	1941	GER			34	77	**111**	2)	208	**31.12.2014**
Hoffmann	Frank	Horneburg	1964	GER	371		109	2	**111**		208	**31.12.2014**
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1941	GER	147		110	0	**110**		211	31.12.2007
Klages	Martin	Hildesheim	1959	GER	333		82	28	**110**		211	31.12.2013
Witt	Bruno	Zerf	1953	GER	283		84	25	**109**		213	26.01.2010
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofswswiesen	1970	GER	293		77	32	**109**		213	30.06.2014
Pielke	Thomas	Kummerfeld	1963	GER	361		104	5	**109**		213	**31.12.2014**
Dickmann	Volker	Wesel	1966	GER	344		51	58	**109**		213	**31.12.2014**
Gröhn	**Beate**	Stuvenborn	1962	GER	346		97	11	**108**		217	**31.12.2014**
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	1949	GER	357		75	33	**108**		217	**31.12.2014**
Clausen	Jürgen	Nübel	1962	GER	374		71	37	**108**	2)	217	**31.12.2014**
Bendin	Davor	Kiel	1971	GER	151		47	61	**108**		217	30.06.2006
Siegert	Hellmut	Hamburg	1954	GER	369		104	3	**107**		221	**31.12.2014**
Schulte	Uli	Schwanewede	1955	GER	111	I	71	35	**106**		222	**31.12.2014**
Risch	Joachim	Köln	1955	GER	360		52	54	**106**		222	**31.12.2014**
Koch	Steven	Meiningen	1979	GER	140		79	27	**106**		222	30.06.2014
Kiderlen	Wolfgang	Offenburg	1941	GER	337		80	26	**106**		222	**31.10.2014**
Stein	Elmar	Weimar-	1950	GER	262		103	2	**105**		226	31.12.2013
Kotman	Gerhard	Schüttorf	1956	GER	311	I	80	25	**105**		226	30.06.2014
Grimpe-	Niels	Klein Lützel	1966	GER	218		82	23	**105**		226	31.12.2010
Schremmer	Gerd	Plauen	1956	GER	363		88	16	**104**		229	**31.12.2014**
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	1969	GER	314		104	0	**104**		229	**31.12.2014**
Scherer	Rainer	München	1943	GER	298	I	103	0	**103**		231	30.06.2014
Retzlaff	Harald	Bochum	1961	GER	341		61	42	**103**		231	**31.12.2014**
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162		90	12	**102**		233	**31.12.2014**
Giersberg	Andreas	Bochum	1965	GER	359		69	33	**102**		233	27.04.2014
Gruhn	Frank	Salzgitter	1965	GER	376		62	39	**101**	2)	235	**31.12.2014**
Graubner	Rolf	Hamburg	1955	GER	375		75	26	**101**	2)	235	**31.12.2014**
Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	1965	GER	372		97	3	**100**		237	**31.12.2014**
Thomé	Niko	Koblenz	1966	GER	348		100	0	**100**		237	26.10.2013
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	1945	GER	96	I	70	30	**100**		237	30.06.2014
Böttger	Rolf	Syke-Riestedt	1953	GER	228	P	88	12	**100**		237	31.12.2010
Sembach	Markus	Kamen	1962	GER	362	A	73	26	**99**		241	30.06.2014
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	1950	GER	251	A	98	0	**98**		242	**31.12.2014**
Fender	**Birgit**	Rutesheim	1963	GER	335	A	44	50	**94**		243	**31.12.2014**
Fender	Norbert	Rutesheim	1959	GER	336	A	42	52	**94**		243	**31.12.2014**
Loger	Gerhard	Oldenburg	1959	GER	378	A	72	21	**93**	2)	245	**31.12.2014**
Henke	Peter	Münsterdorf	1963	GER	365	A	77	16	**93**		245	**31.12.2014**
Heilers	Florian	Düsseldorf	1975	GER	373	A	68	20	**88**	2)	247	**31.12.2014**
Eisele	**Gabriele**	Rendsburg	1963	GER	354	A	63	12	**75**		248	**31.12.2014**
Richter	**Andrea**	Hamburg	1958	GER	313	A	45	26	**71**		249	**31.12.2014**
Förster	Udo	Herne	1965	GER	204	A	66	5	**71**		249	**31.12.2014**
Winkler	Ingolf	Neuss	1972	GER	309	A	55	7	**62**		251	**31.12.2014**
Liebetruth	Horst	Uetze	1964	GER	353	A	56	3	**59**		252	30.06.2014
Lichtsinn	Rainer	Montogmery	1971	USA	305	A	52	6	**58**		253	31.12.2013
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258	A	50	6	**56**		254	**31.12.2014**
Birnbach	Torsten	Hamburg	1968	GER	155	A	53	3	**56**		245	31.12.2007
Wilde	David	Dortmund	1978	GER	280	A	44	6	**50**		256	31.12.2009
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	1957	GER	240	A	49	0	**49**		257	30.06.2013
Hunold	John Karl	Nürnberg	1965	GER	265	A	17	26	**43**		258	31.12.2008
Kaselow	Wolfgang	Eutin	1955	GER	242	A	41	1	**42**		259	31.12.2013
Jäger	**Nicole**	Herne	1970	GER	205	A	39	2	**41**		260	30.06.2013
Runtze	**Anja**	Gudensberg	1970	GER	252	A	13	26	**39**		261	31.12.2009
Reich	Daniel	Romanshorn	1958	SUI	315	A	35	0	**35**		262	31.12.2013
Klahr	Peter	Nienburg	1935	GER	80	A	30	0	**30**		263	30.06.2007
Bauer	Henrik	Bredenbek	1968	GER	239	A	25	1	**26**		264	31.12.2012

						50160	**16553**	**66713**		
Summe	über	alle	Läufe:			M	U	M+U		**31.12.2014**

A = Anwärter E = Ehrenmitglied I = zurzeit inaktiv P = Passives Mitglied
1) Es liegt nur die Anzahl der Läufe vor
2) Listen liegen vor, aber Mitglied erst nach dem 31.12.2014
verstorben

Best Five 2014 altersbereinigt (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Nat.	Jahrg.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	**Schnitt**	Altersb.
Spieker	Johann	Laar	GER	1939	135	3:48	3:56	3:57	4:03	4:04	**19:50**	**3:58**	**2:43**
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	GER	1968	269	2:59	3:00	3:02	3:06	3:06	**15:15**	**3:03**	**2:49**
Haßlinger	Johannes	Marklohe	GER	1978	364	2:49	2:56	2:58	3:03	3:12	**14:59**	**2:59**	**2:59**
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	GER	1965	172	3:23	3:22	3:21	3:19	3:15	**16:42**	**3:20**	**3:01**
Fender	Norbert	Rutesheim	GER	1959	336	3:25	3:29	3:32	3:35	3:38	**17:41**	**3:32**	**3:01**
Rolfes	**Maria**	Lohne	GER	1954	294	4:04	4:07	4:14	4:16	4:18	**21:03**	**4:12**	**3:05**
Randt	Christoph	Mannheim	GER	1954	139	3:36	3:44	3:47	3:55	4:02	**19:07**	**3:49**	**3:07**
Vollmer	Ralf	Buxtehude	GER	1962	255	3:28	3:31	3:31	3:36	3:40	**17:48**	**3:33**	**3:08**
von Palombini	Jobst	Petzen	GER	1969	29	3:13	3:20	3:21	3:24	3:26	**16:45**	**3:21**	**3:08**
Haase	Falko	Hamburg	GER	1969	342	3:13	3:21	3:24	3:26	3:27	**16:53**	**3:22**	**3:09**
Liegmann	Günter	Osnabrück	GER	1956	319	3:40	3:40	3:51	3:54	3:56	**19:01**	**3:48**	**3:09**
Eichner	**Sigrid**	Berlin	GER	1940	4	5:23	5:26	5:27	5:29	5:31	**27:17**	**5:27**	**3:10**
Wolfgramm	Klaus	Herford	GER	1957	339	3:38	3:47	3:49	3:52	3:52	**19:01**	**3:48**	**3:11**
Gröhn	**Beate**	Stuvenborn	GER	1962	346	3:49	3:52	3:53	3:55	3:58	**19:29**	**3:53**	**3:11**
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	1969	152	3:18	3:22	3:25	3:29	3:31	**17:07**	**3:25**	**3:12**
Eipper	Götz W.	Hamburg	GER	1934	114	4:58	5:04	5:15	5:16	5:22	**25:57**	**5:11**	**3:14**
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	1952	99	4:02	4:03	4:04	4:04	4:05	**20:20**	**4:04**	**3:15**
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	1938	43	4:37	4:46	4:51	4:53	4:55	**24:04**	**4:48**	**3:15**
Kiene	Michael	Northeim	GER	1971	308	3:19	3:23	3:28	3:29	3:30	**17:11**	**3:26**	**3:16**
Fischer	Marc	Salzgitter	GER	1973	355	3:16	3:17	3:23	3:28	3:30	**16:56**	**3:23**	**3:16**
Liebetruth	Horst	Uetze	GER	1964	353	3:26	3:32	3:38	3:50	3:51	**18:19**	**3:39**	**3:16**
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	1939	2	4:36	4:41	4:50	4:51	4:52	**23:53**	**4:46**	**3:17**
Möck	Wolfgang	Linkenheim	GER	1957	207	3:42	3:52	3:57	3:59	4:05	**19:38**	**3:55**	**3:17**
Haschen	Jürgen	Kassel	GER	1962	331	3:34	3:41	3:45	3:51	3:52	**18:45**	**3:45**	**3:18**
Szlachta	Richie	Witten	GER	1952	347	4:05	4:06	4:09	4:11	4:11	**20:44**	**4:08**	**3:18**
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	GER	1944	17	4:18	4:18	4:37	4:40	4:43	**22:37**	**4:31**	**3:19**
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	1944	67	4:22	4:27	4:33	4:34	4:42	**22:38**	**4:31**	**3:19**
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	1959	13	3:28	3:54	3:57	4:00	4:08	**19:28**	**3:53**	**3:19**
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	ITA	1960	301	3:43	3:45	3:53	3:58	4:00	**19:22**	**3:52**	**3:20**
Niehuß	Ulrich	Hamburg	GER	1969	289	3:29	3:32	3:36	3:36	3:39	**17:54**	**3:34**	**3:21**
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	1944	32	4:22	4:35	4:36	4:36	4:42	**22:53**	**4:34**	**3:22**
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	GER	1939	216	4:47	4:51	4:52	5:03	5:08	**24:41**	**4:56**	**3:23**
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	GER	1952	232	4:10	4:12	4:12	4:19	4:21	**21:15**	**4:15**	**3:24**
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	GER	1947	366	4:20	4:24	4:26	4:31	4:41	**22:24**	**4:29**	**3:24**
Junker	Gerd	Wallenhorst	GER	1956	323	3:59	4:03	4:05	4:08	4:17	**20:32**	**4:06**	**3:25**
von Kocemba	**Rosemarie**	Kiel	GER	1944	118	5:23	5:26	5:31	5:32	5:32	**27:26**	**5:29**	**3:25**
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	GER	1955	241	4:02	4:04	4:12	4:14	4:15	**20:48**	**4:09**	**3:25**
Meinhold	Günter	Hemer	GER	1950	231	4:12	4:22	4:24	4:26	4:27	**21:55**	**4:23**	**3:26**
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	GER	1947	285	4:28	4:30	4:31	4:32	4:35	**22:38**	**4:31**	**3:26**
Scheffer	**Ineke**	Leens	NED	1958	303	4:19	4:25	4:26	4:28	4:28	**22:09**	**4:25**	**3:26**
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	1946	57	4:19	4:31	4:39	4:41	4:44	**22:55**	**4:35**	**3:26**
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	GER	1952	223	4:15	4:16	4:17	4:21	4:22	**21:33**	**4:18**	**3:26**
Winkler	Ingolf	Neuss	GER	1972	309	3:27	3:27	3:28	3:38	4:00	**18:02**	**3:36**	**3:27**
Schmidt	Patrik	Hamburg	GER	1946	9	4:27	4:29	4:32	4:37	4:57	**23:04**	**4:37**	**3:28**
Rohwedder	Karl	Braunschweig	GER	1955	334	4:08	4:10	4:10	4:19	4:22	**21:11**	**4:14**	**3:29**
Frühauf	**Sylvia**	Osnabrück	GER	1964	328	3:54	4:08	4:15	4:15	4:19	**20:53**	**4:10**	**3:31**
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	1946	116	4:36	4:37	4:40	4:43	4:47	**23:25**	**4:41**	**3:31**
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	GER	1954	233	4:13	4:14	4:15	4:28	4:30	**21:41**	**4:20**	**3:32**
Hunhold	Jens	Rathenow	GER	1968	367	3:46	3:50	3:50	3:50	3:52	**19:09**	**3:49**	**3:33**
Euvermann	Herman	Zwolle	NED	1953	184	4:08	4:14	4:15	4:23	4:58	**22:01**	**4:24**	**3:33**
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	GER	1933	100	5:37	5:50	5:53	5:53	5:59	**29:14**	**5:50**	**3:33**
Balke	**Cornelia**	Berlin	GER	1965	356	4:01	4:08	4:10	4:12	4:19	**20:52**	**4:10**	**3:33**
Rosieka	Helmut	Bremen	GER	1948	194	4:41	4:43	4:34	4:36	4:39	**23:15**	**4:39**	**3:34**
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weye	GER	1952	196	4:13	4:14	4:37	4:38	4:39	**22:23**	**4:28**	**3:34**
Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	GER	1965	372	3:52	3:56	3:58	4:04	4:04	**19:56**	**3:59**	**3:36**
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	GER	1960	44	4:06	4:12	4:14	4:16	4:19	**21:09**	**4:13**	**3:39**
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	SUI	1956	260	4:08	4:16	4:22	4:35	4:40	**22:01**	**4:24**	**3:39**
Kummer	Peter	Hamburg	GER	1953	329	3:59	4:32	4:36	4:47	4:49	**22:45**	**4:33**	**3:40**
Hoffmann	Frank	Horneburg	GER	1964	371	3:58	3:59	4:06	4:14	4:16	**20:34**	**4:06**	**3:41**

Name	Vorname	Ort	Nat.	Jahrg.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	**Schnitt**	Altersb.
Klatt	Dirk	Neuwied	GER	1959	290	4:03	4:18	4:22	4:22	4:25	**21:32**	**4:18**	**3:41**
Seemann Dr.	Tammo	Oldenburg	GER	1971	349	3:35	3:53	3:54	3:56	4:01	**19:21**	**3:52**	**3:41**
Pielke	Thomas	Kummerfeld	GER	1963	361	3:58	4:03	4:14	4:14	4:14	**20:47**	**4:09**	**3:41**
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	1937	6	5:25	5:28	5:34	5:36	5:42	**27:47**	**5:33**	**3:41**
Werz	**Renate**	Offenburg	GER	1947	203	5:34	5:37	5:42	5:55	5:25	**28:15**	**5:39**	**3:42**
Schremmer	Gerd	Plauen	GER	1956		4:09	4:24	4:31	4:36	4:41	**22:22**	**4:28**	**3:43**
Petersen	Harald	Klausdorf	GER	1943	106	4:50	4:59	5:02	5:21	5:23	**25:37**	**5:07**	**3:43**
Ruppert	Ralf	Wadersloh	GER	1965	330	3:54	4:00	4:09	4:13	4:20	**20:37**	**4:07**	**3:43**
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	ITA	1953	127	4:21	4:37	4:40	4:41	4:46	**23:05**	**4:37**	**3:43**
Brandl	Johannes	Berlin	GER	1981	352	3:34	3:43	3:44	3:47	3:48	**18:38**	**3:43**	**3:43**
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	1958	288	4:22	4:23	4:25	4:26	4:27	**22:05**	**4:25**	**3:44**
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	1952	53	4:29	4:37	4:38	4:49	4:50	**23:25**	**4:41**	**3:44**
Eisele	**Gabriele**	Rendburg	GER	1963	354	4:24	4:24	4:26	4:34	4:42	**22:33**	**4:30**	**3:44**
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	GER	1949	357	4:39	4:49	4:54	5:00	5:02	**24:25**	**4:53**	**3:47**
Erdmann	**Claudia**	Kaltenkirchen	GER	1963	244	4:21	4:31	4:34	4:41	4:42	**22:51**	**4:34**	**3:48**
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	GER	1958	160	4:21	4:27	4:28	4:34	4:35	**22:27**	**4:29**	**3:48**
Neuhaus	Joachim	Hamburg	GER	1959	321	4:24	4:25	4:28	4:31	4:35	**22:24**	**4:28**	**3:50**
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	1966	119	4:09	4:09	4:11	4:14	4:16	**21:02**	**4:12**	**3:50**
Punge	Wolfgang	Bünde	GER	1964	343	3:57	4:04	4:22	4:25	4:34	**21:25**	**4:17**	**3:50**
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	1946	42	4:53	5:08	5:10	5:13	5:12	**25:38**	**5:07**	**3:51**
Heyer	Günter	Kiel	GER	1938	212	5:35	5:39	5:41	5:52	5:57	**28:44**	**5:44**	**3:53**
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	GER	1959	16	4:12	4:27	4:28	4:28	5:21	**22:56**	**4:35**	**3:55**
Braun	Helmut	Bielefeld	GER	1951	192	4:42	4:51	5:00	5:03	5:11	**24:49**	**4:57**	**3:55**
Schmidt-Soltau	Peer	Witten	GER	1981	292	3:44	3:55	3:56	4:01	4:02	**19:39**	**3:55**	**3:55**
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	GER	1962	202	4:23	4:26	4:28	4:30	4:38	**22:26**	**4:29**	**3:56**
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	1962	175	4:14	4:27	4:32	4:33	4:43	**22:30**	**4:30**	**3:57**
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	1955	287	4:29	4:35	4:58	4:58	5:03	**24:05**	**4:49**	**3:58**
Böttjer	Winfried	Bremen	GER	1956	358	4:30	4:45	4:51	4:52	4:54	**23:55**	**4:47**	**3:58**
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GER	1960	208	4:08	4:38	4:45	4:45	4:46	**23:04**	**4:36**	**3:59**
Köhn	**Erika**	Tangstedt	GER	1956	272	5:05	5:20	5:21	5:21	5:22	**26:30**	**5:18**	**4:00**
Koenig	Jörg	Stade	GER	1949	222	5:02	5:08	5:12	5:15	5:16	**25:55**	**5:11**	**4:01**
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	GER	1960	211	4:29	4:38	4:41	4:42	4:45	**23:18**	**4:39**	**4:01**
Neumann	Berndt	Vellmar	GER	1951	345	4:57	4:57	5:08	5:14	5:14	**25:31**	**5:06**	**4:02**
Gargano	**Angela**	Barletta	ITA	1961	115	4:55	4:58	5:00	5:02	5:10	**25:06**	**5:01**	**4:03**
Mütze	Willem	Heerlen	NED	1956	254	4:52	4:54	4:55	4:55	4:56	**24:35**	**4:55**	**4:05**
Weber	Michael	Stuttgart	GER	1958	87	4:37	4:49	4:49	4:52	4:59	**24:07**	**4:49**	**4:05**
Möhle	**Marion**	Darmstadt	GER	1965	282	4:39	4:43	4:46	4:53	4:56	**24:00**	**4:48**	**4:05**
Fender	**Birgit**	Rutesheim	GER	1963	335	4:52	4:53	4:55	4:59	5:00	**24:40**	**4:56**	**4:06**
Merker	Dieter	Hamburg	GER	1966	60	4:23	4:23	4:28	4:37	4:38	**22:32**	**4:30**	**4:06**
Andreesen	Andres	Wittmund	GER	1966	325	4:27	4:27	4:32	4:33	4:33	**22:34**	**4:30**	**4:07**
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	1951	103	4:55	5:09	5:12	5:20	5:24	**26:01**	**5:12**	**4:07**
Sagasser	**Doris**	Henstedt-Ulzburg	GER	1968	171	4:36	4:38	4:40	4:41	4:48	**23:25**	**4:41**	**4:08**
Schroeder	**Christine**	Hamburg	GER	1958	257	5:17	5:20	5:21	5:21	5:23	**26:44**	**5:20**	**4:09**
Schacht	Torsten	Norderstedt	GER	1961	162	4:37	4:37	4:47	4:52	4:56	**23:51**	**4:46**	**4:09**
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	1956	137	4:38	4:58	5:07	5:10	5:12	**25:06**	**5:01**	**4:10**
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	GER	1972	258	3:56	4:00	4:14	4:46	4:49	**21:48**	**4:21**	**4:11**
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	1954	237	5:02	5:07	5:09	5:09	5:15	**25:43**	**5:08**	**4:11**
Leffler	Mirko	Suhl	GER	1970	338	4:16	4:16	4:25	4:29	4:47	**22:15**	**4:27**	**4:12**
Dilling	**Daniela**	Bad Freienwalde	GER	1962	264	4:56	4:58	5:05	5:09	5:30	**25:40**	**5:08**	**4:12**
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	GER	1962	332	4:35	4:37	4:47	4:59	5:05	**24:04**	**4:48**	**4:14**
Schulz	Jürgen	Weimar	GER	1947	256	5:24	5:31	5:38	5:43	5:46	**28:03**	**5:36**	**4:15**
Penalba	Rafael	Buttenheim	GER	1960	279	4:50	4:53	4:55	4:56	5:06	**24:42**	**4:56**	**4:16**
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	1965	124	4:19	4:46	4:50	4:50	4:56	**23:42**	**4:44**	**4:17**
Jost	Karl Heinz	Kiel	GER	1937	48	5:58	6:21	6:34	6:45	6:51	**32:31**	**6:30**	**4:19**
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	GER	1982	278	4:15	4:19	4:21	4:21	4:22	**21:40**	**4:20**	**4:20**
Siegert	Hellmut	Hamburg	GER	1954	368	5:12	5:18	5:22	5:30	5:33	**26:57**	**5:23**	**4:23**
Henke	Peter	Münsterdorf	GER	1963	365	4:49	4:55	4:56	4:57	5:08	**24:46**	**4:57**	**4:23**
Pflügler	Christian	Münster	GER	1967	253	4:29	4:47	4:49	4:54	4:54	**23:55**	**4:47**	**4:24**
Britz	Werner	Aurich	GER	1945	226	5:43	5:57	6:00	6:01	6:02	**29:45**	**5:57**	**4:25**
Berka	Frank	Hamburg	GER	1970	168	4:30	4:39	4:44	4:46	4:56	**23:36**	**4:43**	**4:27**
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	1955	79	5:12	5:20	5:27	5:32	5:45	**27:19**	**5:27**	**4:30**
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	GER	1950	251	5:38	5:42	5:45	5:48	5:49	**28:43**	**5:44**	**4:30**
Turzynski	Michael	Hannover	GER	1968	10	4:04	4:24	5:09	5:12	5:29	**24:21**	**4:52**	**4:31**
Kohl	Heinz-Helmuth	Drochtersen-Assel	GER	1947	268	5:29	5:40	6:06	6:15	6:17	**29:50**	**5:58**	**4:31**
Sembach	Markus	Kamen	GER	1962	362	5:08	5:09	5:13	5:13	5:21	**26:05**	**5:13**	**4:35**
Würl	Hans	Rödinghausen	GER	1961	320	5:09	5:11	5:17	5:17	5:27	**24:22**	**5:16**	**4:35**
Korölus	Markus	Freiburg	GER	1993	324	4:21	4:27	4:27	4:55	4:56	**23:08**	**4:37**	**4:36**
Brämer	**Rita**	Itzehoe	GER	1963	310	5:18	5:27	5:36	5:41	5:50	**27:54**	**5:34**	**4:38**
Förster	Udo	Herne	GER	1965	204	4:42	5:01	5:08	5:20	6:00	**24:12**	**5:14**	**4:44**
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	1954	148	5:47	5:49	5:49	5:50	5:52	**29:09**	**5:49**	**4:45**
Labs	Michael	Berlin	GER	1961	322	5:04	5:15	5:27	5:27	6:10	**27:24**	**5:28**	**4:46**
Traeder	Martin	Sehnde	GER	1990	307	4:17	4:35	4:43	5:08	5:16	**24:00**	**4:48**	**4:48**

Name	Vorname	Ort	Nat.	Jahrg.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	**Schnitt**	Altersb.
Eberle	**Gunla**	Seevetal	GER	1952	179	6:37	6:39	6:46	6:51	6:56	**33:51**	**6:46**	**4:48**
Cavaleiro Prof.	**Claudia**	Viersen	GER	1970	248	5:09	5:18	5:19	5:20	5:25	**26:32**	**5:18**	**4:49**
Pufahl	Rainer	Müssen	GER	1964	273	5:12	5:17	5:26	5:33	5:38	**27:09**	**5:25**	**4:51**
Bicher	Stefan	Berlin	GER	1982	276	4:28	4:30	4:44	5:14	5:49	**24:47**	**4:57**	**4:57**
Kellermann	Peter	Wentorf	GER	1957	271	5:23	6:20	6:44	7:09	7:48	**33:26**	**6:41**	**5:37**
Kortyka	**Sara**	Speyer	GER	1991	351	5:42	5:47	6:00	6:01	6:06	**29:36**	**5:55**	**5:55**

Auf unserer Webseite findet Ihr diese Statistik auch in der Sortierung ohne Altersbereingung sowie weitere Statistiken, die wir aus Platzgründen hier nicht abdrucken können.

Statistik zur Statistik

von Michael Kiene

Wann sind die Meldungen eingegangen?

Eingang der Meldungen:		
Datum bis:	**Menge**	**in %**
31.12.2014	62	39%
07.01.2015	39	24%
15.01.2015	23	14%
21.01.2015	20	12%
29.01.2015	17	11%

Wieviele Meldungen sind in den letzten Jahren zum Stichtag 31.12 eingegangen?

Meldungen pro Jahr			
Jahr	**Meldungen**	**Aktive Mitglieder**	**%**
2010	144	218	66,1%
2011	138	234	59,0%
2012	158	237	66,7%
2013	153	236	64,8%
2014	161	241	66,8%

Inhalt

Adressen 2
Entschuldigung 2
Berichte unserer Mitglieder 3
Damals, am 29. September 1974 in Nordholz 3
Trail Üwersauer 16.11.14 4
Antarctic Ice Marathon 21.11.14 7
Internationaler CEBU Marathon, Philippinen 11.01.15 13
Treppenhaus Marathon Hannover 21.02.15 15
Presseberichte 17
Personalien 18
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe 18
Austritte 19
Geburtstage 19
Jubiläen 19
Neue 100MC Webseite 20
Jahresstatistik per 31.12.2014 (erstellt von Michael Kiene) 25
Gesamtstatistik per 31.12.2014 (erstellt von Michael Kiene) 27
Best Five 2014 altersbereinigt (erstellt von Michael Kiene) 32
Statistik zur Statistik 34
Inhalt 35
Impressum 35

Impressum

Veröffentlichung: “100MC *aktuell*“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck: Hetzel Ellerbek
Auflage: 300 Exemplare
Nächstes Heft: “100MC *aktuell*“ 2/2015 erscheint ca. Ende Juli 2015
Redaktionsschluss: 12.07.2015
Zuschriften an die Redaktion (siehe Adressen) per E-Mail oder Post
Beiträge geben nicht die Meinung des Vorstandes wieder
Urheberrecht: Nachdruck nur nach Rücksprache mit dem Autor gestattet
V.i.S.d.P.R. Mario Sagasser

Bankverbindung: Hamburger Sparkasse Konto 1254 122 805 / BLZ 200 505 50
IBAN DE66 2005 0550 1254 1228 05 / BIC HASPDEHH

Völlig aus dem Häuschen - Mario vor seinem 400. M/U