# “100MC *aktuell*“

## Clubzeitung des 100MC – 2/2015

**Michael Weber (vorn) wurde zum siebten Ehrenmitglied des 100MC ernannt**

# 100 Marathon Club Deutschland e.V.

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

## Adressen


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

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

**Vorstandsmitglieder:**

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

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, Mitgliederwesen** 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


Titelfoto: 100MCler vor dem Start des Ermstal Marathons in Metzingen (Foto: Kati Schramm).
Foto auf der Rückseite: Mitgliederversammlung in Stüde (Foto: Hans-Jürgen Hetzel).

# Protokoll der Mitgliederversammlung am 20.06.15 in Stüde

| 100 Marathon Club Deutschland e.V. | Datum: 20.06.2015 |
|---|---|
| **E R G E B N I S P R O T O K O L L**<br>Besprechung vom: 20.06.2015 | Verteiler:<br>Clubheft 02/2015 |
| Mitgliederversammlung in Stüde-Sassenburg | |

Teilnehmer (gemäß Liste):
Stimmberechtigte Mitglieder: Mario Sagasser, Erika Köhn, Joachim Neuhaus, Thomas Radzuweit, Gerd Junker, Dieter Wolf, Hans-Joachim Meyer, Sigrid Eichner, Michael Kiene, Klaus Bangert, Sylvia Frühauf, Klaus-Peter Ulmschneider, Peter Wieneke, Klaus Neumann, Hans-Jürgen Hetzel
Gäste: Ann-Marie Wieneke, Johanna Schumann, Till Probst, Hans-Joachim Westphal

* B=Beschluss E=Empfehlung F=Feststellung

| Ergebnis Nr./Art* | | | Erled.-verm. |
|---|---|---|---|
| | | **TOP1 Begrüßung durch den Vorstand** | |
| F1.1 | Sagasser | - Mario Sagasser begrüßt die Teilnehmer und eröffnet die Sitzung (19:32 Uhr). | |
| F1.2 | Sagasser | - 15 stimmberechtigte Mitglieder sowie vier Gäste nehmen an der Versammlung teil. | |
| F1.3 | Sagasser | - Dank an Erika Köhn für Planung der JHV und Dank an Friedhelm Weidemann für die Organisation vor Ort. | |
| F1.4 | Sagasser | - Der 1. Vorsitzende stellt fest, dass die Versammlung form- und fristgerecht einberufen wurde und beschlussfähig ist. | |
| F1.5 | Sagasser | - Weitere Anträge zur Tagesordnung sind nicht gestellt worden. | |
| B1.1 | alle | - Die Versammlung beschließt die Tagesordnung. | |
| F1.6 | Köhn | - Erika Köhn ist Protokollführerin | |
| | | **TOP2 Ehrungen** | |
| F2.1 | Bangert | - Klaus Bangert beantragt, in Abwesenheit von Michael Weber, diesem wegen herausragenden Einsatzes für den 100 Marathon Club die Ehrenmitgliedschaft zu verleihen. | |
| B2.1 | alle | - Beschluss einstimmig (15*ja, 0*Enthaltung, 0*nein). Michael Weber nimmt die Wahl auf telefonischem Weg an. | |
| F2.2 | Sagasser | - Mario Sagasser überreicht Sigrid Eichner die Urkunde zur Hamburger Meisterin in der W 75 bei den Hamburger Marathon Meisterschaften im Rahmen des Haspa Marathons am 26.04.2015. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| F3.1<br>F3.2 | Sagasser<br>Köhn | **TOP3 Bericht des Vorstandes**<br>- Mario Sagasser trägt den Vorstandsbericht vor.<br>- Der Vorstandsbericht wird im Anschluss an dieses Protokoll aufgeführt. | |
| F4.1<br>F4.2 | Kiene<br>Köhn | **TOP4 Kassenbericht**<br>- Michael Kiene verliest in Abwesenheit des Schatzmeisters den Kassenbericht.<br>- Der Kassenbericht wird im Anschluss an dieses Protokoll aufgeführt.<br>- Die Aufstellung der Einnahmen und Ausgaben des Jahres 2014 wird an die anwesenden Mitglieder des 100MC verteilt. | |
| F5 | Frühauf | **TOP5 Bericht der Kassenprüfer**<br>- Sylvia Frühauf verliest den Bericht der Kassenprüfer. | |
| F6 | Frühauf | **TOP6 Aussprache**<br>- Sylvia Frühauf stellt fest, dass die Kassenprüfer keine Ausgaben gefunden haben, die dem Ziel des Clubs widersprechen. | |
| F7.1<br>B7.1 | Frühauf<br>alle | **TOP7 Entlastung des Vorstandes**<br>- Sylvia Frühauf empfiehlt, den Vorstand zu entlasten.<br>- Die Versammlung entlastet den Vorstand einstimmig (10*ja, 5*Enthaltung, 0*nein). | |
| F8.1<br><br><br><br><br>B8.1 | | **TOP8 Wahl eines Kassenprüfers**<br>- Die Amtszeit von René Wallesch als Kassenprüfer ist nach drei Jahren beendet. Mario Sagasser schlägt ihn für eine weitere Amtszeit vor. Er ist damit der einzige Kandidat.<br>- Die Versammlung wählt René Wallesch einstimmig (15*ja, 0*Enthaltung, 0*nein) für drei weitere Jahre zum Kassenprüfer.<br>- René Wallesch nimmt am 05.07.2015 die Wahl zum Kassenprüfer an. | |
| F9.1 | | **TOP9 Weitere Anträge**<br>- Es wurden keine Anträge zur Tagesordnung gestellt. | |
| F10.1<br>F10.2 | | **TOP10 Verschiedenes**<br>- Vollständige Nennung des Namens bei Laufberichten<br>- Zugriff auf Mitgliederlisten | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| F10.3<br><br>F10.4 | | - Angabe des Clubnamens bei Anmeldung für Läufe<br>- Tagungsort der Jahreshauptversammlung 2016<br>Vorschläge: Darmstädter Knastmarathon, Laufpark Stechlin<br>Weitere Vorschläge bitte bis zum 31.8.2015 an den Vorstand | |
| Ende der Sitzung: 22:02 Uhr | | | |

Protokoll erstellt: Erika Köhn
Protokoll geprüft: Mario Sagasser

# Anlage zum Ergebnisprotokoll

## Vorstandsbericht

Mitgliederversammlung 20.06.2015 in Stüde-Sassenburg
hier: Bericht des Vorstands (erstellt von Mario Sagasser)

## 0. Begrüssung

Mario Sagasser begrüßt die Anwesenden, insbesondere Beate und Joachim Neuhaus. Er dankt für das Erscheinen. Neben 15 stimmberechtigten Mitgliedern sind auch vier Gäste anwesend.

## 1. Mitgliederzahl (Informationen von Mario Sagasser)

Mitgliederzahl per 31.12.2014: 256 (davon 27 Frauen und 19 Auslandsmitglieder)
Austritte bis zum 31.12.2014: 7 (teilweise gesundheitsbedingt)
Eintritte bis zum 31.12.2014: 21
Vergleich: 31.12.2013: 242 (Zuwachs von 6 %)

Bedauerlicherweise wird die Möglichkeit einer passiven Mitgliedschaft – insbesondere im Fall eines Austritts aus Gesundheitsgründen – wenig angenommen. Der Club wächst weiter; im Jahr 2015 sind bislang 24 Eintritte zu verzeichnen, so dass der Mitgliederstand zum 20.06.2015 auf 280 gestiegen ist.

## 2. Vorstand

2.1 Die Neuwahl des Vorstands fand am 08.03.2014 (mit vier neuen Mitgliedern im erweiterten Vorstand) statt.

2.2 Die Konstituierung des (erweiterten) Vorstands hat am 18.03.2014 stattgefunden.

2.3 Aufgabenverteilung
- 2.3.1 Erika Köhn: Kleidung, Merchandising, Koordination der Vorstandssitzungen und der Jahreshauptversammlung
- 2.3.2 Wolfgang Kieselbach: Kassenwesen

2.3.3 Michael Weber: Administration der Homepage, Internet-Redaktion, Herausgabe und Chefredaktion des Clubhefts
2.3.4 Joachim Neuhaus: Mitgliederverwaltung
2.3.5 Michael Kiene: Statistik, Ehrenurkunden
2.3.6 Klaus Bangert: Internet-Redaktion, Glückwünsche zu Geburtstagen, Kontakt zum HLV (hier: Startpässe), Veranstaltungsberichte Öjendorf
2.3.7 Mario Sagasser: Eingangstor, u.a. für Mitgliedsanträge (Eingangsbestätigung an den Antragstellenden), HLV allgemein (z.B. Sportversicherung), HSB, HASPA

2.4 Der Vorsitzende dankt für die Zusammenarbeit im vergangenen Jahr. In fast allen Fällen seien Angelegenheiten des Clubs harmonisch und sachlich geregelt worden.

2.5 Ein gesundheitlicher Vorfall Mitte des Jahres 2014 hat eine erfolgreiche Umverteilung von Aufgaben nach sich gezogen

## 3. Vorstandssitzungen per Telefonkonferenz, Auszug einiger Themen und Beschlüsse

3.1 18.03.2014
3.1.1 Vorgehensweise bei vermeintlichen Nettiquette-Verstößen
3.1.2 Installierung der Arbeitsgruppe Satzungsüberarbeitung
3.1.3 Startpassgebühr
3.1.4 Teilnahme der 100MC Mitglieder am "Come together" in Hannover

3.2 04.09.2014
3.2.1 Merchandising-Artikel
3.2.2 Einstellung der Supports für Homepage-Software (Update erforderlich)
3.2.3 Keine Satzungsänderung, sondern Vereinsordnung. Nachrichtlich: Die Information der Antragsteller ist zeitnah erfolgt).
3.2.4 Keine Fortführung des Kieler Leuchttürmelaufs durch den 100MC

3.3 08.01.2015
3.3.1 Mitglieder können Ehrenurkunden für besondere (Noch-) Nichtmitglieder bestellen. Wir legen Mitgliedsantrag bei.
3.3.2 Rückläufer der Clubhefte – Bitte an alle Mitglieder, Adressänderungen umgehend mitzuteilen (an Wolfgang, Erika oder Mario)

Darüber hinaus haben mehrere Gespräche zu Themen des Clubs zwischen dem Vorsitzenden und seiner Stellvertreterin stattgefunden.

## 4. Berichte aus den einzelnen Ressorts

4.1 Mario Sagasser verliest den Vorstandsbericht zum Thema „Clubheft" von Michael Weber

4.2 Mario Sagasser verliest den Vorstandsbericht zum Thema „Website" von Michael Weber

4.3 Michael Kiene erläutert das Procedere des Antrags- und Aufnahmeverfahrens

4.4 Michael Kiene verliest den Kassenbericht und erläutert die Startpassgebühren (€ 5,- für das Mitglied und € 5,- für den Verein), welche auch von Ehrenmitgliedern zu zahlen sind.

4.5 Erika verteilt den Entwurf einer Vereinsordnung und bittet ggf. um Rückmeldung. Der Bitte, diese zum Download auf die Homepage des 100MC (Ort: Bei der Fragebogenaktion) soll nachgegangen werden.

## Vorstandsbericht zum Thema Clubheft, verlesen von Mario Sagasser

Seit 2014 wird das Clubheft von Clubmitglied Hans-Jürgen Hetzel gedruckt, der das Heft auch versendet. Durch diese Eigenleistung können wir nun ohne Mehrkosten auch die Heftinnenseiten mit Farbbildern gestalten. Dies ist ein Mehrwert gegenüber den Schwarzweißbildern.

Wie bereits des Öfteren kommuniziert, wünsche ich mir eine größere Beteiligung in der Mitgliederschaft. Bei deutlich über 200 Mitgliedern sollten doch mehr Mitglieder bereit sein, ab und zu mal einen interessanten Bericht für das Clubheft zu verfassen. Dieser kann der Redaktion auch in Papierform zugesandt werden, auch das bekommen wir hin.

Wie im letzten Clubheft mitgeteilt, bedarf es für abgedruckte Presseberichte der Freigabe der Redaktion. Daher hatte ich darum gebeten, eine Freigabe anzufragen, wenn über jemanden von Euch in der Presse berichtet wird. Mir ist leider seither kein freigegebener Pressebericht zugesandt worden. Ich finde, dass Presseberichte eine Bereicherung des Clubheftes sind. Es sollte doch für die Mitglieder, über die in der Presse berichtet wird, auch von Interesse sein, die Clubmitglieder daran teilhaben zu lassen.

## Vorstandsbericht zum Thema Webseite, verlesen von Mario Sagasser

Seit Anfang März sind wir mit unserer neuen Webseite online. Ich hatte im letzten Clubheft ausführlich über die Umstellung berichtet. Sie war nur deswegen notwendig, damit wir auch weiterhin Support für unsere Webseite bekommen.

Beispielsweise werden automatisch die aktuellsten Versionen von Typo3 6.2 eingespielt. Das hatten wir auf der alten Webseite nicht.

Wie von unserem Hostingpartner angekündigt, wurde die frühere Softwareversion im April aus der regulären Wartung genommen. Da aber nicht alle Kunden rechtzeitig auf die neue Version umgestiegen sind, wird für ein Jahr zum Festpreis von 120 Euro (10 Euro/Monat) eine Supportverlängerung angeboten. Diesen Betrag konnte der Club durch die rechtzeitige Umstellung einsparen.

Die Gestaltung der News und Berichte hat sich auf der neuen Webseite geändert und vereinfacht auch die Arbeit für die Redakteure.

Obwohl im letzten Clubheft und unter „Hilfe" auf der Webseite beschrieben, ist aber scheinbar nicht jedem Leser bewusst, dass die nun kleiner dargestellten Bilder per Klick vergrößert werden können. Diese Vergrößerung eines beliebigen Bildes erlaubt anschließend, sich durch alle Bilder durchzuklicken. Das können durchaus auch mehr Bilder sein, als direkt im Bericht oder in der News zu sehen sind.
Übrigens sind diese Bilder größer gespeichert als auf der alten Webseite. Wir können nun maximal 1067 * 600 Pixel darstellen (16:9 Format), bei 4:3 entsprechend 800 * 600 Pixel.

Wir haben mit der neuen Webseite auch mehr Webspace erhalten. Es gibt also genügend Platz für Berichte und Bilder. Wie auch beim Clubheft, würde ich mir eine stärkere Beteiligung der Mitgliederschaft wünschen.

## Kassenbericht (Bericht Schatzmeister über das Geschäftsjahr 2014), verlesen von Michael Kiene

Nach den letzten Vorstandswahlen habe ich die Buchhaltung mit sehr guter Unterstützung von Ingrid Kuhlmey übernommen. Sie stand auch für div. Fragen immer zur Verfügung. Vielen Dank hierfür Ingrid.

Usancemässig ist eine derartige Übernahme nicht immer komplikationslos möglich. Aber die Probleme wurden angegangen und behoben. Hierbei möchte ich auch die Hilfestellung der HASPA Hotline für das Onlinebanking hervorheben.

Ohne das kostenlose Onlineprogramm „SFIRM" könnte ich als Schatzmeister gerade den SEPA-Lastschrifteinzug nur mit einem nicht unerheblichen Zeitmehraufwand bewerkstelligen. Es ist eine enorme Hilfestellung und eine gute Datenbasis.

Dieses müssen wir auch immer wieder bei den Kontoführungsgebühren der HASPA würdigen. In regelmäßigen Abständen erfolgt die Information des Vorstandes über die mtl. Entwicklung der Finanzen des Vereines. Rückfragen hierzu werden vom Schatzmeister unverzüglich beantwortet.

Sehr positiv ist hervorzuheben der Neuzugang von Mitgliedern in 2014 mit netto 18. Im weiteren Verlauf von 2015 sind bis dato weitere 24 Mitglieder beigetreten.

Bemerkenswert für 2014 war die Belastung des Vereinskonto mittels Lastschriften für Telefonrechnungen seitens der Telefonica. Diese wurden zeitnah sofort zurückgegeben, da nach Rücksprache mit dem Vorstand keine zugrundeliegenden Verträge vorhanden waren. Damit hatte es seine Bewandtnis.

Leider mussten wir in 2015 ein Mitglied ausschließen, da der Beitrag nicht gezahlt wurde (Rücklastschrift). Die Recherchen w einer Kontaktaufnahme sind erfolglos verlaufen. Somit können wir die Hintergründe auch nicht aufklären. Folge war dann der einstimmig Beschluss im erweiterten Vorstand hinsichtlich des Vereinsausschlusses.
Der Kredit der „Öjendorf Sparte" für Anhänger/Zeitnahme ist ordnungsgem. zurückgezahlt mit der letzten Rate von € 354,00 am 9. März d. J...

Etwas Statistik darf nicht fehlen:

I. Einnahmen sind um ca: 4,6% gestiegen auf € 6.077,00

II. Ausgaben haben sich um ca. 10,3% erhöht auf € 6.077,25.

III. Diese Erhöhungen resultieren u.a. aus Kosten für die Justizkasse, Notar (nach den Vorstandswahlen in 2014), Werbung auf der Plane für den Vereinsanhänger.
Kieselbach

## 5. Weiteres

5.1 Country Club

Auf der Seite des Country Clubs wird über Marathonreisen in aller Welt berichtet. Dies könnte auch einen Mehrwert für unsere Homepage bedeuten, wenn sich das eine oder andere Clubmitglied beteiligen würde. Zwecks Treffen könnt man eigene Terminplanungen an-

kündigen und andere Läufer im Vorfeld kontakten. Die einzige Pflicht ist, ein Gruppenfoto auf der Seite des Country Clubs abzubilden. Es entstehen keine Kosten.

5.2 Mario Sagasser hat Kontakt zu Bob und Leonore Dolphin (100MC United States) aufgenommen und ihm Glückwünsche zum 85. Geburtstag übermittelt, über die er sich gefreut und bedankt hat.

5.3 Der Finisher Euro (im Volksmund auch Lauf-Maut genannt) ist ein durchlaufender Posten eines jeden Veranstalters, der Mitglied im DLV ist. Für jeden erwachsenen Finisher ist ab 2016 1,- als Abgabe an den Verband fällig. Es handelt sich um einen einstimmigen Beschluss der Landeslaufwarte auf der Bundesversammlung. Der Vorschlag der Hamburger Veranstalter an den hiesigen Laufwart, 0,50€ vorzuschlagen, wurde nicht umgesetzt. Die 100MC Abteilung „Öjendorfer See" hält sich aus Protesten heraus.

5.4 Der Fragebogen „Vorhofflimmern" - gesundheitliche Risikofaktoren - wird mit dem nächsten Clubheft (Parallel auf der Homepage) verteilt

5.5 Die After run Party beim Hamburg Marathon hat guten Zuspruch gefunden. Im nächsten Jahr wird sich ein anderer Organisator finden müssen, da Doris und Mario Sagasser verhindert sind.

## 6. Last but not least

6.1 Im Club ist Ruhe eingetreten. Anfeindungen sind kein Thema mehr. Die Redakteure der Homepage behalten sich auch weiterhin vor, Kommentare zu löschen. Dies gilt insbesondere vor dem Hintergrund, dass die Forenhaftung weiterhin gültig ist (Entscheidung des EuGH).

## 7. Verschiedenes

7.1 Sigrid Eichner bringt die vollständige Nennung des Nachnamens in Laufberichten zur Diskussion. Eine pauschale Freigabe zum 01.01.2016 wird entschieden. Wer dies nicht möchte, kann sich melden.

7.2 Sigrid Eichner wünscht Zugriff auf Mitgliederlisten. Aus Gründen des Datenschutzes wird das Ersuchen abgelehnt. Bei Bedarf vermittelt der Vorstand Kontakte.

7.3 Vereinsname bei Anmeldungen:
100 Marathon Club (innerhalb Deutschlands)
100 Marathon Club GER bzw. Deutschland (im Ausland)

7.4 Als Tagungsort der JHV 2016 wird Darmstadt (im Rahmen des Knastmarathons) vorgeschlagen. Eine weitere Idee wäre der Stechliner Laufpark. Vorschläge nimmt der Vorstand bis 31.08. entgegen (wg. Hamburger Laufbörse Anfang September). Ankündigung in der 3. Ausgabe des Clubhefts.

7.5 Wer kümmert sich um Clubreisen? Nach Jürgen Kuhlmey gibt es niemanden, der diese Aufgabe zentral übernehmen kann. Ein Vorschlag wäre, Bescheid zu geben, wann und wo man läuft, damit andere sich anschließen können. Sylvia Frühauf: Beim Marathon Verein Stüde e.V. sind für die Fahrt nach Posen am 10./11. Oktober noch Plätze frei.

# Berichte unserer Mitglieder

## 6 Stunden Lauf Münster 14.03.15

von Dr. Hans-Werner Rehers

Lauftechnisch gesehen ist 2015 nicht mein Jahr, erst am 14.März greife ich beim 6 Stunden-Lauf in Münster ins Geschehen ein.
Christian Pflügler lädt in die Lützow-Kaserne in MS-Handorf ein und die 333 Startplätze sind schnell vergeben.
Eine gut zu laufende 2505 m lange Runde auf Asphalt und Rindenmulch praktisch ohne Höhenmeter ist ein ideales Terrain, zum einen, um richtig km zu machen, zum anderen, um während des Läufchens mit Kameraden zu quatschen und sich auszutauschen.
Der exzellent ausgestattete Verpflegungsstand mit personalisiertem Trinkbecher kostet zwar Zeit, wird aber gern in Anspruch genommen, zumal das Wetter nicht so mitspielt wie gewünscht.
Die elf Startenden des 100 MC, darunter mit Claudia Cavaleiro, Sylvia Frühauf und Maria Rolfes auch drei schnelle Damen, bilden zwar nur 3 Prozent des Teilnehmerfeldes, schaffen aber alle mit ihrer gelaufenen Distanz einen Zähler für die Statistik.
Letztendlich gibt es 289 Finisher und die meisten sind jetzt schon heiß auf den 12.03.2016, wenn Christian 400 Startplätze ausschreibt, um endlich als teilnehmerstärkster 6 Stunden-Lauf weltweit ins Guinnessbuch der Rekorde zu kommen.

## 1. Darener Wald Marathon in Vechta 21.03.15

von Dr. Hans-Werner Rehers

Eine Woche nach Münster lädt Thorsten Scheper von BW Langförden nach Vechta ein, wo er den ersten Darener Wald-Marathon aus der Taufe heben möchte.
Der Lauf ist beinahe so etwas wie ein Clubtreffen, da 50 Prozent der Teilnehmenden dem 100 MC angehören.
Um 9 Uhr geht es auf eine flache, etwas windanfällige und dadurch selektive, Strecke durch Feld, Wald und Wiesen. Auf einen gemeinsam gelaufenen Prolog über 3,1 km folgen zehn Runden á 3,99 km, jeweils unterbrochen von einem kurzen Päuschen am gut bestückten VP.
Gewöhnungsbedürftige 4 Grad Celcius wurden abgelöst durch die allmählich wärmende Sonne, zwischendurch fiel etwas Regen und Hagel, doch das sind Faktoren, die man dem Veranstalter nicht anlasten kann.
Maria Rolfes konnte die 100 MC-Wertung für sich entscheiden, mir gelang mit genau fünf Stunden ein Mosaiksteinchen für mein drittes Ziel-60.
Einen Ehrenplatz in meiner Trophäensammlung bekommt die Silhouette eines Läufers mit Gravur, die jeder Finisher überreicht bekam.

## Mein Lauf mit dem Ballon 19.04.2015

von Torsten Hirschberger

Wie ich schon in meinen Ausführungen über die Laufsaison 2014 berichtete, finde ich vor allem die ungeplanten Läufe, die spontan ins Leben gerufenen Marathonstarts, für besonders attraktiv und abenteuerlich. Was sollte ich auch in Hannover, meiner Heimatstadt in der ich bereits 2014 das 150er Marathon- und Ultrajubiläum feierte, noch attraktiv oder spannend finden, zumal die Strecke fast an meiner Haustür vorbeiführt, nur eine Parallelstrasse weiter, direkt am Bäcker vorbei, wo ich Sonntags meine Brötchen hole.

Meine Tageszeitung hatte in einem etwas merkwürdigen Bericht den Ausschlag dafür gegeben. So war von einer Budgeterhöhung für den Marathon die Rede und einer Goldmedaille für das 25 jährige Jubiläum des Hannover Marathons. Die Teilnehmerzahl sollte aufgrund des besonderen Metalls noch einmal deutlich erhöht werden. Besonderes Metall? Sollte sich der Veranstalter tatsächlich eine Medaille für alle Marathonfinisher mit echtem Goldanteil ausgedacht haben? Ich bin zwar kein Mathegenie, habe aber sofort darüber spekuliert, ob das finanziell überhaupt machbar sei und wie wir heute wissen, gab es im Ziel zwar eine auffällige und je nach Geschmack auch besondere Ausführung, jedoch aus dem üblich Stoff wie jedes Jahr auch. Auf jeden Fall setzte sich in meinem Kopf ein Gedankenraster in Gang, dass nun alle möglichen Abwägungen um das Für und Wider eines kurzfristigen Starts in Erwägung zog.
In Zahlen sollte das nämlich folgendes für mich bedeuten. Ein Wochenende am 28.03. zum Saale-Ramsthal-Marathon ins Frankenland mit Übernachtung für meine Frau Michaela und mich plus Fahrtkosten. Das war der schon lange geplante wichtige Lauf, um erfolgreich in die Saison zu starten. Dazu wollte ich, wie bei den Bergmarathons 2014 auch, einen Platz unter den Top 20 und mindestens den 3. der AK50 erreichen. Dazu musste ich hier natürlich Vollgas geben, danach ist man aber auch platt, wie nach schnellen Marathons meistens üblich.
Bei positiven 529 Höhenmetern gelang mir ein optimales Rennen in 3:33.10 Std. als 18. Gesamt und 3. der M50 von 24 Akteuren meiner Altersgruppe, wofür ich als kleinen von Herzen kommenden Preis in Form eines "Bocksbeutels" (Form der fränkischen Weinflaschen) erhielt. Und jetzt nur 3 Wochen später in Hannover wieder ran müssen? Ich hätte noch 50 Euro Startgebühr entrichten dürfen, plus Funtionshirt zu 25 Euro und Nudelparty 5 Euro, macht zusammen locker 80 Euronen.

So kam ich auf die Idee, wie viele andere vor mir, auch mal als Pacer mein Glück zu versuchen und kontaktierte Kenny Meyer von Eichels Event. Er teilte mir mit, dass sie hier in Hannover dahingehend ein Luxusproblem hätten mit über 100 Bewerbern für diesen Job. Aus diesem Grund könne er mir nur noch die schnellen Gruppen für 3:15 bzw. 3:30 anbieten.
Dazu muss ich mal ein bisschen weiter ausholen, um die Brisanz der Entscheidung hervorzuheben. Ein Michael Kiene, der für die 3:45 Gruppe paced oder ein Sven Peemöller, der für die 3:30 Gruppe läuft, können jeweils bis zu einer halben Stunde schneller laufen und deshalb diese Vorgaben wahrscheinlich mit Leichtigkeit erfüllen. Ich bin mit einer Form von ca. 3:23 auf die Strecke gegangen und selbst diese maximal mögliche Endzeit ist vage, weil die Bedingungen in Hannover meistens gegen eine Topzeit sprechen. Dazu müsste ich also eine Leistung von rund 97% erbringen, um die Zeit für die anderen Läufer möglichst optimal vorzugeben und das nur 3 Wochen nach dem letzten schnellen Marathon. In unserem Alter geht das mit der Regeneration nicht mehr so schnell von statten wie bei einem 30 jährigen, na dann man tau. Der liebe Kenny hatte mir aber auch einigen Druck von der Seele genommen, indem er mir sagte, dass nicht alle 4 Schrittmacher die Zeit packen müssten. Wenn Läufer zurückfallen, könnten Pacer zur besseren Betreuung dieses durchaus auch tun. O.K. eine 3:34 wäre demnach wohl noch anständig genug.
Dazu sollten wir uns morgens um 8 Uhr im kleinen Rathaus am Infopoint zur näheren Besprechung und Kennenlernen treffen, wobei schon mal 2 Teilnehmer gar nicht erschienen. Ich hatte mir eigentlich gedacht, dass die schnelleren Leute, denen der Ballon nicht soviel ausmachen dürfte, diesen etwas länger mitnehmen und wir unterwegs untereinander tauschen könnten. Dazu kann ich nur mitteilen, dass ich hier extrem enttäuscht wurde, weil sich strikt geweigert wurde, diesen Job zu erfüllen, obwohl vom Veranstalter klar vorgegeben, der Ballon bis mindesten km 10 mitzuführen sei. Ethik und Verantwortung für einen geschenkten Marathonlauf, für den sämtliche Ausgaben der Veranstalter trägt, stelle ich mir anders vor. Wie dem auch sei, unser Laufengel und Glücksbringer Sigrid Eichner befestigte mir das gute Stück am Rücken mit Hilfe eines von Eichels gestifteten Startnummernbandes. Ich kann bis heute nicht einschätzen, in wie weit der Ballon ein Hindernis für das Tempo darstellt, da das Problem bei Wind sicherlich anders zu beurteilen wäre, diesen hatten wir zum Glück an diesem Tag kaum.
Da mich in Hannover sehr viele Menschen kennen, auch durch meine Arbeit bei Sportscheck, war es mir extrem wichtig, nicht zu schwächeln und einen super Job zu machen. Eine Frage der Ehre sozusagen, um nicht das Gesicht zu verlieren. Wie oft gebe ich Tipps zur Renngestaltung, wie oft

bekomme ich als Resonanz zu hören, wie wertvoll die Hinweise waren und wie gut das Rennen gelaufen ist. Nun musste ich selber beweisen, dass ich den Marathon beherrsche und dabei selbst in die Nähe meines eigenen Limits gehen. Dazu kontrolliere ich die Geschwindigkeit per GPS Uhr, da die Uhren alle 5 km ein bisschen wenig zur Tempokontrolle sind. Den ersten km zeigte die Uhr eine Pace von 11,8 km/h an, so war klar, dass ich gleich etwas anziehen sollte, da ich genau 12,1 km/h benötigte. Bis km 10 ist die Strecke super einfach und man neigt zum schnellen Angehen, zumal die kühlen Temperaturen in der Früh da auch nicht gegen sprachen. Hinten auf den letzten 10 km wird der Lauf dann aber gemein. Dort kommen dann in der Mittagssonne ein paar Steigungen zusammen, die dazu führen, dass fast alle Läufer mehrere Minuten verlieren.

So bremste ich mich erstmal ein, um die ersten 10 Kilometer nicht schon zu überziehen, was mit 49:39 min. exakt gelang. Dieses Tempo behielt ich bei und so waren wir bei km 16 nur minimal schneller. Da alles so schön funktionierte, dachte ich mir, dass wir es verdient hatten, uns etwas zu erholen und nahm das Tempo bis zum Halben heraus. Die ganze Zeit über schleppte ich Mr. Ballon hinter mir her, der Koloss hat den Umfang eines Sitzballs.
Er schwenkt von links nach rechts und schlägt auch mal am Hinterkopf an, aber es macht Spass, der Zuspruch aus den Zuschauerreihen war enorm. Die Hunde wollten mich nicht fressen, hatten wohl Angst vor dem Ding und die Kinder feierten das ganz besonders, weil sonst niemand mit einem Ballon vorbeikam, ich war der Einzigste! Die Zeit von 1:45:15 war perfekt für die erste Hälfte, so konnte keiner behaupten, wir wären zu schnell angegangen und ich fühlte mich noch gut in der Puste.
Nun hatten wir frische Kräfte getankt und nun mussten die Läufer zeigen, ob sie der Situation gewachsen waren, denn es wurde schneller. Mir war wichtig, wieder ein bisschen auf die Tube zu drücken, um etwas Zeit als Bonus für das Finale zu erarbeiten. So kamen wir bei km 25 in 2:04:08

Torsten (rote Kappe) als Zugläufer Foto: ©Marathon4you.de

und km 30 in wunderbaren 2:28:53 durch, so dass jetzt eine Minute bis zum Ziel als Puffer dienen konnte. Ihr werdet es vielleicht nicht glauben, aber den Ballon hatte ich immer noch dabei. Im Training war ich nicht einmal so schnell wie heuer und selbst in Ramsthal ging ich die 30 km Marke in lediglich 2:30:47 durch, so dass ich hiermit eine persönliche Bestleistung mit Ballon feiern durfte. In meinen Visionen stellte ich mir bereits den Zieleinlauf mit dem gelben Heliumball am Hintern vor, als dieser so bei km 34 auf einmal ganz von selbst die Flucht ergriff, er hatte sich tatsächlich losgerüttelt. Vielleicht sollte es so sein, denn nun kam die Steigung zur Uni hoch, kurz darauf mussten wir in das langsame Feld der unzähligen Halbmarathonläufer eintauchen, da hätte er mich vielleicht sogar behindert.
Die Beine wurden jetzt schwer und ich musste richtig drauf halten, so als wäre ich in meinem ganz eigenen Rennen ohne jede Funktion unterwegs. Aber das war mir ja von Anfang an klar, dass ich in die Nähe des eigenen Limits gehen musste. Mit einem Negativsplit von 13 Sekunden lief ich die 2. Hälfte in perfekten 1:45:02, so dass eine Nettozeit von 3:30:17 als genaue Punktlandung den optimalen Pacerjob unterstrich. Ich hätte nie gedacht, dass das soviel Spass machen würde, bei schönem Wetter ein wunderbarer Genuss und wieder ein persönliches Jubiläum in Form meines 100. reinen Marathons erreicht.

## Mein erstes Mal als Green Number – Comrades Marathon

von Ulrich Tomaschewski

Die Historie:
Mein Weg zur Green Number begann 2003, denn in diesem Jahr lief ich meinen ersten Comrades. Damals mit der Startnummer 30303. In den Jahren 2004 und 2005 war familienbedingt eine Reisepause, aber ab 2006 bin ich dann jedes Jahr nach Südafrika zum Comrades angereist. Die Startnummer 30303 blieb mir erhalten, 2014 hatte ich mein 10-tes Finish und bekam damit meine „Green Number".

Warum in den Comrades laufe:
Die Südafrikaner bezeichnen diesen Lauf als den größten Ultralauf der Welt. Es stimmt, 2015 hat der Lauf sein 90 jähriges Jubiläum. Es starten 16.588 (!) Läufer und an der Punkt zu Punkt Strecke sind tausende von Fans. Der Zuspruch ist enorm und die Hilfsbereitschaft der Zuschauer außergewöhnlich. Mit 47 Verpflegungsstellen für 86 km ein Novum für uns Europäer. Es umgibt den Lauf viel Historie und viele Geschichten. Das Comrades Museum in Pietermaritzburg, die „Wall of Honour" an der Laufstrecke, „Arthur's seat", the „Big Five" (damit sind die 5 größten Anstiege gemeint) und vieles mehr.

Die Anreise:
Von Frankfurt mit South African Airways (SAA) geht es los. Auf dem Flughafen treffe ich auch auf Läufer vom 100MC. Sara und Joachim Kortyka, Birgit und Norbert Fender, Martina Ramthun, Gabriele Eisele und Klaus Neumann. Klaus ist der Ambassador vom Comrades für Deutschland und damit ein kompetenter und wichtiger Ansprechpartner. Beim Anflug auf Johannesburg hat der Flugkapitän allen Comradesläufern einen erfolgreichen Lauf gewünscht. Das zeigt u.a. welchen Stellenwert der Lauf in Südafrika hat. In Johannesburg nehmen wir unser Gepäck auf, um es gleich wieder für den Inlandflug nach Durban einzuchecken. Der Flug nach Durban ist nun überwiegend mit Läufern besetzt. Es sind Europäer, aber auch Brasilianer, Japaner und Amerikaner.

Vor dem Marathon:
In Durban angekommen wird in das Hotel direkt an der „Golden Mile" mit Blick auf das Meer eingecheckt. Unmittelbar danach geht zu Marathonmesse und Abholung der Startunterlagen. Das Abholen der Startunterlagen wurde neu, und ich möchte anerkennend bemerken sehr gut, gestaltet. Früher war die Startnummernausgabe in der Messehalle im hinteren Bereich, nun hat man die Aus-

gabe an den Anfang der Messehalle gelegt mit einem separaten Zugang. Beim Eintreten geht man über eine Chip Matte und auf einem Monitor sieht man schon seine Daten inclusive Startnummer. Dabei auch die Angabe, wo die Startnummer ausgegeben wird. Es wird unterteilt in Elite, Green Number, International Runner und National Runner. Klar, bei mir sehe ich Startnummer 30303 und „Green Number" am Monitor. Nun geht man durch den entsprechenden Gang und kommt zu seiner Ausgabe. Natürlich bin ich stolz zur Green Number Ausgabe gegangen. Dort waren aber nicht meine Startunterlagen, auch bei den International Runners waren sie nicht zu finden. Mann schickte mich dann zum „Trouble Desk", auch der sehr professionell ausgestattet. Mittels Laufgitter wurde die Reihenfolge geordnet, dann waren 10 (!) mit Helfern besetzte Serviceplätze eingerichtet, jeder mit PC und im Back-up standen noch Helfer bereit. Mein Problem wurde in kurzer Zeit gelöst und bald hatte ich meinen „grünen" Starterbeutel in der Hand.

Übergabe der Green Number an Urlich nach dem Lauf im letzten Jahr (Kauffoto)

Alle anderen Starterbeutel sind „orange", aber die Green Number wird konsequent dargestellt. Es gibt noch eine Batch für den Kleiderbeutel und Bon für Essen und Trinken im International Tent (Zelt) im Zielbereich. So ausgestattet gehe ich nun auf die Messe.
Wie bei Marathonmessen üblich, wird nun vieles um das Laufen, Essen und Gesundheit herum angeboten. In einem großen abgesperrten Bereich gibt es Laufkleidung und Merchandising mit dem Comrades Symbol. Innerhalb dieses Bereiches wiederum ist ein separater Teil nur für die Inhaber der Green Number, alles dort hat das Green Number Symbol zusätzlich. Ist ja glasklar, dass ich dort meinen Einkauf starte. Am Folgetag steht die Bustour entlang der Laufstrecke an. Ich steige in den deutschsprachigen Bus, den Klaus Neumann kommentiert. Klaus ist bereits „Double Green" und hat den Comrades 21mal (!) gefinished. Die Tour beginnt um 8:00 Uhr an der Messe, es fahren fünf Busse. Während der Bustour gibt Klaus den Teilnehmern wichtige Hinweise zum Lauf, aber auch interessante Geschichten und Anekdoten zum Comrades. Es gibt einen Halt an der „Wall of Honour" und „Arthur's Seat". An der „Wall of Honour" entdecke ich auch meine Tafel, die ich bestellt habe. Nächster Halt ist an der Ethembeni School. Ein Heim für behinderte farbige Kinder. Ich

sammle jedes Jahr bei Freunden für das Heim Kleidung und Geld, und übergebe es der Schule. Die Kinder tanzen und singen für uns und haben jedes Jahr neues einstudiert. Es geht mir immer sehr nahe, diese Kinder zu sehen und es beglückt mich, welche Lebensfreude die Kinder trotz ihres Schicksals haben. Mit dem Bus geht es weiter zum Zielbereich im Stadion von Pietermaritzburg, dort schauen wir uns die Vorbereitungen an und können uns mit den Gegebenheiten vertraut machen. Abschluss der Busfahrt ist der Besuch vom Comrades Museum in Pietermaritzburg. Im Museum sind an einer Tafel die Sieger bei den Männern und Frauen aufgelistet. Hier sind auch Charly Doll, Maria Bak und Birgit Lennartz aufgeführt. Wir bekommen dort auch ein Verpflegungspaket mit Essen und Getränken, um uns zu stärken. Auf dem Rückweg nach Durban haben die Teilnehmer Gelegenheit, noch letzte Fragen an Klaus zu stellen, was auch genutzt wird. Am Samstag ist Ruhetag. Ich gebe am Nachmittag meinen Kleidersack an der Messe ab. Abendessen um 18:00 Uhr im Hotel und anschließend ins Bett. Morgen wird ein langer Tag werden.

Der Marathon:
Mein Wecker bellt um 2:45 Uhr los. Schnelles Waschen und Anziehen und dann um 3:00 Uhr zum Frühstück. Im Hotel ist alles auf den Comrades ausgerichtet, es gibt ein komplettes Frühstücksbuffet ab 3:00 Uhr. Um 4:30 Uhr ist der Aufbruch zum Startbereich. Der ist nur wenige Gehminuten vom Hotel entfernt am Rathaus, aber um 5:15 Uhr werden die Startblöcke geschlossen, dann kann man nur noch von ganz hintern starten. Wir erreichen den Startbereich, nun kommen nur noch die Läufer weiter. Der Zugang wird kontrolliert. Als nächstes gilt es nun, in seinen Startblock zu kommen. Als Green Number starte ich aus dem Block E. Dort treffe ich auch auf Klaus Neumann. Um eine Vorstellung zu haben, es gibt mehr als 13.000 (!) Läufer mit einer Green Number. Natürlich sind nicht mehr alle davon aktiv. Wer schnelle Zeiten läuft, geht seiner Qualifikationszeit entsprechend in die Startblöcke davor. Um 5:30 Uhr ist der Start und der erfolgt mit einer einzigartigen Startzeremonie. Nach der Ansprache von den Offiziellen erfolgt das Singen der Südafrikanischen Nationalhymne. Anschließend das Lied der farbigen Minenarbeiter „Shosholoza". Nun wird „Chariots of Fire" gespielt und dann erfolgt ein dreifacher Hahnenschrei. Man kann eine Stecknadel fallen hören, die Luft ist elektrisiert bis der Kanonenschuss erfolgt und die begeisterten Läufer starten dürfen. Von nun an gilt es für alle: 12 Stunden bis Zielschluss. Es gibt nur eine Bruttozeit, um 17:30 Uhr in Pietermaritzburg wird der Lauf beendet. Unterwegs gibt es sechs Cut-Off. Ich laufe los und fühle mich gut. Habe viele Läufe in der Vorbereitung gemacht, darunter einige Doppeldecker und Ultras. Zwei Wochen vor dem Comrades habe ich das Training reduziert um dem Körper Ruhe zu geben. Soweit passt alles und ich bin zuversichtlich. Nach dem Start geht es auf einer breiten Strasse durch Durban und bald erreichen wir die Autobahn, der wir in Richtung Pietermaritzburg folgen. Die Laufstrecke ist ansteigend, es geht die ersten 30 Kilometer meist bergauf. Nach einer Stunde geht die Sonne auf und es wird wärmer. Nach drei Stunden laufen beginnt mein persönliches Drama. Ich bekomme Magen-/Darmprobleme. Da heißt es, ab in die Büsche oder in ein Dixi springen. Mit der Laufdauer wird es immer schlimmer, schließlich muss ich mich nach jeder Getränkeaufnahme übergeben. Mehrfach wollte ich abbrechen, habe mich aber immer wieder motiviert, weiter zu laufen. In der Hoffnung das sich der Magen beruhigt. Flüssigkeitsverlust und steigende Temperaturen machen mir zu schaffen. Ich mache eine Pause setzte mich in einem Campingstuhl von einem Zuschauer. Die bieten mir auch gleich was zu Essen und Trinken an. Ich nehme einen Schluck Cola. Das weiterlaufen fällt immer schwerer und nun macht sich auch noch mein Kreislauf bemerkbar. Bei km 62 ruhe ich mich auf einer Leitplanke aus. Ich merke dass die Kraft zu Ende geht. Bei der nächsten Verpflegung km 63 mache ich Schluss und steige nach 8,5 Stunden schweren Herzens aus. In dem Bus, in den ich nun einsteige, sitzt auch Ludwick Mamabolo, der im Vorjahr zweiter wurde. Als der Kleinbus mit Läufern voll war, fuhren wir die Strecke entlang bis zum Ziel. Am Cut-Off (der fünfte) bei Umlaas Road wird um 15:00 Uhr geschlossen. Genau um diese Uhrzeit kamen wir im Bus dort an und sahen, wie alle langsamen Läufer aufgeben mussten. Auch Sara Kortyka hat es bis hierher geschafft, sie war nur wenige Minuten über dem Zeitlimit. Leider hat es auch einen Pacemaker erwischt, der war zu langsam und alle Mitläufer damit auch. Der Comrades ist im Zeitlimit unerbittlich. Umso schöner ist der Erfolg, wenn man das Ziel erreicht. Im Zielbereich beglückwünsche ich die Läufer, die es geschafft haben.

# 2. Sauerländer Höhenflug – (wieder) ein Lauferlebnis

von Cornelia Balke

Am Mittwoch, den 10. Juni, haben wir uns abends gegen 18 Uhr in Korbach getroffen.
Wir, das sind die Wiederholungstäter Michael, KaPe, Sylvia, KLaus, Karl, unser Veranstalter Günter, unser Mann fürs Wohlergehen Volker und meine Wenigkeit.
Günter und Volker mit Heimvorteil und für uns ein großes Glück. Ich fuhr mit der Bahn und war, wie durch ein Wunder, die erste im Hotel Goldflair! KaPe, Sylvia, KLaus und Karl hatten die Autos bei Günter abgestellt und kamen ganz umweltfreundlich zusammen mit Volker im so vollbesetzten Auto. Michael lenkte seinen Flitzer allein und direkt von Northeim nach Korbach.
Die Wiedersehensfreude war groß und nach Belagerung der Zimmer ging es gleich zum wirklich leckeren Abendessen. Es war so dekorativ anzusehen und schmeckte mindestens genauso gut. Jeder bestellte (natürlich) was anderes und so hatte der Koch sein Tun in der Küche.
Im November 2014 hatten wir es anders herum schon mal gewagt, von Günter direkt ab Ihmert bis nach Hallenberg. Aber eben nur bis dort. Es fehlte noch das Stück bis Korbach. Das wollten wir nun ein gutes halbes Jahr später endlich auch erlaufen. Nach dem klasse Frühstück ab 7 Uhr ging es pünktlich 8 Uhr auf die Strecke… mit vollem Bauch...

Die **1. Etappe** führte uns von Korbach nach Hallenberg-Liesen über 62,1 km und 1.610 HM in die Pension „Zur Schönen Aussicht". Den Namen hatte die Pension zu Recht. Der Günter kennt in seiner Heimat jedes Blatt am Baum, aber ein Stein muss sich auf den Weg geschummelt haben, an dem er hängen blieb und gleich bei km 8 böse stürzte. Zum Glück konnte er weiter laufen. Eigentlich sind Stürze immer meine Sache. Diesmal war ich nicht dran. Der Micha ist nicht nur ein klasse Läufer, er hat auch Qualitäten als Wundversorger. Zusammen mit Volker und div. Verbandsmaterialien und Salben konnte besonders Günters rechte Hand gut heilen. KLaus stolperte ca. bei km 42,2 konnte sich aber abrollen und kam ohne große Blessuren davon.
In der Bergkapelle haben wir uns als Wiederholungstäter zu erkennen gegeben und das im Gipfelbuch eingetragen. Später durchliefen wir durch ein schönes Holztor, was in Erinnerung an die Auswirkungen des Orkans Kyrill angefertigt und aufgestellt wurde. Bevor wir unser Ziel erreichten sind wir noch auf den größten Holzstuhl geklettert. Wir hatten einen grandiosen Ausblick von dort oben und die Idee zu diesem Kunstwerk und genau an der Stelle ist einfach klasse. Die Herrscher des Hauses und der Küche haben auch Sachen gezaubert die nicht in der Karte standen… z.B. für mich ein tolles Omelett mit Pilzen und mit ohne Fleisch.

Die **2. Etappe** startete etwas später, gegen 8:45 Uhr, weil es erst später Frühstück gab… und wir waren auf dem Weg nach Holthausen zum Landgasthof Vollmer. Den kannten wir schon vom November 2014. Den zweiten Tag hatten wir 44,2 km vor uns und 1.300 HM. Diesmal gab es den ganzen Tag und bei der Ankunft Sonne! Mein Tag war es nicht, wegen Kopfschmerzen. Günter hat alles gegeben, sich bei der Forstverwaltung stark gemacht, damit die schlammige Stelle „geräumt" ist und wir besser durchkommen. Die Mühe konnte sich sehen lassen. Karl musste das auf von 1,90 m aber doch extra nochmal nachprüfen in dem er sich der Länge nach hinlegte. Kein Schlamm weit und breit, alles war einfach abzustauben.

Auf die **3. Etappe** von Holthausen nach Finnentrop-Faulebutter, zum Landgasthof Rademacher, machten wir uns wieder 8 Uhr auf den Weg über 48,8 km und 1.370 HM und mit etwas Regen.Es ging über Felder und zwischen vielen schönen Edel-Tannenbäumchen mit unglaublich weichen Nadeln hindurch.

Die **4., und letzte, Etappe** führte nun zum Ziel auf die Burg Altena über 50,3 km und 1.130 HM. Wir wollten Micha nicht in Schwierigkeiten bringen und sind schon vor 8 Uhr auf die Strecke gegangen. Micha wollte von Iserlohn mit dem Zug nach Korbach zurück zu seinem Flitzer. Also immer schön auf die Uhr schauen und nicht rumtrödeln. Wo wir doch in Hagen direkt zum Start vom

2. Sauerländer TrailRunning ankamen. Das hat Günter wirklich prima hin bekommen.Wir hätten so ein Vorteil, weil wir schon warm gelaufen waren. Aber nein, wir verzichten auf den Start, damit der Micha seinen Zug bekommt. Schon am Samstag war Günter flexibel und ist so gelaufen, dass wir am Sonntag den kürzesten Weg wieder auf den Höhenflug nehmen konnten. Alles für den Micha, den Jubilar, der am Samstag seinen 400. Marathon gelaufen ist.
Herzlichen Glückwunsch Micha nochmal für diese Leistung!

Hinter dem Segelflugplatz, wo wir auch einen Start beobachten konnten, hatten wir einen tollen Blick auf unser Ziel, die Burg Altena. Vorher aber noch über einen schönen Trail im Wald und runter in die Stadt. Dort ein wenig herum geirrt und Schilder gesucht, die letzte Treppe erklommen und oben, am Ende des Berges, werden wir in bester Laune von Renate, Günters Frau, und Volker empfangen und bejubelt und gestreichelt und versorgt. So haben wir am Sonntagnachmittag mit 205,4 km in den Beinen auch 5.410 HM überwunden.

Ein wieder wirklich schönes Lauferlebnis mit netten Mitmenschen hat einen festen Platz im Gedächtnis. Der Volker, unser Mann für alles und alle Fälle, ist ein Gewinn! Er versorgt uns mit so viel Freude, obwohl er selbst nix am Hut hat mit laufen. Ein ganz großer Dank an dieser Stelle an Dich, lieber Volker! Prima, dass es Dich gibt, und dass du einfach dein Urlaub nimmst und für uns alles schön zu machen. Danke auch an Deine Frau, die dich hergibt für die Tage.

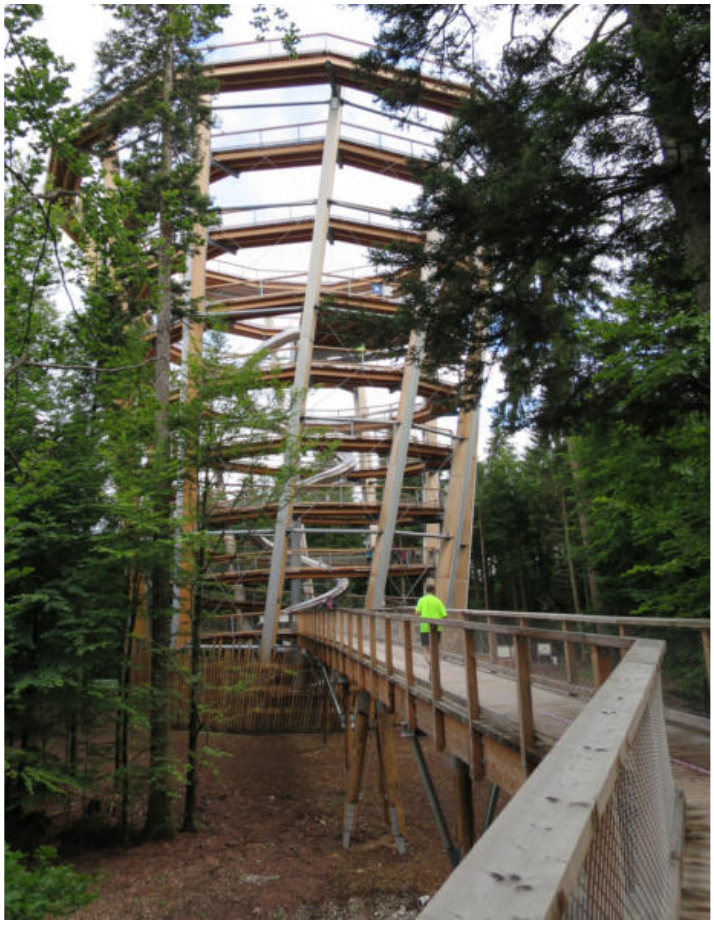
Unsere Clubmitglieder beim Höhenflug. Foto: Günter Meinhold

# Bad Wildbad Trailmarathon 20.06.2015

von Ulrich Tomaschewski

Die Wahl zu diesem Lauf entstand aus der Situation, dass mein Sohn am 21. Juni Geburtstag hat. Da Familie in diesem Falle den Vorzug vor Laufen hat, war der 21. Juni als Marathontag nicht möglich. Somit konnte ich auch nicht an der 100MC Jahreshauptversammlung teilnehmen. Aber für den 20. Juni bestand noch die Möglichkeit, einen Marathon zu laufen. Im Kalender fand ich den Trail Marathon in Bald Wildbad. Mit Start um 14:30 Uhr war auch keine frühe Anreise einzuplanen. So bin ich dann mit meiner Trainingspartnerin Eva Hassel um 11:30 Uhr in Richtung Schwarzwald losgefahren. Besonders spannend fand ich in der Ausschreibung den Hinweis, dass

die Laufstrecke auf dem Sommerberg dem 700 m langen Baumwipfelpfad entlang verläuft. Was ich dabei verdrängt habe war, dass zum Sommerberg eine Zahnradbahn fährt. Für uns Läufer natürlich nicht, denn wir sind die 350 Höhenmeter auf einer Länge von 2 km rauf und auch wieder runter gelaufen. Aber später mehr davon.
Bei unserer Abfahrt aus dem Hohenlohe hatten wir sonniges Wetter, das sich aber, je näher wir dem Schwarzwald kamen, in Regenwetter wandelte. Wir fanden in Bad Wildbad ein Parkhaus in der Nähe zum Start. Die Startunterlagen gab es an der Trinkhalle, von der wir denn auch später losliefen. Der Lauf wurde zum ersten Mal veranstaltet und entsprechend klein war das Teilnehmerfeld. Auch gibt es noch einiges zu verbessern, u.a. Umziehen in den öffentlichen Toiletten und keinen trockenen und warmen Wartebereich. Die Helfer waren sehr hilfsbereit und freundlich.
Um 14.30 Uhr ging es los für Marathon, Duo-Marathon und Team-Marathon. Es waren vier Runden zu laufen. Nach dem Start geht es durch den Kurpark und nach 200 Metern geht es schon bergauf. Zunächst noch moderat im Kurpark danach in Richtung Bergstation ist Schluss mit flach. Die erste Verpflegung nach 1 km erreichen die meisten gehend. Nach der Erfrischung geht es nun in den Wald. Serpentinenmäßig verläuft der Trailpfad, gespickt mit Steinen und Wurzeln. Auf halber Höhe die zweite Verpflegung. Und weiter geht es bergauf bis dann endlich die Bergstation erreicht ist. Nun kommt der für mich schönste Teil der Strecke. Ein kurzes Stück Asphalt dann kommt der Baumwipfelpfad. Phantastische Aussichten, trotz Regen, von dem Holzpfad in der Höhe in die Landschaft. Am Ende geht es in einer Spirale wieder runter auf den Waldboden. Dort, wo wir diese Spirale runterlaufen, ist ein Turm, den man hochgehen kann um eine schöne Aussicht in den Schwarzwald zu bekommen. Die Strecke verläuft die nächsten 3,5 km auf einem breiten Waldweg leicht fallend weiter. Im Anschluss daran geht es wieder ins Gelände. Serpentinenmäßig bergab über Stock und Stein. Korrektur: Über Baum und Stein, denn es gab kurz vor dem Lauf ein Unwetter und einige Bäume queren den Laufweg. An einer Stelle waren es so viele Bäume, dass die Laufstrecke direkt den steilen Hang herunter verläuft. Unten angekommen ist eine weitere Verpflegung. Es geht ein kurzes Stück durch den Ort, dann wieder in den Kurpark Richtung Trinkhalle. Bei Start/Ziel ist nochmals eine Verpflegung und es geht in die nächste Runde.
Um 15:45 Uhr starteten die Halbmarathonläufer, also zwei Runden und eine Stunde später die 10,5 km Läufer mit einer Runde. Die erste und zweite Runde konnte ich noch in 1:22 laufen, die dritte Runde waren es 10 Minuten mehr und in der vierten Runde packte ich nochmals 10 Minuten dazu. Michael Weber, der hier ebenfalls lief, holte mich in der letzten Runde ein. Er telefonierte gerade und wurde gefragt, ob er denn die Ehrung zum Ehrenmitglied des 100MC annehmen würde. Klar machte er das und ich konnte ihm auch sofort dazu gratulieren. Gemeinsam liefen wir zum Ziel. Michael lief durch in 5:55:49. Ich wartete noch auf eine passende 5:58 für den Ziel-60-Marathon. Damit war ich der letzte im Ziel. Eva meine Trainingspartnerin lief in 4:29:47 auf den zweiten Platz bei den Damen. Sieger wurde Rene Strosny int 3:29:42.



Baumwipfelpfad Foto: Michael Weber

# Presseberichte

## Hoch und runter im Pellens Park

Webseite der SG Marßel Bremen von Olaf Häsler

Am 21.02.2015 fand nun schon der 3. Bremer Bergmarathon statt. Teilweise bei Nieselregen und kaltem Wind wurden dabei von den Teilnehmern 18 Runden plus Prolog für den Marathon und 9 Runden plus Prolog durch den Pellens Park gelaufen. Pro Runde wurden dabei 47 Höhenmeter erklommen, so dass für den Marathon weit über 800 Höhenmeter zusammen kamen. Das erste Mal sind gleich zwei Teilnehmer den Marathon unter vier Stunden gelaufen. Andreas Kerl vom Lauftreff Rasenkante in 3:58:38 und Henning Kreutzfeld (ATS Buntentor Bremen ) in 3:59:35, wobei Henning seinen ersten Marathon überhaupt gelaufen ist. Dritter wurde Thomas Brem vom Emder LG in 4:01:51.

Rita Brämer vom 100 MC gewann die Frauenwertung. Aber einer sticht nochmals heraus. Hans-Joachim Meyer (Jahrgang 1939) vom 100MC beendete hier seinen 1599 Marathon/Ultralauf. Am nächsten Tag hat er dann seinen 1600 Lauf in Kaltenkirchen absolviert. Gratulation zu dieser außergewöhnlichen Leistung. Beim Halbmarathon gewann in sehr guten 2:07:23 Kerstin Schulze von den Laufreunden Osterholz vor Dr. Katrin Hein (Team Erdinger Alkoholfrei). Bei den Herren gewann Wolfgang Kieselbach vom 100MC. Hervorzuheben ist natürlich die Leistung aller 32 Teilnehmer!

Bremer Bergmarathon Foto: privat

Neu beim 3. Bergmarathon war auch die kleine gemeinsame "Siegerehrung" mit warmer Suppe im Vereinsheim, die bei der Witterung sehr gut angenommen wurde. Lobend hatten sich auch die Teilnehmer über den hervorragenden Versorgungsstand mit allerlei Leckereien während des Laufes und die aufmunterten Worte von Wiebke geäußert. Uwe hatte das Rundenprotokoll sowie die Zeitnahme übernommen und wie immer zu verlässlich gemeistert.

Zurzeit laufen schon die Planungen für den nächsten Bergmarathon am 9.5 2015. Dort wird dann zum 50. Jubiläum der SG Marßel auch ein 50km Lauf angeboten! Und es können dann wieder eifrig Höhenmeter gesammelt werden! Ab 1000, 2500, 5000 Höhenmeter werden dann alle mit einer extra Urkunde ausgezeichnet.

# PUM! Schöne Aussichten

Osnabrücker Nachrichten 22.04.2015 von Werner Hülsmann

Piesberg Ultra Marathon Foto: HaWe Rehers

Ein Spaziergang im Piesberg mit toller Aussicht auf Osnabrück und die Region lohnt immer. Seit drei Jahren gibt des den PUM, die Sache hat richtig Mumm! 55,2 km... 1740 HM... und 3102 Treppenstufen – danke, danke. Der nördlichste Berg-Ultramarathon Deutschlands ist schon eine gewaltige Herausforderung. Wer am letzten Samstag beim Piesberg Ultra Marathon vorbeigeschaut hat, staunte über eine tolle Atmosphäre, herzliche Organisation und trittfeste Abenteuer: 103 Starter, 98 Finisher, die in einem Zeitfenster von 5:26 Std. bis 10:19 Std. bei idealen Bedingungen unterwegs waren. Es gab zwei Verpflegungsposten, einer oben bei den Windrädern, den die Organisation „Jede Oma zählt" (Empfänger des PUM-Reinerlöses) als mobil-charmantes Empfangskomitee betreute, und einer am Ende der Piesberg-Runde (nicht weit von der Brücke zum Museum Industriekultur), betreut vom unglaublichen Dieter Berlemann (mit Truck-Anhänger und Grill an der Feldbahn mindestens so wertvoll wie einst die tschechische Lokomotive Zatopek) und seinem engagierten Helferteam. Zwecks Müllvermeidung gab es mit der Startnummer gekennzeichnete Trinkbecher, in die je nach Wunsch Wasser, Iso, Cola, Malzbier eingeschenkt wurde, außerdem konnten sich die Ultras mit Äpfeln, Bananen, Orangen, Keksen, Lakritz, Schokolade, Kuchen, und Energy-Gel stärken. Lecker! Es war wohl nur ein Kompliment, dass sich Teilnehmer wegen der gepflegten Verpflegung im Ziel schwerer wähnten als am Start. Wer Appetit verspürte, konnte sich auch mit einem Grillwürstchen stärken, den Erlös spendet Berlemann den „Omas". Die Ehrung (Finisher-Medaille, leuchtendes Shirt, Urkunde) wurde ganz entspannt in der Abendsonne auf dem Rasen vorm Vereinsheim der Spvg Haste durchgeführt. Außerdem wurden zahlreiche formschöne Sonderpokale, u. a. für die jüngste Läuferin (Svenja John aus Essen) und den jüngsten Läufer (Felix Meyer aus Belm), die Senior Master Woman (Hannelore Horst vom TV GMHütte), den Senior Master Man (Helmut Rosieka, Bremen), eine Trophäe für die weiteste Anreise (Klaus-Peter Ulmschneider aus Filderstadt), für das beste Ehepaar (Svenja und Dennis John aus Essen) und die „Rote Laterne" (Johannes Waltmans, Lübeck) vergeben. Michael Brehe (natürlich im FC Bayern-Trikot) aus Osnabrück wurde für seinen 100sten Marathon (und längere Strecken) geehrt. Völlig euphorisiert wollten einige Finisher sofort ihre Nennung für den 9. April 2016 abgeben, wenn der Startschuss zum 4. Int. Osnabrücker Piesberg-Ultra-Marathon fällt. Der Berg ruft! Günter Liegmann und HaWe Rehers, die laufbegeiserten Organisatoren (absolvierten die Strecke schon eine Woche vorher), freuen sich, dass die PUM-Idee weit über Osnabrück hinaus derart zündet.

Auf **www.ospum.de** findet man übrigens jede Menge Impressionen.

# In 90 Tagen um die Welt

Bild Hamburg vom 24.04.2015 von Gunnar von der Geest

## Dr. Jürgen Kuhlmey läuft mit 77 Jahren 7 Marathons auf 7 Kontinenten

Marathon ist mehr als nur Laufen. Es ist eine Lebenseinstellung. Das zeigt die unglaubliche Geschichte von Dr. Jürgen Kuhlmey (77).

***

**Als 1986 in Hamburg der Marathon geboren wurde, infizierte sich auch der Ex-Chef einer Pharmafirma (Krebs-Therapie) mit dem Virus. Wenn der Mann vom „100 Marathon Club“ Sonntag das Ziel erreicht, hat er einen Eintrag ins „Guinness-Buch“ sicher: sieben Marathons auf sieben Kontinenten in 90 Tagen!**

Los ging’s am 8. Februar in Melbourne (Australien) bei 33 Grad. Es folgten am 9.2. Abu Dhabi (Asien), am 11.2. Tunis (Afrika), am 13.2. Punta Arenas (Chile/Südamerika) und am 18.2. ein Marathon in der Antarktis (-10 Grad). Erst danach gönnte sich der Oldenburger eine Verschnaufpause.

Zum Warmwerden für Hamburg startete der Chemiker Montag in Boston (Nordamerika). Seine Zeit: 4:58:45 Stunden.

Der Haspa Marathon ist sein zwölftes Rennen durch die Hansestadt – und die laufende Nummer 515!

„Ich bin in 52 Ländern gestartet und plane 2015 vier weitere Staaten“, sagte er.

Besonders fasziniert hat den gebürtigen Berliner (Bestzeit: 3:29:28 Std.) der Nordpol-Marathon 2007 – in Schneeschuhen! Darüber hinaus gehört er zu den Wenigen, die am höchsten und tiefsten Event über die 42,195 km teilgenommen haben: am Mount Everest (5200 m) und im Bergwerks-Schacht von Sondershausen, 700 m unter der Erde.

Früher flog der seit 45 Jahren verheiratete Globetrotter (2 Söhne), der abwechselnd in Oldenburg, Florida und auf Wangerooge lebt, oft mit der eigenen Cessna ein.

„Aus Altersgründen habe ich die Fliegerei allerdings aufgegeben“, erklärt er. Noch nicht in der Ecke steht allerdings sein anderes flottes Vehikel – eine Suzuki Hayabusa (jap. „Wanderfalke“). Mit dem ersten Serienmotorrad, das schneller als 300 km/h fuhr, tourt der rastlose Rentner rund 8000 km pro Jahr durch Europa. „Ich fahre zügig, aber vorausschauend“, schmunzelt Kuhlmey.

Einen lockeren Trimm-Trab durch die Elbmetropole plant Dr. Jürgen Kuhlmey indes keineswegs: „Ich peile 4:35 Stunden an“. Das sollte nicht nur für den Eintrag ins „Guinness-Buch“, sondern auch für einen Spitzenplatz in der Altersklasse M75 reichen.

# Personalien

## Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

381 A **Klaus-Peter Mickel** aus Karlsruhe
382 **Wolfhard Seeliger** aus Brandenburg
383 **Gerrit Preine** aus Bomlitz
384 **Matthias Sachse** aus Berlin
385 **Manfred Steckel** aus Köln
386 **Jörg Ulrich Leiker** aus Cuxhaven
387 **Hanno Höper** aus Lensahn
388 **Lars Schläger** aus Bielefeld
389 **Prof. Dr. Wolfgang Gieler** aus Bad Neuenahr
390 **Thorsten Stohldreier** aus Hamburg
391 **Mauro Firmani** aus Rom (ITA)
392 **Robert Pöttger** aus Remshalden
393 **Hans-Joachim Westphal** aus Berlin
394 **Jürgen Frey** aus Otterndorf
395 **Wolfgang Bernath** aus Waldbreitbach
396 **Martin Raulf** aus Winsen Luhe

## Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

**100 Marathons/Ultras**
und damit Vollmitgliedschaft
**Manfred Steckel** (Köln) am 08.03.15 beim 44. Prof. Höhenmarathon in Süchteln.
**Gerhard Loger** (Oldenburg) am 03.04.15 beim 1. Lauf der OOLS in Neuenburg.
**Wolfhard Seeliger** (Brandenburg) am 03.04.15 am Prenzlauer Berg in Berlin.
**Birgit Fender** (Rutesheim) am 11.04.15 beim 100 km Lauf von St. Leon-Rot.
**Gerrit Preine** (Bomlitz) am 19.04.15 in Hannover.
**Thorsten Stohldreier** (Hamburg) am 09.05.15 beim Bremer Bergmarathon.
**Florian Heilers** (Düsseldorf) am 10.05.15 in Coesfeld.
**Peter Henke** (Münsterdorf) am 15.05.15 beim Steinburger Ultra Marathon.
**Jörg Ulrich Leiker** (Cuxhaven) am 16.05.15 beim 6h Lauf in Sande.
**Prof. Dr. Wolfgang Gieler** (Bad Neuenahr) am 30.05.15 in Stockholm.
**Wolfgang Bernath** (Waldbreitbach) am 19.07.15 in Füssen

**200 Marathons/Ultras**
**Claudia Cavaleiro** (Süchteln) am 03.04.15 beim 47. Prof. Höhenmarathon in Süchteln.

**200 Marathons/Ultras**
**Andres Andreesen** (Wittmund) am 09.05.15 beim Bremer Bergmarathon.
**Christian Pflügler** (Münster) am 16.05.15 beim 6h Lauf in Sande.

**250 Marathons/Ultras**
**Klaus Bangert** (Bargfeld-Stegen) am 15.03.15 beim Münsterdorfer Sternmarathon.
**Joachim Kortyka** (Speyer) am 06.04.15 am Prenzlauer Berg in Berlin.

**400 Marathons/Ultras**
**Karl-Heinz Jost** (Kiel) am 04.05.15 am Öjendorfer See in Hamburg.
**Helmut Braun** (Bielefeld) am 21.05.15 an den Teichwiesen in Hamburg.
**Dietmar Mintgen** (Nickenich) am 06.06.15 beim 57. Prof. Höhenmarathon in Süchteln.
**Michael Kiene** (Northeim) am 13.06.15 auf der 3. Etappe beim Sauerländer Höhenflug.

**600 Marathons/Ultras**
**Ineke Scheffer** (Leens, NED) am 26.04.15 in Düsseldorf.

**1.900 Marathons/Ultras**
Ehrenmitglied **Sigrid Eichner** (Berlin) am 09.05.15 beim Rennsteiglauf.

# Geburtstage

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

**Gijs H. Honing** aus Hoorn (NED) feierte im Juni seinen **70.** Geburtstag.
**Werner Britz** aus Aurich feierte im Juni seinen **70.** Geburtstag.
**Jürgen U. Fuchs** aus Reutlingen feierte im Juli seinen **70.** Geburtstag.

**Leonhard Wieser** aus Reutlingen feierte im Juli seinen **75.** Geburtstag.
Während seiner Läuferkarriere finishte er zahlreiche Ultras, wie zum Beispiel den Rennsteig und diverse Male die 100 km von Biel.

**Peter Klahr** aus Nienburg feierte im März seinen **80.** Geburtstag.
Im Rahmen seiner Läuferkarriere hat er unter anderem den Swiss Alpine Marathon und mehrfach den Rennsteig gefinished.

# Michael Weber zum Ehrenmitglied ernannt

Auf unserer Jahreshauptversammlung in Stüde wurde einstimmig beschlossen, Michael Weber wegen herausragenden Einsatzes für den 100 Marathon Club die Ehrenmitgliedschaft zu verleihen.

Michael hat Mitte 2009 die Administration der Webseite und die Redaktion dieser Clubzeitschrift übernommen. Den notwendigen Upgrade der Webseiten Software verbunden mit dem kompletten Neuaufbau unserer Homepage hat Michael in Eigenregie durchgeführt. Beide Aufgabengebiete sind sehr zeitaufwändig und werden stets termingerecht bearbeitet. Gerade die Webseite mit unserem Service des Terminkalenders für kleinere Laufveranstaltungen, vor allem unserer Mitglieder, bedarf nahezu der täglichen Pflege, indem Termine aktualisiert sowie neue News und Berichte eingepflegt werden. Datensicherung, permanente Software Updates und nicht zu vergessen Bedienungsanleitungen und Hilfestellung für unsere Redakteure gehören ebenfalls in dieses Aufgabengebiet.

Im vergangenen Herbst hat Michael darüber hinaus den Lehrgang zum DLV Streckenvermesser besucht und vermisst und dokumentiert seither regelmäßig auch Laufstrecken. Es ist nicht ausgeschlossen, dass er im Raum Stuttgart eine kleine Marathonveranstaltung ins Leben ruft, denn es ist ihm schon länger ein Dorn im Auge, dass für uns Marathonis in diesem Teil Deutschlands noch Nachholbedarf besteht.

Michael, der 100 Marathon Club dankt Dir herzlich.

**100 Marathon Club Deutschland e.V.**

# URKUNDE

**Der 100 Marathon Club Deutschland e.V. ernennt**

## Michael Weber

**In Anbetracht seines herausragenden Einsatzes für den 100 Marathon Club Deutschland e.V. zu seinem**

## Ehrenmitglied

**Stüde, am 20. Juni 2015**

( Mario Sagasser - 1. Vorsitzender )

( Michael Kiene - Statistiker )

# Tritt Vorhofflimmern bei Marathonläufern vermehrt auf?

von Dr. Christoph Wenzel 9.06.2015

Der 100 MC wurde von einem Kardiologen gefragt, ob wir an einer Untersuchung der Frage Interesse haben, ob Vorhofflimmern bei Marathonläufern vermehrt auftritt.
Vom Vorstand wurde ich als Arzt mit Studienerfahrung zum Ansprechpartner benannt. Der Kardiologe hat sich nach ersten Vorschlägen zur Studie von mir aber nicht mehr gemeldet.

Die Fragestellung ist für uns interessant und relevant:
Seit Jahrzehnten sind positive gesundheitliche Auswirkungen von Ausdauersport auf das Herz-Kreislauf-System bekannt. Das so genannte Sportlerherz ist kräftiger als das eines Untrainierten und kann somit mehr Blut pro Herzschlag pumpen. Das Herz eines Ausdauersportlers zeigt eine vergrößerte Herzmuskulatur mit größeren Herzvorhöfen und Herzkammern.
Studien mit Ausdauersportlern zeigten ein erhöhtes Vorkommen einer Herzrhythmusstörung und zwar von so genanntem Vorhofflimmern. Normalerweise gibt der Sinusknoten die Herzfrequenz vor, in der sich beide Vorhöfe zusammenziehen und von dort fortgeleitet beide Herzkammern durch Muskelkontraktion arbeiten. Ausdauersportler haben eine langsame Herzfrequenz in Ruhe und nur bei stärkerer Belastung einen schnellen Puls. Beim Vorhofflimmern kommt es ohne entsprechende körperliche Belastung zu sehr schnellem Arbeiten der Vorhöfe. Wenn die Herzkammern auch mit dieser hohen Herzfrequenz arbeiten, kommt es zum Gefühl des Herzrasens mit verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit.
Studien haben Hinweise darauf gegeben, dass eine isolierte Vergrößerung des linken Vorhofes in Zusammenhang mit solchen Vorhofflimmern steht.
Zu weiteren körperlichen Einflussfaktoren und zum Einfluss sportlicher Belastungen gibt es unterschiedliche Angaben in der Literatur.

Daher gibt es für uns Marathoni(a)s im 100 MC zwei Hypothesen:
Unser regelmäßiges Marathon-Laufen führt zu einem vermehrten Auftreten von Vorhofflimmern – die Häufigkeit von Vorhofflimmern nimmt mit der Intensität unserer Laufaktivität zu.
Unser regelmäßiges Marathon-Laufen führt im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung nicht zu vermehrtem Auftreten von Vorhofflimmern – die Häufigkeit von Vorhofflimmern nimmt nicht mit der Intensität unserer Laufaktivität zu.
Vorhofflimmern ist als eine Herzrhythmusstörung gut im Ruhe-EKG zu erkennen. Die ärztliche Untersuchung eines Ausdauersportlers beinhaltet in der Regel ein Ruhe-EKG. Der Hausarzt kann danach die Frage beantworten: habe ich einen normalen Herzrhythmus, d.h. einen Sinusrhythmus. Gibt es bei mir ein Vorhofflimmern (normalerweise: nein)?

**Fragebogen-Studie der Mitglieder im 100 Marathon Club Deutschland zur Gesundheit: Häufigkeit von Vorhofflimmern und weiteren gesundheitlichen Risikofaktoren:**

Ich möchte daher eine mit dem Vorstand inhaltlich abgestimmte Fragebogen-Studie der Mitglieder unseres 100 Marathon Clubs Deutschland durchführen.
Die **Auswertung** erfolgt **anonymisiert**. Es gibt keine neuen namentlichen Statistiken, sondern nur Ergebnisse ohne Namensnennung. Meine ärztliche Schweigepflicht gilt uneingeschränkt für alle Einträge von Euch.
Der Fragebogen besteht aus zwei Seiten. Bei den meisten Fragen soll entweder mit „ja" oder mit „nein" geantwortet werden.
Im ersten Teil stehen Fragen zur Intensität und Dauer des Laufens. Ich hoffe, dass auch unsere 2014 nicht mehr im Marathonlauf aktiven Mitglieder den Fragebogen ausfüllen!
Wer bisher noch keinen Fragebogen zur Läufergesundheit kennt und genutzt hat, soll das im zweiten Fragenteil auch so ausfüllen.

Der dritte Fragenteil betrifft ärztliche Untersuchungen. Die Frage, ob ein Vorhofflimmern besteht, kann in der Regel vom Hausarzt beantwortet werden. Daher stelle ich sie Euch als ja/nein-Frage. Eine Entbindung Eures Hausarztes von der ärztlichen Schweigepflicht gegenüber meiner Person, die er nicht kennt, ist nicht sinnvoll. Lasst Euch ggf. eine Kopie des Ruhe-EKGs geben. Ich kann gern einen Scan Eures Ruhe-EGKs zur Frage des Herzrhythmus bewerten oder im Einzelfall auch eine auf dem Postweg zugesandte Kopie.

Die weiteren Fragen betreffen andere Herz-Kreislauf-Krankheiten, den Body-Mass-Index (Verhältnis von Körpergröße und Körpergewicht), Rauchen und Alkohol-Konsum.
Hierzu gibt es Durchschnittswerte für die Allgemeinbevölkerung, mit denen ich unsere Daten gut vergleichen kann.

Zur Teilnahme könnt Ihr am einfachsten auf unserer Homepage (**Weitere Inhalte → 100MC**) den Mail-Vordruck ausfüllen. Den erhalte ich dann per E-Mail über einen festen 100MC-Absender, d.h. der Bogen bleibt anonym. Gern könnt Ihr auch den Antwortbogen aus unserem Club-Heft heraustrennen, ausfüllen und mir per Post zuschicken.
Für Fragen und Anmerkungen bin ich am besten über E-Mail zu erreichen:
**DrCWenzel@t-online.de**

**Christoph Wenzel**, Kühnstr. 8, 44225 Dortmund, Tel.: 0231/75815525.

# Neues aus der Merchandising-Abteilung

Der 100MC hat neue Merchandising-Artikel. Dies sind zum einen ein Silikonarmband und zum anderen ein Multifunktionstuch. Das Armband durften die Teilnehmer der Jahreshauptversammlung bereits am 20.06. in Empfang nehmen. Es ist ganz in Gelb gehalten und trägt den tief gestanzten Schriftzug „100 Marathon Club Deutschland e.V." Für jedes 100MC-Mitglied wird es ein Armband gratis geben; im Verkauf kostet es dann € 1,50.

Das Multifunktionstuch soll unsere – zurzeit noch kleine – Kollektion der Vereinskleidung ergänzen. Ob als Halstuch, Stirn- oder Zopfband – es lässt sich vielseitig einsetzen. Um die Bedarfslage erst einmal kennenzulernen, haben wir zurzeit nur einen kleinen Bestand. Das Multifunktionstuch kostet € 8,- und ist für Mitglieder z.T. aus Vereinsmitteln subventioniert.

Beides – ebenso wie die Trikots und Tops – könnt ihr bei mir kaufen oder bestellen. Auch nehme ich mich gern individueller Wünsche an.

Erika Köhn

# Jahresstatistik per 30.06.2015 (erstellt von Michael Kiene)

| Name | Vorname | Ort | Nat. | MNr. | A | Marath. | Ultra | Summe | Bem | Platz | Stand |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mintgen | Dietmar | Nickenich | GER | 237 | | 29 | 20 | **49** | | 1 | **30.06.2015** |
| Schroeder | **Christine** | Hamburg | GER | 257 | | 32 | 15 | **47** | | 2 | **30.06.2015** |
| Eberle | Dietrich | Seevetal | GER | 103 | | 36 | 8 | **44** | | 3 | **30.06.2015** |
| Eichner | **Sigrid** | Berlin | GER | 4 | E | 32 | 6 | **38** | | 4 | **30.06.2015** |
| Wieneke | Peter | Hamfelde | GER | 42 | | 33 | 4 | **37** | | 5 | **30.06.2015** |
| Kiene | Michael | Northeim | GER | 308 | | 24 | 13 | **37** | | 5 | **30.06.2015** |
| Junker | Gerd | Wallenhorst | GER | 323 | | 34 | 2 | **36** | | 7 | **30.06.2015** |
| Rohwedder | Karl | Braunschweig | GER | 334 | | 15 | 20 | **35** | | 8 | **30.06.2015** |
| Ancora | Vito Piero | San Vito Normanni | ITA | 127 | | 27 | 8 | **35** | | 8 | **30.06.2015** |
| Gröhn | **Beate** | Stuvenborn | GER | 346 | | 28 | 6 | **34** | | 10 | **30.06.2015** |
| Balke | **Cornelia** | Berlin | GER | 356 | | 14 | 19 | **33** | | 11 | **30.06.2015** |
| Weitkämper | Wolfgang | Edewecht | GER | 211 | | 23 | 9 | **32** | | 12 | **30.06.2015** |
| Biallas | Jürgen | Iserlohn | GER | 148 | | 15 | 17 | **32** | | 12 | **30.06.2015** |
| Schmidt-Soltau | Peer | Mettmann | GER | 292 | | 22 | 9 | **31** | | 14 | **30.06.2015** |
| Neumann | Klaus | Stuttgart | GER | 53 | | 14 | 17 | **31** | | 14 | **30.06.2015** |
| Vollmer | Ralf | Buxtehude | GER | 255 | | 24 | 6 | **30** | | 16 | **30.06.2015** |
| Cavaleiro Prof.Dr | **Claudia** | Viersen | GER | 248 | | 25 | 5 | **30** | | 16 | **30.06.2015** |
| Mütze | Willem | Heerlen | NED | 254 | | 7 | 21 | **28** | | 18 | **30.06.2015** |
| Tomaschewskii | Ulrich | Crailsheim | GER | 233 | | 17 | 10 | **27** | | 19 | **30.06.2015** |
| Leiker | Jörg Ulrich | Cuxhaven | GER | 386 | | 19 | 8 | **27** | | 19 | **30.06.2015** |
| Frühauf | **Sylvia** | Osnabrück | GER | 328 | | 18 | 9 | **27** | | 19 | **30.06.2015** |
| Sagasser | Mario | Henstedt-Ulzburg | GER | 172 | | 24 | 2 | **26** | | 22 | **30.06.2015** |
| Ulmschneider | Klaus-Peter | Ostfildern | GER | 202 | | 9 | 14 | **23** | | 23 | **30.06.2015** |
| Scheffer | **Ineke** | Leens | NED | 303 | | 18 | 5 | **23** | | 23 | **30.06.2015** |
| Radzuweit | Thomas | Hamburg | GER | 124 | | 22 | 1 | **23** | | 23 | **30.06.2015** |
| von Kocemba | **Rosemarie** | Kiel | GER | 118 | | 16 | 5 | **21** | | 26 | **30.06.2015** |
| Gieler Prof. Dr. | Wolfgang | Bad Neuenahr | GER | 389 | | 18 | 3 | **21** | | 26 | **30.06.2015** |
| Gargano | **Angela** | Barletta | ITA | 115 | | 11 | 10 | **21** | | 26 | **30.06.2015** |
| Graubner | Rolf | Hamburg | GER | 375 | | 19 | 2 | **21** | | 26 | **30.06.2015** |
| Stohldreier | Thorsten | Hamburg | GER | 390 | | 13 | 7 | **20** | | 30 | **30.06.2015** |
| Hunhold | Jens | Rathenow | GER | 367 | | 15 | 5 | **20** | | 30 | **30.06.2015** |
| Fischer | Marc | Salzgitter | GER | 355 | | 20 | 0 | **20** | | 30 | **30.06.2015** |
| Eberle | **Gunla** | Seevetal | GER | 179 | | 17 | 3 | **20** | | 30 | **30.06.2015** |
| Brämer | **Rita** | Itzehoe | GER | 310 | | 17 | 3 | **20** | | 30 | **30.06.2015** |
| Ruppert | Ralf | Wadersloh | GER | 330 | | 9 | 10 | **19** | | 35 | **30.06.2015** |
| Heilers | Florian | Düsseldorf | GER | 373 | | 15 | 3 | **18** | | 36 | **30.06.2015** |
| Henke | Dr. Volkmar | Rheine | GER | 17 | | 18 | 0 | **18** | | 36 | **30.06.2015** |
| Bangert | Klaus | Bargfeld-Stegen | GER | 288 | | 16 | 2 | **18** | | 36 | **30.06.2015** |
| Andreesen | Andres | Wittmund | GER | 325 | | 16 | 2 | **18** | | 36 | **31.03.2015** |
| Sagasser | **Doris** | Henstedt-Ulzburg | GER | 171 | | 15 | 2 | **17** | | 40 | **30.06.2015** |
| Rizzitelli | Michele | Barletta | ITA | 116 | | 9 | 8 | **17** | | 40 | **30.06.2015** |
| Merker | Dieter | Hamburg | GER | 60 | | 14 | 3 | **17** | | 40 | **30.06.2015** |
| Kortyka | Joachim | Speyer | GER | 287 | | 7 | 10 | **17** | | 40 | **30.06.2015** |
| Fehling | Christian | Marschacht | GER | 340 | | 13 | 4 | **17** | | 40 | **30.06.2015** |
| Eisele | Gabriele | Rendsburg | GER | 354 | A | 14 | 3 | **17** | | 40 | **30.06.2015** |
| Kuhlmey Dr. | Jürgen | Oldenburg | GER | 43 | | 13 | 3 | **16** | | 46 | **30.06.2015** |
| Britz | Werner | Aurich | GER | 226 | | 12 | 4 | **16** | | 46 | **30.06.2015** |
| Bicher | Stefan | Berlin | GER | 276 | | 4 | 12 | **16** | | 46 | **30.06.2015** |
| Würl | Hans | Rödinghausen | GER | 320 | | 9 | 6 | **15** | | 49 | **30.06.2015** |
| Schütte | Heinrich | Nordstemmen | GER | 137 | | 10 | 5 | **15** | | 49 | **30.06.2015** |
| Rolfes | **Maria** | Lohne | GER | 294 | | 13 | 2 | **15** | | 49 | **30.06.2015** |
| Meyer | Hans-Joachim | Hamburg | GER | 2 | E | 14 | 1 | **15** | | 49 | **30.06.2015** |
| Siegert | Hellmut | Hamburg | GER | 369 | | 13 | 0 | **13** | | 53 | **30.06.2015** |
| Slaaf | Sjoerd | Groningen | NED | 99 | | 11 | 2 | **13** | | 53 | **30.06.2015** |
| Haase | Falko | Hamburg | GER | 342 | | 12 | 1 | **13** | | 53 | **30.06.2015** |
| Wenzel Dr. | Christoph | Dortmund | GER | 44 | | 12 | 0 | **12** | | 56 | **30.06.2015** |
| von Palombini | Jobst | Bückeburg | GER | 29 | | 9 | 3 | **12** | | 56 | **30.06.2015** |
| Hetzel | Hans-Jürgen | Ellerbek | GER | 332 | | 10 | 2 | **12** | | 56 | **30.06.2015** |
| Fender | **Birgit** | Rutesheim | GER | 335 | | 6 | 6 | **12** | | 56 | **30.06.2015** |
| Westphal | Hans-Joachim | Berlin | GER | 393 | | 9 | 2 | **11** | | 60 | **21.06.2015** |
| Steuck | Ekkehard | Taubenheim | GER | 67 | | 7 | 4 | **11** | | 60 | **30.06.2015** |
| Stampfer | Hartmann | Völs am Schlern | ITA | 301 | | 11 | 0 | **11** | | 60 | **30.06.2015** |
| Steckel | Manfred | Köln | GER | 385 | | 11 | 0 | **11** | | 60 | **15.03.2015** |
| Pflügler | Christian | Münster | GER | 253 | | 8 | 3 | **11** | | 60 | **30.06.2015** |
| Neumeister | Klaus | Gladenbach | GER | 13 | | 9 | 2 | **11** | | 60 | **30.06.2015** |

| Name | Vorname | Ort | Nat. | MNr. | A | Marath. | Ultra | Summe | Bem | Platz | Stand |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Neumann | Bernd | Vellmar | GER | 345 | | 11 | 0 | **11** | | 60 | **30.06.2015** |
| Gruhn | Frank | Salzgitter | GER | 376 | | 6 | 5 | **11** | | 60 | **30.06.2015** |
| Baumgarten | Karl-Wolfgang | Weyhe | GER | 196 | | 9 | 2 | **11** | | 60 | **30.06.2015** |
| Leffler | Mirko | Suhl | GER | 338 | | 5 | 5 | **10** | | 69 | **30.06.2015** |
| Kummer | Peter | Hamburg | GER | 329 | | 8 | 2 | **10** | | 69 | **30.06.2015** |
| Kortyka | **Sara** | Speyer | GER | 351 | | 3 | 7 | **10** | | 69 | **30.06.2015** |
| Koenig | Jörg | Stade | GER | 222 | | 4 | 6 | **10** | | 69 | **30.06.2015** |
| Heyer | Günter | Kiel | GER | 212 | | 10 | 0 | **10** | | 69 | **30.06.2015** |
| Henke | Peter | Münsterdorf | GER | 365 | | 9 | 1 | **10** | | 69 | **30.06.2015** |
| Krön | Meinulf | Hamburg | GER | 230 | | 8 | 2 | **10** | | 69 | **30.06.2015** |
| Schlüter | **Eva** | Hatzenbühl | GER | 274 | | 2 | 7 | **9** | | 76 | **30.06.2015** |
| Sachse | Matthias | Berlin | GER | 384 | | 8 | 1 | **9** | | 76 | **30.06.2015** |
| Penalba | Rafael | Buttenheim | GER | 279 | | 6 | 3 | **9** | | 76 | **30.06.2015** |
| Liegmann | Günter | Osnabrück | GER | 319 | | 6 | 3 | **9** | | 76 | **30.06.2015** |
| Köhn | **Erika** | Tangstedt | GER | 272 | | 9 | 0 | **9** | | 76 | **30.06.2015** |
| Gierse | Gerold | Wildeshausen | GER | 79 | | 8 | 1 | **9** | | 76 | **30.06.2015** |
| Froonhoff | Rob | Amersfoort | NED | 119 | | 6 | 3 | **9** | | 76 | **30.06.2015** |
| Frey | Jürgen | Otterndorf | GER | 394 | | 8 | 1 | **9** | | 76 | **16.05.2015** |
| Albrecht | Dieter | Gerlingen | GER | 377 | | 4 | 5 | **9** | | 76 | **30.06.2015** |
| Schulz | Jürgen | Weimar | GER | 256 | | 3 | 5 | **8** | | 85 | **30.06.2015** |
| Schläger | Lars | Bielefeld | GER | 388 | | 2 | 6 | **8** | | 85 | **30.06.2015** |
| Schlüter | Gabriel | Hatzenbühl | GER | 220 | | 2 | 6 | **8** | | 85 | **30.06.2015** |
| Schacht | Torsten | Norderstedt | GER | 162 | | 8 | 0 | **8** | | 85 | **30.06.2015** |
| Rehers, Dr. | Hans-Werner | Osnabrück | GER | 285 | | 5 | 3 | **8** | | 85 | **30.06.2015** |
| Pöttger | Robert | Remshalden | GER | 392 | | 4 | 4 | **8** | | 85 | **30.06.2015** |
| Niehuß | Ulrich | Hamburg | GER | 289 | | 8 | 0 | **8** | | 85 | **30.06.2015** |
| Kerkenbusch | Werner | Oberhausen | GER | 366 | | 8 | 0 | **8** | | 85 | **30.06.2015** |
| Bernath | Wolfgang | Waldbreitbach | GER | 1959 | A | 6 | 2 | **8** | | 85 | **30.06.2015** |
| Schwengler | Franz | Nürnberg | GER | 74 | | 7 | 0 | **7** | | 94 | **30.06.2015** |
| Richter | **Andreas** | Bonn | GER | 379 | | 5 | 2 | **7** | | 94 | **30.06.2015** |
| Richter | Michael | Braunschweig | GER | 157 | | 3 | 4 | **7** | | 94 | **30.06.2015** |
| Loger | Gerhard | Oldenburg | GER | 378 | | 6 | 1 | **7** | | 94 | **03.04.2015** |
| Littwin | Rüdiger | Dorsten | GER | 306 | | 2 | 5 | **7** | | 94 | **30.06.2015** |
| Kieselbach | Wolfgang | Buchholz | GER | 223 | | 7 | 0 | **7** | | 94 | **30.06.2015** |
| Clausen | Jürgen | Nübel | GER | 374 | | 5 | 2 | **7** | | 94 | **30.06.2015** |
| Berka | Frank | Hamburg | GER | 168 | | 7 | 0 | **7** | | 94 | **30.06.2015** |
| Punge | Wolfgang | Bünde | GER | 343 | | 5 | 1 | **6** | | 102 | **30.06.2015** |
| Haschen | Jürgen | Kassel | GER | 331 | | 5 | 1 | **6** | | 102 | **30.06.2015** |
| Werz | **Renate** | Offenburg | GER | 203 | | 5 | 0 | **5** | | 104 | **30.06.2015** |
| Wendefeuer | Heiko | Schönebeck | GER | 278 | | 3 | 2 | **5** | | 104 | **30.06.2015** |
| Seeliger | Wolfgard | Brandenburg | GER | 382 | | 5 | 0 | **5** | | 104 | **03.04.2015** |
| Schremmer | Gerd | Plauen | GER | 363 | | 3 | 2 | **5** | | 104 | **30.06.2015** |
| Risch | Joachim | Köln | GER | 360 | | 3 | 2 | **5** | | 104 | **30.06.2015** |
| Richter | **Andrea** | Hamburg | GER | 313 | A | 1 | 4 | **5** | | 104 | **30.06.2015** |
| Pielke | Thomas | Kummerfeld | GER | 361 | | 5 | 0 | **5** | | 104 | **30.06.2015** |
| Lange Dr. | Hans-Jürgen | Rellingen | GER | 251 | | 5 | 0 | **5** | | 104 | **30.06.2015** |
| Frank | Rolf | Hohenaspe | GER | 6 | | 5 | 0 | **5** | | 104 | **30.06.2015** |
| Franck | Arne | Kaltenkirchen | GER | 175 | | 5 | 0 | **5** | | 104 | **30.06.2015** |
| Datzmann | Helmut | Roth | GER | 198 | | 3 | 2 | **5** | | 104 | **30.06.2015** |
| Weidemann | Friedhelm | Sassenburg-Stüde | GER | 16 | | 3 | 1 | **4** | | 115 | **30.06.2015** |
| Weber | Michael | Stuttgart | GER | 87 | E | 4 | 0 | **4** | | 115 | **30.06.2015** |
| Schöll | Martin | Augsburg | GER | 370 | | 4 | 0 | **4** | | 115 | **30.06.2015** |
| Schmidtkonz | Thomas | Forchheim | GER | 291 | | 1 | 3 | **4** | | 115 | **30.06.2015** |
| Retzlaff | Harald | Bochum | GER | 341 | | 0 | 4 | **4** | | 115 | **30.06.2015** |
| Mickel | Klaus-Peter | Karlsruhe | GER | 381 | A | 3 | 1 | **4** | | 115 | **30.06.2015** |
| Janßen | Thorsten | Winsen / Luhe | GER | 258 | A | 4 | 0 | **4** | | 115 | **30.06.2015** |
| Hirschberger | Torsten | Hannover | GER | 125 | | 4 | 0 | **4** | | 115 | **30.06.2015** |
| Braun | Helmut | Bielefeld | GER | 192 | | 4 | 0 | **4** | | 115 | **30.06.2015** |
| Winkler | Ingolf | Neuss | GER | 309 | A | 3 | 0 | **3** | | 124 | **15.03.2015** |
| Preine | Gerrit | Bomlitz | GER | 383 | | 3 | 0 | **3** | | 124 | **30.06.2015** |
| Möck | Wolfgang | Linkenheim | GER | 207 | | 3 | 0 | **3** | | 124 | **30.06.2015** |
| Makuszies | Bodo | Winsen / Luhe | GER | 160 | | 3 | 0 | **3** | | 124 | **30.06.2015** |
| Kohl | Heinz-Helmuth | Drochtersen-Assel | GER | 268 | | 2 | 1 | **3** | | 124 | **30.06.2015** |
| Gerlach | Jörg | Bergkamen | GER | 208 | | 2 | 1 | **3** | | 124 | **30.06.2015** |
| Fender | Norbert | Rutesheim | GER | 336 | A | 2 | 1 | **3** | | 124 | **30.06.2015** |
| Eipper | Götz W. | Hamburg | GER | 114 | | 3 | 0 | **3** | | 124 | **30.06.2015** |
| Scheer | Oliver | Hamburg | GER | 165 | | 2 | 0 | **2** | | 132 | **30.06.2015** |
| Schmitz | Siegfried | Kiel | GER | 57 | | 2 | 0 | **2** | | 132 | **30.06.2015** |
| Petersen | Harald | Klausdorf | GER | 106 | | 2 | 0 | **2** | | 132 | **30.06.2015** |

| Name | Vorname | Ort | Nat. | MNr. | A | Marath. | Ultra | Summe | Bem | Platz | Stand |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Iffert | Friedrich | Kassel | GER | 32 | | 1 | 1 | **2** | | 132 | **30.06.2015** |
| Höper | Hanno | Lensahn | GER | 387 | A | 1 | 1 | **2** | | 132 | **28.02.2015** |
| Turzynski | Michael | Hannover | GER | 10 | | 1 | 0 | **1** | | 137 | **30.06.2015** |
| Traeder | Martin | Sehnde | GER | 307 | | 1 | 0 | **1** | | 137 | **30.06.2015** |
| Randt | Christoph | Mannheim | GER | 139 | | 1 | 0 | **1** | | 137 | **30.06.2015** |
| Papcke | Gerd-Rudi | Stuttgart | GER | 100 | | 1 | 0 | **1** | | 137 | **30.06.2015** |
| Larimo | Tapani | Seinäjoki | FIN | 120 | | 1 | 0 | **1** | | 137 | **30.06.2015** |
| Labs | Michael | Berlin | GER | 322 | | 1 | 0 | **1** | | 137 | **30.06.2015** |
| Jost | Karl-Heinz | Kiel | GER | 48 | | 1 | 0 | **1** | | 137 | **30.06.2015** |
| Förster | Udo | Herne | GER | 204 | A | 1 | 0 | **1** | | 137 | **30.06.2015** |
| Delbanco, Dr. | Evert | Köln | GER | 314 | | 1 | 0 | **1** | | 137 | **30.06.2015** |
| | | | | | | 1.392 | 519 | 1.911 | | | |
| | | | Summe: | | | M | U | M + U | | | **30.06.2015** |

# **Gesamtstatistik per 30.06.2015** (erstellt von Michael Kiene)

| Name | Vorname | Ort | Jahrg. | Nat. | MNr. | A | Marat. | Ultra | Summe | Bem. | Platz | Stand |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Eichner | **Sigrid** | Berlin | 1940 | GER | 4 | E | 1151 | 756 | **1.907** | | 1 | **30.06.2015** |
| Meyer | Hans-Joachim | Hamburg | 1939 | GER | 2 | E | 1174 | 427 | **1.601** | | 2 | **30.06.2015** |
| Mütze | Willem | Heerlen | 1956 | NED | 254 | | 536 | 855 | **1.391** | | 3 | **30.06.2015** |
| Wieneke | Peter | Hamfelde | 1946 | GER | 42 | | 1044 | 144 | **1.188** | | 4 | **30.06.2015** |
| Wallesch | René | Geesthacht | 1972 | GER | 12 | | 766 | 237 | **1.003** | | 5 | 30.06.2014 |
| Neumann | Klaus | Stuttgart | 1952 | GER | 53 | | 430 | 495 | **925** | | 6 | **30.06.2015** |
| Eberle | Dietrich | Seevetal | 1951 | GER | 103 | | 670 | 212 | **882** | | 7 | **30.06.2015** |
| Ancora | Vito Piero | San Vito Nomanni | 1953 | ITA | 127 | | 637 | 203 | **840** | | 8 | **30.06.2015** |
| Slaaf | Sjoerd | Groningen | 1952 | NED | 99 | | 691 | 129 | **820** | | 9 | **30.06.2015** |
| von Kocemba | **Rosemarie** | Kiel | 1944 | GER | 118 | | 642 | 147 | **789** | | 10 | **30.06.2015** |
| Gargano | **Angela** | Barletta | 1961 | ITA | 115 | | 484 | 191 | **675** | | 11 | **30.06.2015** |
| Rizzitelli | Michele | Barletta | 1946 | ITA | 116 | | 480 | 159 | **639** | | 12 | **30.06.2015** |
| Honing | Gijs | Blokker | 1945 | NED | 128 | | 442 | 194 | **636** | | 13 | 31.12.2013 |
| Schütte | Heinrich | Nordstemmen | 1956 | GER | 137 | | 424 | 210 | **634** | | 14 | **30.06.2015** |
| von Palombini | Jobst | Bückeburg | 1969 | GER | 29 | | 428 | 192 | **620** | | 15 | **30.06.2015** |
| Koenig | Jörg | Stade | 1949 | GER | 222 | | 261 | 349 | **610** | | 16 | **30.06.2015** |
| Scheffer | **Ineke** | Leens | 1958 | NED | 303 | | 452 | 157 | **609** | | 17 | **30.06.2015** |
| Schroeder | **Christine** | Hamburg | 1958 | GER | 257 | | 494 | 98 | **592** | | 18 | **30.06.2015** |
| Ulmschneider | Klaus-Peter | Ostfildern | 1962 | GER | 202 | | 329 | 242 | **571** | | 19 | **30.06.2015** |
| Biallas | Jürgen | Iserlohn | 1954 | GER | 148 | | 234 | 335 | **569** | | 20 | **30.06.2015** |
| Felle | Kurt | Memmingen | 1941 | GER | 5 | P | 364 | 185 | **549** | | 21 | 31.12.1999 |
| Steuck | Ekkehard | Taubenheim | 1944 | GER | 67 | | 443 | 100 | **543** | | 22 | **30.06.2015** |
| Rosieka | Helmut | Bremen | 1948 | GER | 194 | | 404 | 117 | **521** | | 23 | 31.12.2014 |
| Kuhlmey Dr. | Jürgen | Oldenburg | 1938 | GER | 43 | | 419 | 101 | **520** | | 24 | **30.06.2015** |
| Drexler Prof. Dr. | Hans | Braunschweig | 1953 | GER | 122 | | 285 | 222 | **507** | 1) | 25 | 31.12.2014 |
| Spieker | Johann | Laar | 1939 | GER | 135 | | 398 | 106 | **504** | | 26 | 31.12.2014 |
| Dolphin | Bob | Renton | 1929 | USA | 104 | | 458 | 44 | **502** | | 27 | 31.12.2014 |
| Feldmann | Hartmut | Hamburg | 1951 | GER | 34 | | 341 | 147 | **488** | | 28 | 30.06.2014 |
| Weitkämper | Wolfgang | Edewecht | 1960 | GER | 211 | | 426 | 58 | **484** | | 29 | **30.06.2015** |
| Wenzel Dr. | Christoph | Dortmund | 1960 | GER | 44 | | 367 | 111 | **478** | | 30 | **30.06.2015** |
| Radzuweit | Thomas | Hamburg | 1965 | GER | 124 | | 391 | 82 | **473** | | 31 | **30.06.2015** |
| Henke Dr. | Volkmar | Rheine | 1944 | GER | 17 | | 416 | 23 | **439** | | 32 | **30.06.2015** |
| Christensen | Claus Ø | Rudkobing | 1960 | DEN | 316 | | 420 | 19 | **439** | 1) | 32 | 31.12.2014 |
| Sagasser | Mario | Henstedt-Ulzburg | 1965 | GER | 172 | | 384 | 41 | **425** | | 34 | **30.06.2015** |
| Hertinger | Bernhard | Laudenbach | 1955 | GER | 241 | | 264 | 154 | **418** | | 35 | 31.12.2014 |
| Papcke | Gerd-Rudi | Stuttgart | 1933 | GER | 100 | | 383 | 33 | **416** | | 36 | **30.06.2015** |
| Mintgen | Dietmar | Nickenich | 1954 | GER | 237 | | 245 | 163 | **408** | | 37 | **30.06.2015** |
| Barthelmann | Joachim | Koblenz | 1949 | GER | 191 | | 230 | 177 | **407** | | 38 | 31.12.2014 |
| Kiene | Michael | Northeim | 1971 | GER | 308 | | 276 | 130 | **406** | | 39 | **30.06.2015** |
| Basel | Daniel | Weinheim | 1952 | GER | 138 | | 322 | 84 | **406** | | 39 | 30.06.2014 |
| Jost | Karl-Heinz | Kiel | 1937 | GER | 48 | | 244 | 156 | **400** | | 41 | **30.06.2015** |
| Braun | Helmut | Bielefeld | 1951 | GER | 192 | | 382 | 18 | **400** | | 41 | **30.06.2015** |
| Frank | Rolf | Hohenaspe | 1937 | GER | 6 | | 290 | 101 | **391** | | 43 | **30.06.2015** |
| Junker | Gerd | Wallenhorst | 1956 | GER | 323 | | 319 | 68 | **387** | | 44 | **30.06.2015** |

| Name | Vorname | Ort | Jahrg. | Nat. | MNr. | A | Marat. | Ultra | Summe | Bem. | Platz | Stand |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Frühauf | **Sylvia** | Osnabrück | 1964 | GER | 328 | | 265 | 117 | **382** | | 45 | **30.06.2015** |
| Sporleder | Ole | Hamburg | 1969 | GER | 152 | | 323 | 52 | **375** | | 46 | 31.12.2014 |
| Petersen | Harald | Klausdorf | 1943 | GER | 106 | | 297 | 72 | **369** | | 47 | **30.06.2015** |
| Etzrodt | Frank-Ulrich | Berlin | 1952 | GER | 217 | | 241 | 128 | **369** | | 47 | **22.02.2015** |
| Randt | Christoph | Mannheim | 1954 | GER | 139 | | 322 | 44 | **366** | | 49 | **30.06.2015** |
| Gerlach | Jörg | Bergkamen | 1960 | GER | 208 | | 225 | 121 | **346** | | 50 | **30.06.2015** |
| Schmitz | Siegfried | Kiel | 1946 | GER | 57 | | 267 | 77 | **344** | | 51 | **30.06.2015** |
| Turzynski | Michael | Hannover | 1968 | GER | 10 | | 282 | 57 | **339** | | 52 | **30.06.2015** |
| Sonntag | Werner | Ostfildern | 1926 | GER | 3 | E | 190 | 149 | **339** | | 52 | 31.12.2010 |
| Schmidt-Soltau | Peer | Witten | 1981 | GER | 292 | | 220 | 117 | **337** | | 54 | **30.06.2015** |
| Szlachetka | **Barbara** | Hamburg | 1956 | POL | 28 | E | 279 | 57 | **336** | | 55 | 1956-2005 |
| Baumgarten | Karl-Wolfgang | Weyhe | 1952 | GER | 196 | | 276 | 60 | **336** | | 55 | **30.05.2015** |
| Tomaschewski | Ulrich | Crailsheim | 1954 | GER | 233 | | 221 | 107 | **328** | | 57 | **30.06.2015** |
| Heyer | Günter | Kiel | 1938 | GER | 212 | | 288 | 39 | **327** | | 58 | **30.06.2015** |
| Weber | Michael | Stuttgart | 1958 | GER | 87 | E | 288 | 24 | **312** | | 59 | **30.06.2015** |
| Froonhoff | Rob | Amersfoort | 1966 | NED | 119 | | 242 | 68 | **310** | | 60 | **30.06.2015** |
| Iffert | Friedrich | Kassel | 1944 | GER | 32 | | 205 | 101 | **306** | | 61 | **30.06.2015** |
| Eipper | Götz W. | Hamburg | 1934 | GER | 114 | | 287 | 19 | **306** | | 61 | 31.12.2014 |
| Werz | **Renate** | Offenburg | 1947 | GER | 203 | | 281 | 24 | **305** | | 63 | **30.06.2015** |
| Pufahl | Rainer | Müssen | 1964 | GER | 273 | | 266 | 39 | **305** | | 63 | **30.06.2015** |
| Schmidt | Patrik | Hamburg | 1946 | GER | 9 | | 260 | 39 | **299** | | 65 | 30.06.2014 |
| Gehrke | Lothar | Hamburg | 1939 | GER | 85 | E | 266 | 29 | **295** | | 66 | 1939-2010 |
| Sagasser | **Doris** | Henstedt-Ulzburg | 1968 | GER | 171 | | 273 | 19 | **292** | | 67 | **30.06.2015** |
| Kieselbach | Wolfgang | Buchholz | 1952 | GER | 223 | | 277 | 11 | **288** | | 68 | **30.06.2015** |
| Merker | Dieter | Hamburg | 1966 | GER | 60 | | 216 | 69 | **285** | | 69 | **30.06.2015** |
| Weidemann | Friedhelm | SassenburgStüde | 1959 | GER | 16 | | 259 | 25 | **284** | | 70 | **30.06.2015** |
| Rohwedder | Karl | Braunschweig | 1955 | GER | 334 | | 138 | 146 | **284** | | 70 | **30.06.2015** |
| Berka | Frank | Hamburg | 1970 | GER | 168 | | 195 | 88 | **283** | | 72 | **30.06.2015** |
| Neuhaus | Joachim | Hamburg | 1959 | GER | 321 | I | 251 | 31 | **282** | | 73 | **30.06.2015** |
| Heinig | Marcel | Cottbus | 1981 | GER | 186 | | 150 | 127 | **277** | | 74 | 31.12.2009 |
| Vollmer | Ralf | Buxtehude | 1962 | GER | 255 | | 205 | 69 | **274** | | 75 | **30.06.2015** |
| Wolf | Dieter | Röpersdorf | 1939 | GER | 15 | P | 249 | 23 | **272** | | 76 | 31.12.2013 |
| Eberle | **Gunla** | Seevetal | 1952 | GER | 179 | | 219 | 52 | **271** | | 77 | **30.06.2015** |
| Rolfes | **Maria** | Lohne | 1954 | GER | 294 | | 219 | 51 | **270** | | 78 | **30.06.2015** |
| 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 |
| Bangert | Klaus | Bargfeld-Stegen | 1958 | GER | 288 | | 227 | 34 | **261** | | 80 | **30.06.2015** |
| Steinbrecher | Diethard | Cottbus | 1952 | GER | 232 | | 110 | 150 | **260** | | 82 | 31.12.2014 |
| Peemöller | Sven | Bad Oldesloe | 1968 | GER | 269 | | 239 | 20 | **259** | | 83 | 31.12.2014 |
| Kortyka | Joachim | Speyer | 1955 | GER | 287 | | 155 | 104 | **259** | | 83 | **30.06.2015** |
| Schiebel | Thomas | Dresden | 1954 | GER | 84 | | 210 | 47 | **257** | | 85 | 1954-2006 |
| Nielsen | Michael | Broby | 1970 | DEN | 311 | | 214 | 43 | **257** | | 85 | 07.07.2012 |
| Seitz | Bernd | Regensburg | 1939 | GER | 55 | | 105 | 150 | **255** | | 87 | 31.08.2014 |
| Gierse | Gerold | Wildeshausen | 1955 | GER | 79 | | 165 | 88 | **253** | | 88 | **30.06.2015** |
| Behrmann | Heinz | Kiel | 1952 | GER | 158 | I | 216 | 36 | **252** | | 89 | 30.06.2014 |
| Gino | Paolo | Novara | 1961 | ITA | 380 | | 238 | 14 | **252** | | 89 | 31.12.2014 |
| Gormanns | Kurt | Bramsche | 1951 | GER | 270 | | 177 | 74 | **251** | | 91 | 31.12.2011 |
| van Nahmen | Heinrich | Alpen | 1950 | GER | 117 | | 246 | 3 | **249** | | 92 | 31.12.2012 |
| Rüdig | Otmar | Neuwied | 1943 | GER | 89 | | 153 | 96 | **249** | | 92 | 31.12.2014 |
| Serafin | Reinhold | Gießen | 1934 | GER | 56 | | 172 | 76 | **248** | | 94 | 30.06.2005 |
| Schwengler | Franz | Nürnberg | 1963 | GER | 74 | | 246 | 0 | **246** | | 95 | **30.06.2015** |
| Schwarz | Konrad | Barmstedt | 1956 | GER | 62 | | 188 | 57 | **245** | | 96 | 31.12.2009 |
| Schlüter | Gabriel | Hatzenbühl | 1949 | GER | 220 | | 103 | 141 | **244** | | 97 | **30.06.2015** |
| Rehers, Dr. | Hans-Werner | Osnabrück | 1947 | GER | 285 | | 187 | 57 | **244** | | 97 | **30.06.2015** |
| Würl | Hans | Rödinghausen | 1961 | GER | 320 | | 145 | 98 | **243** | | 99 | **30.06.2015** |
| Kießling | Achim | München | 1939 | GER | 65 | | 224 | 16 | **240** | | 100 | 31.12.2006 |
| Frenken | Han | Stein | 1962 | NED | 93 | | 144 | 94 | **238** | | 101 | 31.12.2012 |
| Neumeister | Klaus | Gladenbach | 1959 | GER | 13 | | 209 | 27 | **236** | | 102 | **30.06.2015** |
| Brämer | **Rita** | Itzehoe | 1963 | GER | 310 | | 184 | 48 | **232** | | 103 | **30.06.2015** |
| Traeder | Martin | Sehnde | 1990 | GER | 307 | | 184 | 46 | **230** | | 104 | **30.06.2015** |
| Bicher | Stefan | Berlin | 1982 | GER | 276 | | 118 | 111 | **229** | | 105 | **30.06.2015** |
| Stampfer | Hartmann | Völs am Schlern | 1960 | ITA | 301 | | 225 | 0 | **225** | | 106 | **30.06.2015** |
| Franck | Arne | Kaltenkirchen | 1962 | GER | 175 | | 219 | 3 | **222** | | 107 | **30.06.2015** |

| Name | Vorname | Ort | Jahrg. | Nat. | MNr. | A | Marat. | Ultra | Summe | Bem. | Platz | Stand |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cavaleiro Prof. | **Claudia** | Viersen | 1970 | GER | 248 | | 191 | 26 | **217** | | 108 | **30.06.2015** |
| Britz | Werner | Aurich | 1945 | GER | 226 | | 185 | 32 | **217** | | 108 | **30.06.2015** |
| Tauber | Lothar | Zwickau | 1935 | GER | 68 | | 196 | 20 | **216** | | 110 | 31.12.2013 |
| Schlüter | **Eva** | Hatzenbühl | 1968 | GER | 274 | | 98 | 117 | **215** | | 111 | **30.06.2015** |
| Geistert | Reinhard | Norderstedt | 1952 | GER | 105 | | 174 | 38 | **212** | | 112 | **30.06.2015** |
| Seemann Dr. | Tammo | Oldenburg | 1971 | GER | 349 | | 193 | 17 | **210** | | 113 | 31.12.2014 |
| Köhn | **Erika** | Tangstedt | 1956 | GER | 272 | | 191 | 19 | **210** | | 113 | **30.06.2015** |
| Rohde | Klaus | Jena | 1942 | GER | 33 | | 179 | 30 | **209** | | 115 | 31.12.2012 |
| Schäfers | Gottfried | Altenberge | 1938 | GER | 178 | | 199 | 5 | **204** | | 116 | 31.12.2013 |
| Pflügler | Christian | Münster | 1967 | GER | 253 | | 120 | 82 | **202** | | 117 | **30.06.2015** |
| Schneider | **Sabine** | Hachenburg | 1963 | GER | 201 | | 188 | 13 | **201** | | 118 | 31.12.2010 |
| Bellwart | Günter | SassenburgStüde | 1941 | GER | 142 | | 196 | 5 | **201** | | 118 | 31.12.2014 |
| Kellermann | Peter | Wentorf | 1957 | GER | 271 | I | 171 | 29 | **200** | | 120 | 31.12.2014 |
| Littwin | Rüdiger | Dorsten | 1953 | GER | 306 | | 133 | 63 | **196** | | 121 | **30.06.2015** |
| Ruppert | Ralf | Wadersloh | 1965 | GER | 330 | | 97 | 98 | **195** | | 122 | **30.06.2015** |
| Andreesen | Andres | Wittmund | 1966 | GER | 325 | | 163 | 32 | **195** | | 122 | 31.12.2014 |
| Jung | Helmut | Kaltenkirchen | 1935 | GER | 174 | | 190 | 2 | **192** | | 124 | 1935-2007 |
| Lorber | Heinz | Hannover | 1965 | GER | 7 | | 175 | 13 | **188** | | 125 | 31.12.2007 |
| Dilling | **Daniela** | Bad Freienwalde | 1962 | GER | 264 | | 102 | 86 | **188** | 1) | 125 | **30.06.2015** |
| Möhle | **Marion** | Darmstadt | 1965 | GER | 282 | | 141 | 46 | **187** | | 127 | 31.12.2014 |
| Liegmann | Günter | Osnabrück | 1956 | GER | 319 | | 125 | 62 | **187** | | 127 | **30.06.2015** |
| Richter | Michael | Braunschweig | 1956 | GER | 157 | | 130 | 55 | **185** | | 129 | **30.06.2015** |
| Schulz | Jürgen | Weimar | 1947 | GER | 256 | | 129 | 55 | **184** | | 130 | **30.06.2015** |
| Kohl | Heinz- | DrochtersenAssel | 1947 | GER | 268 | | 127 | 54 | **181** | | 131 | **30.06.2015** |
| Reh | Hubertus | Bad Krozingen | 1935 | GER | 18 | | 160 | 19 | **179** | | 132 | 31.12.2011 |
| Soff | Andreas | Unterwellenborn | 1960 | GER | 281 | | 145 | 32 | **177** | | 133 | 31.12.2013 |
| Antoni | Günter | Buxtehude | 1941 | GER | 225 | | 140 | 36 | **176** | | 134 | 31.12.2012 |
| Willems | André | Troisdorf | 1967 | GER | 108 | | 148 | 26 | **174** | | 135 | 31.12.2010 |
| Neumann | Bernd | Vellmar | 1951 | GER | 345 | | 169 | 5 | **174** | | 135 | **30.06.2015** |
| Wieser | Leonhard | Reutlingen | 1940 | AUT | 146 | | 147 | 26 | **173** | | 137 | **30.06.2015** |
| Steinberg | Antonius | Lennestadt | 1947 | GER | 24 | P | 165 | 8 | **173** | | 137 | 31.12.2014 |
| Kimitta | Ernst-Otto | Rieseby | 1954 | GER | 185 | | 148 | 23 | **171** | | 139 | 31.12.2013 |
| Hetzel | Hans-Jürgen | Ellerbek | 1962 | GER | 332 | | 137 | 34 | **171** | | 139 | **30.06.2015** |
| Fischer | Marc | Salzgitter | 1973 | GER | 355 | | 156 | 15 | **171** | | 139 | **30.06.2015** |
| Ehrlich | Hartmut | Lübeck | 1941 | GER | 11 | | 134 | 37 | **171** | | 139 | 31.12.2013 |
| Hummel | Helmut | Waldkirch | 1942 | GER | 97 | | 153 | 15 | **168** | | 143 | 31.12.2007 |
| Descombes | Michel | Ebsdorfergrund | 1941 | GER | 275 | | 168 | 0 | **168** | | 143 | 31.12.2009 |
| Niehuß | Ulrich | Hamburg | 1969 | GER | 289 | | 147 | 20 | **167** | | 145 | **30.06.2015** |
| Klatt | Dirk | Neuwied | 1959 | GER | 290 | | 132 | 35 | **167** | | 145 | 31.12.2014 |
| Genz | Peter | Schwarzenbek | 1954 | GER | 261 | | 115 | 52 | **167** | | 145 | 31.12.2013 |
| Schläger | Lars | Bielefeld | 1984 | GER | 388 | | 80 | 86 | **166** | | 148 | **30.06.2015** |
| Jendrasch | Horst | Kelkheim/Ts. | 1936 | GER | 58 | I | 123 | 43 | **166** | | 148 | 31.12.2014 |
| Datzmann | Helmut | Roth | 1946 | GER | 198 | | 111 | 55 | **166** | | 148 | **30.06.2015** |
| Reinhard-Miltz | Gerhard | Kreuzlingen | 1956 | SUI | 260 | | 143 | 22 | **165** | | 151 | 31.12.2014 |
| Möck | Wolfgang | Linkenheim | 1957 | GER | 207 | | 124 | 41 | **165** | | 151 | **30.06.2015** |
| Gaemlich | Bernd | Düsseldorf | 1959 | GER | 64 | | 158 | 6 | **164** | | 153 | 31.12.2013 |
| Erdmann | **Claudia** | Kaltenkirchen | 1963 | GER | 244 | | 150 | 14 | **164** | | 153 | 30.06.2014 |
| Makuszies | Bodo | Winsen / Luhe | 1958 | GER | 160 | | 137 | 22 | **159** | | 155 | **30.06.2015** |
| Hirschberger | Torsten | Hannover | 1964 | GER | 125 | | 102 | 56 | **158** | | 156 | **30.06.2015** |
| Fehling | Christian | Marschacht | 1971 | GER | 340 | | 134 | 24 | **158** | | 156 | **30.06.2015** |
| Deutsch | Wilhelm | Leopoldshöhe | 1939 | GER | 216 | | 129 | 26 | **155** | | 158 | 31.12.2014 |
| Eller | Thomas | Grafschaft | 1961 | GER | 304 | | 42 | 112 | **154** | | 159 | 30.06.2013 |
| Krön | Meinulf | Hamburg | 1963 | GER | 230 | | 141 | 12 | **153** | | 160 | **30.06.2015** |
| Schmidtkonz | Thomas | Forchheim | 1959 | GER | 291 | | 111 | 41 | **152** | | 161 | **30.06.2015** |
| Herbst | Klaus | Mainz | 1954 | GER | 238 | | 152 | 0 | **152** | | 161 | 12.08.2014 |
| Larimo | Tapani | Seinäjoki | 1950 | FIN | 120 | | 151 | 0 | **151** | | 163 | **30.06.2015** |
| Firmani | Mauro | Roma | 1957 | ITA | 391 | | 115 | 35 | **150** | | 164 | 31.12.2014 |
| Balke | **Cornelia** | Berlin | 1965 | GER | 356 | | 71 | 79 | **150** | | 164 | **30.06.2015** |
| Waßmer | Alfred | Aßlar / Werdorf | 1959 | GER | 163 | I | 104 | 45 | **149** | | 166 | 31.12.2014 |
| Haase | Falko | Hamburg | 1969 | GER | 342 | | 145 | 3 | **148** | | 167 | **30.06.2015** |
| Kummer | Peter | Hamburg | 1953 | GER | 329 | | 125 | 22 | **147** | | 168 | **30.06.2015** |
| Liszewitz | **Dagmar** | Odenthal | 1962 | GER | 210 | | 61 | 83 | **144** | | 169 | 31.12.2009 |
| Westphal | Hans-Joachim | Berlin | 1957 | GER | 393 | | 118 | 25 | **143** | | 170 | **21.06.2015** |

| Name | Vorname | Ort | Jahrg. | Nat. | MNr. | A | Marat. | Ultra | Summe | Bem. | Platz | Stand |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Leffler | Mirko | Suhl | 1970 | GER | 338 | | 73 | 70 | **143** | | 170 | **30.06.2015** |
| Frech | Werner | Lahnau | 1950 | GER | 92 | | 80 | 62 | **142** | | 172 | 31.12.2003 |
| Gröhn | **Beate** | Stuvenborn | 1962 | GER | 346 | | 125 | 17 | **142** | | 172 | **30.06.2015** |
| Halder | Roland | Köln | 1970 | GER | 302 | | 60 | 81 | **141** | | 174 | 30.06.2012 |
| Punge | Wolfgang | Bünde | 1964 | GER | 343 | | 113 | 26 | **139** | | 175 | **30.06.2015** |
| Penalba | Rafael | Buttenheim | 1960 | GER | 279 | | 106 | 33 | **139** | | 175 | **30.06.2015** |
| Kortyka | **Sara** | Speyer | 1991 | GER | 351 | | 85 | 52 | **137** | | 177 | **30.06.2015** |
| Lo | Schek kee | Hamburg | 1966 | GER | 134 | | 102 | 34 | **136** | | 178 | 31.12.2007 |
| Witting Dr. | Alfred | Wuppertal | 1956 | GER | 229 | | 82 | 53 | **135** | | 179 | 30.06.2010 |
| Müller | Willi | Kaltenborn | 1947 | GER | 195 | | 90 | 45 | **135** | | 179 | 31.12.2009 |
| Haschen | Jürgen | Kassel | 1962 | GER | 331 | | 109 | 26 | **135** | | 179 | **30.06.2015** |
| Teicher | Bernhard | Ostbevern | 1943 | GER | 51 | | 102 | 32 | **134** | | 182 | 31.12.2007 |
| Cavelti | Reto | Meilen | 1940 | SUI | 110 | I | 131 | 3 | **134** | | 182 | 31.12.2014 |
| Scheer | Oliver | Hamburg | 1967 | GER | 165 | | 86 | 47 | **133** | | 184 | **30.06.2015** |
| Liedtke | Otto | Gifhorn | 1960 | GER | 176 | | 108 | 25 | **133** | | 184 | 1960-2012 |
| Kerkenbusch | Werner | Oberhausen | 1947 | GER | 366 | | 127 | 6 | **133** | | 184 | **30.06.2015** |
| Hunhold | Jens | Rathenow | 1968 | GER | 367 | | 115 | 18 | **133** | | 184 | **30.06.2015** |
| Kurani | Hirendra | Henstedt-Ulzburg | 1955 | IND | 246 | | 116 | 14 | **130** | | 188 | 31.12.2009 |
| Korölus | Markus | Freiburg | 1993 | GER | 324 | | 107 | 23 | **130** | | 188 | 31.12.2014 |
| Wolfgramm | Klaus | Herford | 1957 | GER | 339 | | 122 | 7 | **129** | | 190 | 31.12.2014 |
| Schulze | Ingo | Horb | 1948 | GER | 49 | I | 42 | 87 | **129** | | 190 | 30.06.2014 |
| Gaudl | Manfred | Bergen | 1960 | GER | 277 | | 117 | 12 | **129** | | 190 | 31.12.2013 |
| Schmid | Norbert | Hamburg | 1950 | GER | 159 | | 121 | 6 | **127** | | 193 | 31.12.2005 |
| Albrecht | Bernd | Schwalmstadt | 1940 | GER | 284 | | 69 | 58 | **127** | | 193 | 30.06.2010 |
| Kopp | Jürgen | Tremsbüttel | 1948 | GER | 101 | | 104 | 22 | **126** | | 195 | **30.06.2015** |
| Wendefeuer | Heiko | Schönebeck | 1982 | GER | 278 | | 106 | 18 | **124** | | 196 | **30.06.2015** |
| Graubner | Rolf | Hamburg | 1955 | GER | 375 | | 94 | 28 | **122** | | 197 | **30.06.2015** |
| Siegert | Hellmut | Hamburg | 1954 | GER | 369 | | 117 | 3 | **120** | | 198 | **30.06.2015** |
| Mohr | Johannes | Mörfelden | 1934 | GER | 126 | | 82 | 38 | **120** | | 198 | 31.12.2009 |
| Labs | Michael | Berlin | 1961 | GER | 322 | | 90 | 30 | **120** | | 198 | **30.06.2015** |
| Böttjer | Winfried | Bremen | 1956 | GER | 358 | | 86 | 34 | **120** | | 198 | 31.12.2014 |
| Albrecht | Dieter | Gerlingen | 1941 | GER | 377 | | 38 | 82 | **120** | | 198 | **30.06.2015** |
| Szlachta | Richie | Witten | 1952 | GER | 347 | | 116 | 0 | **116** | | 203 | 05.07.2014 |
| Nolte | Hannes | Braunschweig | 1942 | GER | 250 | | 107 | 8 | **115** | | 204 | 31.08.2014 |
| Clausen | Jürgen | Nübel | 1962 | GER | 374 | | 77 | 38 | **115** | | 204 | **30.06.2015** |
| Tewes | Günter | Garrel | 1957 | GER | 219 | | 102 | 12 | **114** | | 206 | 31.12.2007 |
| Pielke | Thomas | Kummerfeld | 1963 | GER | 361 | | 109 | 5 | **114** | | 206 | **30.06.2015** |
| Laube | Kurt | Stüde | 1948 | GER | 295 | | 112 | 2 | **114** | | 206 | 31.12.2013 |
| Kahlert | Wolfgang | Seevetal | 1950 | GER | 224 | | 90 | 24 | **114** | | 206 | 31.12.2014 |
| Haßlinger | Johannes | Marklohe | 1978 | GER | 364 | | 85 | 29 | **114** | | 206 | 30.06.2014 |
| Brandl | Johannes | Berlin | 1981 | GER | 352 | | 88 | 25 | **113** | | 211 | 30.06.2014 |
| Gruhn | Frank | Salzgitter | 1965 | GER | 376 | | 68 | 44 | **112** | | 212 | **30.06.2015** |
| Sachse | Matthias | Berlin | 1964 | GER | 384 | | 106 | 5 | **111** | | 213 | **30.06.2015** |
| Risch | Joachim | Köln | 1955 | GER | 360 | | 55 | 56 | **111** | | 213 | **30.06.2015** |
| Hoffmann | Frank | Horneburg | 1964 | GER | 371 | | 109 | 2 | **111** | | 213 | 31.12.2014 |
| Burmeister | Werner | Glinde | 1964 | GER | 259 | | 100 | 11 | **111** | | 213 | 31.12.2009 |
| Wiethüchter | Wolfgang | Dortmund | 1941 | GER | 147 | | 110 | 0 | **110** | | 217 | 31.12.2007 |
| Schacht | Torsten | Norderstedt | 1961 | GER | 162 | | 98 | 12 | **110** | | 217 | **30.06.2015** |
| Klages | Martin | Hildesheim | 1959 | GER | 333 | | 82 | 28 | **110** | | 217 | 31.12.2013 |
| Witt | Bruno | Zerf | 1953 | GER | 283 | | 84 | 25 | **109** | | 220 | 26.01.2010 |
| Stohldreier | Thorsten | Hamburg | 1971 | GER | 390 | | 93 | 16 | **109** | | 220 | **30.06.2015** |
| Schremmer | Gerd | Plauen | 1956 | GER | 363 | | 91 | 18 | **109** | | 220 | **30.06.2015** |
| Roth, Dr. | Sebastian | Bischofwswiesen | 1970 | GER | 293 | | 77 | 32 | **109** | | 220 | 30.06.2014 |
| Dickmann | Volker | Wesel | 1966 | GER | 344 | | 51 | 58 | **109** | | 220 | 31.12.2014 |
| Gröhn | **Beate** | Stuvenborn | 1962 | GER | 346 | | 97 | 11 | **108** | | 225 | 31.12.2014 |
| Decius, Dr. | Karl-Walter | Bünde | 1949 | GER | 357 | | 75 | 33 | **108** | | 225 | 31.12.2014 |
| Bendin | Davor | Kiel | 1971 | GER | 151 | | 47 | 61 | **108** | | 225 | 30.06.2006 |
| Retzlaff | Harald | Bochum | 1961 | GER | 341 | | 61 | 46 | **107** | | 227 | **30.06.2015** |
| Schulte | Uli | Schwanewede | 1955 | GER | 111 | I | 71 | 35 | **106** | | 228 | **30.06.2015** |
| Leiker | Jörg Ulrich | Cuxhaven | 1967 | GER | 386 | | 79 | 27 | **106** | | 228 | **30.06.2015** |
| Koch | Steven | Meiningen | 1979 | GER | 140 | | 79 | 27 | **106** | | 228 | 30.06.2014 |
| Kiderlen | Wolfgang | Offenburg | 1941 | GER | 337 | | 80 | 26 | **106** | | 228 | 31.10.2014 |
| Gieler Prof. Dr. | Wolfgang | Bad Neuenahr | 1960 | GER | 389 | | 96 | 10 | **106** | | 228 | **30.06.2014** |

| Name | Vorname | Ort | Jahrg. | Nat. | MNr. | A | Marat. | Ultra | Summe | Bem. | Platz | Stand |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fender | **Birgit** | Rutesheim | 1963 | GER | 335 | | 50 | 56 | **106** | | 228 | **30.06.2015** |
| Frey | Jürgen | Otterndorf | 1971 | GER | 394 | | 83 | 23 | **106** | | 228 | **16.05.2015** |
| Stein | Elmar | Weimar- | 1950 | GER | 262 | | 103 | 2 | **105** | | 235 | 31.12.2013 |
| Richter | Andreas | Bonn | 1970 | GER | 379 | | 58 | 47 | **105** | | 235 | **30.06.2015** |
| Kotman | Gerhard | Schüttorf | 1956 | GER | 311 | I | 80 | 25 | **105** | | 235 | 30.06.2014 |
| Grimpe- | Niels | Klein Lützel | 1966 | GER | 218 | | 82 | 23 | **105** | | 235 | 31.12.2010 |
| Delbanco, Dr. | Evert | Köln | 1969 | GER | 314 | | 105 | 0 | **105** | | 235 | **30.06.2015** |
| Schöll | Martin | Augsburg | 1972 | GER | 370 | | 104 | 0 | **104** | | 240 | **30.06.2015** |
| Heilers | Florian | Düsseldorf | 1975 | GER | 373 | | 83 | 21 | **104** | | 240 | **30.06.2015** |
| Scherer | Rainer | München | 1943 | GER | 298 | I | 103 | 0 | **103** | | 242 | 30.06.2014 |
| Pöttger | Robert | Remshalden | 1960 | GER | 392 | | 46 | 57 | **103** | | 242 | **30.06.2015** |
| Lange Dr. | Hans-Jürgen | Rellingen | 1950 | GER | 251 | | 103 | 0 | **103** | | 242 | **30.06.2015** |
| Henke | Peter | Münsterdorf | 1963 | GER | 365 | | 86 | 17 | **103** | | 242 | **30.06.2015** |
| Giersberg | Andreas | Bochum | 1965 | GER | 359 | | 69 | 33 | **102** | | 246 | 27.04.2014 |
| Preine | Gerrit | Bomlitz | 1962 | GER | 383 | | 89 | 12 | **101** | | 247 | **30.06.2015** |
| Wrage | Jens-Peter | Bad Oldesloe | 1965 | GER | 372 | | 97 | 3 | **100** | | 248 | 31.12.2014 |
| Thomé | Niko | Koblenz | 1966 | GER | 348 | | 100 | 0 | **100** | | 248 | 26.10.2013 |
| Steckel | Manfred | Köln | 1955 | GER | 385 | | 97 | 3 | **100** | | 248 | **15.03.2015** |
| Seeliger | Wolfhard | Brandenburg | 1959 | GER | 382 | | 69 | 31 | **100** | | 248 | **03.04.2015** |
| Loger | Gerhard | Oldenburg | 1959 | GER | 378 | | 78 | 22 | **100** | | 248 | **03.04.2015** |
| Fuchs | Jürgen U. | Reutlingen | 1945 | GER | 96 | I | 70 | 30 | **100** | | 248 | 30.06.2014 |
| Böttger | Rolf | Syke-Riestedt | 1953 | GER | 228 | P | 88 | 12 | **100** | | 248 | 31.12.2010 |
| Sembach | Markus | Kamen | 1962 | GER | 362 | A | 73 | 26 | **99** | | 255 | 30.06.2014 |
| Bernath | Wolfgang | Waldbreitbach | 1959 | GER | 395 | A | 72 | 27 | **99** | | 255 | **30.06.2015** |
| Fender | Norbert | Rutesheim | 1959 | GER | 336 | A | 44 | 54 | **98** | | 257 | **30.06.2015** |
| Mickel | Klaus-Peter | Karlsruhe | 1944 | GER | 381 | A | 81 | 15 | **96** | | 258 | **30.06.2015** |
| Höper | Hanno | Lensahn | 1960 | GER | 387 | A | 67 | 29 | **96** | | 258 | **28.02.2015** |
| Eisele | **Gabriele** | Rendsburg | 1963 | GER | 354 | A | 77 | 15 | **92** | | 260 | **30.06.2015** |
| Richter | **Andrea** | Hamburg | 1958 | GER | 313 | A | 46 | 30 | **76** | | 261 | **30.06.2015** |
| Förster | Udo | Herne | 1965 | GER | 204 | A | 67 | 5 | **72** | | 262 | **30.06.2015** |
| Winkler | Ingolf | Neuss | 1972 | GER | 309 | A | 58 | 7 | **65** | | 263 | **15.03.2015** |
| Janßen | Thorsten | Winsen / Luhe | 1972 | GER | 258 | A | 54 | 6 | **60** | | 264 | **30.06.2015** |
| Liebetruth | Horst | Uetze | 1964 | GER | 353 | A | 56 | 3 | **59** | | 265 | 30.06.2014 |
| Lichtsinn | Rainer | Montogmery | 1971 | USA | 305 | A | 52 | 6 | **58** | | 266 | 31.12.2013 |
| Birnbach | Torsten | Hamburg | 1968 | GER | 155 | A | 53 | 3 | **56** | | 267 | 31.12.2007 |
| Wilde | David | Dortmund | 1978 | GER | 280 | A | 44 | 6 | **50** | | 268 | 31.12.2009 |
| Hotze-Müller | Thomas | Hamburg | 1957 | GER | 240 | A | 49 | 0 | **49** | | 269 | 30.06.2013 |
| Hunold | John Karl | Nürnberg | 1965 | GER | 265 | A | 17 | 26 | **43** | | 270 | 31.12.2008 |
| Kaselow | Wolfgang | Eutin | 1955 | GER | 242 | A | 41 | 1 | **42** | | 271 | 31.12.2013 |
| Jäger | **Nicole** | Herne | 1970 | GER | 205 | A | 39 | 2 | **41** | | 272 | 30.06.2013 |
| Runtze | **Anja** | Gudensberg | 1970 | GER | 252 | A | 13 | 26 | **39** | | 273 | 31.12.2009 |
| Reich | Daniel | Romanshorn | 1958 | SUI | 315 | A | 36 | 0 | **36** | | 274 | **30.06.2015** |
| Klahr | Peter | Nienburg | 1935 | GER | 80 | A | 30 | 0 | **30** | | 275 | 30.06.2007 |
| Bauer | Henrik | Bredenbek | 1968 | GER | 239 | A | 25 | 1 | **26** | | 276 | 31.12.2012 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 51745 | 16900 | **68645** | | | |
| | **Summe** | über | alle | Läufe: | | | M | U | M+U | | | **30.06.2015** |

A = Anwärter E = Ehrenmitglied I = zurzeit inaktiv P = Passives Mitglied

1) Es liegt nur die Anzahl der Läufe vor

verstorben

# Statistik zur Statistik

von Michael Kiene

Wann sind die Meldungen eingegangen?

| Eingang der Meldungen: | | |
|---|---|---|
| Datum bis: | Menge | in % |
| 30.06.2015 | 63 | 42% |
| 07.07.2015 | 34 | 23% |
| 13.07.2015 | 18 | 12% |
| 20.07.2015 | 35 | 23% |

Wieviele Meldungen sind in den letzten Jahren zum Stichtag 30.06. eingegangen?

| Meldungen pro Jahr | | | |
|---|---|---|---|
| Jahr | Meldungen | Aktive Mitglieder | % |
| 2010 | 84 | 218 | 38,5% |
| 2011 | 105 | 234 | 44,9% |
| 2012 | 102 | 237 | 43,0% |
| 2013 | 108 | 236 | 45,8% |
| 2014 | 152 | 242 | 62,8% |
| 2015 | 150 | 257 | 58,4% |

Wie verteilen sich die Meldungen auf unsere Mitglieder?

| | M | W | Summe: |
|---|---|---|---|
| unter 30 | 1 | 1 | 2 |
| AK30 | 4 | 0 | 4 |
| AK35 | 0 | 0 | 0 |
| AK40 | 9 | 0 | 9 |
| AK45 | 14 | 3 | 17 |
| AK50 | 26 | 7 | 33 |
| AK55 | 26 | 4 | 30 |
| AK60 | 23 | 2 | 25 |
| AK65 | 15 | 1 | 16 |
| AK70 | 6 | 1 | 7 |
| AK75 | 6 | 1 | 7 |
| AK80 | 2 | 0 | 2 |
| **Summe:** | **130** | **20** | **150** |

# Inhalt

Adressen ..... 2
Protokoll der Mitgliederversammlung am 20.06.15 in Stüde ..... 3
Anlage zum Ergebnisprotokoll ..... 5
Berichte unserer Mitglieder ..... 10
6 Stunden Lauf Münster 14.03.15 ..... 10
1. Darener Wald Marathon in Vechta 21.03.15 ..... 10
Mein Lauf mit dem Ballon 19.04.2015 ..... 10
Mein erstes Mal als Green Number – Comrades Marathon ..... 13
2. Sauerländer Höhenflug – (wieder) ein Lauferlebnis ..... 16
Bad Wildbad Trailmarathon 20.06.2015 ..... 17
Presseberichte ..... 19
Hoch und runter im Pellens Park ..... 19
PUM! Schöne Aussichten ..... 20
In 90 Tagen um die Welt ..... 21
Personalien ..... 22
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe ..... 22
Jubiläen ..... 22
Geburtstage ..... 23
Michael Weber zum Ehrenmitglied ernannt ..... 23
Tritt Vorhofflimmern bei Marathonläufern vermehrt auf? ..... 25
Neues aus der Merchandising-Abteilung ..... 26
Jahresstatistik per 30.06.2015 (erstellt von Michael Kiene) ..... 27
Gesamtstatistik per 30.06.2015 (erstellt von Michael Kiene) ..... 29
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*" 3/2015 erscheint ca. Ende November 2015
Redaktionsschluss: 15.11.2015
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

# Mitgliederversammlung am 20.06.2015 in Stüde