“100MC *aktuell*“

Clubzeitung des 100MC – 3/2016

Jahreshauptversammlung am 1. April 17 in Hamburg

Dietrich Eberle im Club der Tausender. Für die Nummer 1.000 entfloh Dietrich aus dem kalten Deutschland nach Singapur

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

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: Dietrich Eberle in Singapur im Ziel seines 1.000. Marathon/Ultra (Foto: privat).
Foto auf der Rückseite: Christine Schroeder erhält Ihre Urkunde an den Teichwiesen von der 2. Vorsitzenden Erika Köhn (Foto: Christian Hottas).

Mitgliederversammlung des 100MC am 1.04.2017

Hiermit lade ich satzungsgemäß zur Mitgliederversammlung des 100 Marathon Club Deutschland e.V. ein.
Termin: Samstag, 01.04.2017, 17:00 Uhr im Vereinshaus Vorwärts Wacker, Öjendorfer Weg 78, 22119 Hamburg. Telefon: 040 7314646
(nach dem Öjendorfer See-Marathon, der am 01.04.2017, 9:00 Uhr (Frühstart 8:00 Uhr) stattfindet)

Tagesordnung:

TOP 1 – Begrüßung durch den Vorstand
TOP 2 – Ehrungen
TOP 3 – Antrag des Vorstandes: Mitgliederausschluss
TOP 4 – Bericht des Vorstandes
TOP 5 – Kassenbericht
TOP 6 – Bericht der Kassenprüfer
TOP 7 – Aussprache
TOP 8 – Entlastung des Vorstandes
TOP 9 – Wahl des 1. Vorsitzenden
TOP 10 – Wahl des 2. Vorsitzenden
TOP 11 – Wahl weiterer Vorstandsmitglieder
TOP 12 – Wahl eines Kassenprüfers
TOP 13 – Weitere Anträge
TOP 14 – Verschiedenes

Anträge auf Ergänzung der Tagesordnung bitte ich bis zum 17.03.2017 an mich zu richten (mario.sagasser@t-online.de).

Die Anträge werden auf der Clubseite www.100marathon-club.de veröffentlicht.

Um eine unverbindliche Anmeldung zur Teilnahme an der Mitgliederversammlung wird zwecks Vorbereitung bis zum 04.03.2017 gebeten (per mail an erikakoehn56@gmail.com).

Mario Sagasser, 1. Vorsitzender des 100MC

Mitgliederversammlung 2016 in Hannover (Foto: privat)

Berichte unserer Mitglieder

Baumgarten to hit the big 50 Sunday

von Karl Wolfgang Baumgarten

„Add Karl Wolfgang Baumgarten to the list of those who have worn No. 50 at Lambeau Field. It’s a list that includes Jim Carter, Rich Wingo and Johnny Holland”.

So begann die örtliche Tageszeitung in Green Bay (Gazette) ihren Artikel über mich, 2 Tage vor dem Cellcom Green Bay Marathon am 21.05.2006.
Welche große Ehre, man stellte mich tatsächlich mit ehemaligen großen Spielern der Green Bay Packers, die einmal die Rückennummer 50 getragen hatten, in eine Reihe.
Die Green Bay Packers sind eines von 32 Profi American Football Teams der NFL und das einzige, das nicht einer Einzelperson gehört, sondern den Bürgern der Kleinstadt (nur 100.000 Einwohner) Green Bay. Diese Kleinstadt verfügt mit dem Lambeau Field allerdings über ein Stadion mit 80.000 Zuschauern, das seit 1960 permanent ausverkauft ist und die Wartezeit für eine Dauerkarte beträgt über 30 Jahre. Die Begeisterung für das einheimische Footballteam läßt sich kaum in Worte kleiden, es ist schier unfassbar. Nebenbei ist man sportlich sehr erfolgreich, der letzte Superbowlgewinn gelang 2011 und in die Playoffs schaffen die Packers es eigentlich immer.

Mit meiner Idee, meinen 50. Marathon in Green Bay (als großer Fan der Packers) zu laufen und den Race-Director Sean Ryan zu bitten, die Startnummer 50 zu reservieren, fing alles an. Ich bekam umgehend eine Zusage und so konnte die Planung der Reise beginnen, die meine Frau Elke und mich von Chicago, Green Bay, Rapid City (South Dakota), Yellowstone NP (Wyoming), Moab (Utah), Bryce (Utah) bis Las Vegas (Nevada) führen sollte. Als ich meinen Mietwagen nach der Reise abgab, hatten wir 4.200 Meilen (oder 6.800 km, Entfernung Lissabon – Moskau) hinter uns.
Highlights gab es viele auf der Reise (so z. B. die vielen tollen Tierbeobachtungen im Yellowstone NP [Grizzlybären, Elche und vor allen Dingen Bisons]). Wer jemals Karl May gelesen hat, wird sich freuen, diese schönen Tiere zu sehen, die ja fast ausgerottet wurden (von 60 Millionen blieben schlussendlich nur 200 Stück im Yellowstone NP übrig, erst dann besann man sich).

Aber zurück zum Lauf. Bei der Laufmesse wurde ich bereits von meinen Bekannten vom Honolulu-Marathon von 2005 erwartet. Sie hatten – um besser erkannt zu werden – die orangefarbenen Finishershirts von Hawaii angezogen. Es gab natürlich ein großes Hallo. Ich traf den Race-Director, überreichte ihm einen Wimpel meines Heimatvereins des SC Weyhe und dann begaben wir uns in einem roten Londoner Doppeldeckerbus (die Beatles sollen auch mit dem Bus gefahren sein) zur Streckenbesichtigung. Eine tolle Nudelparty schloss sich an. Und immer wieder Gespräche (You are the german guy with the big 50), gute Wünsche, es war einfach überwältigend.
Start am Sonntag war um 7:00 Uhr, ein Busshuttle brachte die Gäste unseres Hotels (das direkt hinter dem Ziel des Laufes lag) zum Start. Bei kühlen 3 Grad und einem böigen Wind ging es los, doch vorher wurde die National Anthem live gesungen – wirklich ein besonderer Moment. Der Lauf ist flach mit Ausnahme von 3 Brückenüberquerungen, die es in sich hatten. Die Strecke verläuft durch viele sehr schöne, grüne Wohngebiete und auch fast 6 Meilen direkt am Fox River entlang – ein wirklich toller Streckenteil. Kurz vor dem Ziel wird dann das Lambeau Field erreicht, in dem man (unterstützt von den Cheerleadern der Green Bay Packers) eine Runde absolviert.

Es gab rund 30 Verpflegungsstände und am Ziel wurden Bratwurst, Brötchen, Donuts, Joghurt, Eis, Bier und vieles mehr angeboten. Ich wurde am Ziel vom Race Director erwartet und beglückwünscht, die örtliche Presse stellte noch einige Fragen für ihre Montagsausgabe und dann lag er hinter mir – ein Lauf wie ich noch keinen erlebt hatte.

Ein Traum wird wahr beim Durchlaufen des Lambeau Fields. (Foto: privat)

Ich habe unterwegs so viele tolle Begegnungen mit Läufern, Zuschauern und den Helfern des Green Bay Marathon gehabt – die Zeit verging im Flug und die Endzeit entsprach mit 3:57h auch meinen Erwartungen. Die Frage, wo ich meinen 100. Marathon laufen werde, ist schon beantwortet, natürlich in Green Bay, so stand es dort am Montag in der Zeitung und so plane ich es auch.

Wenn alles klappt, werde ich bereits 2008 mit der Startnummer 100 meinen 100. Marathon in Green Bay bestreiten – denn ich habe mein Marathontempo etwas gesteigert und bin am Jahresende 2006 bei inzwischen 76 Marathons (davon 28 im Jahr 2006) angelangt. Hinzu kommt aktuell noch der Walt Disney Marathon, den ich am 7.01.2007 in Orlando (Florida, USA) bestritten habe.
Letztendlich bin ich 2008 in Green Bay meine Nr. 111 gelaufen, die Nr. 100 war schon im November 2007 in Suderburg fällig.
Für alle, die vielleicht auch mal Interesse an diesem schönen Lauf haben – das Leben in Green Bay ist vergleichsweise preiswert. Nie wieder auf unserer Reise, die ja nach dem Lauf erst richtig begann, haben wir so preisgünstig essen und einkaufen können.

Tortour de Ruhr 2016

Von der Quelle der Ruhr bis zur Mündung bei Duisburg (Rheinorange): 230 Km nonstop auf dem Ruhrtalweg
von Günter Liegmann

Schon lange habe ich mich auf dieses Abenteuer gefreut, mein Trainingszustand war gut, meine Begleitcrew war organisiert und doch stieg meine Anspannung, je näher der Pfingstsamstag (14.5.), der Tag des Starts, rückte. Ich wusste, wie sich 100 Meilen anfühlen und ich war auch schon 200 Km nonstop gelaufen. Da musste es doch möglich sein, noch 30 Km mehr zu bewältigen!
Pünktlich um 8 Uhr erfolgte dann endlich nach einem kurzen Briefing von Jens Vieler, dem Kopf der Tortour, der Start. Mit mir zusammen gingen einige mir sehr gut bekannte Läuferinnen und Läufer auf die lange „Reise“ nach Duisburg. Meine Tochter Katharina begleitete mich auf dem Fahrrad und meine Frau Birgit fuhr mit dem Auto die einzelnen VPs an. So war meine Versorgung gesichert und ich brauchte einfach nur laufen. Es war kalt an diesem Morgen und der Wind sorgte dafür, dass sich die 5 oder 6 Grad noch kälter anfühlten. Das Läuferfeld blieb auf den ersten Kilometern noch eng zusammen, zumal es im Sauerland auf dem ersten Teil der Strecke durchaus hügelig ist. Es entwickelten sich unterwegs einige nette Gespräche und die Kilometer bis zum ersten VP in Bestwig (bei einer Bäckerei), der absolut keine Wünsche offenließ, vergingen sehr schnell. Meine Frau erwartete mich bereits dort. Das Läuferfeld zog sich dann mehr und mehr auseinander und Katharina erwies sich als eine ideale Fahrradbegleitung: Mal unterhielt und motivierte sie mich, mal zog sie sich dezent zurück, wenn sie spürte, dass ich meine Ruhe brauchte. Ich freute mich dann immer wieder, wenn meine Frau an den Verpflegungsstellen auf uns wartete, sich erkundigte, ob ich etwas brauchte, mich motivierte und sich bis zum nächste VP verabschiedete. Beim VP in Arnsberg erfolgte der Start der 100 Meilen. Ich traf dort einige Lauffreunde, die hier an den Start gingen. Eine zusätzliche Motivation für mich. Ein so langer Ultralauf ist für mich immer wie das Leben: Mal geht es mir gut, ich könnte „Bäume ausreißen“ und mal frage ich mich, was ich hier eigentlich mache. Dieser Wechsel der Gefühlslagen gehört für mich einfach dazu und macht den Lauf so spannend. Das Leben verläuft ja auch nicht immer gleich.
Bei Km 93 war für meine Tochter und für meine Frau „Feierabend.“ Ich hatte für sie direkt an der Ruhr, in Bochum / Dahlhausen, ein Hotel gebucht, in dem sie die Nacht verbrachten. Während der Nacht begleitete mich meine Lauffreundin Maria Rolfes, die mit mir lief. Das bedeutete für mich, dass ich meine Ausrüstung und Verpflegung im Rucksack tragen musste. Das verursachte bei mir zunächst heftige Rückenschmerzen. Aber dadurch, dass Maria mir einiges abnahm und in ihrem Rucksack trug und ich mich so langsam an das Tragen des Rucksacks gewöhnt hatte, wurde auch mein Rücken wieder friedlicher. So trotteten wir durch die Nacht, wobei ich Marias Tempo (sie war ja noch frisch) kaum halten konnte. Irgendwann kam dann der Hinweis: Nächster VP, Start des Bambinilaufes (100 Km). Ich wusste, der Start der 100 Km Läufer erfolgte in Hagen. An dieser Stelle fiel ich in ein tiefes Motivationsloch, denn der VP wollte und wollte nicht kommen. Es zog sich endlos hin und ich bewegte mich mehr gehend als laufend. Endlich war er da! Ich wollte einfach nur sitzen! Maria munterte mich auf, brachte mir etwas Kartoffelbrei und nach und nach erwachte ich zu neuem

Leben. Dann ging es wieder in die Nacht und allmählich wuchs die Freude, dass es bald wieder hell werden würde. Der Anbruch des Tages sorgte für neue Motivation und irgendwann am Vormittag erreichten wir, zwar etwas später als geplant, den VP „Wat läuft“ in Bochum / Dahlhausen, wo uns meine Frau, meine Tochter und Marias Mann bereits sehnsüchtig erwarteten. Maria fuhr mit ihrem Mann nach Hause, Birgit und Katharina setzten ihre Betreuertätigkeit fort.

Günter in Rheinorange im Ziel (Foto: privat)

Im Verlauf der nächsten Kilometer spürte ich es wieder: dieses Motivationshoch! Es lief so richtig gut und meine Stimmung erhöhte sich noch weiter, als mir meine Frau an einem VP zwei leckere Wassereis besorgt hatte: Flutschfinger! Einfach genial! So konnte ich relativ locker entlang des Baldeneysees in Essen laufen, den ich ja bereits vom Essen Marathon kannte und ich fing so langsam an, mich mit meiner Zielzeit zu beschäftigen. Ca. 36:30 Std. müssten möglich sein, zumal es zu diesem Zeitpunkt sehr gut lief. So steuerte ich auf den bereits letzten VP zu, der bei Km 207 an der Mintarder Brücke kommen sollte. Doch der VP kam nicht. Die Ruhr befand sich auf meiner linken Seite, der Radweg führte immer geradeaus, es gab keine Möglichkeit abzubiegen. Der VP kam nicht! Verlaufen? Das konnte doch eigentlich nicht sein! Andere Läufer waren aber auch nicht mehr zu sehen. Ich hatte bereits weit über 210 Km auf meiner Uhr. Jetzt wurde es allerhöchste Zeit, auf die Karte zu schauen. Eine Spaziergängerin kam hinzu und gemeinsam stellten wir fest, dass wir uns auf der falschen Ruhrseite befanden. Meine Motivation war nun völlig „im Keller“, aber es nützte nichts, wir mussten zurück. Nach etlichen Kilometern stellten wir fest, dass wir in Essen Kettwig hätten abbiegen und die Ruhrseite wechseln müssen. Das Schild dort war dermaßen von der Witterung verblasst, dass es kaum zu erkennen war. Auch meine Tochter hatte das Schild leider nicht bemerkt. Zwischenzeitlich hatte ich meine Frau telefonisch benachrichtigt, dass ich mich verlaufen hatte. Für mich war es jetzt sehr schwer, den Schalter im Kopf wieder umzulegen und zu laufen. So bewegte ich mich nur noch wandernd vorwärts. Gut, dass mich Katharina immer wieder motivierte und so erreichten wir dann endlich den letzten VP. Ich stellte fest, dass ich noch nicht der letzte Läufer war, außerdem wurde mir hier gesagt, dass jeder Läufer, der das Ziel erreicht, auch in die Wertung kommen würde. Das beruhigte mich zwar etwas, es fiel mir aber doch sehr schwer, die letzten Kilometer unter die Füße zu nehmen. Der Weg bis zum Ziel zog sich endlos hin und mir war klar, dass ich durch mein Verlaufen bestimmt 2,5 bis 3 Stunden verlieren würde. Endlich! Endlich kam ich im Dunkeln, nach 39:27:01Std. an der Rheinorange im Ziel an. Ich hatte 246,6 Km auf meiner Uhr, war aber noch nicht der letzte Läufer, der das Ziel erreicht hatte. Meine Frau hatte unglaublich lange in der recht kalten Nacht ausgeharrt und auf mich gewartet. Ich war einfach nur glücklich, das Ziel erreicht und einen wirklich tollen Lauf gefinisht zu haben. Ohne eine so perfekte Begleitcrew wäre das sicher kaum möglich gewesen.

Weiße-Nächte-Marathon St. Petersburg 3. Juli

von Günter Schmidt

Gemeinsam mit meinem Lauffreund Andreas Gäbler vom LC Auensee Leipzig gehe ich am Vorabend des Marathons durch eine Seitenstraße am Moskauer Bahnhof in St. Petersburg. Plötzlich höre ich deutsche Worte hinter mir. Ich stoße Andreas an, was heißen soll: Halt die Klappe, die müssen nicht merken, dass wir auch Deutsche sind. Andreas dreht sich um und sagt zu mir: „Das ist nur einer von deinem Club!“ Ich werde neugierig, drehe mich auch um und stelle fest, dass da hinter uns wirklich einer von meinem Klub läuft. Jürgen Schulz vom 100 Marathon Club – mit Frau. Ich wusste nicht mal, dass beide hier sind. St. Petersburg ist ein Dorf…

St. Petersburg ist natürlich kein Dorf. Bevor ich mich im Vorfeld meiner Reise in die Newa-Metropole damit beschäftigt habe, dachte ich, die Stadt wird so groß sein wie Leipzig. Wie peinlich! St. Petersburg ist mit über 5 Millionen Einwohnern die viertgrößte Stadt Europas. Und wie es sich für eine europäische Großstadt gehört, hat sie einen Marathon, den Weiße-Nächte-Marathon. In diesem Jahr haben die Veranstalter einen Teilnehmerrekord zu vermelden: Über 6000 Läufer haben für die 10 Kilometer gemeldet, mehr als 4000 für den Marathon.
Ich gebe zu, für die viertgrößte Stadt Europas ist das mager. Aber liebe Läufer in kleineren Städten wie München oder Frankfurt, nicht überheblich werden, weil bei euren Marathons mehr Läufer an den Start gehen. Die für deutsche Verhältnisse geringe Teilnehmerzahl ist nicht der Qualität der Veranstaltung geschuldet, sondern einfach der Tatsache, dass St. Petersburg nicht im Zentrum Europas, sondern etwas abgelegen am letzten Zipfel der Ostsee liegt.
Ich bin im vergangenen Jahr schon einmal hier gelaufen. Für nächstes Jahr muss ich mich noch entscheiden – zwischen St. Petersburg und Rio de Janeiro. Zum Thema Qualität der Veranstaltung ist damit wohl alles gesagt…

Mit Andreas bin ich bereits eine Woche in St. Petersburg. Und jeden Tag hatten wir schönes Wetter. Aber ausgerechnet heute, am Sonntag, am Lauftag ist es anders. Da haben wir besonders schönes Wetter. Kein Wölkchen trübt den Himmel, es werden 30 Grad erwartet!
Der Start erfolgt um 9 Uhr auf dem Schlossplatz. Für jemand, der sich nicht mit St. Petersburg beschäftigt hat, mag das nicht viel sagen. Aber ich glaube, es gibt in Europa kaum einen Startort, der geschichtlich und kulturell an diesen herankommt. Rom vielleicht, mit der Kulisse des Kolosseum...

Ich muss nicht lange überlegen, was heute als Kulisse für das Startfoto herhalten muss. Natürlich die schmucke Fassade des Winterpalastes, in dem sich eine der bedeutendsten Kunstsammlungen der Welt befindet, die Eremitage. Und dann noch eins vor der Alexandersäule, aufgestellt für Zar Alexander I. und seine Rolle beim Triumph über Napoleon. Vor dem Generalstabsgebäude mit Triumphbogen muss mich Andreas natürlich auch noch fotografieren. Und die schlanke, vergoldete Turmspitze der Admiralität passt vielleicht gut zu meiner Figur. Wer will, kann sich schon hier auf dem Schlossplatz den Akku seiner Kamera ruinieren.
Und dann sind ja auch noch die zahlreichen Chinesen, die hier am Start sind. Die haben neben dem Winterpalast noch ein anderes interessantes Fotoobjekt entdeckt – mich! Ob das daran liegt, dass ich so ein schöner Mann bin, oder ob mich einfach nur mein Shirt vom 100 Marathon-Club interessant macht, sei dahingestellt. Andreas fotografiert mich natürlich auch mit meinen zahlreichen chinesischen Freunden, die, was mich besonders begeistert, meist Freundinnen sind. Und was stelle ich später beim Betrachten der Bilder fest? Ich bin der Größte!

Was die Organisation am Start betrifft, da müssen sich die Veranstalter nicht verstecken. Es tut mir leid, aber ich muss ihnen deutsche Gründlichkeit nachsagen. Wer will, kann sich bei Musik und unter Anleitung die Muskeln auflockern. Die Gepäckabgabe ist sehr gut organisiert. Alles sehr übersichtlich.

Übrigens, auch die Ausgabe der Startunterlagen, die schon am Freitag und Samstag erfolgte, ist ohne Russischkenntnisse zu meistern. Schon per Internet erhielten die Teilnehmer Informationen, wie man den Ort der Übergabe der Unterlagen, das Winterstadion findet. Und für die für deutsche Verhältnisse sensationell günstige Startgebühr von umgerechnet 20 Euro gibt es auch noch ein T-Shirt, mit dem man sich auch Abseits von Marathonläufen sehen lassen kann.
In der Halle findet eine kleine Marathonmesse, davor ein Markt, auf dem traditionelles russisches Handwerk vorgestellt wird. Auch die Kultur kommt nicht zu kurz – alte russische Lieder und Tänze begeistern nicht nur Ausländer.

Günter umrahmt von jungen Chinesinnen. Foto: privat

Aber zurück zum Start. Nach dem Startschuss bricht das Läuferfeld Richtung Isaaks-Kathedrale auf, eine der größten Kathedralen der Welt. Bevor wir die erreichen, passieren wir das Gebäude der Admiralität mit der weithin sichtbaren Turmspitze. Am berühmten Standbild von Zar Peter I. erreichen wir die Newa.

Ich war ziemlich weit vorn gestartet. Bei Peter I., wir haben erst einen Kilometer zurückgelegt, befinde ich mich schon ziemlich weit hinten. Nicht, weil ich so langsam gelaufen bin, sondern weil ich immer wieder fotografieren musste. Es gibt Marathonstrecken, da findet man auf 42 Kilometern nicht annähernd so viele Sehenswürdigkeiten wie hier auf diesem kleinem Stück. Und ich lehne mich nicht zu weit aus dem Fenster, wenn ich behaupte, das trifft auf die meisten Strecken weltweit zu.

Bei Kilometer 2 haben wir zum ersten Mal die Newa überquert – über die Blagoveschenski-Brücke. Kein Mensch, es sei denn er ist Russe, kann sich diesen Namen merken. Mit dem Namen, den sie bis 2007 trug, hatte ich dagegen weniger Probleme. Bis dahin hieß sie Leutnant-Schmidt-Brücke…
Am anderen Ufer laufen wir zurück Richtung Zentrum. Vorbei an den beiden Sphinxen am Newa-Ufer, 3400 Jahre alt, aus Ägypten stammend. Es sind die einzigen weltweit, die man im Schnee bewundern kann. Natürlich nicht im Juli.
Hier hatte ich vor einem Jahr ein besonderes Erlebnis. Es ist nun bestimmt nichts Besonderes, in St. Petersburg auf ein Brautpaar zu treffen. Aber plötzlich im Läuferfeld vor sich ein Brautpaar in Anzug und Hochzeitskleid zu sehen, da traut man seinen Augen nicht. Ich hatte beide schon am Vortag getroffen, so dass ich den Ablauf der Hochzeit nachvollziehen kann: Trauung, Abholen der Startunterlagen, Feier, Hochzeitsnacht, Marathon…
Das Gebäude der Kunstkammer, links neben der Laufstrecke gelegen, ist ein weiterer architektonischer Höhepunkt. Zu schade zum Vorbeilaufen, denn die darin ausgestellte berühmt–berüchtigte Sammlung Peter I. hat Seltenheitswert. Siamesische Zwillinge im Glas, in Alkohol eingelegt, mögen aber auch nicht jedermanns Sache sein…
Unmittelbar neben der Kunstkammer können wir uns ein weiteres Wahrzeichen der einstigen russischen Hauptstadt betrachten, die Rostra-Säulen. Die Leckerbissen für die Augen nehmen einfach kein Ende. Und wir haben gerade mal reichlich drei Kilometer hinter uns.

Bei Kilometer 5 die erste Verpflegungsstelle. Bevor ich sie erreiche, habe ich so meine Bedenken. Vor mir sind bestimmt schon 9000 Läufer dort vorbeigekommen. Und ich habe bei den vorherrschenden Temperaturen Verständnis für jeden, der sich den Inhalt einer der ausgereichten 0,4 Literflaschen Wasser über den Kopf schüttet. Nur, wird für mich noch was zu trinken bleiben? Ich glaube, ein Lächeln zieht über mein Gesicht, als ich die Verpflegungsstelle erreiche. Es ist noch genügend da und das wird auch bis zum Ziel so bleiben.
Das Gleiche trifft auf die feste Nahrung zu. Bananen, Rosinen und Schwarzbrot mit Salz. Ich schwöre auf Schwarzbrot mit Salz – es gibt für mich keine bessere Laufverpflegung. Da kann man sich Power-Gel getrost sparen.
Aber für alles hilft Schwarzbrot mit Salz auch nicht. Wir haben vielleicht sieben Kilometer hinter uns, da ziehe ich erstmals den linken Schuh aus, es wird zu einer Dauerbeschäftigung. Die Zehen schmerzen. Was ist die Ursache? Die Zehennägel, der Strumpf, der Schuh? Weiß der Kuckuck – ich weiß es nicht. Ich weiß nur, dass die Schmerzen unerträglich werden, dass ich aussteigen will.
Da haben wir die Peter-Paul-Festung vor uns. Gebaut zum Schutz vor den Schweden von Peter I. Hätte er sich sparen können, als die Festung fertig war, hatte er die Schweden besiegt. In der Kathedrale liegen heute die Zaren begraben.
Gegenüber das Artilleriemuseum. Schon davor weithin sichtbar, der Zankapfel der 80er Jahre, eine SS 20 Mittelstreckenrakete. Das Foto muss sein, trotz des Gefühls, dass mir gleich die Zehen abfallen. Gut, ich hätte die Rakete auch schon in der DDR fotografieren können, die sind damals vor unserer Haustür vorbeigefahren – und das nicht nur sprichwörtlich. Auf ein Foto habe ich damals aber lieber verzichtet…
Bei Kilometer 9 vorerst die letzte große Sehenswürdigkeit. Normalerweise – heute nicht. Denn der legendäre Kreuzer „Aurora“ befindet sich zurzeit in einer Werft. Aber ich denke, im nächsten Jahr zum 100. Jahrestag der Oktoberrevolution wird er wieder aufkreuzen.
Es folgen mehr als 10 Kilometer, wo man sagen kann, die reißen einen nicht unbedingt vom Hocker. Aber nur im Vergleich zu den bisherigen Sehenswürdigkeiten. Entlang am Fluss, an Parks, durch Wohngebiete. Und was fällt auf? Auch hier muss die Stadt den Vergleich mit anderen europäischen Großstädten nicht scheuen.
Ich komme mit einem Italiener ins Gespräch. In der Schweiz aufgewachsen, jetzt in Russland lebend, beherrscht er mindestens drei Sprachen. Dass er ein Sprachtalent ist, bestreitet er. Egal, denn für mich ist jeder ein Sprachtalent, der außer seiner Muttersprache, bei mir ist das Sächsisch, noch andere Sprachen beherrscht…
Ich stelle ihm eine ganz mutige Frage. Hast du gestern das Fußball-EM Viertelfinalspiel gesehen – Deutschland gegen Italien. Eine Frage, die man einem Italiener lieber nicht stellen sollte… Aber er erzählt mir, dass Deutschland verdient gewonnen hat. Aha, ich hatte das Spiel verschlafen.
Bei Kilometer 20 sind wir wieder an den Rostrasäulen, bei Kilometer 21 haben wir die Schlossbrücke passiert, sind am Winterpalast. An der Halbmarathonmarke schaue ich auf die Uhr. 2:45 Stunden, eine berauschende Zeit ist das wahrlich nicht. Aber wenn ich die Zeit abziehe, die ich für das Aus- und Anziehen der Schuhe benötigt habe, war ich gar nicht so schlecht.
Mit Kilometer 26 ist die Fontanka erreicht. Einer der Kanäle, die Peter I. anlegen ließ, um das Sumpfgebiet zu entwässern. Inspiriert hatte ihn Amsterdam. Und warum nennt man dann heute St. Petersburg das Vendig des Nordes…?
Über vier Kilometer laufen wir entlang der Fontanka. Immer wieder tauchen Ausflugsschiffe auf. Da muss ich an Andreas denken. Der wäre so gern mit einem Ausflugsschiff gefahren. Ich habe es ihm ausgeredet. Die zehn Euro, die er dadurch gespart hat, müsste er eigentlich mir geben. Denn was er vom Kahn aus gesehen hätte, das sieht er jetzt oder hat er schon bei unseren morgendlichen Läufen der Vorwoche gesehen…
Dort, wo die Anitschkow-Brücke die Fontanka überquert, erreichen wir den Newski-Prospekt. Auf der Brücke die vier beeindruckenden Rossbändiger-Figuren von Peter Klodt. Und eine kleine Tafel mit der Zahl 148478. Es ist nicht der Preis der Skulpturen, es ist die Anzahl der Granaten, die während der 900tägigen Belagerung Leningrads zwischen 1941 und 1944 von Deutschen auf die Stadt geschossen wurden. Über eine Million Menschen haben die Belagerung nicht überlebt.

Der Newski-Prospekt, die Hauptverkehrsader der Stadt und bekannteste Straße Russlands, ist für uns Marathonläufer gesperrt. Wenn das nichts ist! Zudem liegt hier auf dem Newski auch noch der Kilometer 31. Das mag keinen Läufer interessieren, mich schon. Hier wohnen schließlich Andreas und ich…
Das Foto vom Kilometerschild 31 ist somit sehr wichtig. Wobei, ich habe schon einige fotografiert. Lebende Kilometerschilder – wo gibt es das sonst? Sie sind ein Alleinstellungsmerkmal für diesen Marathon, die Helfer mit der Kilometerzahl auf der Weste. Eine gute Idee.
Wir überqueren den Platz des Aufstandes, den wichtigste Verkehrsknoten der Stadt – wir haben ihn heute lahmgelegt! Rechts der Moskauer Bahnhof, links auf dem Gebäude in weithin sichtbaren kyrillischen Buchstaben zu lesen: Heldenstadt Leningrad. Zumindest für die Deutschen, die in der Schule russisch gelernt haben.
Der Newski-Prospekt endet am Newski-Kloster, einem der bedeutendsten Klöster der russisch-orthodoxen Kirche. Nun sind es bis zum Ziel nur noch knapp 10 Kilometer entlang der Newa. Nur noch? Nein, das ist ein Abschnitt, vor dem ich den meisten Respekt habe. Im vergangenen Jahr hat mir hier starker Gegenwind zugesetzt. Und im diesen Jahr? Kein Wind – dafür Sonne pur und die 30 Grad dürften inzwischen auch erreicht sein. Wo bitte bleibt der kühlende Gegenwind?
Übrigens, meine Füße spielen wieder mit. Seit Kilometer 25 etwa muss ich keine Zeit mehr mit ausziehen der Schuhe vertrödeln. Dafür bin ich jetzt auf der Überholspur. Vielen Läufern hat die Hitze zugesetzt, sie schleichen nur noch so dahin.
Der Zieleinlauf erfolgt dort, wo wir gestartet sind. Auf dem Schlossplatz entlang der Fassade des Winterpalastes. Obwohl die Zuschauerkulisse schon etwas löchrig ist, das ist Gänsehautatmosphäre pur. In 5:44:35 Stunden überquere ich den Zielstrich. Sicher, keine berauschende Zeit. Aber ich belege Platz 2222. Das muss man auch erstmal hinbekommen…!
Verschwitzt und daher vielleicht leicht unangenehm riechend fahre ich mit der Metro in unser Quartier. Was nicht am Veranstalter liegt, sondern an mir. Denn es gab eine Duschmöglichkeit, wie gesagt – eine! Das soll keine Kritik sein, für 10000 Läufer reicht das allemal. Ein LKW mit Wassertank, ein Schlauch mit Wasserdruck, ein Mann der den Schlauch hält. Da muss man sich nicht mal selbst duschen, da wird man geduscht. Mir war aber der Wasserdruck zu stark, das Wasser zu kalt. Weil ich kein Russe bin, sondern ein deutsches Weichei…

Ich hatte einen Lauf!

von Dr. Hans-Werner Rehers

Neben dem Comrades-Ultra waren die www.100meilen.de auf dem Mauerweg 2016 für mich das herausragende läuferische Ereignis, zumal ich als einer von Fünfen die Möglichkeit hatte, zum fünften Mal zu finishen.
Wie immer machen wir uns am Vortag per Bahn auf die Reise nach Berlin, neben Günter Liegmann und Frau begleitet mich Werner Hülsmann, der von seinen Geschwistern zum 60. Geburtstag die Teilnahme als Staffel "Werner - Das Rennen" geschenkt bekommen hat.
Per Taxi sind wir rasch im Hotel, checken ein und begeben uns zur Startnummernausgabe, Pastaparty, Briefing und der Informationsaustausch mit vielen bereits anwesenden Lauffreunden tragen dazu bei, die Spannung auf das Niveau zu bringen, dass man dem Start entgegen fiebert und der Schlaf nicht so ist, wie man es gern hätte. Sei´s drum, um 3:30 Uhr schellt der Wecker, gefrühstückt wird ab 4 Uhr, Christian Pflügler und Carmen Gottlob haben sich freundlicherweise bereit erklärt, uns mitzunehmen zum Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportpark am Prenzlauer Berg, um kurz nach 5 Uhr holen sie uns ab.
Carmen begleitet Christian auch 2016 auf dem Rad bei seinem Lauf um die Stadt.
Wie eigentlich alles bei dieser tollen Veranstaltung, klappt auch die Dropbag-Abgabe problemlos, wer noch Hunger hat, kann ein zweites Frühstück zu sich nehmen, man trifft Teilnehmer, die man am Vortag noch nicht gesehen hat, und ich freue mich, dass mit Stefan Bicher, Kay Giese, KLaus "Keule"

Neumann, Renè Wallesch und mir das 100 MC-Quintett komplett und gewillt ist, sich bei der Ehrung als Fünffach-Finisher feiern zu lassen, wenn man denn innerhalb von dreißig Stunden das Ziel sieht. Allmählich begeben sich alle auf die Laufbahn zum Start, um zunächst 300 Meter im Kreis und danach weiter gen Süden zu laufen. Beim Verlassen des Stadions entdecke ich Horst Milde, wechsle einige Worte mit ihm und stelle danach fest, dass sich die rote Laterne bereits in meinem Besitz befindet. Sei´s drum, entspannt schlurfe ich dem Feld hinterher getreu meiner vorher angedachten Taktik, ganz langsam zu beginnen (7,5 km/Stunde), noch langsamer zu finishen und jede wie auch immer geartete "Steigung" zu gehen.
Außerdem werde ich, wie vor einem Jahr vom Rennarzt Carsten Böhlke empfohlen, alle 20 bis 30 Minuten zwei Schluck Apfelschorle mit Basica trinken, deshalb habe in meinem HOKA-Rucksack einen Liter dieses edlen Gesöffs.
"Don´t stop" ist ein Tipp, den ich mir schon beim Comrades mit seinen 52 VP mit Erfolg zueigen gemacht habe, und das Gleiche möchte ich auch an den 27 VP des Mauerweglaufs so konsequent wie möglich durchziehen, weil laut Adam Riese 27 mal eine Minute stehenbleiben bereits eine knappe halbe Stunde ergeben, obwohl das allein auf Grund des Angebots nicht so leicht werden würde. Erstmalig laufen wir in diesem Jahr bei km 7 durch das Brandenburger Tor, wo Andreas Deak mit seinem Team eine Mauer aus Holz"steinen" aufgebaut hat, die vom Starterfeld sukzessive abgebaut wird.
Es folgen das Asisi-Panorama, Checkpoint Charlie, die East-Side-Gallery und die Oberbaumbrücke. Durch Treptow gelangen wir auf ein sieben km langes praktisch geradeaus führendes Asphaltband zwischen der A 113 und dem Teltowkanal, an dessen Ende wir in Rudow den östlichsten Punkt unseres Wegs erreicht haben.
Erstaunlicherweise bin ich relativ allein unterwegs, man sieht zwar andere Laufende, alle sind aber so im Flow, dass mittlerweile scheinbar keinem der Kopf nach Reden ist.
Den VP 5 bei KM 31,2 erreiche ich nach 3:47 Std., liege also leicht vor meinem Zeitplan, mal schauen, wie lange ich das "Tempo" halten kann. Am Kirchhainer Damm bei VP 7 komme ich nicht nur zum südlichsten Punkt des Kurses, sondern habe auch den ersten (von knapp 4) Marathon geschafft, die Uhr sagt 5:10 Std., damit bin ich mehr als zufrieden, mir geht´s gut, nichts tut weh, so kann es weiter gehen. Jetzt führt der Weg nach Westen, die Sonne gibt mittlerweile ihr Bestes, clevererweise habe ich wieder wie im Vorjahr mein Sonnenschirmchen dabei, das als Mütze fungiert und mich im Schatten laufen lässt.
Kurz vor dem Sportplatz Teltow, dem ersten von drei WP, passieren wir die Gedenkstele für Karl-Heinz Kube, der 1966 bei einem Fluchtversuch tödlich verletzt wird und dessen Konterfei die diesjährige Startnummer und Finishermedaille ziert.
Mit 7:34 Std. liege ich bei km 59 immer noch gut im selbst gesteckten Zeitrahmen, verstaue den Dropbag-Inhalt im Rucksack, mache mich frisch und bin rasch mit dem Gedanken im Hinterkopf: Ab jetzt nur noch zweistellig! Wieder unterwegs Richtung Königsweg, der 7 km lang ist und von dem aus man beim Überqueren der Autobahn einen Blick auf den ehemaligen Kontrollpunkt Dreilinden werfen kann.
Im Norden von Kleinmachnow steht ein Gedenkkreuz für Karl-Heinz Kube, kurz danach am VP 11 treffe ich meinen Laufkumpel Günter, dem es magen- und beintechnisch nicht gut geht, und Olaf Häsler vom 100 MC, der von seinem zukünftigen Schwiegersohn auf dem Radl gecoacht wird.
Auf der endlos langen, aber welligen Geraden des Königswegs, komme ich mit Birgit Schmidt- Boese vom TriTeam GT ins Gespräch, die sich seinerzeit mit Joey Kelly in Südafrika "duelliert" hat, und der gleiche Joey trudelt mit Günter beim VP 12 Gedenkstätte Griebnitzsee (km 72) gerade in dem Moment ein, als ich diesen wieder verlasse. Hier hat sich auch Svenja John entschieden, es gut sein zu lassen, ab sofort ist ihr Dennis allein unterwegs.
Babelsberg und Potsdam sind einfach nette Orte, hier lasse ich es noch langsamer angehen als eh schon, um einen Blick auf die Gegend, die Häuser, die Menschen zu werfen, die unser Tun ungläubig applaudierend zur Kenntnis nehmen und einfach nicht nachvollziehen können, dass es Leute gibt, die den Mauerweglauf in einem Rutsch absolvieren. Nach der Glienicker Brücke beginnt die Vorfreude auf den VP 13, Brauhaus Meierei, wo, der Name sagt es schon, selbst gebrautes Bier zum Ausschank kommt.

Zufällig ist Stefan Bicher auch gerade da und wer Stefan kennt, weiß um seine tolle Stimme zum einen mit dem Ergebnis, dass wir beide lautstark den Song: "Es gibt kein Bier auf Hawaii..." zum Besten geben, zum zweiten mit dem Ergebnis, dass ich in Bezug auf meine Zeitplanung in die Miesen rutsche, elf Stunden für knapp 80 km waren so nicht angedacht, doch was soll´s, ich bin ja zum Vergnügen hier, ab jetzt noch zweimal Marathon. Motivierend wirkt sich der Umstand aus, dass ich die erste Hälfte völlig komplikationslos geschafft habe, möge es möglichst lange so weiter gehen.
Weiter geht es am Jungfern- und Krampnitzsee entlang zur Revierförsterei Krampnitz bei km 84, die Umrundung dieser beiden Seen auf einer Waldautobahn zum WP 2 bei Schloss Sacrow fiel mir in den ersten vier Jahren nicht so leicht wie jetzt.
Hier gönne ich mir nach 91 km wieder eine längere Pause, trinke ein Malzbier, putze mir die Zähne, registriere, dass ich mit 12:41 Std. mittlerweile vierzig Minuten hinter meinem Zeitplan herhinke, horche in meine Füsse, Beine, Gelenke hinein und bekomme keine negative Rückmeldung, also weiter. Immer öfter trabe ich ganz langsam mit einem Gruß auf den Lippen und einem "Daumen hoch" an gehenden Mitstreitern vorbei und merke, wie gut das für meine mentale Stärke ist.
Auf der anderen Seite ist mir auch klar, inwieweit es demotivierend wirken muss, nach knapp 100 km mit noch 60 km vor der Brust von einem älteren Herrn "locker" überholt zu werden.
Nach Groß-Glienicke freue ich mich auf den VP 16 Pagel & Friends, wo ich mir in den Jahren davor immer ein alkoholfreies Hefe gegönnt habe.
Leider war das 2016 nicht möglich, der Vorrat war erschöpft, schade, aber nicht zu ändern.
Also schnappe ich mir eine Flasche Malzbier und wandere zügig weiter gen Norden, um endlich die "100" zu knacken. An VP 17 Karolinenhöhe bei km 103 lasse ich Olaf hinter mir, der hier ein längeres Päuschen einplant, kurz darauf joggt Joey K. an mir vorbei und fordert mich auf, mit zu kommen, ich lehne ab mit einem ehrlich gemeinten: Dein Tempo kann ich nicht gehen.
Allmählich wird es dämmrig, gut, dass ich Stirnlampe und Warnweste beim Schloss deponiert hatte, ich installiere alles, während ich weiter laufe, und genieße die sechs km zwischen dem VP 18 Falkenseer Chaussee und VP 19 Schönwalde bei km 116, die in den ersten Jahren ausgesprochen uneben und wurzelübersäht waren, mittlerweile laufen wir auch hier über Asphalt vom Feinsten, die Sturzgefahr tendiert gen Null, genau wie die Gefahr des Verlaufens, da die Ausschilderung gerade bei Dunkelheit mit stark reflektierenden Pfeilen wirklich vom Feinsten ist.
Kurz vor dem Grenzturm Nieder Neuendorf passiere ich entlang der Havel km 120, ich staune über meine gute Verfassung, der Gedanke an einem eventuellen Einbruch blitzt kurz auf, wird aber sofort verdrängt durch einen viel besseren: Nur noch einen Marathon!
VP 21 gleich WP 3 beim Ruderclub Oberhavel gleich km 128 bietet noch einmal das volle Verpflegungsprogramm, eine Schmalzstulle mit einer Gurke, drei Oliven und Haribo-Konfekt, das Ganze runtergespült mit einer Cola, geben mir die Kraft für die letzten gut 30 km.
Mittlerweile bin ich noch einsamer unterwegs als bei Tageslicht, kurz vor Frohnau im Norden beim Überqueren der A 111 erkenne ich einen Mitläufer an seinen Reflektoren weit vor mir, dem ich mich langsam, aber sicher nähere.
...und wer ist es: der Joey K.! Ich biete ihm einen Traubenzucker und einen Pfefferminz an, beides wird gern genommen, sein Geständnis: Ich bin völlig im A...! mag ich gar nicht glauben, aber wer sich sein Video auf www.100meilen.de reinzieht, sieht es ihm an.
Da ich noch nicht im A... bin, verabschiede ich mich zum VP 23, dem Naturschutzturm in Hohen Neuendorf bei km 139, nach vorn, treffe dort Thomas Ketteler aus Ostercappeln und bin schon wieder weg, um den letzten Halbmarathon in Angriff zu nehmen.
Kurz vor VP 25 vom Lauftreff Lübars bei km 150 laufe ich auf Tanja Niedick auf, die von ihrem GöGa supportet wird und wie immer gute Laune versprüht. Kurz vorm S-Bahnhof Wilhelmsruh passiere ich Holger Sigl von den Ultrafriesen, ein Umstand, der bei einem "normalen" Marathon nie eintreten würde, aber diese 100 Meilen sind, das wird mir von km zu km klarer, mein Lauf, und der Buckle, den Günter mir schon seit Jahren einreden will, scheint tatsächlich Realität zu werden.
Und je näher das Ziel rückt, desto klarer wird für mich, dass diese 100 Meilen aus mehreren Gründen meine letzten sein werden.
Erstens werde ich im kommenden Jahr 70 Jahre jung und noch solch ein Lauf über diese Distanz in dieser Zeit wird mir nicht gelingen, da bin ich Realist. Zum zweiten möchte ich, dass mein Kopf dem

Körper sagen kann: Das hast Du bisher toll gemacht, jetzt ist es gut gewesen! Ich möchte nicht, dass der Körper dem Kopf sagen muss: Ich kann nicht mehr!
Allmählich hat die Stadt mich wieder, ich sehe die Flutlichtmasten des Stadions, sehe die Max-Schmeling-Halle, noch eine 90 Grad Linkskurve, dann leicht abschüssig zum Sportplatztor, eine Ehrenrunde auf einer eindrucksvoll illuminierten Laufbahn, das Ziel!
Ich drücke auf die Uhr und mag es kaum glauben, 22:56 Stunden, drei Stunden schneller als im Vorjahr und knapp dreieinhalb Stunden schneller als der Zweite der M 65, obwohl das nichts ist gegen Keule Neumann, der seine Vorjahreszeit gar um über vier Stunden toppt, allerdings in der AK den zweiten Platz belegt hat. Meine Frau, die in diesem Jahr leider nicht dabei sein konnte, mich aber im Liveticker verfolgt hat, signalisiert per Whatsapp Begeisterung und Bewunderung.
Ronald Musil kümmert sich dankenswerterweise um ein Taxi, das mich um diese Uhrzeit staufrei zum H2-Hotel bringt, ich dusche und schlafe noch ein wenig, bevor dann im Ramada die Siegerehrung stattfindet mit dem für mich unwiederholbar guten Ergebnis, dass ich in der Gesamtwertung 77. von 318 und bei den Männern 65. von 256 geworden bin.
Erfreulicherweise haben alle fünf Läufer des 100 Marathon Club auch heuer gefinisht und werden mit einem Buch "Die Berliner Mauer in der Welt" besonders geehrt, außerdem gibt es das obligatorische Finishershirt mit Motiven vom Mauerkünster Thierry Noir, den Mauerstein, eine Finishermedaille, u. a. für mich eine Back2back-Medaille, endlich nach vier vergeblichen Anläufen den Buckle und ein in Plexiglas gefasstes Stück der Berliner Mauer.
Das also war MEIN letzter 100-Meilen-Lauf, meine Entscheidung ist für mich die Richtige, zumal es auch noch schöne Veranstaltungen gibt, die kürzer sind. Ob ich mich einmal dazu bewegen lasse, in einer Zweier-Staffel anzutreten, wird die Zukunft zeigen.
Allen jungen Leuten, die andenken, einmal über diese Distanz unterwegs zu sein, lege ich Berlin eindringlich ans Herz, weil es eine mit ganz viel Herzblut von tollen und engagierten Leuten und einer Volunteertruppe, die ihresgleichen sucht, durchgeführte Veranstaltung ist, die für mich in der Kategorie: Betreutes Laufen! auf Platz 1 steht!

Ehrung des 100 MC-Quintetts als Fünffach-Finisher: (Foto: Birgit Fender)
Renè Wallesch, Stefan Bicher, KLaus "Keule" Neumann, Dr. Hans-Werner Rehers und Kay Giese

Gelungene Premiere in Bottrop!

von Werner Kerkenbusch

Adler-Langlauf Bottrop ist in der Ultraszene für gut organisierte Veranstaltungen bekannt. Seit mehr als 40 Jahren trägt man bereits den Herbstwaldlauf aus. Dort kann man auch die 50 km Strecke bewältigen. Hier wurde 2013 die Deutsche Meisterschaft der DUV ausgerichtet und es gab nur positive Stimmen.

Am Parkplatz zu meinem Lauftreff entdeckte ich jetzt neulich das Hinweisschild, welches zum 1. Bottroper Ultralauf Festival einlud. Adler-Langlauf Bottrop und die LG DUV planen demnach jährlich ein „Bottroper Ultralauf Festival“, an dem man als Einzel- oder Staffelläufer teilnehmen kann.

Los geht es 2016 mit einem 6h-Lauf. Doch die Pläne gehen noch weiter. 2017 kommt ein 12h- und 24h-Lauf hinzu und 2018 sollen dann dort die Deutschen Meisterschaften der DUV im 24h-Lauf ausgetragen werden. An einem 6h Lauf hatte ich bisher noch nicht teilgenommen, aber ich bin ja immer noch für Neues bereit.

Der Lauf findet am Fuße des Tetraeders im Batenbrockpark statt, das ist nur 8 km von meiner Haustüre entfernt. Also melde ich mich spontan für diesen Lauf an. Als Einzelläufer muss man – je nach Anmeldedatum – zwischen 30 und 45 Euro Startgebühr zahlen. Staffeln können mit bis zu 4 Läufern starten und zahlen zwischen 80 und 100 Euro. Dafür erhalten alle Teilnehmer neben einer üppigen Verpflegung eine Medaille und eine Urkunde. Die ersten 3 der Gesamt- und Altersklassenwertung erhalten Sachpreise.

Am Samstagmorgen mache ich mich dann auf den kurzen Weg zum Batenbrockpark. Seit Dienstag ist es Hochsommer und für heute sind auch wieder Werte über 30 Grad vorhergesagt. Als persönliche Betreuer habe ich meine Frau Inge und unsere Freundin Christiane dabei. Da kann ja eigentlich nichts schief gehen.

Am Bürgerhaus ist die Startnummernausgabe. Hier liegen auch in der Nähe der Start und die Zeiterfassung. Diese erfolgt übrigens mittels eines Chips, welcher am Laufschuh befestigt werden muss.

Ich treffe mit Markus Szarvas, Christopher Landwehr und Jürgen Binias gleich drei Bekannte aus Süchteln. Auch sie wollen bei der Premiere heute in Bottrop dabei sein. Mit der Startnummer 80 startet Theo Soboll vom ausrichtenden Verein. Die Startnummer ist kein Zufall sondern verrät auch gleich seine Altersklasse. Respekt!

Pünktlich um 10 Uhr erfolgt der Start und über 100 Teilnehmer machen sich auf den Weg. Neben den 70 Einzelläufern haben sich auch 8 Staffeln gemeldet.

Die Strecke ist flach und nach internationalen Standards amtlich vermessen. Natürlich wird die Veranstaltung nach den Internationalen Wettkampfregeln (IWR) und den Bestimmungen des DLV durchgeführt. Auf einem befestigten Parkweg geht es auf einer 1258m Runde durch den Batenbrockpark. Der Park liegt direkt am Fuße des Tetraeders. Diese Landmarke auf einer ehemaligen Kohlenhalde

ist weithin sichtbar und gehört zu einer der bekannten Wahrzeichen des Ruhrgebietes. Von hier unten kann man ihn nur kurz zwischen den Bäumen erahnen.
Schnell hat sich das Feld auseinandergezogen. Aber in den kurzen Runden bleibt man ja auch irgendwie zusammen und es ergeben sich genügend Gelegenheiten für einen kleinen Plausch. Die Runden haben natürlich den Vorteil, dass man sich immer wieder versorgen kann. Das ist bei den heutigen Temperaturen ein großer Vorteil. Ich merke schon schnell, dass es bei einer 6h Veranstaltung ziemlich entspannt zugeht. Hauptziel ist es ja für alle, die 6 Stunden durchzuhalten und jeder nach seinem Leistungsvermögen so viele Kilometer wie möglich zu schaffen. Die Runden werden durch den Chip erfasst und die Restmeter dann individuell vermessen.
Ich suche möglichst den Schatten und freue mich an der Strecke immer wieder meine Fans zu treffen. Ich habe mir bereits ausgerechnet, dass ich 33,5 Runden für die Marathondistanz benötige. Dies habe ich mir auch als Ziel gesetzt. Nach einer Stunde habe ich knapp 7 Runden geschafft und liege damit gut in meinem Zeitplan. Die Zuschauer und Mitläufer sorgen für Abwechslung und stecken mich mit ihrer guten Stimmung an. Am Kontrollpunkt gibt es Musik und Michael Irrgang informiert die Zuschauer über die Teilnehmer. Hier gibt es keinen Besenwagen und man kann mit der gleichen Laufzeit wie der Sieger finishen.
Meine Mitläufer sind alle gut gelaunt und viele kennen sich wohl von diversen Laufveranstaltungen. Hinter mir kann ich eine Läuferin belauschen. „Jetzt trinke ich erst einmal einen Kaffee und rauche eine Zigarette“ Ob das die richtige Strategie ist?
Natürlich steigen um die Mittagszeit die Temperaturen und ich muss das Tempo reduzieren. Jetzt helfen auch die Wasserschwämme, den Körper abzukühlen. Zur Not walkt man einfach mal eine Runde. Hauptsache man kommt weiter voran. An der Verpflegungsstelle herrscht eine Superstimmung. Eine breite Auswahl wird geboten. Neben allen Getränkevariationen gibt es auch noch Bananen, Melonen, Gurken, Tomaten und Salzbrezeln. Daneben bietet ein Mädchen mit einem Plakat noch die Möglichkeit seine Energiereserven aufzuladen. Das sind alles Angehörige, welche genau wissen, wie man Läufer motiviert. An der Strecke taucht auch die Bottroper Lauflegende Josef Kaufmann auf. Zurzeit hat er zwar gesundheitliche Probleme, aber er möchte doch wenigstens als Zuschauer dabei sein.

Werner holt sich extra Power (Fotos: privat)

Nach 5:52 h habe ich die Marathondistanz geschafft. Was jetzt kommt ist für mich noch das Sahnehäubchen. Um Punkt 16 Uhr ertönt die Schlusssirene und wir bleiben alle stehen. Schnell sind die Restmeter erfasst und wir gehen zum Bürgerhaus zurück. Im Schatten der Bäume kann man in Ruhe den Lauf mit seinen Mitläufern durchsprechen. Alle sind sich einig, dass es eine gelungene Premiere war. Bald erfolgt die Siegerehrung und alle Teilnehmer erhalten eine Medaille mit dem Tetraeder und eine Urkunde auf der die Laufmeter und die Platzierung vermerkt sind. Die ersten drei Männer und Frauen erhalten ebenso wie die Staffeln schöne Pokale. Für die ersten Drei in den Altersklassen gibt es Orangensaft. Den kann man bei jedem Wetter gut gebrauchen.
Für mich waren es heute 43,23 km und somit Platz 1 in meiner Altersklasse M65. Unter allen Teilnehmern werden noch 3 Startplätze zum Föhrmarathon 2017 verlost. Bei dem schönen Wetter bleiben wir gerne noch etwas zusammen und schmieden schon die Pläne für die nächsten Laufveranstaltungen.
Die Veranstalter können mit einer gelungenen Premiere zufrieden sein. Hier ist man auch für größere Aufgaben gerüstet.

Alb Marathon Schwäbisch Gmünd

Der Letzte beim Start …
von Ulrich Tomaschewski

Der Name vom Lauf ist nicht ganz korrekt, denn es handelt sich um einen Ultra über 50 km mit 1.100 Höhenmetern. Die „Älbler“, wie sich der Völkerstamm der Region nennt, ist eher ein bescheidenes Volk und untertreibt eher als dass es prahlt. Landschaftlich ist dieser Lauf erste Sahne und gehört zu den Läufen, die man unbedingt laufen sollte. Ich war nun bereits zum 8. Mal dabei. Somit kannte ich mich ja gut aus, dachte ich.

Ich hatte eine anstrengende Arbeitswoche; Montag bis Donnerstag Geschäftsreise, Freitag durchgehend Termine bis 18:00 Uhr und danach dringendes erledigt. Feierabend um 22:00 Uhr; ab nach Hause und Laufsachen zurechtgelegt. Am Samstag eine kurze Anreise mit dem PKW. Nach Abholung der Startunterlagen und kurzem Gespräch mit KLaus Neumann und Joachim Kortyka ging es in die Startaufstellung; 2 Minuten bis zum Start. Oh Schreck ich habe den Transponder nicht angelegt. Zurück zum Auto, Transponder an das Bein und wieder zum Start. Die waren alle weg und die Kinderläufe nahmen Aufstellung. Aber ich durfte noch los und bin mit 8 Minuten Verspätung auf die Strecke. Der erste Kilometer geht noch durch die Stadt und ich durfte nun auf dem Gehweg laufen, da die Absperrungen aufgehoben waren. Bald verlief die Strecke auf den Seitenwegen und nach 2 Kilometern sah ich schon das Besenfahrrad. Die letzte Läuferin überholt, ich war im Rennen! Die Laufstrecke war an einigen Abschnitten verändert, was meiner Meinung aber kein Nachteil ist und auch den Schwierigkeitsgrad weder erhöht noch erleichtert. Das Wetter war angenehme 8 Grad und trocken, kein Wind. So trottete ich vor mir her, bis ich auf Conny von den Ultraschnecken auflief, die ich schon von vielen Läufen kannte. Wie üblich wurde sie von ihrem Ehemann Jörg auf der Strecke verpflegt und Jörgs Verpflegung hat die Güteklasse A. Da konnte ich das tolle Angebot mitgenießen, was mich wieder sehr positiv stimmte. Auch waren die Gespräche mit Conny hilfreich über die vielen Höhenmeter hinweg. Auf einer Wendeschleife traf ich auf Heiner Schütte, wir begrüßten uns herzlich und sprachen kurz miteinander. Schön, dass man die „Nordlichter“ auch im Süden antrifft. Wer die drei Kaiserberge (Hohenstaufen, Rechberg, Stuifen) überlaufen hat, soll nicht meinen, nun wäre nur noch flach angesagt, es sind noch zwei Anstiege zu bewältigen. Das 25 km Ziel ist auf dem Rechberg, wohl einer der wenigen Zieleinläufe, die eher gehend erreicht werden. Hier ist ein Cut-off für die Ultraläufer nach 3h 40min. Die Gesamtlaufzeit darf 7h 30min nicht überschreiten. Den Rechberg habe ich nach 3h 31min erreicht, damit noch im Rennen und zwei der drei Kaiserberge überlaufen. Den Berg runterlaufen auf einem schmalen steilen geteerten Weg. Die 25 km-Finisher nehmen ebenfalls diesen Weg zu ihrem Busshuttle zurück nach Schwäbisch Gmünd. Unten angekommen geht es flach weiter und in der Ferne sehe ich schon den dritten Maulwurfshügel, den Stuifen. Der Aufstieg verläuft zu Beginn auf einer breiten Straße und dann geht es in den Wald. Erst ein steiles Stück, danach ein schmaler Trampelpfad ohne Höhenmeter. Am Ende der erst kurze aber bissige Anstieg eine Waldwiese hoch. Danach kommt es knüppeldick, jetzt richtig hoch auf schmalem Weg mit vielen Wurzeln und Steinen. Oben angekommen flach durch den Wald und am Wendepunkt eine grandiose Aussicht in die Landschaft. Nun auf breitem Naturweg wieder runter vom Berg. Unten angekommen geht es auf einer breiten Straße weiter. Jetzt noch die Schleife zur Reiterleskapelle laufen, aber Achtung: da geht es steil rauf. Noch ein weiterer Anstieg wenige Kilometer danach und es ist geschafft, die letzten Kilometer nahen. Diese gehen entlang der alten Bahntrasse und haben ein leichtes Gefälle, gut zu laufen. Nach 7:10:09 war ich dann ziemlich geplättet im Ziel.

Mein 1000. in Singapur 4.12.16

von Dietrich Eberle

Schon vor 2 Monaten habe ich meine Planungen für den 1000. M/U in Angriff genommen. Erstmal muss man sich entscheiden, ob man was Besonderes machen will, das heißt für mich mindestens: weit weg. Dann Marathons mit geeigneter Sollzeit zum geplanten Datum finden. Ich wollte den 1000. rechtzeitig zu meinem "Marathongeburtstag" laufen, also 42,195 Jahre nach meinem ersten Marathon am 29.09.1974. Außerdem muss gecheckt werden, was Flüge und Hotels kosten und dann kann gebucht werden. Von da an mussten alle Marathons genau geplant werden, deshalb durfte ich auch gewaltig auf die Bremse treten. Für den 999. hatte ich Monaco vorgesehen. Erstmal lief alles planmäßig, aber dann hörte ich von einem geplanten Streik der Lufthansa-Piloten. Das war spannend! Am 18.11. flog ich nach Nizza, finishte den 999. und holte mir dabei einen Muskelfaserriß. Am 21.11. ging's zurück nach Hause.

Vom 23. - 26.11. wurde gestreikt und ich testete am 26. November in Bremen beim 6h-Lauf 26,666 km erfolgreich auf der Finnbahn, wie das mit dem Walken klappt. Vom 29. - 30.11. wurde wieder gestreikt, aber am 01.12. konnte ich mich nachmittags noch von Gunla verabschieden, sie war gerade aus der Schule gekommen, und wie geplant abends nach Singapur fliegen. Wenn ich erstmal da bin, ist mir ziemlich egal, ob und wie ich zurückkomme. Pünktlicher Flug um 22 h von Frankfurt nach Singapur. Um 17 Uhr Ortszeit am nächsten Tag war ich da. Mit der MRT (U-Bahn) fuhr ich dann gleich zur Expo, in Messehalle 4 war die Startunterlagen-Ausgabe. Und weiter ging's ins Hotel in Chinatown. Am Sonnabend musste ich mich akklimatisieren von 0 auf 30 Grad und mich seelisch auf den Lauf vorbereiten.

Der Start ist auf der Orchard Road, Hauptshoppingmeile in Singapur, um 4:30 h früh, nach Startblöcken eingeteilt. Ich bin in Block F um 5:00 Uhr dran. Die übliche Weihnachtsbeleuchtung ist schon voll in Betrieb. Der Start funktioniert planmäßig, die ersten 2-3 Stunden laufen wir im Dunkeln. Solange sind es nur 26 Grad. Singapur liegt auf einer Insel und ist Malaysia an der Südspitze vorgelagert. Wir laufen an der Harbourfront entlang, unzählige Schiffe liegen beleuchtet vor Anker. Es geht Richtung Osten, die Sonne kommt raus und es sind 30 Grad. Als Verpflegung gibt es zunächst nur Wasser, später vereinzelt Isogetränk, Bananen, Gel. Ich kann meinen Plan einhalten, der Muskelfaserriß im linken Oberschenkel macht sich nicht bemerkbar. Hier laufen auch viele andere langsame Läufer und ich bin deshalb nie alleine. Jetzt brennt die Sonne gnadenlos runter, zum Glück verkrafte ich das gut und die letzten km brechen an. Irgendwann ist das Ziel in Sicht und damit mein 1000. M/U, 42,195 Jahre nach dem 1. Marathon in Nordholz.

Singapur Marathon (Foto: Dietrich Eberle)

Zum Glück findet man immer jemanden für Zielfotos, dann gibt es Medaille und Finishershirt, noch ein bißchen relaxen und die Rückfahrt zum Hotel mit der Metro. Dann habe ich einige whatsapp und mails zu versenden und zu empfangen, bis ich mir abends in Chinatown etwas zu essen und trinken genehmige.

Presseberichte

Mario Sagasser sammelt Marathons aus Leidenschaft

Hamburger Abendblatt vom 20.08.2016 von Anne Pamperin

Mario Sagassser (51) lief kürzlich auf der Isle of Man seinen 500. Marathon Foto: Anne Pamperin

51 Jahre alter Henstedt-Ulzburger hat seit 2000 schon 501 Langstreckenläufe absolviert – und das weltweit in 50 Ländern.

Henstedt-Ulzburg. Mario Sagasser überlegt kurz. "Olympia? Das könnte ich vielleicht schaffen, wenn ich mich beeile. Anschauen würde ich mir das schon gerne." Die Rede ist vom Marathon der Männer, der am Sonntag den Abschluss der Leichtathletikwettbewerbe in Rio de Janeiro bildet.

Ob sich der Henstedt-Ulzburger das Spektakel im Fernsehen anschaut, hängt davon ab, wie schnell er selber auf den Beinen ist. Denn bevor die Stars bei den Sommerspielen auf die Straße gehen, nimmt der 51-Jährige am 37. Ostroher Langlauftag teil, absolviert dort einen Marathon. Der Lauf über 42,195 Kilometer ist für Mario Sagasser bereits der zweite Langstreckenwettbewerb in dieser Woche und – was fast unglaublich erscheint – sein 502. (!) Antritt überhaupt über (mindestens) die klassische Distanz seit dem Jahr 2000, als er in Hamburg seine Premiere feierte.

Dass der Diplom-Ingenieur der physikalischen Technik in 17 Jahren diese große Zahl an Langstreckenläufen bestreiten würde, hätte er 1999 nicht ansatzweise gedacht. Damals feierte Sagasser seinen Einstieg beim Norderstedter Stadtlauf, ging dort über 10 Kilometer an den Start. Ein paar Wochen später folgte ein doppelt so langer Wettbewerb in Quickborn. "Als ich ins Ziel kam, sagte meine Frau Doris scherzend, ich würde ja noch so frisch aussehen und sollte doch mal für einen Marathon trainieren."

Der erste Marathon war eine Tortur

Gesagt, getan – im Jahr danach stand Mario Sagasser in Hamburg am Start, lief 42,195 Kilometer und kam nach 4:13 Stunden ins Ziel. Die Begeisterung hielt sich allerdings in Grenzen. "Mir ging es körperlich richtig mies danach. Damals musste man sich seine Medaille noch im Obergeschoss der Messehallen abholen. Ich

bin die Treppen kaum rauf und noch schlechter wieder runtergekommen."

Wieder war es Ehefrau Doris, die der Marathonlaufbahn ihres Gatten einen Schubs gab. "Sie schenkte mir zum Geburtstag den Start in Berlin", so Sagasser, der auch 2001 in der Hauptstadt lief und mit einer Zeit von 3:30 Stunden wesentlich schneller war als bei seinem Debüt in Hamburg im Jahr zuvor. Gründe für die Verbesserung waren eine intensive Vorbereitung und der konsequente Lauf auf der Ideallinie. "Ich hatte den Kaltenkirchener Helmut Jung vor mir. Der hielt sich immer auf dieser blauen Linie", berichtet Mario Sagasser, der mittlerweile Kontakte zu vielen Marathonis in Hamburg und Umgebung aufgenommen hatte. "Dadurch habe ich auch die Organisatoren der Volksdorfer Teichwiesenläufe kennengelernt. Hier kann man fast täglich einen Marathon bestreiten und zahlt dafür nur ein paar Euro Startgeld." Während andere Menschen in ihrer Freizeit Briefmarken sammeln, ist Mario Sagasser auf der Jagd nach möglichst vielen und vor allem verschiedenen Marathons. Nach fünf Jahren beendete er seinen 100. Lauf und wurde dadurch in den 1998 gegründeten 100-Marathon-Club aufgenommen, den er als Vorsitzender seit dem März 2014 auch leitet.

Am vergangenen Sonntag ging der Vater zweier Töchter zum 500. Mal an den Start. Sein Jubiläum feierte er auf der Isle of Man.

Der Diplom-Ingenieur lief schon in den USA und in Kanada, in Indien,
auf den Färöer-Inseln, in Tromsö, Monaco und Liechtenstein. Foto: Sagasser / Mario Sagasser

Das Reisen in ferne Länder verbinden Mario Sagasser und seine Frau Doris, die 2001 ihren ersten Marathon bestritt und es mittlerweile auf ebenfalls beachtliche 332 Läufe gebracht hat, stets mit einem Wettbewerb. Sagasser: "Wir sind schon in 50 verschiedenen Ländern gestartet und waren unter anderem in Kanada, Liechtenstein und Monaco, aber auch auf den Faröer-Inseln oder in den USA." Außergewöhnlich waren auch der Knastlauf in Darmstadt, der Mittsommermarathon im norwegischen Tromsö oder der Wettkampf auf der Originalstrecke der Olympischen Spiele 1936 in Berlin.

Kenianer wollten Fotos schießen

Was das Ehepaar dabei abseits der Laufstrecke erlebt, ist oft spannender als der Wettkampf selber. "Beim Mumbai-Marathon in Indien waren wir zusammen mit den Eliteläufern in einem Hotel. Als die Kenianer beim Essen mitbekamen, dass ich gerade meinen 400. Wettbewerb bestritten hatte, wollten sich alle mit mir fotografieren lassen. Das war schon witzig." In anderen Ländern wie beispielsweise Weißrussland, scheiterte ein Start fast am Sportvisum, das aufgrund eines Poststreiks nur auf Umwegen ankam. "Schon oft haben wir nach einer Reise festgestellt, dass der Lauf selber eigentlich das einfachste an der ganzen Aktion war."

Die Frage, ob diese hohe Anzahl an Läufen schlecht für die Gesundheit ist, verneint Sagasser übrigens vehement. "Ich hatte noch nie im meinem Leben Rückenschmerzen, woran ja sehr viele Menschen leiden. Auch Herz-Kreislauf-Probleme habe ich nicht und erkältet bin ich so gut wie nie." Laufen könne man sowieso immer und überall. Dafür seien nur ein paar vernünftige Schuhe nötig – sonst nichts.

Personalien

Reinhold Serafin

*1934 ✞ 2015

Wir trauern um Reinhold, der, wie wir erst jetzt erfahren haben, bereits im vergangenen Jahr verstorben ist.

Der Vorstand und der gesamte Club

Geburtstage

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

Helmut Datzmann aus Roth feierte bereits im Mai seinen **70.** Geburtstag.
Siegfried Schmitz aus Kiel feierte im November seinen **70.** Geburtstag.

Günter Antoni aus Buxtehude feierte im September seinen **75.** Geburtstag.
Hartmut Ehrlich aus Lübeck feierte im September seinen **75.** Geburtstag.
Dieter Albrecht aus Gerlingen feierte im Oktober seinen **75.** Geburtstag**.**
Kurt Felle aus Memmingen feierte im November seinen **75.** Geburtstag.

Horst Jendrasch aus Kelkheim/Ts. feierte im August seinen **80.** Geburtstag.

Horst ist Dauerstarter beim Frankfurt Marathon und von der 1. Veranstaltung 1981 an dabei. Stolze 33 Mal in Folge bewältigte er diese Marathonstrecke. Im vorigen Jahr 2015 ist diese Serie zwar gerissen, als es nicht mehr zur vollen Distanz gereicht hat. Trotzdem lief er auch in diesem Jahr wieder einige Kilometer mit und stand somit bei allen 35 Frankfurt Marathons am Start.

Seine Bestzeiten stellte er in den 80er Jahren auf, so zum Beispiel die mehr als respektablen 2:59 Stunden beim Marathon in Höchst. „Einmal hatte mich halt der Ehrgeiz gepackt“, freut er sich heute noch.
Entsprechend hoch fielen damals auch die Trainingsumfänge aus: 1985 waren es 3557 Kilometer, sein persönlicher „Rekord“. Bis heute ist er insgesamt rund 96 000 Kilometer gelaufen, darunter allein 135 Marathons, drei 80 Kilometer-Läufe und 40 Läufe über sage und schreibe 100 Kilometer. „Das war zuletzt 2013, bei den Bieler Lauftagen“
(Quelle: Auszug aus Höchster Kreisblatt vom 03.08.2016 von Stephanie Kreuzer)

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras
und damit Vollmitgliedschaft
Hermann Heyer (Mülheim-Kärlich) am 18.08.16 beim Berliner 100 Meilen Lauf.
Fritz Rietkötter (Wildeshausen) am 11.09.16 beim Münster Marathon.
Sylke Kuhn (Kassel) am 17.09.16 beim Oberharz 10 Teiche Marathon in Hahnenklee.
Thomas Theuerkorn (Bielefeld) am 18.09.16 beim 63. Gevattersee Marathon in Bückeburg.
Markus Szarvas (Sonsbeck) am 18.09.16 beim Lidoma VIII Laufen-in-Dortmund-Marathon.
Kay Giese (Buxtehude) am 01.10.16 beim Taubertaler Ultramarathon in Rothenburg o.T.
Ralf Sweers (Emden) am 09.10.16 in München.
Horst Liebetruth (Uetze) am 16.10.16 beim Wendland Marathon in Liepe.
Rico Bogacz (Delmenhorst) am 13.11.16 beim Marathon des Alpes-Maritimes von Nizza nach Cannes (FRA).

200 Marathons/Ultras
Marion Möhle (Darmstadt) am 10.09.16 beim Marathon du Médoc in Pauillac (FRA).
Lars Schläger (Bielefeld) am 23.10.16 beim 78. Idaturm Marathon in Bad Eilsen.
Beate Gröhn (Kaltenkirchen) am 23.10.16 beim Kaltenkirchener Freizeitparkmarathon.

300 Marathons/Ultras
Sven Peemöller (Bad Oldesloe) am 07.08.16 beim 1. Oldesloe-Kloster-Nütschau-44-Brückenmarathon**.**

300 Marathons/Ultras
Claudia Cavaleiro (Viersen) am 15.09.16 auf der 5. Etappe beim Schwarzwaldlauf.
Gunla Eberle (Seevetal) am 18.09.16 beim Vöppstedter Forst Marathon in Salzgitter-Bad.
Klaus Bangert (Bargfeld-Stegen) am 05.11.16 beim Öjendorfer See Marathon in Hamburg.
Frank Berka (Hamburg) am 19.11.16 beim Schloss-Marienburg Marathon in Nordstemmen.

400 Marathons/Ultras
Harald Petersen (Kiel) am 19.11.16 beim Bokeler 6-Stunden Lauf.

500 Marathons/Ultras
Mario Sagasser (Henstedt-Ulzburg) am 14.08.16 auf der Isle of Man (siehe Pressebericht in diesem Heft).
Michael Kiene (Northeim) am 19.11.16 beim Schloss-Marienburg Marathon in Nordstemmen.

600 Marathons/Ultras
Helmut Rosieka (Bremen) am 30.10.16 beim vom ihm veranstalteten 13. Zeitsprung Marathon in Bremen.

700 Marathons/Ultras
Christine Schroeder (Hamburg) am 13.11.16 an den Teichwiesen in Hamburg.

1.000 Marathons/Ultras
Dietrich Eberle (Seevetal) am 04.12.16 in Singapur (SIN) (siehe Titelbild und Bericht in diesem Heft).

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

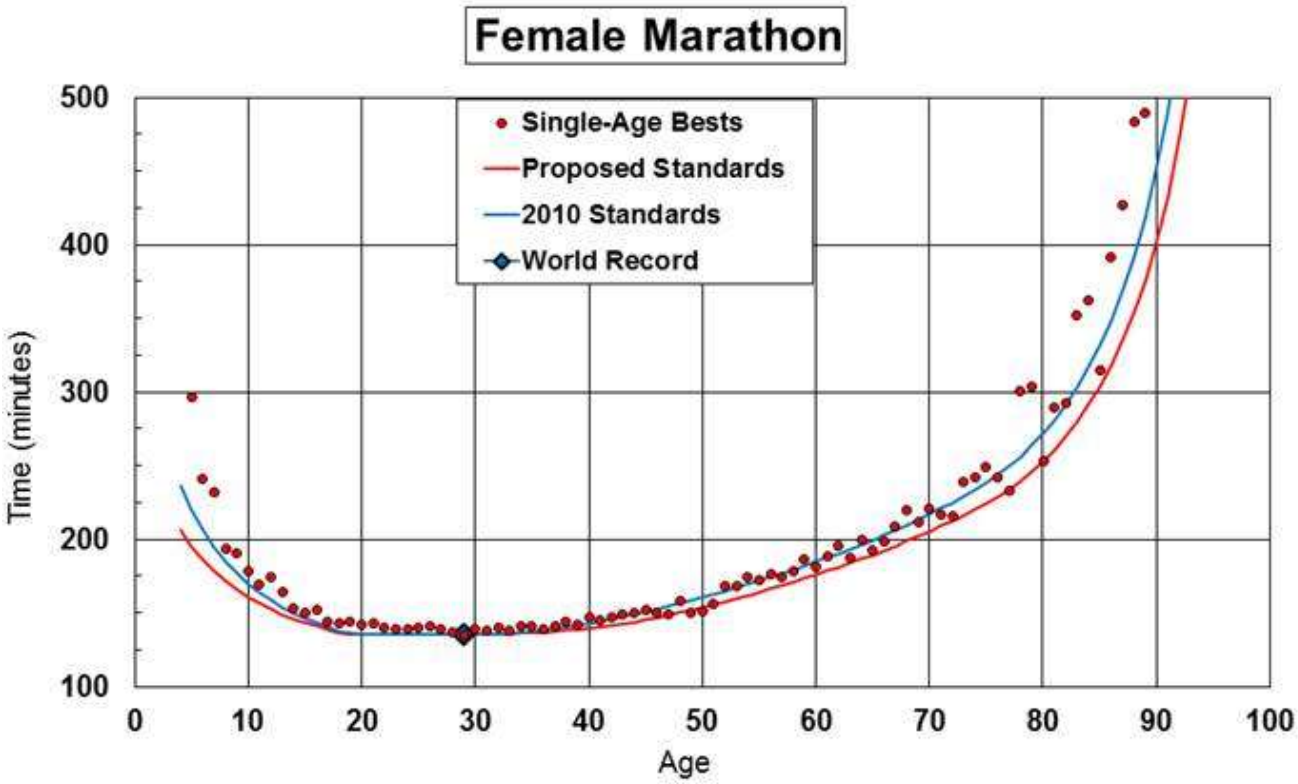
420 **Hermann Heyer** aus Mülheim-Kärlich
421 A **Armin Storz** aus Lichtenwald
422 **Sylke Kuhn** aus Kassel
423 **Thomas Theuerkorn** aus Bielefeld
424 **Markus Szarvas** aus Sonsbeck
425 **Ralf Sweers** aus Emden
426 **Peter Orth** aus Vellmar
427 **Rico Bogacz** aus Delmenhorst

Leistungsfähigkeit von Vielläufern beim Marathon im Zeitverlauf

von Dr. Christoph Wenzel

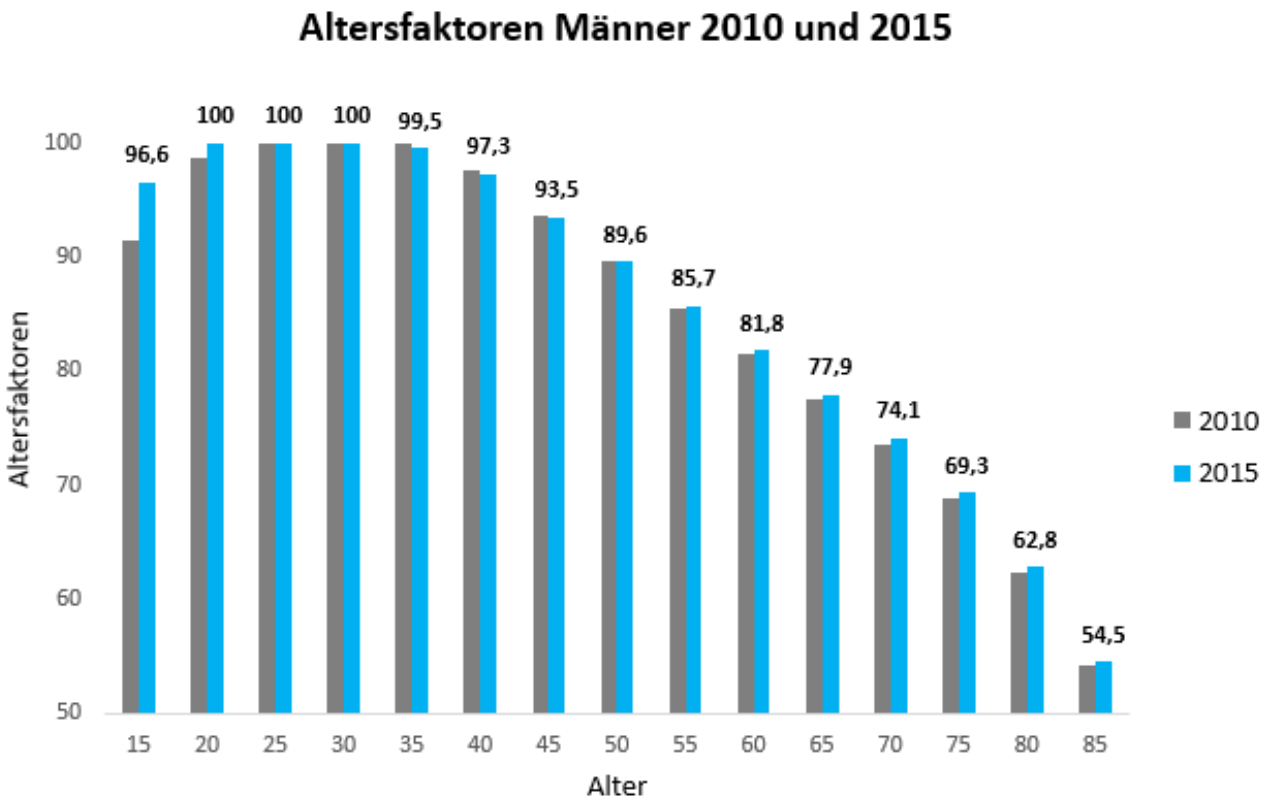
Im Marathonlauf können Sportler/innen über Jahrzehnte aktiv sein und bleiben. Im 100 Marathon Club erfordert schon das Kriterium „100 Marathon- und Ultramarathon gelaufen haben“ eine längere Laufkarriere.
Wie verändert sich die Leistungsfähigkeit beim Marathon im Zeitverlauf? Es gibt Altersfaktoren, die die Leistungen jüngerer und älterer Läufer mit denen der Jahre höchster Leistungsfähigkeit vergleichbar machen. Der 100 Marathon Club führt Statistiken alterskorrigierter Bestzeiten, die den sportlichen Wert der Leistungen aller Altersklassenläufer/innen gerecht miteinander vergleichen.
Gleichzeitig verändert sich unsere Leistungsfähigkeit im Läuferleben unabhängig vom Alter vom ersten Marathon zur persönlichen Bestzeit bis hin zu wieder langsameren Zeiten.
Einige Läufer/innen veröffentlichen ihre Lauflisten im Internet. Meistens bricht die Laufliste ab, wenn die Leistungsfähigkeit abnimmt. Komplette Lauflisten von Vielläufern sind selten zu finden.
Inzwischen gibt es Lauflisten von 4 Aktiven mit je 300 M/U und von 4 Aktiven mit je 1000 M/U, die zur Frage der Leistungsfähigkeit im Zeitverlauf analysiert wurden.

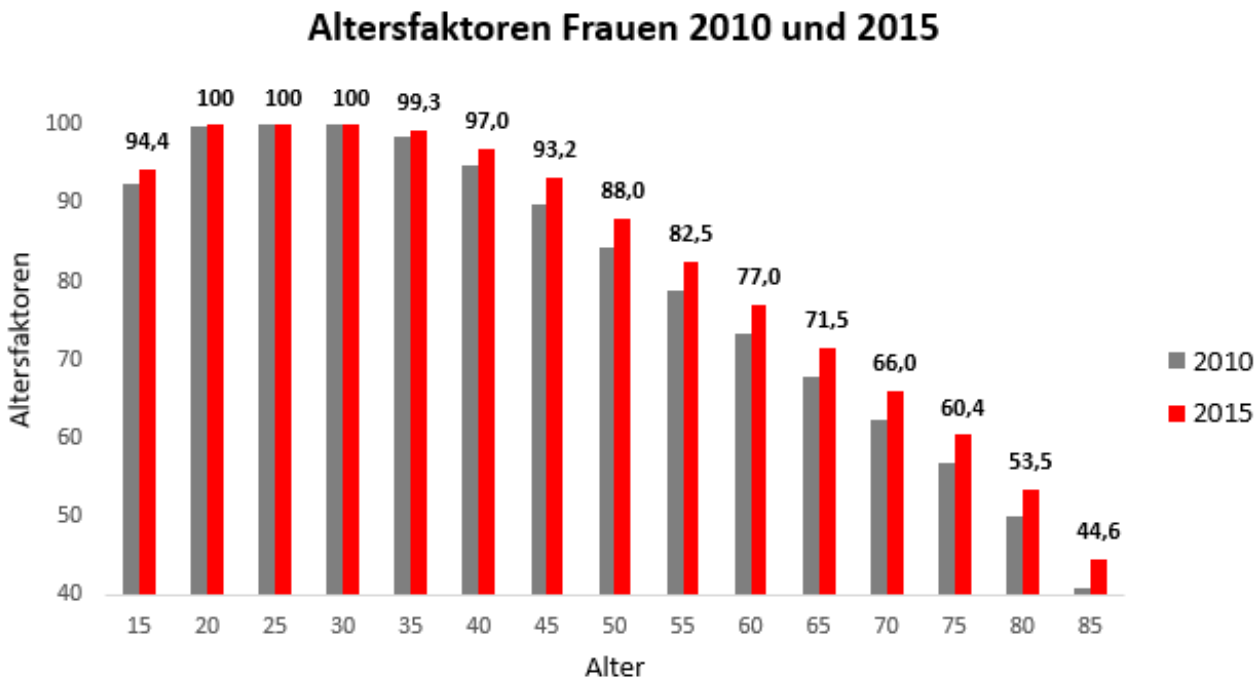
Als Altersfaktoren für Marathon zitierte Manfred Steffny [Marathon-Training, 14. Aufl., 1999, S. 72/73] Daten aus den USA zum Leistungsabfall eines Altersklassen-Athleten im Marathon.
In der World Masters Athletics wurden ab 2002 Altersfaktoren für Männer und für Frauen in den so genannten WMA-Tables errechnet. Alan Jones (Erfinder des Jones-Counters zur Streckenvermessung 1971) und Rex Harvey konnten 2004 für Männer und 2006 für Frauen komplette Tabellen von Altersfaktoren veröffentlichen. 2010 und zuletzt 2015 wurden diese WMA-Tabellen aktualisiert.



Die Abbildung aus „Age grading running races“ zeigt den Verlauf mehrerer Kurven mit Laufzeiten von Frauen zur Berechnung der Altersfaktoren für Frauen im Marathon.
Diese Veröffentlichung von Alan Jones zur Berechnung der Faktoren findet sich auf seiner Homepage (Updated 2015-01-24) http://www.runscore.com/Alan/AgeGrade.html.
Im Vergleich zwischen den WMA-Tabellen 2010 und 2015 gab es bei Jugendlichen, Frauen und Männern ab 55 Jahren weitere Verbesserungen der Leistungsfähigkeit. Das führt zu zahlenmäßig größeren Altersfaktoren als Maß der Leistungsfähigkeit. Das bedeutet: Bei Senior/innen ist der Abfall

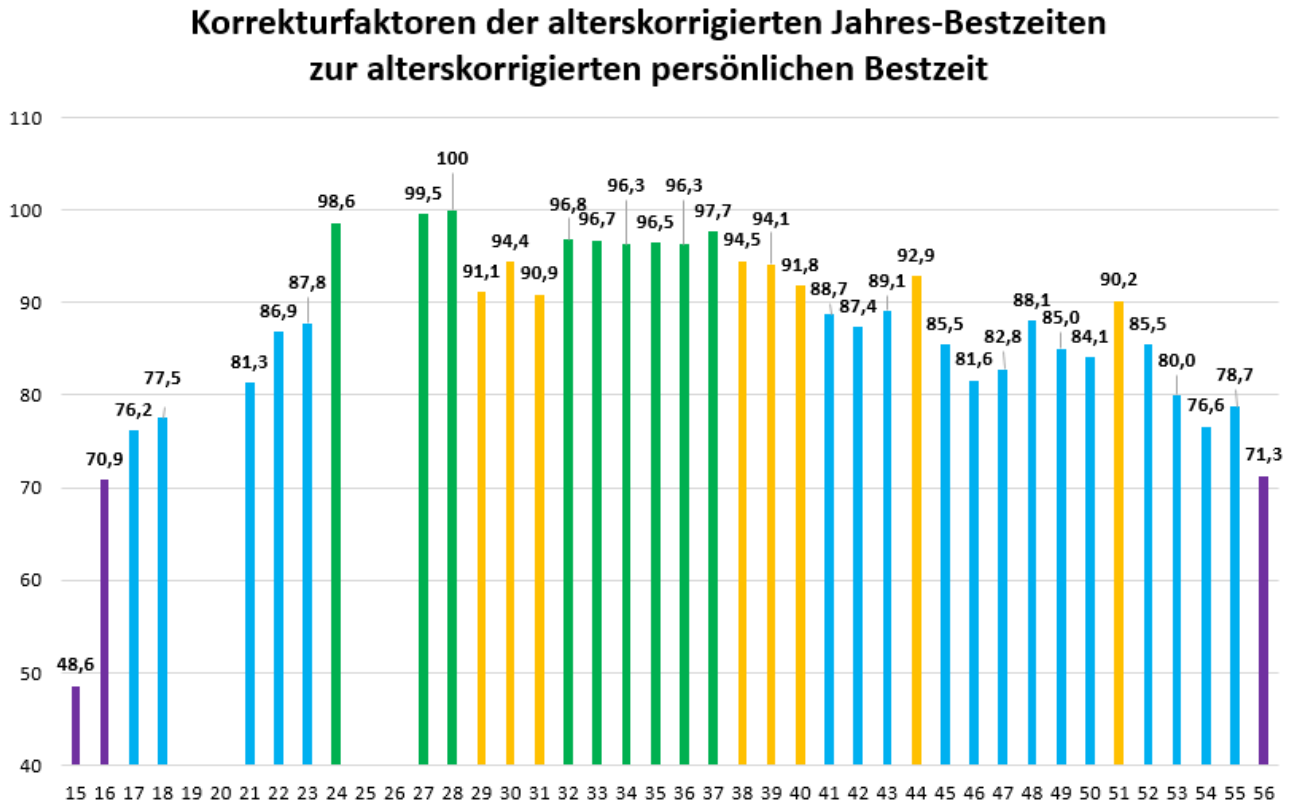
der Leistungsfähigkeit nach den Tabellen 2015 geringer als nach den Tabellen 2010. Zwischen dem 45. und dem 70. Lebensjahr nehmen die Altersfaktoren fast linear ab, dann erst exponentiell.



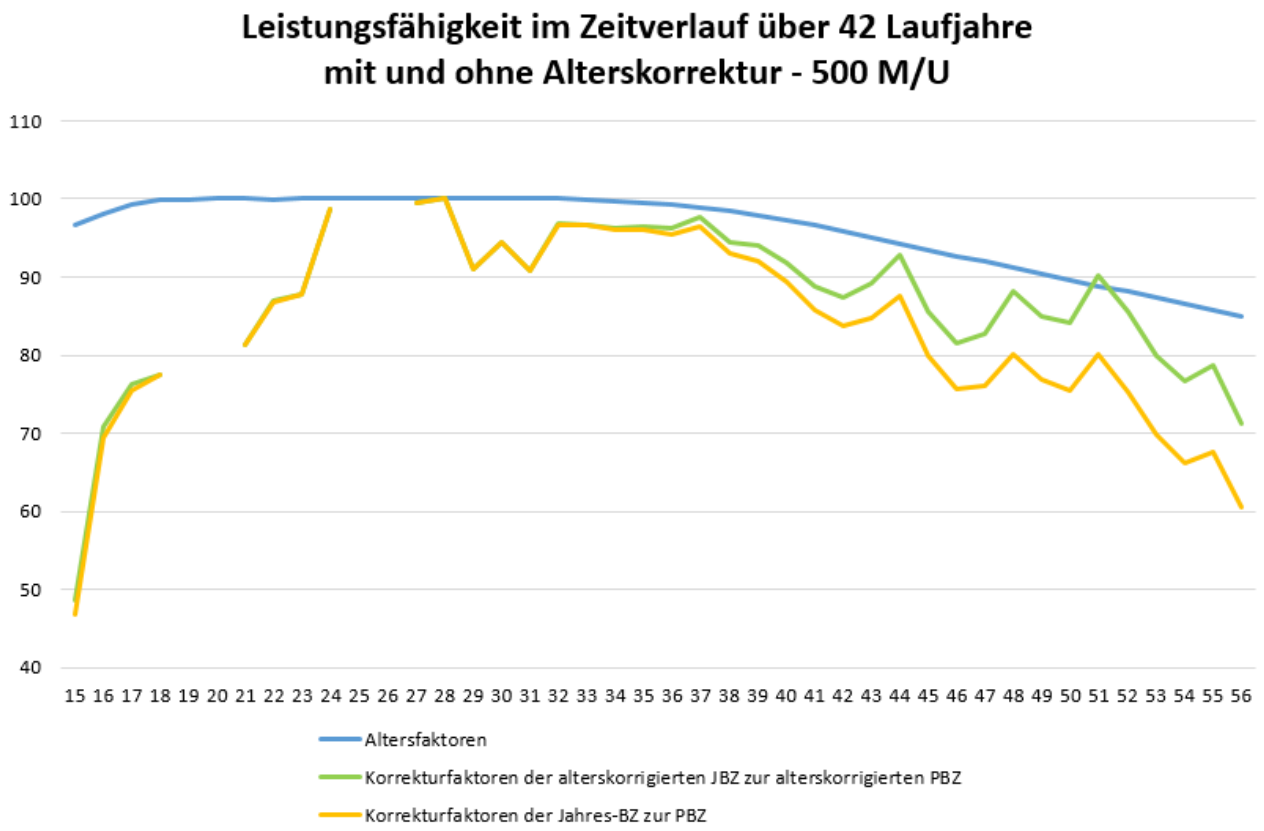


Als Konsequenz eines etwas größeren Wertes des Altersfaktors wird die absolute Zeit nach den Tabellen 2015 etwas weniger stark alterskorrigiert. Bei Männern über 45 Jahren macht das in der Praxis weniger als eine Minute aus, bei Frauen über 45 Jahren mehr.
Auch die Altersspanne der „Hauptklasse“ / engl. „open class“ - als der Altersgruppe mit der höchsten Leistungsfähigkeit ohne Alterskorrektur - hat sich in den neuen WMA-Tabellen etwas verschoben. Nach den WMA-Tabellen 2015 gibt es Alterskorrekturen bis 18 Jahre/Männer und ab 32 Jahre/ Männer sowie bis 19 Jahre/Frauen und ab 31 Jahre/Frauen.

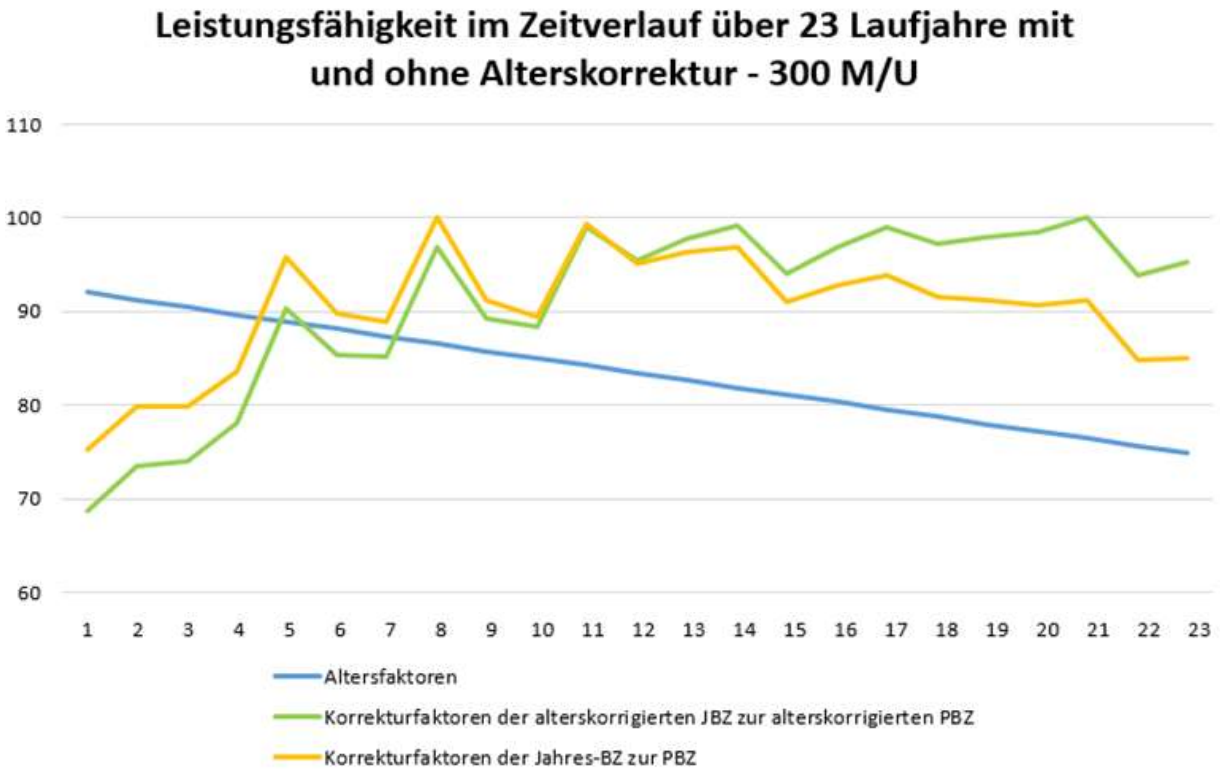
Der DLV zählt als „Hauptklasse“ Männer und Frauen zwischen 20 und 29 Jahren, wobei die 20- bis 22-jährigen zusätzlich als Junioren-Klasse in der DLO aufgeführt sind.
Zur Frage der Leistungsfähigkeit von Vielläufern beim Marathon im Zeitverlauf über meist viele Jahre ist die jeweilige Jahres-Bestzeit im Marathon ein geeignetes Maß der Leistungsfähigkeit [Christoph Wenzel: Marathon-Bestzeiten im 100 Marathon Club, 100 MC aktuell, Heft 3/2014].
Im Zeitverlauf über viele Jahre werden wir nicht nur wegen zunehmenden Alters, sondern auch wegen altersunabhängiger individueller Leistungsrückgänge irgendwann langsamer.
Es soll bei der Änderung der Leistungsfähigkeit unterschieden werden zwischen dem altersbedingten Anteil und dem zusätzlichen Anteil durch sonstige individuelle Änderungen der Leistungsfähigkeit.
Hier Daten eines 56-jährigen Läufers des 100 MC, seit dem 15. Lebensjahr im Marathon aktiv.
Die Jahres-Bestzeit (JBZ) lässt sich als Produkt der persönlichen Bestzeit (PBZ) mit einem Korrekturfaktor (KF) ausdrücken. Der Korrekturfaktor liegt zwischen 0 und 1.
Bei KF = 1 wurde die PBZ gelaufen. Je langsamer die JBZ ist, desto kleiner ist der KF, mit dem die JBZ multipliziert werden muss, um die PBZ zu errechnen. KF = PBZ : JBZ
Beispiel: PBZ 3:00 Std.; JBZ 4:00 Std.; KF = 0,75.
Die alterskorrigierte JBZ errechnet sich als Produkt der JBZ mit dem Altersfaktor der WMA-Tabellen.

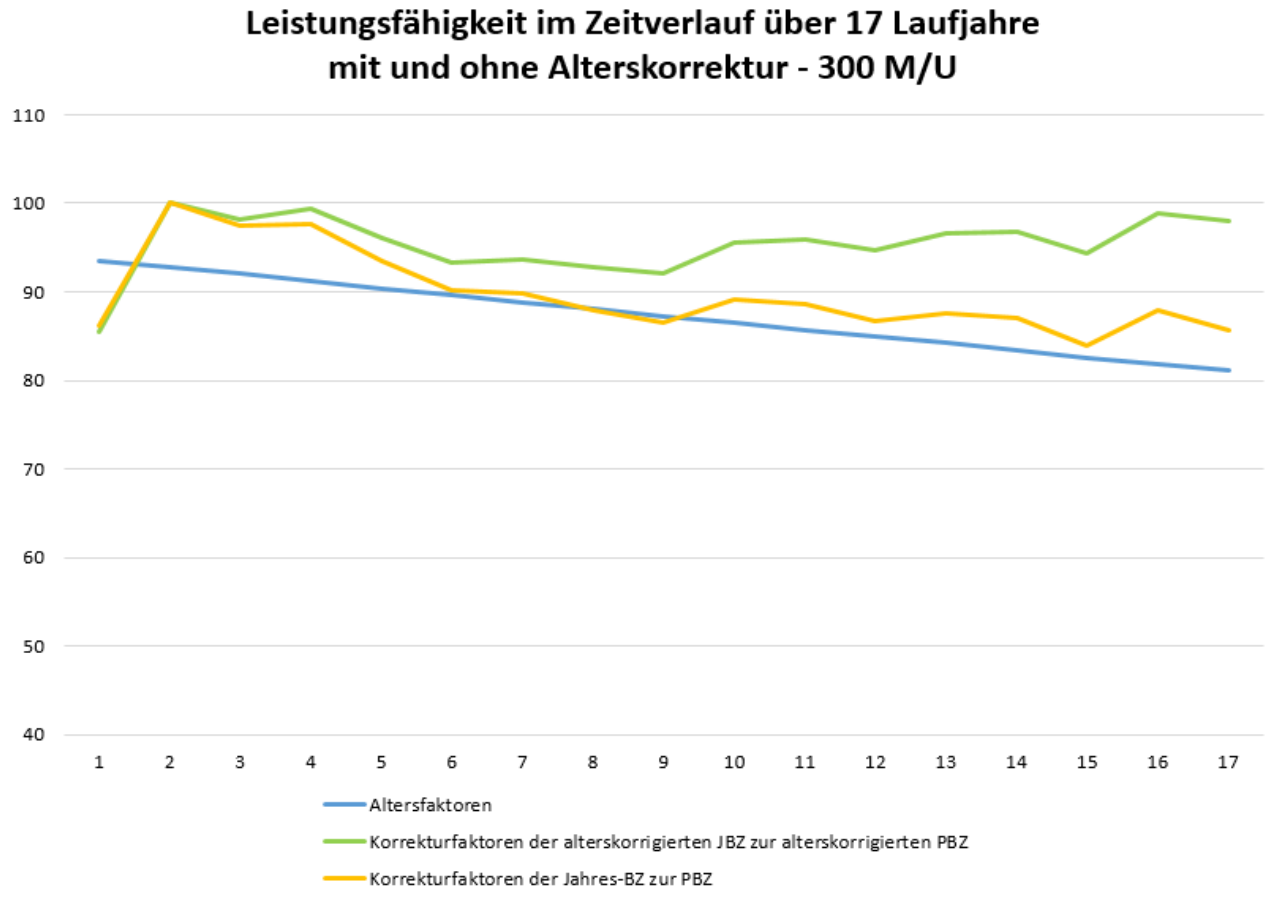


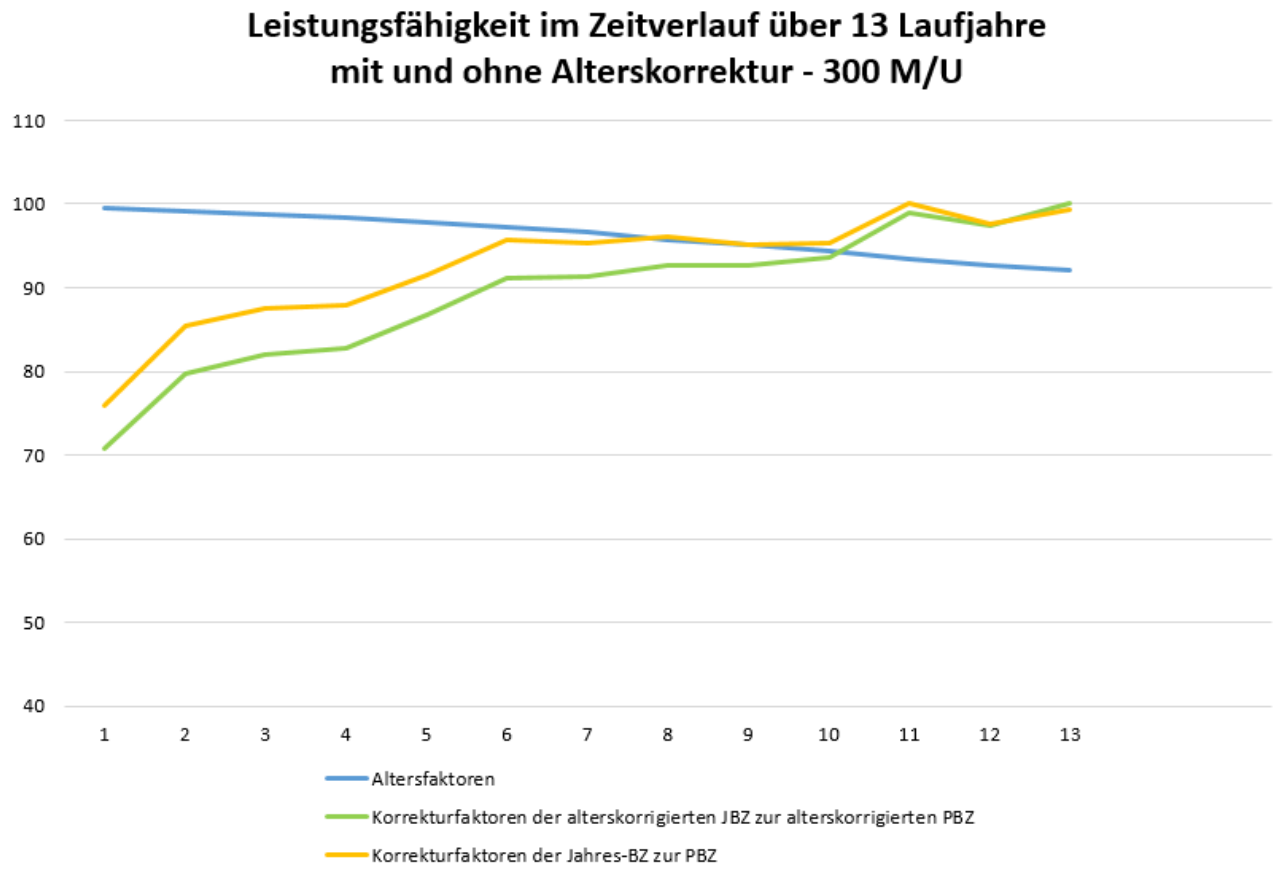
Auch die alterskorrigierten JBZ lassen sich als Produkt der alterskorrigierten PBZ mit einem KF ausdrücken. Es ist zu empfehlen, die Marathonzeiten in Minuten mit Dezimalstellen umzurechnen.
Es lässt sich mit einem KF >= 1 ausrechnen, um viel höher bei der alterskorrigierten JBZ der Zeitbedarf gegenüber der alterskorrigierten PBZ ist.
Beispiel: alterskorrigierte PBZ 3:00 Std.; alterskorrigierte JBZ 3:30 Std.; KF = 210:180 = 1,1666.
In Analogie zu den bekannten Alterskorrekturfaktoren wird mit einem KF <=1 errechnet, wie hoch bei der alterskorrigierten JBZ die individuelle Leistungsfähigkeit im Vergleich zum Jahr der alterskorrigierten PBZ war. KF = alterskorrigierte PBZ : alterskorrigierte JBZ.
Beispiel: alterskorrigierte PBZ 3:00 Std.; alterskorrigierte JBZ 3:30 Std.; KF = 180:210 = 0,8571.
In den Abbildungen werden die KF in % angegeben (zwischen 0 und 100) und sind damit ein direktes Maß der Leistungsfähigkeit. Beispiel: KF = 85,7 %. In Abb. 1 zeigen farblich abgestufte Balken: KF < 75 % in lila, KF 75,1 - 90 % in blau, KF 90,1 - 95 % in orange und KF > 95 % in grün.

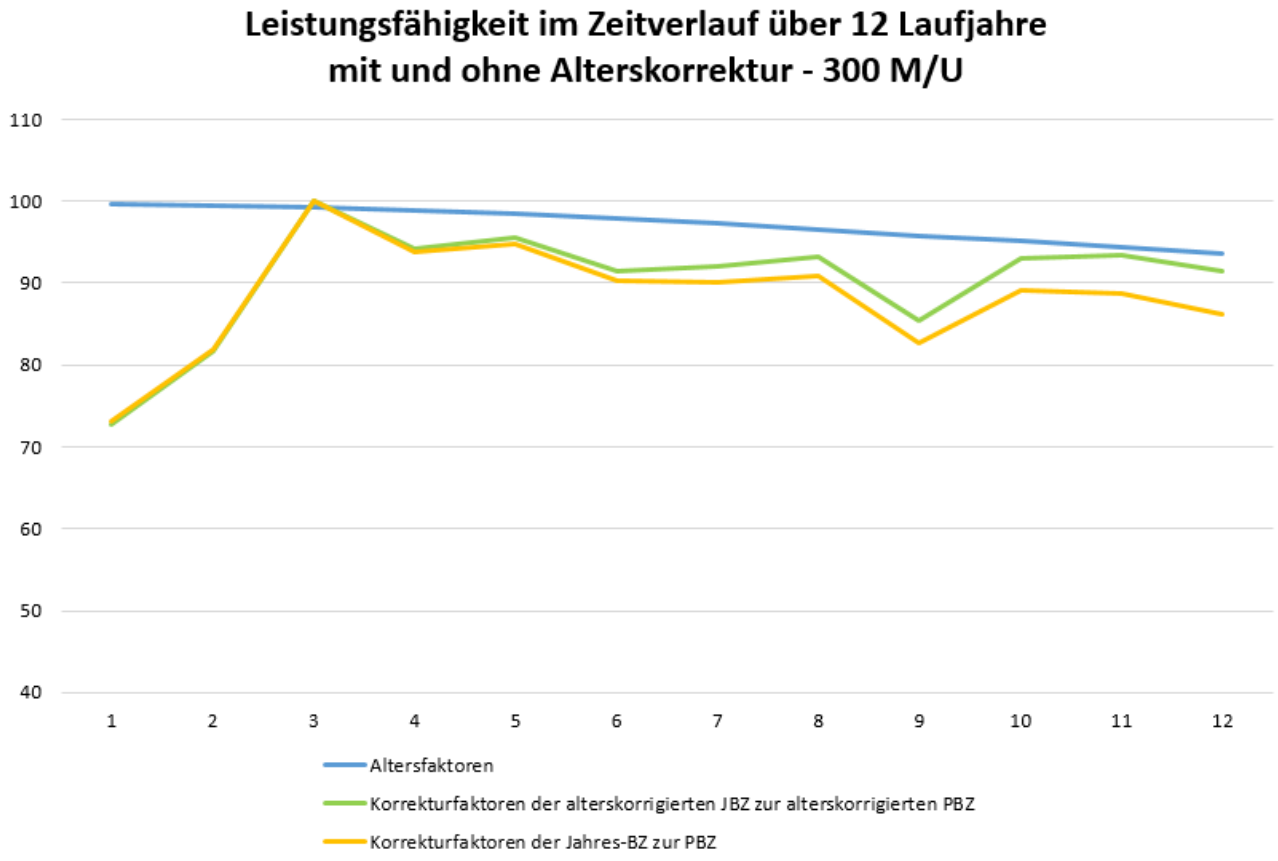


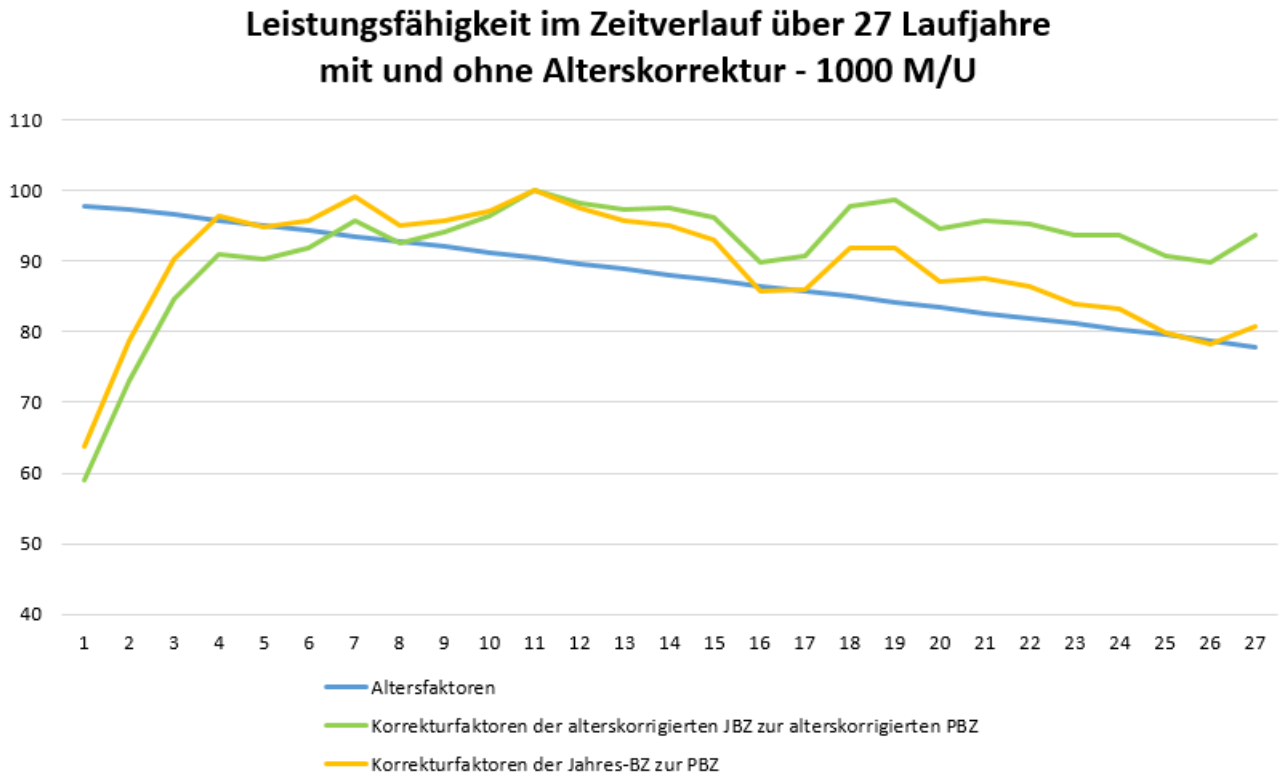
Der Läufer lief seine PBZ mit 28 Jahren. Davor war er in vier Jahren nicht auf der Marathon-Distanz aktiv. Die absolute und die alterskorrigierte PBZ wurden beim selben Lauf erreicht.
Die orange Kurve der Leistungsfähigkeit der JBZ zur absoluten PBZ fällt ab dem 36. Lebensjahr deutlich stärker ab als die grüne Kurve der Leistungsfähigkeit der alterskorrigierten JBZ zu alterskorrigierten PBZ. Der Abfall der grünen Kurve zeigt den Abfall der individuellen Leistungsfähigkeit im Zeitverlauf ohne den Einfluss des Alters. Die im Internet veröffentlichten vier Lauflisten mit 300 M/U und vier Lauflisten mit 1000 M/U wurden gleichartig ausgewertet.

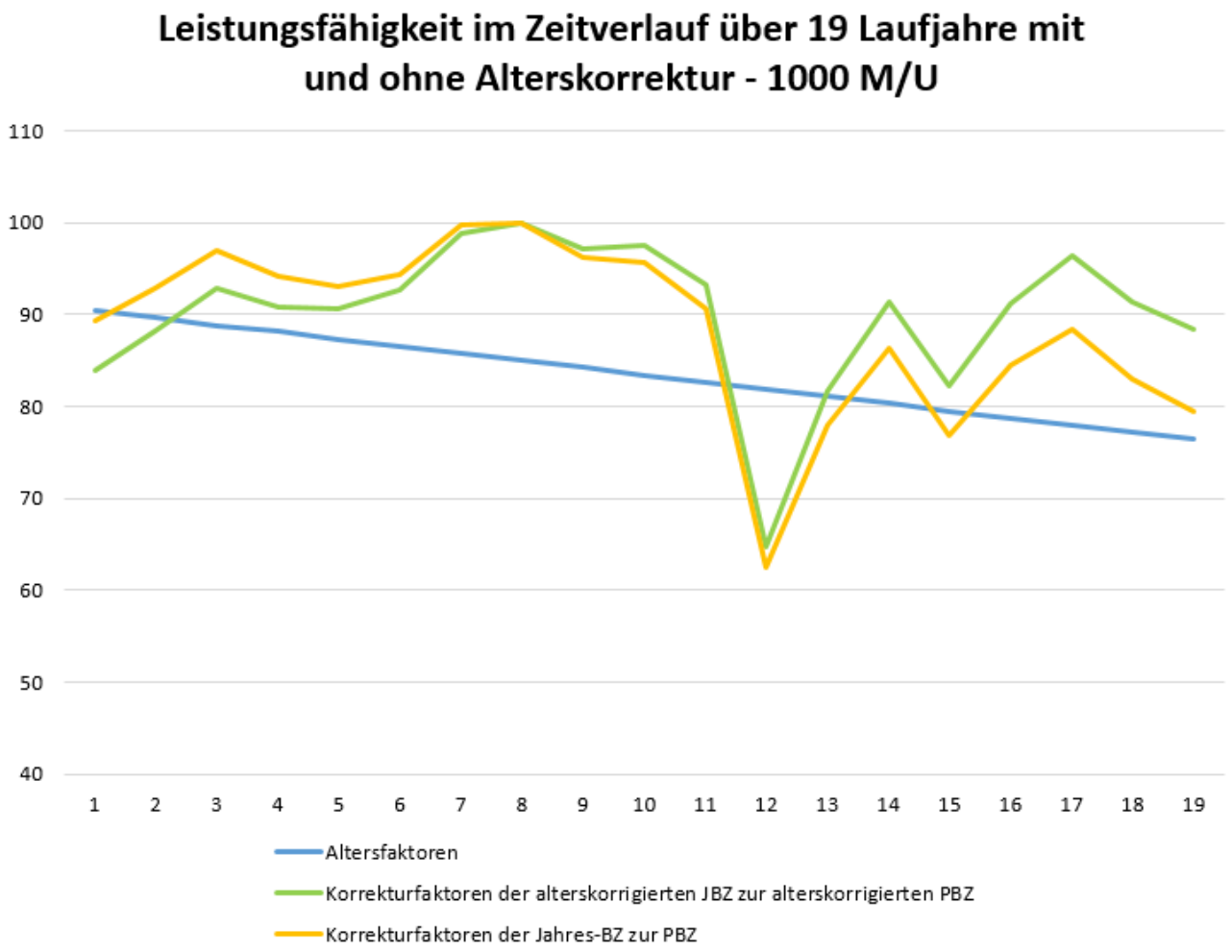


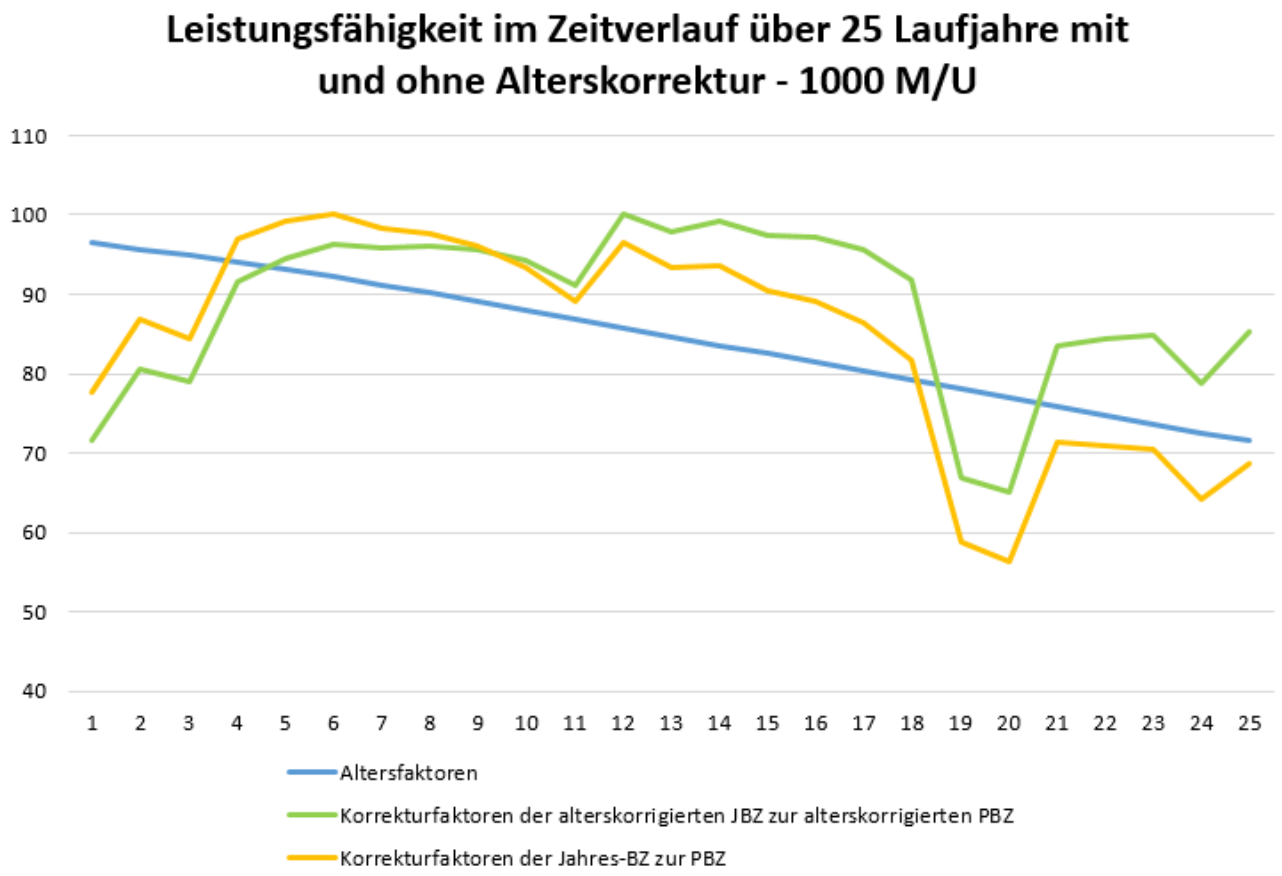

Leistungsfähigkeit im Zeitverlauf über 17 Laufjahre
mit und ohne Alterskorrektur - 300 M/U
110
100
90
80
70
60
50
40
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17
Altersfaktoren
Korrekturfaktoren der alterskorrigierten JBZ zur alterskorrigierten PBZ
Korrekturfaktoren der Jahres-BZ zur PBZ

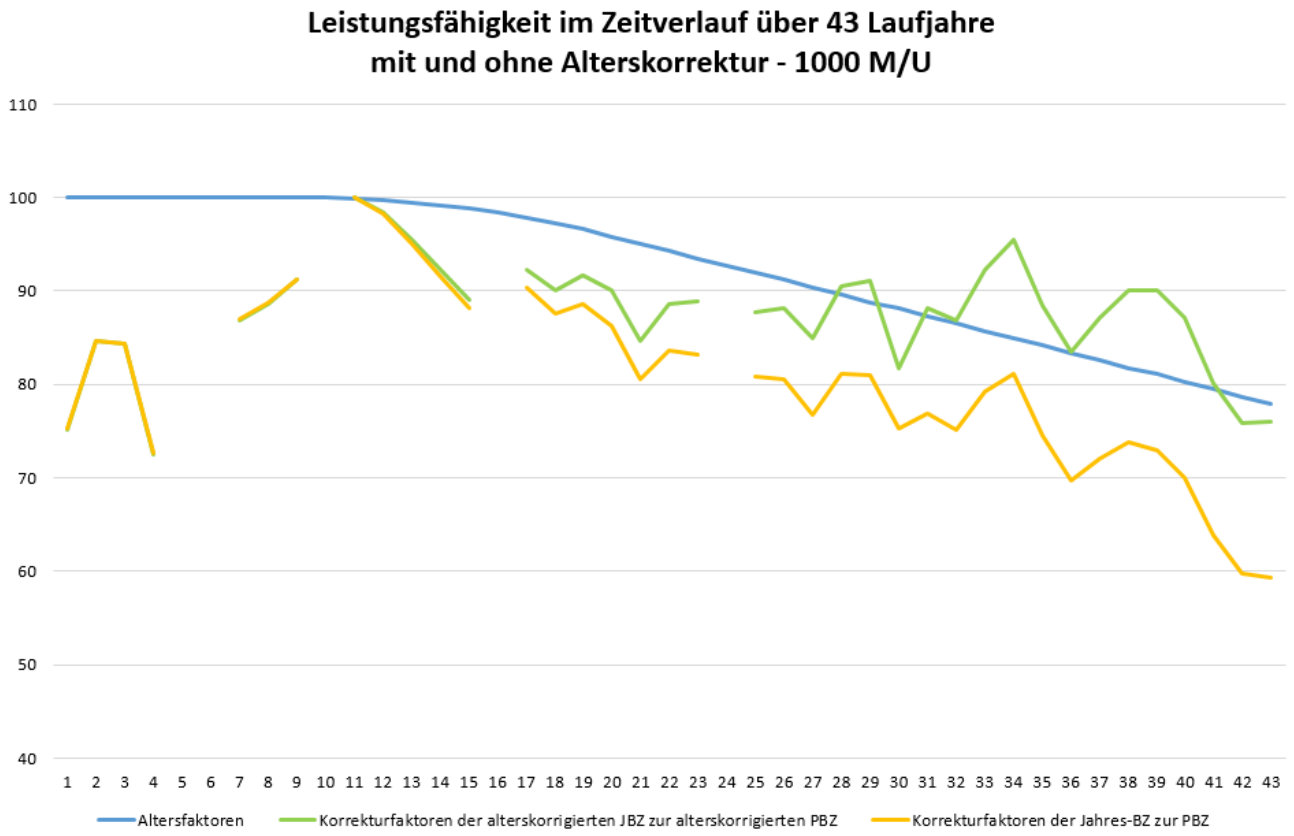

Leistungsfähigkeit im Zeitverlauf über 13 Laufjahre
mit und ohne Alterskorrektur - 300 M/U
110
100
90
80
70
60
50
40
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
Altersfaktoren
Korrekturfaktoren der alterskorrigierten JBZ zur alterskorrigierten PBZ
Korrekturfaktoren der Jahres-BZ zur PBZ


Leistungsfähigkeit im Zeitverlauf über 12 Laufjahre
mit und ohne Alterskorrektur - 300 M/U
110
100
90
80
70
60
50
40
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Altersfaktoren
Korrekturfaktoren der alterskorrigierten JBZ zur alterskorrigierten PBZ
Korrekturfaktoren der Jahres-BZ zur PBZ


Leistungsfähigkeit im Zeitverlauf über 27 Laufjahre
mit und ohne Alterskorrektur - 1000 M/U
110
100
90
80
70
60
50
40
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27
Altersfaktoren
Korrekturfaktoren der alterskorrigierten JBZ zur alterskorrigierten PBZ
Korrekturfaktoren der Jahres-BZ zur PBZ


Leistungsfähigkeit im Zeitverlauf über 19 Laufjahre mit und ohne Alterskorrektur - 1000 M/U
110
100
90
80
70
60
50
40
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
Altersfaktoren
Korrekturfaktoren der alterskorrigierten JBZ zur alterskorrigierten PBZ
Korrekturfaktoren der Jahres-BZ zur PBZ

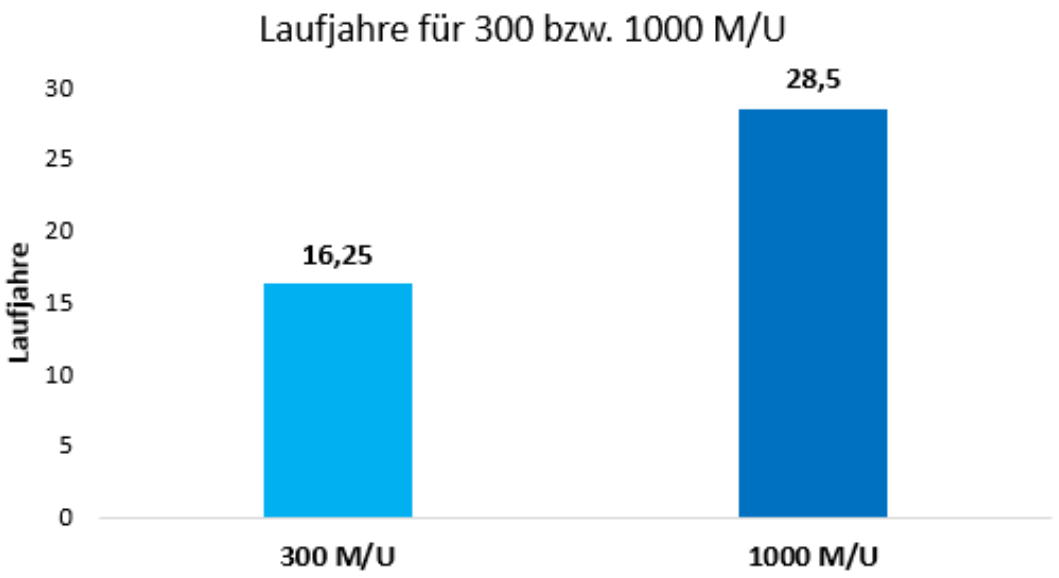

Leistungsfähigkeit im Zeitverlauf über 25 Laufjahre mit und ohne Alterskorrektur - 1000 M/U
110
100
90
80
70
60
50
40
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25
Altersfaktoren
Korrekturfaktoren der alterskorrigierten JBZ zur alterskorrigierten PBZ
Korrekturfaktoren der Jahres-BZ zur PBZ



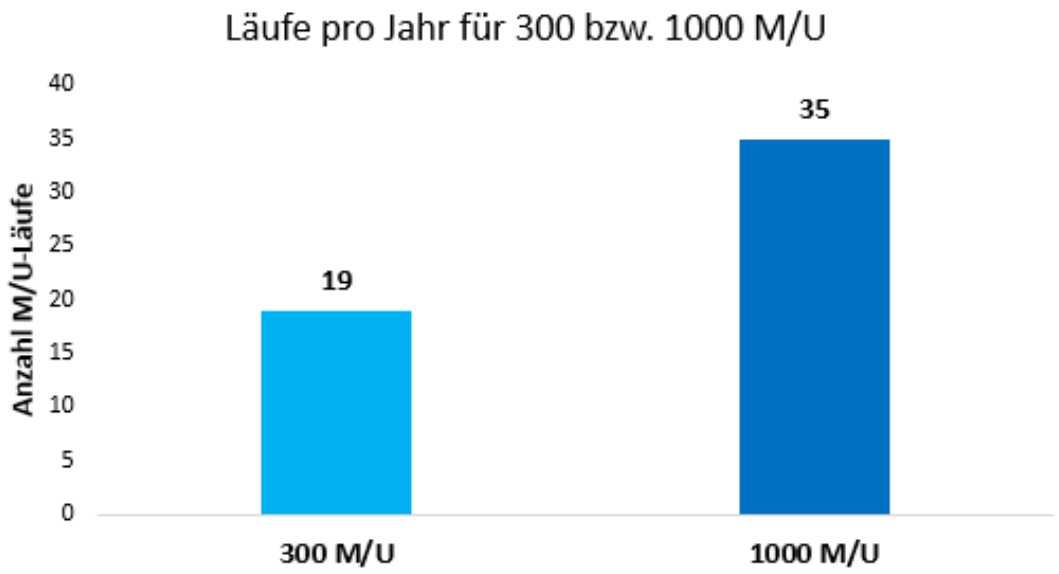
In jedem Laufjahr wurde die JBZ mit der PBZ verglichen – bei den orangen Kurven ohne und bei den grünen Kurven mit Alterskorrektur.
Die X-Achse zeigt die Anzahl der Laufjahre, die Y-Achse den KF in % als Maß der Leistungsfähigkeit im Vergleich zur PBZ.
Die acht Kurvenverläufe variieren deutlich - wie zu erwarten war.
Bis zum Erreichen der absoluten PBZ (orange Kurve mit Wert 100 %) kann im jüngeren Senioren-Alter (leichte Alterskorrektur) die orange Kurve über der grünen Kurve liegen. Das bedeutet: die KF der absoluten JBZ sind größer als die KF der alterskorrigierten JBZ. Die absolute Leistungsfähigkeit in % ist höher als die alterskorrigierte Leistungsfähigkeit in %.
Frühestens in diesem Laufjahr, meistens später fällt dann die orange Kurve unter die grüne Kurve ab. Das bedeutet: die KF der alterskorrigierten JBZ sind größer als die KF der absoluten JBZ.
Bei der Betrachtung der eigenen Leistungsfähigkeit im Zeitverlauf sollte die Alterskorrektur berücksichtigt werden. Trotz der vielen Läufe zeigen einige Kurven über viele Laufjahre, dass die Spitze der individuell höchsten Leistungsfähigkeit immer noch zu steigern war. Das war von mir so nicht erwartet worden. Es gibt einzelne Jahre geringerer Leistungsfähigkeit, denen wieder „bessere Jahre“ folgen können.

Zur Auswertung werden die Gruppen-Mittelwerte betrachtet.

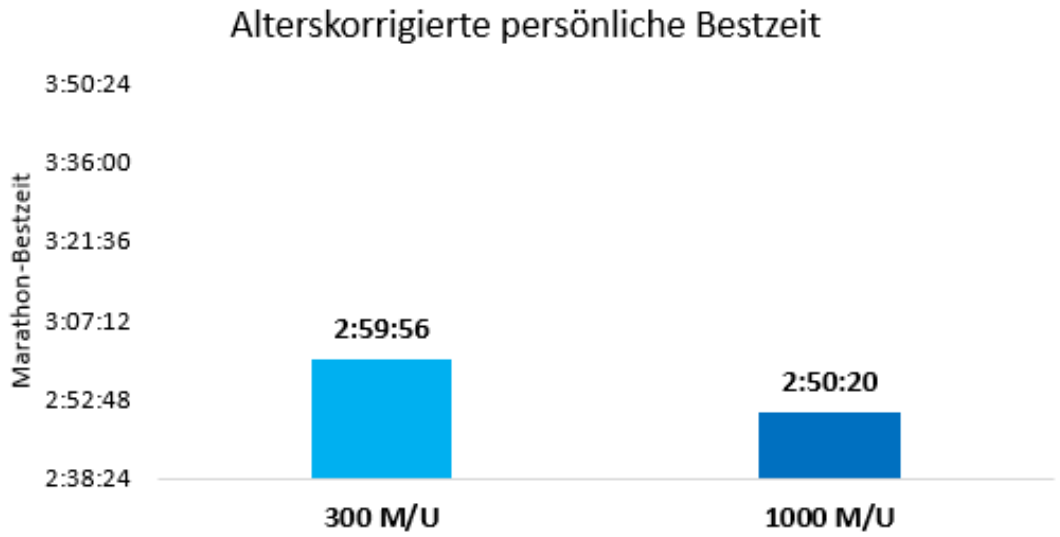
Die durchschnittliche Anzahl der Laufjahre bis zum 1000. M/U betrug 28,5 – bis zum 300. M/U 16 Jahre.



Die 1000 M/U-Aktiven haben pro Laufjahr im Durchschnitt 35 Läufe im Vergleich zu 19 Läufen der 300 M/U-Aktiven geschafft.



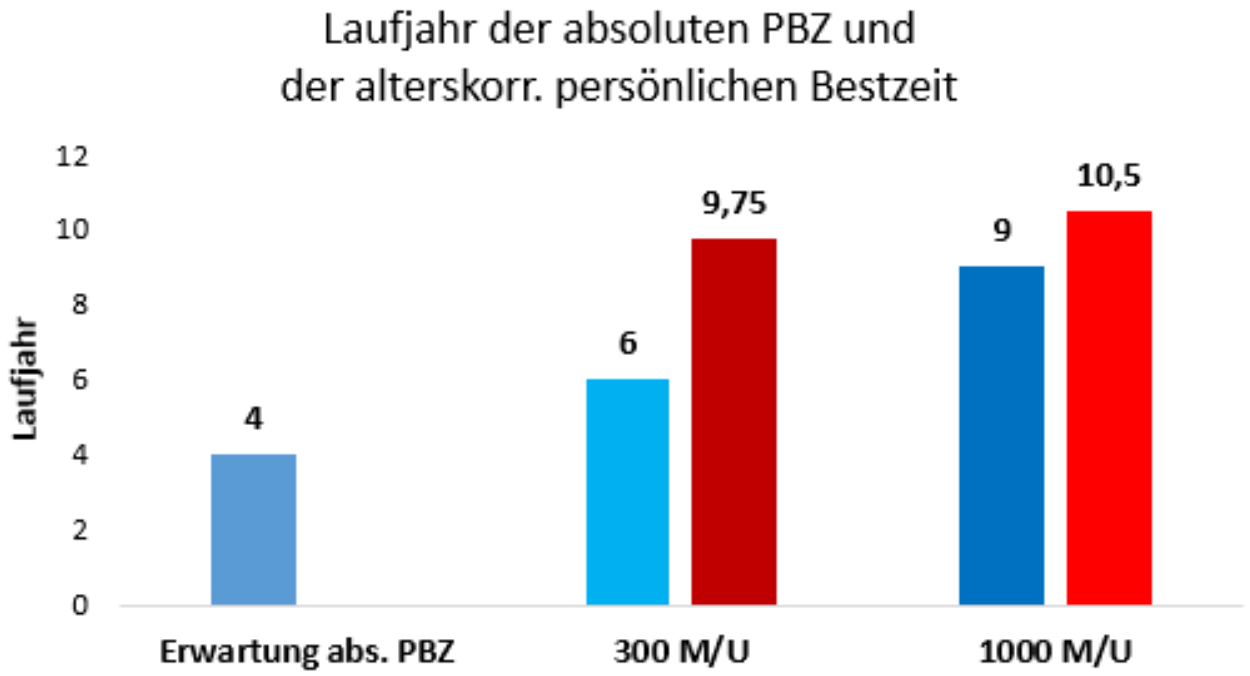
Die vielen Altersklassen-Aktiven im 100 Marathon Club haben weit überdurchschnittlich gute absolute PBZ und alterskorrigierte PBZ.



Das Jahr der PBZ variiert natürlich – zur Vereinheitlichung wurden die alterskorrigierten PBZ mit den deutschen Marathon-Bestzeiten der Greif-Tabellen 2013 verglichen
[Christoph Wenzel: Marathon-Bestzeiten im 100 Marathon Club, 100 MC aktuell, Heft 3/2014].

Die Gruppe 300 M/U liegt dabei auf dem 5,9. Prozentrang, die Gruppe 1000 M/U auf dem 4,5. Prozentrang. Der so genannte Prozentrang von Datenverteilungen gibt an, wie viel Prozent aller Zahlenwerte kleiner oder gleichgroß wie der betrachtete Datenwert sind. Von je 100 Hauptklassen-Aktiven waren also jeweils 94 bzw. 95 langsamer.

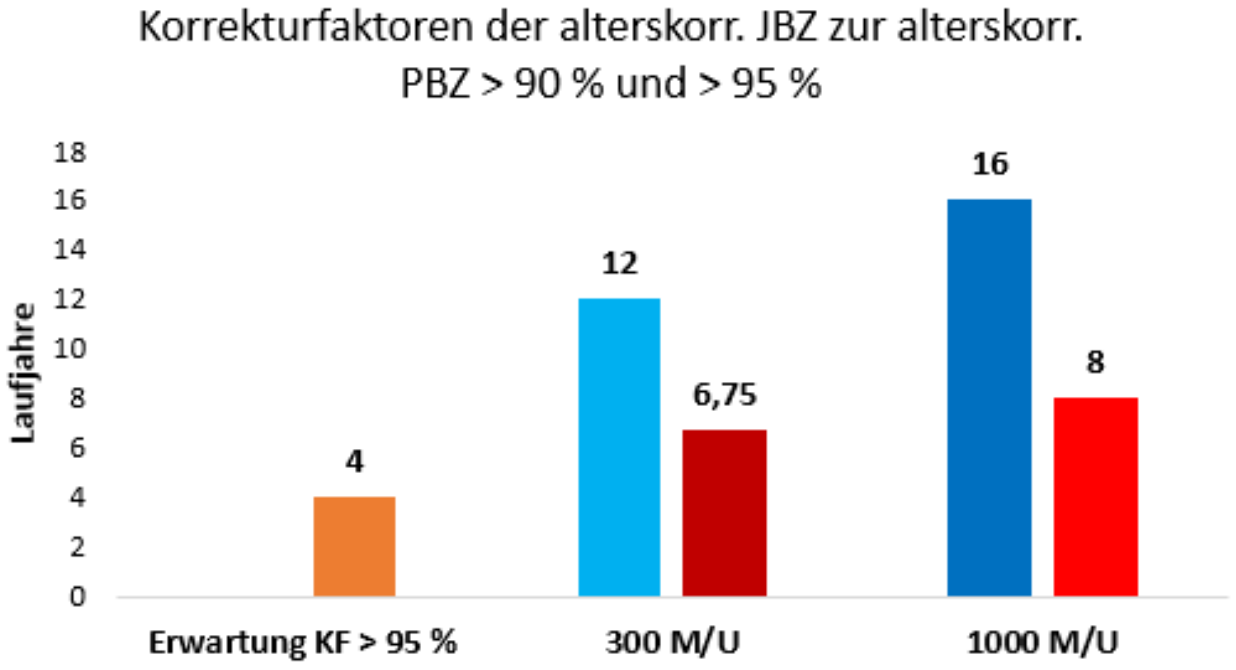
Der 25. Prozentrang markiert das erste Viertel, der 50. PR zwei Viertel und der 75. PR drei Viertel der Marathonzeiten einer Liste. Wenn die Kurve der Datenverteilung „gerade“ (nicht „schief“) ist, liegen der arithmetische Mittelwert und der 50. Prozentrang zusammen.
Bei Prozenträngen unter 10 gehören die PBZ zu den schnellsten 10 % der Marathon-Bestzeiten.



Aussagen zur Dauer eines Marathon-Trainings bis zum Erreichen der persönlichen Bestzeit lassen etwa 4 Jahre erwarten [Manfred Steffny, Marathontraining, 14. Aufl., 1999, S. 149].
Die Vielläufer im 100 MC erreichen ihre absolute PBZ deutlich später: die Gruppe 300 M/U im Mittel nach 6 Laufjahren, die Gruppe 1000 M/U nach 9 Laufjahren.
Die alterskorrigierten PBZ werden nach noch mehr Laufjahren erreicht: von der Gruppe 300 M/U im Mittel nach 9,75 Laufjahren und von der Gruppe 1000 M/U nach 10,5 Laufjahren.
Systematische Untersuchungen, nach wieviel Laufjahren Marathonläufer/innen ihre alterskorrigierte PBZ erreichen, sind mir nicht bekannt.

Die Vielläufer im 100 MC laufen nur wenige Marathonläufe schnell für eine JBZ und die meisten Läufe deutlich langsamer. Dies ist die Erklärung dafür, dass wir nicht mit Überlastungsverletzungen aussetzen müssen, sondern so oft im Jahr Marathon laufen können.
Die untersuchten Gruppen von Vielläufern im 100 MC konnte unerwartet lange ihre absolute und alterskorrigierte PBZ im Zeitverlauf weiter steigern.
Das persönliche Maß an Laufbelastung war also zur Steigerung der PBZ gut gewählt.
Die errechneten Daten widerlegen früher zu hörende Pauschalbehauptungen zu Vielläufern im 100 Marathon Club „die machen sich kaputt“. Trainingsmethodisch halten wir uns nicht an einen Plan zum 8- bis 12-wöchigen Training für den einen Marathon, sondern bauen schnelle Marathonläufe in

ein regelmäßiges Marathon-Laufen ein. Damit erlaufen wir uns auf ungewöhnliche Art eine gute sportliche Leistungsfähigkeit.
Die Wirksamkeit optimierter gezielter Pläne zur Marathon-Vorbereitung bleibt dennoch bestehen. Wir könnten damit einen Lauf noch (etwas) schneller laufen, wenn wir dieses Ziel verfolgen wollten.



Systematische Untersuchungen, wie lange Marathonläufer/innen im Zeitverlauf ein bestimmtes Leistungsniveau halten können, sind mir nicht bekannt.
Aussagen zur Dauer der individuellen höchsten Leistungsfähigkeit im Marathonlauf lassen 2 bis 6 Jahre, im Mittel etwa 4 Jahre erwarten.

Ein KF > 95 % kann als Maß einer solchen individuell höchsten Leistungsfähigkeit im Marathonlauf angesehen werden. Bei einer PBZ von 3:00 Std. umfasst dieser Bereich Zeiten bis 3:08:59 Std.
Die untersuchten Gruppen der Vielläufer im 100 MC können 7 bzw. 8 Jahre lang ihr jeweiliges (alterskorrigiertes) individuelles Leistungsniveau bei über 95 % halten!
Zeiten bis 90 % (alterskorrigiertem) Leistungsniveau [KF > 90 %] bedeuten bei einer alterskorrigierten PBZ von 3:00 Std. Ergebnisse bis 3:18:59 Std. im Marathon und können 12 bzw. 16 Jahre lang gehalten werden.
Auch die Berechnungen zum Halten des persönlichen Spitzenniveaus bzw. eines persönlich guten Leistungsniveaus ergab unerwartet hohe Ergebnisse.
Die erweiterte Auswertung einer Laufliste dokumentiert 30 Laufjahre mit alterskorrigierten JBZ jeweils unter 3:00 Stunden!

Aktive des 100 Marathon Club zeigen erstaunliche Ergebnisse der Leistungsfähigkeit im Marathon im Zeitverlauf. Wir haben uns eine sehr hohe Ausdauer-Leistungsfähigkeit erlaufen, mit der wir über sehr viele Laufjahre Marathon und mehr laufen können.

Der Wert sportlicher Leistungen im Alter wird unter Berücksichtigung der Altersfaktoren besonders deutlich. Immer mehr Aktive starten auch in hohen Seniorenklassen im Marathon – im 100 Marathon Club bis zur W75 und M80. Eine geeignete Ausdauerbewegung ist in jedem Alter möglich und steigert die Lebensfreude.

HAJ Hannover Marathon 2017 - 100 Marathon Club - "get together"

Liebe Mitglieder der 100 Marathon Clubs,

nach der tollen Resonanz in diesem Jahr wollen wir Euch auch für 2017 wieder zum Marathon nach Hannover einladen, um am 9. April 2017 am Start des 27. HAJ Hannover Marathons zu stehen.

Seid auch im kommenden Jahr mit dabei und nehmt die Möglichkeit wahr, Euch mit Gleichgesinnten aus der ganzen Welt in Hannover zu treffen.
Wir werden Euch erneut mit einem exklusiven **„get together“** am Samstag verwöhnen.

Um Euren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten, haben wir Zimmer zu Sonderkonditionen im City Hotel Hannover und im ANDOR Hotel Plaza für 100 Marathon Clubmitglieder reserviert. Nutzt die Gelegenheit und bucht Euch direkt ein. (Buchung unter www.hannover.de/100mc).

Auf unserer Homepage www.marathon-hannover.de findet Ihr weitere Informationen und Zeitpläne zum 27. HAJ Hannover Marathon 2017 am 9. April.

Jubilee Club: Plant Euren Jubiläums Marathon (100., 200., 300., … Marathon) bei uns in Hannover und erhaltet für Eure Begleiter je 100 Marathons einen Freistart!
Wer seinen 300. Marathon bei uns läuft erhält also 3 Freistarts für Begleiter!

Exklusiver Nachzielbereich: Beim 27. HAJ Hannover Marathon wird es abermals einen exklusiven Nachzielbereich für alle Marathon Finisher geben.

Wir hoffen, Euer Interesse geweckt zu haben und freuen uns über eine kurze Rückmeldung, damit wir Euch die Log-in Daten für die Anmeldung überstellen können. Per E-Mail an:
marco.moszczynski@eichels-event.com Telefonisch: +49 511 28 87 93 32.
Anmeldung unter: www.marathon-hannover.de/100mc (Anmeldeschluss 15.02.2017)

Wir freuen uns auf ein bewegtes, gemeinsames Marathon Wochenende in Hannover.

eichels: Event GmbH
Kleine Düwelstraße 21
30171 Hannover

Tel.: 0511-28 87 93 -32
Fax: 0511-28 87 93 -19
www.eichels-event.com

Inhalt

Adressen 2
Mitgliederversammlung des 100MC am 1.04.2017 3
Berichte unserer Mitglieder 4
Baumgarten to hit the big 50 Sunday 4
Tortour de Ruhr 2016 6
Weiße-Nächte-Marathon St. Petersburg 3. Juli 8
Ich hatte einen Lauf! 11
Gelungene Premiere in Bottrop! 15
Alb Marathon Schwäbisch Gmünd 17
Mein 1000. in Singapur 4.12.16 18
Presseberichte 19
Mario Sagasser sammelt Marathons aus Leidenschaft 19
Personalien 21
Trauer um Reinhold Serafin 21
Geburtstage 21
Jubiläen 22
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe 22
Leistungsfähigkeit von Vielläufern beim Marathon im Zeitverlauf 23
HAJ Hannover Marathon 2017 - 100 Marathon Club - "get together" 34
Inhalt 35
Impressum 35

Impressum

Veröffentlichung: “100MC *aktuell*“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck: Hetzel Ellerbek
Auflage: 320 Exemplare
Nächstes Heft: “100MC *aktuell*“ 1/2017 erscheint ca. Anfang März 2017
Redaktionsschluss: 20.02.2017
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

Christine Schroeder (links) läuft ihren 700. Marathon / Ultra