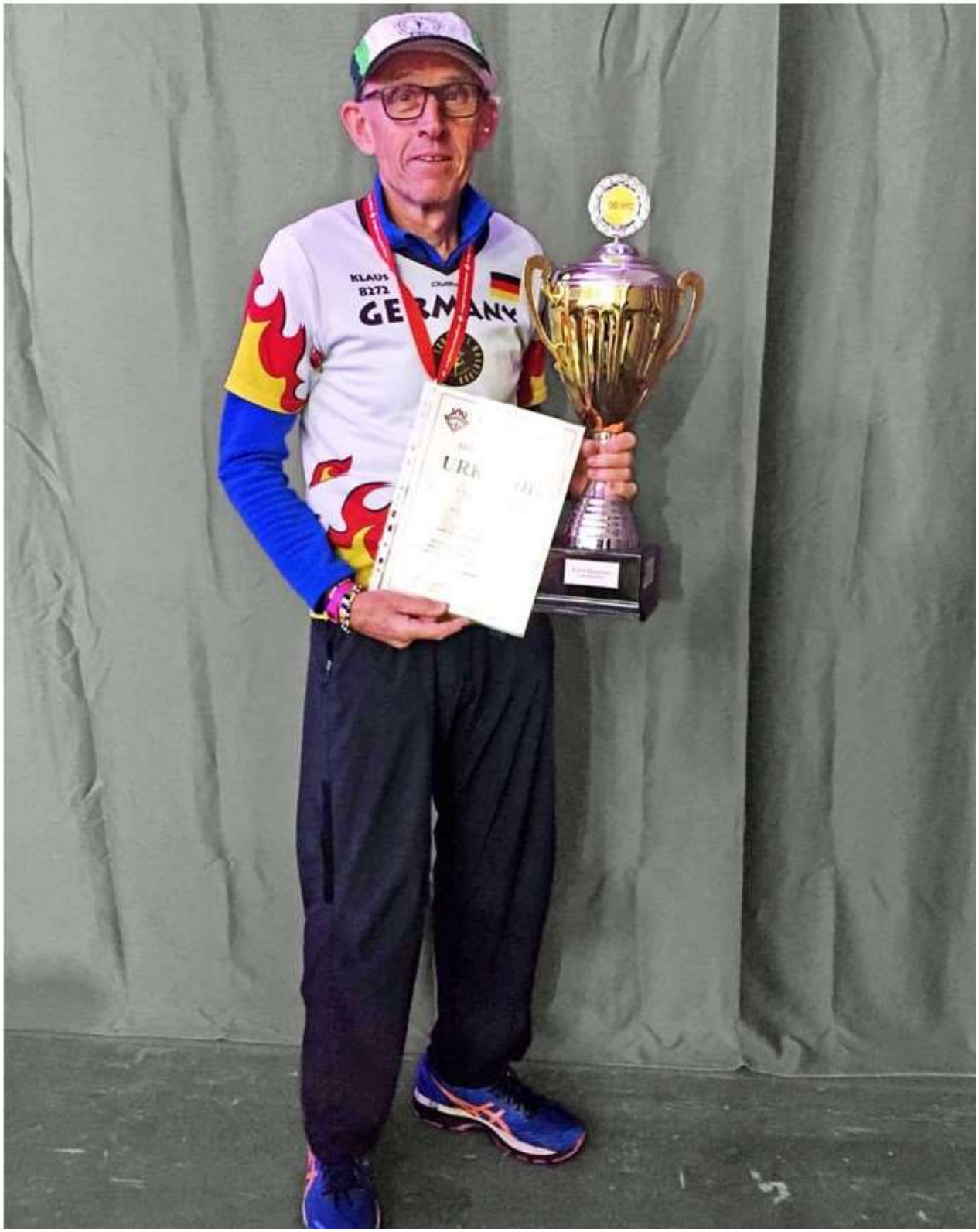
“100MC *aktuell*“

Clubzeitung des 100MC – 3/2017

Jahreshauptversammlung am 3. März 18 in Stuttgart



KLaus Neumann läuft seinen 1000. Marathon / Ultra

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. Vorsitzender: Gerd Junker: Brunings Kamp 8 b, 49134 Wallenhorst
Tel.: +49 / 5407/ 39404
E-Mail: gerd.junker@osnanet.de

Vorstandsmitglieder:

Startpässe Gabriele Eisele: Bugenhagenweg 50, 24768 Rendsburg
Tel.: +49 / 4331/ 3380890
E-Mail: gaby-rendsburg@web.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: de-100mc-deutschland@outlook.de

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

Titelfoto: Ehrung für KLaus Neumann nach dem Jungfrau Marathon in Interlaken am 09.09.2017 (Foto: Michael Kiene).
Foto auf der Rückseite: Michael Weber mit AIMS Generalsekretär Hugh Jones in Kamen (Foto: Karl Josef Roth).

Mitgliederversammlung des 100MC am 3.03.2018

Hiermit lade ich satzungsgemäß zur Mitgliederversammlung des 100 Marathon Club Deutschland e.V. ein.
Termin: Samstag, 03.03.2018, 17:00 Uhr im Restaurant Haus am See (Nebenzimmer), Mühlhäuser Str. 311, 70378 Stuttgart. Telefon: 0711 534197.
Begrenzte Parkplätze direkt am Haus. Erreichbar auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln Stadtbahn U12, U14 Haltestelle Max-Eyth-See.
(am Vorabend des Neckarufer Marathon, der am 04.03.2018, 9:00 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 eines Kassenprüfers
TOP 10 – Weitere Anträge
TOP 11 – Ausrichtung JHV 2019
TOP 12 – Verschiedenes

Anträge auf Ergänzung der Tagesordnung bitte ich bis zum 17.02.2018 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 17.02.2018 gebeten (per mail an gerd.junker@osnanet.de). Die Teilnehmer erhalten ein Pastagericht und Wasser auf Vereinskosten. Da die Anmeldung zum Marathon bei raceresult bereits geschlossen ist, gebt bitte bei Eurer Anmeldung zur Mitgliederversammlung an, dass Ihr auch noch einen Marathon Startplatz benötigt (falls noch nicht dort angemeldet). Jedes Vereinsmitglied erhält bei Teilnahme an der Mitgliederversammlung auf Wunsch einen Startplatz!

Mario Sagasser, 1. Vorsitzender des 100MC

Ausschreibung 4. Neckarufer Marathon Stuttgart

DLV genehmigtes Laufevent des 100 Marathon Club Deutschland in Stuttgart

Wann: Sonntag, 4. März 2018 – 9:00 Uhr.

Wo: Wassersportcenter am Neckar, Mühlhäuser Str. 319, 70378 Stuttgart. Stadtbahn U12, U14 Haltestelle Hofen. In der Mühlhäuser Straße sind nur sehr begrenzt Parkplätze vorhanden. In einem Kilometer Entfernung ist aber ein kostenloser Park&Ride Parkplatz (Stadtbahn U12, U14 Max-Eyth-See).

Strecke: 2 identische Halbmarathon-Runden (siehe Streckenplan) am Neckarufer und Max Eyth See. Halbmarathonzeit und Marathonzeit werden in der Urkunde dokumentiert. Es erfolgt aber ausschließlich eine Wertung über die Marathon-Distanz. Die Strecke ist nach DLV Richtlinien vermessen und wurde vom DLV zertifiziert. Protokoll und Zertifikat liegen zur Einsichtnahme aus.

Startgeld: Die Startgebühr beträgt 15 Euro.

Leistungen: offiziell vermessener Kurs, Chipzeitnahme (kostenloser Leihchip), Startnummer, Verpflegungsstationen ca. alle 5 km und im Ziel
Auszeichnung: Finishermedaille (keine Siegerehrung und keine Siegerpreise)
Anmeldung, Ergebnisliste und Urkunde im Internet (raceresult).

Zeitlimit: **6:30** Stunden.

Teilnehmerlimit: **120** - diese kleine Veranstaltung kann nur bis zu diesem Teilnehmerlimit organisiert werden. Die Gemarkungen Stuttgart und Remseck haben ihr Einverständnis für diese Veranstaltung gegeben.

Anmeldung: Online über raceresult. Zahlung der Startgebühr durch **Vorab-Überweisung**.

Nachmeldung: Vor Ort ohne Nachmeldegebühr sofern das Teilnehmerlimit noch nicht erreicht ist.

Umkleide: Vor Ort gibt es keine Umkleide. Rucksäcke und Taschen können aber auf eigene Verantwortung deponiert werden.

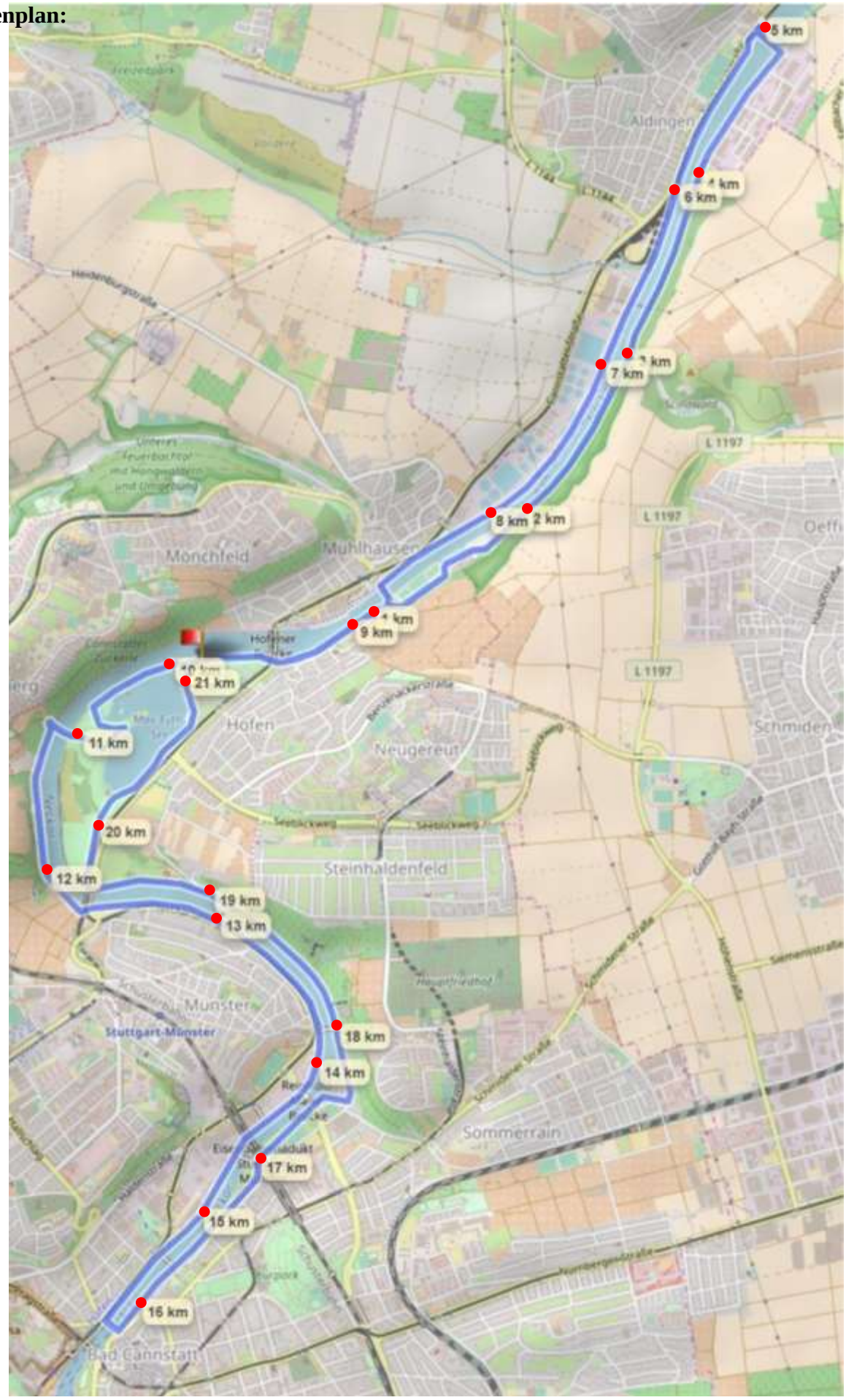
Toiletten: Sind in der Nähe (ca. 200 m) von Start- bzw. Zielbereich vorhanden.
Weitere öffentliche Toiletten bei ca. km 20 (1,1 km von Start/Ziel entfernt).
Es bestehen keine Duschmöglichkeiten!

Haftung: Der Veranstalter 100 Marathon Club übernimmt für Unfälle und Verletzungen aller Art sowie Diebstahl oder sonstige Schäden keine Haftung. Der Veranstalter geht davon aus, dass alle Teilnehmer ihre Meldung unter Beachtung ihrer Leistungsfähigkeit abgeben.
Mit der Anmeldung stimmt der Teilnehmer diesem Haftungsausschluss zu.

Einverständniserklärung: Daten und Fotos, die im Zusammenhang mit der Veranstaltung stehen, können ohne Vergütungsanspruch genutzt werden.

Organisation und Kontakt: Michael Weber, Hildebrandstr. 9, 70191 Stuttgart.
e-Mail: weber.worldrunner@googlemail.com

Streckenplan:



Berichte unserer Mitglieder

Deutschlandlauf Etappe 6

von Dr. Hans Werner Rehers

Freitag, den 21. Juli 2017, Deutschlandlauf Etappe 6 von Sulingen nach Osnabrück, 78,2 km.
Zuerst war es nur ein Gerücht, dass Organisator Oliver Witzke mit seinem www.deutschland-lauf.wordpress.com in Osnabrück Station machen wollte, als aber die konkrete Planung stand, zeigte sich, dass der Start- bzw. Zielort des www.ospum.de bei der Spvg Haste am Fürstenauer Weg genau DIE Location war, die der Oli sich vorgestellt hatte.
Günter Liegmann, der sich bereits relativ früh für eine Teilnahme entschieden hatte, wurde ins erweiterte Orgateam integriert und fungierte ab sofort als V-Mann zwischen Oli und der Spvg, die sich wieder einmal sehr kooperativ zeigte und stolz war, für eine Nacht der Nabel der deutschen Ultralaufszene zu sein.
Dankenswerterweise konnten wir bei unserem OSnabrücker PiesBERG-Ultra-Marathon Anfang April unter den Finishern u. a. zwei Freistarts für diese Etappe verlosen, und es war für Maria Rolfes, Gerd Junker, Uwe Laig, Andreas Meyer und mich Ehrensache, Günter auf den knapp 80 km in seine Heimatstadt zu begleiten.
Am Freitag sammelte mich Uwe, der von seiner Clubkameradin Karin Bögel als Fahrerin begleitet wurde, an der AB-Auffahrt in OS-Hellern ein, ich lotste ihn nach Wallenhorst, wo Gerd zustieg, und staufrei erreichten wir kurz nach 5 Uhr die Edenhalle in Sulingen, wo uns die ersten DLL-Teilnehmer mehr oder weniger ausgeschlafen entgegenkamen und Geschichten von unterwegs erzählten.
Wir Einzeletappenläufer begaben uns zum Check-In, bekamen eine offizielle Startnummer und waren ab sofort Teil des Ganzen mit dem Ergebnis, dass wir um 6 Uhr mit den Frühstartern auf unseren Weg gen Süden geschickt wurden.

Günter Liegmann im Ziel des Deutschlandlaufs. Foto: privat

Günter, der sich eigentlich jeden Abend telefonisch kurz meldete, berichtete am Donnerstag irgendetwas von schlechten Beinen oder so und von einer angedachten Zielzeit von 12 bis 13 Stunden für die knapp 80 km, und wir haben es ihm geglaubt, weil er es eigentlich mit der Wahrheit immer genau nimmt.
Diesmal war aber irgendwie alles anders. Kaum waren wir "on the road", ging die wilde Hatz los mit einer Begründung, die wir zu akzeptieren hatten, indem er behauptete: Ich staune, wie gut es meinen Beinen geht, das muss ich einfach ausnutzen.
Am VP 1 an der B 214, wo es lediglich Getränke gab, musste Gerd eine Schrecksekunde überstehen, als er auf dem Fußgängerüberweg ein kleines Schlagloch übersah, geschickt abrollte und ab sofort mit blutendem Knie und Ellenbogen unterwegs war.
Nach Wehrbleck bei km 12 und Freistatt (km 15), bekannt aus dem gleichnamigen Film über eine kirchliche Fürsorgeanstalt, ging es links ab zum VP 2 in Richtung Wagenfeld. Nach 25 km überschritten wir kurz nach VP 3 die Landesgrenze zu NRW und hatten nach 4:55 Std. km 39 und damit die Hälfte der heute zu laufenden Strecke im Sack.
Als jemand, der durch Holger Hedelt und Ralf Ruppert via Facebook tagtäglich buchstäblich auf dem Laufenden gehalten wurde, kamen einem die langen Geraden z. T. ohne Fahrradweg, auf dem man sich sicher gefühlt hätte, sehr bekannt vor, aber der Begegnungsverkehr hatte meistens ein Einsehen und hielt einen gebührenden Sicherheitsabstand zu uns.
Kurz hinter Oppenwehe blieb Günter beim VP 4 in Wehdem so gut wie gar nicht stehen, eine längere moderate Steigung wurde entspannt hochgetrabt und oben zeigte sich, dass Maria und Andreas abreißen lassen mussten.
Wir bogen von der Hauptstraße kurz vor Haldem links ab und allmählich kamen auch die eine Stunde nach uns gestarteten Raketen in den Genuss, uns überholen zu dürfen, ich denke da an u. a. an Günter Naab und Henry Wehder, der bekanntermaßen bereits am Nordkap gestartet ist und in 111 Tagen 10000 km laufen möchte.
Wir für unseren Teil hatten das Vergnügen, auf Robert Wimmer, den Sieger des Trans-Europa-Laufs von 2003 (Lissabon-Moskau, 5036 km in 64 Tagen), aufzulaufen und mit ihm über den (Un)Sinn eines solchen Events zu diskutieren.
VP 5 bot mal wieder die ganze Palette von Spezialitäten, mit denen man Ultras geschmacks- und magentechnisch Freude bereitet, danach schaltete Gerd einen Gang zurück, so dass wir bei einer nun allmählich etwas läuferunfreundlichen Sonneneinstrahlung bis Bohmte nur noch zu zweit unterwegs waren.
Und hier hatte Günter die grandiose Idee, an einer Tankstelle am Ortsausgang Richtung Ostercappeln zwei "Flutschfinger" zu ordern, die wir gemütlich wandernd genüsslich verzehrten.
Nach Überquerung des Mittellandkanals beim Hotel/Restaurant Leckermühle war VP 6 an einem schattigen Plätzchen positioniert, ein kleiner Verlaufer meinerseits wurde von Günter lautstark korrigiert, südlich von Ostercappeln wurden wir einigermaßen profiliert parallel zur B 51 Richtung OS geführt und gelangten nach einigen km auf die Bremer Straße, der wir bis kurz vor Belm folgen durften.
Mittlerweile hatte Maria die Brause aufgemacht und sich langsam, aber sicher wieder an uns herangepirscht. Günter freute sich schon RIESIG auf den nun folgenden VP 7 "Am Butterstein", den unser Lauffreund Mathias Hornung von www.jede-oma-zaehlt.de betreute und wo kaltes Hefeweizen ohne Umdrehungen auf uns wartete.
Und das brachte förmlich einen zweiten Wind, die Beine wurde leichter, man trabte durch bekanntes Terrain wie den Power Weg, die Bramheide und den Östringer Weg, konnte sich schon denken, wo es als nächstes hergeht, und freute sich drauf, endlich "drin" zu sein.
Am Ortsschild im Osnabrücker Ortsteil Haste hatte Oli "Home of Günther Liegmann" auf die Straße gesprüht, unsere Freunde Hilde und Hannes Staarmann hatten einen letzten inoffiziellen VP eingerichtet, an dem auch Ralf Ruppert noch ein kleines Päuschen einlegte, allmählich stieg die Spannung, wer uns wohl alles im Ziel erwartet, da wir, man glaubt es kaum, gut zwei Stunden schneller unterwegs waren als angedacht und vorher prognostiziert. Der Zieleinlauf ist tatsächlich identisch mit dem unseres PUM, und wir freuten uns richtig, unsere Mädels und Günters großen Fanclub zu sehen, sogar die Lokalpresse nahm in einem halbseitigen Bericht Notiz.

10:28 Std. waren wir unterwegs, genossen den Jubel und die Dusche und setzten uns dann entspannt unter die Sonnenschirme vor dem Vereinsheim, es wurden u. a. von Maria gestiftete Würstchen gegrillt und Günter hatte im Freundeskreis zahlreiche Salate organisiert, so dass alle satt wurden.
Meine Frau und ich verabschiedeten uns gegen 20 Uhr, Günter mutierte für eine Nacht zum Heimschläfer, der Rest freute sich auf die Isomatte ;-)

HaWe, Maria Rolfes und Günter Liegmann im Ziel der 6. Tagesetappe. Foto: privat

Als am nächsten Morgen die längste Etappe nach Werne gestartet wurde, regnete es in Strömen und der Regen wurde für die nächsten Tage zum ständigen Begleiter.
Als Ausgleich schien dann zum Ende wieder die Sonne und bescherte den übrig Gebliebenen Temperaturen bis 36 Grad C.

Erfreulicherweise konnte Günter finishen, Birgit und er haben noch einige Tage in Grainau drangehängt und kamen am 6. August 2017 wieder in OS an. Wir haben in mühevoller Kleinarbeit ein Poster für ihn gemalt und meine Frau hat beim Konditor unseres Vertrauens einen Frankfurter Kranz mit Widmung basteln lassen, beides wusste er sehr zu schätzen.
Jetzt ist allerdings erst einmal Wunden lecken angesagt, und ob er 2019 noch einmal durch Deutschland läuft, wird sich zeigen, für ausgeschlossen halte ich es nicht, da er nun weiß, wie es geht.

47. Marathonlauf „Rund um Wellen“

von Werner Kerkenbusch

Am 06.08.2017 konnte man sich entscheiden, ob man einen Marathon lieber in Bremerhaven oder in Wellen laufen möchte. Die beiden Veranstaltungsorte liegen nur wenige Kilometer auseinander und doch trennen sie Welten. In Bremerhaven ist es ein klassischer Citymarathon mit allem Drum und Dran. In Wellen ist es ein beschaulicher Landschaftslauf mit viel Grün und Beschaulichkeit. In Bremerhaven findet der Lauf zum 13ten Mal statt, in Wellen bereits zum 47sten Mal. Die Distanz ist aber die gleiche, es sind immer 42,195 km.
Wie man diese bewältigen möchte, bleibt jedem Läufer überlassen. Zusammen mit 239 Läufern hatte ich mich für Wellen entschieden. Hier bin ich bereits 2013 und 2015 gestartet und weiß genau, was mich erwartet. Eine perfekte Organisation und eine große Herzlichkeit.
Der TSV Wellen richtet seinen Marathonlauf bereits seit 1971 aus und ist damit die viertälteste Marathonveranstaltung in Deutschland.
Erstaunlich, dass eine kleine Gemeinde mit etwas mehr als 350 Einwohnern seit 46 Jahren eine Marathonveranstaltung stemmen kann. Möglich macht das der TSV Wellen, dem fast die Hälfte der Einwohner angehört. Bewundernswert, wie es der Vereinsführung jedes Jahr gelingt, am ersten Sonntag im August seine Helfer zu mobilisieren und damit eine tolle Veranstaltung auf die Beine stellt. Hier kann neben der Marathonstrecke auch ein Halbmarathon, sowie die 11 km oder 5 km Strecke gelaufen werden. Walker sind willkommen und können ohne Zeitnahme und Platzierung auf den Strecken zwischen 5 km und der Halbmarathondistanz mitmachen. Für den Nachwuchs ist mit Bambini- und Schülerläufen gesorgt.
Start und Ziel für alle Distanzen ist der Sportplatz, welcher ziemlich genau in der Ortsmitte liegt. Hier gibt es auch ein Clubhaus mit einer kleinen Sporthalle welche zum Umkleiden und Duschen genutzt wird. Nach Absprache mit dem TSV könnte man hier sogar übernachten.
Der Veranstalter kokettiert auf seiner Homepage selbst damit, dass in Wellen die Zeit ein klein wenig stehen geblieben ist. Aber dies macht auch für viele Teilnehmer den Reiz aus. „Ändert bloß nichts“ werden die Verantwortlichen immer wieder gebeten.
Trotzdem ist man auch hier natürlich im 21. Jahrhundert angekommen und nutzt die Möglichkeiten des Internets. Auf der Homepage des Vereins kann man alles über den Lauf erfahren und sich problemlos anmelden. Die Startgebühr für die Marathonstrecke beträgt günstige 12 Euro. Für Nachmelder kommen nochmals 3 Euro hinzu. Wer möchte, kann gegen Aufpreis noch einen Erinnerungspokal und eine handgetippte Urkunde mitnehmen. Die Veranstaltung ist ein vom DLV genehmigter Volks- und Straßenlauf und wird entsprechend der DLV Bestimmungen durchgeführt. Natürlich sind die Strecken auch offiziell vermessen.
Für mich ist es nach längerer Zeit mal wieder ein Lauf mit einer weiten Anreise. Über 300 km muss ich fahren und da der Start bereits um 8 Uhr erfolgt, habe ich eine Unterkunft in Gnarrenburg gebucht. Zusammen mit meiner lieben Inge mache ich mich daher schon am Samstag auf die Fahrt nach Wellen. Unsere Freundin Christiane begleitet uns gerne und verstärkt somit das Aufgebot des VfL Bergheide.
Durch den Ferienverkehr geht es nur zäh voran und wir erreichen unser Ziel erst mit zweistündiger Verzögerung. Jetzt schauen wir uns noch ein wenig in Wellen um. Auf dem Sportplatz sind bereits die Start- und Zielbanner aufgestellt. Mit dem Skulpturenpark Kramelheide schafft Wellen noch eine

schöne Verbindung zwischen Natur und Kunst. Insgesamt bietet der Ort eine angenehme Erholungsmöglichkeit mit vielen Ausflugszielen in der näheren und weiteren Umgebung.
Am Sonntagmorgen heißt es dann aber früh aufstehen, da der Start ja bereits um 8 Uhr erfolgt. Unsere Wirtin hat für uns Verständnis und bietet uns das Frühstück schon um 6 Uhr an. Beim Frühstück treffen wir noch Michael Kothe mit Partnerin. Sie kommen aus Garmisch-Partenkirchen. Er war im letzten Jahr in Bremerhaven am Start und möchte nun in Wellen die grüne Variante kennen lernen. Diese Entscheidung wird er nicht bereuen. Am Ende kann er sogar den Platz 3 in der Gesamtwertung belegen.
Nach dem Frühstück machen wir uns auf den Weg nach Wellen. Hier am Stadion herrscht bereits ein reges Treiben. Trotzdem stehen genügend Parkplätze zur Verfügung. 239 Teilnehmer haben sich für die unterschiedlichen Distanzen gemeldet, davon sind 33 Marathonläufer. Da haben anscheinend doch einige den Lauf in Bremerhaven vorgezogen. Der 100 MC ist in Wellen immer gut vertreten. Heute sind auch wieder 7 Aktive dabei.
Über die zeitgleiche Veranstaltung ist man hier schon ein wenig verärgert. Doch durch die unterschiedlichen Landesverbände kann man nichts dagegen machen. Während man in Bremerhaven ein großes Sponsorenbudget hat, freut man sich in Wellen, wenn Edeka die Bananen spendet.
Schnell haben wir unsere Startnummern in den Händen. Inge und Christiane wollen auf der 5 km Strecke dabei sein.
Schon bei der Anmeldung treffe ich Gerd Junker und Helmut Rosieka. Gerd war gestern noch beim Ottonenlauf und hat entsprechend schwere Beine. Doch einer geht immer noch. Helmut war beim Deutschlandlauf als Helfer dabei und freut sich nun, wieder als Läufer aktiv zu sein.
Kurz vor acht versammeln sich die Marathonläufer unter dem Startbanner. Heute gesellt sich noch ein Rollerfahrer dazu. Es ist Ralf Leske. Er war früher auch als Läufer unterwegs, doch als die Knie immer mehr Probleme machten, hat er mit dem Roller eine Alternative gefunden.

Start in Wellen. Foto: privat

Pünktlich um 8 Uhr erfolgt der Startschuss und wir laufen unter dem Beifall der Anwesenden über die Rasenfläche aus dem Stadion hinaus. Die Halbmarathonläufer werden erst 20 Minuten später starten. Der frühe Start hat im Monat August ja durchaus seine Berechtigung. Im Moment ist es bei 15 Grad fast ideal für einen Marathonlauf. Für heute sind Höchsttemperaturen bis 20 Grad angesagt und es soll trocken bleiben. Da sich auch der Wind zurückhält, haben wir wohl wieder Glück.
Wir laufen Richtung Kramelheide und passieren bald den Skulpturenpark.

Die Strecke ist weitgehend flach und abwechslungsreich. Kilometerangaben gibt es alle 2,5 Kilometer. Kein Problem im Zeitalter der GPS Uhren. Bei Kilometer 1 habe ich schon die Schlussleuchte, das ist etwas ungewohnt für mich.
Die Markierungen sind immer gut zu erkennen und werden an den kritischen Stellen noch zusätzlich durch Streckenposten gesichert. Nach 5 Kilometern gibt es die erste Verpflegungsstelle. Hier sind Wasser und Tee im Angebot. Später kommen noch Bananen und Cola dazu. Insgesamt sind auf der 21 km Runde vier offizielle Verpflegungsstellen eingerichtet. Davon kann eine auf der Runde zweimal genutzt werden. Hinzu kommen noch einige Wasserstellen der Anwohner, welche nach all den Jahren genau wissen, womit man Läufer glücklich machen kann.

Kleine Bäche und viel Grün prägen die Strecke. Der Untergrund besteht überwiegend aus Asphalt. Kurze Passagen mit Kopfsteinpflaster, Betonstreifen und Schotter sind allerdings auch vorhanden und machen den Lauf abwechslungsreich.
In Beverstedt empfängt uns ein kurzes Stück mit unangenehmem Kopfsteinpflaster. Wir streifen allerdings auch nur die Ausläufer der Stadt und tauchen danach wieder in die idyllische Natur ein. Nachdem wir ein Stück über den Radweg an der Landstraße gelaufen sind, sorgen Streckenposten für eine gefahrlose Überquerung der Straße. Jetzt laufen wir lange an einem schattigen Waldrand und die 11 km Läufer kommen uns schon schnellen Schrittes entgegen. Die Halbmarathonläufer schließen langsam von hinten auf. Da darf ich mich nicht mitreißen lassen, denn ich muss die Runde ja nochmals laufen. Die Bundesstraße 71 brauchen wir nicht zu überqueren. Hier laufen wir nur ein kurzes Stück auf dem Radweg, dann kommt auch wieder eine Verpflegungsstelle. Die Becher werden uns immer von freundlichen Helfern angereicht, so dass man kaum Zeit verliert. In Ahe sind es dann noch 3,5 km bis nach Wellen. Bei Kilometer 19 sehe plötzlich wieder einen Marathonläufer vor mir und ich kann die rote Laterne abgeben. Dafür saust Ralf Leske mit seinem Roller schon ins Ziel. Nun er startete ja sowieso außer Konkurrenz.
Ich erreiche das Stadion und damit die Halbmarathonmarke nach 2:27h. Während die Halbmarathonläufer ins Ziel sprinten, begebe ich mich auf die zweite Runde. Inge und Christiane können hier prima die Läufer fotografieren. Sie haben ihren 5 km Lauf gut überstanden und sogar in ihren Altersklassen den ersten Platz belegt.
Nur hier im Stadion gibt es Zuschauer. Auf der Strecke sind nur gelegentlich Anwohner zu sehen. Jetzt sind ja lediglich noch die Marathonläufer unterwegs und es wird entsprechend ruhig. Doch genau dies lieben doch die meisten Genussläufer, können sie doch jetzt die Natur genießen und ihren Gedanken nachhängen. Für den Sanitätsdienst sorgt hier der DRK Kreisverband Osterholz mit einem Rettungswagen. Zum Glück wird er nicht benötigt. Die Strecke kenne ich nun und weiß auch, wo sich die Verpflegungsstellen befinden. Dort habe ich die ganze Aufmerksamkeit für mich. Die Sollzeit liegt bei 7 Stunden und macht dadurch auch keinen Stress.
Jetzt bin ich doch oft allein auf der Strecke und die gefühlte Temperatur steigt nun auf den sonnigen Abschnitten an. Oft gibt es aber auch einen sehr angenehmen leichten Lufthauch, der das Laufen insgesamt erträglich macht. Nach und nach kann ich so doch noch einige Mitläufer nach kurzer Gegenwehr einsammeln.
Dann sehe ich wieder das Ortseingangsschild Wellen und das Stadion ist nicht mehr weit. Nach 5:25:07 bin ich im Ziel. Das ist Platz 3 in meiner AK 70.
Für den 100 MC gibt es nur erfreuliche Ergebnisse. Rico Bogacz belegt Platz 9 im Gesamtfeld und siegt in seiner Altersklasse M30. Fritz Rietkötter erreicht Platz 11 Gesamt und Platz 2 in der M50, Karl-Wolfgang Baumgarten schafft in der M65 den dritten Platz und Ralf Sweers belegt Platz 4 in der M50 genau wie Helmut Rosieka in der M65 und Gerd Junker in der M60.

Werner auf der Strecke. Foto: privat

Inge erwartet mich mit einem alkoholfreien Bier und freut sich mit mir über einen weiteren erfolgreichen Marathonlauf. Ich erhalte noch meinen schönen Pokal und natürlich die legendäre Urkunde. Handgeschrieben mit einer Adler Schreibmaschine auf Büttenpapier. Für diesen Service zahle ich gerne 3 Euro. Zu meiner Beruhigung erfahre ich, dass es gelungen ist, noch zwei Farbbänder für das alte Schätzchen zu erwerben. Dann ist diese schöne Tradition ja wenigstens bis zur 50. Veranstaltung gesichert. Zufrieden fahren wir wieder nach Hause. Diese Veranstaltung ist zu Recht so beliebt und sollte mit einem Start hier unterstützt werden. Da lohnt sich auch die etwas weitere Anfahrt.

Mauerweglauf 12./13. August 2017
ich bin einfach nur gelaufen…
von Günter Schmidt

Am 9. November 2016 öffnete die Anmeldung für den diesjährigen Mauerweglauf. Zwei Tage später waren die 350 Startplätze vergeben. Man glaubt nicht, wie viele Verrückte es gibt - meinte meine Frau Anita.
Gemeinsam mit meinem Lauffreund Andreas Gäbler beziehen wir am Freitag vor dem Lauf ein Zimmer im H2-Hotel am Alexanderplatz. Wir gucken etwas verstört, als wir das Zimmer betreten - eigentlich hatten wir ein Zweibettzimmer gebucht. Und was bieten die uns an? Ein Vierbettzimmer. Von einer Beschwerde haben wir abgesehen.
Das H2-Hotel zu wählen war klug von uns, denn so haben wir es nur wenige Schritte bis zur Ausgabe der Startunterlagen und als wir da ankommen, muss ich an meine Anita denken. Es gibt wirklich viele Verrückte! Man will von mir das ärztliche Attest sehen, ich bekomme Startnummer und Chip. Dazu gibt es einen Beutel, in dem sich drei weitere Beutel befinden. Aber dazu später. Ach so, und ein Stück Mauer gibt es auch. Ich freue mich darüber. Was zeigt, wie komisch Menschen sind. Zu Hause habe ich ein Gebäude abgerissen, da hatte ich tonnenweise Bauschutt. Und wäre doch nie auf die Idee gekommen, davon ein Stück in die gute Stube zu stellen…
Zwischen Startnummernausgabe und Nudelparty besuche ich noch einen Vortrag über Laufpsychologie. Hier kurz zusammengefasst die wichtigsten Erkenntnisse: Laufen ist ein Hobby, es muss Spaß machen! Während dem Lauf negative Selbstgespräche verdrängen, neues Thema suchen! Dinge, die man nicht beeinflussen kann, einfach als gegeben betrachten! Und: Zu einer guten Vorbereitung gehört Sex am Vorabend! Ich ahne, ich werde morgen schlecht vorbereitet an den Start gehen…

Für alle Mauerwegläufer ist es Pflicht, am Briefing teilzunehmen. Diese Veranstaltung ist wichtig – vor allem für Läufer, die zum ersten Mal teilnehmen. Wer schon um Westberlin gerannt ist, der weiß ohnehin fast alles, auch dass beim Briefing keine Anwesenheitskontrolle durchgeführt wird.
Die Teilnahme an der Nudelparty ist keine Pflicht. Eine Teilnahme ist trotzdem zu empfehlen. Ganz einfach, weil es eine der besten Nudelpartys auf deutschem Boden ist. Das kann man in der Hauptstadt aber auch erwarten....
Ich war ja schon im Vorjahr beim Mauerweglauf am Start. Damals habe ich im gleichen Hotel gewohnt – und fast die ganze Nacht vor dem Lauf nicht geschlafen. War es die Aufregung? Eher nicht, so etwas wie Aufregung ist mir unbekannt. Wie dem auch sei, diesmal habe ich wie ein Murmeltier geschlafen. Ich weiß schließlich, was mich morgen erwartet: Ich muss nichts weiter machen als laufen…

6 Uhr ist Start im Jahn-Sportpark. Das heißt 4.15 Uhr aufstehen. Das Frühstück im Hotel hätte etwas mehr Aufmerksamkeit verdient, aber wer hat schon Lust, sich vor so einem Lauf den Ranzen voll zu hauen? 5.20 Uhr fährt der letzte Bus vom Hotel direkt zum Stadion. Dort noch schnell ein Brötchen auf die Hand, in die andere einen Kaffee – es gibt Tage, die beginnen schlechter…
Ach so, da haben wir ja noch die drei Beutel, die ich vorhin erwähnt habe. Sie sind nummeriert und für die drei Wechselpunkte bestimmt. Zu entscheiden, was man darin verstaut, ist meiner Meinung nach schwerer als die Entscheidung über die Teilnahme am Mauerweglauf. Bei der Teilnahme bleibt nur ja oder nein. Aber welche Schuhe packe ich in welchen Beutel? Muss ich überhaupt die Schuhe wechseln? Die Socken? Oder das Shirt? Vielleicht auch die Laufhose? Wie viele Eiweißriegel packe ich in welchen Sack? Wo deponiere ich die Lampe und Warnweste für die Nacht? Ich habe in jeden Beutel ein Paar Schuhe, Socken, Hose und Shirt gepackt, einige Riegel und in Beutel 2 die Lampe und Warnweste. Und greifen wir mal vor – ich habe damit nichts falsch gemacht. Aber auch nichts richtig. Denn außer Lampe und Weste habe ich nichts gebraucht.
Wie schon erwähnt, pünktlich 6 Uhr werden wir auf die erste Stadionrunde geschickt. Begleitet vom Beifall der Zuschauer, deren Anzahl sich um diese Zeit logischerweise in Grenzen hält.

Heute müssen wir die Mauer gegen den Uhrzeigersinn bezwingen, im Vorjahr war es anders herum. So waren die heutigen ersten Kilometer vor einem Jahr die letzten. Ich kann mich an vieles noch erinnern. Mag auch daran liegen, dass ich damals nicht mehr allzu schnell unterwegs war. Um genau zu sein, mit etwa 13 Minuten auf den Kilometer bin ich dem Ziel entgegengeschlichen.
Auf eine genauere Beschreibung der Strecke verzichte ich. Muss ich verzichten, bei 100 Meilen macht das keinen Sinn. Nur so viel: Der überwiegende Teil der Strecke führt durch den Wald, ebenfalls auf den überwiegenden Teil trifft zu, dass er sich von der Wegbeschaffenheit her gut laufen lässt. Es gab aber auch Abschnitte, da habe ich mir die Mauer zurückgewünscht. Man kann ja der DDR nachsagen was man will, aber den Postenweg, den haben sie damals in Ordnung gehalten! Und die Beleuchtung entlang der Grenze war auch besser als heute…

Ich habe einen Plan für die 100 Meilen. Den verrate ich euch natürlich nicht. Oder sollte ich doch? Na ja, nur weil wir im gleichen Club sind. Also, wenn man den ersten Marathon in 6 Stunden läuft, den zweiten in 7, den dritten in 8, dann hat man für den verbleibenden (knappen) vierten Marathon noch 9 Stunden Zeit. Und damit hat man die 100 Meilen im Zeitlimit von 30 Stunden geschafft. Ich frage mich, was sich manche im Vorfeld eines solchen Laufes für eine Rübe machen…
Ich verrate euch noch etwas. Im Zusammenhang mit dem Mauerweglauf habe ich an einer Studie der Charité Berlin über Ultralauf teilgenommen. Im fortgeschrittenen Alter von 65 Jahren kann ein Laufbandtest und Herz-Ultraschall nicht schaden. Und ich kenne jetzt meine Laktatwerte! Da freut man sich schon, wenn Oberarzt Thomas Thouet verkündet: „Günter, du kannst die 100 Meilen in 21 Stunden schaffen!“ Um Größenwahn meinerseits vorzubeugen, hat er aber noch hinzugefügt: „Theoretisch…“

Der Mauerweglauf erinnert in jedem Jahr an ein Opfer der Mauer. Diesmal ist es Dorit Schmiel. Sie hatte 1962 versucht, die Grenzanlagen zu überwinden und wurde dabei erschossen. An der Stelle der Flucht legen alle Läufer eine Rose ab.
Bei Rot darf man nicht über die Straße gehen! Was aus der Straßenverkehrsordnung bekannt ist, gilt auch beim Mauerweglauf. Nur hier um einen Zahn schärfer! Bei Rot droht Disqualifikation! Könnte man denken, da macht das auch keiner. Doch was erlebe ich? Fußgängerampel zeigt Rot. Läufer erkennt die Situation, ist aber schlau und läuft nicht an der roten Ampel über die Straße, sondern überquert sie 20 Meter von der Ampel entfernt hinter den wartenden Autos. Hätte sich der Läufer umgeschaut, hätte er nicht nur gesehen, dass an der Kreuzung ein Radfahrer stand, sondern auch dass es ein „Offizieller“ des Mauerweglaufs war. „Eigentlich müsste ich Sie jetzt disqualifizieren!“, verkündete der Radfahrer. „Ich gelobe Besserung!“, antwortet der Läufer. Unter uns gesagt – da habe ich ja noch mal Glück gehabt…
Bei Kilometer 34 erreiche ich mit dem Ruderclub Oberhavel den ersten Wechselpunkt. Aus dem hier zwischengelagerten Beutel schnappe ich mir die Hirschtalg-Tube. Obwohl meine Füße keinerlei Verschleißerscheinungen zeigen, reibe ich sie ein. Viel hilft viel – oder auch nicht.
An der nächsten Verpflegungsstelle werde ich endlich mal so empfangen, wie ich es erwarte: „Jetzt kommt Günter Schmidt, der Mann, der an einem Tag zwei Marathons läuft: Früh in Altenburg, abends in Berlin!“ Ja, ich bin ein Held! Denn der, der das lauthals verkündet, der muss es wissen. Es ist der Vater einer der größten Laufveranstaltungen in Berlin, der Organisator des Vollmondmarathons Ulrich Etzrodt. Mit Hund Bruno, Frau und Freunden betreibt er die Verpflegungsstelle am Wachturm Nieder Neuendorf. Hier an dieser Verpflegungsstelle gibt es sogar Pellkartoffeln. Marktschreierisch bietet sie Uli an. Das mag die anderen Läufer am Stand begeistern, Ulis Frau begeistert es nicht. „Der soll ruhig sein, die sind fast alle…“ flüstert sie mir zu. Aber das dürfte kein Problem werden, ich mag keine Kartoffeln und die Anzahl der Kunden hinter mir sollte sich auch in Grenzen halten.

Was die Verpflegung an der Strecke allgemein betrifft, da kann ich nur sagen: Wer über dieses Angebot meckert, den würde ich sofort disqualifizieren! Obwohl: Kaviar gab es nicht…
Den ersten Marathon habe ich in 5:40 Uhr hinter mich gebracht. Hätte ich bei Uli nicht so lange gequatscht und an den meisten roten Ampeln nicht gewartet – ich wäre noch viel schneller gewesen.

Ja gut, oder disqualifiziert. Aber ich bin zufrieden, habe nach meiner Planung 20 Minuten gut und fühle mich wie neu geboren. Na ja – fast…
Beim Verpflegungspunkt Pagel und Friends treffe ich Joe Kelbel. Der „Marathon4you“-Schreiberling ist ja in der Szene bekannt, auch sein Buch“ 100 Kilometer für ein Bier“. Aber nur mal unter uns, ihr dürft ihm das nicht erzählen: Das Buch ist eine Lüge! Er trinkt schon hier bei Kilometer 63 sein Bier…
Wer Bier sagt, muss auch Brauhaus Meierei sagen. Ein Verpflegungspunkt, dem viele Läufer regelrecht entgegenfiebern, denn da gibt es frischgezapftes Bier. Ich kann das nicht nachvollziehen. Bier beim Marathon ist mir nichts, entweder saufen oder laufen, beides geht bei mir nicht. Und heute laufe ich, wenn ich auch zugeben muss, die Lust dazu lässt langsam nach. Hier am Bierausschank haben wir Kilometer 84, also den zweiten Marathon hinter uns gebracht. Gegenüber meiner Planung habe ich jetzt schon einen Vorsprung von 1:20 Stunden.
Kurz nach dem Brauhaus überqueren wir die Glienicker Brücke. Von der Brücke aus hat man einen wunderbaren Blick über die Havel auf Villen und Schlösser. Sprichwörtlich gesehen suchen wir doch alle nach dem Königsweg. Beim Mauerweglauf kann man sich gar nicht so dumm anstellen, dass man ihn nicht findet. Er beginnt bei Kilometer 90 und führt etwa 7 Kilometer schnurstracks gerade durch den Wald. Er heißt so, weil ihn Preußenkönig Friedrich Wilhelm I. nicht nur bauen ließ, sondern den Bau auch bezahlte. Ganz uneigennützig war er dabei aber nicht, der Königsweg war als Schnellweg zwischen Berlin und der Garnisonsstadt Potsdam gedacht. Schnellweg? Für den König in seiner Kutsche mag das zugetroffen haben, für mich auch, zumindest wenn es an den vielen Hügeln bergab geht. Bergauf ist es schon eher ein Schleichweg…

Es ist noch hell, als ich den letzten Wechselpunkt Sportplatz Teltow erreiche. 103 Kilometer liegen hinter mir. Und was erzählt mir dort ein anderer Läufer? Es heißt, bei einem 100 Meilenlauf hat man nach 100 Kilometern zeitmäßig die Hälfte geschafft! Ich hoffe mal, das ist Läuferlatein. Obwohl, ich bin 14:59 Stunden unterwegs. Ich schaffe das Zeitlimit – sofern keine Ampel rot zeigt.
Der Wechselpunkt ist eine Sporthalle. Hier kann man sogar duschen, was einige Läufer auch nutzen. Zeitverschwendung, da stinke ich lieber weiter. Aber 20 Minuten dauert es doch, bis ich meine Füßchen gesalbt und meinem Magen eine Suppe angeboten habe.
Als ich mit neuen Kräften etwa einen Kilometer in die hereinbrechende Nacht getrabt bin, denke ich: Ach du Schei…! Ich habe meinen Beutel mit den Wechselsachen nicht wieder abgegeben, er steht irgendwo an einer Bank herum. Und da sind die Schuhe drin, die ich auf der Heimfahrt anziehen will! Erster Gedanke: Umdrehen! Zweiter Gedanke: Schmidt, du bist bescheuert! Beim Abbau werden die den Beutel finden und wenn nicht, ich bin mit 4 Paar Schuhen unterwegs.

Nun ist es Nacht. Günter allein im Wald. Mal ist weit vor mir der Lichtschein einer Stirnlampe zu sehen, mal weit hinter mir. Aber ich überhole öfter, als dass ich selbst Opfer eines Überholvorganges werde. Irgendwie habe ich das Gefühl, dass es jetzt nur noch bergauf geht. Gut, das ist übertrieben, aber das Wort hügelauf gibt es noch nicht. Die Gehpausen werden länger. Aber was soll es, was wir hier machen ist selbstgewähltes Elend.
Das perfekte Elend ist ein längerer Abschnitt, auf dem der Radweg aus zwei schmalen Spuren im Gras besteht. Es ist gerade so Platz für zwei Füße nebeneinander. Und einsam ist es auch. Und langweilig – bis es endlich geschafft ist. Vor lauter Freude gönne ich mir eine Pinkelpause. Was für eine gute Idee. Denn dabei sehe ich eine aus dem nichts auftauchende Stirnlampe, die zwanzig Meter hinter mir nach rechts abbiegt. Aha, ich habe mich verlaufen. Das passiert mir noch mehrmals. Hat aber fast keine Folgen. Schlau wie ich bin verlaufe ich mich immer dort, wo mir jemand den richtigen Weg anzeigt…
Marathon Nr. 3 ist am Verpflegungspunkt in Buckow erreicht. Fast auf die Minute genau bin ich 19 Stunden unterwegs. Zwei Stunden liege ich damit vor meiner eigenen Zeitvorgabe. Ich glaube, ich bin gut…
Zwischen Kilometer 133 bis 139 hat sich wohl noch kein Läufer verlaufen. Rechts vom Weg liegt - wenn auch unsichtbar - die Autobahn, links der Teltowkanal. Ich mag diesen Abschnitt, wenn nur

nicht diese Müdigkeit wäre. Sekundenschlaf - mir fallen die Augen zu. Dabei zieht es mich ausgerechnet nach links zum Kanal. Ich singe, um mich wach zu halten, um morgen nicht in der Bildzeitung zu stehen. Ich sehe die Schlagzeile schon vor mir: Mauerwegläufer in Teltowkanal ertrunken! Wie peinlich…
Als es hell wird, kommt Leben auf die Laufstrecke. Kreuzberger Nächte sind lang. Es sind weitaus mehr Nachtschwärmer als Läufer unterwegs. Und wenn ich ehrlich sein soll, so im Nachhinein hätte ich jetzt auch lieber 2 Promille im Turm als gefühlte 2 Kilo Laktat in den Muskeln...
Mein Freund Andreas wird später bei Facebook schreiben, wie begeistert er war, an East Side Gallery, Brandenburger Tor, Reichstag und Checkpoint Charlie vorbeizulaufen. Diese Eindrücke kann ich nicht teilen. Mir ist es so etwas von egal, wo ich langlaufe – ich will nur noch ins Ziel!

Wissenschaftler haben festgestellt, dass beim Langstreckenlauf der vordere Teil des menschlichen Gehirns nur noch eingeschränkt arbeitet. Ich brauche dazu keine Wissenschaftler, ich merke das selbst. Im Bereich vor dem Brandenburger Tor gibt es viele Ampeln, um diese Zeit natürlich keine Autos und keine Menschen. Trotzdem zeigen Ampeln Rot. Und was macht man da? Genau das! Wie bescheuert ist das eigentlich, Gefahr zu laufen, nach über 150 Kilometern disqualifiziert zu werden? Ach so, für den Fall, dass jemand von den Veranstaltern diesen Bericht liest, ich bin natürlich nicht bei Rot über die Straße gelaufen. Das menschliche Gehirn…
Ich habe mich dann noch einmal Verlaufen, aber das so richtig und ausgerechnet vor dem Reichstag. Ich fand keinen Markierungspfeil, dafür sah ich einen Läufer. Da läuft man natürlich in seiner Richtung – zumindest bis man merkt, dass nicht jeder, der in Berlin läuft, Mauerwegläufer ist. Als ich dann weit entfernt zwei Läufer sah, die ich irgendwann mal überholt hatte, bin ich querfeldein in ihre Richtung. Man merke sich: Was über die Wiesen vor dem Reichstag läuft, muss kein Rindvieh sein. Oder vielleicht doch…

Langsam frage ich mich, was ist mit mir los? Wenn man sich nach über 150 Kilometern so verläuft, ist eigentlich die Laufmoral am Boden. Aber schon seit der East Side Gallery fühle ich mich wie gedopt (ohne zu wissen, wie man sich gedopt fühlt). Vor einem Jahr war ich nach 150 Kilometern (fast) tot, heute fühle ich mich besser als nach manchem Marathon. Es gibt Sachen, die kann man nicht erklären. Am Stadioneingang steht ein Läufer, der mit dem Kopf schüttelt als er mich sieht: „So wie du bin ich nicht eingelaufen!“, ruft er mir zu. Vor einem Jahr sah das bei mir auch anders aus. Genau an der gleichen Stelle wanderte ich dem Ziel entgegen, als mich plötzlich ein Läufer überholte: Joey Kelly! Ich habe vielleicht dämlich geguckt. (Youtube Joey Kelly 100 Meilen 2016)
Um es kurz zu machen: Nach 25:40 Stunden überquere ich den Zielstrich, fast zwei Stunden schneller als vor einem Jahr. In der Altersklassenwertung belege ich den zweiten Platz, ich bin einfach gut. Und als ich dann im Rahmen der Charité-Studie auf der Pritsche liege, Blutabnahme, EKG und Herzultraschall über mich ergehen lasse, muss ich mich wundern, wie andere Läufer gelitten haben. „Ich konnte nichts mehr essen, habe gebrochen, hatte Krämpfe“. Solche Leidensgeschichten muss ich mir anhören. Mir geht es gut – ich bin ja auch einfach nur gelaufen…

Günter Schmidt, Schirmherr Rainer Eppelmann, Andreas Gäbler
Foto: privat

"APUT"
oder auch Allgäu-Panorama-Ultra-Trail mit Rindviechern!
von Torsten Hirschberger

Der "APM" - Allgäu-Panorama-Marathon wurde im Jahr 2016 zu Bayerns schönstem Marathon gewählt. Das will einiges heissen, da auch in Bayern einige etablierte, wie auch neue Veranstaltungen zu spannenden Marathons und mehr einladen. Feierte die Veranstaltung um Axel Reusch (der Laufladen), letztes Jahr sein 10-Jähriges Jubiläum bei sengender Hitze, so hatten wir dieses Jahr etwas mehr Glück mit dem Wettergott. Allein der Marathon ist mit rund 1450 HM bereits fordernd und im August bei extremer Wärme schon eine Herausforderung an sich. Schauen wir auf die Ultraherausforderung über 69,5 km und zu überwindende 3272 HM, kann einem bereits schwindelig werden, im Hinblick auf diese besondere Tortour, die immerhin innerhalb von 13 Std. bewältigt sein soll. Das sind schon Limits, die bei extremen äusseren Bedingungen eine Rolle spielen können. Als ich das Allgäu um Sonthofen 2 Tage vor dem Lauf erreiche, ist es regnerisch und kühl bei lediglich 13 Grad C. Das interessiert mich und meine Frau Michaela nicht so sehr, da es Anreisetage nunmal so innehaben, dass auch hier brutale Hitze nicht wirklich vermisst wird. Für den Freitag, haben wir uns gedacht, gleich das Beste daraus zu machen und das Erlebnisbad "Wonnemar" mal von innen kennenzulernen, inklusive Thermalbereich. Über die Organisation braucht es hier keine Worte, da alles einfach super eingespielt ist und es an nichts fehlt. Auch der Starterbeutel ist mit vielen schönen Dingen, die man praktisch gebrauchen kann, gefüllt. Wie der Zufall so will, wurde es ab Montag wieder richtig warm, puh gerade nochmal Glück gehabt, denn die erste Hälfte bis km 34 war bei guten bis teilweise frischen Temperaturen um die 15 Grad herrlich zu laufen. Die Strecke beginnt bereits nach 2,5 km konkret stark anzusteigen. Die Untergründe wechseln ständig dabei, von Asphalt über Schotter oder Erdreich mit Wurzeln und Gras gibt es eine bunte Mischung. Wir müssen zum Weiherkopf hoch, der bereits bei km 12,5 mehrere hundert Höhenmeter verbraucht hat. Insgesamt sind es bei km 19,5 - der ersten Vollverpflegung schon 1150 HM, die man bis dahin in den Knochen hat. Dafür gibt es eine Cuttoffzeit von 3:15 Std. Wie immer gibt es unterschiedliche Herangehensweisen, sich so eine Strecke einzuteilen, einer macht sich Zeitraster, ein anderer läuft einfach drauf los und schaut was rauskommt. Ich will ganz klar innerhalb von 11 Std. das Ziel erreichen, wozu ich mir folgende Theorie zurechtgelegt habe. Bis km 19,5 in Grasgehten 2:45 Std. und damit eine halbe Stunde Vorsprung auf diesen Cutoff. Da der Start bereits um 6 Uhr früh ist, kann man selbst bei Sonnenschein noch ohne die grosse Wärme diese ersten 1150 HM ganz gut meistern. Ich bekomme jedoch hier schon Probleme ganz anderer Art. Ich finde es ja durchaus sinnvoll, eine gewisse Pflichtausrüstung festzulegen und nicht dem Teilnehmer allein die Verantwortung zu überlassen, so nach dem Motto: "die wissen schon was sie tun und ansonsten sind sie selber schuld"! Aus diesem Grund laufe ich mit meinem Trinkrucksack inklusive Runningstöcken und Verpflegung bei einem Gesamtgewicht von satten 3 kg extra! Dementsprechend ärgere ich mich später über Teilnehmer die gar nichts dabeihaben und somit eigentlich hätten disqualifiziert werden müssen. Mein Problem ist auch nicht das hohe Gewicht diesen ersten harten Anstieg hoch, sondern das Versagen meines Trinksystems. Es kommt einfach nichts aus dem Schlauch heraus und ich versuche krampfhaft das Mundstück zu drehen, weil ich denke, dass ich es aus Versehen nach der letzten Reinigung zugedreht habe. Mit meinen verschwitzten Händen geht aber gar nix und so suche ich jemanden der mir dabei helfen kann. Nun müsste es eigentlich offen sein, was es aber nicht ist, da es vorher schon offen war! Ich hatte es nicht zugedreht und nun war es aber zu. Daher nahm ich dann während ich versuchte zu laufen, den Rucksack in die Hand und versuchte den wahren Grund zu finden, warum es nicht funktionierte. Als ich die erste Pinkelpause einlegen musste, holte ich die komplette Trinkblase heraus und kontrollierte die Befestigung des Schlauches, der steckte nämlich nicht richtig drin. Damit war das Problem dann endlich behoben, hatte mich aber Nerven und sicher auch etwas Zeit gekostet. Ich hatte zu meinem Ziel, unter 11 Std. finishen zu wollen, eine Traumzeit von 10:52 Std. visioniert. Der grobe Plan dazu war, die 30 km nach Grasgehren bis zur "Erdinger-Arena" in Oberstorf bei km 49,5 und bis dahin gelaufenen 2050 HM in rund 3:45 Std. also gesamt 6:30 Std. zu erreichen. Ich finde auch nicht, dass sich das schnell

anhört, immerhin bin ich im Juli in der Vorbereitung den Fichtelbergmarathon mit rund 800 HM in 3:53 Std. gerannt. Ausserdem sind auf diesem Abschnitt nur 900 HM zu machen, was auf 30 km verteilt auch deutlich weniger steil sein dürfte. Die Cutoffzeit in Oberstorf liegt bei 8:30 Std., da hätte ich dann 2 Std. Vorsprung in der Tasche. In Grasgehren komme ich tatsächlich trotz meiner Fummelage mit dem Rucksack in rund 2:39 Std. rein und verlasse nach der Verpflegung und 2:40 Std. diesen Bereich mit 5 Min. Zeitgewinn auf meinen Plan. Damit liege ich, wenn alles klappt, jetzt schon auf der Endzeit von 10:55 Std. Wenn man immer alles so einfach wäre, bräuchten wir keine Scheu mehr vor jeglichen Abenteuern dieser Art zu hegen, isses aber nich! War der erste Teil lediglich wegen einer wirklich störrischen Kuh ein wenig kompliziert, so wurden die Wege von nun an teilweise wesentlich trailiger und das bremst wahrhaftig am meisten. Zu der Geschichte mit dem Rindvieh gibt es eine sehr lustige Story. Die Kuh lief vor mir her auf einem nicht allzu breiten Bergeweg, der um einiges anstieg. Obwohl ich schneller als die Kuh war, konnte ich nicht vorbei. Immer wenn ich ihr auf die Pelle rückte, lief sie etwas schneller und sprang dann plötzlich zur Seite. Das brachte eine 2. Kuh auf den Plan, eines von diesen wahrlich hübschen Alpenrindern mit ihrem samtig schimmernden Fell. Die hatte die Ruhe richtig weg, liess sich überhaupt nicht darin beirren, uns so richtig auszubremsen und trottete urgemütlich vor sich hin. Selbst als ein Mitläufer ihr mit seinen Stöcken leichte Klapse auf das Hinterteil verpasst, bewegt sie sich nicht um ein Deut schneller als zuvor. Das Ganze zieht sich etwas hin, bis auch sie sich endlich links ab auf die grüne Wiese begibt. Ich hatte also nicht soviel Gelegenheit auf dem ersten Teil bis Grasgehren zu schnell anzugehen, was sich bei Ultra hinten raus ja durchaus auszahlen kann.

Was sehr angenehm zu laufen war, bezog sich auf die Gefälle Richtung Kleinwalsertal hin zur österreichischen Seite. Als wir so bei km 35 die tiefste Stelle dort erreichten, kam die Sonne raus und zwar richtig. Die Temperaturen stiegen von nun an deutlich auf über 20 Grad an. Die eigentliche Frechheit dieses Ultras ist der Sonnenkopf, der nach dem Skistadion von Oberstorf folgt. Der Berg ist nicht schön, macht keinen Sinn und dient lediglich als brutale Schikane, damit sich nicht soviele Teilnehmer anmelden, wie es sonst durchaus der Fall sein könnte, grins! Ich hatte in der Vorbereitung den Alpinmarathon in Liechtenstein gemacht, bei Temperaturen von 21 bis 28 Grad und einer Luftfeuchte von 83%. So benötigte ich dort harte 5:51 Std. wegen des Wetters, was mich rund 30 min. auf meine Zielzeit gekostet hatte. Dementsprechend kalkulierte ich für die 10 km bis 59,5 eine Zeit von bis zu

3 Std. bei 1200 HM ein. Der Plan war einfach, nach 6:30 in Oberstorf, nach rund 9:30 Std. auf dem Sonnenkopf zu stehen. So wollte ich die Stöcke vor allem am Sonnenkopf einsetzen, entschied mich aber bereits jetzt schon dafür nicht solange zu warten, da der erwartet schwere Anstieg zum Söllereck bevorstand. Mit den Sticks ging es richtig gut voran, mir fielen fast die Arme ab, aber ohne wäre es richtig brutal zugegangen. Hatte ich den Halbmarathon in exakt 3 Std. bewältigt, so kam ich hier am Marathonpunkt nach ziemlich genau 6 Std. an, was ein stabiles Lauftempo von 7 km/h hiess. Damit war Oberstorf aber nicht mehr in 6:30 Std. erreichbar und so sollte ich km 49,5 nach genau 7:01 Std. inklusive Vollverpflegung verlassen, um mich der Hauptherausforderung des Events zu stellen. 17 Teilnehmer machten hier von dem Angebot gebrauch, sich ins Ziel fahren zu lassen und wurden mit 49,5 km als Ultrafinisher bis Oberstorf gewertet, was immerhin eine Medaille wert war! In dem Wald sah man kein Oben, zuerst war sogar immer mal wieder eine flache Passage dabei, wo laufen möglich war, trotzdem waren die Stöcke jetzt im Dauereinsatz. Dadurch, dass es nicht gleich steil begann, wurden die letzten 1,5 km zum Alptraum, es sind tatsächlich um die 400 HM allein auf diesem Stück zu bringen, was einen selbst in Zeitlupe verzweifeln lassen kann. Umso grösser mein Erstaunen, diesen Teil in 2:22 Std. gerockt zu haben und nach sage und schreibe 9:23 auf dem höchsten Punkt der Strecke angekommen zu sein. So hatte ich die 36 min. verlorene Zeit mehr als wieder rausgeholt und nahm den steilen Abstieg in Angriff, was aber aufgrund einer sehr fiesen Blase auf dem linken Kleinzeh, mehr als schmerzhaft war. Für diesen 10 km Schlussteil wollte ich 1:30 Std. benötigen, selbst das war richtig kompliziert. Meine Muskeln konnten nicht mehr, es ging teilweise auf riesigen Stufen bergab, alles verwurzelt, kein normaler Tritt mehr möglich, der Zeh brennt wie Feuer. Erst weiter unten konnte man wieder richtig laufen, was die Beine halt noch erlaubten. Unterwegs mussten wir etliche Tore und Barrieren überwinden, die unsere Kühe vorm ausbüxen abhalten sollen, was ebenfalls viel Zeit verbraucht. Zum Schluss bin ich nicht allein, wir ziehen uns gegenseitig noch mal alles zu geben, meine Hose ist von Salzresten überzogen. Dann krieche ich fast gebückt um die letzte Ecke ins ersehnete Ziel nach geilen 10:50:59 Std. 61 Sek. unter meiner Traumzeit auf Platz 145 gesamt (Männer und Frauen) von 268 Startern. Ich habe damit eine neue persönliche Bestleistung aufgestellt mit über 3000 gelaufenen Höhenmetern auf einer Strecke! Ich gebe zu, das ist ein Trail für Erwachsene. Wer ohne Erfahrung meint, ihn probieren zu wollen, kann es schaffen, sollte aber ein Scheitern einkalkulieren. Der Lauf macht seinem Namen alle Ehre, Panorama gibt es reichlich, der Lauf ist wirklich schön. Ganz liebe Grüsse an Euch Alle!

Fotos: Kauffotos

Reykjavik Marathon 19.08.2017

von Ulrich Tomaschewski

Dieser Marathon steht schon lange auf meiner Wunschliste, konnte aber bisher wegen einem Terminkonflikt einer sehr traditionsreichen Feier in meinem Wohnort nicht angegangen werden. Dieses Jahr konnte ich meine liebe Frau überreden, dass wir nicht wie in den letzten Jahren das Fest unterstützen werden, sondern dass unsere Kinder dieses übernehmen. Damit war der Weg frei. Also flugs bei Werner Otto gebucht und schon war alles paletti.

Die Anreise

Unsere Reise begann am Donnerstag, den 17. August extrem früh. Der Flug mit Icelandair ging bereits um 7:30 Uhr ab München. Ich war vor dieser Reise beruflich zwei Wochen in Japan und hatte einen Sack voll Arbeit dabei. Damit waren lange Arbeitstage verbunden und somit entschieden wir uns für die direkte Anreise zum Flughafen und keine Übernachtung am Vorabend in München. Am Mittwoch um 22:00 Uhr war mein Koffer gepackt und ich bereit für eine kurze Nacht. Frühes Aufstehen um 2:45 Uhr und Abfahrt um 3:30 Uhr nach München. Parken direkt am Gate um 5:30 Uhr und dann ab zum Einchecken. Der Flug war pünktlich; Abflug 7:30 Uhr und Landung um 9:30 Uhr nach 4 Stunden Flugzeit. Gemerkt? Es sind zwei Stunden Zeitverschiebung zwischen Island und Deutschland.

Das Vorprogramm

Angekommen in Reykjavik ging es mit dem Taxi zur „Blauen Lagune“. Das ist ein sehr großes Freibad mit warmem Wasser aus den heißen Quellen. Das Wasser kommt mit 300 Grad als Dampf aus dem Erdinneren und wird in einem Kraftwerk in elektrische Energie umgeformt. Anschließend wird dieses mittlerweile auf ca. 40 Grad abgekühlte Wasser den Haushalten zum Heizen zugeführt, oder wie bei der Blauen Lagune, in ein öffentliches Bad eingeleitet. Bei Wassertemperaturen von 32 Grad, von einer Lavalandschaft umgeben, lässt es sich nun sehr schön entspannen. Strahlend blauer Himmel und Sonnenschein machten diese Relaxphase perfekt. Um 15:00 Uhr wurden wir von Werner Otto abgeholt und es ging in unser Hotel in der Innenstadt von Reykjavik. Zuvor machten wir noch eine Rast in einem Kaffee mit wunderbarem Blick auf die Stadt Reykjavik.

Am Freitag machten wir gemeinsam mit der Läufergruppe einen Spaziergang durch die Stadt. Kunst war an vielen Stellen zu sehen in Form von kreativen Skulpturen. So sahen wir das Rathaus, das Parlamentsgebäude, den Bischofssitz, den Hafen und das sehr interessante Theater von Reykjavik. Ein riesiger asymmetrischer Kubus direkt am Meer, sehr beeindruckend. Dort traf ich auch 100MC Clubmitglied Dirk Klatt, der mal wieder mit Kladis Clan auf Tour war. Anschließend ging es mit einem Linienbus zur Startnummernausgabe. Wir machten noch einen Spaziergang vorbei am Fußballstadion und durch einen Park. Wir bekamen dabei einige wissenswerte Sachen über Reykjavik berichtet. Im Park gingen wir in ein Lokal im Grünen und konnten in der Sonne umgeben von einer gepflegten Gartenanlage etwas essen. Auf der Marathonmesse war viel los, jedoch war alles gut organisiert. Wir holten unsere Startnummer inklusive T-Shirt ab und gingen dann durch die Marathonmesse. Neben den typischen Verkaufsständen für Laufschuhe, Laufbekleidung, Ernährung und sonstigen läuferspezifischen Sachen gab es einige Stände zum Fahrrad mit Zubehör. Am Abend hatten wir ein gemeinsames Essen bei einem Italiener, ganz in der Nähe von unserem Hotel. Nach dem Essen machten meine Frau und ich noch einen Stadtbummel und besichtigten die Halgrimskirche. Dort konnten wir noch ein Teil von einem Orgelkonzert hören, an dem gerade letzte Proben stattfanden. Am Marathontag findet in Reykjavik ein Kulturfestival statt. Es treten Bands in der Stadt auf, es werden Konzerte gegeben und das alles kostenfrei.

Der Marathon

Am Vortag war es extrem windig und ich befürchtete schon, am Lauftag von der Strecke geblasen zu werden. Aber alles war gut; wenig Wind und Sonnenschein bei 16 Grad. Der gemeinsame Start von

Marathon und Halbmarathon war um 8:40 Uhr. Vom Hotel waren es keine 10 Minuten bis zur Startaufstellung. Es gab zusätzlich noch einen 10 km-Lauf und einen 3 km Fun-Run. Dieses Jahr erreichten die Anmeldungen einen neuen Rekord, der Sprecher am Start berichtete stolz darüber. Die internationalen Läufer wurden daher auch intensiv begrüßt. Diese Internationalität liegt sicher auch an der geographischen Lage von Island; mittig zwischen Europa und Amerika. Ich unterhielt mich mit einer kanadischen Läuferin, sie hatte 4,5 Stunden Flugzeit bis nach Reykjavik. Also ähnlich lang wie bei uns von München aus. Bei der Startaufstellung geht es ziemlich locker zu, jeder Teilnehmer sucht seinen Startblock auf. Aber Achtung: die Zeitangaben an den Startblöcken beziehen sich auf den Kilometerschnitt und nicht auf die Endzeit. Der erste Startblock hat die Angabe „<4:30“ und er letzte Startblock „>6:11“ Das Zeitlimit für den Marathon liegt bei 6 Stunden. Die Strecke ist sehr abwechslungsreich. Beginnend von der Innenstadt, am Meer entlang zum Hafen gibt es wunderschöne Ausblicke auf die Stadt und das Meer. Bei Kilometer 18 trennen sich die Laufstrecken. Der Marathon verläuft nun an einer stark befahrenen Straße entlang, biegt aber nach 3 Kilometern in eine Parkanlage ab. Bei Kilometer 24 geht es über eine Autobahnbrücke, was den „härtesten“ Anstieg beinhaltet. Aber wir werden nun belohnt von einer wunderschönen Laufstrecke am Wasser entlang. Trotz der tollen Aussicht waren meine Beine der Meinung, es sei genug gelaufen. Mein Trainingsrückstand machte sich bemerkbar und es wurden einige Gehpausen eingelegt. Aber jeder Schritt bringt mich dem Ziel näher und mit 4:55:12 war die Ziellinie überquert.

Das Nachprogramm

Die Stadt war nach dem Lauf total übervölkert. Man konnte glauben, dass alle 300.000 Einwohner von Island an diesem Tag in Reykjavik waren. Klassik-, Folk- und Rockkonzerte, Straßentheater und alle möglichen Darbietungen gab es im Überfluss.

Ulrich mit Ehefrau im Thingvellir-Nationalpark Foto: privat

Am nächsten Tag unternahmen wir noch einen geführten Tagesausflug mit Werner Otto zum Thingvellir-Nationalpark, den Geysiren und den Wasserfällen im „Golden Circle“. Der Besuch der Seefahrerkirche und den heißen (und stinkenden) Schwefelquellen folgten sowie die Brücke über die Kontinente, wo die Erdplatten von Eurasien mit denen von Amerika zusammentreffen. Der Abschluss in einem Fischrestaurant am Hafen in Keflavik war gelungen. Anschließend ging es zum Flughafen und um 0:30 Uhr war der Rückflug nach München; mit 2 Stunden Zeitverschiebung waren wir dann um 6.30 Uhr in München gelandet.

Fazit

Reykjavik als Marathon lohnt sich. Eine wunderschöne Stadt mit viel Kultur und architektonisch interessanten Gebäuden. Island bietet eine Vielfalt an interessanten Naturschauspielen, die auch eine mehrtägige Rundreise ermöglichen. Allerdings ist Island auch ein sehr teures Land, das sollte berücksichtig werden.

Im Ziel gewertet: Halbmarathon: 2.615
Marathon: 1.268

Taubertal 100 7.10.2017

von Ulrich Tomaschewski

Man muss nicht 100 km laufen, um am Taubertal 100 teilzunehmen. Kein anderer als Hubert Beck, der Ultraläufer und Buchautor, ist der Organisator von diesem Lauf über 50 km, 71 km, 100 km und 100 Meilen. Die Veranstaltung fand bereits zum 4. Mal statt. In den Anfangszeiten der Veranstaltung waren die Zeitvorgaben zur Anmeldung sehr anspruchsvoll, Marathon unter 4h. Aktuell hat sich das aber geändert mit einer Vorgabe für den Marathon unter 5h. Damit wird ein größerer Kreis von Personen angesprochen, vor allem die, welche über lange Strecken konstant laufen können. Es werden 300 Starter zugelassen. Einige Läufer aus dem Norden konnten wegen dem Unwetter und der damit verbundenen Beeinträchtigungen im Bahnverkehr nicht anreisen. Ich hatte mich für die 71 km angemeldet. Es sollte mehr als 50 km sein, aber mein derzeitiger Trainingszustand war für 100 km nicht umfassend genug.

Am Vortag fand um 17:00 Uhr ein Briefing im Hotel Rappen in Rothenburg ob der Tauber statt. Dieses Briefing ist verpflichtend für alle Läufer. Hubert Beck legt Wert auf eine hochwertige Laufveranstaltung. Das wurde bei dem Briefing klar. Der Raum war brechend voll von Läufern und deren Begleitpersonen, trotzdem hätte man eine Stecknadel fallen hören. Hubert Beck gab umfassende Informationen über alles was den Lauf betrifft. Ablauf, Verpflegung, Transport, Drop Bags, das Wetter (!), Möglichkeiten zur Verlängerung oder Verkürzung der Laufstrecke. Auf Fragen der Teilnehmer wurde eingegangen. Alles perfekt.
Nach dem Briefing, um 18:00 Uhr, konnte man an der Kartoffelparty teilnehmen, sofern vorbestellt. Eine nachträgliche Teilnahme wurde angeboten. Die Kartoffelparty bestand aus einem festlich gedeckten Tisch mit einem 3-Gänge-Menü. Getränke konnten nach Wahl bestellt werden. Das war ganz nach meinem Geschmack und man konnte mit den Tischnachbarn anregende Läufergespräche führen. Von 19:00 bis 21:30 Uhr gab es Vorträge von Michele Ufer und Florian Reus über die „Motivationstechnik von Ultraläufern“. Mir war das zu viel und ich wollte meine Kleidung sowie Drop Back für den Lauf vorbereiten und etwas Ruhe finden. Dafür hatte ich mich in dem Veranstaltungshotel einquartiert. Am nächsten Morgen sollte es bereits um 4:30 Uhr mit dem Frühstück beginnen.

Der Lauftag
Es begann mit dem Aufstehen um 4:00 Uhr. Wie bei mir so üblich, hatte ich gut geschlafen und war nach dem Aufwachen hellwach, keine Müdigkeit zu spüren. Um 4:30 Uhr zum Frühstück; der Frühstücksbereich war brechend voll. Ich fand noch ein Plätzchen und konnte ausreichend frühstücken bei gutem Gespräch. Kurz nach 5:00 Uhr gab ich meine beiden Drop Bags ab. Um 5:15 Uhr wurden die Fackeln angezündet, jeder Läufer konnte sich eine Fackel nehmen, und wir liefen vom Hotel durch die Altstadt. Das war ein beeindruckendes Erlebnis. An unserem Zielort auf der anderen Seite von Rothenburg kam ein Ritter hoch zu Ross.

Himmelbett in Rothenburg. Foto Tomaschewski

Er gab uns nun die „Beauftragung“, unsere Meldung an die Zielorte Bad Mergentheim, Tauberbischofsheim, Wertheim und Gemünden zu bringen. Ich fand das sehr feierlich und es gab dem ganzen einen würdevollen Rahmen. Anschließend wurden die Fackeln in dafür bereitgestellten Eimern mit Wasser gelöscht. Nun ging es im Dunkeln einen schmalen Pfad hinunter zum Start. Es waren noch 15 Minuten bis zum Start. Um 6:00 Uhr ging es dann los in der Dunkelheit. Ich hielt mich im hinteren Läuferfeld auf und lief mein Tempo, mein Plan war, mit 7:30 zu beginnen und das bis km 50 zu

halten. Nach 2 km meldete sich mein Darm und ich suchte die Büsche auf. Zurück auf der Laufstrecke war ich nun der letzte, selbst der Besenläufer (für 50 km) war mir voraus. Also hurtig, hurtig etwas schneller laufen, um wieder Anschluss zu finden. Die Laufstrecke verläuft durch das Taubertal auf dem Radweg. Der ist im Wesentlichen flach aber es gibt immer wieder kleinere Anstiege und Gefälle. Alle 5 km gibt es eine Verpflegung mit Getränken, alle 10 km wurde Obst und Kartoffelbrei zusätzlich angeboten. Bei km 20 war die erste Drop Bag Station. Ich hatte zu Beginn ein Kurzarm-Laufshirt, Regenjacke und Handschuhe getragen und wechselte nun auf ein Langarm-Shirt und Weste. Die Handschuhe legte ich ebenfalls ab. Der Drop Bag wird von den Helfern zu meiner nächsten Station dem 71 km Ziel gebracht. Vom Wetter her war es wie von Hubert Beck vorausgesagt. Kein Regen, Temperatur am Morgen kühl, später dann 12 Grad. Leider hatte es viel Wind und der kam meist von vorne. Erst gegen Ende ließ der Wind nach. Bis Kilometer 50 lief es bei mir nach Plan. Gutes Körpergefühl und gleichmäßiges Lauftempo. Dabei half mir die Verpflegung, das Kartoffelpüree war leicht verdaulich und gab Kraft. Nach passieren der 50 km Marke nahm die Müdigkeit in den Beinen zu. Also Tempo reduzieren und Schritt für Schritt dem Ziel näher. Es ging durch viele kleinere Orte und auch an Schlössern vorbei, somit wurde für das Auge einiges geboten. Kurz vor dem Ziel in Tauberbischofsheim wurde ich von einem Turmbläser mit lautem Fanfarenstoß angekündigt. Ins Ziel lief ich dann mit 9:14:51 erschöpft aber glücklich ein. Es gab nochmals eine Verpflegung. Die Duschen waren in einer Pension um die Ecke, zum Bustransfer zurück nach Rothenburg waren es 400 Meter.

Lipperland Volksmarathon 18.11.2017

Laufen auf dem Lande

von Uwe Laig

Wir suchen nach einem Marathon Mitte November und wir finden - Humfeld. Gerd Junker, Peter Spiekermann und ich fahren also nach Humfeld. Fahrgemeinschaft. Treffen in Melle. Wo um alles in der Welt liegt Humfeld? Gerd kennt sich aus, sagt er. Bis nach Lemgo gelangen wir über Nebenstraßen; Baustellen vermiesen uns die Fahrt. Dann die B 66 bis Humfeld. Es gibt den Ort wirklich. Und hier auf dem Lande wohnen etwa 1800 Leute. Wir finden einen Parkplatz direkt an der Turnhalle, Läufer sind halt lauffaul!

19 Finisher gab es in 2016. Ich hoffe, es sind dieses Jahr einige mehr, sonst wird das sehr einsam. Allerdings ist dieses Jahr der Marienburg-Marathon eine Woche später. Und so finden sich rund 50 Marathonis in Humfeld ein. Die Duschen sollen neu sein, besagen Gerüchte. Gerd Junker schaut nach und bestätigt: „Alles neu!“ Er kennt sich aus, läuft heute zum 14. Mal hier.

Hinter einem Fenster sitzt die Zeitnahme. Das Ziel befindet sich direkt vor dem Fenster, ist mit einem Stuhl gekennzeichnet. Also ist alles sehr effektiv organisiert. Es gibt auch eine Cafeteria: Kaffee, Kuchen und Brötchen sind preiswert zu haben.

„Hallo, auch hier?! Was machst du nächste Woche? Wie war es in Steinfurt?“ Wir genießen das Familientreffen der Marathonläufer in der Pausenhalle der Schule. Viele von Ihnen sind Marathonsammler, wie ich. Es gibt nur ein Thema: Laufen! (und die Duschen!)

Pünktlich um 12 Uhr fällt der Startschuss. Schnell bin ich ganz hinten. Karl Decius erzählt noch etwas über die baldige Anmeldung (1.12.) zum Cortina-Ultra-Trail

(www.ultratrail.it), dann ist es ihm zu langsam, schon ist er weg. Mir fällt es heute irgendwie schwer. Der berufliche Stress der letzten Wochen bleibt doch wohl irgendwo hängen. Egal, heute ist Marathonzeit, Zeit für Entspannung, irgendwie werde ich schon durchkommen. **Wir sind auf dem Lande!**
Kilometer 1: Wir passieren die Brennerei Begatal. Sie hat samstags von 11 – 18 Uhr geöffnet. Aber heute steht Marathon auf meinem Programm.
Ein letzter Läufer überholt mich, nun trage ich die rote Laterne. Es ist ja auch November und damit Laternenzeit. „…Ich wandere mit meiner Laterne, und meine Laterne mit mir“, fällt mir ein. Nun denn. **Wir sind auf dem Lande!**
Kilometer 2: Zum Bierholz – ein typischer Name! Den gibt es nur hier im Lipperland, oder?
Die Straße Zum Bierholz führt mich zum Wald, in den ich dann eintauche. Keine Spur von Bier. Nur Holz! Über schmale Pfade geht es bergauf. Es ist eine schöne Passage, es macht Spaß im herbstlich gefärbten Wald zu laufen!
Nach etwa 4,5 Kilometern erreichen wir den Beginn der 16,7 km Runde, die zweimal durchlaufen werden muss. Die nette Helferin vom TuS Humfeld schickt mich in den Wald, es geht weiter aufwärts. Vorbei geht es an einigen frisch gesägten Stämmen, es riecht gut, nach Harz und Holz. Ich mag diesen Duft. **Wir sind auf dem Lande!**
Gottesgüte und Gottesfurcht haben hier Bestand, wie eine Inschrift an einem Fachwerkhaus zeigt. Hier im Lipperland! Der Lauf ist nicht leicht. Immer geht es hinauf und hinab. In der Summe werde ich später im Ziel 811 Höhenmeter auf der Uhr haben. Kilometer 8, ich fotografiere, meine Vorderleute sind nun schon etwa 800 Meter voraus. Egal, ich genieße nun den Lauf.
Verpflegung bei Kilometer 10,2. Zeit für ein Foto mit einer netten Helferin. Uns Uwe, ist Letzter der Marathonis. Bis später.
Die Matsche ist tief und schwer, es sieht aus, als ob schon jemand seinen Schuh verloren hat.
Die Windräder stehen hier oben zu Recht, drehen sich in rasantem Tempo. Es ist stürmisch, der Wind fegt mir durch die Klamotten. Es ist trocken. Aber man sieht schon, dass das heute nicht so bleiben wird. Der Wind stürmt mir von rechts vorne ins Gesicht. Die rechte Wange wird kalt und fast taub. Die Augen tränen ohne Ende. Wenig später wechseln wir zweimal die Richtung und laufen bergauf, unterstützt vom Rückenwind. Ab und zu kommt die Sonne noch mal durch und bescheint Teile der Landschaft.

Uwe mit Helferin am VP. Fotos privat

Es ergeben sich tolle Bilder. Wenn die Sonne nur noch 10% der Landschaft erreicht. Es sieht aus wie besonders betont, als wenn eine Lupe auf der Landschaft liegt. Ich genieße es. Bis ich zu einer unpassierbaren Matschstelle komme. Da geht es nicht weiter. Ausweichen rechts durch die Brennnesseln und weiter über das Feld, das vor zwei Wochen noch ein Feld mit Zuckerrüben war.

Wir sind auf dem Lande!
Wenn die Rüben fein gestapelt am Wegesrand liegen und auf Abholung warten, ja, dann sind wir auf dem Lande. Im Lipperland! Die

Verarbeitung erfolgt übrigens später in der Zuckerfabrik in Lage. Wenn der Tee nicht in Thermoskannen, sondern in Milchkannen transportiert wird, ja, dann sind wir auf dem Lande! Im Lipperland! Unterwegs passieren wir einen Schießstand in Altendonop. Hier wird aus allen Rohren gefeuert, was das Zeug hält. Ich gehe davon aus, dass die örtliche Brennerei für das nötige Zielwasser der trefflichen Schützenbrüder gesorgt hat. Ich eile fix vorbei, bevor mich noch ein Querschläger trifft.
Die erste Runde geht zu Ende. 2:38 Std. für die Hälfte. Die nette Helferin vom TuS Humfeld erkennt mich wieder und schickt die Startnummer 8 erneut in den Wald, den Berg hinauf. Ich bin nicht alleine. Die 10 km Läufer haben den gleichen Weg, dürfen aber auf halber Strecke die Steigung nach links verlassen. Es beginnt zu nieseln, es wird kälter. Ich packe die Kamera weg und ziehe Handschuhe an. Es gießt. Ich friere, obwohl ich mich gut eingepackt habe. Bald bin ich klatschnass.

Der Regen kommt mir an den Windrädern nun direkt entgegen. Der Wind ist noch stärker geworden. Mein Gesicht friert ein. Ich beeile mich, will raus aus der Kälte. Endlich komme ich wieder zu den Helfern mit der Milchkanne. Jetzt gibt es wieder Tee und Cola und MOZART-Kugeln. Lecker! Es gießt, die netten Damen suchen Schutz im Kofferraum. Ich sage ihnen, dass sie nun Schluss machen können. Die Helfer auf den Mountain-Bikes warten hier auf den Läufer mit der roten Laterne. Da bin ich!
Sie geben mir leihweise eine Taschenlampe mit auf den Weg. Ja, es wir im Wald schon merklich dunkler. Kilometer 36, ich gebe die rote Laterne ab an einen Läufer (Nr. 17), der schon ziemlich erledigt wirkt. **Wir sind auf dem Lande!**
Direkt vor mir überquert eine Rehfamilie, ein Bock mit 3 Rehen, die Laufstrecke. Es regnet, es rauscht, die Rehe sind lautlos unterwegs. Als sie mich bemerken, sind sie fix im Unterholz verschwunden. Ich verschwinde auch.
Noch 4 Kilometer, es ist fast duster. Gestern dachte ich noch, warum laufen wir nicht bereits um 10 oder 11 Uhr los. Dann sind wir im Hellen im Ziel. Aber jetzt mit der Taschenlampe durch den dunklen Wald, das hat auch was. Etwas Anderes! Etwas Abenteuer! Und damit ist es ein anderer Lauf, nicht 0815!
Die letzten zwei Kilometer auf der Straße sind anstrengend. Da steht schon wieder der Rote Kreuz Wagen. Ich bin nun ziemlich fertig. Schaffe aber dennoch die zweite Hälfte der Strecke etwas schneller als die erste. Gut eingeteilt. Ich erreiche endlich das Marathon-Fenster. Finito! Die Helfer, die den Bratwurststand umlagern, stellen ihre Bierflaschen und Destillate zur Seite und spenden euphorischen Beifall! Den habe ich nicht verdient und kläre ihren Irrtum auf: „Ich bin nicht Letzter! Einer (Nr. 17) kommt noch. Den müsst ihr feiern!“

46 Marathonis kommen letztlich ins Ziel.

Presseberichte

In Joggingschuhen durch ganz Deutschland

VON SYLT BIS ZUR ZUGSPITZE

Ultraläufer machten auf ihrer 1321-Kilometer-Tour in Jevenstedt Station.
Schleswig Holsteinische Landeszeitung vom 19.07.2017 von Katrin Schaupp.

Haben sich beim Laufen kennengelernt und währenddessen auch geheiratet: Cornelia und Karl Rohwedder Foto: Schaupp

Sie laufen, um zu laufen. Und um nach insgesamt 19 Etappen die Republik einmal durchquert zu haben, wenn alles gut geht. Fast keiner der 65 Ultraläufer, die beim diesjährigen Deutschlandlauf (DLL) mitmachen, ist angetreten, um Bestzeiten zu knacken oder gar zu gewinnen. Ankommen ist alles – oder das „Finishen“, wie es in Läuferkreisen heißt.

Am Sonntag sind die Sportler auf Sylt gestartet, am 3. August wollen sie auf der Zugspitze stehen. Die zweite Etappe führte am Montag unter anderem durch Groß Rheide, Kropp und Rendsburg. Und endete an der Jevenstedter Sporthalle, wo die Läufer samt Organisationsteam und Begleitern unterkommen durften. Der Herausforderung, die 1321 Kilometer lange Strecke in zweieinhalb Wochen zurücklegen zu wollen, haben sich auch Cornelia und Karl Rohwedder gestellt. Die beiden – sie aus Berlin, er aus Braunschweig – haben sich bei einer Laufveranstaltung kennengelernt und bei einer anderen geheiratet. „Das war beim Berliner Mauerweglauf vor zwei Jahren“, berichtet Cornelia Rohwedder. Beim Start hieß sie noch Balke mit Nachnamen, 34 Kilometer später war sie eine Rohwedder: Während des Laufs sind die beiden von der offiziellen Strecke abgebogen, um sich in einem Standesamt das Ja-Wort zu geben. „Ich hatte vorgewarnt, dass wir etwas verschwitzt sein würden, das hat aber niemanden gestört“, erinnert sich Karl Rohwedder. Danach ging es zurück auf die insgesamt 160,9 Kilometer lange Strecke. So lang war die Etappe am Montag zwar nicht, mit 86,3 Kilometern aber dennoch die drittlängste während der gesamten Deutschland-Durchquerung.

Distanzen, die andere noch nicht mal mit dem Fahrrad zurücklegen, können die Ultraläufer nicht schrecken. „Ich glaube, das Laufen ist eine Sucht, sonst macht man bei sowas hier ja nicht mit“, sagt Cornelia Rohwedder. Sie selbst beschreibt sich als „Gucker“ beim Laufen, während andere vor allem ihren Gedanken nachgehen oder sich unterhalten. „Ich streichle gern Tiere und halte auch mal an und esse ein Eis. Wie in Rendsburg“, so die 51-Jährige. Sie und ihr Mann sind Mitglieder im 100 Marathon Club Deutschland. Dafür haben sie, wie es der Name verrät, mehr als 100 Mal die 42,195 Kilometer lange Strecke zurücklegen müssen. Karl Rohwedder läuft je nach Zeit und Lust aktuell zwischen 70 und 90 Marathons im Jahr. Auch bei verschiedenen Etappenläufen ist er schon an den Start gegangen, beim DLL allerdings noch nicht. „Und das ist das Schöne am Laufen: Auf die Art und Weise kommt man in Gegenden von Deutschland, in die es einen sonst nicht verschlägt. Man sieht ganz viel.“ Angst hätten seine Frau und er vor dem Lauf nicht gehabt, aber Respekt. Beim Laufen trennen sie sich manchmal, aber im Ziel wollen sie gemeinsam stehen. Um das zu schaffen, wollen sie sich die Kräfte gut einteilen und während der 19 Etappen zurücknehmen.

Henry Wehder hingegen hat sich schon vor dem DLL nicht geschont. Der 55-Jährige, der in Norwegen lebt, hat seine Reise zu Fuß begonnen: Er ist am 12. Juni am Nordkap gestartet und nach Husum gelaufen, um auf Sylt beim DLL an den Start zu gehen. Von der Zugspitze will er seine Reise auf zwei Füßen fortsetzen in Richtung Gibraltar, von wo aus Wehder Athen anvisiert. Abschließend will der Wahl-Norweger den Spartathlon von Athen nach Sparta bestreiten. Das Ziel hinter allem: 10.000 Kilometer in nur 111 Tagen zurücklegen. „Nach dem Deutschlandlauf hat er sich dann warmgelaufen“, scherzt Co-Organisator Joachim Barthelmann.

Doch bei all den Superlativen sollten sich Hobbyläufer – und jene, die es noch werden wollen – nicht entmutigen lassen: Auch ein Ultraläufer hat mal klein – und vermutlich langsam – angefangen. „Wer mit dem Laufen anfangen möchte, sollte langsam hochfahren. Am Anfang macht es zum Beispiel Sinn, abwechselnd zu gehen und zu laufen“, raten Cornelia und Karl Rohwedder, „und die Umfänge nicht so schnell steigern.“ Sie können in jedem Fall nicht mehr ohne – in diesem Jahr verbringen sie ihren Haupturlaub beim Lauf zwischen Sylt und Zugspitze.

EIN LAUF, DREI JUBILÄEN

Klaus Neumann läuft beim Jungfrau-Marathon seinen 1000. Marathon

Fit for Life (Schweizer Ausgabe) 9/2017 von Stefan Schlett

Beim 25. Jungfrau-Marathon vom 9. September nimmt der Stuttgarter Klaus Neumann zum 25. Mal teil, dazu läuft er auch gleich noch seinen 1000. Marathon überhaupt – und dies alles an seinem 65. Geburtstag!

Damit alles an einem einzigen Tag zusammen kommen kann, reicht der Zufall nicht immer aus. Es war am 30. Juni 2010, als der Vielläufer Klaus Neumann an seiner langfristigen Wettkampfplanung herumtüftelte. Neumann, der am 9.9.1952 in Stuttgart geboren wurde, realisierte, dass just an seinem 65. Geburtstag auch das 25-Jahre-Jubiläum seines Lieblingsmarathons stattfinden würde. Und plötzlich, ganz spontan, hatte er eine verrückte Idee: Wenn er an diesem speziellen Tag seinen 1000. Marathon laufen würde – das wäre die absolute Krönung!

Der Statistikfreak hatte bis dato zwar stolze 604 Rennen über Marathon- und Ultradistanzen in seinem Portfolio, aber gleichzeitig fehlten noch fast 400 zur magischen Zahl. Klaus Neumann begann zu rechnen:
396 Marathons in sieben Jahren, das sind im Schnitt 56,6 pro Jahr, also etwa einer an jedem Wochenende – das schien ihm machbar! Von da an fokussierte er alles auf diese grosse Wegmarke in seinem bewegten Leben.

Das Lebenswerk von Klaus Neumann spiegelt sich in Excel-Tabellen wider, bei dessen Studium es selbst eingefleischten Ausdauerfreaks schwindelig wird. Vom 19.5.1985 bis zum 4.6.2017 absolvierte der Lauffan 468 Marathons und 531 Ultralangstreckenläufe in 53 Ländern. Dabei kamen 53632,485 Kilometer zustande, für die er eine Laufzeit von 6592:55:19 Stunden benötigte. Alleine bei 38 Etappenrennen kamen 280 Läufe mit insgesamt 12136 Kilometern zusammen. Das längste Rennen war der Trans-Europa-Lauf 2009 von Bari (Italien) ans Nordkap (Norwegen) über 4488 km in 64 Tagesetappen. Im gleichen Jahr lief Klaus Neumann 103 Ultras und 5 Marathons und erreichte mit 108 absolvierten Rennen seine persönliche Jahresbestleistung. Bezeichnenderweise sind in seinem Portfolio mehr Ultras als Marathons!

Auch im Läuferland Schweiz hinterliess Klaus Neumann viele Fussabdrücke: 5 Bieler Hunderter, 10 Swissalpine Marathons, einen Swiss Jura Marathon und 3 Trans Swiss Runs weist die Statistik aus. Ein weiteres Kuriosum: Zwar wird Klaus Neumann am 9.9.17 beim 25. Jungfrau-Marathon zum 25. Mal hintereinander teilnehmen, aber es wird sein insgesamt 27. Jungfrau-Marathon sein. Denn selbstverständlich hat er auch die beiden Doppelaustragungen anlässlich des 10. und 20. Jubiläums gleich doppelt mitgemacht.

Der Dauerläufer: Klaus Neumann läuft praktisch jede Woche einen Marathon.

Klaus beim Jungfrau Marathon Foto: APHAFOTO.COM

EIN GANZ GEWÖHNLICHER LÄUFER

Ist Klaus Neumann ein Freak, ein Spinner – oder einfach nur Geniesser und leidenschaftlicherLäufer? Seine Biografie ähnelt vielen anderen. Der junge Klaus lebte bewegungsarm, war übergewichtig und gönnte sich gern mal ein Bier zu viel, als er eines Tages einen guten Freund bei dessen wöchentlicher Konditionseinheit durch den Wald begleitete – und dabei einen Riesenspass hatte! Das war 1980 und der Startschuss zu einem geregelten Training. Durch Freunde kam er bald darauf zu den ersten Wettkämpfen über kürzere Distanzen bis hin zum Halbmarathon. Fünf Jahre später folgte sein erster Marathon in beachtlichen 3:28 Stunden, dem der Schwarzwald-Marathon in noch flotteren 3:19 Stunden folgte.

Bereits der vierte Lauf sollte ein Ultra werden. Und das kam so: Klaus Neumann, der als Fluglotse am Stuttgarter Flughafen arbeitete, wurde im Frühjahr 1986 berufsbedingt zu einer Kur nach Radolfzell am Bodensee geschickt, wo ein Arzt praktizierte, der in einem Laufmagazin ärztliche Ratschläge gab. Neumann suchte seine Praxis auf und wollte wissen, ob er ihm zutraue, beim Bieler Hunderter ins Ziel zu kommen. Er schaute ihn an und sagte: «Sie schaffen das!» Tatsächlich lief Neumann nach 9:55 Stunden über die Ziellinie – und machte danach gleich eine sechsjährige Wettkampfpause, «einfach so und ohne besonderen Anlass», wie er betont. Aus

einer ähnlichen Laune heraus begann er 1992 mit der Fortsetzung seiner Karriere und lief den Swissalpine in Davos. Noch verlief alles in normalen Hobbysport-Bahnen.
Doch dann entdeckte Neumann den Comrades Marathon in Südafrika und die Premiere des Jungfrau-Marathons in Interlaken. Beide entwickelten sich sofort zu seinen absoluten Lieblingsveranstaltungen und zu Pflichtterminen im Jahreswettkampfkalender.

VOM HUNDERTER CLUB...

Gegen Ende des Jahrtausends gründete sich der erste «100 Marathon Club» in Hamburg, eine Interessenvertretung von «Marathonsammlern» mit dem Ziel, ein geordnetes Reglement aufzustellen, seriöse Statistiken anzulegen und auch eigene Veranstaltungen ins Leben zu rufen. Immer öfter begegnete er nun bei seinen Unternehmungen anderen Mitgliedern, die mit glänzenden Augen von ihren Abenteuern, der Sammelleidenschaft und den damit verbundenen Reiseerlebnissen schwärmten.
Schon bald war er selbst Mitglied dieser Sammlertruppe, aus denen sich wiederum in anderen Ländern eigene Vereine bildeten. Er erinnert sich: «Manchmal lief ich mit zwei, drei Freunden einen kompletten Marathon und wir plauderten 42,2 Kilometer lang nur über die nächsten, neusten, kuriosesten Events, Start- und Sammelmöglichkeiten.» Zeiten und Platzierungen waren nicht mehr wichtig, genussvolles Laufen trat in den Vordergrund, das Erlebnis wurde wichtiger als das Ergebnis. «Andere gehen ins Kino, zu Partys und Geburtstagsfeiern, für mich sind die weltweiten Laufveranstaltungen eine grosse Party», begründet Klaus Neumann seine besondere Leidenschaft. Sein «Punktekonto» nahm immer mehr Fahrt auf. Der Hundertste wurde im Rahmen eines «Triples» (drei Marathons von Freitag bis Sonntag) absolviert, die 500er-Marke fiel während des Transeuropalaufes. Die Nummer 999, planmässig am 4. Juni dieses Jahres gelaufen, war Neumanns Zieleinlauf beim Comrades Marathon. Bis zum grossen Finale im Berner Oberland blieben danach drei Monate Wettkampfpause – die längste seit einem Vierteljahrhundert!

... ZUM TAUSENDER CLUB

Und nun, wenn in den nächsten Tagen alles gut geht, tritt Klaus Neumann am 9. September als 22. Mitglied in den «1000 Marathon Club» ein. 17 Männer und vier Frauen gehören bisher diesem erlauchten Kreis an. Drei davon haben sogar schon die 2000er-Marke überschritten. Der Hamburger Arzt Christian Hottas führt die Liste (Stand Ende 2016) mit 2513 Zählern an, mit einem Rückstand von mehr als 400 Läufen folgt der Finne Kalevi Saukkonen und auf Position drei taucht schon Sigrid Eichner aus Berlin mit 2025 Marathon- und Ultraläufen auf. Sigrid Eichner erlief sich bereits einen Platz in der Laufgeschichte, als sie als erste Frau 1000 Marathons vorweisen konnte.
Und was kommt danach? Bereits eine Woche nach dem Jungfrau-Marathon wird Klaus Neumann den 1001. Marathon in Karlsruhe laufen. Doch generell will er es in Zukunft ruhiger angehen lassen. «Weg von der hirnlosen Sammlerei», wie er augenzwinkernd sagt und hin zu noch mehr Laufgenuss sowie längeren Erholungsphasen zwischen den Wettkämpfen. Der Fokus liegt bei seinen jährlichen Pilgerfahrten zum Jungfrau- und Comrades Marathon. Diesen beiden will er so lange die Treue halten, wie er sie im Zeitlimit schafft. *f*

„Ich habe keine Zeit zum Älterwerden“

Jürgen Kuhlmey ist mit 79 Jahren der älteste Starter beim 13. swb-Marathon – und noch immer topfit. Weser Kurier vom 04.10.17 von Alena Staffhorst /emsn

Jürgen Kuhlmey ist nicht nur der älteste Starter beim diesjährigen swb-Marathon, sondern sicherlich auch einer der verrücktesten: Sein 590. Rennen über die 42,195 Kilometer ist er am Sonntag in der Hansestadt gelaufen, und das mit stolzen 79 Jahren. „Ich habe einfach keine Zeit, um älter zu werden“, ist die lapidare Antwort,

wenn man ihn fragt, wie so etwas überhaupt möglich ist. „Ich habe zu viel Energie, bin immer unterwegs – ich brauche den Sport als Ausgleich, sonst werde ich nervös.“

Der Rentner kommt mit seinem blau-weißen Motorrad, einer Suzuki Hayabusa, angerollt. „300 Sachen schafft sie“, sagt er mit einem Grinsen und liegt nur Sekunden später schon auf dem Boden des Parkplatzes. „Jedes Mal, bevor ich losfahre, mache ich eine Beinübung“, erzählt er, während er sich in Seitenlage begibt und seinen Körper, nur mit einem Arm und einem Fuß auf dem Boden, hochbewegt. „Wenn ich das nicht mehr schaffe, dann steige ich auch nicht aufs Motorrad.“ Der Oldenburger weiß, dass er ein ungewöhnliches Talent hat, erklären kann er es jedoch nicht wirklich. „Ich hatte schon immer viel Ausdauer, ich bin einfach drangeblieben – so kann mir das Alter nichts anhaben.“ Denn von körperlichen Beschwerden, die mit fast 80 Jahren durchaus nicht selten vorkommen, kennt er nichts. „Ab und an spüre ich meinen Rücken mal, aber wenn ich dann loslaufe, ist alles wieder gut.“

Auch vom Kopf her ist Kuhlmey noch topfit – was er sicherlich auch dem Sport zu verdanken hat. „Ich kann nur jedem empfehlen, Sport zu treiben, auch im Alter noch. Es hält einen länger fit und steigert die Lebensqualität deutlich“, sagt er und fügt verschmitzt hinzu: „Man muss es natürlich nicht gleich übertreiben, so wie ich.“

Denn Kuhlmey selbst kann mit seiner sportlichen Karriere schon beeindrucken: „Ich laufe seit ich 48 Jahre alt bin Marathon – aktuell 30 pro Jahr“, sagt der Doktor in Chemie, der früher ein Krebsmedikament in der ganzen Welt vertrieben hat. „Ich bin viel rumgekommen und habe jede Gelegenheit genutzt, an einem Marathon teilzunehmen“, erzählt er und öffnet auf seinem Tablet schnell mal eine Tabelle. „Hier

stehen alle meine Marathons drin. Der erste war 1985 in Karlsruhe, seitdem bin ich auf allen Kontinenten - mittlerweile in 84 verschiedenen Ländern - gelaufen.“

Auch ins Guinness-Buch der Rekorde hat er es geschafft, weil er als ältester Mensch, mit 77 Jahren, in 30 Tagen auf allen sieben Kontinenten einen Marathon gelaufen ist. Und dabei geht es dem Rentner gar nicht in erster Linie um das Laufen – es ist das ganze Drumherum, das ihn so fasziniert. „Ich reise gern, und ein Marathon ist doch ein guter Grund, mal in ein neues Land zu fliegen.“ Geschichten erzählen kann der Marathoni davon ohne Ende – sei es von seinem schönsten Lauf, dem Big Sur Marathon entlang der kalifornischen Pazifik Küste, seinem interessantesten Lauf, als er beim Nordpol-Marathon mit Schneeschuhen unterwegs war und hinterher sechs Stunden lang seine Füße nicht spüren konnte, oder auch einem Marathon in Haiti, bei dem er sich verlaufen hat und von den Streckenposten eingesammelt und wieder auf der Strecke abgesetzt werden musste. Der soziale Aspekt spielt für

Jürgen Kuhlmey sieht das Laufen als Entspannung. Auch wenn er schon in 84 Ländern der Welt gelaufen ist, hat er sich auf den swb-Marathon wieder besonders gefreut: „Es ist eine einzigartige Strecke.“ Wenn er nicht läuft, ist Jürgen Kuhlmey gerne mit dem Motorrad unterwegs.

FOTOS: GUIDO FINKE / ALENA STAFFHORST

Kuhlmey beim Laufen ebenfalls eine große Rolle, denn während eines Marathons schnackt er gern mal mit seinem Nebenmann und hat dabei schon viele interessante Menschen kennengelernt. „Ich bin im „100 Marathon Club“, mit dem ich viel unterwegs bin, organisiere teilweise aber auch selbst Läufe und Lauf-Reisen“, erzählt der Rentner. „Um jede meiner unzähligen Reisen kümmere ich mich selbst – vom Hotel über den Marathon-Startplatz bis hin zur gesamten Logistik. Das ist sicherlich auch ein Aspekt, warum ich geistig noch so fit und junggeblieben bin.“

Er sagt ganz klar: „Wenn ich nicht laufe, bin ich unglücklich.“ Und das weiß auch seine Frau, die seine verrückte und sportliche Lebensweise akzeptiert hat. „Sie weiß einfach, dass es mir besser geht, wenn ich viel unterwegs bin“, sagt Jürgen Kuhlmey lachend. „Das Laufen entspannt mich, es ist eine Art Therapie.“

Daher sieht er vieles auch entspannter und gelassener als andere Läufer – denn Trainingspläne oder Ernährungsumstellungen kennt der 79-Jährige nicht. „Lauftraining mache ich gar nicht, ich halte mich durch andere Sportarten fit – wie etwa Triathlon oder auch einfach nur Rasenmähen. Hauptsache Bewegung.“ Seinen schnellsten Marathon ist er mit 55 Jahren in einer Zeit von 3:29 Stunden in Münster gelaufen. Doch Bestzeiten interessieren ihn nicht, heute ist er eher so im Bereich um die fünf Stunden unterwegs. „Ich beeile mich nicht, sondern genieße jeden Lauf.“

Bremen zählt dabei für ihn eindeutig zu den Highlights. Hier ist er unter anderem 1987 seinen dritten Marathon gerannt. Aber vor allem die Streckenführung hat es ihm angetan. „Ich bin schon so viele Marathons gelaufen, doch Bremen zählt trotzdem zu den schönsten“, sagt er. „Die Strecke mit dem Weserstadion, dem Bürgerpark und der Innenstadt ist einfach einmalig.“ Auch dieses Mal wieder hat er die tolle Atmosphäre in Bremen genossen und ist nach einer Zeit von 4:50:05 Stunden glücklich ins Ziel gelaufen.

Und nun? „Das nächste halbe Jahr ist schon komplett durchgeplant. Meinen 600. Marathon laufe ich im Februar in Florida.“ Ans Aufhören denkt der 79-Jährige noch gar nicht – warum auch. „Solange es mir Spaß macht, mache ich weiter. Mir ist nur wichtig, dass ich niemandem zur Last falle und nicht als Letzter ins Ziel komme.

Personalien

Dagmar Liszewitz

*2.02.1962 ✞ 17.08.2017

Unser langjähriges Mitglied Dagmar Liszewitz ist gestorben.
Wir sind sehr, sehr traurig.
Aber auch wenn ein so lieber Mensch wie Dagmar stirbt, ist sie nicht wirklich tot, sondern lebt in unseren Herzen weiter.

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras
und damit Vollmitgliedschaft
Detlef Klatt (Leverkusen) am 13.08.17 beim Monschau-Marathon.
Wolfgang Rohwedder (Büsum) am 20.08.17 beim Ostroher Langlauftag.
Gabi Schumacher (Vechta) am 27.08.17 beim Soul Kittchen Halle Marathon.
Markus Pitz (Bad Driburg) am 10.09.17 beim Marathon in Münster.
Jens Schlosser (Bennewitz) am 24.09.17 beim Loch Ness Marathon in Inverness (SCO).
Gunther Graebel (Duisburg) am 1.10.17 in Köln.
Torsten Weismann (Breisach) am 8.10.17 beim 3-Länder Marathon in Bregenz (AUT).
Armin Storz (Lichtenwald) am 15.10.17 beim Palma de Mallorca Marathon (ESP).

200 Marathons/Ultras
Martin Raulf (Hamburg) am 27.08.17 beim Soul Kittchen Halle Marathon.
Hans-Jürgen Hetzel (Ellerbek) am 24.09.17 beim Horneburger Geestmarathon.
Burkhard Löher (Wedel) am 21.10.17 beim Rothaarsteig Marathon.

250 Marathons/Ultras
Arne Franck (Kaltenkirchen) am 5.08.17 beim Löttorp Marathon auf Öland (SWE).
Marc Fischer (Salzgitter) am 14.10.17 beim Landgoet Twente Marathon (NED).
Beate Gröhn (Kaltenkirchen) am 15.10.17 beim Kaltenkirchener Freizeitpark Marathon.
Werner Kater (Hess. Oldendorf) am 2.11.17 beim Rhumedeich Marathon in Northeim.
Erika Köhn (Tangstedt) am 4.11.17 beim Öjendorfer See Marathon in Hamburg.
Wolfgang Gieler (Bad Neuenahr) am 19.11.17 beim Philadelphia Marathon (USA).
Christian Pflügler (Münster) und **Rolf Graubner** (Hamburg) am 25.11.17 beim Schloss Marienburg Marathon in Adensen.

300 Marathons/Ultras
Hans-Werner Rehers (Osnabrück) am 19.08.17 beim 6h Lauf in Osnabrück.
Hartmann Stampfer (Völs am Schlern, ITA) am 1.10.2017 beim Monte Sole Marathon (ITA).

500 Marathons/Ultras
Thorsten Themm (Nortorf) am 11.11.17 beim Bokeler 6-Stunden-Lauf.
Sylvia Frühauf (Bissendorf) am 25.11.17 beim Schloss Marienburg Marathon in Adensen.

700 Marathons/Ultras
Jobst von Palombini (Bückeburg) am 10.08.17 am 6. Tag der Marathonserie in Orta (ITA).
Klaus-Peter Ulmschneider (Ostfildern) am 12.09.17 beim Schwarzwaldlauf.
Jürgen Biallas (Iserlohn) am 29.10.17 in Frankfurt.

750 Marathons/Ultras
Christine Schroeder (Hamburg) am 31.07.17 beim 1. Prora Marathon auf Rügen.

1.000 Marathons/Ultras
KLaus Neumann (Stuttgart) am 9.09.17 beim Jungfrau Marathon in Interlaken (SUI). Siehe auch Titelbild und Pressebericht in diesem Heft.

2.600 Marathons/Ultras
Christian Hottas (Hamburg) am 30.08.17 an den Teichwiesen in Hamburg.

Geburtstage

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

Werner Kerkenbusch aus Oberhausen feierte im Oktober seinen **70.** Geburtstag.
Hans-Werner Rehers aus Osnabrück feierte im Oktober seinen **70.** Geburtstag.
Peter Burns aus Witham Essex (GBR) feiert im November seinen **70.** Geburtstag.

Helmut Hummel aus Waldkirch feierte im August seinen **75.** Geburtstag.

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

442 **Torsten Weismann** aus Breisach
443 **Wolfgang Rohwedder** aus Büsum
444 A **Hans Jäger** aus Meckersheim
445 **Gabi Schumacher** aus Vechta
446 **Heino Vajen** aus Osterholz-Scharmbeck
447 **Finn Danielsen** aus Hong (DEN)
448 **Gunther Graebel** aus Duisburg

Stichtag für die Statistiken

Um bei der Erstellung der Statistik nicht jedes Mal einen neuen Meldeschluss festzulegen, hat der Vorstand bei seiner letzten Vorstandssitzung beschlossen, zukünftig den Meldeschluss immer auf 14 Tage nach dem Stichtag zu legen. Dies wären also der 14. Januar und der 14. Juli. Alle Meldungen, die später eingehen, werden für die darauffolgende Statistik berücksichtigt.
Wer bis zum Stichtag keinen weiteren Lauf mehr plant, kann seine Meldung auch gerne schon früher abgeben.
Wer vor dem Stichtag in den Urlaub fährt, dort noch einen Marathon plant und erst nach dem Meldeschluss zurück ist, sollte sich vorher beim mir melden, dafür finden wir eine individuelle Lösung. Zwischenmeldungen und Quartalsmeldungen sollten zukünftig vermieden werden, da diese auch erst mit der Abschlussmeldung bearbeitet werden.
Sobald die Meldung eines Mitgliedes von mir bearbeitet wurde, verschicke ich eine Bestätigungsmail. So wisst ihr, dass eure Mail eingegangen ist und auch bearbeitet wurde.
Wenn ihr Fragen oder Anregungen zur Statistik habt, meldet euch bei mir.
Michael Kiene (Statistiker)

100 Marathon Club ins Ironman Program aufgenommen

Im Rahmen der Messe des Ironman Hamburg wurde der 100 Marathon Club in das Ironman Program aufgenommen.
Nur Mitglieder so registrierter Vereine werden mit Vereinsnamen in der Teilnehmer- und Ergebnisliste aufgeführt. Das Programm ist für den Verein kostenlos. Es gilt voraussichtlich für alle Ironman-Veranstaltungen (auch Halbdistanz; Olympische Distanz, wenn von Ironman gelistet).
Es gibt einen Registrierungslink, der bei Bedarf beim Vorstand abgerufen werden kann.

Verstärkung im Vorstand dringend gesucht

Leider sind noch immer einige Funktionen in unserem Vorstand unbesetzt, so dass wir auf diesem Wege nach Unterstützung aufrufen:

Sportwart

Der Sportwart ist Mitglied des Vereinsvorstandes und ist Ansprechpartner im Verein für sportliche Belange.
Anfragen von Mitgliedern werden von ihm/ihr aufgenommen und (ggfs. mit Unterstützung der anderen Vorstandsmitglieder) beantwortet.
Diese Mitgliederanfragen können z.B. die Themen Vermessung von Laufstrecken oder Durchführung einer Laufveranstaltung betreffen oder auch die Aufstellung einer oder mehrerer Vereins-mannschaften bei Meisterschaften oder Veranstaltungen mit Mannschaftswertung.
Gegebenenfalls wäre auch die Zusammenarbeit mit dem Hamburger Leichtathletikverband bzw. Hamburger Sportbund (in denen unser Verein Mitglied ist) möglich. Außerdem ist der Sportwart verantwortlich für Ehrungen.
Diese Beschreibung ist sicherlich nicht vollständig. Vielmehr kann und soll sie von dem SPORTWART mit eigenen Ideen ergänzt werden.

Pressewart

Der Pressewart ist Mitglied des Vereinsvorstandes und ist Ansprechpartner im Verein für die Aussendarstellung des Vereins.
Anfragen von Presse, Fachzeitschriften, usw. werden von ihm (ggfs. mit Unterstützung der anderen Vorstandsmitglieder) aufgenommen und beantwortet.
Er/sie entwirft und leitet Presseartikel an die ortsansässige Presse weiter, kann aber auch überregional oder in Fachzeitschriften tätig sein. Er/sie gibt Artikel in die Vereinszeitung und kooperiert mit unserer ständig zu aktualisierenden Homepage.
Gerne darf er/sie auch über Laufveranstaltungen, unsere Mitglieder, Jubiläen etc. berichten.
Dabei sollten die Ziele des Vereins und die Freude am Laufsport nicht vergessen werden.
Wenn er/sie auch noch gerne Fotos macht, wäre das eine tolle Ergänzung, aber nicht zwingend erforderlich. Wir freuen uns auf Dich.

Gern ist für die jeweiligen Aufgabenbereiche ein „interessierter Neuling“ willkommen – wir unterstützen bei der Einarbeitung und bei Bedarf auch danach. Wir freuen uns auf Dich.
Melde Dich gerne bei einem unserer beiden Vorstandsvorsitzenden unter den auf Seite 2 angegebenen Kontaktadressen.

Planung der 100-Marathon-Club-Reise

von Jürgen Kuhlmey

Schon verschiedentliche Male wurde Jürgen wegen einer Neuauflage der Clubreise nach Florida u.a. von Bernd und Karl-Wolfgang angesprochen. Als aber nun auch Sven nach der letzten Clubreise mit René nach Afrika konkret auf eine neuerliche Clubreise zu sprechen kam, wurden dann die Überlegungen und Planungen konkreter.
Nun schon zum 4. Male findet die alljährliche Clubreise zum Miami-Marathon in Florida mit anschließender Kreuzfahrt in die Karibik statt. Entstanden war der Gedanke zu dieser Clubreise von Harald bei einem Marathon an dem Nordostsee-Kanal. Er wollte mal einen Marathon auf Marathon, einer Insel der Florida Keys, laufen. Da Jürgen die Wintermonate meist in Florida verbringt, war schon ein Ansprechpartner gefunden. Zur Winterszeit in das sommerliche Florida war sehr

verlockend. So begann die Planung damals durch Karl-Heinz in Deutschland und Jürgen in Florida. Es sollte natürlich nicht nur 1 Marathon bei dieser Clubreise gelaufen werden, sondern möglichst viele. So war eine Voraussetzung der Planung, jeweils einen Marathon an den beiden Wochenenden und, wenn möglich, auch noch während der Kreuzfahrt zu laufen.

Der spektakuläre Miami-Marathon soll 2018 der Auftakt der nächsten Clubreise sein bzw. werden. 100 Meilen nördlich von Miami sollte nach Rücksprache bei dem Veranstalter der sehr schöne Melbourne Marathon in Florida eine Woche später stattfinden und auch gelaufen werden. Ein Hotel in der Nähe des Strandes von Miami Beach und eine 5-tägige Kreuzfahrt zu den Bahamas zu zahlbaren Preisen waren bald gefunden und rechtzeitig reserviert. Jedoch wenige Wochen später wurde überraschend der Melbourne-Marathon wegen eines anderen Events um eine Woche verschoben. So musste ein Ersatz-Marathon her, obwohl Michael einmal meinte, dass schon allein der Miami-Marathon als Grund für diese Clubreise reichen würde. Eine vermessene Schotter-Strecke am Strand von Miami-Beach war eine Möglichkeit, eine zweite: der von Jürgen geplante Birch-Park-Marathon auf dem schönsten Teil des A1A-Küsten-Marathons in Fort Lauderdale mit 15 Runden. Dieser Marathon wird nun auch von den Greater Fort Lauderdale Road-Runners (GFLRR) als Trainings-Marathon für den zwei Wochen später stattfindenden original A1A-Marathon für ortsansässige Läufer angeboten. Für die Clubreise-Teilnehmer gibt es anschließend noch eine Pasta-Party bei Jürgen am Strand von Fort Lauderdale. Auch ein Ausflugs-Tag ohne Marathon soll die Clubreise abrunden. Geplant ist daher ein Ausflug zu den Florida Keys zu der Insel „Key Largo“ mit einem Bootausflug in den dortigen Kanälen und auf die See. Ein Triathlon (1/2 Ironman) südlich von Miami war eine gute Gelegenheit für Jürgen, die dortigen Möglichkeiten vor Ort zu erkunden
Vorab wurde schon einmal eine Kreuzfahrt mit dem geplanten „Clubschiff“ unternommen. Das Schiff ist sehr komfortabel, das Essen sehr gut und auch die Unterhaltung an Bord. Jedoch die gebuchten Innenkabinen sind sehr eng und nicht für Leute mit Phobie geeignet. Zum Glück konnten für einen geringen Aufpreis geräumige Außenkabinen gebucht werden. Die Mehrkosten wurden erfreulicherweise durch den günstigen Wechselkurs wieder kompensiert. Nun gab es noch das Problem eines Marathons an Bord des Kreuzfahrtschiffes. Eine Laufrunde gibt es auf Deck 12 mit einer Länge von 161 m bzw. ca. 265 Runden für einen Marathon. Das Deck 4 unterhalb der Rettungsboote ist nicht verfügbar, da es für Passagiere gesperrt ist, eine Ausnahmegenehmigung nicht erreicht werden konnte und es nicht vollständig umlaufen werden kann. So ist nun ein Marathon auf der Privatinsel „Half Moon Cay“ der Schifffahrtslinie geplant. Ein weiterer Marathon soll einen Tag später auf der original Marathon-Strecke des Bahama-Marathon, der zwei Wochen vorher stattfindet, gelaufen werden. Statt einer ganzen Runde eine ruhigere Strecke an der Küste entlang und zurück mehrmals. Nun gab es nur noch das Problem der Kabinenverteilung. Die Läuferin Beate war noch ohne Kabinen-Nachbarin. So wurde die Ultra-Läuferin Brigitta (Transamerika-Lauf) animiert, mitzukommen. Sie war gerne bereit und so war die Clubreise dann schließlich mit insgesamt 15 Teilnehmern vollständig.

Open-Air-Kino auf dem Kreuzfahrtschiff. Foto: Jürgen Kuhlmey

Die Planung jeder Clubreise gibt nur den logistischen Rahmen vor, aber das Gelingen ist abhängig von der Improvisation der Teilnehmer. Dies macht die Clubreisen immer wieder spannend und interessant. Wie weit alle Erwartungen erfüllt und die Planung erfolgreich war, wird man dann nach der Clubreise lesen können.

AIMS-IAAF Course Measurement Seminar

von Michael Weber

Mitte Februar erhielt ich einen Anruf von Udo Brandt, einem der beiden DLV Beauftragten für die Vermessung von Straßenläufen. Hintergrund: Der DLV plant für Oktober einen Upgrade Lehrgang vom Streckenvermesser Grade C zum Streckenvermesser Grade B. Udo teilte mir in diesem Telefonat mit, dass ich für diesen Kurs in der engeren Wahl sei und fragte, ob ich Zeit und Lust hätte, daran teilzunehmen. Der Schulungsort stand zu diesem Zeitpunkt noch nicht fest, es sei aber eher Duisburg als Darmstadt, meinte Udo.
Nun, großes Interesse hatte ich schon und fühlte mich auch geehrt, solch ein Angebot nutzen zu können, wäre da nicht das Problem mit der Pflege meiner Mutter. In den letzten beiden Jahren hatte ich jede Nacht bei ihr geschlafen, nur tagsüber hatte ich vormittags Unterstützung durch eine Pflegekraft.
Für den Kurs meinte Udo, dass er es begrüßt, wenn sich bereits am Freitag Abend vor dem Lehrgang am Samstag alle Teilnehmer treffen und erst nach dem Frühstück am Sonntag wieder abreisen. Bedeutete also zwei Übernachtungen und damit zwei Nächte, für die ich für meine Mutter eine Lösung brauchte. Udo merkte an, dass ich aufgrund meines Alters nur für diesen Kurs berücksichtigt werden könne. Wenn in 5 oder 6 Jahren der nächste Upgrade Kurs stattfindet, würde ich nicht mehr teilnehmen können.
Ich gebe Udo grünes Licht für meine Teilnahme (sofern ich auch tatsächlich ausgewählt werde). Zeit genug für eine Lösung des Pflegeproblems hatte ich ja noch.
Die offizielle Bestätigung seitens des DLV erfolgt am 3. April und demnach werden sich am Abend des Freitag, 13. Oktober in der Sportschule Kaiserau in Kamen fünf Lehrgangsteilnehmer, die beiden DLV Beauftragten Udo Brandt und Karl Josef Roth sowie Hugh Jones aus London, AIMS Generalsekretär und als IAAF/AIMS Grade A Vermesser der Ansprechpartner für die Protokolierungen von dementsprechenden Streckenvermessungen, treffen.

Ausgerechnet Freitag der 13., wenn das mal gut geht…

Über die folgenden Wochen kann ich die Pflegerin meiner Mutter dafür gewinnen, die zwei Nächte bei meiner Mutter zu schlafen. Über die Diakonie lasse ich mir ein Angebot kommen für diese zusätzliche 48 Stunden Pflege. Zu meiner großen Freude kostet das keine 10 Euro Zuzahlung, denn durch die im Januar inkraft getretene Pflegereform gibt es ein Kontingent an sogenannter Verhinderungspflege, gerade damit pflegende Angehörige auch mal eine kurze Auszeit nehmen können. Ich besorge eine neue Matratze und entsprechenden Überzug, so dass sich die Pflegekraft diesbezüglich keine hygienischen Sorgen machen muss und verspreche ihr darüber hinaus ein paar Zusatzgroschen, wenn alles reibungslos klappt. Ich freue mich auf den Lehrgang. Hoffentlich geht alles gut.
An beiden Tagen vor der Abreise nach Kamen mache ich mir allerdings ein paar Sorgen um meine Mutter. Sie ist wackeliger geworden, muss in der Wohnung gut geführt werden und sie ist abends im Kopf ziemlich desorientiert. Muss ich den Lehrgang evtl. kurzfristig absagen? Im Gespräch mit der Pflegerin kommen wir zum Ergebnis: nein. Ich kann mein Leben nicht komplett auf meine Mutter ausrichten, brauche auch Freiräume und dieser Lehrgang ist ja sehr nützlich für die kommenden Jahre. So bestelle ich die Pflegerin auf 12:30 Uhr am Freitag, den 13. und richte am Vormittag das Bett mit der neuen Matratze. Wo bleibt die Pflegerin? Ich will ja um 19:00 Uhr am gemeinsamen Abendessen in der Sportschule Kaiserau teilnehmen und möglichst vorher noch meine obligatorische Streak-Runde dort drehen. Endlich, um 12:45 Uhr ist sie da, sie war im Stuttgarter Verkehr stecken geblieben. Nach kurzer Übergabe fahre ich dann los nach Kamen, das Fahrrad mit dem Jones Counter hinten im Auto dabei, sowie auch das übliche Vermessungs Equipment nebst Laptop und Tablet.
Die 430 Kilometer ziehen sich aber, da sich eine Baustelle an die andere reiht und fast nie kommt man ohne Stau durch. Kleinere Unfälle führen zeitweise gar zum Stillstand. Endlich, um 18:45 Uhr bin ich dort, nach 6! Stunden Fahrzeit. Unfassbar. Die Laufrunde muss ich auf später verschieben,

gehe sofort zum Abendessen, wo ich Karl Josef und die anderen Schulungsteilnehmer treffe. Udo ist noch am Flughafen in Dortmund, um Hugh Jones abzuholen.
Nach dem Abendessen ziehe ich mich um und drehe eine kleine Runde. Wieder zurück fällt mir ein Gesicht am Billardtisch auf, das ich kenne. Es ist Fußball-Nationalspieler Timo Werner, dessen Mannschaft RB Leipzig diese Sportschule ebenfalls als Quartier gewählt hat. Leipzig wird am Samstag Abend in Dortmund spielen. Inzwischen ist auch Udo mit Hugh angekommen und nach einer kurzen Dusche treffen wir uns alle zum weiteren kennenlernen an der Bar.

Theoretischer Unterricht in der Sportschule Kaiserau. Foto: Weber

Am Samstag vormittag beginnt dann um 8:30 Uhr die Schulung. Auf die übliche Vorstellungsrunde wird verzichtet, da sich ja alle Teilnehmer bereits am Vorabend getroffen hatten. Nach der kurzen Auflistung der neuesten Regeländerungen und Erwähnung der derzeit weltweit aktiven Administratoren, das sind nur vier und zwar für den englisch sprechenden Teil Europas und Afrikas Hugh Jones aus London/UK, für den französisch sprechenden Teil der selben Kontinente Jean-Francois Delasalle aus Corbie/F, für Amerika Bernie Conway aus Ontario/CAN sowie für Asien und Ozeanien Dave Cundy aus Ettalong Beach/AUS, wird auf die internationalen Formulare eingegangen, wobei Karl Josef Roth für zumindest den DLV-Bereich die Deutschen Formulare, die gerade neu überarbeitet wurden und ab 2018 zu verwenden sind, im wesentlichen durchsetzen möchte (in der englischen Übersetzung).
Bei den Einstufungen der Streckenvermesser, von denen es derzeit in Deutschland 89 aktive gibt, werden übrigens 4 „Grade“ unterschieden:

Grade D erfolgreiche Teilnahme an einem Streckenvermessungs-Lehrgang. Anschließend sind Streckenvermessungen im nationalen Bereich erlaubt.

Grade C die Hochstufung erfolgt automatisch nach dem ersten an den DLV eingereichten und von ihm zertifizierten Vermessungsprotokoll für einen Straßenlauf.
Dieser Status erlaubt Streckenvermessungen im nationalen Bereich bis hin zu Deutschen Meisterschaften. Die Zertifizierung erfolgt durch den DLV.

Grade B erfolgreicher Abschluss des Upgrade Lehrgangs C → B und Bestätigung durch die IAAF. Voraussetzung dafür ist eine mehrjährige Erfahrung, saubere Dokumentation der Vermessungsprotokolle und regelmäßig durchgeführte Vermessungen (ca. 4-5 pro Jahr) sowie Englischkenntnisse, da die Protokolle in englischer Sprache zu erstellen sind und man es mit englisch sprechenden Ansprechpartnern zu tun hat.
Dieser Status erlaubt Streckenvermessungen im kontinentalen Bereich bis hin zu Europameisterschaften. Die Zertifizierung erfolgt durch IAAF/AIMS. Dies ist Voraussetzung, damit Läuferinnen und Läufer Qualifikationen für WM und Olympische Spiele laufen können. Ebenfalls Bedingung für die Anerkennung von Weltrekorden.

Grade A auch hier gibt es einen Upgrade Lehrgang mit anschließender Bestätigung durch die IAAF. Dieser Status erlaubt weltweite Streckenvermessungen einschließlich Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen.

Nach einer kurzen Kaffeepause wird das Thema Wendepunktstrecke behandelt, denn die praktische Übung soll die exakte Vermessung einer 2,5 km langen Laufstrecke mit Wendestück sein.
Gleich anschließend geht es bei bestem Wetter und Temperaturen von über 20°C noch ohne Fahrrad aber mit Schreibblock, Maßband und Thermometer auf die rund 300 Meter entfernte, bereits am Vortag von Karl Josef Roth markierte, Eichstrecke, die wir als erste Übung zu vermessen haben.
Als etwas überraschendes Ergebnis müssen wir feststellen, dass die von Karl Josef elektro optisch vermessene Eichstrecke von exakt 316,63 Metern mit unseren Stahlmaßbändern in zwei Gruppen vermessen nur 316,57 Meter ergibt. Da hat sich der Asphalt in der direkten Sonneneinstrahlung offensichtlich stärker erwärmt (auf über 30°C) als es die Lufttemperaturen von 22°C erwarten ließen. Das Stahlmaßband hat sich entsprechend mehr ausgedehnt. Wenn also eine Eichstrecke selbst angelegt und per Stahlmaßband vermessen wird, sollte das möglichst nicht bei direkter Sonneneinstrahlung erfolgen. Zwar wird immer ein Temperaturfaktor berücksichtigt, aber die genaue Temperatur in der Sonne läßt sich mit einfachen Thermometern nur schwer exakt messen.
Anschließend holen wir alle unsere Fahrräder und fahren die von Karl Josef vorgesehene Laufstrecke zum kennenlernen einmal gemeinsam ab.
Nach dem Mittagessen wird es dann ernst. Für jeden der 5 Kandidaten (für Hugh Jones waren wir die „Candidates“) war bereits ein unterschiedlicher Startpunkt markiert worden, damit niemand die Messdaten eines Mitstreiters verwenden kann und somit jeder auf sich allein gestellt ist. Bei der Vermessung gilt es, der Ideallinie möglichst nahe zu kommen, was bedeutet, in den Kurven mit 20-30 cm Abstand zum Straßenrand zu fahren und auch auf der Ideallinie parkende Autos gemäß der bekannten, im Handbuch festgehaltenen, Regeln zu berücksichtigen.
Neben der exakten 2,5 km Strecke gibt es als Zusatzaufgabe, eine komplette Runde ohne Wende-schleife von Start bis Start zu fahren. Hier sollten im Idealfall alle Kandidaten das selbe Meßergebnis haben.
Danach versucht jeder, den Wendepunkt auf einer vorab dafür festgelegten Straße möglichst genau zu markieren. Davor und nach den Messungen muss selbstverständlich die Eichstrecke 4-fach gefahren werden, um die sogenannte Tageskonstante zu ermitteln. Diese Konstante ist die Anzahl Zählercounts auf dem Jones Counter umgerechnet auf 1000 Meter Laufstrecke inkl. der obligatorischen Zugabe eines Meters, sprich der Vermesser misst für jeden Lauf-Kilometer 1001 Meter, um ein Polster für Meßungenauigkeiten zu haben, damit die Strecke auch ja nicht zu kurz vermessen wird.
Nach dieser praktischen Übung werden die Meß-ergebnisse für die eine Runde abgefragt. Udo und Karl Josef hatten noch auf der Übungsstrecke die verschiedenen Wendepunkte der Kandidaten nach-gemessen. Die Ergebnisse aller Teilnehmer werden auf dem Flipchart präsentiert. Hugh Jones, der die gesamte Vermessung überwachte, kann feststellen, dass alle Meßergebnisse in einer Bandbreite von 1,2 Metern liegen und damit im grünen Bereich. Somit kann allen Kandidaten die Teilnahmebescheinigung ausgehändigt werden.
Als Hausaufgabe müssen wir anschließend aber noch ein vollständiges Vermessungsprotokoll der Übungsstrecke in Kamen erstellen, ein „Upgrade Proposal“ Formular mit persönlichen Daten sowie noch zwei eigene Vermessungsprotokolle aus dem Vorjahr einreichen.

Deutscher Leichtathletik-Verband

Teilnahmebescheinigung

Herr
Michael Weber
Württembergischer Leichtathletik-Verband
wird zum Upgrade

IAAF/DLV-Streckenvermesser Grade B

vorgeschlagen.

Er hat sich bei Streckenvermessungen von nationaler Bedeutung auf der Grundlage der Internationalen Wettkampfregeln (IWR) in Verbindung mit der Deutschen Leichtathletikordnung (DLO) bewährt.

Der Vorschlag erfolgt durch den DLV und bedarf der Bestätigung der IAAF für den internationalen Bereich.

Deutscher Leichtathletik-Verband e.V.
Die Beauftragten des Fachbereichs Streckenvermessung für Straßenwettbewerbe

Sportschule Kamen-Kaiserau, 14. Oktober 2017

Int. DLV-Streckenvermesser [IAAF/DLV Grade A]

Streckenvermessung

Nun heißt es erst einmal abwarten, denn die Vorschläge zur Höherstufung stehen erst im Frühjahr 2018 auf der Tagesordnung der IAAF-Sitzung.

10 lange Jahre.
Die Oströhre des Alten Elbtunnels ist „fast“ fertig

von Hans-Jürgen Lange

Na, nun wollen wir mal gespannt sein. Nachdem ich euch seit 2011 ca. 4 bis 5 Mal einen „möglichen“, „eventuellen“ nächsten ETM vorsichtig in Aussicht gestellt habe, scheint es jetzt wirklich Licht am Ende des Tunnels zu geben. Nach der Investition von 60 Millionen Euronen (ursprünglicher Ansatz: 15 Mio.) soll es nun bald soweit sein. Meine Informationen lauten, dass im Herbst 2018 die Oströhre fertig saniert sein soll und im Frühjahr 2019 wieder eröffnet wird – erst mal im Probebetrieb.
Und wenn dann die Weströhre wirklich anschließend, mit einer kleinen Pause dazwischen, 2019 drankommt, hätten wir ja ein bereits mehrfach angekündigtes kleines Fenster, um den ETM zu organisieren und durchzuführen (hätte der Hund nicht geschissen, hätte er den Hasen gekriegt – die Hoffnung stirbt zuletzt) und wir haben ja bis heute den Kopf nur ein ganz klein bisschen hängen lassen, ob der langen Durststrecke von dann zehn Jahren seit dem letzten, dem 10. Elbtunnelmarathon 2009 – also auch so eine Art Jubiläum.

Aber wie ich schon in meinem vorhergehenden Bericht von der Baustellenbesichtigung im Januar 2016 erwähnte, wird bei der Organisation des nächsten ETM alles aufwändiger. D.h. für uns wird es komplizierter die erhöhte Anzahl von beteiligten Verwaltungsstellen zu kontaktieren (wofür brauchen wir alles eine Genehmigung und wer ist dafür zuständig?). Die entsprechenden Genehmigungen werden mit angekündigt deutlich höheren Auflagen als früher verbunden. Damit ist dann auch vorherzusehen, dass der 11. ETM deutlich teurer werden wird, aber dafür bekommt man dann ja auch ein ganz besonderes Erlebnis.

Wie geht es nach der Eröffnung der Oströhre weiter? Dann ist also die Weströhre dran. Damit geht das Elend auf das Warten des nächsten ETMs (des dann hoffentlich 12.) in die nächste Runde. Einerseits können die Ingenieure natürlich die Erfahrungen von der Oströhre übernehmen, andererseits tun sich (natürlich) neue Probleme auf, da die Weströhre am Ende des zweiten Weltkrieges durch die Bombenangriff auf das benachbarte Werftgelände von Blohm + Voss durch die Erschütterungen etwas abbekommen hat. Was und wie viel weiß man logischerweise nicht, aber durch erste Probebohrungen ist das schon bestätigt – und das wird kosten … Die Kalkulation der Baukosten und der Sanierungsdauer wird wohl erneut etwas mit Lotterie zu tun haben.
Wenn ich demnächst etwas Genaueres erfahre, werdet ihr sofort informiert.
Wir halten euch auf dem Laufenden.

Für das Orga-Team
Hans-Jürgen Lange

Letzter, 10. ETM 2009 Foto: Hans-Jürgen Lange

Inhalt

Adressen 2
Mitgliederversammlung des 100MC am 3.03.2018 3
Ausschreibung 4. Neckarufer Marathon Stuttgart 4
Deutschlandlauf Etappe 6 6
47. Marathonlauf „Rund um Wellen“ 9
Mauerweglauf 12./13. August 2017 12
"APUT" 16
Reykjavik Marathon 19.08.2017 19
Taubertal 100 7.10.2017 21
Lipperland Volksmarathon 18.11.2017 22
Presseberichte 25
In Joggingschuhen durch ganz Deutschland 25
EIN LAUF, DREI JUBILÄEN 26
„Ich habe keine Zeit zum Älterwerden“ 28
Personalien 30
Trauer um Dagmar Liszewitz 30
Jubiläen 31
Geburtstage 32
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe 32
Stichtag für die Statistiken 32
100 Marathon Club ins Ironman Program aufgenommen 32
Verstärkung im Vorstand dringend gesucht 33
Planung der 100-Marathon-Club-Reise 33
AIMS-IAAF Course Measurement Seminar 35
10 lange Jahre. Die Oströhre des Alten Elbtunnels ist „fast“ fertig. 38
Inhalt 39
Impressum 39

Impressum

Veröffentlichung: “100MC *aktuell*“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck: Hetzel Ellerbek
Auflage: 340 Exemplare
Nächstes Heft: “100MC *aktuell*“ 1/2018 erscheint ca. Ende März 2018
Redaktionsschluss: 11.03.2018
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

Ehrenmitglied Michael Weber mit AIMS Generalsekretär Hugh Jones (ehemaliger Weltklasse Marathonläufer, u.a. Sieger des London Marathons 1982 in 2:09:24, Sieger des Stockholm Marathons 1983, 1992) vor der Sportschule Kaiserau in Kamen