“100MC *aktuell*“

Clubzeitung des 100MC – 2/2018

Jahreshauptversammlung am 30. März 19 in Wallenhorst

1.000 Marathons im Team. Doris (400) und Mario (600) Sagasser

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

Änderungsmeldungen:
Bitte folgende Mailadresse in CC aufnehmen: Mitgliederwesen.Vorstand@100marathon-club.de

Entschuldigung

Leider konnten wir die Ausgabe 100MC *aktuell* 1/2018 nicht zum geplanten Zeitpunkt drucken und versenden, da unser Clubmitglied aus Ellerbek große Probleme mit seinem Drucker hatte. Es war damals nicht absehbar, dass sich diese Probleme bis heute nicht beseitigen ließen. Wir haben nun im Vorstand beschlossen, Heft 1 und 2 gemeinsam zu versenden und Heft 1 schon mal auf der Webseite verfügbar zu machen. Die Redaktion entschuldigt sich für diese Verzögerung. Wir haben inzwischen einen Dienstleister, der uns Heft 1 und Heft 2 gedruckt hat.

Titelfoto: Jubiläum im Team. Mario und Doris Sagasser in Aasiaat auf Grönland (Foto: privat).
Foto auf der Rückseite: Thorsten Stohldreier bei seinem 200. Marathon in Hamburg (Foto: privat).

Berichte unserer Mitglieder

Eco-Trail Paris 17.03.2018

Der Weg zum Eifelturm wird zur Schlacht in der Nacht!
Von Torsten Hirschberger

Manchmal kommen Dinge vor, mit denen selbst der hartgesottenste Läufer nicht gerechnet hat, und wo man sich hinterher die Frage stellt, ob man dort auch gestartet wäre, hätte man dieses Wissen im Vorhinein gehabt.
Als ich vor 4 Jahren intensiv ins Trailrunning einstieg, was einen deutlichen Unterschied zum gewöhnlichen Berg- oder Crosslauf darstellt, stieß ich kurzerhand auf die Geschichte der ECO-Trails und fing sofort Feuer. Die Idee, lange Distanzen bis zu 80 km über weite Naturpfade in die großen Hauptstädte zu wählen und dort mit einer besonderen Sehenswürdigkeit zu verknüpfen, war neu und einzigartig. Als die Idee erstmals für die Stadt PARIS erdacht wurde, mit Zieleinlauf auf der 1. Plattform des Eifelturms in 58 m Höhe über dem Ufer der Seine, ist Paris so gesehen die Mutter der ECO-Trails und erlebte nun die bereits 11. Auflage.
Ich persönlich habe dieses Hauptziel über 2 Jahre vor mir hergeschoben, auch weil ich durch fehlende Französischkenntnisse glaubte, der Stadt und dem ganzen damit zusammenhängenden Programm nicht gewachsen zu sein. So zog ich halt den ECO-Trail in Oslo vor und lief lieber vorher noch den Allgäu Panorama Ultra sowie diverse kürzere Trails, wie im Elsass den Petit Ballon oder den Houffatrail in den Ardennen. Die waren trotz der kürzeren Strecken bereits sehr fordernd und brachten mich jedes Mal körperlich an meine Grenzen. Nun weiß ich, wie nötig ich das hatte und wie wertvoll all diese Erfahrungen sein sollten, denn ohne diese hätte ich den Lauf in Paris nicht gepackt. Dabei ist dieser von der Papierform her einer der deutlich leichteren Art, da die Distanz von 80,3 km lediglich 1500 HM enthält, da hat der Rennsteig höhere Anforderungen. Außerdem gibt es keine hohen Berge, sondern ein Sägezahnprofil mit stetigen Auf- und Abstiegen, so dass man immer wieder in die ruhigeren Pulsbereiche kommt und die Muskeln sich erholen können. Davon geht man jedenfalls aus, wenn die Strecke in einem Zustand wäre, der als das zu Erwartende oder Normale anzusehen ist. Warum dieser ECO-Trail 2018 allerdings zur kleinen Katastrophe und zum Alptraum vieler Teilnehmer werden sollte, soll Euch diese Geschichte erzählen, die durchaus dazu geeignet ist, einem kalte Schauer über den Rücken zu jagen.

Da ich keine Lust habe, 1300 km weit mit dem Auto zu fahren, um dann im Verkehrschaos von Paris zu ersticken, wähle ich mit meiner lieben Frau Michaela das Flugzeug. Von Hannover aus sind das mit der Air France gerade mal 75 min. Flugzeit und man ist dort. Pech nur, dass Verdi den öffentlichen Dienst an jenem Donnerstag bestreikt und sich auch das Bodenpersonal des Flughafens beteiligt, so verspäten wir uns um 90 min. Auf dem Flug selbst rüttelt es ein paar Mal recht ordentlich, da wir einige Turbulenzen durchfliegen, kommen aber gut und entspannt am Flughafen Charles de Gaulle an. Nun brauchen wir aber Hilfe und haben Glück, dass ein mitreisender Passagier über sehr gute Bahnkenntnisse verfügt, so dass wir mit der sogenannten B-Linie in die Innenstadt von Paris innerhalb von gut 30 min. kommen. Wie das Leben so spielt, stoßen wir nun auf ein weiteres Hindernis, da die RER-C-Linie, die uns fast direkt vor unser Hotel geführt hätte, wegen Bauarbeiten komplett out of order ist. Damit beginnt eine Odyssee über mehrere Metrostationen inklusive mehrerer Umstiege, was anhand der zu bewältigenden Treppen mit einem 25 kg schweren Koffer, bei 12 Grad plus, zu ersten Schweißausbrüchen und lahmen Armen und Beinen führt. So entschließen wir uns aus Gründen der Entkräftung, den letzten km bis zum Hotel, unsere Koffer zu Fuß hinter uns her schleifend zu bewältigen und erreichen unser Ziel um rund 16 Uhr nachmittags. Es bleibt also noch Zeit, in Ruhe auszupacken und eine erste Erkundung der Umgebung vorzunehmen, der Eifelturm ist lediglich einen knappen km entfernt, so zentral haben wir gebucht. Auch mit Hinsicht auf die Phase nach dem geplanten Zieleinlauf, der spät abends erfolgen sollte, und ich so gesehen direkt im Hotel du-

schen konnte. An diesem Nachmittag konnte ich angesichts des sonnigen und sehr angenehmen Wetters auch die erste schöne Fotoserie einsacken, insgesamt habe ich rund 220 Bilder geschossen, bei 6 Tagen Aufenthalt.

Nun ist es ja gewöhnlich auch so, dass man bei Läufen im Ausland vieles nur schwer versteht, vor allem, wenn schon auf der Homepage des Veranstalters einiges nur in Englisch abzurufen ist und die einzelnen Lokalitäten, wie die Abholung der Startunterlagen oder der Start selbst, sehr weit voneinander entfernt liegen. Daher kostet es viel Konzentration, keine Fehler zu machen, sowohl bei der Orientierung, als auch bei der Vollständigkeit aller Unterlagen und der geforderten Ausrüstung für den Lauf selbst. So musste ich zu Hause ein Formular ausdrucken, für die Abholung der Startunterlagen am Montparnasse inmitten der City, eingefügt in eine Freizeit- und Campingmesse, deren Zugang durch Security-Mitarbeiter gesichert war. So ist das übrigens in Frankreich überall; es gibt keinen Zugang zu irgendeiner Sehenswürdigkeit mehr, ohne Taschenkontrollen, soweit hat der Terror es also geschafft. Mal abgesehen von dem Aufwand für einen selbst, fühlt man sich dadurch aber auch sicherer. Ich zücke also dieses Formular, ein Barcode wird gescannt und ich darf passieren; meine Frau hat aber kein Formular. Ich gebe dem Sheriff per Handzeichen zu verstehen, dass sie nun mal zu mir gehört und er lässt uns lamentierend gemeinsam in die Hallen.
Dort ist es ziemlich voll und wir müssen erstmal durch ein größeres Labyrinth von allen möglichen Ausstellern, bis wir am anderen Ende die Eco-Trail Messe erkennen. Es gibt wie immer auch noch gute Sportartikel zu erwerben und sei es zur späteren Erinnerung. Die Firma New Balance stellt hier den Hauptsponsor und damit auch die späteren Finishershirts, es sei denn, man finisht halt aus diversen Gründen nicht. Und hier bin ich ja noch arglos, wie groß die Chance aufs Nichtankommen für diese Austragung sein sollte.
Die Sperrung der C-Linie war dann auch das Problem für den nächsten Vormittag, da diese uns zum Startplatz bringen sollte. Uns wird gesagt, dass wir nun mit der N-Linie ausschließlich von Montparnasse aus dort hinkämen, die Bahn nur halbstündig führe und die letzte um 10:35 Uhr. Danach mussten wir noch in Shuttlebusse umsteigen, um zur Insel St. Quentin zu kommen, wo auf einer großen Pferdewiese, die ein wenig einem aufgewühlten Acker glich, das Start-Areal zu finden war. Hier hin hat mich meine Frau nicht begleitet, sie nutzte den Tag meines Rennens für die Besichtigung des Louvre, einer ihrer großen Träume und hat sich dort u.a. das Original der Mona Lisa angesehen. Da ich über eine Stunde vor Start mehr als pünktlich bin, heißt es sich nun bei kühlem Wetter mit leicht einsetzendem Nieselregen warm zu halten. Es gibt keine größeren Unterstellmöglichkeiten, einige wenige Toiletten und ein kleines Kuchenbüffet mit Tee und anderen kleinen Snacks und Getränken. So muss hier keiner um 12:15 Uhr hungrig oder durstig auf die Strecke gehen. Handelt es sich bei einer Großzahl solch schwieriger Geländeläufe eher um kleinere ausgewählte Lauffelder, ist die Größenordnung dieses Events dann doch der Stadt Paris angemessen, so dass hier tatsächlich 2198 Athleten und Athletinnen aus sage und schreibe 37 Nationen im Starterfeld stehen, davon 22 einer deutschen Delegation. Laut Veranstalter ist der Lauf komplett ausgebucht und alle Karten verkauft, das bedeutet im Umkehrschluss, dass bereits von den 2500 Willigen, die 100 Euro Startgebühr bezahlt haben und das ärztliche Attest für Frankreich besorgten, 302 es nicht an die Startlinie schafften. Alle Teilnehmer sind gewarnt, dass es im Laufe des Rennens deutlich kälter wird, bis hin zum Gefrierpunkt, und Schneefall einsetzen wird. Wer trotzdem in kurzen Hosen läuft, ist hoffentlich entsprechend abgehärtet. Aber das sollte nicht das große Problem werden, was einen Großteil der Mutigen zur absoluten Verzweiflung und Aufgabe des Rennens bewegen sollte, das hatte einen völlig anderen Hintergrund.
Da es sich bei diesem Trail auch um einen Lauf mit ökologischer Verantwortung handelt, ist ein teilweise selbstautonomes Laufen erforderlich, was wiederum zur Mitführung der Pflichtausrüstung führt. Trinkrucksack mit Minimum 1,5 Liter Wasservorrat, Rettungsdecke, Erste-Hilfe-Set, Mobiltelefon eingeschaltet mit Nummern des Veranstalters, Stirnlampe inklusive Ersatzbatterien und Leuchtbändern. Evtl. noch eine Schlechtwetterjacke, warme Handschuhe, aber auch genügend feste Nahrung in Form von Müsliriegeln, Schokoriegeln und Energiegels. Wie immer kommt also ein ordentliches Gewicht von gut 2 kg an Gepäck zusammen, mir hat es sehr geholfen die Strapazen zu überleben, ich bin mit meinem Rucksack ein richtig gut eingespieltes Team, ich liebe das Ding.

Es sind Kontrollen angekündigt, die jeden zu jeder Zeit überall erwischen können. Je nach Art des Regelverstoßes sind Zeitstrafen angemahnt, bis hin zur völligen Disqualifikation. Vor dem Lauf diskutieren wir noch über Trailrunningstöcke, aufgrund der vielen kurzen Anstiege nehme ich diesmal keine mit, sie hätten aber durchaus helfen können. Wer drauf verzichtet hat, musste vielleicht auch deshalb die Segel vorzeitig streichen. Was ich weiß ist, dass es auf den ersten 23 km bis zur ersten Verpflegungsstation lediglich leicht wellig mit wenigen Höhenmetern recht flott zu laufen sein soll, bevor rund 50 km brutaler Berg- und Crossparcour folgen, gespickt mit rund 27 steilen bis giftigen Auf- und Abstiegen. Irgendwo müssen die 1500 Höhenmeter ja herkommen!
Was hier natürlich erschwerend hinzukommt, ist das enorm große Läuferfeld. Es wird gedrängelt und geschoben, jeder will sich gut positionieren, um erstmal in seinen eigenen Rhythmus zu kommen. Mir gelingt das ohne Schwierigkeiten, bis nach wenigen Kilometern der erste Stau erfolgt. Ich verstehe noch nicht den Grund, dieser wird aber gleich augenscheinlich. Was ich hier noch nicht ahne, dass genau dieser Grund zum Höllentrip dieser Nacht werden sollte. Der Weg ist komplett geflutet, am Rande tiefer rutschiger Matsch, alle weichen links in die Büsche aus, die Wilderen rasen einfach durch das Wasser. Nun bin auch ich ein etepetete Mensch, der schon nach dem geringsten Widerstand Ausschau hält, um sich nicht unnötig einzusauen, und wer will schon nach so kurzer Distanz bereits mit völlig durchnässten Schuhen laufen. Wenig später passiert mir dann dasselbe Malheur wie den Fenders Birgit und Norbert. Die Birgit schreibt für marathon4you.de und trailrunning.de schöne Laufreportagen mit genialen Fototstrecken, deshalb schaut Euch das mal an, dann bekommt Ihr die passenden Bilder zu dem, was ich hier versuche, lebhaft auszuführen. Sie schreibt nämlich, dass sie sich beim Ausweichen am Stacheldraht ihre Jacke aufreißt und ihrem Mann kurz darauf auch dieses Missgeschick widerfährt. Ja, ich weiß, wovon sie da berichtet, ratsch ist auch meine Jacke an der linken Schulterseite beschädigt und es klafft ein größeres Loch. Gott sei Dank handelt es sich hier nicht um eine meiner teuren Jacken. In ihrem Bericht erfahren wir dann auch die Gründe ihres Aufgebens und ihres Mannes, so soll es noch vielen ergehen in dieser Nacht des Wahnsinns. Von den 22 Deutschen wird rund jeder 3. nicht ankommen, im Gesamtfeld rund jeder 5. nicht!!!
Ab km 23 geht also die Post ab, die Wege werden von nun an jederzeit heftig hinauf- und wieder hinunterführen, wohl dem, der auch Ski- und Schlittschuhlaufen kann. Das hat auch nichts mehr mit der richtigen Schuhauswahl zu tun. In diesen unbändigen Massen von Schlamm kann man gefühlt irgendwann gar nicht mehr laufen. Man kann sich das nicht vorstellen, wenn man nicht selbst da durchmusste. Ich bin mir sicher, dass wir um die 55 bis 60 km auf Matsch bis hin zu Schienbein tiefem Schlamm laufen mussten, wo man oftmals nicht einen Schritt gehen konnte ohne extreme Sturzgefahr durch Wegrutschen. Das Perverse für mich persönlich ist dabei, dass es immer Typen gibt, die das irgendwie besser können. Und so werde ich teilweise von ganzen Läuferscharen bergab überholt, die wie an einer Perlenkette aufgezogen an mir vorbeistürmen. Ich komme mir sowas von unfähig vor und hadere mit meinem technischen Unvermögen, diesem Untergrund auch nur teilweise gerecht zu werden. Auf Schlamm zu eiern bedeutet aber auch, eine unglaubliche Entkräftung sämtlicher Stützmuskulatur. Die Achillessehnen tun weh, der Rücken verkrampft, es ist extrem anstrengend und man kommt nur im Schneckentempo voran. Trotzdem bin ich voll im Fokus und auch wenn ich ständig Flüche ausstoße und der Verzweiflung nahe bin, so komme ich vorwärts und habe einen Rhythmus. „Besser als nix“, denke ich und mache mir Mut, soweit dies möglich ist. Da wir auch noch einige umgestürzte Bäume passieren müssen, sehen wir bald aus wie die Säue, wohl dem, der sich auf die Nase legt. Nicht vorstellbar, ich kann das glücklicherweise verhindern. Dafür halte ich mich des Öfteren krampfhaft an irgendwelchen Bäumen fest, mir schlagen Äste ins Gesicht, und ich komme mir vor wie ein Guerillakämpfer statt wie ein Läufer aus dem städtischen Hannover. Den Marathon gehe ich in rund 5:33 Std. durch, was zur Folge hat, dass es kurz darauf schlagartig dunkel wird!!! Jetzt heißt es, die Stirnlampen zu zücken, denn es soll der 2. Verpflegungspunkt ohne feste Nahrung, also nur Wasser, bei km 45 folgen, wo ich nach 5:54:40 Std. eintreffe. Ich hatte eigentlich vor, den Lauf innerhalb von 10 Stunden zu meistern. Lachhaft, diese Nummer hier ist einfach zu groß, diese Idee verwerfe ich also frühzeitig.
Wie Ihr sehen könnt, hatte ich mit der Zwischenzeit kein Problem was Cuttoffs oder sowas betrifft, damit befasse ich mich gar nicht, weil ich automatisch davon ausgehe, ausreichend flott unterwegs zu sein. Ich bin es aber auch gewohnt, im letzten Drittel eines so starken Elitefeldes zu landen und

nachdem mich doch einige so versägt hatten, war ich nicht gerade bester Stimmung. Aber "the Nightmare" begann genau jetzt und hier nach dieser Station! Allein die Vorstellung, jetzt noch knapp 30 weitere Kilometer im Dunkeln auf solchen Wegen laufen zu müssen, raubt einem den Verstand. Den Wald konnten wir nämlich tatsächlich erst so ab km 72 abhaken. Die 3. Verpflegung war erst bei km 57 und die 4. und letzte bei km 69 angesagt.
Was jetzt geschieht, ist sehr interessant. Dachte ich doch mit einer Stirnlampe, die 170 Lumen hell ist, gut gerüstet zu sein, musste ich feststellen, dass dieses Licht gerade mal ausreichte, um überhaupt etwas zu sehen. Andere Lampen vor und hinter mir waren zum Teil doppelt so hell. Aber was einen die letzten Nerven kostete ist der Punkt, dass man von nun an jegliches Raum-Zeit-Gefühl verlor und kein dreidimensionales Sehen mehr hatte. Das wiederum verhinderte die Möglichkeit, sich den angenehmsten Weg zu suchen, von nun an ging es nur noch durch die Mitte. Es gab Schlammlöcher, die sich wie riesige Geysire vor einem auftaten, zum Teil hatte der Veranstalter Warnschilder in diesen Schlamm gesteckt, ich frage mich wofür? Wo sollten wir denn hin?
So kommen wir kurz aus dem Wald, weil dort eine schmale Landstraße zu überqueren ist, dort steht Polizei, um uns durchzulassen. Wir nehmen einen Großteil des Schlamms mit auf die Straße, so dass es aussieht, als sei dort eine kleine Lawine runtergekommen, um gleich auf der anderen Seite sofort erneut ins Grauen einzutauchen, so tief wie es nur irgendwie geht. Ich bin so verzweifelt, dass ich ernsthaft überlege, hinzuschmeißen und aufzugeben. Nicht, weil ich nicht mehr kann, sondern weil ich die Schikanen satthabe, keiner hat uns irgendetwas von diesen Umständen hier berichtet. Was

nützt mir ein Wetterhinweis bezüglich der kalten Witterung mit Schneefall. Hier müssen tausende Massen von Schnee getaut sein, um die Wege derart unbelaufbar zu machen, und das ist das Einzige, was es korrekt beschreibt. Das ist nicht laufbar, jedenfalls nicht für normale Menschen! Wie der Sieger die Strecke in 6 Stunden rennen kann, müsst Ihr ihn fragen, aber selbst diese Zeit liegt knapp 25 min. hinter dem Streckenrekord.
Dann passiert etwas, das mich zurückholt und zur kompletten Kampfsau mutieren lässt. Die anderen beginnen zu schwächeln! Ich bemerke, dass ich bergauf von nun an der Stärkere bin und kann immer wieder aufschließen, Löcher zulaufen und Plätze zurückgewinnen. Und das ist nicht gut für meine Gegner, denn jetzt lebt der Rennhirsch wieder. Jetzt zahlt es sich nämlich aus, dass ich einige Gels und Riegel mehr mitgeschleppt habe als die Konkurrenten, so habe ich immer genügend Sprit im Tank und ausreichend Energie. Als wir für einen kurzen Moment den Wald verlassen, nutze ich die Chance, meiner lieben Michaela die wichtige SMS zukommen zu lassen, dass ich mich deutlich verspäten werde, ohne eine nähere Zielzeit angeben zu können; es macht einfach keinen Sinn. Ich gebe ihr nur zu verstehen, dass ich das Ziel unbedingt erreichen will! Dafür habe ich solange gearbeitet und davon geträumt, diesen Eifelturm

hochzulaufen, dass ich nicht so kurz vorm Ziel bereit bin, aufzustecken, ahnte ich doch nicht, wieviele genau diesem Gedanken nachgegeben haben, weil es halt so unfassbar schwierig war in dieser Nacht, oder weil sie dadurch die Cuttoff-Zeiten nicht mehr schafften, wie den "Fenders" geschehen, die von km 45 bis 57 für die 12 km 2:45 Std. benötigten!!! Da ist jeder Wanderer schneller zu Fuß, gell? Auch darf hier durchaus erwähnt werden, dass wir bereits über 200 Treppenstufen unterwegs bewältigt hatten, es sollten noch einige folgen, bevor es dann endlich die letzten 300 Stufen auf den Turm hoch ging.

Man kann sich die Erleichterung nicht vorstellen, endlich Asphalt unter die nicht mehr sichtbaren Laufschuhe zu bekommen. Jetzt endlich an der Seine laufend, ist mir alles egal, was da noch kommt. Vom Eifelturm ist weit und breit nichts zu sehen, der ist ja auch noch rund 8 km entfernt. Was ich jetzt interessant finde, ist, dass ich der Einzige bin, der noch komplett durchlaufen kann. Andere Läufer fügen immer wieder Gehpausen mit ein, laufen wieder an mir vorbei, um erneut abzubrechen. Gut, aufgeben wird hier jetzt wohl keiner mehr, aber ich hole unheimlich auf und mache noch etliche Plätze gut. Weitere Treppen rauf und runter, Wechsel über eine Brücke auf die andere Uferseite, es bleibt gemein, von Erholung auch jetzt noch keine Spur. Dann endlich am Turm eingetroffen dürfen wir den noch einmal vollständig umrunden, bevor es die wenigen Stufen bis zum Eingangsportal rauf geht. Ich stürme hindurch und fühle mich leicht wie eine Feder, habe ich wirklich so viel Gewicht verloren? Egal. Nichts kann mich mehr bremsen, ich fliege den Turm hoch, mache noch weitere 5 Plätze auf der Treppe nach oben hin gut und finishe das Ding nach 11:37:30 Std. fast 2 Stunden langsamer als ich mir vorgenommen hatte. Was ich dann in Ruhe 2 Tage nach dem Lauf realisieren musste und durfte, liest sich nun wie folgt:

Von den 2198 Gestarteten erreichen lediglich 1737 das Ziel überhaupt, das sind 461 Aufgaben und bei rund jedem 5. eine Ausfallquote von rund 21%. Von den 15 angekommenen deutschen Teilnehmern, inklusive Uwe Laig, mit seinem 300. Marathon und Ultra (Riesenglückwunsch auch von mir an dieser Stelle), liege ich mit meiner erzielten Endzeit auf dem 6. Platz. Der Veranstalter lässt noch nach Ablauf der regulären Zielzeit von 12:45 Std. weitere 110 Läufer passieren, den Letzten nach 13:32 Std. In der Auswertung meiner Laufdaten finde ich folgende Statistik vor:

Bei km 23 Rang 1178, bei km 45 noch auf 1201 und bei km 57 noch auf 1261, so dass ich bis hierher mit 83 Plätzen Verlust noch besser weggekommen bin als befürchtet. Dann begann die Aufholjagd und ich lag bei km 69 auf 1170, bei km 80 auf 1118 und oben auf dem Turm nach 80,3 km auf dem sagenhaften 1113. Endplatz!!! Damit habe ich von km 57 bis zum Ziel 148 Plätze gewonnen und zum Schluss meine beste Platzierung überhaupt erreicht. In der Altersklasse der 50 bis 59 Jährigen erreichte ich von 299 Teilnehmern Rang 158. Unterwegs hatte es sich sehr viel schlechter angefühlt, mit so einem guten Abschneiden hatte ich gar nicht mehr gerechnet. Ich bin unfassbar froh und stolz, es unter diesen Umständen so hinbekommen zu haben und genieße nur noch die Glückwünsche und Zuwendungen, die mir in der Heimat zu Teil werden. Es ist ein großartiger persönlicher Sieg, der mit nichts zu bezahlen ist, einfach nur schön. Ich hoffe, mit diesem Beitrag Euch ordentlich daran teilhaben zu lassen, Euch Mut zu machen für Eure eigenen Abenteuer und wünsche noch viele erfolgreiche Läufe.

Mit ganz lieben Grüßen vom Eifelturmbezwingerrennhirsch (Fotos: Kauffotos)

Two Oceans, Südafrika 31.03.2018

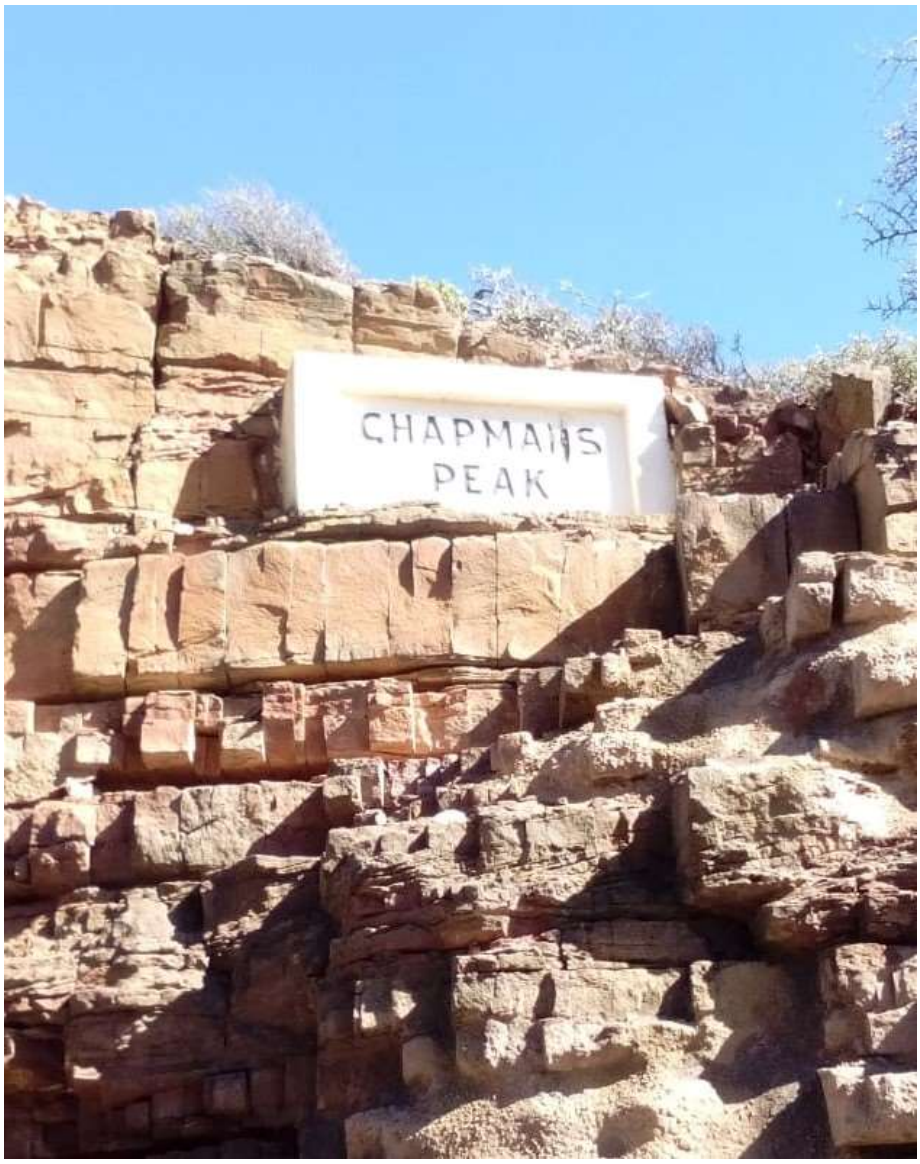
von Gabriele Eisele

Eigentlich ist der Two Oceans als Vorbereitung zum Comrades gedacht, das hat bei mir nicht geklappt. Durch Martina war ich schon vor 3 Jahren beim Comrades und sie hat es auch geschafft, mich da durchzubringen, hier nochmal danke.
Also jetzt musste der Two Oceans aber auch noch erlebt werden. Ja erleben ist das richtige Wort. Es ist eine Traumstrecke mit Höhen und Tiefen und ganz vielen Emotionen. Also wir sind am Dienstag gestartet und über Dubai am Mittwochmittag in Kapstadt gelandet. Taxi und ab zur Unterkunft. Schönes Appartement unterhalb des Tafelberges. Donnerstag Startnummer abholen, bisschen über die Messe bummeln und ab zur Touristeninformation, Info für die Tage holen.

Am Freitag war dann Friendsshiplauf direkt an der Waterfront, schöne knapp 6 km Runde mit Stimmung und Fahnen, also für alle was. Da wir uns entschlossen haben, keinen Mietwagen zu nehmen, haben wir das Angebot der Touri-Stelle, für den Start ein Taxi zu bestellen, gerne angenommen, Gott sei Dank. Auch die mitgereisten Fans bekommen drei Stunden später ein Taxi, das sie zum Ziel fuhr, das sind nämlich zwei unterschiedliche Orte.

Pünktlich morgens um 5:15 Uhr stand unser Taxi vor der Tür und der Fahrer kannte sich aus, alle Straßen waren voll mit Taxen und Autos. Zwei Ausfahrten waren gesperrt, also hinten rum. Seitenstraße und da waren wir, um uns rum lauter verzweifelt schauende Läufer, die nicht wussten, wo sie

am besten ihren Wagen abstellen sollten. Unser Start war um 6:30 Uhr, aber davor sollten die Halbmarathonis auf die Strecke. Endlich war es soweit. Tasche abgeben, Startblock suchen und los ging es.
Etwa 25 km geht es ziemlich flach los, das verleitet zum etwas schneller Laufen, aber vorsichtig, danach geht es ziemlich zur Sache. Die Cutvorgaben haben wir gut gemeistert und bei der atemberaubenden Strecke haben wir uns (leider) zum Fotografieren verleiten lassen. Es war einfach zu toll.
Am chapmans peak, dem höchsten Punkt, musste meine Mitläuferin mit der Band ein Tänzchen hinlegen und schwupps, hatte ich drei Kameras in der Hand. Jetzt aber Gas geben die Hügel runter, wieder etwas Zeit gutmachen. Das war auch dringend nötig: wir wussten nicht so genau, was noch kam, und da kam noch einiges an Anstiegen. Es wurde immer knapper und wir hatten ernsthaft Angst, ein DNF zu kassieren, also die letzten Kräfte mobilisieren, ab um die Ecke und, oh nein, noch ein Anstieg einen Kilometer vor dem Ziel. Immer wieder der Blick zur Uhr und von der Seite die Rufe "you can do it".
Da lag das Ziel, unsere Fans an der Seite jubelten und riefen, ja wir haben es geschafft: 6:56 Stunden, genau 3:26 min. vor Cut off. Man, waren wir glücklich, jetzt konnte der Urlaub anfangen mit Medaille.



Fotos: Gabriele Eisele

Am nächsten Tag hatten wir einen Ausflug zum Kap der Guten Hoffnung mit Pinguinbucht gebucht und das war auch richtig toll. Montag und Dienstag waren wir mit dem Hop in Hop off Bus unterwegs, teilweise auf der Laufstrecke, so bekamen unsere Fans einen Eindruck, wovon wir ihnen vorgeschwärmt hatten. Auch auf den Tafelberg war natürlich ein Muss und hat sich wirklich gelohnt. Noch ein Strandtag und ein bisschen Bummel und schon war die schöne Zeit in Kapstadt um.

Unser Resümee:
Kapstadt ist definitiv eine Reise wert, ob mit Lauf oder auch ohne. Der Lauf heißt zu Recht kleiner Bruder vom Comrades, er ist knackig und schön. Falls jemand genauere Infos braucht oder Fragen hat, kann er sich gerne melden.

Comrades Marathon, Südafrika

90,2 km von Pietermaritzburg nach Durban mit Zieleinlauf im Fußball WM Stadion

von UlrichTomaschewski

Der Comrades hat für mich eine ganz besondere Faszination. Ich kann es nicht konkret fassen, es ist ein Gemenge aus Ursprung und Historie, Verankerung und Begeisterung in Südafrika, aber auch die sportliche Herausforderung und dieses getragen werden von den Zuschauern. Für mich jedes Jahr DAS Laufereignis, an dem ich teilnehmen möchte. 2014 konnte ich mir meinen Läufer-Lebenstraum erfüllen und nach meinem 10ten Finish die „Green Number" erhalten. Die folgenden 3 Jahre waren sehr ernüchternd, denn ich hatte nicht das Ziel erreicht. Ich hatte mit Magen-/Darmproblemen zu kämpfen und bin an den Cut-Offs gescheitert.

Geburtstagsbild von Wolfgang Menzel; ein Geschenk an mich

Der Lauf in 2018 hat für mich einen besonderen Anreiz; am Lauftag, dem 10. Juni, sollte ich meinen 64sten Geburtstag feiern. Ich war entsprechend motiviert für den Lauf. Die Schwierigkeiten begannen dann aber schon bei der Anmeldung, denn es gab keinen freien Startplatz mehr. Werner Otto, mit dem ich diese Reise jedes Jahr durchführe, hatte nur einige wenige Startplätze erhalten. Birgit und Norbert Fender ging es ähnlich. Werner Otto konnte aber noch was bewirken und somit war der Startplatz gesichert. Meinen Nachweis zur Qualifikation, Marathon unter 5h, hatte ich beim Köln Marathon im Oktober 2017 mit 4:39:59 erfüllt. Damit erstmal alles gut. Aber ab November ging laufmäßig sehr wenig bei mir, denn die Aktivitäten in meinem Berufsleben haben sich ungeplant in größerem Umfang erweitert. Insoweit, dass ich als weltweit technischer Verantwortlicher für eine Produktgruppe nun Reisen nach Japan, USA und innerhalb Europas anzutreten hatte. Wie sagt mein Freund Klaus Neumann zu mir: „Ulli, Du musst Prioritäten setzen". Recht hat er. So habe ich im Januar mit Übergewicht und Laufdefizit das Training wieder aufgenommen. Es sollte sehr schleppend beginnen, Krankheit und schneereicher Winter machten es schwierig. In Rodgau konnte ich wegen einer Erkältung nicht laufen, zum 6h-Lauf in Fürth bin ich erst gar nicht angereist, da 20 cm Neuschnee vor meiner Haustür lagen. Bei meinen Marathons im 1. Quartal 2018 lief ich mit Zeiten weit über 5h ins Ziel. Ab März wurde das Wetter erträglicher und auch gesundheitlich wurde ich stabiler. Ich hatte eine Trainingsstrecke gefunden mit einem Comrades ähnlichem Profil. Die Laufrunde führt

entlang von Wiesen und Feldern und besteht aus einem ein km langen Anstieg in drei Wellen und auf der Gegenseite einem ebensolchen Gefälle in zwei Wellen. Dazwischen waren flache Verbindungsstücke. Die komplette Runde beträgt 3,2 km und ich benötigte von meiner Haustüre 2,8 km bis dorthin. Das war mein neues Lauf-Zuhause. Nun setzte ich gemäß Klaus Neumann Prioritäten. In meinem Terminkalender wurden erst Termine ab 9:00 Uhr freigegeben und morgens startete ich meinen Hügellauf. An den Wochenenden, da lief ich vorzugsweise am Nachmittag, hatte ich schon manchmal den Eindruck, dass Wanderer an meiner Navigationsfähigkeit zweifelten, da wir uns mehrfach auf der Runde begegneten. Das Training ließ die Pfunde schwinden und auch meine Laufzeiten wurden besser. Den „Durchbruch" hatte ich dann im Mai beim Trollinger Marathon mit 4.40:42 und eine Woche später in Würzburg mit 4:42:13. Nun war eine positive Stimmung in mir, dass ich den Comrades finishen kann.

Laufgruppe Foto Matthias Gerkum

Zum Comrades waren 23.400 Läufer angemeldet und von denen haben 21.200 den Nachweis einer Qualifikationszeit erbracht und waren damit zum Lauf zugelassen. Davon kamen 19.000 am 10. Juni um 5:30 Uhr an den Start. 90% der Läufer kommen aus Südafrika, 7% sind internationale Läufer und 3% kommen aus anderen Ländern Afrikas. 25% der Teilnehmer nehmen zum ersten Mal teil und stellen sich damit der Herausforderung, diese Laufstrecke von 90,2 km in maximal 12 Stunden zu absolvieren. Die Startzeremonie ist immer wieder sehr ergreifend. Es wird die Nationalhymne Südafrikas und anschließend das Lied Shosholoza gesungen. Danach warten die Läufer auf den dreifachen Hahnenschrei, sofort folgt der Kanonenschuss um 5:30 Uhr und der Lauf ist gestartet. Ab jetzt gilt es, in 12 Stunden das Ziel in Durban zu erreichen. Nach 5 Minuten habe ich die Startlinie erreicht, also noch 11h 55min bis nach Durban. Ab in die Dunkelheit in einem dichten Läuferpulk. Nun heißt es erstmal volle Konzentration, nicht zu schnell loslaufen, nicht über weggeworfene Kleidungsstücke fallen und nicht verletzen. Es sind am Start 3 Grad und viele Läufer werfen die wärmenden Kleidungsstücke auf die Laufstrecke. Aber das ist zu früh, zumindest für mich, denn es geht nach 10 km nochmals in eine Senke und da wird es nochmal richtig kalt. Nach einer Stunde Laufzeit geht die Sonne auf und damit kommen Licht und Wärme.

Es gibt 6 „Cut-Offs" auf der Strecke und diese werden auf die Sekunde genau eingehalten. Die „Cut-Offs" sind bei Kilometer 15 / 30 / 44 / 57 / 69 und 81. Hier stehen Busse bereit, um die ausgeschiedenen Läufer zum Ziel zu transportieren. Der Comrades ist das drittgrößte Sportereignis in Südafrika.

Im Flugzeug bei der Anreise nach Durban werden vom Flugkapitän die „Comrades Runner" begrüßt, bei der Rückreise nach Deutschland gibt es ebenfalls eine spezielle Begrüßung der Läufer. Der Lauf wird im TV über 12 Stunden live übertragen, ganz Südafrika schaut zu, man kann auch über das Internet seinen Läufer verfolgen, über die Zwischenzeiten an den Cut-Offs. An der Laufstrecke stehen tausende Menschen, feiern und feuern die Läufer an. Viele von den deutschen Läufern tragen das GERMANY Shirt und die Zuschauer reagieren sehr positiv darauf. Tausendfach werden wir Deutsche in der Muttersprache begrüßt. „Guten Morgen. Wie geht es Dir? Alles Gute", das sind die Zurufe der Südafrikaner. Auch die Läufer aus Südafrika freuen sich; es gibt immer wieder Gespräche. Mit einer „Green Number" und das als „International Runner" ganz besonders. Hier ist deutlich zu spüren, die Isolation bedingt durch die Apartheidpolitik hat Spuren hinterlassen, Südafrika freut sich wieder, international dazu zu gehören. Die ersten 60 Kilometer geht es ständig bergauf und bergab, man bleibt eigentlich immer auf dem gleichen Höhenniveau. Ich laufe die flacheren und gehe an den steileren Anstiegen. Nach 60 Kilometern geht es dann fast nur noch bergab, auf der Autobahn kommt neben dem Gefälle noch die Seitenneigung der Straße dazu. Ich habe mir den Lauf bis dahin gut eingeteilt. Bei Kilometer 60 begannen in den letzten Jahren meine Magenprobleme. Also war ich gespannt, wie sich mein Körper fühlt. Alles war gut und als auch nach 70 km der Zustand blieb, war mir bewusst, heute kann ich es bis ins Ziel schaffen. Nach 84 Kilometern, unter der „Tollgate Bridge" kam Durban, das Meer und das Ziel das „Moses Mabhida" Stadion in Sichtweite. Mein Herzschlag stieg spürbar an, das Ziel war zum Greifen nahe und die verbleibende Zeit zum Finish genügend. Das Stadion wurde zur Fußball WM 2010 von deutschen Architekten entworfen und auch von deutschen Firmen gebaut, mein Schwiegersohn hatte Teile vom Glasdach gefertigt. Die letzten 6 Kilometer fiel das Laufen schwer, meine Oberschenkel waren mehr als platt und wollten nicht mehr. Also nach der bewährten Strategie vorgehen: Laufe so lange es geht und gehe solange, bis es wieder läuft. So bin ich in Richtung Ziel geschlichen, immer wieder auf die Zeit schauend.

Ulrich im Ziel. Foto: Norbert Fender

Der Einlauf in das Stadion war für mich sehr emotional. Endlich nach 3 Jahren wieder das Ziel erreicht und das an meinem Geburtstag. Läufer was willst Du mehr? Ich lief mit Tränen in den Augen ins Ziel mit 11:48:42; Platz 14.768. In den verbleibenden 11 Minuten 18 Sekunden bis zum Zielschluss haben noch 1.700 Läufer das Ziel erreicht.
Meine Geburtstagsfeier fand am Folgetag statt, das schönste Geschenk habe ich mir erlaufen mit dem 11ten Finish.
Es waren 66 Deutsche Läufer gemeldet von denen haben 56 das Ziel erreicht.

Der 100 MC war mit Klaus Neumann, Dirk Klatt, Martina Ramthun, René Wallesch Birgit und Norbert Fender sowie Sara und Joachim Kortyka am Start.

Am 9. Juni 2019 bin ich wieder dabei; dann beim Up-run von Durban nach Pietermaritzburg.

Presseberichte

Der Marathon-Mann aus Marsberg

Thorsten Stohldreier läuft am Wochenende seinen 200. Marathon. Der 47-Jährige hat sich schon bis auf die Zugspitze gekämpft und lief die 100 Meilen von Berlin

Westfalenpost vom 27.04.2018 von Gunnar von der Geest

Auf die harte Tour: 2015 und 2017 nahm Sozialpädagoge Stohldreier an der „Brocken Challenge" teil. Das Rennen auf Norddeutschlands höchstem Berg (1142 Meter) führt Mitte Februar zumeist im Nebel über eine 50 Zentimeter dicke Schneedecke. Häufig frieren die mitgebrachten Getränke ein. FOTOS: GUNNAR VON DER GEEST

Marsberg/Hamburg. Mancher hat sich das Ziel gesetzt, einmal im Leben einen Marathon zu bewältigen. Derlei Ambitionen hegt Thorsten Stohldreier schon lange nicht mehr. Am kommenden Sonntag wird der 47-Jährige in Hamburg zum 200. Mal einen Wettbewerb über mindestens 42,195 Kilometer bestreiten. Für ihn eher ein lockerer Straßenlauf, schließlich hat er sich schon bis auf die Zugspitze gekämpft.

Viele legen eine Sportpause ein, wenn das erste Kind auf die Welt kommt. Bei Thorsten Stohldreier (100 Marathon Club Deutschland) aus Marsberg lief es anders: Er wurde mit der Geburt des heute 18 Jahre alten Sohnes richtig aktiv. „Regelmäßig die Laufschuhe zu schnüren war eine akzeptierte Auszeit", sagt Stohldreier schmunzelnd.

„Der erste Zieleinlauf war auch der schönste. Da hatte ich Tränen in den Augen."

Thorsten Stohldreier über den Köln-Marathon im Jahr 2000.

Dem Familienleben hat es offensichtlich nicht geschadet: Ehefrau Suse schenkte ihrem Mann zu dessen 47. Geburtstag eine Reise zum Madrid-Marathon. Dort rannte Thorsten am vergangenen Wochenende das 199. Mal 42,195 Kilometer.

Vor dem Berlin-Marathon 2015 hatte Thorsten Stohldreier eine „Light-Version" des Brandenburger Tores gebaut.

Zugspitz-Ultratrail in gut 22 Stunden

Nun absolviert er in Hamburg seinen 200. Jubiläumslauf. Klingt irgendwie verrückt, ist es auch. So wie einiges im Leben von Deutschlands härtestem Sozialpädagogen. Marathon-Premiere feierte der frühere Badmintonspieler im Jahr 2000 (Köln). „Der erste Zieleinlauf war auch der schönste", erinnert er sich. „Da hatte ich Tränen in den Augen." Bei anderen Events hätte Stohldreier (Marathon-Bestzeit: 3:06 Stunden) indes vor Erschöpfung fast heulen können: Das längste Rennen schaffte er 2015 bei den „100 Meilen von Berlin" – immer an der alten Grenze entlang – in 23:39,19 Stunden. „Am Ende bringt's wirklich keinen Spaß mehr. Das ist nurnoch Kampf pur", sagt der Sauerländer, der heute in Hamburg lebt.

Kaum weniger lang, dafür aber mit 5412 Höhenmetern extrem anspruchsvoll und gefährlich war der „Zugspitz Ultratrail" (2347 Teilnehmer aus 49 Nationen) über 101 Kilometer im Juni 2017. „Um 7.15 Uhr ging's los. Der Sprecher hat uns am Start mit den Worten: ‚See you tomorrow' verabschiedet", berichtet Stohldreier, der das Ziel nach 22:36,49 Stunden erreichte.

Marathon im Salzbergwerk Sondershausen 700 Meter unter der Erdoberfläche.

2017 stülpte sich Thorsten Stohldreier in Hamburg eine selbst gebastelte Elbphilharmonie aus Schaumstoff über.

Einen ganz harten „Brocken" bewältigte der zweifache Familienvater bereits zweimal: Jedes Jahr Mitte Februar startet von Göttingen aus die „Brocken Challenge" über 80 Kilometer (1900 Höhenmeter). „Die halbe Strecke läuft man durch Eis und Schnee. Getränke, Snacks und Rettungsdecke sind im Rucksack mitzunehmen. Und oben im Ziel wartet dann auch kein beheizter Bus zwecks Rücktransport", sagt er lächelnd. Das bedeutet nach der über zehnstündigen Tort(o)ur: auf wackligen Beinen knapp 10 Kilometer talwärts wandern.

Beruflich als Mediator unterwegs

Hart ist der Sozialpädagoge allerdings nur zu sich selbst. Im Beruf zeigt er seine „weiche" Seite – bei der Ausbildung von Streitschlichtern an der Erich-Kästner-Stadtteilschule in Hamburg-Farmsen. Dort demonstriert Mediator Stohldreier den Jugendlichen im Rahmen eines 40-stündigen Kurses, wie Konflikte vermieden bzw. gewaltfrei gelöst werden können. „Kontakte zu knüpfen, ist mein Ding", sagt der begeisterte Karnevalist, der noch enge Kontakte zu seiner alten Heimat Marsberg pflegt.

Schaumstoff-Bauwerke gebastelt

Um mit dem Publikum an der Strecke zu kommunizieren, hat Thorsten Stohldreier vor einigen Jahren eine besondere **„Laufmasche"** kreiert und Schaumstoff-Bauwerke gebastelt. So schlüpfte er unter anderem ins Brandenburger Tor und in die „Elbphilharmonie".

Bei seinem Jubiläum am Sonntag will er den vielen Zuschauern einfach nur Glück bringen – als **Schornsteinfeger!**
(Anmerkung der Redaktion: siehe Foto auf der Heftrückseite)

Saseler „Laufwunder"
Christine Schroeder bestreitet ihren 804. Marathon
MARKT vom 28.04.2018 von Gunnar von der Geest

Sasel (vdg). Am Sonntag werden rund 16.000 Menschen beim 33. Marathon auf Hamburgs Straßen unterwegs sein. Für viele ist es ein „Lebensziel", einmal den legendären Lauf über 42,195 Kilometer zu bewältigen. Derlei Ambitionen hegt Christine Schroeder schon lange nicht mehr. Die 59-jährige Saselerin wird zum 804. Mal einen Marathon absolvieren – und kehrt an den Ort zurück, an dem ihre bemerkenswerte Laufkarriere auf den Tag genau vor elf Jahren, am 29. April 2007, begann. „Ich werde voraussichtlich zwischen 14.15 und 14.45 Uhr im Ziel sein", sagt Christine Schroeder ganz entspannt. Zu diesem Zeitpunkt sitzen die Sieger und Platzierten bereits frisch geduscht bei der Pressekonferenz. Doch die 59-Jährige muss ja zum einen mit ihrem Sport kein Geld verdienen. Zum anderen ist der Hamburg Marathon auch nur eine Zwischenstation zu Schroeders Saisonhöhepunkten. „Ende Mai plane ich die zehnte Teilnahme am Grand Union Canal Race", berichtet sie. Das klingt harmlos, hat es aber wahrlich in sich: Das Rennen führt über 145 Meilen von Birmingham nach London und gilt als das härteste auf der britischen Insel. Die Saselerin wäre zudem die erste Frau, die das Event zehnmal beenden würde. Ein weiteres Highlight wartet im September – ein anspruchsvoller Berglauf über 137 Kilometer durchs Riesengebirge in Polen, der unter anderem auch über die Schneekoppe geht. „Je länger, desto lieber", lautet das Erfolgsrezept der Arbeitsvermittlerin im U25-Team der Jugendberufsagentur Bramfeld. Denn Christine Schroeder, deren 800. Jubiläumslauf vom Hannover-Marathon am 8. April datiert, kann nicht nur Masse vorweisen, sondern auch reichlich Klasse. Den vermutlich größten Erfolg schaffte sie im November 2015: Bei der „Bislett Indoor Challenge" (Oslo) erzielte sie über 48 Stunden auf einer 545 Meter langen Tartanbahn 276 Kilometer, was gleichbedeutend mit dem Hallen-Weltrekord in ihrer damaligen Altersklasse W

55 war. Ein Jahr zuvor hatte sie die Deutsche Meisterschaft im 24-Stunden-Lauf gewonnen; über diese Distanz steht ihre Bestmarke bei 158,8 Kilometern. Angefangen hat Christine Schroeders Leidenschaft vor elfeinhalb Jahren. Da im Fitness-Studio der „Crosstrainer" belegt war, nutzte die Hamburgerin das Laufband– und fand Gefallen an der Bewegung für den gesamten Körper. Wenig später entdeckte sie, wie gut es sich anfühlt, nicht nur auf der Stelle zu joggen, sondern per pedes die Natur zu entdecken. „Meine ältere Schwester hat mich 2006 zum Langstreckenlauf gebracht", berichtet Christine Schroeder die sich selbst als Genuss-Sportlerin bezeichnet. Mit nur einem halben Jahr Vorbereitungszeit machte das „Ausdauerwunder" 2007 erstmals beim Hamburg Marathon mit – und kam nach 5:24 erschöpft, aber glücklich ins Ziel. Anschließend war die gelernte Krankenschwester vom Laufvirus infiziert und startete eine unvergleichliche Karriere. Schon nach 18 Monaten hatte sie 30 Rennen über mindestens 42,195 Kilometer auf ihrem Konto. Im Sommer 2008 nahm Christine Schroeder am 24-Stunden-Lauf in Schenefeld teil und schaffte erstaunliche 129,2 Kilometer. Dies sicherte ihr in der Gesamtwertung einen tollen zweiten Platz. „Ausdauersport spielt sich vor allem im Kopf ab. Da ist es unerheblich, ob man 20, 42 oder über 100 Kilometer rennt", weiß die Extremsportlerin.

Christine Schroeders persönlicher Rekord steht bei 587 Kilometern in sechs Tagen (2010 auf Bornholm). Foto: von der Geest

Marathon Nummer 1.000 liegt nur noch 196 Wettbewerbe – oder vermutlich knapp drei Jahre – entfernt…

Die Sagassers haben ihren 1000. Marathon geschafft

Hamburger Abendblatt vom 12.07.2018 von Anne Pamperin

Das Ehepaar hat die magische Marke gemeinsam auf Grönland geknackt – im Herbst wollen die Henstedt-Ulzburger im Vatikanstaat laufen.

Henstedt-Ulzburg. Als Doris Sagasser am 4. Januar, ihrem 50. Geburtstag, von Ehemann Mario eine Reise nach Tunis geschenkt bekam, freute sie sich sehr. Der für Ende Februar gebuchte Trip war allerdings keineswegs ein zweiwöchiger All-Inklusive-Urlaub, sondern – wie so oft bei den Sagassers – verbunden mit der Teilnahme an einem Marathonlauf.
Die größte Überraschung erlebte Doris Sagasser aber dann auf der Geburtstagsparty, die zwei Tage nach ihrem Ehrentag stattfand. Ihr Gatte spendierte seiner Frau noch einen weiteren Ausflug – und zwar nach Grönland.

„In Aasiaat wollten wir zusammen unseren 1000. Marathon laufen, Doris ihren 400. und ich meinen 600.", so Mario Sagasser, der eigens ein Schild mit der Aufschrift 400 + 600 = 1000 gebastelt hatte. Diese magische Marke haben die Ausdauersportler nun tatsächlich geknackt, auch wenn ihr Vorhaben fast gescheitert wäre.

„Man konnte sich vorher nicht anmelden, das ging nur vor Ort. Aber als wir in unserem Zielort Aasiaat ankamen und uns registrierten, waren wir fast die einzigen Teilnehmer. Ein Marathon wird aber erst als ein solcher anerkannt, wenn mindestens zehn Aktive mitmachen", so Mario Sagasser.
Am Wettkampftag schnürten dann glücklicherweise zwölf wackere Männer und Frauen beim „Aasiaat Midnight Sun Marathon" die Joggingschuhe, der Start erfolgte um 20 Uhr. Dazu kamen noch zahlreiche andere Laufbegeisterte, die an kürzeren Wettbewerben teilnahmen, die anlässlich der Mittsommernacht stattfanden.
Doris Sagasser kam nach fünf Stunden um 1 Uhr ins Ziel, ihr Mann hatte seinen 600. Marathon nach knapp vier Stunden beendet. „Es war schon beeindruckend, um diese Uhrzeit zu laufen. Es wurde einfach nicht dunkel. Ein bisschen mulmig wurde mir jedes Mal, wenn ich an einem Schlittenhund vorbeikam. Ich musste ihn achtmal passieren, er hat geheult wie ein Wolf", erinnert sich Doris Sagasser.
Sie und ihr Ehemann haben in der nun schon 18 Jahre währenden Laufkarriere so manch Aufregendes und auch Kurioses erlebt. „Ich habe immer noch Glücksgefühle, wenn ich über die Ziellinie komme", sagt Mario Sagasser, der Vorsitzender des 100 Marathon Clubs Deutschland ist. Dass die beiden ein gemeinsames Hobby haben, empfinden sie als großes Geschenk. Und so lange die Gesundheit mitspielt, sollen noch viele Langstreckenläufe folgen.
„Thomas Wessinghage hat mal gesagt, dass ein Marathonlauf nicht unbedingt gesund ist. Aber das Training dafür umso mehr, weil Laufen mit moderatem Tempo gut für den Kreislauf ist und die Muskeln stärkt", so Mario Sagasser. Prof. Dr. Wessinghage, 1982 Europameister über 5000 Meter, ist als Mediziner sowie als Autor und Fachmann für Gesundheitsthemen immer wieder in den elektronischen und Printmedien präsent.

Marathonläufe gehören zum Leben der Familie Sagasser wie das Essen und Arbeiten. Tochter Jenny (22) ist ebenfalls schon mit dem Marathonvirus infiziert, sie hat bereits fünf Langstreckenwettbewerbe absolviert. „Das hat sie ganz freiwillig gemacht", sagt Doris Sagasser, die beim SV Henstedt-Ulzburg hauptberuflich in der Geschäftsstelle arbeitet, schmunzelnd.
Mario Sagasser, der als Diplom-Ingenieur bei der Deutschen Telekom tätig ist, lief 2000 in Hamburg erstmals die 42,195 Kilometer am Stück. Es folgten bis heute 599 weitere Marathons, zahlreiche Ultramarathons, Sechs-Stunden-Läufe und auch der 24-Stunden-Wettbewerb im Norderstedter Willy-Brandt-Park, den er 2006 mit einer Gesamtleistung von 234 Kilometern gewann.
Das Paar hat sich vorgenommen, in möglichst vielen der rund 180 Länder in der Welt einen Marathon zu absolvieren. „Wenn ich das Geld hätte, würde ich in der Antarktis laufen. Aber das kostet mindestens 10.000 Euro pro Person", sagt Mario Sagasser.

Deutlich günstiger ist der Start am Montag in Kiel. „Ein Freund aus dem 100 Marathon Club feiert seinen 80. Geburtstag. Da wollen wir dann gemeinsam laufen." Und was ist das nächste große Ziel in Europa? „Inzwischen haben wir fast jedes Land auf unserer Liste abgehakt. Der Vatikanstaat fehlt uns allerdings noch. Dort wollen wir im Herbst 2018 starten."

Personalien

Johannes Mohr

* 1934 ✞ 2018

Unser langjähriges Mitglied Johannes Mohr ist am 27. Juni verstorben.
Unser Mitgefühl gilt seiner Familie.
Johannes lief zwischen 1967 und 2004 30-mal die 100 km in Biel.

Zum Tode von Hans Kleinekoort

von Renate Werz

„Hallo Renate,

Du bist doch noch sehr beschäftigt mit allerhand Sachen. Hauptsache, Du bist noch gesund und hast Deine Sportreisen. Mir geht es nicht gerade gut. Ich bin gestern wieder aus dem Krankenhaus gekommen, ab Montag da gelegen. Es geht bergab und ich bekomme nochmals Chemotherapie. Ich habe keine andere Wahl. Tue ich es nicht, dann habe ich ein paar Monate - jetzt vielleicht noch ein Jahr oder weniger. Es ist nicht anders...“

Das waren von Hans Mitte Februar die letzten Zeilen an mich. Wir trafen uns immer nur an den Events. Er war sehr gerne bei sich in Amsterdam, in Monschau, Kopenhagen, Prag, Nizza und ganz besonders liebte er den Marathon in Zermatt. Da wollte er immer nochmal hin, aber da fehlte ihm schon die Kraft. Er klagte lange schon mit seiner Hüfte.

Joachim Langnickel mit Hans Kleinekoort in Zermatt 2010. Foto: Renate Werz

Wenn er irgendwo teilnahm, dann trafen wir uns. Ich musste immer warten, bis sein Flieger ankam, und dann holten wir zusammen die Startnummer ab. Ja, ich hatte schon schöne Stunden mit ihm erlebt.
Er wollte auch noch zum letzten Monschau Marathon kommen, dann nach Nizza bis ins Neue Jahr. Er hatte immer noch Hoffnung, dass wir uns sehen werden, und immer wieder kam die Nachricht, er müsse wieder ins Krankenhaus. Er hat gekämpft bis zum Schluss.
Schon schade, dass ich jetzt auf seinen Flieger nicht mehr warten brauche. Ich habe einen lieben Lauffreund verloren, der mir in bester Erinnerung bleiben wird.

Liebe Grüße von Renate

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras
und damit Vollmitgliedschaft
Hans-Joachim Hennecke (Königslutter) am 19.05.18 beim Bad Harzburger Bergmarathon.
Klaus Felser (Bellheim) am 09.06.18 beim 100 km Lauf in Biel (SUI).
Peter Spiekermann (Melle) am 24.06.18 beim Orangerieschloss-Karlsaue-Marathon in Kassel.

200 Marathons/Ultras
Thorsten Stohldreier (Hamburg) am 29.04.18 in Hamburg.
Heino Vajen (Osterholz-Scharmbeck) am 30.06.18 beim Watt-Moor-Ultra in Hamburg Neuwerk.

250 Marathons/Ultras
Burkhard Löher (Wedel) am 20.04.18 an den Teichwiesen in Hamburg.
Manfred Steckel (Köln) am 26.05.18 beim Bödefelder Hollenlauf.
Andres Andreesen (Wittmund) am 02.06.18 beim 6h Lauf am Sander See.
Falko Haase (Hamburg) am 02.06.18 in Stockholm (SWE).
Martin Traeder (Sehnde) am 16.06.18 beim Leine-Heide-Radweg Marathon in Northeim.

300 Marathons/Ultras
Werner Kater (Hess. Oldendorf) am 16.05.18 beim Orangerieschloss-Karlsaue-Marathon in Kassel.
Cornelia Rohwedder (Berlin) am 09.06.18 beim 6-Stunden-Lauf in Lübeck.

300 Marathons/Ultras
Rolf Graubner (Hamburg) am 23.06.18 beim Fuldapromenaden Marathon in Kassel.
Andreas Bremer (Witten) am 24.06.18 beim Orangerieschloss-Karlsaue-Marathon in Kassel.

400 Marathons/Ultras
Siegfried Schmitz (Kiel) am 07.04.18 in Kiel-Holtenau.
Doris Sagasser (Henstedt-Ulzburg) am 29.06.18 beim Aasiaat Midnight Sun Marathon auf Grönland.
Günter Heyer (Kiel) am 16.07.18 beim Geburtstagsmarathon in Kiel-Holtenau.

600 Marathons/Ultras
Mario Sagasser (Henstedt-Ulzburg) am 29.06.18 beim Aasiaat Midnight Sun Marathon auf Grönland.

750 Marathons/Ultras
Klaus-Peter Ulmschneider (Ostfildern) am 09.06.18 beim 100 km Lauf in Biel (SUI).

800 Marathons/Ultras
Christine Schroeder (Hamburg) am 08.04.18 in Hannover.

1.600 Marathons/Ultras
Willem Mütze (Heerlen, NED) am 29.04.18 in Düsseldorf.

2.100 Marathons/Ultras
Ehrenmitglied **Sigrid Eichner** (Berlin) am 06.05.18 beim Goitzsche Marathon.

Geburtstage

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

Jürgen Kopp aus Tremsbüttel feierte im Mai seinen **70.** Geburtstag.
Harald Petersen aus Kiel feierte im Juli seinen **75.** Geburtstag.
Peter Orth aus Vellmar feierte im Juli seinen **75.** Geburtstag.
Günter Heyer aus Kiel feierte im Juli seinen **80.** Geburtstag.

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

459 A **Helmut Koll** aus Bonn
460 **Reinhard Schwien** aus Wesseln
461 **Ulrike Samsel** aus Saarbrücken
462 **Peter Spiekermann** aus Melle
463 **Klaus Felser** aus Bellheim
464 **Hans-Joachim Hennecke** aus Königslutter
465 **Karl-Jürgen Riedel** aus Zwickau
466 **Bennie de Vries** aus Stadskanaal (NED)
467 **Christoph Jaekel** aus Hamburg
468 **Andreas Bremer** aus Witten
469 **Dehen Isman** aus Aachen

Datenschutz

Liebe Mitglieder,

die meisten haben sicher aus den Medien gelesen oder gehört, dass in Deutschland seit Ende Mai eine Verschärfung des Bundesdatenschutzgesetzes in Kraft getreten ist, die sog. Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Als Folge muss man jetzt beispielsweise beim Arztbesuch oder beim Einkauf im Internet eine Erklärung abgegeben, dass man mit der Verarbeitung seiner Daten einverstanden ist. Gleichzeitig muss der Nutzer der Daten offenlegen, wie er die Daten verarbeitet und dem Datenschutzbeauftragten des jeweiligen Bundeslandes mitteilen, wer in seiner Organisation die Daten verarbeitet.
Für unseren Club ist das die Datenschutzbehörde in Hamburg. Des Weiteren haben wir eine Datenschutzerklärung erstellt und auf der Homepage im Ordner Weitere Inhalte/100MC/Datenschutzerklärung zum Download bereitgestellt und drucken diese auch weiter unten in diesem Heft.
Darin wird erklärt, dass die Mitglieder Auskunft zu den von ihnen gespeicherten Daten erhalten und das Recht auf Korrektur und Löschung dieser Daten haben.
Alle datenverarbeitenden Personen im Vorstand oder im Auftrag des Vorstands haben die Datenschutzvereinbarung unterzeichnet. Bei uns sind es weniger als 10 Personen, so dass wir aktuell keinen gesonderten Datenschutzbeauftragten im Verein benötigen.
Weiterhin ist von euch als Mitglieder eine Einwilligung erforderlich, dass wir eure Namen, Fotos oder Ergebnisse publizieren dürfen, im Clubheft oder auf der Homepage. Neumitglieder füllen diese Einwilligungserklärung seit Juni automatisch mit dem Mitgliedsantrag aus.
Ihr findet dieses Einwilligungsformular als Beilage in dieser Ausgabe des Clubheftes mit der Bitte, sie auszufüllen und dann an mich zu senden. In Papierform per Post (Mario Sagasser, Greifswalder Str. 10, 24558 Henstedt-Ulzburg) oder per email (mitgliederwesen.vorstand@100marathon-club.de).

Vielen Dank für eure Unterstützung

Mario Sagasser

Datenschutzerklärung

1. Diese Datenschutzerklärung beinhaltet die „Informationspflicht bei Erhebung von personenbezogenen Daten bei der betroffenen Person“ gemäß Art. 13 Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO).

2. 100 Marathon Club Deutschland e.V.
Verantwortliche Stelle: Mario Sagasser, Greifswalder Str. 10, 24558 Henstedt-Ulzburg
mario.sagasser(at)t-online(dot)de
04193/95212

Hinweis zum Datenschutzbeauftragten:
(nicht erforderlich, da weniger als zehn Personen ständig mit der automatisierten Verarbeitung personenbezogener Daten beschäftigt sind.)

3. Mit dem Beitritt eines Mitglieds nimmt der Verein folgende personenbezogene Daten auf:

- Name
- Adresse
- Geburtsdatum
- Bankverbindung
- Telefonnummer
- E-Mail-Adresse
- (Stamm-)Verein
- Anzahl Marathons (zum Stichtag)

Diese Informationen werden in dem vereinseigenen EDV-System gespeichert. Jedem Vereinsmitglied wird dabei eine Mitgliedsnummer zugeordnet. Die personenbezogenen Daten werden dabei durch geeignete technische und organisatorische Maßnahmen vor der Kenntnisnahme Dritter geschützt.

Nach Art. 6, Abs. 1, lit. b) DSGVO ist die Verarbeitung personenbezogener Daten rechtmäßig, wenn diese für die Erfüllung eines Vertragsverhältnisses – hier: Mitgliedschaft im Verein – erforderlich sind.

4. Für weitere personenbezogene Daten und für solche, die in den Vereinspublikationen und Online-Medien veröffentlicht werden sollen, ist eine schriftliche Einwilligungserklärung des Mitglieds unter Beachtung des Art. 7 DSGVO notwendig. Dazu ist ein entsprechendes Formblatt des Vereins vom Mitglied zu unterschreiben. Die Entscheidung zur Erhebung weiterer personenbezogener Daten und deren Veröffentlichung trifft das Mitglied freiwillig. Das Einverständnis kann das Mitglied jederzeit ohne nachteilige Folgen mit Wirkung für die Zukunft in Textform gegenüber dem Vereinsvorstand widerrufen (Kontakt s. Punkt 2).

5. Als Mitglied des Hamburger Sportbund e.V.

ist der Verein verpflichtet, ggf. personenbezogene Daten seiner Mitglieder an den/die Verband/Verbände zu melden. Übermittelt werden dabei

- ggf. Name
- ggf. Alter
- ggf. Anschrift
- Geburtsdatum

Als Mitglied des Hamburger Leichtathletikverband e.V.

ist der Verein verpflichtet, ggf. personenbezogene Daten seiner Mitglieder an den/die Verband/Verbände zu melden. Übermittelt werden dabei für Startpassanträge

- ggf. Name
- ggf. Alter
- ggf. Anschrift
- Geburtsdatum
- Nationalität
- Vorheriger Verein

Bei Mitgliedern mit besonderen Aufgaben (z. B. Vorstandsmitglieder, Abteilungsleiter/innen) werden ggf. weitere Daten übermittelt:

- Telefonnummer
- E-Mail-Adresse
- Funktion im Verein

6. Beim Austritt aus dem Verein werden die personenbezogenen Daten des Mitglieds aus der Mitgliederdatenverwaltung gelöscht. Personenbezogene Daten, die die Kassenverwaltung betreffen, werden gemäß der steuergesetzlichen Bestimmungen bis zu zehn Jahre ab der schriftlichen Bestätigung des Austritts durch den Vorstand aufbewahrt. Sie werden gesperrt.

7. Das Mitglied hat das Recht auf Auskunft des Vereins über seine gespeicherten Daten sowie auf deren Berichtigung und Löschung (sofern nicht Art. 6, Abs. 1, lit b) oder lit. f) DSGVO betroffen ist). Dieses bezieht sich auch auf eine Einschränkung der Datenverarbeitung oder ein Widerspruch gegen eine Datenübermittlung. Eine entsprechende Anfrage ist per Textform an den Vorstand zu stellen.

8. Das Mitglied hat ein Beschwerderecht. Zuständig in Hamburg ist dafür:
Der Hamburgische Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit,
Klosterwall 6 (Block C), 20095 Hamburg
Tel.: 040 / 428 54 - 4040
Fax: 040 / 428 54 - 4000
E-Mail: mailbox@datenschutz.hamburg.de

Mitgliederversammlung 2019

Für das kommende Jahr haben wir bereits einen Termin für unsere Mitgliederversammlung festgelegt. Sie findet am Samstag, 30. März 2019 um 17:00 Uhr in Wallenhorst statt.

Ort: Gasthaus Witte, Pyer Kirchweg 52, D-49134 Wallenhorst
Telefon 05407 8031950
E-Mail info@gasthaus-witte.de

Am 31. März gibt es den von unserem 2. Vorsitzenden Gerd Junker organisierten Wallenhorst Marathon.
Die offizielle Einladung sowie die Ausschreibung zum Marathon erfolgt im Novemberheft.

Halbjahresstatistik per 30.06.2018 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1		41	16	**57**		1	**30.06.2018**
Kuhn	**Sylke**	Kassel	GER	422		48	3	**51**		2	**30.06.2018**
Steckel	Manfred	Köln	GER	385		34	15	**49**		3	**30.06.2018**
Kater	Werner	Fuhlen	GER	434		45	1	**46**		4	**30.06.2018**
Löher	Burkhard	Wedel	GER	409		32	14	**46**		4	**30.06.2018**
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103		30	15	**45**		6	**30.06.2018**
Kiene	Michael	Northeim	GER	308		33	11	**44**		7	**30.06.2018**
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	ITA	127		24	19	**43**		8	**30.06.2018**
Mütze	Willem	Heerlen	NED	254		27	16	**43**		8	**30.06.2018**
Frühauf	**Sylvia**	Bissendorf	GER	328		33	8	**41**		10	**30.06.2018**
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	237		26	15	**41**		10	**30.06.2018**
Feurich	**Cornelia**	Hamburg	GER	458		32	8	**40**		12	**30.06.2018**
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148		8	31	**39**		13	**30.06.2018**
Graubner	Rolf	Hamburg	GER	375		30	9	**39**		13	**30.06.2018**
Gargano	**Angela**	Barletta	ITA	115		22	16	**38**		15	**30.06.2018**
Mol	Ben	Almere	NED	37		31	7	**38**		15	**30.06.2018**
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116		21	17	**38**		15	**30.06.2018**
Hennecke	Hans-Joachim	Königslutter	GER	464		33	5	**38**		15	**30.06.2018**
de Vries	Bennie	Stadskanaal	NED	466		35	2	**37**	1)		**30.06.2018**
Schroeder	**Christine**	Hamburg	GER	257		25	9	**34**		19	**30.06.2018**
von Kocemba	**Rosemarie**	Kiel	GER	118		25	8	**33**		20	**30.06.2018**
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10		23	9	**32**		21	**30.06.2018**
Bogacz	Rico	Delmenhorst	GER	427		17	13	**30**		22	**30.06.2018**
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	GER	389		13	17	**30**		22	**30.06.2018**
Rosieka	Helmut	Bremen	GER	194		21	9	**30**		22	**30.06.2018**
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	GER	202		23	7	**30**		22	**30.06.2018**
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99		28	1	**29**		26	**30.06.2018**
Spiekermann	Peter	Melle	GER	462		21	8	**29**		26	**30.06.2018**
Junker	Gerd	Wallenhorst	GER	323		20	7	**27**		28	**30.06.2018**
Lietz	Ralf	Wildeshausen	GER	453		13	14	**27**		28	**30.06.2018**
Loeber	Ralf	Düsseldorf	GER	414		24	3	**27**		28	**30.06.2018**
Isman	**Dehen**	Aachen	AUT	469		27	0	**27**	1)		**30.06.2018**
Laig	Uwe	Lengerich	GER	432		13	13	**26**		31	**30.06.2018**
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	GER	172		22	3	**25**		32	**30.06.2018**
Schumacher	**Gabi**	Vechta	GER	445		10	15	**25**		32	**30.06.2018**
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	GER	211		23	1	**24**		34	**30.06.2018**
Eichner	**Sigrid**	Berlin	GER	4	E	19	3	**22**		35	**30.06.2018**
Häsler	Olaf	Bremen	GER	398		13	9	**22**		35	**30.06.2018**
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	GER	357		13	8	**21**		37	**30.06.2018**
Heitfeld	Ulrich	Hohenhameln	GER	440		10	11	**21**		37	**30.06.2018**
Rohwedder	**Cornelia**	Berlin	GER	356		6	15	**21**		37	**30.06.2018**
Schulte	Thorsten	Quickborn	GER	431		9	12	**21**		37	**30.06.2018**
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137		15	6	**21**		37	30.06.2018
Felser	Klaus	Bellheim	GER	463		17	3	**20**		42	**30.06.2018**
Pflügler	Christian	Münster	GER	253		15	5	**20**		42	**30.06.2018**
Sagasser	**Doris**	Henstedt-Ulzburg	GER	171		19	1	**20**		42	**30.06.2018**
Bremer	Andreas	Witten	GER	468		20	0	**20**	1)		**30.06.2018**
Britz	Werner	Aurich	GER	226		18	1	**19**		45	**30.06.2018**
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53		14	5	**19**		45	**30.06.2018**
Sembach	Markus	Kamen	GER	362		17	2	**19**		45	**30.06.2018**
Vajen	Heino	Osterh.-Scharmb.	GER	446		13	6	**19**		45	**30.06.2018**
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	288		15	3	**18**		49	**30.06.2018**
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	GER	196		17	1	**18**		49	**30.06.2018**
Eisele	**Gabriele**	Rendsburg	GER	354		11	7	**18**		49	**30.06.2018**
Gröhn	**Beate**	Kaltenkirchen	GER	346		15	3	**18**		49	**30.06.2018**
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	43		16	2	**18**		49	**30.06.2018**
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	GER	390		16	2	**18**		49	**30.06.2018**
Hunhold	Jens	Rathenow	GER	367		11	6	**17**		56	**30.06.2018**
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	287		9	8	**17**		56	**30.06.2018**
Weismann	Torsten	Breisach	GER	442		12	5	**17**		56	**30.06.2018**
Heyer	Günter	Kiel	GER	212		16	0	**16**		59	**30.06.2018**
Jungclaus	Frank	Wedemark	GER	413		6	10	**16**		59	**30.06.2018**
Dickmann	Volker	Dinslaken	GER	344		1	14	**15**		61	**30.06.2018**
Fender	Norbert	Rutesheim	GER	336		10	5	**15**		61	**30.06.2018**
Haase	Falko	Hamburg	GER	342		11	4	**15**		61	**30.06.2018**

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
von Palombini	Jobst	Bückeburg	GER	29		14	1	**15**		61	**30.06.2018**
Neumann	Bernd	Vellmar	GER	345		14	0	**14**		65	**30.06.2018**
Petersen	Harald	Kiel	GER	106		14	0	**14**		65	**30.06.2018**
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95		1	13	**14**		65	**30.06.2018**
Eller	Thomas	Grafschaft	GER	304		2	11	**13**		68	**30.06.2018**
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175		12	1	**13**		68	**30.06.2018**
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GER	208		13	0	**13**		68	**30.06.2018**
Heyer	Hermann	Mülheim-Kärlich	GER	420		5	8	**13**		68	**30.06.2018**
Hoffmann	Jens	Laasdorf	GER	456		4	9	**13**		68	**30.06.2018**
Liegmann	Günter	Osnabrück	GER	319		7	6	**13**		68	**30.06.2018**
Rolfes	**Maria**	Lohne	GER	294		10	3	**13**		68	**30.06.2018**
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	GER	122		6	6	**12**		75	**30.06.2018**
Felser	**Kerstin**	Germersheim	GER	441		9	3	**12**		75	**30.06.2018**
Fender	**Birgit**	Rutesheim	GER	335		8	4	**12**		75	**30.06.2018**
Jäger	Hans	Mannheim	GER	444		6	6	**12**		75	**30.06.2018**
Porstner	Crispin	Bremen	GER	455	A	4	8	**12**		75	**30.06.2018**
Preine	Gerrit	Bomlitz	GER	383		7	5	**12**		75	**30.06.2018**
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	GER	44		12	0	**12**		75	**30.06.2018**
Bultmann	Jürgen	Asendorf	GER	438		8	3	**11**		82	**30.06.2018**
Kummer	Peter	Hamburg	GER	329		7	4	**11**		82	**30.06.2018**
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	GER	233		10	1	**11**		82	**30.06.2018**
Würl	Hans	Rödinghausen	GER	320		8	3	**11**		82	**30.06.2018**
Koenig	Jörg	Stade	GER	222		1	9	**10**		86	**30.06.2018**
Leffler	Mirko	Suhl	GER	338		2	8	**10**		86	**30.06.2018**
Pandian	Sivabalan	Mumbai	IND	457		10	0	**10**		86	**25.02.2018**
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	ITA	301		10	0	**10**		86	**30.06.2018**
Böttjer	Winfried	Bremen	GER	358		7	2	**9**		90	**30.06.2018**
Chittka, Dr.	Jörg	Ratingen	GER	449		9	0	**9**		90	**30.06.2018**
Kortyka	**Sara**	Speyer	GER	351		6	3	**9**		90	**30.06.2018**
Krauss	Roland	Kammerstein	GER	408		2	7	**9**		90	**30.06.2018**
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	GER	285		6	3	**9**		90	**30.06.2018**
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74		9	0	**9**		90	**30.06.2018**
Stoll	Winfried	Offenburg	GER	437		8	1	**9**		90	**30.06.2018**
Sweers	Ralf	Emden	GER	425		9	0	**9**		90	**30.06.2018**
Winkler	Ingolf	Neuss	GER	309		7	2	**9**		90	**30.06.2018**
Jaekel	Christoph	Hamburg	GER	467		9	0	**9**	1)		**30.06.2018**
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119		7	1	**8**		99	**30.06.2018**
Haschen	Jürgen	Kassel	GER	331		5	3	**8**		99	**30.06.2018**
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	GER	17		7	1	**8**		99	**30.06.2018**
Klatt	Dirk	Montabaur	GER	290		5	3	**8**		99	**30.06.2018**
Leffler	Andreas	Kaltenkirchen	GER	454		8	0	**8**		99	**30.06.2018**
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	13		6	2	**8**		99	**30.06.2018**
Reich	Dieter	Ahnatal	GER	436		8	0	**8**		99	**30.06.2018**
Sachse	Matthias	Berlin	GER	384		7	1	**8**		99	**30.06.2018**
Scheper	Thorsten	Langförden	GER	410		6	2	**8**		99	**30.06.2018**
Schmidt	Günter	Wermsdorf	GER	417		8	0	**8**		99	**30.06.2018**
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57		8	0	**8**		99	**30.06.2018**
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	GER	403		5	2	**7**		110	**30.06.2018**
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	GER	332		6	1	**7**		110	**30.06.2018**
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125		4	3	**7**		100	**30.06.2018**
Risch	Joachim	Köln	GER	360		2	5	**7**		100	**30.06.2018**
Schläger	Lars	Bielefeld	GER	388		4	3	**7**		100	**30.06.2018**
Schlüter	**Eva**	Hatzenbühl	GER	274		2	5	**7**		110	**30.06.2018**
Berka	Frank	Hamburg	GER	168		3	3	**6**		116	**30.06.2018**
Heilers	Florian	Düsseldorf	GER	373		5	1	**6**		116	**30.06.2018**
Köhn	**Erika**	Tangstedt	GER	272		5	1	**6**		116	**30.06.2018**
Rohwedder	Wolfgang	Büsum	GER	443		5	1	**6**		116	**30.06.2018**
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofwswiesen	GER	293		4	2	**6**		116	**30.06.2018**
Schlosser	Jens	Bennewitz	GER	430		6	0	**6**		116	**30.06.2018**
Szarvas	Markus	Sonsbeck	GER	424		5	1	**6**		116	**30.06.2018**
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	GER	395		4	1	**5**		123	**30.06.2018**
Clausen	Jürgen	Nübel	GER	374		3	2	**5**		123	**30.06.2018**
Gruhn	Frank	Salzgitter	GER	376		4	1	**5**		123	**30.06.2018**
Höper	Hanno	Lensahn	GER	387		2	3	**5**		123	**30.06.2018**
Kellermann	Peter	Wentorf	GER	271		4	1	**5**		123	**30.06.2018**
Klatt	Detlef	Leverkusen	GER	439		5	0	**5**		123	**30.06.2018**
Randt	Christoph	Mannheim	GER	139		4	1	**5**		123	**30.06.2018**
Drechsel, Dr.	Uwe	Bad Elster	GER	411		4	0	**4**		130	**30.06.2018**
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79		3	1	**4**		130	**30.06.2018**

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Koll	Helmut	Bonn	GER	460	A	4	0	**4**		130	**20.05.2018**
Pitz	Markus	Bad Driburg	GER	406		3	1	**4**		130	**30.06.2018**
Pöttger	Robert	Remshalden	GER	392		1	3	**4**		130	**30.06.2018**
Schremmer	Gerd	Plauen	GER	363		2	2	**4**		130	**30.06.2018**
Albrecht	Dieter	Gerlingen	GER	377		3	0	**3**		136	**30.06.2018**
Dreiser	Timo	Dintesheim	GER	415		2	1	**3**		136	**30.06.2018**
Eberle	**Gunla**	Seevetal	GER	179		2	1	**3**		136	**30.06.2018**
Graebel	Gunther	Duisburg	GER	448		3	0	**3**		136	**30.06.2018**
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	GER	258	A	1	2	**3**		136	**30.06.2018**
Pielke	Thomas	Kummerfeld	GER	361		3	0	**3**		136	**30.06.2018**
Retzlaff	Harald	Bochum	GER	341		2	1	**3**		136	**30.06.2018**
Rohwedder	Karl	Braunschweig	GER	334		2	1	**3**		136	**30.06.2018**
Schmidtkonz	Thomas	Forchheim	GER	291		1	2	**3**		136	**30.06.2018**
Seemann Dr.	Tammo	Oldenburg	GER	349		3	0	**3**		136	**30.06.2018**
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87	E	3	0	**3**		136	**30.06.2018**
Westphal	Hans-Joachim	Berlin	GER	393		2	1	**3**		136	**30.06.2018**
Boenigk	**Luzie**	Berlin	GER	429		2	0	**2**		136	**30.06.2018**
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	GER	217		1	1	**2**		136	**30.06.2018**
Henke	Peter	Münsterdorf	GER	365		2	0	**2**		136	**30.06.2018**
Kahlert	Wolfgang	Seevetal	GER	224		2	0	**2**		136	**30.06.2018**
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	GER	366		2	0	**2**		136	**30.06.2018**
Möck	Wolfgang	Linkenheim	GER	207		2	0	**2**		136	**30.06.2018**
Petermann	Hans	Riedlingen-Zwief.	GER	412		2	0	**2**		136	**30.06.2018**
Rohde	Klaus	Jena	GER	33		2	0	**2**		136	**30.06.2018**
Traeder	Martin	Hannover	GER	307		2	0	**2**		136	**30.06.2018**
Riedel	Karl-Jürgen	Zwickau	GER	465		2	0	**2**	1)		**30.06.2018**
Gassner	Uli	Weiler-Simmerb.	GER	452		1	0	**1**		157	**30.06.2018**
Kiderlen	Wolfgang	Offenburg	GER	337		0	1	**1**		157	**30.06.2018**
Pufahl	Rainer	Müssen	GER	273		1	0	**1**		157	**30.06.2018**
Spieker	Johann	Laar	GER	135		0	1	**1**		157	**30.06.2018**
						1.815	720	2.535			
			Summe:			M	U	M + U			**30.06.2018**

Gesamtstatistik per 30.06.2018 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Hottas	Christian	Hamburg	1956	GER	1		2264	427	**2.691**		1	**30.06.2018**
Eichner	**Sigrid**	Berlin	1940	GER	4	E	1287	820	**2.107**		2	**30.06.2018**
Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254		646	973	**1.619**		3	**30.06.2018**
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2	E	1188	430	**1.618**		4	**30.06.2018**
Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42		1156	155	**1.311**		5	**30.06.2018**
Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12		971	274	**1.245**		6	31.12.2017
Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103		866	260	**1.126**		7	**30.06.2018**
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	1953	ITA	127		803	288	**1.091**		8	**30.06.2018**
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53		496	549	**1.045**		9	**30.06.2018**
Slaaf	Sjoerd	Groningen	1952	NED	99		852	138	**990**		10	**30.06.2018**
von Kocemba	**Rosemarie**	Kiel	1944	GER	118		802	177	**979**		11	**30.06.2018**
Gargano	**Angela**	Barletta	1961	ITA	115		573	256	**829**		12	**30.06.2018**
Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116		585	231	**816**		13	**30.06.2018**
Schroeder	**Christine**	Hamburg	1958	GER	257		649	160	**809**		14	**30.06.2018**
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	1956	GER	137		500	265	**765**		15	**30.06.2018**
Mol	Ben	Almere	1949	NED	37		563	194	**757**		16	**30.06.2018**
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	1962	GER	202		442	309	**751**		17	**30.06.2018**
Biallas	Jürgen	Iserlohn	1954	GER	148		294	451	**745**		18	**30.06.2018**
von Palombini	Jobst	Bückeburg	1969	GER	29		527	207	**734**		19	**30.06.2018**
Scheffer	**Ineke**	Leens	1958	NED	303		546	185	**731**		20	**30.06.2018**
Feurich	**Cornelia**	Hamburg	1955	GER	458		524	200	**724**		21	**30.06.2018**
Rosieka	Helmut	Bremen	1948	GER	194		501	184	**685**		22	**30.06.2018**
Honing	Gijs	Blokker	1945	NED	128		461	209	**670**		23	31.12.2017
Koenig	Jörg	Stade	1949	GER	222		275	383	**658**		24	**30.06.2018**
Kiene	Michael	Northeim	1971	GER	308		460	192	**652**		25	**30.06.2018**
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43		506	108	**614**		26	**30.06.2018**
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		549	51	**600**		27	**30.06.2018**

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	1953	GER	122		308	272	**580**		28	**30.06.2018**
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237		318	255	**573**		29	**30.06.2018**
Junker	Gerd	Wallenhorst	1956	GER	323		469	96	**565**		30	**30.06.2018**
Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135		442	108	**550**		31	**30.06.2018**
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	1960	GER	44		439	111	**550**		31	**30.06.2018**
Felle	Kurt	Memmingen	1941	GER	5	P	364	185	**549**		33	31.12.1999
Frühauf	**Sylvia**	Bissendorf	1964	GER	328		384	157	**541**		34	**30.06.2018**
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	1960	GER	211		468	71	**539**		35	**30.06.2018**
Christensen	Claus Ø	Rudkobing	1960	DEN	316		510	24	**534**		36	31.12.2017
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	1955	GER	241		324	205	**529**		37	31.12.2017
Themm	Thorsten	Nortorf	1972	GER	95		261	258	**519**		38	**30.06.2018**
Dolphin	Bob	Renton	1929	USA	104		458	44	**502**		39	31.12.2014
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17		464	31	**495**		40	**30.06.2018**
Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10		363	89	**452**		41	**30.06.2018**
Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192		424	22	**446**		42	31.12.2017
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233		298	148	**446**		42	**30.06.2018**
Rohwedder	Karl	Braunschweig	1955	GER	334		208	233	**441**		44	**30.06.2018**
Petersen	Harald	Kiel	1943	GER	106		361	77	**438**		45	**30.06.2018**
Schmidt-Soltau	Peer	Viersen	1981	GER	292		276	160	**436**		46	31.12.2016
Sporleder	Ole	Hamburg	1969	GER	152		366	69	**435**		47	31.12.2017
Barthelmann	Joachim	Koblenz	1949	GER	191		233	183	**416**		48	**30.06.2018**
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	1933	GER	100	I	383	33	**416**		48	31.12.2016
Randt	Christoph	Mannheim	1954	GER	139		363	50	**413**		50	**30.06.2018**
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196		347	65	**412**		51	**30.06.2018**
Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57		308	94	**402**		52	**30.06.2018**
Jost	Karl-Heinz	Kiel	1937	GER	48		244	156	**400**		53	1937-2016
Sagasser	**Doris**	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171		378	22	**400**		53	**30.06.2018**
Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208		271	128	**399**		55	**30.06.2018**
Heyer	Günter	Kiel	1938	GER	212		352	47	**399**		55	**30.06.2018**
de Vries	Bennie	Stadskanaal	1965	NED	466		331	67	**398**	2		**30.06.2018**
Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287		229	160	**389**		57	**30.06.2018**
Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119		302	83	**385**		58	**30.06.2018**
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	1952	GER	217		248	130	**378**		59	**30.06.2018**
Gino	Paolo	Novara	1961	ITA	380		319	35	**354**		60	31.12.2017
Rolfes	**Maria**	Lohne	1954	GER	294		285	67	**352**		61	**30.06.2018**
Kleinekoort	Hans	Soest	1939	NED	[327]	I	297	54	**351**		62	1939-2018
Seemann Dr.	Tammo	Oldenburg	1971	GER	349		319	31	**350**		63	**30.06.2018**
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288		308	41	**349**		64	**30.06.2018**
Heitfeld	Ulrich	Hohenhameln	1957	GER	440		217	129	**346**		65	**30.06.2018**
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269		319	26	**345**		66	31.12.2017
Vollmer	Ralf	Buxtehude	1962	GER	255		261	84	**345**		66	**30.06.2018**
Sonntag	Werner	Ostfildern	1926	GER	3	E	190	149	**339**		68	31.12.2010
Szlachetka	**Barbara**	Hamburg	1956	POL	28	E	279	57	**336**		69	1956-2005
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87	E	308	25	**333**		70	**30.06.2018**
Würl	Hans	Rödinghausen	1961	GER	320		208	122	**330**		71	**30.06.2018**
Werz	**Renate**	Offenburg	1947	GER	203		303	24	**327**		72	**30.06.2018**
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	1952	GER	223	I	314	11	**325**		73	31.12.2017
Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168		216	102	**318**		74	**30.06.2018**
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	1952	GER	232		140	178	**318**		74	31.12.2017
Iffert	Friedrich	Kassel	1944	GER	32		215	102	**317**		76	31.12.2017
Laig	Uwe	Lengerich	1957	GER	432		209	108	**317**		76	**30.06.2018**
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285		239	78	**317**		76	**30.06.2018**
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	1960	ITA	301		296	20	**316**		79	**30.06.2018**
Cavaleiro Prof.	**Claudia**	Viersen	1970	GER	248		245	70	**315**		80	31.12.2016
Eberle	**Gunla**	Seevetal	1952	GER	179		247	68	**315**		80	**30.06.2018**
Häsler	Olaf	Bremen	1965	GER	398		236	77	**313**		82	**30.06.2018**
Kater	Werner	Fuhlen	1952	GER	434		301	9	**310**		83	**30.06.2018**
Pufahl	Rainer	Müssen	1964	GER	273		268	41	**309**		84	**30.06.2018**
Eipper	Götz W.	Hamburg	1934	GER	114	I	287	19	**306**		85	31.12.2015
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13		264	41	**305**		86	**30.06.2018**
Rohwedder	**Cornelia**	Berlin	1965	GER	356		134	170	**304**		87	**30.06.2018**
Graubner	Rolf	Hamburg	1955	GER	375		235	67	**302**		88	**30.06.2018**
Bremer	Andreas	Witten	1956	GER	468		299	3	**302**	2		**30.06.2018**

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Weidemann	Friedhelm	SassenburgStüde	1959	GER	16		264	37	**301**		89	**30.06.2018**
Schmidt	Patrik	Hamburg	1946	GER	9		260	39	**299**		90	30.06.2014
Liegmann	Günter	Osnabrück	1956	GER	319		176	122	**298**		91	**30.06.2018**
Gehrke	Lothar	Hamburg	1939	GER	85	E	266	29	**295**		92	1939-2010
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226		249	44	**293**		93	**30.06.2018**
Schwengler	Franz	Nürnberg	1963	GER	74		293	0	**293**		94	**30.06.2018**
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	1960	GER	389		237	49	**286**		95	**30.06.2018**
Kuhn	**Sylke**	Kassel	1971	GER	422		252	33	**285**		96	**30.06.2018**
Gröhn	**Beate**	Kaltenkirchen	1962	GER	346		246	36	**282**		97	**30.06.2018**
Neuhaus	Joachim	Hamburg	1959	GER	321		251	31	**282**		98	1959-2016
Bicher	Stefan	Berlin	1982	GER	276		138	143	**281**		99	31.12.2017
Heinig	Marcel	Cottbus	1981	GER	186		150	127	**277**		100	31.12.2009
Gierse	Gerold	Wildeshausen	1955	GER	79		185	90	**275**		101	**30.06.2018**
Pflügler	Christian	Münster	1967	GER	253		174	98	**272**		102	**30.06.2018**
Wolf	Dieter	Röpersdorf	1939	GER	15	P	249	23	**272**		102	31.12.2013
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175		267	4	**271**		104	**30.06.2018**
Burns	Peter	Essex	1947	GBR	296		270	0	**270**		105	30.06.2017
Löher	Burkhard	Wedel	1959	GER	409		213	55	**268**		106	**30.06.2018**
Sesterheim	Bernhard	Trier	1945	GER	121		174	87	**261**		107	31.12.2009
Eller	Thomas	Grafschaft	1961	GER	304		62	197	**259**		108	**30.06.2018**
Fischer	Marc	Salzgitter	1973	GER	355		228	31	**259**		108	31.12.2017
Köhn	**Erika**	Tangstedt	1956	GER	272		236	22	**258**		110	**30.06.2018**
Nielsen	Michael	Broby	1970	DEN	311		214	43	**257**		111	07.07.2012
Schiebel	Thomas	Dresden	1954	GER	84		210	47	**257**		111	1954-2006
Seitz	Bernd	Regensburg	1939	GER	55		105	150	**255**		113	31.08.2014
Steckel	Manfred	Köln	1955	GER	385		216	39	**255**		113	**30.06.2018**
Schlüter	**Eva**	Hatzenbühl	1968	GER	274		105	149	**254**		115	**30.06.2018**
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	1949	GER	220		104	149	**253**		116	1949-2016
Behrmann	Heinz	Kiel	1952	GER	158	I	216	36	**252**		117	30.06.2014
Erdmann	**Claudia**	Kaltenkirchen	1963	GER	244		233	18	**251**		118	30.06.2017
Gormanns	Kurt	Bramsche	1951	GER	270		177	74	**251**		118	31.12.2011
Haase	Falko	Hamburg	1969	GER	342		232	19	**251**		118	**30.06.2018**
Rüdig	Otmar	Neuwied	1943	GER	89		154	97	**251**		118	31.12.2015
Traeder	Martin	Hannover	1990	GER	307		199	51	**250**		122	**30.06.2018**
Serafin	Reinhold	Gießen	1934	GER	56		172	76	**248**		123	1934-2015
Schwarz	Konrad	Barmstedt	1956	GER	62		188	57	**245**		124	31.12.2009
Dilling	**Daniela**	Bad Freienwalde	1962	GER	264		122	122	**244**		125	31.12.2017
Kortyka	**Sara**	Speyer	1991	GER	351		147	95	**242**		126	**30.06.2018**
Neumann	Bernd	Vellmar	1951	GER	345		237	5	**242**		126	**30.06.2018**
Andreesen	Andres	Wittmund	1966	GER	325		197	43	**240**		128	31.12.2017
Kießling	Achim	München	1939	GER	65		224	16	**240**		128	31.12.2006
Frenken	Han	Stein	1962	NED	93		144	94	**238**		130	31.12.2012
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260		202	34	**236**		131	31.12.2017
Schläger	Lars	Bielefeld	1984	GER	388		111	120	**231**		132	**30.06.2018**
Hunhold	Jens	Rathenow	1968	GER	367		190	38	**228**		133	**30.06.2018**
Kummer	Peter	Hamburg	1953	GER	329		189	36	**225**		134	**30.06.2018**
Ramthun	**Martina**	Hamburg	1964	GER	369		136	86	**222**		135	31.12.2017
Klatt	Dirk	Montabaur	1959	GER	290		165	55	**220**		136	**30.06.2018**
Böttjer	Winfried	Bremen	1956	GER	358		145	71	**216**		137	**30.06.2018**
Kellermann	Peter	Wentorf	1957	GER	271		184	32	**216**		137	**30.06.2018**
Tauber	Lothar	Zwickau	1935	GER	68		196	20	**216**		137	31.12.2013
Möhle	**Marion**	Darmstadt	1965	GER	282		165	49	**214**		140	31.12.2017
Rohde	Klaus	Jena	1942	GER	33		182	32	**214**		140	**30.06.2018**
Schulz	Jürgen	Weimar	1947	GER	256		153	61	**214**		140	31.12.2017
Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	1965	GER	372		197	17	**214**		140	31.12.2017
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	1962	GER	332		175	37	**212**		144	**30.06.2018**
Littwin	Rüdiger	Dorsten	1953	GER	306		144	68	**212**		144	31.12.2016
Richter	Michael	Braunschweig	1956	GER	157		145	66	**211**		146	31.12.2017
Fehling	Christian	Marschacht	1971	GER	340		178	29	**207**		147	31.12.2016
Hoffmann	Frank	Horneburg	1964	GER	371		198	9	**207**		147	30.06.2017
Soff	Andreas	Unterwellenborn	1960	GER	281		161	46	**207**		147	**30.06.2018**
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	1971	GER	390		174	33	**207**		147	**30.06.2018**
Bellwart	Günter	SassenburgStüde	1941	GER	142	I	199	5	**204**		151	31.12.2017

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Schäfers	Gottfried	Altenberge	1938	GER	178		199	5	**204**		151	31.12.2013
Raulf	Martin	Winsen Luhe	1960	GER	396		155	46	**201**		153	31.12.2017
Schneider	**Sabine**	Hachenburg	1963	GER	201	P	188	13	**201**		154	31.12.2010
Vajen	Heino	Osterh.-Scharmb.	1963	GER	446		177	23	**200**		155	**30.06.2018**
Dickmann	Volker	Dinslaken	1966	GER	344		72	126	**198**		156	**30.06.2018**
Leffler	Mirko	Suhl	1970	GER	338		98	100	**198**		156	**30.06.2018**
Ruppert	Ralf	Wadersloh	1965	GER	330		97	98	**195**		158	30.06.2015
Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225		151	41	**192**		159	**30.06.2018**
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	1935	GER	174		190	2	**192**		159	1935-2007
Bogacz	Rico	Delmenhorst	1987	GER	427		120	69	**189**		161	**30.06.2018**
Fender	Norbert	Rutesheim	1959	GER	336		88	100	**188**		162	**30.06.2018**
Haschen	Jürgen	Kassel	1962	GER	331		152	36	**188**		162	**30.06.2018**
Lorber	Heinz	Hannover	1965	GER	7		175	13	**188**		162	31.12.2007
Hirschberger	Torsten	Hannover	1964	GER	125		119	68	**187**		165	**30.06.2018**
Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207		142	44	**186**		166	**30.06.2018**
Fender	**Birgit**	Rutesheim	1963	GER	335		90	94	**184**		167	**30.06.2018**
Westphal	Hans-Joachim	Berlin	1957	GER	393		152	32	**184**		167	**30.06.2018**
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	1949	GER	357		123	60	**183**		169	**30.06.2018**
Krauss	Roland	Kammerstein	1962	GER	408		109	73	**182**		170	**30.06.2018**
Kohl	Heinz-Helmuth	Drochtersen-Assel	1947	GER	268		127	54	**181**		171	30.06.2016
Wolfgramm	Klaus	Herford	1957	GER	339		167	14	**181**		171	31.12.2017
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	1958	GER	160		158	22	**180**		173	31.12.2017
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	1935	GER	18		160	19	**179**		174	31.12.2011
Pandian	Sivabalan	Mumbai	1958	IND	457		178	0	**178**		175	**25.02.2018**
Loeber	Ralf	Düsseldorf	1977	GER	414		168	9	**177**		176	**30.06.2018**
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	1941	GER	11		137	39	**176**		177	31.12.2015
Reich	Dieter	Ahnatal	1942	GER	436		176	0	**176**		177	**30.06.2018**
Eisele	**Gabriele**	Rendsburg	1963	GER	354		129	46	**175**		179	**30.06.2018**
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	1954	GER	185		150	25	**175**		179	31.12.2015
Willems	André	Troisdorf	1967	GER	108		148	26	**174**		181	31.12.2010
Peñalba	Rafael	Buttenheim	1960	GER	279		132	41	**173**		182	31.12.2017
Steinberg	Antonius	Lennestadt	1947	GER	24	P	165	8	**173**		182	31.12.2014
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	1964	GER	403		127	43	**170**		184	**30.06.2018**
Punge	Wolfgang	Bünde	1964	GER	343		137	33	**170**		184	31.12.2017
Datzmann	Helmut	Roth	1946	GER	198		111	57	**168**		186	**30.06.2018**
Descombes	Michel	Ebsdorfergrund	1941	GER	275		168	0	**168**		186	31.12.2009
Hummel	Helmut	Waldkirch	1942	GER	97		153	15	**168**		186	31.12.2007
Jungclaus	Frank	Wedemark	1969	GER	413		104	64	**168**		186	**30.06.2018**
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58		123	43	**166**		190	31.12.2014
Schmidtkonz	Thomas	Forchheim	1959	GER	291		115	51	**166**		190	**30.06.2018**
Schulte	Thorsten	Quickborn	1992	GER	431		109	57	**166**		190	**30.06.2018**
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	1939	GER	216		139	26	**165**		193	31.12.2017
Gaemlich	Bernd	Düsseldorf	1959	GER	64		158	6	**164**		194	31.12.2013
Sembach	Markus	Kamen	1962	GER	362		126	36	**162**		195	**30.06.2018**
Gaudl	Manfred	Bergen	1960	GER	277		147	13	**160**		196	31.12.2017
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	1947	GER	366		152	8	**160**		196	**30.06.2018**
Heyer	Hermann	Mülheim-Kärlich	1960	GER	420		98	60	**158**		198	**30.06.2018**
Heilers	Florian	Düsseldorf	1975	GER	373		122	35	**157**		199	**30.06.2018**
Orth	Peter	Vellmar	1943	GER	426		139	17	**156**		200	31.12.2017
Chittka, Dr.	Jörg	Ratingen	1964	GER	449		154	0	**154**		201	**30.06.2018**
Larimo	Tapani	Seinäjoki	1950	FIN	120		154	0	**154**		201	**30.06.2018**
Risch	Joachim	Köln	1955	GER	360		73	81	**154**		201	**30.06.2018**
Krön	Meinulf	Hamburg	1963	GER	230		141	12	**153**		204	30.06.2015
Sachse	Matthias	Berlin	1964	GER	384		141	12	**153**		204	**30.06.2018**
Herbst	Klaus	Mainz	1954	GER	238		152	0	**152**		206	12.08.2014
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	1959	GER	163	I	104	45	**149**		207	31.12.2014
Liszewitz	**Dagmar**	Köln	1962	GER	210		61	83	**144**		208	1962-2017
Schremmer	Gerd	Plauen	1956	GER	363		114	29	**143**		209	**30.06.2018**
Frech	Werner	Lahnau	1950	GER	92		80	62	**142**		210	31.12.2003
Halder	Roland	Köln	1970	GER	302		60	81	**141**		211	30.06.2012
Pöttger	Robert	Remshalden	1960	GER	392		59	82	**141**		211	**30.06.2018**
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	1982	GER	278		119	21	**140**		213	31.12.2017
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofwswiesen	1970	GER	293		101	38	**139**		214	**30.06.2018**

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Schumacher	**Gabi**	Vechta	1971	GER	445		68	70	**138**		215	**30.06.2018**
Preine	Gerrit	Bomlitz	1962	GER	383		118	19	**137**		216	**30.06.2018**
Scheer	Oliver	Hamburg	1967	GER	165		87	50	**137**		216	31.12.2016
Schmidt	Günter	Wermsdorf	1952	GER	417		129	8	**137**		216	**30.06.2018**
Clausen	Jürgen	Nübel	1962	GER	374		92	44	**136**		219	**30.06.2018**
Leiker	Jörg Ulrich	Cuxhaven	1967	GER	386		96	40	**136**		219	31.12.2016
Lo	Schek kee	Hamburg	1966	GER	134		102	34	**136**		219	31.12.2007
Gruhn	Frank	Salzgitter	1965	GER	376		88	47	**135**		222	**30.06.2018**
Krieg	**Stefanie**	Limburgerhof	1975	GER	400		73	62	**135**		222	31.12.2017
Müller	Willi	Kaltenborn	1947	GER	195		90	45	**135**		222	31.12.2009
Witting Dr.	Alfred	Wuppertal	1956	GER	229		82	53	**135**		222	30.06.2010
Albrecht	Dieter	Gerlingen	1941	GER	377		45	89	**134**		226	**30.06.2018**
Danielsen	Finn	Hong	1954	DEN	447		133	1	**134**		226	11.10.2017
Loger	Gerhard	Oldenburg	1959	GER	378		99	35	**134**		226	**30.06.2018**
Szarvas	Markus	Sonsbeck	1967	GER	424		104	30	**134**		226	**30.06.2018**
Teicher	Bernhard	Ostbevern	1943	GER	51		102	32	**134**		226	31.12.2007
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	1959	GER	395		97	36	**133**		231	**30.06.2018**
Haßlinger	Johannes	Marklohe	1978	GER	364		104	29	**133**		231	30.06.2014
Liedtke	Otto	Gifhorn	1960	GER	176		108	25	**133**		231	1960-2012
Pielke	Thomas	Kummerfeld	1963	GER	361		128	5	**133**		231	**30.06.2018**
Scheper	Thorsten	Langförden	1965	GER	410		101	32	**133**		231	**30.06.2018**
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162		120	12	**132**		236	31.12.2017
Schubert	Ralf K.	Frankfurt/Main	1968	GER	397		130	1	**131**		237	31.12.2017
Ziegler	Sven	Ratingen	1977	GER	433		87	44	**131**		237	31.12.2017
Korölus	Markus	Freiburg	1993	GER	324		107	23	**130**		239	31.12.2014
Kurani	Hirendra	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246		116	14	**130**		239	31.12.2009
Schulze	Ingo	Horb	1948	GER	49	I	42	87	**129**		241	30.06.2014
Albrecht	Bernd	Schwalmstadt	1940	GER	284		69	58	**127**		242	30.06.2010
Lietz	Ralf	Wildeshausen	1961	GER	453		68	59	**127**		242	**30.06.2018**
Schmid	Norbert	Hamburg	1950	GER	159		121	6	**127**		242	31.12.2005
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	1948	GER	101		104	22	**126**		245	30.06.2016
Witt	Bruno	Zerf	1953	GER	283		101	25	**126**		245	29.03.2016
Höper	Hanno	Lensahn	1960	GER	387		82	43	**125**		247	**30.06.2018**
Weismann	Torsten	Breisach	1975	GER	442		96	29	**125**		247	**30.06.2018**
Felser	**Kerstin**	Germersheim	1973	GER	441		101	23	**124**		249	**30.06.2018**
Retzlaff	Harald	Bochum	1961	GER	341		71	53	**124**		249	**30.06.2018**
Schöll	Martin	Augsburg	1972	GER	370		120	3	**123**		251	31.12.2017
Bultmann	Jürgen	Asendorf	1961	GER	438		69	53	**122**		252	**30.06.2018**
Labs	Michael	Berlin	1961	GER	322		91	31	**122**		252	**30.06.2018**
Sweers	Ralf	Emden	1963	GER	425		111	11	**122**		252	**30.06.2018**
Reuter	Reinhard	Neustadt	1962	GER	407		116	5	**121**		255	31.12.2017
Stoll	Winfried	Offenburg	1964	GER	437		98	23	**121**		255	**30.06.2018**
Giese	Kay	Buxtehude	1971	GER	318		71	49	**120**		257	31.12.2017
Kahlert	Wolfgang	Seevetal	1950	GER	224		96	24	**120**		257	**30.06.2018**
Mohr	Johannes	Mörfelden	1934	GER	126		82	38	**120**		257	1934-2018
Drechsel, Dr.	Uwe	Bad Elster	1958	GER	411		117	0	**117**		260	**30.06.2018**
Henke	Peter	Münsterdorf	1963	GER	365		98	19	**117**		260	**30.06.2018**
Petermann	Hans	Riedlingen-Zwief.	1948	GER	412		89	28	**117**		260	**30.06.2018**
Dreiser	Timo	Dintesheim	1966	GER	415		95	21	**116**		263	**30.06.2018**
Kiderlen	Wolfgang	Offenburg	1941	GER	337		86	30	**116**		263	**30.06.2018**
Laube	Kurt	Stüde	1948	GER	295		114	2	**116**		263	31.12.2017
Nolte	Hannes	Braunschweig	1942	GER	250		108	8	**116**		263	**30.06.2018**
Szlachta	Richie	Witten	1952	GER	347		116	0	**116**		263	05.07.2014
Bendin	Davor	Kiel	1971	GER	151		51	64	**115**		268	31.12.2017
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	1969	GER	314		114	0	**114**		269	**30.06.2018**
Tewes	Günter	Garrel	1957	GER	219		102	12	**114**		269	31.12.2007
Brandl	Johannes	Berlin	1981	GER	352		88	25	**113**		271	30.06.2014
Hoffmann	Jens	Laasdorf	1967	GER	456		48	65	**113**		271	**30.06.2018**
Richter	Andreas	Bonn	1970	GER	379		62	51	**113**		271	**30.06.2018**
Rietkötter	Fritz	Wildeshausen	1966	GER	419		87	26	**113**		271	31.12.2017
Boenigk	**Luzie**	Berlin	1962	GER	429		79	33	**112**		275	**30.06.2018**
Rohwedder	Wolfgang	Büsum	1962	GER	443		111	1	**112**		275	**30.06.2018**
Burmeister	Werner	Glinde	1964	GER	259		100	11	**111**		277	31.12.2009

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Klatt	Detlef	Leverkusen	1966	GER	439		101	9	**110**		278	**30.06.2018**
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1941	GER	147		110	0	**110**		278	31.12.2007
Jäger	Hans	Mannheim	1968	GER	444		73	36	**109**		280	**30.06.2018**
Leffler	Andreas	Kaltenkirchen	1971	GER	454		108	1	**109**		280	**30.06.2018**
Winkler	Ingolf	Neuss	1972	GER	309		95	14	**109**		280	**30.06.2018**
Schlosser	Jens	Bennewitz	1961	GER	430		106	2	**108**		283	**30.06.2018**
Hennecke	Hans-Joachim	Königslutter	1971	GER	464		87	20	**107**		284	**30.06.2018**
Frey	Jürgen	Otterndorf	1971	GER	394		83	23	**106**		285	16.05.2015
Koch	Steven	Meiningen	1979	GER	140		79	27	**106**		285	30.06.2014
Lehner	Martin	Bayreuth	1963	GER	435		100	6	**106**		285	**30.06.2018**
Pitz	Markus	Bad Driburg	1969	GER	406		93	13	**106**		285	**30.06.2018**
Schulte	Uli	Schwanewede	1955	GER	111	I	71	35	**106**		285	30.06.2015
Grimpe-Luhmann	Niels	Klein Lützel	1966	GER	218		82	23	**105**		290	31.12.2010
Kotman	Gerhard	Schüttorf	1956	GER	311	I	80	25	**105**		290	30.06.2014
Stein	Elmar	Weimar-Wolfsh.	1950	GER	262		103	2	**105**		290	31.12.2013
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	1950	GER	251	P	104	0	**104**		293	31.12.2016
Mickel	Klaus-Peter	Karlsruhe	1944	GER	381		89	15	**104**		293	**30.06.2018**
Gassner	Uli	Weiler-Simmerb.	1957	GER	452		85	18	**103**		293	**30.06.2018**
Graebel	Gunther	Duisburg	1953	GER	448		103	0	**103**		293	**30.06.2018**
Nolte	Dirk	Schwerte	1982	GER	449		83	20	**103**		293	31.12.2017
Scherer	Rainer	München	1943	GER	298	I	103	0	**103**		293	30.06.2014
Riedel	Karl-Jürgen	Zwickau	1945	GER	465		67	36	**103**	2		**30.06.2018**
Giersberg	Andreas	Bochum	1965	GER	359		69	33	**102**		299	27.04.2014
Isman	**Dehen**	Aachen	1967	AUT	469		99	3	**102**	2		**30.06.2018**
Dörnte	**Regine**	Kaltenkirchen	1963	GER	399		101	0	**101**		300	**30.06.2018**
Müller	Gerd	Havelberg	1948	GER	402	I	76	25	**101**		300	31.12.2017
Theuerkorn	Thomas	Bielefeld	1961	GER	423		95	6	**101**		300	**30.06.2018**
Felser	Klaus	Bellheim	1946	GER	463		84	16	**100**		303	**30.06.2018**
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	1945	GER	96	I	70	30	**100**		303	30.06.2014
Grüneberg	Manfred	Hoyerswerda	1955	GER	404	I	92	8	**100**		303	31.12.2016
Seeliger	Wolfhard	Brandenburg	1959	GER	382		69	31	**100**		303	03.04.2015
Spiekermann	Peter	Melle	1954	GER	462		80	20	**100**		303	**30.06.2018**
Stahlberg	**Kirsten**	Hamburg	1971	GER	416		86	14	**100**		303	24.04.2016
Storz	Armin	Lichtenwald	1960	GER	421		64	36	**100**		303	15.10.2017
Thomé	Niko	Koblenz	1966	GER	348		100	0	**100**		303	26.10.2013
Jaekel	Christoph	Hamburg	1973	GER	467		91	9	**100**	2		**30.06.2018**
Mehl	Wojciech Piotr	Stockelsdorf	1951	GER	450	A	96	3	**99**		311	31.12.2017
Koll	Helmut	Bonn	1955	GER	460	A	89	5	**94**		312	**20.05.2018**
Porstner	Crispin	Bremen	1987	GER	455	A	55	37	**92**		313	**30.06.2018**
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258	A	70	14	**84**		314	**30.06.2018**
Liebetruth	Horst	Uetze	1964	GER	353	A	56	3	**59**		315	30.06.2014
Lichtsinn	Rainer	Montogmery	1971	USA	305	A	52	6	**58**		316	31.12.2013
Birnbach	Torsten	Hamburg	1968	GER	155	A	53	3	**56**		317	31.12.2007
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	1957	GER	240	A	56	0	**56**		318	30.06.2017
Wilde	David	Dortmund	1978	GER	280	A	44	6	**50**		319	31.12.2009
Hunold	John Karl	Nürnberg	1965	GER	265	A	17	26	**43**		320	31.12.2008
Kaselow	Wolfgang	Eutin	1955	GER	242	A	41	1	**42**		321	31.12.2013
Jäger	**Nicole**	Herne	1970	GER	205	A	39	2	**41**		322	30.06.2013
Runtze	**Anja**	Gudensberg	1970	GER	252	A	13	26	**39**		323	31.12.2009
Reich	Daniel	Romanshorn	1958	SUI	315	A	38	0	**38**		324	31.12.2017
Klahr	Peter	Nienburg	1935	GER	80	A	30	0	**30**		325	30.06.2007
Bauer	Henrik	Bredenbek	1968	GER	239	A	25	1	**26**		326	31.12.2012
							68806	22600	**91406**			
		Summe	über	alle	Läufe:		M	U	M+U			**30.06.2018**

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

1) Es liegt nur die Anzahl der Läufe vor

2) Listen liegen vor, aber Mitglied erst nach dem 30.06.2018

verstorben

Inhalt

Adressen 2
Entschuldigung 2
Berichte unserer Mitglieder 3
Eco-Trail Paris 17.03.2018 3
Two Oceans, Südafrika 31.03.2018 8
Comrades Marathon, Südafrika 10
Presseberichte 13
Der Marathon-Mann aus Marsberg 13
Saseler „Laufwunder" 15
Die Sagassers haben ihren 1000. Marathon geschafft 16
Personalien 17
Trauer um Johannes Mohr 17
Zum Tode von Hans Kleinekoort 18
Jubiläen 19
Geburtstage 19
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe 20
Datenschutz 20
Datenschutzerklärung 21
Mitgliederversammlung 2019 22
Halbjahresstatistik per 30.06.2018 (erstellt von Michael Kiene) 23
Gesamtstatistik per 30.06.2018 (erstellt von Michael Kiene) 25
Inhalt 31
Impressum 31

Impressum

Veröffentlichung: "100MC *aktuell*" wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck: WirmachenDruck Backnang
Auflage: 500 Exemplare
Nächstes Heft: "100MC *aktuell*" 3/2018 erscheint ca. Ende November 2018
Redaktionsschluss: 18.11.2018
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

Thorsten Stohldreier als Schornsteinfeger bei seinem 200. Marathon