“100MC *aktuell*“

Clubzeitung des 100MC – 1/2020

Dr. Jürgen Kuhlmey wurde zum achten Ehrenmitglied des 100 Marathon Club Deutschland ernannt

100 Marathon Club Deutschland e.V.

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

Adressen

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

2. 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

Beirat:

Pressewart, Newsletter Redakteurin Jana Bieler: Plönzeile 16, 12459 Berlin
Tel.: +49 / 151 / 70130766
E-Mail: 100mc.presse@gmail.com

Webmaster, Administrator Peer Cavaleiro: Hindenburgstr. 132, 41749 Viersen
Tel.: +49 / 176 / 22853963
E-Mail: spassamlaufen@gmail.com

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

Titelfoto: Dr. Jürgen Kuhlmey 2018 beim Karakoram Marathon (Foto: privat).
Foto auf der Rückseite: wieder gewählter Vorstand in Hamburg Öjendorf (Foto: privat).

Protokoll der Mitgliederversammlung

Protokoll der Jahreshauptversammlung des 100 Marathon Club Deutschland e.V. vom 07.03.2020 im Vereinshaus Vorwärts Wacker, Öjendorfer Weg 78, Hamburg

Teilnehmer gemäß Liste: 29 Mitglieder, kein Gast

Mario Sagasser, Doris Sagasser, Gerd Junker, Jana Bieler, Michael Bieler, Michael Turzynski, Gaby Eisele, Doris Hinz, Frank Berka, Sylvia Frühauf, Michael Kiene, Rosemarie von Kocemba, Roman Spengler, Martina Ramthun, Michael Weber, Sigrid Eichner, Gunla Eberle, Dietrich Eberle, Beate Gröhn, Siggi Schmitz, HaJo Meyer, Monika Tegge-Walderstein, Bodo Makuszies, René Wallesch, Hans-Jürgen Hetzel, Tanya Ostapenko, Hans-Joachim Westphal, Cornelia Feurich, Thomas Radzuweit

TOP1 Begrüßung durch den Vorstand

- Um 17.34 Uhr begrüßt Mario die Teilnehmer und eröffnet die Sitzung.
- 29 stimmberechtigte Mitglieder nehmen an der Sitzung teil.
- Der 1. Vorsitzende stellt fest, dass die Versammlung form- und fristgerecht einberufen wurde und beschlussfähig ist.
- Alle Abstimmungen sollen per Handzeichen erfolgen.
- Gerd Junker ist Protokollführer.

TOP2 Ehrungen

- Der Vorstand schlägt Jürgen Kuhlmey für die Ehrenmitgliedschaft vor.
- Gerd Junker verliest die Laudatio für Jürgen.
- Jürgens Ehrenmitgliedschaft wird per Abstimmung einstimmig angenommen.

TOP3 Antrag auf Ausschluss

- Entfällt

TOP4 Bericht des Vorstands

- Mario informiert uns ausführlich über die Vorstandsarbeit des vergangenen Jahres. Er bedankte sich bei allen Vorstandsmitgliedern für die harmonische Zusammenarbeit und das gute Miteinander. Im Verein herrscht ein angenehmes Klima. Es gibt keine Streitereien und keine Unruhe.
- Per 31.12.2019 hatte der Verein 365 Mitglieder, es gab 43 Eintritte sowie lediglich 5 Austritte. Von Anfang 2020 bis heute traten bereits noch einmal 12 Mitglieder neu in den Verein ein. Aktuell sind wir also bereits 377 Mitglieder. Erfreulich: Der Frauenanteil erhöhte sich von Ende 2018 bis Ende 2019 um 33 % von 30 auf 40 Frauen.
- Der Elbtunnelmarathon am 2.6.2019 war ein Erfolg. Danke an Hans-Jürgen Lange, Thorsten Stohldreier, Sven Peemöller sowie an alle Helfer, die zum Gelingen dieser tollen Veranstaltung beigetragen haben.
- Gabriele Eisele berichtete über ihre Arbeit im Vorstand: Sie verschickt Geburtstagsgrüße ab dem 70., 75., 80. usw Lebensjahr und stellt Startpässe aus. Sie stellt Formulare für ärztliche Atteste zur Verfügung, soweit sie in manchen Ländern verlangt werden.
- Michael Kiene berichtet über seine Arbeit zur Erstellung von Statistiken, die aufgrund von immer mehr Mitgliedern immer umfangreicher wird. Bei Aufnahmen von neuen Mitgliedern prüft er deren Lauflisten und ist zuständig für die die Implementierung der halbjährlich zu erstellenden Laufstatisten aller Mitglieder jeweils am 30.06. und 31.12. jeden Jahres. Zum Vergleich: Am 30.06.2010 gab es 84 Meldungen, am 30.06.2019 bereits 195. Am 31.12.2010 waren es 144 Meldungen, am 31.12.2019 bereits 239. 2019 betrug die Gesamtzahl aller Läufe

6.410, dazu kamen noch 4.500 zu prüfende Läufe von Neumitgliedern. Michael stellt stellvertretend seit 2014 für den fehlenden Sportwart Jubiläumsurkunden aus: 2014 waren es noch 56, 2019 bereits 82 Stück.

- Gerd berichtet über seine Arbeit als 2. Vorsitzender. Er bereitet die alle 2 Monate stattfindenden Telefonkonferenzen vor, lädt alle Vorstandsmitglieder ein und schreibt für jede Zusammenkunft das entsprechende Protokoll. Die einmal im Jahr stattfindende Jahreshauptversammlung organisiert er ebenfalls.
- Michael Weber berichtet über den Clubheftversand. Das Porto steigt von derzeit EUR 1,20 auf EUR 1,55 pro Heft. Das sind bei 3 Heften pro Jahr ca. 1 EUR pro Mitglied im Jahr. Die Resonanz auf die Befragung der Mitglieder, wer auf die gedruckte Version verzichten möchte, ist sehr mäßig. Weil die Kassenlage des Vereins es derzeit zulässt, entscheiden sich die Mitglieder per Handzeichen fast einstimmig dafür, dass das Heft weiterhin drei Mal im Jahr weiter per Post verschickt wird. Ab dem 1.04.2020 wird unsere Homepage auf die neue Version umgestellt. Peer Cavaleiro hat dabei sehr gute Arbeit geleistet. Redakteure müssen sich vor dem Verfassen von Beiträgen registrieren lassen. Infos dazu gibt es auf der Webseite. Unsere Pressewartin Jana Bieler erstellt monatlich einen Newsletter. Wer ihn haben möchte, muss sich dazu anmelden.
- Jana Bieler ist seit einem halben Jahr für unsere Pressearbeit zuständig. Sie berichtet über die Administration der 100 MC-Facebookgruppe, woran derzeit 74 Vereinsmitglieder teilnehmen. Wie bereits erwähnt, erstellt sie 1 x monatlich einen Newsletter und erstellt Laufvideos auf Youtube. Sie ist bei allen Telefonkonferenzen aktiv dabei.

TOP5 Kassenbericht

- Wolfgang Kieselbach fehlt entschuldigt. Gerd verliest seinen Kassenbericht (siehe Folgeseite). 2019 wurde eine Ehrenamtsversicherung für Mario und Gerd abgeschlossen. Unser Mitgliederprogramm bei Campai sollte kostenpflichtig werden und wurde wieder verworfen.

TOP6 Bericht der Kassenprüfer

- Die Kasse wurde am 6.3.2020 durch unsere Kassenprüfer René Wallesch und Sylvia Frühauf geprüft. René berichtet, dass diese für 2019 sehr übersichtlich angelegt war. Es gab keine Beanstandungen.

TOP7 Aussprache

- Thomas Radzuweit ist der Meinung, dass bei Ausschreibungen die Adressen der Veranstalter mit angegeben werden müssen. Die Versammlung einigt sich darauf, dass Vorname, Name und E-Mail-Adresse ausreichen.

TOP8 Entlastung des Vorstands

- Frank Berka lobt die Arbeit des Vorstands und beantragt dessen Entlastung. Der Vorstand wird daraufhin einstimmig entlastet.

TOP9 Wahl des 1. Vorsitzenden

- Mario Sagasser wird mit 28 Ja-Stimmen und einer Enthaltung zum 1. Vorsitzenden gewählt.

TOP10 Wahl des 2. Vorsitzenden

- Gerd Junker wird mit 28 Ja-Stimmen und einer Enthaltung zum 2. Vorsitzenden gewählt.

TOP11 Wahl weiterer Vorstandsmitglieder

- Wolfgang Kieselbach, Gabriele Eisele, Michael Kiene, Michael Weber werden mit 26 Ja-Stimmen und 3 Enthaltungen in den Vorstand gewählt.
- 3 Mitglieder mussten die Versammlung verlassen, um ihren Zug zu bekommen.

TOP12 Wahl eines Kassenprüfers

- Sylvia Frühauf wurde mit 25 Ja-Stimmen und einer Enthaltung zur Kassenprüferin gewählt.

TOP13 Weitere Anträge

- Doris Sagasser stellte den Antrag, um über die Zukunft des Öjendorf Marathon zu diskutieren. Es werden immer weniger Helfer, Doris und Mario müssen immer mehr Aufgaben übernehmen.
- Till Probst steht ab 2021 nicht mehr zur Verfügung. Er ist u.a. für die Zeitmessung, die Einstellung bei race result und die Übertragung der Ergebnisse, die Kontrolle der Zahlungseingänge, das Packen der Starterumschläge verantwortlich.
- Es werden verschiedene Varianten diskutiert: Abspeckung der Läufe (Anzahl), vielleicht nur noch eine große Veranstaltung im Jahr ?, Andere Zeitnehmer ? Begrenzung der Teilnehmerzahl ?
- Michael Kiene schlägt einen Arbeitskreis vor, weil wir heute zu keinem Ergebnis kommen.
- Wir beschließen einen Aufruf zu starten: Helfer mögen sich bitte bis zum 31.5.2020 melden! Es besteht die berechtigte Sorge, dass unsere geliebte Vereinsveranstaltung ab 2021 nicht mehr stattfinden kann!

TOP14 Ankündigung JHV 2021

- Wir bitten alle um Vorschläge bis zum 30.06.2020, ob ein Mitglied die Mitgliederversammlung im Rahmen einer Marathonveranstaltung in seiner Nähe durchführen möchte. Zeitraum: 1. Halbjahr 2021.

TOP15 Verschiedenes

- Mario erinnert daran, dass die Position eines Sportwartes im 100 Marathon Club immer noch vakant ist. Wer Interesse an dieser interessanten Aufgabe hat, möge sich bitte melden. Es erwartet Dich eine abwechslungsreiche Tätigkeit!

Um 20.45 Uhr schließt Mario die Veranstaltung, bedankt sich bei allen Teilnehmenden und wünscht allen eine gute Heimfahrt.

Protokoll erstellt durch Gerd Junker am 08.03.2020
Protokoll geprüft durch Mario Sagasser am 08.03.2020

Bericht Schatzmeister (Auszüge)

Das Jahr 2019 wurde geprägt durch folgende Ereignisse

a) Steuererklärung für die Jahre 2016 – 2018
b) Ausfall Datenbank Campai
c) Elbtunnelmarathon 2019

Die Mitgliedsbeiträge konnten um ca. 6% gesteigert werden einhergehend mit dem weiterhin erfreulichen Mitgliederzuwachs. Die Kosten sind ebenfalls im moderaten Rahmen gestiegen, sodass der Club einen Überschuss von € 1.261,25 (Vorjahr € 285,43) ausweist.
Für die Veranstaltungen Öjendorfer Park Marathon führen wir ein separates Konto und es wurde ein Überschuss von € 42,87 nach einer Rücklagendotierung aus dem Elbtunnelmarathon 2019 in Höhe von € 5.184,57 ausgewiesen.

Die Finanzlage ist gut und wir können Stand heute die bekannten laufenden Zahlungen jederzeit begleichen. Auch brauchen wir diese Beiträge für die latenten Unwägbarkeiten eines Vereines.

Steuererklärung für die Jahre 2016 – 2018

Auch kleine Vereine wie wir müssen über das Programm Elster die Steuererklärung abgeben. Und hier begannen die Probleme. Der von mir verwandte und sichere Browser OPERA ist hierfür nicht statthaft. Dann kamen immer wieder Fehlerhinweise, die mit der Hotline – wenn ich diese erreichen konnte – nicht gelöst werden konnten. Auch das zuständige Finanzamt führte aus, keine Beratung durchführen zu dürfen und wir müssten dann eben einen Steuerberater mandatieren. Ich konnte dann in Abstimmung mit dem Vorstand einen Steuerberater bitten, für uns die Steuererklärung 2016-2018 zu fertigen. Ergebnis war, dass wir die Gemeinnützigkeitserklärung erhielten.

Wir werden nicht umhinkommen, zukünftig angesichts der Komplexität des Steuerrechts einen Steuerberater zu mandatieren. Hierfür müssen wir dann vorsichtshalber € 100,00 p.a. Steuerberatungskosten mit einplanen. Andere Lösungsmöglichkeiten mit „Bordmitteln“ zeitigten keine Wirkung.

Datenbank Campai

Es gab überraschend einen Datenausfall bei Campai. Einige Zeit vorher hatten wir eine Datensicherung erstellt, was unser Glück war. Denn Campai konnte die Daten nicht wiederherstellen. Die Hintergründe sind uns nicht bekannt. Hierbei sei erwähnt, dass wir dieses Programm kostenlos genutzt hatten. Was wir nicht wiederherstellen konnten, waren die unter den jeweiligen Mitgliedsnummern gespeicherten Dokumente. Nach eingehenden Überlegungen und Abwägung der Kosten haben wir uns interimsweise entschieden, weiterhin mit der Cloud One Drive von Microsoft zu arbeiten. Die Alternativen wären u.a. Buhl Data. Aus Kosten- und Praktikabilitätsgründen haben wir zunächst hiervon Abstand genommen.

Der Unterzeichner arbeitet bei einem anderen Verein mit dem Buhl Data Programm. Hier müssten wir Kosten von approximativ € 130,00 p.a. einplanen für ein 3-Platz System. Gleichwohl bleiben wir dabei, eine Vereinsverwaltung zu implementieren, wenn die Rahmenbedingungen hierfür stimmen. Wir haben eine Vereinsgröße erreicht, wo ein derartiges Programm unabdingbar sein wird, damit auch das derzeit genutzte Starmoney Programm von der HASPA hier integriert werden kann. Für entsprechende Vorschläge für ein professionelles Vereinsprogramm mit einem angemessenen Kostenrahmen wären wir verbunden.

Bei Starmoney gab es kleinere Probleme in 2019, die wir versuchten mit der Hotline der HASPA zu beheben. Die Unterstützung war lobenswert, jedoch konnten nicht alle Probleme behoben werden. Sofern Unstimmigkeiten bei den MitgliederInnen aufgetreten sein sollten, bitte ich um Nachsicht.

Elbtunnelmarathon

Rückwirkend betrachtet war der Elbtunnelmarathon 2019 ein Erfolg.

Hieraus erfolgte eine Rücklagendotierung für die Unwägbarkeiten des laufenden Betriebes im Verein. So benötigen wir u.a. neues Equipment für die Öjendorfer Park Marathon Veranstaltungen. Bei der konservativen Planung für den Elbtunnelmarathon 2019 hatten wir auch vorsichtshalber eine Absage einkalkuliert als vorsichtige Kaufleute für den Fall, dass keine ausreichenden Anmeldungen eingehen würden. Dieses erfreuliche Ergebnis konnte auch durch den intensiven Einsatz aller ehrenamtlichen Helfer für diese Veranstaltung mit generiert werden.

Kieselbach
Schatzmeister 100 Marathon Club

Berichte unserer Mitglieder

Weidenhahner Lauffest am 08.12.2019

Norbert zu Ehren (oder: Wo der Wind so kalt pfeift)
von Wolfgang Bernath

Was schenkt man einem begnadeten Läufer – seinerzeit 100 km-Weltmeister der M75 in 9:50 Std. - zum 80. Geburtstag? Wenn dieser Mann also ebenso begnadete (Schwieger)Kinder und Enkel hat, fällt die Wahl nicht schwer: Man lädt etliche mehr oder weniger und auch deutlich weniger Begnadete wie mich zum 6-Stunden-Lauf, Marathon bzw. Staffelmarathon ein. Die kamen reichlich nach Weidenhahn in den hohen Westerwald und erfreuten unseren Norbert Hoffmann am Vorabend seines Geburtstags durch ihre Begleitung auf der welligen 2,7 km-Runde.

Vor über einem Jahr klingelte mein Telefon. Sigrid, Norberts Tochter, war dran und erzählte von ihrer und Rolands, ihres Mannes, Idee: Wir richten unserem Papa einen Geburtstagslauf aus! Wie gut, wenn man Lauffreunde hat, die dank langjähriger Erfahrung als Ausrichter den einen oder anderen Tip geben können. Dass ich selber dabei sein würde, war natürlich Ehrensache. Die knappe Dreiviertelstunde vom rheinischen in den hohen Westerwald ist schnell überbrückt und vor der ehemaligen Dorfschule, der Hoffmänner gar nicht so bescheidenem Wohnsitz, bereits reichlich viel los. Zunächst muss jedoch ein Dreiviertelkilometer zur Grillhütte, dem Zentrum der Festivität, zurückgelegt werden. Dort ist bereits alles inkl. einer opulenten Verpflegungsstelle für die Einzelläufer vorbereitet. Mehr als die Startnummer gibt es jedoch nicht, die Leckereien sind ja erst noch zu verdienen.

Zurück am Hoffmannschen Domizil dürfen wir im Anschluß an zwei flammende Ansprachen Rolands und Franks, des Weidenhahner Bürgermeisters, auch bald starten. Nach ein paar Metern bergab geht's links um die Kurve in die Friedhofstraße, die uns, wen überrascht's, zur Weidenhahner letzten Ruhestätte bringt. Soweit ich es überblicke, war das kein schlechtes Omen, denn alle haben am Ende ihre Heimatorte wieder wohlbehalten erreicht. Noch fallen die paar Höhenmeter am Friedhof kaum ins Gewicht, schnell ist der Scheitelpunkt erreicht. Der Belag wechselt von Asphalt zu festem Naturboden. Noch festem Boden, denn es droht Ungemach. Alles ist gut gelaunt und die Grillhütte bald wieder erreicht. Paul, Karins Mann, ist ganz traurig, weil er mit seinem VP keine Beachtung findet, aber auch das wird sich nachhaltig ändern. Martin, der Zeitnehmer, ist ganz in seinem Element und geht wie immer im Kleinbus seiner Arbeit hochprofessionell nach.

Damit ist die zwei km lange, verkürzte Einführungsrunde beendet, weitere fünfzehn Runden von 2,7 km mit je rund 30 Höhenmetern warten darauf, abgearbeitet zu werden. Am Waldrand kommen wir auf gut zu belaufendem Feldweg prima voran. Hundert Meter hinter der Hütte ist großes Hallo angesagt, denn da stehen die Staffelteilnehmer und feuern uns an. Stellenweise ist der Weg ausgebessert und Norbert ganz stolz auf seine Vorbereitungen. Ein paar Meter sind matschig, da drückt sich das Wasser noch aus dem Berg. Vorsichtig versuchen wir, trockenen Fußes durchzukommen. Etwas weiter versperrt ein Auto den weiteren Weg. Klar, hier ist der angekündigte und gut ausgewiesene Wendepunkt. Schon ist die Grillhütte wieder erreicht, die ersten 1,2 km der Runde hinter uns gebracht.

Oberhalb des Friedhofs führt der Weg, wieder auf Asphalt, in Richtung Kirche, in deren Nähe sich der Startort befindet. Zweimal links abgebogen, ist die erste von fünfzehn Runden, wieder an der Grillhütte, vorbei. Schon wird es langsam meditativ, viele freundliche Gesichter – nicht alle, aber viele – kommen entgegen oder überholen, es ist nett und kurzweilig. Unsere heldenhafte, selbst schon fast achtzigjährige Frühstarterin Sigrid kämpft sich, abwechselnd gehend und laufend, tapfer voran. Von Berlin dürfte sie mit die weiteste Anreise gehabt haben. So vergehen die ersten Runden, als es nach knapp anderthalb Stunden erst zu tröpfeln, dann zu regnen beginnt. Na ja, Ihr kennt das, Kappe

ins Gesicht und das Genick eingezogen, gute Mine zum bösen Spiel gemacht und weitergetrabt. Immer fieser wird der Regen, Böen kommen dazu, die insbesondere vor und nach dem Wendepunkt unangenehm sind.

Sigrid Eichner beim Weidenhahner Lauffest

Halt, wo bin ich jetzt? War ich hier schon mal? Nee, die Kirche habe ich von dieser Seite noch nicht gesehen. Schlagartig bin ich wieder hellwach: Verlaufen! Ja, gibt's denn so etwas? Auf einer wirklich simplen, schon sechsmal durchmessenen Strecke verlaufen! Das kann auch nur mir passieren. Wofür steht eigentlich die Feuerwehr an den beiden einzigen Punkten, an denen eigentlich auch nur ein Depp wie ich falsch abbiegen kann? Nach einigen Irrungen und Wirrungen und mehreren hundert Extrametern bin ich wieder in der Spur. Hoffentlich hat's keiner gemerkt, Ihr haltet ja wohl dicht! Mannomann, das beschäftigt mich die nächsten Kilometer, die immer nasser und matschiger werden. Längst schon hat sich der gesamte Feldweg in eine Matschbahn verwandelt und, oh Wunder, ich habe ausnahmsweise einmal richtig gedacht und mich mit GoreTex-Schuhen bewaffnet. Die halten meine Füße tatsächlich bis zum Ende trocken. Alle zwei Runden genieße ich die Verpflegungsstelle, die ein reichhaltiges und vielseitiges Angebot offeriert. Meine Favoriten sind ganz klar der warme Tee, die Brotstücke mit leckerem Aufstrich und die Pellkartoffeln mit Salz. Ich lasse mir Zeit zum Verpflegen, sechs Stunden dürfen wir ja unterwegs sein.

So vergeht Runde für Runde, die Mitläufer werden weniger und Katja will nicht aufhören, weil sie sich den 6-Stunden-Lauf gibt. Bei diesem Wetter ist das wahrlich kein Vergnügen. Übrigens gibt es mehr Läufer auf der 6-Stunden- als auf der Marathondistanz, das habe ich auch noch nicht erlebt. Irgendwann ist dann auch für mich die letzte Runde angebrochen und die Erkenntnis gereift, daß der zwanzig Jahre ältere Norbert für mich immer noch das Maß aller Dinge ist: Eine Viertelstunde ist er vor mir im Ziel, das ich nach knapp fünf Stunden erreiche. Na ja, tröste ich mich, der Knabe hatte ja einen klaren Heimvorteil und ich war in unbekanntem Gelände unterwegs. Wenn ich mich ausgekannt hätte, ja dann...!

Eine tolle, getöpferte Medaille erhalte ich für die heimische Wall of Fame, dann nur schnell raus aus den naßkalten Klamotten und ab in die Grillhütte, in der es für kleines Geld reichlich leckere Kalorien zum Auffüllen der kaum strapazierten Fettspeicher gibt. Aus meiner unmaßgeblichen Sicht hat alles wie am Schnürchen funktioniert, Sigrids und Rolands Plan ist voll aufgegangen. Der Mittelpunkt des Tages strahlt jedenfalls wie ein Putzeimer. Eine schöne Veranstaltung, die die Hoffmänner gerne wiederholen dürfen!

Presseberichte

Der Marathon-Mann vom Lauf Team Unna
Markus Sembach und sein „200.“

Lauf Team Unna auf KamenWeb.de am 26.01.2020 von Andreas Milk

Kamen. 8.439 Kilometer - so weit ungefähr fliegt ein Passagierjet von Frankfurt auf dem Weg zur nordamerikanischen Westküste. Und so weit ist Markus Sembach in seinem Leben schon bei Marathonläufen gerannt: Am Samstag feierte der Heeren-Werver seinen 200. Lauf über 42,195 Kilometer. Diesen Jubiläumsmarathon organisierte er selbst, unterstützt und begleitet von Familie und Freunden, mit Start und Ziel vor der eigenen Haustür: Ein Rundkurs von gut drei Kilometern war markiert. Diese Runde lief jeder der etwa 70 Gäste, so oft er wollte; Markus Sembach selbst machte - natürlich - 14 Runden voll: Marathon Nummer 200, finished!

Ans Laufen gekommen war der 57-Jährige recht spät, mit Mitte 40 - dafür aber umso heftiger: Nach Absolvieren eines Anfängerkurses nahm er sich gleich einen 82-Kilometer-Lauf vor. Zugegeben: Das war ein Lauf in drei Etappen. Den ersten Marathon "am Stück" bewältigte er in Steinfurt. "Dann hab' ich einfach weitergemacht" - so lange, bis er sich ein Haus an der Lenningser Straße kaufte. Da steckte eine Menge Arbeit drin, und in Sachen Laufen war erst mal Pause. Dann aber kam Lauf-Anlauf Nummer zwei: Beim Lauf Team Unna (LTU) belegte Sembach aufs neue einen Anfängerkurs. Bei diesem Verein gefiel es ihm so gut, dass er Mitglied wurde - und bis heute blieb. Reichlich LTU'ler feierten im Juli 2014 mit ihm seinen "100." - der ihm zugleich Zugang verschaffte zum "100 Marathon Club Deutschland". Konsequenz: Jetzt, beim neuen großen Jubiläum, ließen Angehörige von gleich zwei Laufvereinen "ihren" Markus hochleben.

Sembach ist kein Ehrgeizling, sondern ein Genussläufer: "Mein Ziel lautete niemals 'Zeit'" - viel lieber bleibe er auch mal stehen für ein Bier, eine Bratwurst, einen Blick. Beim privat organisierten Bergkamener Dorndellen-Marathon um die Halde Großes Holz ist er regelmäßig. Er hat schon drei Marathons an einem Tag hinter sich gebracht - und fünf binnen fünf Tagen. Pi mal Daumen fünf Stunden, das ist sein ganz privater Marathon-Standard. Weil seine

gemütliche Art etwas Einladendes hat, erlebten beim Lauf Team Unna schon einige Neulinge ihre Marathon-Premiere in Markus Sembachs entspannter Gesellschaft.

Wer umgekehrt ihm bei seinem "200." Gesellschaft leistete, brauchte auf nichts zu verzichten: Verpflegung (flüssig, fest, heiß, kalt), Medaillen, Urkunden - alles da in Werve. Natürlich hört Markus Sembach nun nicht auf mit der Rennerei: Marathon Nummer 300 kommt. Wenn dieses Ziel erreicht ist, wird Sembach Teil einer exquisiten Weltrangliste. Und übrigens: Jawohl - Langstreckenläufer sind ein bisschen verrückt.

Personalien

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

6 **Rolf Frank** aus Hohenaspe (Wiedereintritt)
517 **René Huber** aus Ostrhauderfehn
518 **Ralf Dembeck** aus Lamstedt
519 **Hans-Dieter Penning** aus Leer
520 **Karsten August** aus Hamburg
521 **Frank Danger** aus Hamburg
522 **Sven Micha** aus Hamburg
523 **Peter Martin** aus Bad Hersfeld
524 A **Alexander Hahn** aus Lehnsahn
525 A **Rolf-Achim Reichart** aus Obertshausen
526 **Sascha Dehling** aus Berlin
527 **Heilo Luther** aus Neunkirchen am Brand
528 **Andreas Amberger** aus Lünen
529 **Winfried Gottschlich** aus Köln

Geburtstage

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

Dr. Hans-Jürgen Lange aus Rellingen feierte im Januar seinen **70.** Geburtstag.
Ewald Komar aus Weinheim feierte im Februar seinen **70.** Geburtstag.

Friedrich Iffert aus Kassel feierte im Dezember seinen **75.** Geburtstag.
Karl-Jürgen Riedel aus Zwickau feierte im März seinen **75.** Geburtstag.

Austritte

Im vergangenen Jahr sind folgende Mitglieder ausgetreten. Für ihre Zukunft wünschen wir alles Gute:

Heinz Behrmann aus Neumünster-Einfeld
Rainer Lichtsinn aus Wedel
Ineke Scheffer aus Leens (NED)
Thomas Eller aus Grafschaft (Vettelhoven)
Katrin Grieger aus Hamburg

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras (Vollmitgliedschaft)
Thomas Busse (Bernterode) bereits am 18.05.19 beim Rennsteiglauf.
Karsten August und **Frank Danger** (beide Hamburg) am 01.12.19 beim Kaltenkrichener Advent Marathon.
Ralf Dembeck (Lamstedt) am 07.12.19 beim Adventmarathon in Neustadtgödens.
Peter Martin (Bad Hersfeld) am 27.12.19 beim Fuldapromenaden Marathon in Kassel.
Sven Micha (Hamburg) am 28.12.19 beim Peter-Wieneke-Geburtstags-Marathon in Hamburg Öjendorf.
Andreas Amberger (Lünen) am 09.02.20 beim G1 Grüngürtel Ultra rund um Köln.

200 Marathons/Ultras
Markus Sembach (Kamen) am 25.01.20 beim 200. Marathon Markus Sembach in Kamen. Siehe auch Presseartikel in diesem Heft.

300 Marathons/Ultras
Jens Hunhold (Rathenow) am 27.12.19 bei der Speck-weg Serie in Berlin.

400 Marathons/Ultras
Rob Froonhoff (Amersfoort, NED) am 10.11.19 beim Steinhart-500 in Steinfurt.
Prof. Dr. Wolfgang Gieler (Bad Neuenahr) am 07.01.20 beim Aasee Lauf in Münster.
Klaus Bangert (Bargfeld-Stegen) am 01.03.20 beim Klaus Bangert wird 400 Marathon in Bad Oldesloe.
Uwe Laig (Lengerich) am 15.03.20 beim Gevattersee Marathon in Bückeburg.

500 Marathons/Ultras
Bennie de Vries (Stadskanaal, NED) am 29.12.19 bei der Speck-weg Serie in Berlin.
Werner Kater (Hess. Oldendorf) am 04.01.20 beim Kalimandscharo Marathon in Wunstorf-Bokeloh.
Prof. Dr. Claudia Cavaleiro (Viersen) am 01.02.20 beim Schnee- und Eis-Marathon in Hamburg Öjendorf.

600 Marathons/Ultras
Peer Cavaleiro (Viersen) am 27.10.19 beim Röntgenlauf in Remscheid.
Sylvia Frühauf (Bissendorf) am 01.12.19 beim Running Paule Marathon in Bad Münder.

700 Marathons/Ultras
Gerd Junker (Wallenhorst) am 07.03.20 beim Frühlings-Marathon in Hamburg Öjendorf.

750 Marathons/Ultras
Helmut Rosieka (Bremen) am 12.01.20 beim Cebu Marathon (PHI).

800 Marathons/Ultras
Michael Kiene (Northeim) am 11.01.20 beim Panorama Marathon in Bad Münder.
Jobst von Palombini (Bückeburg) beim Idaturm Marathon in Bad Eilsen.

1.250 Marathons/Ultras
Dietrich Eberle (Seevetal) am 14.03.20 beim Bornhorster See Marathon in Oldenburg.

Dr. Jürgen Kuhlmey zum Ehrenmitglied ernannt

Eine Laudatio von Gerd Junker

„Alt zu werden, dazu habe ich gar keine Zeit!“

Das ist genau der Satz, den ich hörte, als ich Jürgen während eines Marathonlaufes darauf ansprach, dass er ja immerhin in der Altersklasse M80 gestartet ist. Wenn man ihm zuhört, wo er bereits seine Läufe absolviert hat und was er noch alles vorhat, dann glaubt man ihm das auch sofort. Jürgen ist so ziemlich in der ganzen Welt unterwegs, ist sowohl am Nordpol im ewigen Eis seinen Marathon gelaufen alsauch auf allen 7 Kontinenten teils abstruse und außergewöhnliche Läufe sowie bei allen großen Events auf dieser Welt. Bis zum Stand 29.01.2020 besuchte er mindestens 108 Länder. Er veranstaltete sogar auf Wangerooge eigene Läufe und gestattete den Mitläufern, kostenlos in seinem Ferienhaus zu übernachten.
Wir verleihen Jürgen heute die Ehrenmitgliedschaft und haben ihn natürlich gefragt, ob er damit einverstanden sei. Jürgen hat sich wirklich gefreut, uns aber sofort gesagt, dass er heute wieder mal auf Reisen ist. Dieses Mal sollte es eine Marathonreise nach Südkorea sein, wurde dann aber wegen des Coronavirus auf Amerika umgebucht. Was auch sonst? Wir kennen ihn ja auch nicht anders!

Warum verleihen wir Jürgen die Ehrenmitgliedschaft?

Jürgen ist einer der ersten Stunde im Club und hat sich außerordentlich um den Verein verdient gemacht. Von August 2002 bis März 2014 war er unser Kassenwart, von August 2005 bis Februar 2010 bekleidete er das Amt des 2. Vorsitzenden, bevor Mario das Amt dann fortführte.

Unsere Clubreisen waren Jürgen ein großes Anliegen. 2004 ging die erste Reise nach Istanbul, weitere folgten nach Florida und in die Karibik, alle von Jürgen geplant und durchorganisiert. Beim Elbtunnelmarathon 2010 spendete Jürgen allen Startern eine Barkassenfahrt durch den Hamburger Hafen. Darüber hinaus hat Jürgen die ersten Anhänger für den Marathon in Öjendorf gespendet. Als Pilot mit eigenem Flugzeug flog er die Kinder der Veranstalter und Rita Gehrke mit einem Rundflug über den Segeberger Forst.

Jürgen ist trotz allem immer noch bescheiden geblieben. Er erzählte mir, dass er sein Leben, so wie es jetzt ist, richtig genießen kann, weil es nicht immer so war wie heute. Auf Helgoland schlief er mit anderen Läufern zusammen im Mehrbettzimmer der Jugendherberge. Vielleicht tut es hier und da noch der Schlafsack auf dem Hallenboden einer Turnhalle.

Schlank und durchtrainiert hat er sich immer noch gut gehalten. Weiter so, Jürgen, und DANKE für alles.

100 Marathon Club Deutschland e.V.

URKUNDE

Der 100 Marathon Club Deutschland e.V. ernennt

Dr. Jürgen Kuhlmey

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

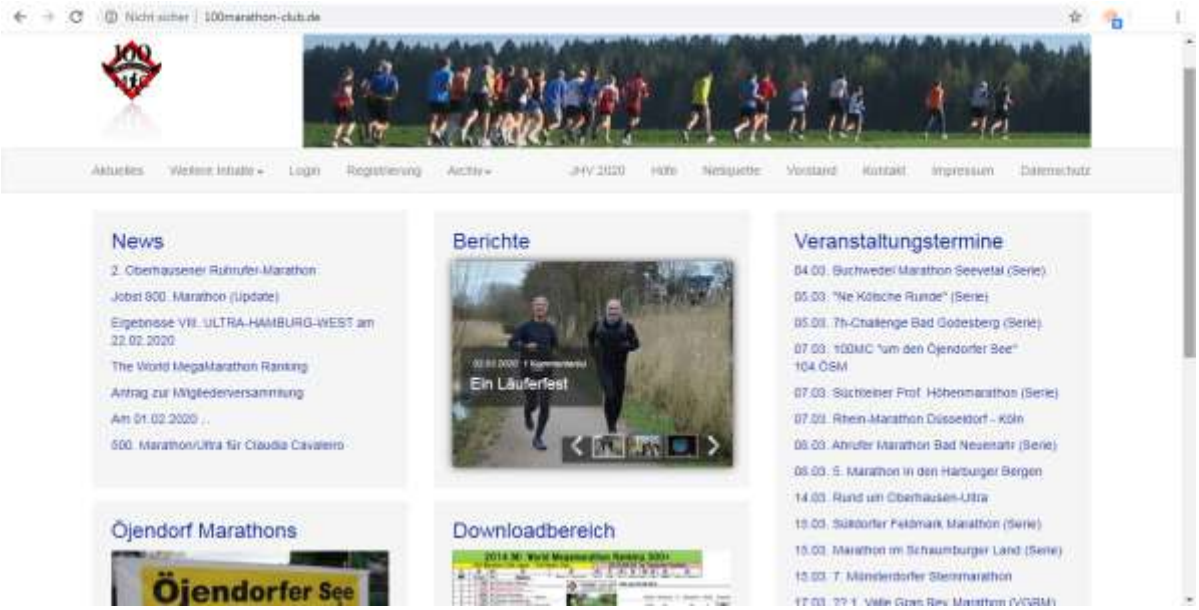
Ehrenmitglied

Hamburg, am 7. März 2020

(Mario Sagasser – 1. Vorsitzender)

(Gerd Junker – 2. Vorsitzender)

Neue Clubwebseite ab 01.04.2020

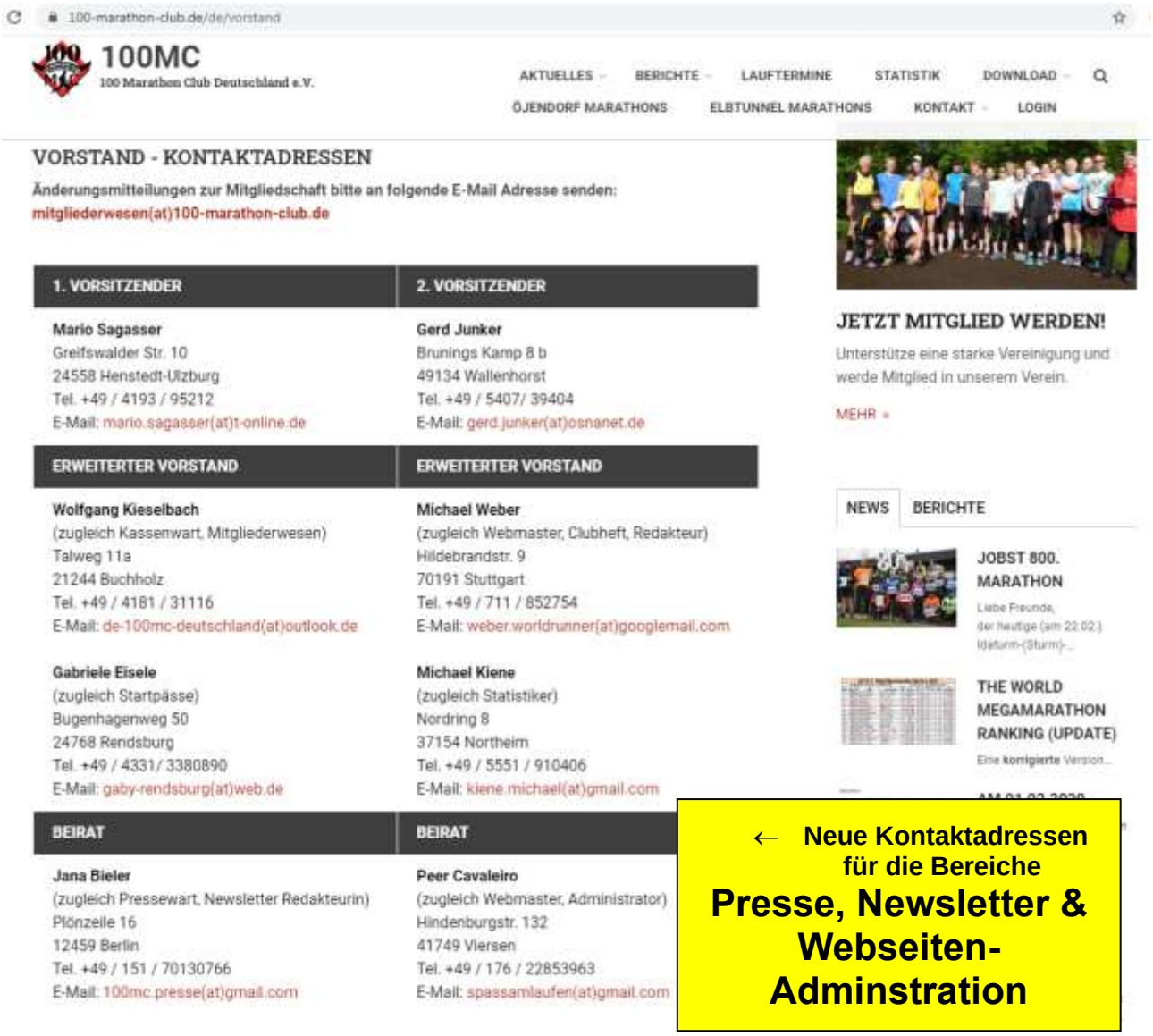


Neue Clubwebseite

100mc.de | 100marathon-club.de | 100-marathon-club.de

ab 01.04.2020

Neue Kontaktadressen ab 01.04.2020



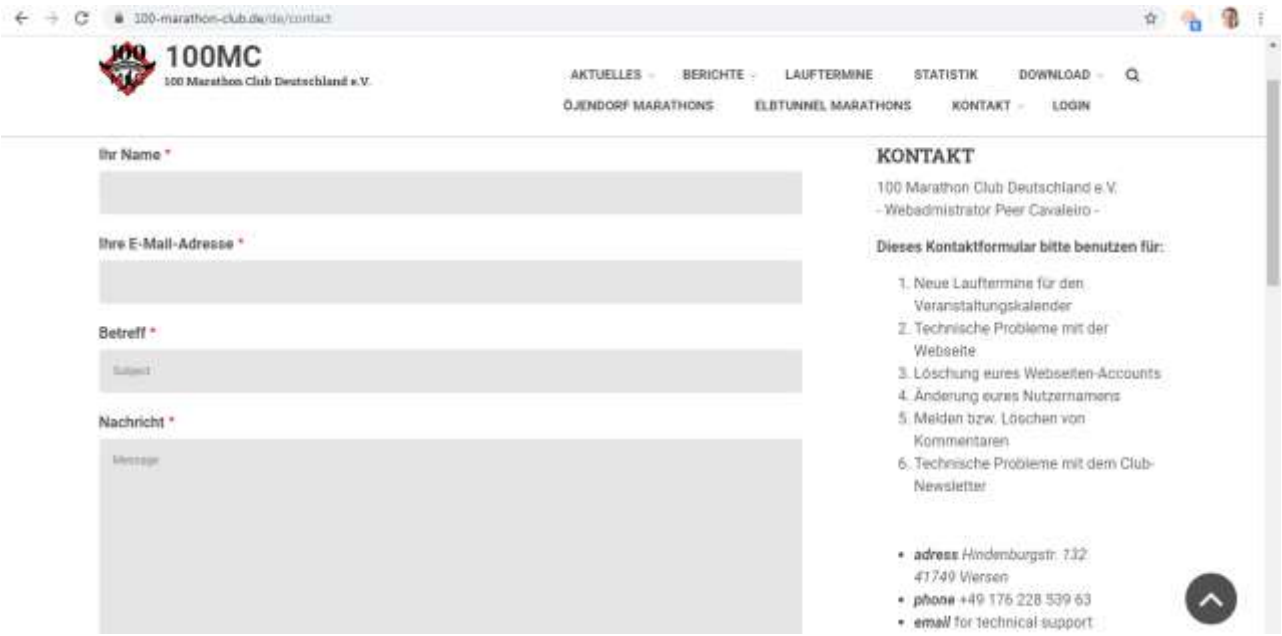
mitgliederwesen@100-marathon-club.de
Diese E-Mail Adresse bitte verwenden für Änderungsmitteilungen zur Mitgliedschaft.
Mit dieser E-Mail Adresse wird eine Nachricht gesendet an Mario Sagasser & Gerd Junker (Vorstand) und Wolfgang Kieselbach (Mitgliederwesen)

admin@100-marathon-club.de
Diese E-Mail Adresse bitte verwenden für:

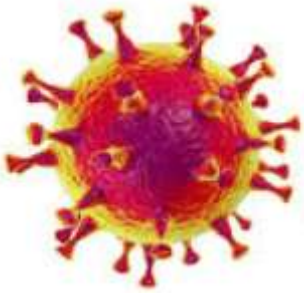
- Mitteilung neuer Lauftermine für den Veranstaltungskalender
- Technische Probleme mit der Webseite oder dem Newsletter
- Fragen zum Webseiten-Account
- Melden bzw. Löschen von Kommentaren

Mit dieser E-Mail Adresse wird eine Nachricht gesendet an Michael Weber und Peer Cavaleiro (Administratoren)

Alternativ kann das Kontaktformular auf der Webseite verwendet werden.



Vorstandsbeschluss zur Zählbarkeit von Läufen



Am Nachmittag des 16. März haben sich Bund und Länder auf ein rigoroses Paket gegen die Verbreitung des Coronavirus geeinigt. Bürger in Deutschland werden auf vieles verzichten müssen, erklärte die Kanzlerin. Dazu gehört auch ein Veranstaltungesverbot in ganz Deutschland.
Der Vorstand setzt deshalb die Zählbarkeit von Läufen in Deutschland vorläufig bis zum 31. März 2020 aus.
Diese Frist wird aufgrund der dann aktuellen Situation neu bewertet und ggfs. verlängert.

Diesen Beschluss konnten wir gerade noch in dieses Clubheft übernehmen. Ob sich die Lage inzwischen, da Ihr das Heft in den Händen haltet, entspannt oder weiter verschärft hat, bekommt jeder ja selbst mit. Wir halten Euch über unsere Vereinmedien auf dem Laufenden.

Atemwegsinfektionen – neues Coronavirus und Influenzaviren
von Dr. med Christoph Wenzel

Eine Tröpfcheninfektion führt zur Atemwegsinfektion; schwere Influenza-Winter wie 2017/18 belasten das Gesundheitssystem erheblich; Deutschland hat 28.000 Intensivmedizin-Betten.
Die Ausbreitung des neuen Coronavirus ist eine Pandemie mit Überlastung des Gesundheitssystems bei starker Verbreitung. Daher jetzt Eindämmung (Containment), später Schutz der vulnerablen Gruppen (Protektion), danach Strategie der Folgenminderung (Mitigation).
Verminderung sozialer Kontakte ist angesagt.
Ist Laufen gesundheitsgefährlich? Bei akutem fieberhaftem Infekt ja! Lange genug pausieren!
Ansteckungsgefahr bei engem Start und Laufen in engen Gruppen. Sonst geringes Risiko.
Gesund allein laufen gehen ist weithin sinnvoll.

Es gibt mehrere gute Artikel zu diesem Thema, auf die wir auf unserer Homepage hinweisen. Bitte informiert Euch dort.

Jahresstatistik per 31.12.2019 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Kater	Werner	Fuhlen	GER	434		107	23	**130**		1	**31.12.2019**
Löher	Burkhard	Wedel	GER	409		102	18	**120**		2	**31.12.2019**
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	237		68	47	**115**		3	**31.12.2019**
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1		84	18	**102**		4	**31.12.2019**
Mol	Ben	Almere	NED	37		94	7	**101**		5	**31.12.2019**
Kiene	Michael	Northeim	GER	308		52	41	**93**		6	**31.12.2019**
Schroeder	**Christine**	Hamburg	GER	257		73	18	**91**		7	**31.12.2019**
Pandian	Sivabalan	Mumbai	IND	457		77	11	**88**		8	**22.09.2019**
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	GER	389		53	27	**80**		9	**31.12.2019**
Junker	Gerd	Wallenhorst	GER	323		72	8	**80**		9	**31.12.2019**
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10		53	25	**78**		11	**31.12.2019**
Eichner	**Sigrid**	Berlin	GER	4	E	73	4	**77**		12	**31.12.2019**
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103		57	16	**73**		13	**31.12.2019**
Gargano	**Angela**	Barletta	ITA	115		59	13	**72**		14	**31.12.2019**
Steckel	Manfred	Köln	GER	385		53	18	**71**		15	**31.12.2019**
de Vries	Bennie	Stadskanaal	NED	466		62	7	**69**		16	**31.12.2019**
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116		59	10	**69**		16	**31.12.2019**
Kuhn	**Sylke**	Kassel	GER	422		61	7	**68**		18	**31.12.2019**
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	287		25	41	**66**		19	**31.12.2019**
Kloss	Ingo	Bremen	GER	513		46	17	**63**		20	**31.12.2019**
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	GER	172		60	2	**62**		21	**31.12.2019**
Isman	**Dehen**	Aachen	AUT	469		47	14	**61**		22	**31.12.2019**
Loeber	Ralf	Bornheim	GER	414		59	2	**61**		22	**31.12.2019**
Heitfeldt	Ulrich	Hohenhameln	GER	440		34	26	**60**		24	**31.12.2019**
Kortyka	**Sara**	Speyer	GER	351		26	34	**60**		24	**31.12.2019**
von Kocemba	**Rosemarie**	Kiel	GER	118		49	7	**56**		26	**31.12.2019**
Bogacz	Rico	Delmenhorst	GER	427		43	12	**55**		27	**31.12.2019**
Hunhold	Jens	Rathenow	GER	367		41	14	**55**		27	**31.12.2019**
Feurich	**Cornelia**	Hamburg	GER	458		47	7	**54**		29	**31.12.2019**
Häsler	Olaf	Bremen	GER	398		39	14	**53**		30	**31.12.2019**
Laig	Uwe	Lengerich	GER	432		34	19	**53**		30	**31.12.2019**
Rohwedder	**Cornelia**	Berlin	GER	356		8	45	**53**		30	**31.12.2019**
Vajen	Heino	Osterh.-Scharmb.	GER	446		34	18	**52**		33	**31.12.2019**
Dembeck	Ralf	Lamstedt	GER	518		36	15	**51**		34	**31.12.2019**
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124		46	4	**50**		35	**31.12.2019**
Bieler	**Jana**	Berlin	GER	501		45	4	**49**		36	**31.12.2019**
August	Karsten	Hamburg	GER	520		42	7	**49**	1.)	36	**31.12.2019**
Meikstat	Gunnar	Berlin	GER	489		30	19	**49**		36	**31.12.2019**
Bieler	Michael	Berlin	GER	502		42	5	**47**		39	**31.12.2019**
Frühauf	**Sylvia**	Bissendorf	GER	328		38	9	**47**		39	**31.12.2019**
Haase	Falko	Hamburg	GER	342		37	9	**46**		41	**31.12.2019**
Wallesch	René	Geesthacht	GER	12		39	7	**46**		41	**31.12.2019**
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	GER	390		37	6	**43**		43	**31.12.2019**
Britz	Werner	Aurich	GER	226		38	4	**42**		44	**31.12.2019**
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53		31	11	**42**		44	**31.12.2019**
Fischer	Marc	Salzgitter	GER	355		24	17	**41**		46	**31.12.2019**
Gröhn	**Beate**	Kaltenkirchen	GER	346		37	4	**41**		46	**31.12.2019**
Dehling	Sascha	Berlin	GER	526		21	19	**40**	1.)	48	**31.12.2019**
Eisele	**Gabriele**	Rendsburg	GER	354		20	20	**40**		48	**31.12.2019**
Spiekermann	Peter	Melle	GER	462		29	11	**40**		48	**31.12.2019**
von Palombini	Jobst	Bückeburg	GER	29		39	1	**40**		48	**31.12.2019**
Sandelmann	**Monika**	Wilhelmshaven	GER	499		29	9	**38**		52	**31.12.2019**
Ziegler	Sven	Ratingen	GER	433		23	15	**38**		52	**31.12.2019**
Braun	Helmut	Bielefeld	GER	192		36	1	**37**		54	**31.12.2019**
Heinig	Marcel	Berlin	GER	186		26	11	**37**		54	**31.12.2019**
Honing	Gijs	Blokker	NED	128		36	1	**37**		54	**31.12.2019**
Rosieka	Helmut	Bremen	GER	194		19	18	**37**		54	**31.12.2019**
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	GER	202		31	6	**37**		54	**31.12.2019**
Böttjer	Winfried	Bremen	GER	358		24	12	**36**		59	**31.12.2019**
Cavaleiro	Peer	Viersen	GER	292		23	13	**36**		59	30.06.2019
Cavaleiro Prof. Dr.	**Claudia**	Viersen	GER	248		23	13	**36**		59	30.06.2019
Reuter	Jürgen	Lebach	GER	487		20	16	**36**		59	**31.12.2019**
Sandelmann	Dieter	Wilhelmshaven	GER	500		26	10	**36**		59	**31.12.2019**
Hahn	Alexander	Lensahn	GER	524	A	32	3	**35**	1.)	64	**31.12.2019**
Schulte	Thorsten	Quickborn	GER	431		20	15	**35**		64	**31.12.2019**

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Törber	Martin	Hamburg	GER	485		32	2	**34**		66	**31.12.2019**
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	GER	357		20	13	**33**		67	**31.12.2019**
Bremer	Andreas	Witten	GER	468		31	1	**32**		68	**31.12.2019**
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	GER	17		25	7	**32**		68	**31.12.2019**
Ostapenko	**Tanya**	Göttingen	USA	491		18	14	**32**		68	**31.12.2019**
Koenig	Jörg	Stade	GER	222		3	28	**31**		71	**31.12.2019**
Sagasser	**Doris**	Henstedt-Ulzburg	GER	171		31	0	**31**		71	**31.12.2019**
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	288		28	2	**30**		73	**31.12.2019**
Klatt	Detlef	Leverkusen	GER	439		29	1	**30**		73	**31.12.2019**
Kröling	Matthias	Köln	GER	514		17	13	**30**		73	**31.12.2019**
Luther	Heiko	Neunkirchen am Br.	GER	527		28	2	**30**	1.)	73	**31.12.2019**
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	GER	44		30	0	**30**		73	**31.12.2019**
Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	GER	372		29	1	**30**		73	**31.12.2019**
Jungclaus	Frank	Wedemark	GER	413		14	15	**29**		79	**31.12.2019**
Tegge-Walderstein	Monika	Norderstedt	GER	477		18	11	**29**		79	**31.12.2019**
Hinz	**Doris**	Eckernförde	GER	486		19	9	**28**		81	**31.12.2019**
Lietz	Ralf	Wildeshausen	GER	453		16	12	**28**		81	**31.12.2019**
Rolfes	**Maria**	Lohne	GER	294		25	3	**28**		81	**31.12.2019**
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137		16	12	**28**		81	**31.12.2019**
Körner	Jens	Leipzig	GER	512		25	2	**27**		85	**31.12.2019**
Mütze	Willem	Heerlen	NED	254		11	16	**27**		85	30.06.2019
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	GER	122		13	13	**26**		87	**31.12.2019**
Schumacher	**Gabi**	Vechta	GER	445		13	13	**26**		87	**31.12.2019**
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	GER	233		19	7	**26**		87	**31.12.2019**
Dolezych	Steve	Obernholz	GER	482		21	4	**25**		90	**31.12.2019**
Kühl	**Sabine**	Alveslohe	GER	471		22	3	**25**		90	**31.12.2019**
Riedel	Andreas	Roßleben	GER	472		21	4	**25**		90	**31.12.2019**
Schulz	Wolfgang	Barsinghausen	GER	511		22	3	**25**		90	**31.12.2019**
Scheper	Thorsten	Langförden	GER	410		18	6	**24**		94	**31.12.2019**
Sembach	Markus	Kamen	GER	362		16	8	**24**		94	**31.12.2019**
Stoll	Winfried	Offenburg	GER	437		17	7	**24**		94	**31.12.2019**
Hussel	Patrick	Springe	GER	516		16	7	**23**		97	**31.12.2019**
Walendy	Andreas	Balingen	GER	479		20	3	**23**		97	**31.12.2019**
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	GER	403		17	5	**22**		99	**31.12.2019**
Fender	Norbert	Rutesheim	GER	336		17	5	**22**		99	**31.12.2019**
Mehl	Wojciech Piotr	Stockelsdorf	GER	450		21	1	**22**		99	**31.12.2019**
Rohwedder	Wolfgang	Büsum	GER	443		22	0	**22**		99	**31.12.2019**
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175		21	0	**21**		103	**31.12.2019**
Leffler	Mirko	Suhl	GER	338		10	11	**21**		103	**31.12.2019**
Martin	Peter	Bad Hersfeld	GER	523		12	9	**21**	1.)	103	**31.12.2019**
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	GER	285		13	8	**21**		103	**31.12.2019**
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57		18	3	**21**		103	**31.12.2019**
Merten	Torsten	Köln	GER	510		16	4	**20**		108	**31.12.2019**
Pöttger	Robert	Remshalden	GER	392		7	13	**20**		108	**31.12.2019**
Ramthun	**Martina**	Hamburg	GER	369		14	6	**20**		108	**31.12.2019**
Selent	**Andrea**	Hannover	GER	498		8	12	**20**		108	**31.12.2019**
Spatz	Erik	Hamburg	GER	505		17	3	**20**		108	**31.12.2019**
Würl	Hans	Rödinghausen	GER	320		16	4	**20**		108	**31.12.2019**
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	GER	196		19	0	**19**		114	**31.12.2019**
Fender	**Birgit**	Rutesheim	GER	335		15	4	**19**		114	**31.12.2019**
Spieker	Johann	Laar	GER	135		19	0	**19**		114	**31.12.2019**
Giersberg	Andreas	Bochum	GER	359		9	9	**18**		117	**31.12.2019**
Haschen	Jürgen	Kassel	GER	331		11	7	**18**		117	**31.12.2019**
Hesse	Jörn	Freden	GER	488		11	7	**18**		117	**31.12.2019**
Jaekel	Christoph	Hamburg	GER	467		16	2	**18**		117	**31.12.2019**
Mantel	Klaus	Fellbach	GER	480		11	7	**18**		117	**31.12.2019**
Punge	Wolfgang	Bünde	GER	343		14	4	**18**		117	**31.12.2019**
Randt	Christoph	Mannheim	GER	139		15	3	**18**		117	**31.12.2019**
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	SUI	260		17	1	**18**		117	**31.12.2019**
Roch	Karl	Oberhausen	GER	470		12	6	**18**		117	**31.12.2019**
Dickmann	Volker	Dinslaken	GER	344		7	10	**17**		126	**31.12.2019**
Dilling	**Daniela**	Bad Freienwalde	GER	264		4	13	**17**		126	**31.12.2019**
Hoffmann	Jens	Laasdorf	GER	456		9	8	**17**		126	**31.12.2019**
Weismann	Torsten	Breisach	GER	442		15	2	**17**		126	**31.12.2019**
Bultmann	Jürgen	Asendorf	GER	438		13	3	**16**		130	**31.12.2019**
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GER	208		16	0	**16**		130	**31.12.2019**
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	43		16	0	**16**		130	**31.12.2019**
Niedeck	**Tanja**	Neuenkirchen	GER	495		4	12	**16**		130	**31.12.2019**
Rohwedder	Karl	Braunschweig	GER	334		8	8	**16**		130	**31.12.2019**

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Schlüter	**Eva**	Hatzenbühl	GER	274		6	10	**16**		130	**31.12.2019**
Schubert	Ralf K.	Frankfurt/Main	GER	397		15	1	**16**		130	**31.12.2019**
Traeder	Martin	Hamburg	GER	307		8	8	**16**		130	**31.12.2019**
Heyer	Hermann	Winningen	GER	420		12	3	**15**		138	**31.12.2019**
Jäger	Hans	Mannheim	GER	444		5	10	**15**		138	30.06.2019
Komar	Ewald	Weinheim	GER	493		5	10	**15**		138	30.06.2019
Koczor	Carsten	Kreuztal	GER	496		13	2	**15**		138	**31.12.2019**
Kummer	Peter	Hamburg	GER	329		14	1	**15**		138	**31.12.2019**
Möhle	**Marion**	Darmstadt	GER	282		14	1	**15**		138	**31.12.2019**
Storz	Armin	Lichtenwald	GER	421		7	8	**15**		138	**31.12.2019**
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87	E	10	5	**15**		138	**31.12.2019**
Chittka, Dr.	Jörg	Ratingen	GER	451		14	0	**14**		146	**31.12.2019**
Gickler Dr.	Wolfgang	Lahnstein	GER	490		13	1	**14**		146	**31.12.2019**
Huber	René	Ostrhauderfehn	GER	517		7	7	**14**	1.)	146	**31.12.2019**
Hantscher	Stefan	Suhl-Heinrichs	GER	492		8	6	**14**		146	**31.12.2019**
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	GER	332		12	2	**14**		146	**31.12.2019**
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	GER	258		10	4	**14**		146	**16.10.2019**
Sachse	Matthias	Berlin	GER	384		12	2	**14**		146	**31.12.2019**
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	GER	395		10	3	**13**		153	**31.12.2019**
Giese	Kay	Buxtehude	GER	318		5	8	**13**		153	**31.12.2019**
Schacht	Torsten	Norderstedt	GER	162		13	0	**13**		153	**31.12.2019**
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74		13	0	**13**		153	**31.12.2019**
Berka	Frank	Hamburg	GER	168		8	4	**12**		157	**31.12.2019**
Elster	Dieter Max	Buchum	GER	476		12	0	**12**		157	**31.12.2019**
Heeger	Peter	Rheine	GER	473		12	0	**12**		157	**31.12.2019**
Kellermann	Peter	Wentorf	GER	271		11	1	**12**		157	**31.12.2019**
Rietkötter	Fritz	Wildeshausen	GER	419		12	0	**12**		157	**31.12.2019**
Schulz	Jürgen	Weimar	GER	256		11	1	**12**		157	**31.12.2019**
Sweers	Ralf	Emden	GER	425		12	0	**12**		157	**31.12.2019**
Höper	Hanno	Lensahn	GER	387		7	4	**11**		164	**31.12.2019**
Klatt	Dirk	Montabaur	GER	290		10	1	**11**		164	**31.12.2019**
Reich	Dieter	Ahnatal	GER	436		11	0	**11**		164	**31.12.2019**
Schläger	Lars	Bielefeld	GER	388		9	2	**11**		164	30.06.2019
Winkler	Ingolf	Neuss	GER	309		9	2	**11**		164	**31.12.2019**
Willner	Peter	Steinfurt	GER	494		5	6	**11**		164	**31.12.2019**
Zeller	Gunther	Stuttgart	GER	484		4	7	**11**		164	**31.12.2019**
Busse	Thomas	Bernterode	GER	481		10	0	**10**		171	**31.12.2019**
Gaudl	Manfred	Bergen	GER	277		10	0	**10**		171	**31.12.2019**
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79		9	1	**10**		171	**31.12.2019**
Hajek	**Verena**	Köln	GER	503		10	0	**10**		171	**31.12.2019**
Köhn	**Erika**	Tangstedt	GER	272		9	1	**10**		171	**31.12.2019**
Loger	Gerhard	Oldenburg	GER	378		6	4	**10**		171	**31.12.2019**
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	13		9	1	**10**		171	**31.12.2019**
Schremmer	Gerd	Plauen	GER	363		6	4	**10**		171	**31.12.2019**
Schwien	Reinhard	Wesseln	GER	460		10	0	**10**		171	**31.12.2019**
Szarvas	Markus	Sonsbeck	GER	424		10	0	**10**		171	**31.12.2019**
Graubner	Rolf	Hamburg	GER	375		7	2	**9**		181	**31.12.2019**
Orth	Peter	Vellmar	GER	426		8	1	**9**		181	**31.12.2019**
Pitz	Markus	Bad Driburg	GER	406		6	3	**9**		181	**31.12.2019**
Porstner	Crispin	Bremen	GER	455		4	5	**9**		181	**31.12.2019**
Raulf	Martin	Winsen Luhe	GER	396		8	1	**9**		181	**31.12.2019**
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	152		5	4	**9**		181	**31.12.2019**
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	GER	232		4	5	**9**		181	**31.12.2019**
Retzlaff	Harald	Bochum	GER	341		5	3	**8**		188	**31.12.2019**
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157		4	4	**8**		188	**31.12.2019**
Risch	Joachim	Köln	GER	360		4	4	**8**		188	**31.12.2019**
Schlosser	Jens	Bennewitz	GER	430		8	0	**8**		188	**31.12.2019**
Vollmer	Ralf	Buxtehude	GER	255		6	2	**8**		188	**31.12.2019**
Dörnte	**Regine**	Kaltenkirchen	GER	399		10	0	**7**		193	**31.12.2019**
Felser	Klaus	Bellheim	GER	463		7	0	**7**		193	**31.12.2019**
Heyer	Günter	Kiel	GER	212		7	0	**7**		193	**31.12.2019**
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125		4	3	**7**		193	**31.12.2019**
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	GER	366		7	0	**7**		193	**31.12.2019**
Krauss	Roland	Kammerstein	GER	408		6	1	**7**		193	**31.12.2019**
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	GER	269		6	1	**7**		193	**31.12.2019**
Pflügler	Christian	Telgte	GER	253		3	4	**7**		193	**31.12.2019**
Drechsel, Dr.	Uwe	Bad Elster	GER	411		6	0	**6**		201	**31.12.2019**
Koll	Helmut	Bonn	GER	460		6	0	**6**		201	**02.11.2019**
Krieg	**Stefanie**	Limburgerhof	GER	400		2	4	**6**		201	**31.12.2019**

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Lehner	Martin	Bayreuth	GER	435		6	0	**6**		201	**31.12.2019**
Neumann	Bernd	Vellmar	GER	345		6	0	**6**		201	**31.12.2019**
Reichart	Rolf-Achim	Obertshausen	GER	525	A	3	3	**6**		201	**31.12.2019**
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofwswiesen	GER	293		6	0	**6**		201	**31.12.2019**
Westphal	Hans-Joachim	Berlin	GER	393		5	1	**6**		201	**31.12.2019**
Eberle	**Gunla**	Seevetal	GER	179		3	2	**5**		209	**31.12.2019**
Gruhn	Frank	Salzgitter	GER	376		4	1	**5**		209	**31.12.2019**
Möck	Wolfgang	Linkenheim	GER	207		5	0	**5**		209	**31.12.2019**
Preine	Gerrit	Bomlitz	GER	383		5	0	**5**		209	**31.12.2019**
Reich	Daniel	Romanshorn	SUI	315	A	5	0	**5**		209	**31.12.2019**
Riedel	Karl-Jürgen	Zwickau	GER	465		3	2	**5**		209	**31.12.2019**
Bicher	Stefan	Berlin	GER	276		1	3	**4**		215	**31.12.2019**
Clausen	Jürgen	Nübel	GER	374		4	0	**4**		215	**31.12.2019**
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	GER	160		4	0	**4**		215	**31.12.2019**
Nolte	Dirk	Schwerte	GER	449		4	0	**4**		215	**31.12.2019**
Pünjer	Peter	Buxtehude	GER	475		4	0	**4**		215	**31.12.2019**
Schmidtkonz	Thomas	Forchheim	GER	291		0	4	**4**		215	**31.12.2019**
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95		1	3	**4**		215	**31.12.2019**
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	GER	16		4	0	**4**		215	**31.12.2019**
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	GER	217		3	0	**3**		223	**31.12.2019**
Kiderlen	Wolfgang	Offenburg	GER	337		2	1	**3**		223	**31.12.2019**
Liegmann	Günter	Osnabrück	GER	319		2	1	**3**		223	**31.12.2019**
Pielke	Thomas	Kummerfeld	GER	361		3	0	**3**		223	**31.12.2019**
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148		0	2	**2**		227	**31.12.2019**
Boenigk	**Luzie**	Berlin	GER	429		2	0	**2**		227	30.06.2019
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6		0	2	**2**	1.)	227	**31.12.2019**
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119		1	1	**2**		227	30.06.2019
Graebel	Gunther	Duisburg	GER	448		2	0	**2**		227	**31.12.2019**
Heilers	Florian	Düsseldorf	GER	373		2	0	**2**		227	**31.12.2019**
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99		2	0	**2**		227	**31.12.2019**
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	GER	211		0	2	**2**		227	**31.12.2019**
Werz	**Renate**	Offenburg	GER	203		2	0	**2**		227	**31.12.2019**
Barthelmann	Joachim	Koblenz	GER	191		0	1	**1**		236	**31.12.2019**
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	GER	314		1	0	**1**		236	**31.12.2019**
Dreiser	Timo	Dintesheim	GER	415		1	0	**1**		236	**31.12.2019**
Gassner	Uli	Weiler-Simmerb.	GER	452		1	0	**1**		236	**31.12.2019**
Grüneberg	Manfred	Hoyerswerda	GER	404		1	0	**1**		236	**31.12.2019**
Kahlert	Wolfgang	Seevetal	GER	224		1	0	**1**		236	30.06.2019
Labs	Michael	Berlin	GER	322		0	1	**1**		236	**31.12.2019**
Leiker	Jörg Ulrich	Cuxhaven	GER	386		1	0	**1**		236	**31.12.2019**
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2	E	1	0	**1**		236	30.06.2019
Mickel	Klaus-Peter	Karlsruhe	GER	381		1	0	**1**		236	**31.12.2019**
Petermann	Hans	Riedlingen-Zwief.	GER	412		1	0	**1**		236	**31.12.2019**
Rohde	Klaus	Jena	GER	33		1	0	**1**		236	**31.12.2019**
Seitz	Bernd	Regensburg	GER	55		1	0	**1**		236	**06.08.2019**
						4.709	1.545	**6.251**			
			Summe:			M	U	M + U			**31.12.2019**

Gesamtstatistik per 31.12.2019 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Hottas	Christian	Hamburg	1956	GER	1		2381	464	**2.845**		1	**31.12.2019**
Eichner	**Sigrid**	Berlin	1940	GER	4	E	1392	830	**2.222**		2	**31.12.2019**
Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254		681	1007	**1.688**		3	30.06.2019
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2	E/I	1189	430	**1.619**		4	30.06.2019
Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12		1066	291	**1.357**		5	**31.12.2019**
Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42		1156	155	**1.311**		6	30.06.2019
Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103		944	288	**1.232**		7	**31.12.2019**
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53		541	575	**1.116**		8	**31.12.2019**
von Kocemba	**Rosemarie**	Kiel	1944	GER	118		874	188	**1.062**		9	**31.12.2019**
Slaaf	Sjoerd	Groningen	1952	NED	99		865	138	**1.003**		10	**31.12.2019**
Gargano	**Angela**	Barletta	1961	ITA	115		687	298	**985**		11	**31.12.2019**
Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116		701	270	**971**		12	**31.12.2019**

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Schroeder	**Christine**	Hamburg	1958	GER	257		744	186	**930**		13	**31.12.2019**
Mol	Ben	Almere	1949	NED	37		681	207	**888**		14	**31.12.2019**
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	1956	GER	137		531	287	**818**		15	**31.12.2019**
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	1962	GER	202		492	319	**811**		16	**31.12.2019**
Feurich	**Cornelia**	Hamburg	1955	GER	458		599	211	**810**		17	**31.12.2019**
Kiene	Michael	Northeim	1971	GER	308		544	253	**797**		18	**31.12.2019**
von Palombini	Jobst	Bückeburg	1969	GER	29		588	208	**796**		19	**31.12.2019**
Biallas	Jürgen	Iserlohn	1954	GER	148		300	481	**781**		20	**31.12.2019**
Rosieka	Helmut	Bremen	1948	GER	194		541	208	**749**		21	**31.12.2019**
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237		404	327	**731**		22	**31.12.2019**
Honing	Gijs	Blokker	1945	NED	128		503	210	**713**		23	**31.12.2019**
Koenig	Jörg	Stade	1949	GER	222		280	417	**697**		24	**31.12.2019**
Junker	Gerd	Wallenhorst	1956	GER	323		567	118	**685**		25	**31.12.2019**
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		627	54	**681**		26	**31.12.2019**
Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124		577	103	**680**		27	**31.12.2019**
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43		537	108	**645**		28	**31.12.2019**
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	1953	GER	122		328	290	**618**		29	**31.12.2019**
Frühauf	**Sylvia**	Bissendorf	1964	GER	328		440	167	**607**		30	**31.12.2019**
Komar	Ewald	Weinheim	1950	GER	493		190	409	**599**		31	30.06.2019
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	1960	GER	44		479	111	**590**		32	**31.12.2019**
Cavaleiro	Peer	Viersen	1981	GER	292		373	206	**579**		33	30.06.2019
Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135		468	108	**576**		34	**31.12.2019**
Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10		439	127	**566**		35	**31.12.2019**
Felle	Kurt	Memmingen	1941	GER	5	P	364	185	**549**		36	31.12.1999
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	1960	GER	211		474	75	**549**		36	**31.12.2019**
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17		496	39	**535**		38	**31.12.2019**
Christensen	Claus Ø	Rudkobing	1960	DEN	316		510	24	**534**		39	31.12.2017
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	1955	GER	241		324	205	**529**		40	31.12.2017
Themm	Thorsten	Nortorf	1972	GER	95		262	266	**528**		41	**31.12.2019**
Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192		493	28	**521**		42	**31.12.2019**
Rösner	Karl-Ernst	Haan	1938	GER	8	P	356	154	**510**		43	30.06.2019
Dolphin	Bob	Renton	1929	USA	104		458	44	**502**		44	31.12.2014
de Vries	Bennie	Stadskanaal	1965	NED	466		424	77	**501**		45	**31.12.2019**
Kater	Werner	Fuhlen	1952	GER	434		466	33	**499**		46	**31.12.2019**
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233		328	164	**492**		47	**31.12.2019**
Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287		266	224	**490**		48	**31.12.2019**
Sporleder	Ole	Hamburg	1969	GER	152		392	79	**471**		49	**31.12.2019**
Rohwedder	Karl	Braunschweig	1955	GER	334		216	244	**460**		50	**31.12.2019**
Cavaleiro Prof.	**Claudia**	Viersen	1970	GER	248		342	116	**458**		51	30.06.2019
Sagasser	**Doris**	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171		425	23	**448**		52	**31.12.2019**
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196		377	65	**442**		53	**31.12.2019**
Randt	Christoph	Mannheim	1954	GER	139		385	54	**439**		54	**31.12.2019**
Petersen	Harald	Kiel	1943	GER	106		361	77	**438**		55	31.12.2018
Heitfeldt	Ulrich	Hohenhameln	1957	GER	440		267	166	**433**		56	**31.12.2019**
Löher	Burkhard	Wedel	1959	GER	409		345	86	**431**		57	**31.12.2019**
Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57		330	97	**427**		58	**31.12.2019**
Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208		298	128	**426**		59	**31.12.2019**
Frank	Rolf	Hohenaspe	1937	GER	6		318	104	**422**	1.)	60	31.12.2019
Barthelmann	Joachim	Koblenz	1949	GER	191	I	233	184	**417**		61	**31.12.2019**
Heyer	Günter	Kiel	1938	GER	212		368	48	**416**		62	**31.12.2019**
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	1933	GER	100	I	383	33	**416**		62	31.12.2016
Heinig	Marcel	Berlin	1981	GER	186		222	192	**414**		64	**31.12.2019**
Kuhn	**Sylke**	Kassel	1971	GER	422		363	45	**408**		65	**31.12.2019**
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269		355	50	**405**		66	**31.12.2019**
Jost	Karl-Heinz	Kiel	1937	GER	48		244	156	**400**		67	1937-2016
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288		353	44	**397**		68	**31.12.2019**
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	1960	GER	389		314	83	**397**		68	**31.12.2019**
Laig	Uwe	Lengerich	1957	GER	432		261	131	**392**		70	**31.12.2019**
Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119		307	84	**391**		71	30.06.2019
Rolfes	**Maria**	Lohne	1954	GER	294		317	73	**390**		72	**31.12.2019**
Häsler	Olaf	Bremen	1965	GER	398		290	98	**388**		73	**31.12.2019**
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	1952	GER	217		253	130	**383**		74	**31.12.2019**
Pandian	Sivabalan	Mumbai	1958	IND	457		336	31	**367**		75	**22.09.2019**

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Rohwedder	**Cornelia**	Berlin	1965	GER	356		146	221	**367**		75	**31.12.2019**
Bremer	Andreas	Witten	1956	GER	468		359	4	**363**		77	**31.12.2019**
Steckel	Manfred	Köln	1955	GER	385		294	66	**360**		78	**31.12.2019**
Würl	Hans	Rödinghausen	1961	GER	320		234	126	**360**		78	**31.12.2019**
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87	E	321	37	**358**		80	**31.12.2019**
Vollmer	Ralf	Buxtehude	1962	GER	255		269	87	**356**		81	**31.12.2019**
Gino	Paolo	Novara	1961	ITA	380		319	35	**354**		82	31.12.2017
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226		300	51	**351**		83	**31.12.2019**
Kleinekoort	Hans	Soest	1939	NED	[327]		297	54	**351**		83	1939-2018
Seemann Dr.	Tammo	Oldenburg	1971	GER	349		319	31	**350**		85	30.06.2018
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285		258	91	**349**		86	**31.12.2019**
Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168		232	111	**343**		87	**31.12.2019**
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	1952	GER	232		149	193	**342**		88	**31.12.2019**
Sonntag	Werner	Ostfildern	1926	GER	3	E /	190	149	**339**		89	31.12.2010
Fischer	Marc	Salzgitter	1973	GER	355		287	49	**336**		90	**31.12.2019**
Szlachetka	**Barbara**	Hamburg	1956	POL	28	E	279	57	**336**		90	1956-2005
Kortyka	**Sara**	Speyer	1991	GER	351		183	150	**333**		92	**31.12.2019**
Werz	**Renate**	Offenburg	1947	GER	203		306	24	**330**		93	**31.12.2019**
Gröhn	**Beate**	Kaltenkirchen	1962	GER	346		289	40	**329**		94	**31.12.2019**
Graubner	Rolf	Hamburg	1955	GER	375		251	75	**326**		95	**31.12.2019**
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	1952	GER	223	I	314	11	**325**		96	31.12.2017
Eberle	**Gunla**	Seevetal	1952	GER	179		251	73	**324**		97	**31.12.2019**
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	1960	ITA	301		304	20	**324**		97	**31.12.2019**
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13		278	42	**320**		99	**31.12.2019**
Haase	Falko	Hamburg	1969	GER	342		284	34	**318**		100	**31.12.2019**
Iffert	Friedrich	Kassel	1944	GER	32	I	215	102	**317**		101	31.12.2017
Schwengler	Franz	Nürnberg	1963	GER	74		314	0	**314**		102	**31.12.2019**
Liegmann	Günter	Osnabrück	1956	GER	319		183	129	**312**		103	**31.12.2019**
Pufahl	Rainer	Müssen	1964	GER	273		270	41	**311**		104	**31.12.2019**
Eipper	Götz W.	Hamburg	1934	GER	114	I	287	19	**306**		105	31.12.2015
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	1959	GER	16		268	37	**305**		106	**31.12.2019**
Hunhold	Jens	Rathenow	1968	GER	367		243	58	**301**		107	**31.12.2019**
Schmidt	Patrik	Hamburg	1946	GER	9		260	39	**299**		108	30.06.2014
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175		295	0	**295**		109	**31.12.2019**
Gehrke	Lothar	Hamburg	1939	GER	85	E	266	29	**295**		109	1939-2010
Gierse	Gerold	Wildeshausen	1955	GER	79		200	93	**293**		111	**31.12.2019**
Bicher	Stefan	Berlin	1982	GER	276		146	144	**290**		112	**31.12.2019**
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260		252	37	**289**		113	**31.12.2019**
Pflügler	Christian	Telgte	1967	GER	253		184	103	**287**		114	**31.12.2019**
Neuhaus	Joachim	Hamburg	1959	GER	321		251	31	**282**		115	1959-2016
Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	1965	GER	372		257	23	**280**		116	**31.12.2019**
Ramthun	**Martina**	Hamburg	1964	GER	369		173	105	**278**		117	**31.12.2019**
Schlüter	**Eva**	Hatzenbühl	1968	GER	274		114	164	**278**		117	**31.12.2019**
Bogacz	Rico	Delmenhorst	1987	GER	427		185	89	**274**		119	**31.12.2019**
Köhn	**Erika**	Tangstedt	1956	GER	272		250	24	**274**		119	**31.12.2019**
Dilling	**Daniela**	Bad Freienwalde	1962	GER	264		129	144	**273**		121	**31.12.2019**
Vajen	Heino	Osterholz-Scharmb.	1963	GER	446		228	45	**273**		121	**31.12.2019**
Wolf	Dieter	Röpersdorf	1939	GER	15	P	249	23	**272**		123	31.12.2013
Burns	Peter	Essex	1947	GBR	296		270	0	**270**		124	30.06.2017
Loeber	Ralf	Bornheim	1977	GER	414		258	11	**269**		125	**31.12.2019**
Traeder	Martin	Hamburg	1990	GER	307		209	60	**269**		125	**31.12.2019**
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	1971	GER	390		225	41	**266**		127	**31.12.2019**
Neumann	Bernd	Vellmar	1951	GER	345		259	5	**264**		128	**31.12.2019**
Böttjer	Winfried	Bremen	1956	GER	358		177	84	**261**		129	**31.12.2019**
Seitz	Bernd	Regensburg	1939	GER	55		108	153	**261**		129	**06.08.2019**
Sesterheim	Bernhard	Trier	1945	GER	121		174	87	**261**		129	31.12.2009
Nielsen	Michael	Broby	1970	DEN	311		214	43	**257**		132	07.07.2012
Schiebel	Thomas	Dresden	1954	GER	84		210	47	**257**		132	1954-2006
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	1949	GER	220		104	149	**253**		134	1949-2016
Erdmann	**Claudia**	Kaltenkirchen	1963	GER	244		233	18	**251**		135	30.06.2017
Gormanns	Kurt	Bramsche	1951	GER	270		177	74	**251**		135	31.12.2011
Rüdig	Otmar	Neuwied	1943	GER	89		154	97	**251**		135	31.12.2015
Serafin	Reinhold	Gießen	1934	GER	56		172	76	**248**		138	1934-2015

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Schwarz	Konrad	Barmstedt	1956	GER	62		188	57	**245**		139	31.12.2009
Schläger	Lars	Bielefeld	1984	GER	388		122	122	**244**		140	30.06.2019
Kummer	Peter	Hamburg	1953	GER	329		204	38	**242**		141	**31.12.2019**
Möhle	**Marion**	Darmstadt	1965	GER	282		188	53	**241**		142	**31.12.2019**
Andreesen	Andres	Wittmund	1966	GER	325		197	43	**240**		143	31.12.2017
Kießling	Achim	München	1939	GER	65		224	16	**240**		143	31.12.2006
Eisele	**Gabriele**	Rendsburg	1963	GER	354		171	67	**238**		145	**31.12.2019**
Frenken	Han	Stein	1962	NED	93		144	94	**238**		145	31.12.2012
Klatt	Dirk	Montabaur	1959	GER	290		182	56	**238**		145	**31.12.2019**
Schulz	Jürgen	Weimar	1947	GER	256		171	66	**237**		148	**31.12.2019**
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	1962	GER	332		192	42	**234**		149	**31.12.2019**
Hoffmann	Frank	Horneburg	1964	GER	371		221	11	**232**		150	31.12.2018
Kellermann	Peter	Wentorf	1957	GER	271		196	35	**231**		151	**31.12.2019**
Dickmann	Volker	Dinslaken	1966	GER	344		83	145	**228**		152	**31.12.2019**
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	1949	GER	357		151	76	**227**		153	**31.12.2019**
Leffler	Mirko	Suhl	1970	GER	338		113	111	**224**		154	**31.12.2019**
Richter	Michael	Braunschweig	1956	GER	157		152	71	**223**		155	**31.12.2019**
Fender	Norbert	Rutesheim	1959	GER	336		109	112	**221**		156	**31.12.2019**
Schulte	Thorsten	Quickborn	1992	GER	431		138	79	**217**		157	**31.12.2019**
Tauber	Lothar	Zwickau	1935	GER	68		196	20	**216**		158	1935-2018
Raulf	Martin	Winsen Luhe	1960	GER	396		168	47	**215**		159	**31.12.2019**
Rohde	Klaus	Jena	1942	GER	33		183	32	**215**		159	**31.12.2019**
Jungclaus	Frank	Wedemark	1969	GER	413		127	87	**214**		161	**31.12.2019**
Haschen	Jürgen	Kassel	1962	GER	331		168	45	**213**		162	**31.12.2019**
Fender	**Birgit**	Rutesheim	1963	GER	335		109	103	**212**		163	**31.12.2019**
Littwin	Rüdiger	Dorsten	1953	GER	306		144	68	**212**		163	31.12.2016
Fehling	Christian	Marschacht	1971	GER	340		178	29	**207**		165	31.12.2016
Punge	Wolfgang	Bünde	1964	GER	343		167	40	**207**		165	**31.12.2019**
Soff	Andreas	Unterwellenborn	1960	GER	281		161	46	**207**		165	31.12.2018
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	1964	GER	403		153	52	**205**		168	**31.12.2019**
Bellwart	Günter	Sassenburg-Stüde	1941	GER	142	I	199	5	**204**		169	31.12.2017
Schäfers	Gottfried	Altenberge	1938	GER	178		199	5	**204**		169	31.12.2013
Schneider	**Sabine**	Hachenburg	1963	GER	201	P	188	13	**201**		171	31.12.2010
Sembach	Markus	Kamen	1962	GER	362		151	47	**198**		172	**31.12.2019**
Hirschberger	Torsten	Hannover	1964	GER	125		123	73	**196**		173	**31.12.2019**
Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207		151	44	**195**		174	**31.12.2019**
Giersberg	Andreas	Bochum	1965	GER	359		116	77	**193**		175	**31.12.2019**
Reich	Dieter	Ahnatal	1942	GER	436		193	0	**193**		175	**31.12.2019**
Westphal	Hans-	Berlin	1957	GER	393		159	34	**193**		175	**31.12.2019**
Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225		151	41	**192**		178	30.06.2019
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	1935	GER	174		190	2	**192**		178	1935-2007
Krauss	Roland	Kammerstein	1962	GER	408		116	74	**190**		180	**31.12.2019**
Lorber	Heinz	Hannover	1965	GER	7		175	13	**188**		181	31.12.2007
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	1958	GER	160		166	22	**188**		181	**31.12.2019**
Ziegler	Sven	Ratingen	1977	GER	433		118	67	**185**		183	**31.12.2019**
Schumacher	**Gabi**	Vechta	1971	GER	445		89	94	**183**		184	**31.12.2019**
Heyer	Hermann	Winningen	1960	GER	420		115	67	**182**		185	**31.12.2019**
Kohl	Heinz-Helmuth	Drochtersen-Assel	1947	GER	268		127	54	**181**		186	**31.12.2019**
Wolfgramm	Klaus	Herford	1957	GER	339		167	14	**181**		186	31.12.2017
Orth	Peter	Vellmar	1943	GER	426		162	18	**180**		188	**31.12.2019**
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	1935	GER	18		160	19	**179**		189	31.12.2011
Gaudl	Manfred	Bergen	1960	GER	277		164	13	**177**		190	**31.12.2019**
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	1941	GER	11		137	39	**176**		191	31.12.2015
Peñalba	Rafael	Buttenheim	1960	GER	279		135	41	**176**		191	31.12.2018
Chittka, Dr.	Jörg	Ratingen	1964	GER	451		174	1	**175**		193	**31.12.2019**
Isman	**Dehen**	Aachen	1967	AUT	469		156	19	**175**		193	**31.12.2019**
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	1954	GER	185		150	25	**175**		193	31.12.2015
Lietz	Ralf	Wildeshausen	1961	GER	453		93	82	**175**		193	**31.12.2019**
Sachse	Matthias	Berlin	1964	GER	384		159	15	**174**		197	**31.12.2019**
Willems	André	Troisdorf	1967	GER	108		148	26	**174**		197	31.12.2010
Steinberg	Antonius	Lennestadt	1947	GER	24	P	165	8	**173**		199	31.12.2014
Schmidtkonz	Thomas	Forchheim	1959	GER	291		115	56	**171**		200	**31.12.2019**
Datzmann	Helmut	Roth	1946	GER	198	I	111	57	**168**		201	30.06.2018

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Descombes	Michel	Ebsdorfergrund	1941	GER	275		168	0	**168**		201	31.12.2009
Hummel	Helmut	Waldkirch	1942	GER	97		153	15	**168**		201	31.12.2007
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	1939	GER	216		141	26	**167**		204	31.12.2018
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	1947	GER	366		159	8	**167**		204	**31.12.2019**
Risch	Joachim	Köln	1955	GER	360		80	87	**167**		204	**31.12.2019**
Scheper	Thorsten	Langförden	1965	GER	410		128	39	**167**		204	**31.12.2019**
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58		123	43	**166**		208	31.12.2014
Pöttger	Robert	Remshalden	1960	GER	392		67	99	**166**		208	**31.12.2019**
Gaemlich	Bernd	Düsseldorf	1959	GER	64		158	6	**164**		210	31.12.2013
Heilers	Florian	Düsseldorf	1975	GER	373		126	36	**162**		211	**31.12.2019**
Spiekermann	Peter	Melle	1954	GER	462		125	37	**162**		211	**31.12.2019**
Schubert	Ralf K.	Frankfurt/Main	1968	GER	397		158	3	**161**		213	**31.12.2019**
Schremmer	Gerd	Plauen	1956	GER	363		126	34	**160**		214	**31.12.2019**
Stoll	Winfried	Offenburg	1964	GER	437		126	32	**158**		215	**31.12.2019**
Reuter	Jürgen	Lebach	1966	GER	487		105	52	**157**		216	**31.12.2019**
Weismann	Torsten	Breisach	1975	GER	442		124	33	**157**		216	**31.12.2019**
Krieg	**Stefanie**	Limburgerhof	1975	GER	400		82	74	**156**		218	**31.12.2019**
Larimo	Tapani	Seinäjoki	1950	FIN	120	I	155	0	**155**		219	31.12.2018
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162		143	12	**155**		219	**31.12.2019**
Krön	Meinulf	Hamburg	1963	GER	230		141	12	**153**		221	30.06.2015
Giese	Kay	Buxtehude	1971	GER	318		81	71	**152**		222	**31.12.2019**
Herbst	Klaus	Mainz	1954	GER	238		152	0	**152**		222	12.08.2014
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	1959	GER	395		112	39	**151**		224	**31.12.2019**
Loger	Gerhard	Oldenburg	1959	GER	378		112	39	**151**		224	**31.12.2019**
Klatt	Detlef	Leverkusen	1966	GER	439		139	11	**150**		226	**31.12.2019**
Szarvas	Markus	Sonsbeck	1967	GER	424		120	30	**150**		226	**31.12.2019**
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofwswiesen	1970	GER	293		111	38	**149**		228	**31.12.2019**
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	1959	GER	163	I	104	45	**149**		228	31.12.2014
Bultmann	Jürgen	Asendorf	1961	GER	438		90	57	**147**		230	**31.12.2019**
Leiker	Jörg Ulrich	Cuxhaven	1967	GER	386		102	44	**146**		231	**31.12.2019**
Meikstat	Gunnar	Berlin	1981	GER	489		76	70	**146**		231	**31.12.2019**
Schmidt	Günter	Wermsdorf	1952	GER	417		135	11	**146**		231	31.12.2018
Clausen	Jürgen	Nübel	1962	GER	374		98	46	**144**		234	**31.12.2019**
Liszewitz	**Dagmar**	Köln	1962	GER	210		61	83	**144**		234	1962-2017
Preine	Gerrit	Bomlitz	1962	GER	383		125	19	**144**		234	**31.12.2019**
Kröling	Matthias	Köln	1989	GER	514		69	74	**143**		237	**31.12.2019**
Frech	Werner	Lahnau	1950	GER	92		80	62	**142**		238	31.12.2003
Gruhn	Frank	Salzgitter	1965	GER	376		94	48	**142**		238	**31.12.2019**
Halder	Roland	Köln	1970	GER	302		60	81	**141**		240	30.06.2012
Höper	Hanno	Lensahn	1960	GER	387		93	48	**141**		240	**31.12.2019**
Sweers	Ralf	Emden	1963	GER	425		128	12	**140**		242	**31.12.2019**
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	1982	GER	278		119	21	**140**		242	31.12.2017
Rohwedder	Wolfgang	Büsum	1962	GER	443		138	1	**139**		244	**31.12.2019**
Pielke	Thomas	Kummerfeld	1963	GER	361		133	5	**138**		245	**31.12.2019**
Hoffmann	Jens	Laasdorf	1967	GER	456		64	73	**137**		246	**31.12.2019**
Scheer	Oliver	Hamburg	1967	GER	165		87	50	**137**		246	31.12.2016
Lo	Schek kee	Hamburg	1966	GER	134		102	34	**136**		248	31.12.2007
Rietkötter	Fritz	Wildeshausen	1966	GER	419		106	30	**136**		248	**31.12.2019**
Albrecht	Dieter	Gerlingen	1941	GER	377		45	90	**135**		250	**31.12.2019**
Hinz	**Doris**	Eckernförde	1971	GER	486		86	49	**135**		250	**31.12.2019**
Mehl	Wojciech Pi-	Stockelsdorf	1951	GER	450		130	5	**135**		250	**31.12.2019**
Müller	Willi	Kaltenborn	1947	GER	195		90	45	**135**		250	31.12.2009
Retzlaff	Harald	Bochum	1961	GER	341		79	56	**135**		250	**31.12.2019**
Witting Dr.	Alfred	Wuppertal	1956	GER	229		82	53	**135**		250	30.06.2010
Danielsen	Finn	Hong	1954	DEN	447		133	1	**134**		256	11.10.2017
Teicher	Bernhard	Ostbevern	1943	GER	51		102	32	**134**		256	31.12.2007
Haßlinger	Johannes	Marklohe	1978	GER	364		104	29	**133**		258	30.06.2014
Liedtke	Otto	Gifhorn	1960	GER	176		108	25	**133**		258	1960-2012
Bieler	**Jana**	Berlin	1979	GER	501		117	15	**132**		260	**31.12.2019**
Dehling	Sascha	Berlin	1977	GER	526		74	58	**132**	1.)	260	**31.12.2019**
Hennecke	Hans-	Königslutter	1971	GER	464		109	23	**132**		260	31.12.2018
Jäger	Hans	Mannheim	1968	GER	444		83	48	**131**		263	30.06.2019
Kühl	**Sabine**	Alveslohe	1968	GER	471		125	6	**131**		263	**31.12.2019**

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Riedel	Andreas	Roßleben	1976	GER	472		112	19	**131**		263	**31.12.2019**
Bieler	Michael	Berlin	1978	GER	502		113	17	**130**		266	**31.12.2019**
Korölus	Markus	Freiburg	1993	GER	324		107	23	**130**		266	31.12.2014
Kurani	Hirendra	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246		116	14	**130**		266	31.12.2009
Ostapenko	**Tanya**	Göttingen	1984	USA	491		87	43	**130**		266	**31.12.2019**
Jaekel	Christoph	Hamburg	1973	GER	467		117	12	**129**		270	**31.12.2019**
Schulze	Ingo	Horb	1948	GER	49	I	42	87	**129**		270	30.06.2014
Tegge-Walder-	**Monika**	Norderstedt	1968	GER	477		103	26	**129**		270	**31.12.2019**
Albrecht	Bernd	Schwalmstadt	1940	GER	284		69	58	**127**		273	30.06.2010
Schmid	Norbert	Hamburg	1950	GER	159		121	6	**127**		273	31.12.2005
Storz	Armin	Lichtenwald	1960	GER	421		76	51	**127**		273	**31.12.2019**
Törber	Martin	Hamburg	1975	GER	485		122	5	**127**		273	**31.12.2019**
Winkler	Ingolf	Neuss	1972	GER	309		109	18	**127**		273	**31.12.2019**
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	1948	GER	101		104	22	**126**		278	30.06.2016
Witt	Bruno	Zerf	1953	GER	283		101	25	**126**		278	29.03.2016
Drechsel, Dr.	Uwe	Bad Elster	1958	GER	411		125	0	**125**		280	**31.12.2019**
Felser	**Kerstin**	Germersheim	1973	GER	441		101	23	**124**		281	**31.12.2019**
Kahlert	Wolfgang	Seevetal	1950	GER	224		100	24	**124**		281	**31.12.2019**
Labs	Michael	Berlin	1961	GER	322		92	32	**124**		281	**31.12.2019**
Petermann	Hans	Riedlingen-Zwief.	1948	GER	412		95	28	**123**		284	**31.12.2019**
Schöll	Martin	Augsburg	1972	GER	370		120	3	**123**		284	31.12.2017
Schwien	Reinhard	Wesseln	1961	GER	460		114	9	**123**		284	**31.12.2019**
Walendy	Andreas	Balingen	1982	GER	479		113	10	**123**		284	**31.12.2019**
Dolezych	Steve	Obernholz	1983	GER	482		99	23	**122**		288	**31.12.2019**
Reuter	Reinhard	Neustadt	1962	GER	407		116	5	**121**		289	31.12.2017
Schlosser	Jens	Bennewitz	1961	GER	430		118	3	**121**		289	**31.12.2019**
Mohr	Johannes	Mörfelden	1934	GER	126		82	38	**120**		291	1934-2018
Pitz	Markus	Bad Driburg	1969	GER	406		104	16	**120**		291	**31.12.2019**
Roch	Karl	Oberhausen	1963	GER	470		73	47	**120**		291	**31.12.2019**
Bendin	Davor	Kiel	1971	GER	151		51	68	**119**		294	23.07.2018
Felser	Klaus	Bellheim	1946	GER	463		103	16	**119**		294	**31.12.2019**
Kiderlen	Wolfgang	Offenburg	1941	GER	337		88	31	**119**		294	**31.12.2019**
Luther	Heiko	Neunkirchen am B.	1966	GER	527		111	8	**119**	1.)	294	**31.12.2019**
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	1969	GER	314		118	0	**118**		298	**31.12.2019**
Dreiser	Timo	Dintesheim	1966	GER	415		96	21	**117**		299	**31.12.2019**
Heeger	Peter	Rheine	1961	GER	473		117	0	**117**		299	**31.12.2019**
Henke	Peter	Münsterdorf	1963	GER	365		98	19	**117**		299	**31.12.2019**
Boenigk	**Luzie**	Berlin	1962	GER	429		83	33	**116**		302	**31.12.2019**
Hesse	Jörn	Freden	1974	GER	488		72	44	**116**		302	**31.12.2019**
Laube	Kurt	Stüde	1948	GER	295		114	2	**116**		302	31.12.2017
Nolte	Hannes	Braunschweig	1942	GER	250	I	108	8	**116**		302	30.06.2018
Szlachta	Richie	Witten	1952	GER	347		116	0	**116**		302	05.07.2014
Lehner	Martin	Bayreuth	1963	GER	435		108	6	**114**		307	**31.12.2019**
Niedeck	**Tanja**	Neuenkirchen	1975	GER	495		39	75	**114**		307	**31.12.2019**
Tewes	Günter	Garrel	1957	GER	219		102	12	**114**		307	31.12.2007
Brandl	Johannes	Berlin	1981	GER	352		88	25	**113**		310	30.06.2014
Elster	Dieter Max	Buchum	1956	GER	476		113	0	**113**		310	**31.12.2019**
Richter	Andreas	Bonn	1970	GER	379	P	62	51	**113**		310	30.06.2018
Hantscher	Stefan	Suhl-Heinrichs	1970	GER	492		69	43	**112**		313	**31.12.2019**
Leffler	Andreas	Kaltenkirchen	1971	GER	454		111	1	**112**		313	**31.12.2019**
Burmeister	Werner	Glinde	1964	GER	259		100	11	**111**		315	31.12.2009
Dörnte	**Regine**	Kaltenkirchen	1963	GER	399		111	0	**111**		315	**31.12.2019**
Gickler Dr.	Wolfgang	Lahnstein	1959	GER	490		90	21	**111**		315	**31.12.2019**
Nolte	Dirk	Schwerte	1982	GER	449		91	20	**111**		315	**31.12.2019**
Sandelmann	**Monika**	Wilhelmshaven	1957	GER	499		68	43	**111**		315	**31.12.2019**
Merten	Torsten	Köln	1977	GER	510		90	20	**110**		320	**31.12.2019**
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1941	GER	147		110	0	**110**		320	31.12.2007
Körner	Jens	Leipzig	1972	GER	512		101	8	**109**		322	**31.12.2019**
Porstner	Crispin	Bremen	1987	GER	455		60	49	**109**		322	**31.12.2019**
Riedel	Karl-Jürgen	Zwickau	1945	GER	465		70	39	**109**		322	**31.12.2019**
Schulz	Wolfgang	Barsinghausen	1968	GER	511		97	12	**109**		322	**31.12.2019**
Selent	**Andrea**	Hannover	1966	GER	498		56	53	**109**		322	**31.12.2019**
Willner	Peter	Steinfurt	1951	GER	494		67	42	**109**		322	**31.12.2019**

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Pünjer	Peter	Buxtehude	1948	GER	475		105	3	**108**		328	**31.12.2019**
Graebel	Gunther	Duisburg	1953	GER	448		107	0	**107**		329	**31.12.2019**
Hussel	Patrick	Springe	1980	GER	516		75	32	**107**		329	**31.12.2019**
Kloss	Ingo	Bremen	1970	GER	513		84	23	**107**		329	**31.12.2019**
Mickel	Klaus-Peter	Karlsruhe	1944	GER	381		92	15	**107**		329	**31.12.2019**
Spatz	Erik	Hamburg	1970	GER	505		96	11	**107**		329	**31.12.2019**
Frey	Jürgen	Otterndorf	1971	GER	394		83	23	**106**		334	16.05.2015
Koch	Steven	Meiningen	1979	GER	140		79	27	**106**		334	30.06.2014
Koll	Helmut	Bonn	1955	GER	460		101	5	**106**		334	**02.11.2019**
Schulte	Uli	Schwanewede	1955	GER	111	I	71	35	**106**		334	30.06.2015
Busse	Thomas	Bernterode	1965	GER	481		104	1	**105**		338	**31.12.2019**
Kotman	Gerhard	Schüttorf	1956	GER	311	I	80	25	**105**		338	30.06.2014
August	Karsten	Hamburg	1979	GER	520		95	10	**105**	1.)	338	**31.12.2019**
Stein	Elmar	Weimar-Wolfs-	1950	GER	262		103	2	**105**		338	31.12.2013
Zeller	Gunther	Stuttgart	1952	GER	484		57	48	**105**		338	**31.12.2019**
Dembeck	Ralf	Lamstedt	1970	GER	518		75	29	**104**		343	**31.12.2019**
Gassner	Uli	Weiler-Simmerb.	1957	GER	452		86	18	**104**		343	**31.12.2019**
Hajek	**Verena**	Köln	1952	GER	503		104	0	**104**		343	**31.12.2019**
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	1950	GER	251	P	104	0	**104**		343	31.12.2016
Mantel	Klaus	Fellbach	1963	GER	480		42	62	**104**		343	**31.12.2019**
Huber	René	Ostrhauderfehn	1966	GER	517		72	31	**103**	1.)	348	**31.12.2019**
Koczor	Carsten	Kreuztal	1972	GER	496		73	30	**103**		348	**31.12.2019**
Sandelmann	Dieter	Wilhelmshaven	1953	GER	500		63	40	**103**		348	**31.12.2019**
Scherer	Rainer	München	1943	GER	298	I	103	0	**103**		348	30.06.2014
Grüneberg	Manfred	Hoyerswerda	1955	GER	404	I	93	8	**101**		352	**31.12.2019**
Müller	Gerd	Havelberg	1948	GER	402	I	76	25	**101**		352	31.12.2017
Theuerkorn	Thomas	Bielefeld	1961	GER	423		95	6	**101**		352	30.06.2018
Berkmann	Thomas	Hannover	1968	GER	478		71	29	**100**		355	31.12.2018
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	1945	GER	96	I	70	30	**100**		355	30.06.2014
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258		81	19	**100**		355	**16.10.2019**
Martin	Peter	Bad Hersfeld	1965	GER	523		66	34	**100**	1.)	355	**31.12.2019**
Seeliger	Wolfhard	Brandenburg	1959	GER	382		69	31	**100**		355	1959-2018
Stahlberg	**Kirsten**	Hamburg	1971	GER	416		86	14	**100**		355	24.04.2016
Thomé	Niko	Koblenz	1966	GER	348		100	0	**100**		355	26.10.2013
Reichart	Rolf-Achim	Obertshausen	1959	GER	525	A	51	43	**94**	1.)	362	**31.12.2019**
Hahn	Alexander	Lensahn	1970	GER	524	A	75	5	**80**	1.)	363	**31.12.2019**
Liebetruth	Horst	Uetze	1964	GER	353	A	56	3	**59**		364	30.06.2014
Birnbach	Torsten	Hamburg	1968	GER	155	A	53	3	**56**		365	31.12.2007
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	1957	GER	240	A	56	0	**56**		365	30.06.2017
Wilde	David	Dortmund	1978	GER	280	A	44	6	**50**		367	31.12.2009
Reich	Daniel	Romanshorn	1958	SUI	315	A	44	0	**44**		368	**31.12.2019**
Hunold	John Karl	Nürnberg	1965	GER	265	A	17	26	**43**		369	31.12.2008
Kaselow	Wolfgang	Eutin	1955	GER	242	A	41	1	**42**		370	31.12.2013
Jäger	**Nicole**	Herne	1970	GER	205	A	39	2	**41**		371	30.06.2013
Runtze	**Anja**	Gudensberg	1970	GER	252	A	13	26	**39**		372	31.12.2009
Klahr	Peter	Nienburg	1935	GER	80	A	30	0	**30**		373	30.06.2007
Bauer	Henrik	Bredenbek	1968	GER	239	A	25	1	**26**		374	31.12.2012
							78663	26046	**104709**			
			Summe	über	alle	Läufe:		M	U	M+U		**31.12.2019**

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

1) Listen liegen vor, aber Mitglied erst nach dem 31.12.2019

verstorben

Best Five 2019 altersbereinigt (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	**Schnitt**	Altersb.
Bultmann	Jürgen	Asendorf	1961	GER	438	3:17	3:22	3:28	3:28	3:29	**17:06:58**	**3:25**	**2:51**
Chittka, Dr.	Jörg	Ratingen	1964	GER	451	3:11	3:17	3:25	3:25	3:26	**16:47:15**	**3:21**	**2:52**
Spatz	Erik	Hamburg	1970	GER	505	3:06	3:09	3:13	3:14	3:16	**15:59:16**	**3:11**	**2:53**
Randt	Christoph	Mannheim	1954	GER	139	3:37	3:41	3:45	3:46	3:48	**18:39:59**	**3:44**	**2:54**
Hesse	Jörn	Freden	1974	GER	488	3:01	3:02	3:11	3:13	3:16	**15:44:54**	**3:08**	**2:56**
Lehner	Martin	Beyreuth	1963	GER	435	3:19	3:23	3:33	3:33	3:35	**17:23:50**	**3:28**	**2:57**
Haschen	Jürgen	Kassel	1962	GER	331	3:38	3:39	3:41	3:42	3:44	**18:27:36**	**3:41**	**2:57**
Heeger	Peter	Rheine	1961	GER	473	3:31	3:36	3:36	3:37	3:38	**18:01:11**	**3:36**	**3:00**
Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135	4:45	4:46	4:46	4:51	4:52	**24:01:48**	**4:48**	**3:01**
Kummer	Peter	Hamburg	1953	GER	329	3:48	3:49	3:54	4:00	4:00	**19:33:13**	**3:54**	**3:01**
Kuhn	**Sylke**	Kassel	1971	GER	422	3:14	3:16	3:16	3:22	3:24	**16:34:00**	**3:18**	**3:01**
Dolezych	Steve	Obernholz	1983	GER	482	2:58	3:03	3:04	3:04	3:07	**15:17:22**	**3:03**	**3:01**
Rohwedder	Wolfgang	Büsum	1962	GER	443	3:27	3:35	3:36	3:37	3:41	**17:58:52**	**3:35**	**3:01**
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172	3:28	3:39	3:29	3:30	3:31	**17:40:08**	**3:32**	**3:03**
Löher	Burkhard	Wedel	1959	GER	409	3:57	3:57	3:58	4:01	4:04	**19:59:54**	**3:59**	**3:04**
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13	3:49	3:59	4:00	4:10	4:13	**20:14:19**	**4:02**	**3:06**
Jäger	Hans	Mannheim	1968	GER	444	3:26	3:27	3:28	3:30	3:39	**17:32:42**	**3:30**	**3:07**
Mantel	Klaus	Fellbach	1963	GER	480	3:45	3:48	3:48	3:51	3:55	**19:10:04**	**3:50**	**3:07**
Höper	Hanno	Lensahn	1960	GER	387	3:48	3:49	4:01	4:11	4:12	**20:03:43**	**4:00**	**3:07**
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269	3:20	3:24	3:28	3:43	4:05	**18:02:00**	**3:36**	**3:07**
Jaekel	Christop	Hamburg	1973	GER	467	3:18	3:22	3:23	3:26	3:27	**16:58:23**	**3:23**	**3:08**
Schwien	Reinhard	Wesseln	1961	GER	460	3:41	3:45	3:48	3:48	3:49	**18:54:00**	**3:46**	**3:09**
Fender	Norbert	Rutesheim	1959	GER	336	3:43	3:49	3:52	3:54	3:57	**19:17:05**	**3:51**	**3:09**
Vajen	Heino	Osterholz-Scharmb.	1963	GER	446	3:25	3:41	3:46	3:50	3:51	**18:35:44**	**3:43**	**3:09**
Drechsel, Dr.	Uwe	Bad Elster	1958	GER	411	3:44	3:50	3:50	4:02	4:04	**19:31:52**	**3:54**	**3:09**
Steckel	Manfred	Köln	1955	GER	385	3:51	3:53	3:58	4:11	4:12	**20:07:04**	**4:01**	**3:10**
Eichner	**Sigrid**	Berlin	1940	GER	4	5:35	5:39	5:54	5:54	5:55	**28:59:31**	**5:47**	**3:11**
Giersberg	Andreas	Bochum	1965	GER	359	3:45	3:46	3:50	3:50	3:54	**19:06:34**	**3:49**	**3:11**
Orth	Peter	Vellmar	1943	GER	426	4:29	4:34	4:39	4:49	4:55	**23:28:29**	**4:41**	**3:11**
Storz	Armin	Lichtenwald	1960	GER	421	3:30	3:37	3:45	4:14	4:17	**19:26:30**	**3:53**	**3:12**
Gröhn	**Beate**	Kaltenkirchen	1962	GER	346	3:43	3:50	3:52	3:54	3:55	**19:16:31**	**3:51**	**3:14**
Kiene	Michael	Northeim	1971	GER	308	3:22	3:37	3:42	3:44	3:46	**18:12:43**	**3:38**	**3:17**
Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287	4:04	4:06	4:09	4:10	4:21	**20:51:58**	**4:10**	**3:17**
von Palombini	Jobst	Bückeburg	1969	GER	29	3:28	3:39	3:48	3:50	3:57	**18:44:15**	**3:44**	**3:17**
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53	4:12	4:13	4:21	4:27	4:28	**21:43:41**	**4:20**	**3:19**
Mehl	Wojciech Piotr	Stockelsdorf	1951	GER	450	4:15	4:20	4:26	4:27	4:29	**21:58:45**	**4:23**	**3:19**
de Vries	Bennie	Stadskanaal	1965	NED	466	3:48	3:49	3:49	3:54	3:54	**19:16:43**	**3:51**	**3:20**
Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116	4:28	4:36	4:42	4:48	4:45	**23:21:30**	**4:40**	**3:20**
Riedel	Andreas	Roßleben	1976	GER	472	3:27	3:28	3:30	3:32	3:34	**17:35:55**	**3:31**	**3:20**
Spiekermann	Peter	Melle	1954	GER	462	4:03	4:27	4:17	4:19	4:22	**21:30:13**	**4:18**	**3:21**
Vollmer	Ralf	Buxtehude	1962	GER	255	3:45	3:53	4:01	4:07	4:08	**19:56:50**	**3:59**	**3:21**
Bogacz	Rico	Delmenhorst	1987	GER	427	3:16	3:19	3:23	3:23	3:27	**16:51:12**	**3:22**	**3:22**
Sachse	Matthias	Berlin	1964	GER	384	3:53	3:54	3:56	3:57	3:59	**19:40:52**	**3:56**	**3:22**
Körner	Jens	Leipzig	1972	GER	512	3:30	3:45	3:46	3:47	3:52	**18:42:43**	**3:44**	**3:26**
Westphal	Hans-Joachim	Berlin	1957	GER	393	4:14	4:27	4:31	4:47	5:00	**23:02:30**	**4:36**	**3:26**
Roch	Karl	Oberhausen	1963	GER	470	3:47	3:48	4:03	4:19	4:21	**20:19:57**	**4:03**	**3:27**
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43	5:33	5:34	5:40	5:42	5:44	**28:14:53**	**5:38**	**3:27**
Schremmer	Gerd	Plauen	1956	GER	363	4:25	4:41	4:41	4:48	4:50	**23:29:55**	**4:41**	**3:27**
Loeber	Ralf	Bornheim	1977	GER	414	3:22	4:23	3:25	3:27	3:28	**18:07:57**	**3:37**	**3:28**
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	1959	GER	395	3:57	4:04	4:10	4:28	4:32	**21:14:54**	**4:14**	**3:28**
Merten	Torsten	Köln	1977	GER	510	3:28	3:33	3:38	3:43	3:44	**18:09:22**	**3:37**	**3:28**
Reich	Dieter	Ahnatal	1942	GER	436	5:07	5:08	5:10	5:10	5:24	**26:02:04**	**5:12**	**3:28**
Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207	4:31	4:35	4:38	4:41	4:55	**23:21:50**	**4:40**	**3:29**
Winkler	Ingolf	Neuss	1972	GER	309	3:37	3:44	3:51	3:52	3:54	**19:01:23**	**3:48**	**3:29**
Rolfes	**Maria**	Lohne	1954	GER	294	4:21	4:23	4:29	4:35	4:37	**22:26:48**	**4:29**	**3:29**
Stoll	Winfried	Offenburg	1964	GER	437	3:55	3:59	4:08	4:09	4:10	**20:25:55**	**4:05**	**3:30**
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285	4:32	4:44	4:44	4:51	5:20	**24:13:10**	**4:50**	**3:30**
Haase	Falko	Hamburg	1969	GER	342	3:46	3:50	3:56	3:59	4:01	**19:35:35**	**3:55**	**3:30**
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233	4:47	4:49	4:56	4:57	5:07	**24:39:09**	**4:55**	**3:31**
Preine	Gerrit	Bomlitz	1962	GER	383	3:50	3:56	4:07	4:18	4:43	**20:57:03**	**4:11**	**3:31**
Schlosser	Jens	Bennewitz	1961	GER	430	4:20	4:25	4:26	4:27	4:37	**22:17:41**	**4:27**	**3:31**
Bremer	Andreas	Witten	1956	GER	468	4:17	4:25	4:30	4:31	4:35	**22:20:49**	**4:28**	**3:33**
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weye	1952	GER	196	5:00	5:07	5:08	5:11	5:14	**25:42:30**	**5:08**	**3:33**
Hunhold	Jens	Rathenow	1968	GER	367	3:54	3:56	3:58	4:05	4:10	**20:05:17**	**4:01**	**3:34**
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288	4:18	4:23	4:23	4:26	4:29	**22:01:11**	**4:24**	**3:34**
Schulz	Wolfgang	Barsinghausen	1968	GER	511	3:44	3:55	4:02	4:13	4:13	**20:09:02**	**4:01**	**3:34**
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	1971	GER	390	3:52	3:55	3:56	3:58	3:58	**19:42:52**	**3:56**	**3:35**
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175	4:06	4:14	4:19	4:20	4:21	**21:22:25**	**4:16**	**3:35**

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	**Schnitt**	Altersb.
Gickler Dr.	Wolfgang	Lahnstein	1959	GER	490	4:12	4:23	4:27	4:28	4:28	**22:00:52**	**4:24**	**3:36**
Heitfeldt	Ulrich	Hohenhameln	1957	GER	440	4:14	4:28	4:30	4:39	4:40	**22:33:13**	**4:30**	**3:37**
Klatt	Dirk	Montabaur	1959	GER	290	4:15	4:18	4:23	4:32	4:39	**22:10:02**	**4:26**	**3:37**
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17	5:08	5:09	5:11	5:20	5:23	**26:12:39**	**5:14**	**3:37**
Heyer	Günter	Kiel	1938	GER	212	6:56	6:58	6:58	7:03	7:07	**35:04:05**	**7:00**	**3:38**
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	1949	GER	357	4:44	4:53	4:53	4:56	5:06	**24:35:41**	**4:55**	**3:38**
Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57	4:46	4:57	5:04	5:20	5:22	**25:31:33**	**5:06**	**3:38**
Zeller	Gunther	Stuttgart	1952	GER	484	4:31	4:35	4:36	4:45	5:21	**23:51:47**	**4:46**	**3:38**
Heinig	Marcel	Berlin	1981	GER	186	3:27	3:44	3:45	3:48	3:56	**18:41:06**	**3:44**	**3:40**
Dembeck	Ralf	Lamstedt	1970	GER	518	3:44	4:06	4:07	4:10	4:13	**20:22:33**	**4:04**	**3:41**
Scheper	Thorsten	Langförden	1965	GER	410	4:09	4:13	4:18	4:19	4:19	**21:20:26**	**4:16**	**3:41**
Lietz	Ralf	Wildeshausen	1961	GER	453	4:10	4:27	4:29	4:29	4:32	**22:10:00**	**4:26**	**3:41**
Meikstat	Gunnar	Berlin	1981	GER	489	3:39	3:41	3:44	3:52	3:56	**18:53:45**	**3:46**	**3:43**
Laig	Uwe	Lengerich	1957	GER	432	4:27	4:28	4:41	4:45	4:50	**23:13:11**	**4:38**	**3:43**
Gaudl	Manfred	Bergen	1960	GER	277	4:14	4:27	4:29	4:33	4:51	**22:36:43**	**4:31**	**3:44**
Sporleder	Ole	Hamburg	1969	GER	152	3:42	3:43	4:11	4:23	4:49	**20:51:19**	**4:10**	**3:44**
Ramthun	**Martina**	Hamburg	1964	GER	369	4:09	4:11	4:15	4:33	4:43	**21:53:42**	**4:22**	**3:45**
Reuter	Jürgen	Lebach	1966	GER	487	3:59	4:13	4:25	4:25	4:27	**21:31:53**	**4:18**	**3:45**
Pöttger	Robert	Remshalden	1960	GER	392	3:57	4:23	4:26	4:47	5:13	**22:48:43**	**4:33**	**3:46**
Fischer	Marc	Salzgitter	1973	GER	355	3:49	4:00	4:05	4:11	4:13	**20:20:25**	**4:04**	**3:46**
Mol	Ben	Almere	1949	NED	37	5:03	5:06	5:06	5:07	5:08	**25:32:18**	**5:06**	**3:46**
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofwswiesen	1970	GER	293	4:06	4:08	4:09	4:14	4:20	**20:59:46**	**4:11**	**3:47**
Hajek	**Verena**	Köln	1952	GER	503	4:45	4:51	4:53	5:06	5:13	**24:50:53**	**4:58**	**3:47**
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260	4:30	4:31	4:42	4:54	5:12	**23:53:55**	**4:46**	**3:48**
Rietkötter	Fritz	Wildeshausen	1966	GER	419	3:53	4:23	4:24	4:32	4:33	**21:46:35**	**4:21**	**3:48**
Böttjer	Winfried	Bremen	1956	GER	358	4:39	4:46	4:49	4:52	4:55	**24:03:21**	**4:48**	**3:49**
Sandelmann	Dieter	Wilhelmshaven	1953	GER	500	5:22	5:26	5:28	5:29	5:30	**27:16:15**	**5:27**	**3:50**
Ziegler	Sven	Ratingen	1977	GER	433	3:55	3:55	3:57	4:05	4:07	**20:01:47**	**4:00**	**3:50**
Krauss	Roland	Kammerstein	1962	GER	408	4:16	4:27	4:32	4:42	4:49	**22:49:14**	**4:33**	**3:50**
Schubert	Ralf K.	Frankfurt/Main	1968	GER	397	3:57	4:19	4:27	4:27	4:28	**21:40:40**	**4:20**	**3:51**
Häsler	Olaf	Bremen	1965	GER	398	4:07	4:22	4:23	4:37	4:47	**22:17:40**	**4:27**	**3:51**
Kloss	Ingo	Bremen	1970	GER	513	4:09	4:13	4:14	4:21	4:22	**21:20:16**	**4:16**	**3:51**
Pilz	Markus	Bad Driburg	1969	GER	406	3:54	4:18	4:23	4:25	4:55	**21:57:43**	**4:23**	**3:51**
Köhn	**Erika**	Tangstedt	1956	GER	272	5:06	5:10	5:12	5:20	5:25	**26:15:33**	**5:15**	**3:52**
Sandelmann	**Monika**	Wilhelmshaven	1957	GER	499	4:55	5:10	5:10	5:14	5:26	**25:57:08**	**5:11**	**3:52**
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	1953	GER	122	4:58	4:59	5:02	5:03	5:05	**25:08:47**	**5:01**	**3:52**
Graubner	Rolf	Hamburg	1955	GER	375	4:36	4:41	4:53	5:14	5:16	**24:42:00**	**4:56**	**3:53**
Isman	**Dehen**	Aachen	1967	AUT	469	4:23	4:24	4:24	4:26	4:27	**22:05:14**	**4:25**	**3:53**
Hantscher	Stefan	Suhl-Heinrichs	1970	GER	492	3:57	4:08	4:17	4:31	4:39	**21:35:44**	**4:19**	**3:54**
Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10	4:16	4:21	4:25	4:29	4:30	**22:02:47**	**4:24**	**3:55**
Loger	Gerhard	Oldenburg	1959	GER	378	4:28	4:45	4:54	4:56	5:06	**24:11:04**	**4:50**	**3:57**
Sembach	Markus	Kamen	1962	GER	362	4:44	4:49	4:53	5:03	5:22	**24:52:59**	**4:58**	**3:59**
Frühauf	**Sylvia**	Bissendorf	1964	GER	328	4:44	4:48	4:54	4:55	4:55	**24:19:12**	**4:51**	**4:00**
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162	4:34	4:48	4:51	4:52	4:58	**24:06:06**	**4:49**	**4:01**
Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	1965	GER	372	4:44	4:48	4:49	4:51	4:52	**24:06:21**	**4:49**	**4:01**
Rosieka	Helmut	Bremen	1948	GER	194	5:07	5:30	5:33	5:40	5:45	**27:37:21**	**5:31**	**4:02**
Kellermann	Peter	Wentorf	1957	GER	271	4:39	4:57	5:05	5:15	5:16	**25:13:55**	**5:02**	**4:03**
Sweers	Ralf	Emden	1963	GER	425	4:29	4:41	4:50	4:54	4:54	**23:51:00**	**4:46**	**4:03**
Tegge-Walder-	**Monika**	Norderstedt	1968	GER	477	4:16	4:22	4:27	4:46	5:02	**22:54:44**	**4:34**	**4:04**
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	1962	GER	202	4:45	4:45	4:52	4:55	4:56	**24:15:46**	**4:51**	**4:05**
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258	4:05	4:19	4:34	4:39	4:45	**22:24:26**	**4:28**	**4:05**
Junker	Gerd	Wallenhorst	1956	GER	323	5:00	5:05	5:08	5:14	5:16	**25:44:55**	**5:08**	**4:05**
Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208	4:51	4:53	4:58	4:59	5:07	**24:49:40**	**4:57**	**4:06**
Kater	Werner	Fuhlen	1952	GER	434	4:56	5:09	5:28	5:35	5:41	**26:51:10**	**5:22**	**4:06**
Punge	Wolfgang	Bünde	1964	GER	343	4:27	4:27	4:55	4:58	5:08	**23:57:21**	**4:47**	**4:06**
Kröling	Matthias	Köln	1989	GER	514	3:49	4:04	4:09	4:11	4:17	**20:32:22**	**4:06**	**4:06**
Dörnte	**Regine**	Kaltenkirchen	1963	GER	399	4:37	4:40	4:49	4:59	5:07	**24:14:28**	**4:50**	**4:07**
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	1960	GER	44	4:58	5:01	5:01	5:02	5:03	**25:06:00**	**5:01**	**4:08**
Schumacher	**Gabi**	Vechta	1971	GER	445	4:22	4:26	4:27	4:38	5:04	**22:59:55**	**4:35**	**4:08**
Rohwedder	Karl	Braunschweig	1955	GER	334	4:52	5:12	5:18	5:25	5:38	**26:26:15**	**5:17**	**4:09**
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	1947	GER	366	5:30	5:41	5:44	5:51	6:00	**28:50:19**	**5:46**	**4:10**
Selent	**Andrea**	Hannover	1966	GER	498	4:24	4:42	4:58	4:58	4:58	**24:02:20**	**4:48**	**4:11**
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87	4:52	4:56	5:20	5:22	5:23	**25:54:49**	**5:10**	**4:12**
Busse	Thomas	Bernterode	1965	GER	481	4:53	4:53	4:57	4:57	4:48	**24:29:38**	**4:53**	**4:14**
Reich	Daniel	Romanshorn	1958	SUI	315	5:15	5:25	5:26	5:31	6:17	**27:56:20**	**5:35**	**4:14**
Jungclaus	Frank	Wedemark	1969	GER	413	4:36	4:38	4:43	4:50	4:51	**23:40:52**	**4:44**	**4:14**
Rohwedder	**Cornelia**	Berlin	1965	GER	356	4:37	4:40	5:03	5:07	5:08	**24:36:25**	**4:55**	**4:15**
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	1956	GER	137	4:53	5:24	5:25	5:28	5:35	**26:46:47**	**5:21**	**4:15**
Klatt	Detlef	Leverkusen	1966	GER	439	4:52	4:52	4:52	4:54	4:55	**24:26:16**	**4:53**	**4:15**
Fender	**Birgit**	Rutesheim	1963	GER	335	4:51	4:57	4:59	5:07	5:15	**25:11:36**	**5:02**	**4:16**
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237	5:25	5:29	5:29	5:31	5:38	**27:34:54**	**5:30**	**4:17**
Ostapenko	**Tanya**	Göttingen	1984	USA	491	4:07	4:14	4:24	4:27	4:27	**21:41:00**	**4:20**	**4:18**

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	**Schnitt**	Altersb.
Honing	Gijs	Blokker	1945	NED	128	5:52	5:58	6:11	6:16	6:19	**30:37:39**	**6:07**	**4:18**
Hinz	**Doris**	Eckernförde	1971	GER	486	4:38	4:42	4:47	4:54	4:54	**23:57:27**	**4:47**	**4:19**
Felser	Klaus	Bellheim	1946	GER	463	5:57	6:02	6:05	6:05	6:05	**30:15:44**	**6:03**	**4:19**
Hoffmann	Jens	Laasdorf	1967	GER	456	4:37	4:41	4:48	5:11	5:14	**24:33:16**	**4:54**	**4:19**
Heyer	Hermann	Winningen	1960	GER	420	5:09	5:34	5:34	5:38	5:45	**27:43:29**	**5:32**	**4:19**
Traeder	Martin	Hamburg	1990	GER	307	3:53	4:08	4:18	4:34	4:44	**21:39:00**	**4:19**	**4:19**
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	1960	GER	389	5:08	5:13	5:17	5:20	5:20	**26:20:31**	**5:16**	**4:21**
Bieler	**Jana**	Berlin	1979	GER	501	4:18	4:21	4:29	4:40	4:41	**22:31:28**	**4:30**	**4:22**
Koczor	Carsten	Kreuztal	1972	GER	496	4:31	4:42	4:47	4:51	4:52	**23:45:52**	**4:45**	**4:22**
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	1962	GER	332	4:56	4:57	5:10	5:27	5:28	**26:01:08**	**5:12**	**4:22**
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	1964	GER	403	4:58	5:00	5:14	5:15	5:16	**25:45:26**	**5:09**	**4:24**
Würl	Hans	Rödinghausen	1961	GER	320	5:01	5:11	5:20	5:24	5:30	**26:29:12**	**5:17**	**4:25**
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226	6:14	6:18	6:19	6:19	6:19	**31:32:41**	**6:18**	**4:26**
Bieler	Michael	Berlin	1978	GER	502	4:22	4:33	4:35	4:41	4:46	**22:59:29**	**4:35**	**4:26**
Schroeder	**Christine**	Hamburg	1958	GER	257	5:16	5:29	5:31	5:33	5:36	**27:27:47**	**5:29**	**4:27**
Pandian	Sivabalan	Mumbai	1958	IND	457	5:23	5:29	5:29	5:31	5:35	**27:28:11**	**5:29**	**4:27**
Gargano	**Angela**	Barletta	1961	ITA	115	5:17	5:18	5:20	5:23	5:24	**26:44:56**	**5:20**	**4:27**
Sagasser	**Doris**	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171	4:47	5:03	5:06	5:08	5:10	**25:16:16**	**5:03**	**4:29**
Schulz	Jürgen	Weimar	1947	GER	256	5:53	6:12	6:16	6:17	6:21	**31:02:10**	**6:12**	**4:29**
Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124	4:49	5:12	5:20	5:24	5:27	**26:13:56**	**5:14**	**4:32**
Möhle	**Marion**	Darmstadt	1965	GER	282	5:09	5:11	5:13	5:17	5:22	**26:14:18**	**5:14**	**4:32**
Feurich	**Cornelia**	Hamburg	1955	GER	458	5:24	5:31	5:35	6:23	6:24	**29:19:12**	**5:51**	**4:36**
Schlüter	**Eva**	Hatzenbühl	1968	GER	274	4:41	4:41	5:29	5:34	5:37	**26:03:27**	**5:12**	**4:37**
Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254	5:31	5:34	5:57	6:00	6:10	**29:14:40**	**5:50**	**4:39**
Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168	4:52	4:55	5:18	5:23	5:25	**25:54:54**	**5:10**	**4:41**
Kühl	**Sabine**	Alveslohe	1968	GER	471	5:14	5:14	5:30	5:37	5:38	**27:14:58**	**5:27**	**4:44**
Gierse	Gerold	Wildeshausen	1955	GER	79	5:51	5:55	5:58	6:09	6:13	**30:07:40**	**6:01**	**4:44**
Hussel	Patrick	Springe	1989	GER	516	3:59	4:53	4:58	4:58	5:00	**23:49:51**	**4:45**	**4:45**
Leffler	Mirko	Suhl	1970	GER	338	4:53	5:02	5:23	5:29	5:54	**26:43:18**	**5:20**	**4:49**
Weismann	Torsten	Breisach	1975	GER	442	5:10	5:15	5:16	5:27	5:36	**26:46:26**	**5:21**	**5:02**
Törber	Martin	Hamburg	1975	GER	485	5:09	5:16	5:26	5:27	5:31	**26:51:00**	**5:22**	**5:03**
Walendy	Andreas	Balingen	1982	GER	479	4:48	5:12	5:12	5:15	5:17	**25:46:29**	**5:09**	**5:05**
Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103	6:30	6:44	6:49	6:50	6:51	**33:46:07**	**6:45**	**5:06**
Neumann	Bernd	Vellmar	1951	GER	345	5:45	7:07	7:16	7:24	7:28	**35:01:37**	**7:00**	**5:17**
Raulf	Martin	Winsen Luhe	1960	GER	396	5:56	6:20	6:27	6:39	6:53	**32:17:33**	**6:27**	**5:20**
Kortyka	**Sara**	Speyer	1991	GER	351	5:23	5:26	5:26	5:26	5:33	**27:16:57**	**5:27**	**5:27**
Hottas	Christian	Hamburg	1956	GER	1	6:47	6:52	6:54	6:54	6:58	**34:27:56**	**6:53**	**5:28**
Cavaleiro Prof. Dr.	**Claudia**	Viersen	1970	GER	248	5:53	6:35	6:35	6:38	6:39	**32:20:45**	**6:28**	**5:50**
Szarvas	Markus	Sonsbeck	1967	GER	424	6:39	6:43	6:51	7:05	7:12	**34:33:07**	**6:54**	**6:05**
Cavaleiro	Peer	Viersen	1981	GER	292	5:53	6:35	6:35	6:38	6:39	**32:20:45**	**6:28**	**6:21**

Statistik zur Statistik

Meldungen pro Jahr			
Jahr	**Meldungen**	**Aktive Mitglieder**	**%**
2010	144	218	66,1%
2011	138	234	59,0%
2012	158	237	66,7%
2013	153	236	64,8%
2014	161	241	66,8%
2015	185	265	69,8%
2016	201	278	72,3%
2017	205	292	70,2%
2018	211	297	71,0%
2019	239	328	72,9%

Meldungen zum Stichtag 31.12. in den letzten Jahren

Auf unserer Webseite findet Ihr weitere Statistiken.

Alterspyramide (erstellt von Jana Bieler)

Ausgehend von Michael Kienes neuester Gesamtstatistik zum Jahresende 2019 habe ich ein paar interessante Zahlen ermittelt:

374 Läufer werden in dem Excel aufgeführt (also inklusive Anwärter und Verstorbene).
347 Läufer sind davon ordentliche Mitglieder (also exklusive Anwärter und Verstorbene).

Ich habe die Zahlen aufgrund dieser 347 ordentlichen Mitgliedern ermittelt.

Die Alterspyramide im 100 Marathon Club Deutschland

Alter	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80-89	90-99	Summe
alle	3	15	40	112	100	58	17	2	**347**
davon Männer	2	14	32	92	93	56	16	2	**307**
davon Frauen	1	1	8	20	7	2	1	0	**40**

Es gibt 40 Frauen (11,5 %) und 307 Männer (88,5 %) im 100MC.

und: mehr als die Hälfte alle Mitglieder ist bislang zwischen 100 und 199 Marathons gelaufen (185 von 347 = 53,3 %).

Anzahl M/U	Vorkommen
100-199	185
200-299	58
300-399	38
400-499	21
500-599	15
600-699	7
700-799	6
800-899	4
900-999	3
1000-1099	2
1100-1199	1
1200-1299	1
1300-1399	2
1400-1499	0
1500-1599	0

Anzahl M/U	Vorkommen
1600-1699	2
1700-1799	0
1800-1899	0
1900-1999	0
2000-2099	0
2100-2199	0
2200-2299	1
2300-2399	0
2400-2499	0
2500-2599	0
2600-2699	0
2700-2799	0
2800-2899	1
2900-2999	0
SUMME	347

Inhalt

Adressen 2
Protokoll der Mitgliederversammlung 3
Berichte unserer Mitglieder 7
Weidenhahner Lauffest am 08.12.2019 7
Presseberichte 9
Der Marathon-Mann vom Lauf Team Unna 9
Personalien 10
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe 10
Geburtstage 10
Austritte 11
Jubiläen 11
Dr. Jürgen Kuhlmey zum Ehrenmitglied ernannt 12
Neue Clubwebseite ab 01.04.2020 14
Vorstandsbeschluss zur Zählbarkeit von Läufen 16
Atemwegsinfektionen – neues Coronavirus und Influenzaviren 16
Jahresstatistik per 31.12.2019 (erstellt von Michael Kiene) 17
Gesamtstatistik per 31.12.2019 (erstellt von Michael Kiene) 20
Best Five 2019 altersbereinigt (erstellt von Michael Kiene) 27
Statistik zur Statistik 29
Alterspyramide (erstellt von Jana Bieler) 30
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*“ 2/2020 erscheint ca. Ende Juli 2020
Redaktionsschluss: 10.07.2020
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

Der wiedergewählte Vorstand (Wolfgang Kieselbach fehlte entschuldigt)