“100MC *aktuell*“

Clubzeitung des 100MC – 2/2023

Unsere neuen Ehrenmitglieder Doris Sagasser und Till Probst

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: gabriele-eisele@t-online.de

Statistik Dr. Christoph Wenzel: Kühnstr. 8, 44225 Dortmund
Tel.: +49 231 75815525
E-Mail: 100MCStatistik@gmail.com

Sportwart Michael Kiene: Nordring 8, 37154 Northeim
Tel.: +49 5551 910406
E-Mail: kiene.michael@gmail.com

Kassenwart, Mitgliederwesen Wolfgang Kieselbach: Talweg 11 A, 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: 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 E-Mail-Adresse in CC aufnehmen: Mitgliederwesen@100-marathon-club.de

Titelfoto: Doris Sagasser und Till Probst wurden auf der Mitgliederversammlung zu Ehrenmitgliedern ernannt (Foto: Jana Bieler).
Foto auf der Rückseite: Cornelia Feurich in Neu Wulmstorf am 16.04.2023 (Foto: Falko Haase).
Foto auf der vorletzten Seite: Gerd Junker auf Helgoland am 07.05.2023 (Foto: Irina Meyer).

Protokoll der Mitgliederversammlung am 01.04. in Hamburg

Protokoll der Jahreshauptversammlung des 100 Marathon Club Deutschland e.V. vom 01.04.2023 im Vereinshaus SV Wacker, Öjendorfer Weg 78, D-11111 Hamburg

Weil in diesem Jahr wieder Vorstandswahlen auf dem Programm stehen, findet die diesjährige Mitgliederversammlung traditionsgemäß in Hamburg statt. Jana Bieler stellt jedem Teilnehmer einen Aufsteller mit einem kleinen 100MC-Pin an seinen Platz. Dieses kleine Geschenk ist eine nette Geste für jeden Teilnehmenden an dieser Mitgliederversammlung.

Teilnehmer gemäß Liste: 36 Mitglieder, 4 Gäste
Mario Sagasser, Doris Sagasser, Gerd Junker, Michael Kiene, Günter Petri, Jana Bieler, Michael Bieler, Tanya Ostapenko, Christoph Wenzel, Karl-Wolfgang Baumgarten, Ingo Kloss, Katrin Tüg-Hilbert, Thorsten Stohldreier, Rene Wallesch, Wolfgang Kieselbach, Monika (Gast, Partnerin von Wolfgang Kieselbach), Jens Hunhold, Klaus Bangert, Heiko von der Ahe, Wolfgang Schulz, Gabriele Eisele, Achim Eisele (Gast), Hans-Joachim Westphal, Gunla Eberle, Sigrid Eichner, Hans-Joachim Meyer, Mukir Gluhic, Wojciech Piotr Mehl, Hans-Jürgen Hetzel, Johanna Hetzel (Gast), Martina Ramthun, Frank Berka, Arne Franck, Rosemarie von Kocemba, Doris Hinz, Bernd Hadeler, Frank Hoffmann, Michael Weber, Till Probst (Gast), Jan Kuhlmann

TOP 1 Begrüßung durch den Vorstand

--- Um 17.50 eröffnet Mario die Sitzung und begrüßt alle Teilnehmer, besonders auch unsere Ehrenmitglieder Sigrid Eichner, Hans-Joachim Meyer sowie Michael Weber.
--- 36 stimmberechtigte Mitglieder nehmen an der Sitzung teil
--- Alle Abstimmungen sollen per Handzeichen erfolgen
--- Gerd Junker ist Protokollführer
--- zu Beginn der Mitgliederversammlung erheben sich alle Anwesenden und gedenken den verstorbenen Mitgliedern Bernhard Hertinger und Dr. Jürgen Kuhlmey.
--- Mario weist darauf hin, dass auf dieser Versammlung Fotos zur Veröffentlichung gemacht werden. Wer Einwände hat, möge sich melden. Dies geschieht nicht.
--- Mario dankt Till für die Hilfe beim vorausgegangenen Marathonlauf und Gerd für die Vorbereitung dieser Jahreshauptversammlung

TOP 2 Ehrungen

--- Für ihre über alle Jahre andauernde Treue und Hilfe bei der Durchführung des Öjendorfer See Marathon schlägt Mario seine Frau Doris Sagasser und Till Probst als Ehrenmitglieder vor. Der Vorschlag wird einstimmig angenommen. Till ist kein Clubmitglied und erhebt auch keinen Anspruch auf eine Mitgliedschaft im Verein. Anschließend überreicht Mario folgenden Mitgliedern ihre Jubiläumsurkunden:
--- Bernd Hadeler für seinen 100. Marathon/Ultra am 01.04.23
--- Hans-Jürgen Hetzel für seinen 250. Marathon/Ultra am 12.03.23
--- Michael Bieler für seinen 300. Marathon/Ultra am 01.04.23
--- Gerd Junker überreicht anschließend Mario seine Jubiläumsurkunde
für seinen 900. Marathon/Ultra am 01.04.23

TOP 3 Antrag auf Ausschluss

Entfällt

TOP 4 Bericht des Vorstandes

--- Mario berichtet: Ende 2022 hatte der Verein 434 Mitglieder, davon waren 54 Frauen. Die Mitgliedszahlen entwickelten sich positiv und stiegen um 4,5 % an. 29 Mitglieder traten neu ein und es gab 10 Austritte. Darunter gab es leider vier Todesfälle. Wir wachsen weiter. In diesem Jahr verzeichnete der Verein bereits schon wieder 10 Neueintritte, aktuell gibt es 440 Mitglieder. Mario berichtet weiterhin über die alle zwei Monate stattfindenden Videokonferenzen des Vorstands und gibt einen kurzen Überblick über die Themen, welche im Laufe des Jahres abgearbeitet wurden. So soll der Mitgliedsantrag in Papierform erhalten bleiben, der 100 Marathon Club braucht kein Maskottchen, der Abverkauf des Öjendorf-Equipments und viele weitere und interessante Themen werden besprochen. Die Arbeit im Vorstand ist harmonisch, Mario bedankt sich bei allen Vorstandsmitgliedern für die angenehme Atmosphäre. Sein Dank ging an Gerd Junker als 2. Vorsitzender, Michael Weber (Clubheft), Michael Kiene (Statistik), Gabriele Eisele (Geburtstage und Startpasswesen), Wolfgang Kieselbach (Schatzmeister), Jana Bieler (Pressewartin), Peer Cavaleiro (Homepage/EDV), ferner an Sara Kortyka (Veröffentlichungen auf unserer Homepage) und Kalle Rohwedder, der Gabriele Eisele bei ihrer Arbeit im Startpasswesen vertreten hat.

--- Gerd Junker beschreibt sein Tätigkeitsfeld: Planung der Mitgliederversammlungen, Lokalitäten ermitteln, Tagungsraum prüfen, Essensbestellung, Anmeldungen unserer Mitglieder nachhalten, Anmeldezahlen und Verfügbarkeit des Vorstands ermitteln, weiterhin Planung, der Videokonferenzen, Einladung der Vorstandsmitglieder und Protokollerstellungen. Für unsere Partnerschaften mit dem Flensburg-Marathon und Hasetal-Marathon können unsere Mitglieder auf deren Wunsch bei Gerd Rabattcodes erhalten.

--- Michael Weber erstellt weiterhin bereits viele Jahre lang mit großer Beständigkeit unser Clubheft. Er berichtet über Jubiläen, Ein- und Austritte von Mitgliedern, Protokolle und diverse Gegebenheiten im Club. Um Inhalte ins Heft zu bekommen, ist er auf Berichte angewiesen und freut sich über Presseberichte über Mitglieder oder Laufberichte, welche unsere Mitglieder selbst verfassen und einreichen. Zudem freut sich Michael immer über interessante Fotos für die Vorder- und Rückseite des Heftes. Natürlich werden auch Statistiken sowie Einladungen und Informationen über unsere Mitgliederversammlungen veröffentlicht.

--- Unser Statistiker Michael Kiene berichtet über seine umfangreiche Arbeit: Er prüft Lauflisten von Neumitgliedern, erstellt 2x jährlich nach Einreichung aller Läufe aller Mitglieder Halbjahres/Jahresstatistiken sowie Gesamtstatistiken und veröffentlicht auch jährlich die japanische Weltrangliste, in der alle Läufer weltweit mit mindestens 300 absolvierten Marathons/Ultras aufgelistet sind und freut sich über Melderekorde unserer Mitglieder. Er bearbeitet ständig Anfragen aller Art auch von Nichtmitgliedern und erstellt alle Jubiläumsurkunden. Nach 9 Jahren gibt er sein Amt nun ab, weil er dieses mit veränderten Anforderungen in seinem Beruf nicht mehr ausführen kann.

--- Gabriele Eisele stellt den Mitgliedern auf Wunsch Startpässe aus. Zudem versendet sie Glückwünsche zu runden Geburtstagen ab dem 70. Lebensjahr. Im letzten Jahr gab es 23, in diesem Jahr werden es 24 sein.

--- Wolfgang Kieselbachs beschreibt seine Aufgaben im Club: Er tritt in den Schriftverkehr mit neuen Mitgliedern, verwaltet die Mitgliederdateien und bringt diese jeweils auf den neuesten Stand. Er verwaltet die Beitragslisten, überwacht alle Zahlungen der Mitgliedsbeiträge und wickelt alle Zahlungen für den Verein ab. Am einfachsten funktioniert der Beitragseinzug im Lastschriftverfahren, wobei es gelegentlich zu Stornierungen kommen kann. Einmal jährlich werden die Mitgliederzahlen dem Hamburger Sportbund gemeldet und entsprechende Zahlungen vorgenommen. Zum Jahresende rechnet Wolfgang die Kosten der einzelnen Vorstandsmitglieder ab. Wichtig ist die regelmäßige Datensicherung. Wolfgang ist ebenfalls für die Verwaltung und den Verkauf der Merchandise-Artikel zuständig. Für den Vorstand erstellt er einen monatlichen Einnahmen- und Ausgaben-Bericht. Außerdem erstellt Wolfgang die Steuererklärung für das Finanzamt. Es ist nicht einfach, dafür einen Steuerberater zu gewinnen. Es gelingt Wolfgang trotzdem dank persönlicher Beziehungen.

--- Jana nimmt regelmäßig an den Videokonferenzen des Vorstands teil. Auf unserer Vereinswebseite stellt sie oft News ein, berichtet über Laufjubiläen unserer Mitglieder, veröffentlicht auf Wunsch auch Beiträge unserer Mitglieder und schickt einmal im Monat jedem interessierten Mitglied einen Newsletter zu. Sie betreut eine Facebookgruppe des 100 Marathon Club nur für Mitglieder und eine, wo auch Auswärtige Zugriff haben. Alles wird oft und gerne genutzt.

--- Weil Peer heute nicht anwesend sein kann, trägt Gerd seinen Bericht vor: Die Vereinswebseite ist ein Angebot für unsere Mitglieder. Zahlreiche Jubiläen, Laufberichte und Marathon-Ausschreibungen werden dort regelmäßig online veröffentlicht. Der Laufkalender wird nahezu täglich genutzt und aktualisiert. Um diese Beständigkeit und Aktualität bieten zu können, wirken 10 Redakteure und 30 Laufveranstalter aus unserem Verein mit. An das Aussehen (Design) der Webseite und die Bedienung haben sich die Webseitenbesucher und auch die Redakteure mittlerweile gewöhnt. Ob die Möglichkeit besteht, dieses gewohnte Design langfristig beizubehalten, wird gerade vom Webmaster geprüft. Eventuell ist es aus technischen Gründen erforderlich, in den nächsten Jahren eine Veränderung des Designs umzusetzen. Unsere Clubwebseite würde dann ein neues Aussehen bekommen.

TOP 5 Kassenbericht

Wolfgang beschreibt die Erstellung der Vereinsbilanz als herausfordernd. Die finanzielle Situation des Vereins ist geordnet. Der 100 Marathon Club konnte seinen Zahlungsverpflichtungen nachkommen. Seit 2015 ist die Mitgliederzahl um 50 % gestiegen, durch die vermehrten Beitragseinnahmen hat sich die finanzielle Situation weiter verbessert. Weil 2022 keine Veranstaltungen stattgefunden haben, hat sich das Öjendorf – Konto nicht vermehrt und kann nun aufgelöst werden. Trotz gestiegener Kosten für den Verband (+ 10 %), Kosten der Bank und Teuerung von Papier sind unsere Rücklagen gut. Die finanzielle Situation des Vereins ist geordnet.

TOP 6 Bericht der Kassenprüfer

René berichtet über ein korrekt geführtes Kassenbuch. Alle Ein- und Ausgaben sind belegt und nicht zu beanstanden. Unregelmäßigkeiten gab es keine. Sylvia Frühauf steht als Kassenprüferin ab sofort nicht mehr zur Verfügung.

TOP 7 Aussprache

Sigrid Eichner schlägt vor, unsere Clubhefte ohne Umschläge nur noch mit einem Adressaufkleber zu verschicken. Der Vorstand prüft, ob dieses technisch möglich und mit unseren Datenschutzrichtlinien vereinbar ist.

TOP 8 Entlastung des Vorstandes

Klaus Bangert beantragt die Entlastung des Vorstands. Die Abstimmung endet einstimmig. Damit ist der Vorstand entlastet.

TOP 9 Wahl des 1. Vorsitzenden

Unser anwesendes Mitglied Frank Berka (Jurist) übernimmt die Sitzungsleitung. Als 1. Vorsitzender wird Mario Sagasser vorgeschlagen. Die Abstimmung der Mitglieder fällt einstimmig aus. Mario ist als 1. Vorsitzender wiedergewählt und nimmt die Wahl an.

TOP 10 Wahl des 2. Vorsitzenden

Als 2. Vorsitzender wird Gerd Junker vorgeschlagen. Auch hier fällt die Abstimmung der Mitglieder einstimmig aus. Gerd ist als 2. Vorsitzender wiedergewählt und nimmt die Wahl an.

TOP 11 Wahl weiterer Vorstandsmitglieder

Zunächst stellt sich als zukünftiges Vorstandsmitglied unser Mitglied Christoph Wenzel vor, der die Aufgabe des Statistikers übernimmt. Christoph hat ähnliche Aufgaben in anderen Verbänden über Jahre ausgeführt und gilt als „alter Hase``. Er ist über 40 Jahre Läufer und hat sich schon immer für Zahlen und Statistiken auch in anderen Bereichen eingesetzt. Von ihm wurden bereits medizinische Abhandlungen und Statistiken in unserem Clubheft veröffentlicht.
Die Wahl des erweiterten Vorstands wird im Rahmen einer Blockwahl durchgeführt:
--- Schatzmeister Wolfgang Kieselbach
--- Statistiker Christoph Wenzel
--- Clubheft Michael Weber
--- Startpässe/Glückwünsche Gabriele Eisele
--- Sportwart Michael Kiene
Alle sich im Raum befindenden 35 Mitglieder stimmen dafür.

Als Dank für seine langjährige Tätigkeit als Statistiker bekommt Michael Kiene das Buch „Elbgrab‘‘ des Hamburger Autors Klaus Spieldenner überreicht. In diesem Krimi läuft eine Kommissarin in dem vom 100 Marathon Club organisierten Elbtunnelmarathon mit. Zusätzlich übergibt Jana Michael ein T-Shirt mit dem 100MC-Emblem und dem Aufdruck: „Mr. Statistik 2014 – 2023‘‘. Danke an Jana, aber besonders natürlich an Michael.

TOP 12 Wahl eines Kassenprüfers

Uwe Laig hat sich schriftlich dazu bereit erklärt, das Amt eines Kassenprüfers zu übernehmen, weil er heute nicht anwesend sein kann. Da sich kein Gegenkandidat meldet, schlägt Mario ihn für dieses Amt vor. Alle 34 sich im Raum befindenden abstimmungsberechtigen Mitglieder stimmen dafür. Damit ist Uwe Laig als Kassenprüfer gewählt.

TOP 13 Weitere Anträge

Entfällt

TOP 14 Ankündigung JHV 2024

Alle Mitglieder haben bis zum 30.06.2023 Zeit, Vorschläge einzureichen. Weil der 100 Marathon Club gerne in ganz Deutschland seine Mitgliederversammlungen abhalten möchte, würde uns ganz besonders eine Bewerbung aus dem Bundesland Bayern freuen. Dort waren wir nämlich noch nie. Grundsätzlich freuen wir uns über jedes Angebot.

TOP 15 Verschiedenes

Sigrid Eichner schlägt vor, die Durchführung des Öjendorfer See Marathon durch Artikel und Aufrufe in der Presse zu retten. Mario und Till geben zu bedenken, dass es prinzipiell an Helfern und an einer Nachfolge für Till fehle.

Überraschung

Als besondere Überraschung für alle Mitglieder erscheint gegen 19.30 h als Ehrengast der Hamburger Autor des Buches „Elbgrab“ mit seiner Frau Ingrid. Es gibt eine Leseprobe aus diesem Buch, die in einer spannenden und interessanten Weise von Herrn Spieldenner vorgetragen wird. Im Anschluss kann jeder Teilnehmer das Buch günstig kaufen. Jeder will doch gerne wissen, wie es der Kommissarin bei dem von uns veranstalteten Marathon ergangen ist! Tolle Überraschung!
Um 20.25 h beendet Mario die Sitzung.

Protokoll erstellt durch Gerd Junker am 02.04.2023
Protokoll geprüft durch Mario Sagasser am 02.04.2023

Fotos von der Mitgliederversammlung. Aufgenommen von unserer Pressewartin Jana Bieler.

Unser kompletter Vorstand, gewählt auf der Mitgliederversammlung.
Von links nach rechts: Mario Sagasser, Christoph Wenzel, Wolfgang Kieselbach, Michael Kiene, Gerd Junker, Gabriele Eisele, Michael Weber

Öjendorfer See Marathon anläßlich der Mitgliederversammlung bei Regenwetter im Matsch.

Berichte unserer Mitglieder

Aus einem 17-jährigen Traum zum Six Star Finisher
von Dirk Kahlmeyer

Zum Saisonauftakt 2023 beim Tokio Marathon und London Marathon.
Wenn Träume in Erfüllung gehen!
Langsam der Reihe nach. Beim Herbstmarathon 2022 in Berlin kam eins zum andern. Die Abbott World Marathon Majors Serie beinhaltet sechs Marathons! Diese Laufveranstaltungen sind New York, Chicago, Boston, Berlin, London und Tokyo.

Wow - wer möchte diese Städte nicht besuchen? Geschweige nicht als Läufer sich zu erlaufen! Wie kommt man an einen Startplatz? In der Regel gibt es drei Möglichkeiten zur Teilnahme. Erstens, die direkte Qualifikation über Zeiten in der Altersklasse. Diese sind allerdings sehr ambitioniert und ich konnte diese Teilnahme beim Boston Marathon 2016 nutzen. Eine weitere Möglichkeit ist das Losverfahren. Alle Laufveranstaltungen haben sehr viel mehr Bewerber als Startplätze, beim Tokyo Marathon sollen über 400.000 Bewerber jährlich auf der Liste stehen! Die andere Möglichkeit ist, eine der sehr begehrten und begrenzten Startkarten über einen Reiseveranstalter zu erhalten.
Beim New York Marathon 2006 und beim Chicago Marathon 2008 hatte ich das Glück über den Reiseveranstalter.
Zurück zum Herbstmarathon 2022 in Berlin, die 17 Marathonmesse in Folge. Viele bekannte Gesichter, interessante Gespräche und Schwab, die wob, war ich eingebucht für den London Marathon am 23.04.2023 über einen Reiseveranstalter.
24 Stunden später beim Italiener „Dirk ich habe für Dich eine Startkarte für den Tokio Marathon am 05.03.2023 über den Reiseveranstalter - kommst Du mit?“ Ja!!!

Fotos: privat

Nichtsahnend, von jetzt auf gleich, lebte der Traum der Six Star Medaille!
Februar 2023, die Anspannung wuchs.
Das Motto: gesund bleiben! Einreisevisum für Japan und die Gesundheitsapp, alles musste bedient werden!

Der Tag war da. Die Vorfreude war riesig. Von Frankfurt direkt nach Tokio. Tokio Tradition und Moderne, sauber, freundlich, alles sehr wertschätzend. Marathonmesse, Startunterlagen abgeholt und schon standen wir in unseren Startblock. Nun begann der Lauf durch die Straßen von Tokio. Die Stimmung war prächtig. Viele Nationen standen am Straßenrand, feierten und feuerten die Läufer an. Jetzt ein Abschnitt, wo mir die Elite entgegenkam, Gänsehaut!
Ich näherte mich dem Ziel, Zieleinlauf, was für Glücksgefühle einfach nicht beschreibbar!
Glücklich kam ich nach 3:35:30 ins Ziel. Platz 634 von 4208 Startern in der Altersklasse. Mit diesem Finish in Tokio waren jetzt 5 von 6 Sternen erlaufen.
Der 6 Stern … der Traum lebt! Das Wichtigste ist die Gesundheit. 6 Wochen sind schon wieder vergangen nach dem besonderen Tokio Marathon. Ich sitze auf meinem gepackten Koffer, alles ist organisiert, London ruft.
Plötzlich wird Düsseldorf bestreikt und von null auf jetzt musste ich von Frankfurt nach London reisen, was für eine Aufregung! Aber alles kappte.
London an der Themse, die Stadtbesichtigung konnte starten. Der Tower, die Tower Bridge, St.-Pauls-Kathedrale, das London Eye, der Big Ben, Westminster Abbey, wo alles mit dem Goldpinsel nachgezogen wurde für die Krönung von Charles 3, und vieles, vieles mehr - London ist eine Reise wert. Zwischendurch ab zur London Marathonmesse. Startunterlagen abgeholt und die Registrierung überprüft bzw. bestätigt, für die Abbott World Marathon Mayors Serie.
Marathon Tag, alles ist perfekt organisiert. Der Start ist in Greenwich.
Natürlich, wie soll es anders an der Themse sein, es fängt an zu regen. Ab in den Startblock. Erst einmal warmlaufen, vorbei an der Cutty Sark, Museumsschiff und weiter in Richtung Tower Bridge. Auf der Tower Bridge, Momente, die ich nie vergessen werde, einfach genießen!!! Rechts runter von der Tower Bridge, auch hier kommt mir die Elite entgegen, was für ein Staunen - großes Kino. Jetzt ging es durch Isle of Dogs, ein Teil der Docklands. Raus aus den Docklands, vorbei am Tower, entlang der Themse, mit dem London Eye in Laufrichtung Big Ben.
Einfach unglaublich und die Stimmung sie kochte über! Gänsehaut pur!

Foto: privat

Weiter Richtung St. James Park. Da ist er, der Buckingham Palace und The Mall. Wow, unglaublich, verrückt, jetzt passierte der Zieleinlauf vor dem Buckingham Palace und auf der - The Mall - Wahnsinn, Lebensfreude pur! Ich kann es in Worten nicht beschreiben. Ich könnte die Welt umarmen, wenn Träume wahr werden!
Als Erstes bekam ich die London 2023 Medaille überreicht. Für mich der 6. Stern dieser Abbott World Marathon Major Serie und nun folgte die, ja die heißbegehrte Six-Star-Finisher-Medaille.

Dirk Kahlmeyer, Six-Star-Finisher vom 100 Marathon Club erreichte sehr glücklich, nach 3:32:28 als 7660., AK Platz 337, inmitten der jubelnden Menge, den Marathonzieleinlauf.

PS: Six Star Finisher Facts:
12.212 Total Number of Six Star Finisher, Germany 643 = Hall of Fame!

Wieder mal reif für die (Hochsee)Insel

von Dr. Hans-Werner Rehers

Gern erinnere ich mich an meinen ersten Auftritt beim www.helgoland-marathon.com im Jahre 2005, wo ich bei meinem Start auf dem ursprünglichen Kurs auf vier Runden á 10,5 km bei meiner # 30 nach 4:08 Std. drin war.
Momentan allerdings ist die Südwestmole, die damals bis zum Ende gelaufen wurde und als Begegnungsstück fungierte, leider eine Baustelle und unpassierbar mit dem Ergebnis, dass der “Düsenjäger”, Insider und Helgoland-Touristen wissen, was gemeint ist, 2023 ACHT mal bewältigt werden darf.
Natürlich reist man ein/zwei Tage eher an, erfreulicherweise hat meine Frau ein Hotel in absoluter Start- und Zielnähe gebucht, wir bummeln am Freitag entspannt mit vielen anderen zur Nordseehalle, um die Startunterlagen, zu denen auch ein Shirt gehört, in Empfang zu nehmen.
Der 100MC-Vorsitzende Mario Sagasser hat mit seiner Frau Doris unter einem Pseudonym genannt und überrascht seinen 100MC-Vize Gerd Junker, der seine # 1000 eintüten möchte und damit augenscheinlich nicht gerechnet hat.
Mario verteilt viele Zettel mit der Aufschrift: “ESKORTE 1000 Marathon Gerd Junker” nicht nur an die 18 Clubmitglieder, die die Anreise ebenfalls nicht gescheut haben, um den Jubilar bei seinem Wechsel von 3- nach 4-stellig zu begleiten.
Weitere 100MC-Jubilare sind Sylvia Frühauf mit ihrem 750. und Thorsten Meyer mit seinem 100. Auftritt, wobei Sylvia das Vergnügen hatte, von Doris, der Frau unseres Präsidenten, begleitet zu werden.
Am Samstag, dem 06. Mai 2023, wird es morgens beim Musikpavillon an der Landungsbrücke beim Südstrand richtig wuselig, um 9 Uhr werden die 177 Teilnehmer des Mini-Marathon auf ihre eine Runde von 5,25 km geschickt, das Hauptfeld (119 Laufende) startet um 9:15 Uhr.
Glücklicherweise ist das Wetter auf Seiten der Laufenden, auch die Windstärke im Oberland hält sich in Grenzen, an den vier VP pro Runde bekommt man alles, was nötig ist.
Eigentlich hatte ich erwartet/gehofft, dass Gerd sich in Bezug auf das Tempo an seiner Eskorte orientiert, doch da habe ich mich schwer getäuscht, bereits auf den ersten Metern zieht er davon, als gäbe es kein Morgen, und was soll ich sagen, es gelingt ihm souverän, in jeder Runde unangestrengt unter 40 Minuten zu bleiben und in der Addition nach 5:08 Std. zu finishen.
Ich tu mich da schon deutlich schwerer, registriere, dass lediglich das Stück im Startbereich bis zum Nordosthafen absolut flach ist, nach dem Düsenjäger auf dem Weg vorbei am Pinneberg, mit 61,3 HM höchster Punkt der Insel, zur “Langen Anna” und zurück zum Mittelland wechseln sich Gehpausen und “Lass rollen”-Stücke ab, der Invasorenpfad zum Ende einer jeden Runde erinnert mich an den “Düsenjäger”, nur in positivem Sinn, hier habe ich sicher Zeit gutgemacht und Mitlaufende einsammeln können.

Die drei 100MC-Jubilare Gerd, Sylvia und Thorsten Foto: Irina Meyer

Ansonsten bin ich meistens allein unterwegs, Überholvorgänge werden mit fortschreitender Laufdauer zwangsläufig weniger, und ich habe Zeit, meinen Blick kreisen und meine Gedanken schweifen zu lassen.
Dabei fällt mir auf, dass der Klippenrandweg doch tatsächlich mit “Penter Klinkern”, die nördlich von OS gebrannt werden, gepflastert ist,
Ansonsten empfinde ich genau wie Markus Pitz, der auf “m4y” garniert mit vielen Fotos lesenswert darüber berichtet, den 24. Helgoland-Marathon als ausgesprochen angenehmes Läufchen ohne Stress, das zur Verfügung stehende Zeitfenster von sechs Stunden ist sicher für die meisten ausreichend, trotzdem bin ich froh, bereits nach 5:33 Std drin zu sein.

Urkunde und farbenfrohe Medaille mit Relief der Insel werden gern genommen, Racedirektor Oke hat sich wie alle Jahre wieder seinen Schädel mit der “Roten Anna” verziert, er informiert mich darüber, dass Gerd lediglich 5:08 Std. gebraucht hat, Sylvia und Thorsten trudeln kurz nach mir ein, so dass einer ungewöhnlichen Ehrung ab 20 Uhr in der Nordseehalle nichts im Wege steht, zumal lediglich bei vier Laufenden ein DNF hinter dem Namen steht, was einer Ausfallquote von 3 % entspricht. Und da geht dann auch richtig die Post ab.
Unter dem Jubel der Anwesenden werden nicht nur die Gesamt- und AK-Sieger, sondern gerade die 100MC-Jubilare für ihre läuferische Aktivität in der Vergangenheit gewürdigt. Im Nachhinein frage ich mich, wie Gerd seinen riesigen Pokal nach Hause bekommen hat.

Wir haben uns verabschiedet, als es zum gemütlichen Teil, sprich: Livemusik und Tanz, überging, und uns in eine der wenigen Kneipen, die nach 21 Uhr noch geöffnet hatte, zurückzogen, um zu beschließen, zum 25. Helgoland-Marathon 2024 wieder anzutreten, unser Hotel ist bereits gebucht.

375 Jahre Westfälischer Friede 75 km Ultramarathon von MünSter nach OSnabrück

von Dr. Hans-Werner Rehers

Dass die Idee der beiden Racedirektoren Uwe Laig und Günter Liegmann nicht die Schlechteste war, zeigt sich nach Öffnung des Nennfensters für o. g. Veranstaltung.
Relativ kurzfristig können sie ein “Ausgebucht” vermelden, und so kommt es, dass sich am 29. Mai 2023 60 Ultras, unter ihnen das Jung-Ehepaar Kerstin und Frank Pachura, das unsere Lauf-Show auf www.lidoma.de filmisch dokumentiert, am Münsteraner Rathaus auf dem Prinzipalmarkt treffen, nachdem sie entweder per Bahn von OS nach MS gereist sind oder nach dem Finish in OS zurück nach MS reisen dürfen, um nach der Begrüßung durch Günter und Uwe gegen 7:45 Uhr auf die Strecke geschickt zu werden.
In Bezug auf mein Laufshirt habe ich nach dem Aufstieg des VfL OS in die 2. Liga einen Nachbarn gebeten, mir ein Shirt in Lila-Weiß zu leihen und seinen Hinweis: Damit traust Du Dich nach Münster? ignoriert in der Hoffnung, am Startort nur Laufwillige und keine Preußen Münster-Fans zu treffen, und so war es dann ja auch, und im Ubrigen hat man mir unterwegs dreimal zum Aufstieg gratuliert.
Ob Michael Brehe (immer im FCB-Shirt) und Andreas Pluta (immer im 1. FC Köln-Shirt) diese Entscheidung indirekt mit beeinflusst haben, sei einmal dahingestellt.

Der Hinweis in der Ausschreibung auf das Einhalten der StVO in Bezug auf Fußgängerampeln führt dazu, dass das Starterfeld bereits auf den ersten Metern auseinandergerissen wird. Als Langsamer kann ich mich in Bezug auf die Streckenführung anfänglich auf die Vorauslaufenden verlassen, später kommt man nicht umhin, genau Ausschau zu halten nach der Kennzeichnung “X1648”, um sich Extra(kilo)meter zu ersparen.

Start zum Ultramarathon Foto: privat

Glücklicherweise ist das Wetter ausgesprochen lauffreundlich. Man ist zunächst in nordöstlicher Richtung nach Überquerung des Dortmund-Ems-Kanals unterwegs nach Handorf, kreuzt sowohl die Werse als auch die Ems und erreicht nördlich der Rieselfelder kurz hinter Gelmer die Bockholter Berge, wo bei km 21,5 der erste hervorragend bestückte und von Liane Hennigs betreute VP auf uns wartet.
Von dort aus geht es mal links, mal rechts, mal links, mal rechts wieder am Dortmund-Ems-Kanal und an Schmedehausen vorbei gen Ladbergen, und hier verpassen Maria Rolfes und ich quatschenderweise das richtige “X” mit dem Ergebnis, dass wir nach Unterquerung der A1 plötzlich in nord-westlicher statt, wie es richtig gewesen wäre, in nord-östlicher Richtung zum nächsten VP bei Ladbergen unterwegs sind.
Die Zeit, die wir hier verplempert haben, von den Mehr-km ganz zu schweigen, werden wir nicht mehr aufholen können, aber das ist bei dem Zeitlimit von 13 Stunden auch zu verschmerzen und sowas von egal.
In Ladbergen gönnen wir uns ein Eis, verlieren auch dabei wertvolle Minuten, da die Zubereitung der beiden Waffeln relativ lange dauert, und treffen dann auf die altbekannte Strecke des Ladbergen-Marathon, den Uwe des Öfteren mit großem Erfolg ausschreibt (siehe 100MC-HP unter “Termine”), wo bei km 38,4 der nächste VP, betreut vom 100MC-Vizepräsidenten Gerd Junker und 100MC-Neumitglied Torsten Meyer, wieder mit dem vollen Programm an erlesenen Leckereien auf uns wartet.
Elf km weiter kommen wir nach einer längeren Passage der Haus-Vortlage-Marathon-Route direkt bei Uwe und seiner Frau Susanne vorbei, werden nach 2/3 der Distanz erneut ausgezeichnet versorgt und begeben uns dann in Begleitung von Andreas Belle und Günter Liegmann auf die letzten 25 km, die auf Grund des höchsten Punktes der Strecke (162 HM) mit einer längeren Gehphase beginnen.
Auf der nun folgenden langen Bergab-Passage lassen Maria und ich es richtig rollen, bei Natrup-Hagen überqueren wir die Landesgrenze von NRW nach NDS und sind kurz danach bei km 62,4 am letzten VP im Süden von Hasbergen, der vom Haster Renntner Friedhelm Tappe und Kurt Gormanns sowohl lukullisch als auch akustisch sensationell betreut wird.
Bis hierher haben meine Frau und ich die Strecke mit dem Radl in entgegengesetzter Richtung bereits erkundet, und trotzdem konnte ich mein Versprechen an Maria (Jetzt verlaufen wir uns nicht mehr!) nicht in die Tat umsetzen, bei Gaste habe ich unsere bis dahin bereits zurückgelegte Distanz noch einmal unfreiwillig verlängert, zumal auch meine Uhr ihren Geist aufgegeben hat.
Aber als wir in OS-Hellern ankommen, steht einem souveränen Finish nichts mehr im Weg, mal schauen, ob es noch mit einer “11” vorn klappt.
Es geht durch den Hörner Bruch und dann in östlicher Richtung dem Ziel im Zentrum am Osnabrücker Rathaus entgegen, das wir nach dem Durchlaufen des Heger Tores unter dem Applaus einiger Passanten nach 79 km (auf Marias Tacho) und 11:55 Std. auf einem roten Teppich erreichen.
Nach der wohlverdienten Zielverpflegung schmücken uns Beate und Mathias Hornung mit einem eleganten Finishershirt und einer exklusiven Medaille, dann sammelt meine Frau uns ein, wir fahren zu uns und Maria macht sich auf den Heimweg nach Lohne.

Am nächsten Tag zeigt ein Blick in die Ergebnisliste, dass Marc Bremann und Marcus Jürgens zeitgleich in 7:13 Std. gefinisht haben, Lutz Geske brauchte 8 Minuten länger.
Bei den Damen hatte Anna Christina Nowak als Einzige eine “7” vorn, gefolgt von Steffi Makiola und Madeleine Hamburger.

Inwieweit diese wirklich tolle Veranstaltung Pfingsten 2025 eine Neuauflage erlebt, ist noch nicht sicher, wie wär´s, wenn alle ausnahmslos begeisterten Teilnehmenden Uwe und Günter dahingehend bearbeiten, die Strecke in zwei Jahren inkl. einer Back2back-Medaille von OS nach MS laufen zu lassen?

2. Neckarlauf vom 4. bis 10. Juni 2023 – 374 km in 7 Tagen

von Ulrich Tomaschewski

Erinnerung und Vorbereitung

Ich erinnere mich noch gut an den 1. Neckarlauf im September 2020. Auf den ersten drei Etappen hatten wir Regen im Überfluss und kühle Nächte. Aufgrund der damaligen Corona Situation gab es nicht an allen Zielorten Hallen und ich schlief, wie viele andere Teilnehmer, im Zelt. Es gab auch eine wunderbare Erinnerung, denn bei der 4. Etappe wurde mein Enkel Oskar geboren. Das habe ich während dem Laufen bei einem Telefonat von meiner Frau erfahren. Nun 2023 wollte ich den Neckarlauf nochmals angehen. Meiner Trainingspartnerin Eva hatte ich von dem schönen Lauf am Neckar entlang berichtet. Nachdem ich mich angemeldet hatte, kam die Info von Eva, dass sie auch mitlaufen würde. So gestalten wir gemeinsam die Vorbereitung. Im Februar wurde ich als Vorstand von „Verein Goldbacher Tradition e.V.“ gewählt. Im Juni findet das „Heimatfest“, das alle 10 Jahre veranstaltet wird, in unserem Ort statt. Nun war ich in der Organisation und Vorbereitung zu dem Fest (9. bis 11. Juni 2023) eingebunden. Das ließ sich mit dem Lauftraining und Wettkämpfen gut vereinbaren. Allerdings wurde es Ende Mai und Anfang Juni auch körperlich herausfordernd. Wir haben das Festzelt, das Barzelt, Wurstbuden und vieles mehr mit vereinten Kräften aufgebaut. Nun bin ich das körperliche Arbeiten seit dem Ende meiner Studentenzeit nicht mehr gewohnt, entsprechend platt war ich nach den intensiven Arbeitseinsätzen.

Anreise und Ankunft

Am 3. Juni reisten wir nach Schwenningen an. Meine Tochter Anja hat Eva und mich dorthin gefahren. Dort angekommen, waren die ersten Teilnehmer schon angereist. Wir trafen einige bekannte Gesichter und Lauffreunde. Nachdem wir in der Halle unser Quartier eingerichtet hatten, ging es zur Anmeldung und bald darauf gab es auch das Abendessen. Das bewährte Betreuerteam von Thomas war wieder dabei und somit fühlte ich mich bestens aufgehoben und versorgt.

Etappe 1 - 58,3 km von Schwenningen nach Sulz-Mühlheim

Es folgte der gewohnte Ablauf bei den Etappenläufen. Wecken um 5:00 Uhr, frühstücken, lauffertig machen und packen. Koffer sowie Tragetasche zum LKW tragen und auf den Start warten. Der war zur 1. Etappe für alle Teilnehmer um 7:00 Uhr.

Start an der Neckarquelle Foto: Vera Thomas

Allerdings gab es noch einen Fußmarsch zur Neckarquelle. Dort angekommen, wurde ein Gruppenfoto gemacht. dann kam der Startschuss von Ingo. Besser gesagt er kam nicht, denn Ingo hatte seine Startpistole nicht geladen. Er wird halt auch älter. Also, Ingo zählt runter und kein Schuss fällt, keiner läuft los. Erst nach eindringlicher Aufforderung laufen 35 Teilnehmer los, 29 davon planen die komplette Strecke bis Mannheim ein. Wir beginnen bei schönstem Wetter und das sollte bei allen Etappen so bleiben. Sonnenschein den ganzen Tag und Temperaturen zwischen 26 und 30 Grad. So liefen wir in einen herrlichen Sommertag hinein. Anfangs lief es bei mir ganz gut, mit der Zeit verspürte ich aber eine große Müdigkeit im Körper und es kam auch eine ungewohnte Unlust zum Laufen auf. Ich konnte das nicht einordnen, da meine Laufergebnisse in der Vorbereitung meinen Erwartungen entsprachen. Vermutlich hat sich die körperliche Anstrengung bei den Aufbauarbeiten zum Heimatfest nun bemerkbar gemacht. Aber ich habe keinen Zeitstress bei diesem Lauf, somit kann ich auch immer wieder mal guten Gewissens Gehpausen einlegen. Die wunderschöne Aussicht im Schwarzwald lässt die negativen Gedanken verschwinden. An den 4 VPs nehme ich mir genügend Zeit zur Stärkung und trabe dem Ziel entgegen. Direkt nach dem Zieleinlauf gibt es genügend Getränke und etwas zum Essen. Das Abendessen wird vor Ort gekocht und gegen 18:00 Uhr ist es meist fertig. Zu essen gibt es genug, Thomas und seine Crew lassen niemanden verhungern. Danach habe ich mit Eva noch einen Sketch zu Proben. Auf dem Heimatfest werde ich am Samstag noch eine Rede halten dürfen und gegen später bei einem Sketch mitwirken. Den übe ich mit Eva von nun an fast jeden Abend. Um 21:00 Uhr ist Nachtruhe.
Eva lief bei dieser 1. Etappe ihren 100. Marathon und bekam von mir dazu die Urkunde vom 100 Marathon Club. Vom Veranstalter Thomas bekam sie noch eine besondere Urkunde und einen Pokal. Das hatte Ingo schön sauber vorbereitet. Die anwesenden Läufer gaben kräftig Beifall und Eva war so erfreut, dass sie uns eine großzügige Spende in Form von Getränken zukommen ließ.

Etappe 2 - 47,6 km von Sulz-Mülheim nach Tübingen
Auf der 2. Etappe laufe ich wie am Vortag wieder gemeinsam mit Vera los. Sie nimmt erstmalig an einem Etappenlauf teil und möchte zu Beginn nicht überreizen. Wir kennen uns schon seit längerem, denn Vera ist eifrige Teilnehmerin an meinem „Hohenlohe Marathon“. Nach 30 Kilometern werde ich spürbar langsamer und schlage vor, dass Vera in ihrem Tempo weiterläuft. So macht sie das auch. Nach 40 Kilometer bei VP4 laufe ich auf Manne auf. Er gehört zu den Frühstartern und legt die Strecke in einem flotten Gehschritt zurück. Wir beschließen, bis zum Ziel gemeinsam zu laufen (ich) und wandern (Manne). Nach dem Zieleinlauf belohnen wir uns mit einem kühlen Bier.

Etappe 3 - 50,7 km von Tübingen nach Lichtenwald
Vera läuft heute in ihrem Tempo los. Ich kann auch etwas flotter laufen, bin aber wie gewohnt am Ende vom Läuferfeld. Irgendwann werde ich dann Sigrid, Edda und Manne einholen, die einen Frühstart machen. Bei Kilometer 22 kommt mir an einer Weggabelung Vera entgegengelaufen. Sie hat den Abzweig nicht bemerkt und hat somit eine „Extra Meile“ hingelegt. Von nun an bleibt Vera an meiner Seite. Ich vermute, dass sie meiner Navigation vertraut und das Handicap, damit langsamer zu laufen, in Kauf nimmt. Wir unterhalten uns prima. Am VP3 erhalte ich die Info, dass Eva gestürzt und auf dem Weg ins Krankenhaus ist. Nun sind meinen Gedanken bei Eva und ich hoffe, dass nicht allzu schlimmes passiert ist. Um zum Zielort Lichtenwald zu gelangen, verlassen wir den Neckar und müssen ca. 5 km bergauf. Das ist an sich schon eine Strapaze, in der Sonne wird das noch anstrengender. Ein Trost bleibt, denn morgen laufen wir das wieder runter.

Im Ziel erfahre ich dann mehr zu Evas Sturz. Sie ist an einem hohen Bordstein hängen geblieben, gestolpert und unglücklicherweise mit dem Kopf gegen ein Geländer gestoßen. Im Krankenhaus wurde die Wunde genäht. Anschließend wurde Eva von unseren Helfern zum Zielort gebracht. Es geht ihr den Umständen entsprechend gut. Eva ist voller Optimismus weiter zu laufen. Sie wird am nächsten Tag vernünftiger Weise pausieren, danach aber alle weiteren Etappen erfolgreich laufen und immer weit vor mir in Ziel kommen. (Foto: privat).

Etappe 4 - 65,0 km von Lichtenwald Besigheim
Heute haben wir die längste Etappe unter dem Laufschuh. Vera wird mich begleiten, da ihr eigenes Navigationssystem via Handy streikt. Auch gut, so habe ich eine angenehme Unterhaltung unterwegs. Nachdem wir den Berg wieder runter gelaufen sind, ist die Laufstrecke weitgehend flach. Zum Ende erwarten uns noch zwei unangenehme Anstiege. Heute laufen wir durch Stuttgart. Beim 1. Neckarlauf bin ich auf Klaus Neumann, Michael Weber und Gerhard Bracht in Stuttgart getroffen. Sie hatten dort auf uns Läufer gewartet und uns ein Stück begleitet. Klaus ist allerdings in Südafrika zum Comrades. Michael und Gerhard waren anderweitig beschäftigt. Schade, ich hatte mich auf ein Treffen gefreut. Für mich ist immer wieder erstaunlich, welche Dimension die Werke von Mercedes-Benz haben. Kilometerlang laufen wir daran vorbei. Im Ziel angekommen, erfahre ich, dass Frank aufgeben musste. Sakis, der bisher immer weit vor mir im Ziel eintraf, kam mit einem dicken Fuß eine Stunde nach mir ins Ziel. Frank als auch Sakis liefen danach keine weitere Etappe mehr.

Etappe 5 - 46,5 km von Besigheim nach Gundelsheim
Für diese Etappe haben sich Eberhard und Angelika angemeldet. Wir laufen zu dritt gemeinsam los. Eberhard musste wegen einer OP längere Zeit pausieren und läuft heute seinen ersten längeren Lauf. Wir bleiben die ersten 20 km zusammen, danach lässt Eberhard es langsamer angehen. Heute ist ein Feiertag, dazu noch schönes Wetter. Am Neckarradweg ist die Hölle los. Trotz hochsommerlichen Temperaturen haben die E-Biker Jacken an und fahren unverschämt dicht an uns Läufern vorbei. Gesteigert wird das noch durch Rennradfahrer, die im rasenden Tempo vorbeihuschen. Für beide Radgruppen gilt, klingeln oder rufen: Fehlanzeige, abgesehen von einer kleinen Minderheit, die Rücksicht nimmt. Der Radweg und Fußweg bei Heilbronn ist zudem sehr schmal, Büsche ragen noch hinein. Eine Katastrophe! Irgendwann ist der Hot-Spot überwunden und es geht wieder die Landschaft genießend an schönen Orten, wie Bad Wimpfen, vorbei.

Etappe 6 - 56,9 km von Gundelsheim nach Neckargemünd
Melanie tritt heute nicht mehr an. Sie hat muskuläre Probleme. Zu Beginn der Etappe laufen Vera und ich gemeinsam. Bald läuft aber jeder sein Tempo. Bei km 23 haut es mich auf den Asphalt. Bei einem Baugeschäft sehe ich eine Maschine zum Horizontalspülbohrverfahren. Das fasziniert mich so sehr, dass ich nicht auf den Weg achte und an einer Bodenwelle zu Fall komme. Ein aufgeschlagenes Knie und Ellenbogen sind das Ergebnis. Es blutet, ist aber nicht weiter schlimm. Nach weiteren zwei Kilometern bin ich am VP2 und reinige die Wunde. Vera hat sich wieder mal verlaufen und kommt kurz nach mir am VP2 an. Sie ist Ärztin und hat alles Notwendige in ihrem Rucksack. So werde ich nun fachgerecht verarztet und setze gemeinsam mit Vera den Lauf fort. Dem Zielort entgegen geht es mal wieder bergauf, dieses Mal aber richtig steil. Das schlaucht in der Hitze. Nach 3 Kilometern ist das vorbei und das Ziel ist da. Wie bei jeder Zielankunft gibt es von den Betreuern und Läufern einen herzlichen Applaus. Das Vereinsheim in Dilsberg, unser Übernachtungsort, ist klein. Joachim hat mir angeboten, dass ich in einer Pension ganz in der Nähe übernachten könnte. Ich habe das Angebot gerne angenommen und damit eine ruhigere Nacht verbracht.

Etappe 7 - 48,8 km von Neckargemünd nach Mannheim-Sandhofen
Heute ist ein besonderer Tag. Die letzte Etappe und mein 69. Geburtstag. Beim Frühstück bekomme ich von den Teilnehmern ein Geburtstagsständchen gesungen. So kann ein Tag beginnen! Heute gibt es eine größere Gruppe von Frühstartern, damit wir im Ziel zeitnäher zueinander ankommen. Es ist wieder sehr heiß und wenig Schatten. Leider musste Sigrid im Laufe dieser letzten Etappe aussteigen, das Wetter war aber auch extrem. Die letzten Kilometer geht es an einem industrialisierten Neckar entlang und durch ein Industriegebiet. Das ist nicht schön anzuschauen, aber der Neckar kann es sich nicht aussuchen. Im Ziel angekommen gibt es erst mal lecker Kuchen und gekühlte Getränke. Ein Mitläufer hat die Getränke komplett gesponsert, da ihm der Lauf und die Gemeinschaft der Läufer so gut gefallen hat. Ich bekomme von Ingo und Thomas noch eine besondere Urkunde wegen meines Geburtstages und meine Urkunde als Finisher samt Pokal. Eva ist bereits vor mir im Ziel eingelaufen. Sie hatte mich kurz vor Mannheim überholt, denn ich hatte als Frühstarter eine Stunde Vorsprung. Wie verabredet, ist ihr Ehemann Martin bereits da und bringt uns zurück ins Hohenloher Land.

Abspann
Zuhause angekommen, erst mal unter die Dusche und ein wenig ausruhen. Um 17:00 Uhr war ich dann mit der Familie im Festzelt zum Essen. Das Programm vom Heimatabend begann um 19:00 Uhr. Nach Ortsvorsteher und Oberbürgermeister durfte ich die 800 Gäste begrüßen. Vereine und Musikgruppen präsentierten tolle Sachen auf der Bühne. Gegen 21.30 Uhr zum Abschluss führten wir unseren Sketch auf. Es hat alles geklappt, dank Evas Unterstützung. Das Publikum war begeistert und nun konnte ich auch entspannen und mein Flüssigkeitsdefizit beheben. Es wurde noch eine lange Nacht auf dem Fest.

Fazit und Ergebnis
Es war mal wieder ein schönes Lauferlebnis mit vielen angenehmen Gleichgesinnten. Die Organisation von Thomas und seinen Helfern war für mich passend. Kein Stress und immer jemand der einem helfend zur Seite stand. Es waren 29 Starter die alle Etappen laufen wollten. 24 davon erreichten alle 7 Etappen das Ziel. Unglücklich der Sturz von Eva und dass Sigrid in der letzten Etappe aufgeben musste. René Strosny hat alle Etappen überlegen gewonnen und hatte mehr als 8 Stunden Vorsprung vor dem zweiten Norbert Taucher. Bei den Frauen siegte ebenso überlegen Hanna Leisz vor Angela Strosny. Für mich ist jeder der ankommt ein Gewinner.

Foto: privat

Ergänzung der Redaktion:
Es gab leider noch einen weiteren Sturz, von dem Ulrich aber nichts mitbekommen hatte, da er eine Stunde früher gestartet war und nach dem Lauf sofort den Heimweg antrat, um seinen Geburtstag zu feiern.
Christoph Holzapfel schildert daher kurz, was ihm passiert ist:
Auf der letzten Etappe des Neckarlaufs, ca. 25 Kilometer vor dem Ziel, lief ich auf einem schmalen Pfad direkt am Neckar. Die Beine waren wohl schon etwas müde und so stolperte ich über eine Wurzel, konnte mich auch nicht mehr abfangen und stürzte auf die linke Schulter. Ich überlegte kurz, was tun, ging dann aber weiter Richtung nächstem VP. Ich versuchte kurz, wieder ins laufen überzugehen, merkte aber gleich, dass das nicht mehr funktionierte. Also entschied ich mich, zu gehen. Beim VP angekommen, hätte ich zwar im Auto ins Ziel mitfahren können, da gehen aber ganz gut ging, entschloss ich mich, das Finish zu versuchen, was dann nach weiteren 4 Stunden auch erfolgreich geklappt hat. Dass das Schlüsselbein gebrochen war, erfuhr ich dann am darauffolgenden Montag bei meinem Orthopäden.

parkrun Ausflug ins Pitztal

von Michael Weber

Ich hatte ja schon früher berichtet, dass mich parkrun fasziniert. Dort werden zwar nur 5 km gelaufen, aber es geht auch darum, Zähler zu sammeln. Und daher bin ich dabei, so oft es mir samstags möglich ist.

Aber parkrun ist viel mehr. Wir treffen uns ja regelmäßig an den Samstagen im Stuttgarter Kräherwald und während der zwei Laufrunden gibt es natürlich immer viel zu erzählen. Und so erfahre ich von Sabine, dass dieses Jahr wieder eine Gruppe vom Kräherwald parkrun im Juli ins österreichische Pitztal fährt, um dort am Gletscher Marathon oder Halbmarathon teilzunehmen und dass sie diesmal auch dabei ist.

Ich studiere die Ausschreibung und lese von einem Zeitlimit von 6 Stunden. Das müsste auch bei wärmerem Sommerwetter machbar sein, denn die Laufstrecke geht hauptsächlich bergab und das auf gut laufbaren Straßen. Allerdings ist aber auch von einer Cut Off Zeit von 4 Stunden bei km 31 die Rede. Außerdem bin ich vom WLV am ersten Juli Wochenende als Kampfrichter eingeteilt.

Mit der Zeit wächst das Interesse in unserer eigentlich kleinen Kräherwald parkrun Gemeinschaft und plötzlich wollen ganz viele ins Pitztal. Fahrgemeinschaften werden organisiert, Übernachtungen gebucht. Ich bin hin und her gerissen. Was soll ich machen? Ich schreibe ja auch Woche für Woche einen Bericht über den Kräherwald parkrun und schließe in diesen Berichten auch gemeinsame Teilnahmen bei anderen Events ein.

Die Zahl der Pitztal Reisenden wächst weiter, es sind schon 12. Das ist enorm viel, haben wir doch im Schnitt oft weniger als 20 parkrun Teilnehmende im Kräherwald. So gesehen kann ich eigentlich nicht kneifen. Wie komme ich aber aus meinem Kampfrichter Einsatz raus und wo kann ich übernachten? Sabine erzählt von einem 10 Bett Zimmer im Hostel, was mich aber nicht begeistert. Zusammen mit Sue hatte sie bereits eine Ferienwohnung gebucht. Dort wäre noch eine Schlafcouch frei…

Das klingt doch gleich viel besser und so beginnen meine Planungen, im Pitztal dabei zu sein. Es dauert ein paar Wochen, dann kommt das erlösende Mail bezüglich meinem Kampfrichtereinsatz: „Frank Schunack hat Dich am Wochenende 1. und 2. Juli rausgenommen“. Der Weg ins Pitztal ist damit frei. Super, ich bin dabei und hoffe auf erlebnisreiche Tage.

Die Vorbereitungen laufen super und mit Sabine laufe ich ohnehin Marathon um Marathon. Sie ist kaum zu bremsen und könnte eigentlich viel schneller laufen, als mit mir gemütlich dahin zu trotten, aber das gefällt ihr und so profitieren wir beide davon. Aber Sabine hat im Pitztal auch das Ziel, schneller als 5 Stunden zu laufen. Da werde ich dann diesmal nicht mithalten können, zumal ich die Tage davor ein volles Programm habe und als Konsequenz leider wieder Knieschmerzen bekomme. Kann ich überhaupt am Gletscher Marathon teilnehmen? Gerade bergab ist ja nichts für’s Knie.

Aber so schlimm ist es nicht. Endlich ist der Reisetag gekommen und logisch, erstmal geht es in den Kräherwald zum parkrun. Danach fährt jeder nach Hause, um sich kurz frisch zu machen. Sabine wird fahren und mich und Sue dann aufgabeln. Ausgerechnet an diesem Tag, wo wir es doch etwas eilig haben, um die Startnummernausgabe mit Pastaparty in Wenns noch mitnehmen zu können, geht die Fahrt mit Hindernissen los. Schon auf der Rückfahrt vom parkrun bleibe ich eine Querstraße bevor ich zu Hause bin hängen. Klimakleber blockieren die Straße. Ausgerechnet heute! Ich steige aus, sehe, dass ich da zwischen zwei Personen durchkommen kann und bitte die Polizei, die bereits vor Ort ist, mich ausnahmsweise durch zu lassen, ich wäre sehr in Eile. Es wird mir gestattet, aber wie sieht es nachher aus, wenn Sabine den gleichen Weg nehmen will? Ich dusche kurz und esse eine Kleinigkeit. Wie sieht es jetzt aus auf den Straßen? Gelinde gesagt: katastrophal. Rund um den Pragsattel geht praktisch nichts mehr. Die Stresemannstraße ist sogar nach der Zufahrt zum Parkhaus an der Killesberghöhe in beide Richtungen gesperrt. Mir bleibt nichts anderes übrig, als mit meinem Gepäck und einem 6er Pack von 1,5 Liter Wasserflaschen mehr als einen km bis zur Killesberghöhe zu marschieren. Mit 20 Minuten Verspätung kommen wir endlich weg. Aber es läuft dann gut und so treffen wir unsere parkrun Mitstreiter ganz entspannt auf der Pastaparty.

Sonntag früh. Marathontag. Es ist kühl und einzelne Tropfen fallen vom Himmel. Eigentlich perfekt. Per Shuttlebus fahren wir vom Zielort Arzl zum Start in Mandarfen. Die Scheibenwischer im Bus bekommen zeitweise Arbeit, aber als wir gegen 7:10 Uhr ankommen, ist es mehr oder weniger trocken, jedoch sehr frisch.

parkrun Gruppe vor dem Marathon Start in Mandarfen Foto: privat

Laufen wir kurz oder doch mit Laufjacke oder Langarm-Shirt? Fakt ist, wir sind auf knapp 1700 Metern Höhe und laufen bergab. Es wird also zunehmend wärmer werden. Gegen 12:00 Uhr werden am Zielort in Arzl schon 19°C erwartet. Ich plädiere für kurz. Es ist die absolut richtige Entscheidung. Kurz noch zur Toilette und Gruppenfoto. Dann fällt um 8:00 Uhr der Startschuss.

Michael versucht, Sabine zu folgen Foto: Andreas Bettingen für marathon4you.de

Wie befürchtet, rennt Sabine gleich los. Aber ich versuche, dran zu bleiben. Mir ist zwar ein klein wenig flau im Magen, aber ich bleibe dran. Wir laufen im 6er Schnitt! Obwohl es nach dem Start zunächst einen guten Kilometer bergan geht, sind wir nach genau einer Stunde bei km 10 angelangt. Halte ich dieses Tempo durch? Weiterhin geht es nur talwärts. 2:02:00 zeigt meine Laufuhr bei km 20. Jetzt muss ich aber schon deutlicher beißen. Solange es aber runter geht, wollen wir diesen Vorteil auch mitnehmen. Es dauert nochmal fast 6 Kilometer, bis wir endlich ein paar Schritte gehen dürfen, hoch nach Schön. Denn das hatten wir vorher beschlossen: bergauf darf gewandert werden.
Mit einem Vorsprung von sagenhaften 38 Minuten erreichen wir km 31. Cut Off ist kein Thema für uns. Und wir liegen so gut in der Zeit, dass eine sub 5 immer wahrscheinlicher wird. Aber ich weiß: kurz nach km 36 ist es vorbei mit Downhill. Ging es früher weiter bergab bis zum Ziel in Imst, wurde letztes Jahr das Ziel nach Arzl verlegt und nun folgt eine wellige Schleife durch Wohngebiete und Wald um Arzl.
„Michael, schaffst Du es unter 5 Stunden?“ will Sabine wissen. Ich muss doch schon ziemlich knautschen und gebe Sabine ein Zeichen, dass sie es ohne mich versuchen soll. Wie von der Tarantel gestochen, stürmt sie los. Unfassbar, welche Energie sie noch hat. Ich bin in den Schleichmodus gefallen und sage zu mir, knapp über 5 Stunden sind ja auch noch ganz ok. Ich gehe die Steigungen hoch, inzwischen ist es auch richtig warm geworden. Es geht um einen Sportplatz herum, diesen habe ich noch nicht ganz erreicht, da kommt mir Sabine bereits gut gelaunt wieder entgegen. Ich blicke auf meine Uhr. Sie zeigt 4:11 Stunden. Was, erst 4:11 und bis km 38 ist es nicht mehr weit! Da ist doch auch für mich eine Zeit mit einer 4 vorn noch drin! Schluss mit schleichen. Ich mobilisiere die letzten Kräfte und laufe bis ins Ziel fast komplett durch. Und dann bin ich nach 4:46:53 Stunden im Ziel. Ich kann es kaum glauben. Sabine hat es in einer Superzeit von 4:35:12 geschafft. Das ist auf den letzten schweren knapp 6 Kilometern im Vergleich zu mir eine um 2 Minuten schnellere Pace. Wir sind mehr als 36 km gemeinsam gelaufen und am Schluss ist jeder mit dem Erreichten mehr als zufrieden. Ein perfekter Lauftag.

parkrun Gruppe nach dem Marathon/Halbmarathon am Zielort in Arzl Foto: privat

Ganz hervorragend hat sich der Kräherwald parkun im Pitztal geschlagen. Sue wurde in der AK W55 Dritte im Halbmarathon in 1:53:38 Stunden. Kai (direkt hinter Raluca sitzend) knackte als Dritter der AK M35 beim Marathon die 3 Stunden Marke und lief 2:58:06.
Und als i-Tüpfelchen wurde Raluca (vorn in der Mitte) mit einer Zeit von 3:06:19 und fast 16 Minuten Vorsprung Marathon Gesamtsiegerin. Was für eine tolle Truppe aus dem Stuttgarter Kräherwald. Und solche gemeinsamen Erlebnisse sind eine Bereicherung für uns alle.

Schinder-Trail® Prison Break oder die Flucht vom Grauen Kopf

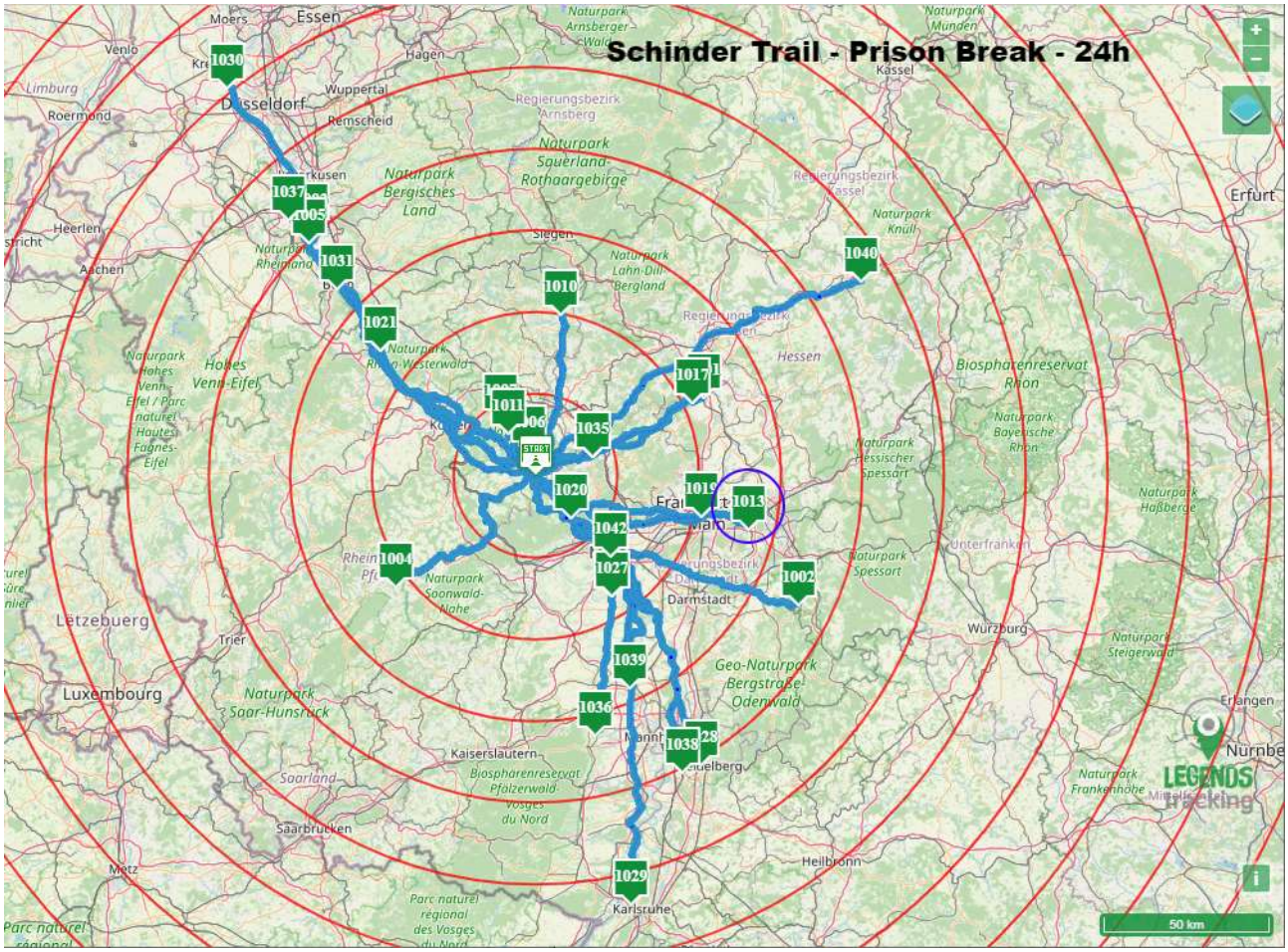
von Rolf-Achim Reichart

Zum ersten Mal fand am 07.07.2023 in Deutschland ein Prison Break-Ultralauf statt. Bei diesem Wettkampfformat müssen sich die Gefangenen (Teilnehmer) innerhalb von 24 bzw. 48 Stunden so weit wie möglich vom Startpunkt entfernen. Die zurückgelegte Distanz wird mit einem vom Veranstalter bereitgestellten GPS-Tracker gemessen. Es wird die Luftlinie gewertet. Wer am weitesten kommt, hat gewonnen. Es gibt keine Verpflegungspunkte, keine Pflichtausrüstung und keine Zuschauer. Wer keine Fluchthelfer hat, ist komplett auf sich allein gestellt.
Das klingt spannend und natürlich habe ich mich sofort für dieses Event angemeldet. Breits das Austüfteln der Fluchtroute hat riesigen Spaß gemacht und ich habe mich stundenlang am Computer mit der Routenplanung beschäftigt, um eine möglichst direkte Strecke zu finden. Als Ziel meiner Flucht habe ich mein Zuhause gewählt, 63 km Luftlinie bzw. 82 Laufkilometer vom Startpunkt entfernt. Um besonders in den Nachtstunden keine unliebsamen Überraschungen in Form von unpassierbaren Wegen, unüberwindbaren Weidezäunen etc. zu erleben, habe ich mir bekannte Strecken, wie den Höchster Kreisblatt Kreisstadt-Lauf und den Mainbrückenlauf, in meine Route integriert. Den Streckenteil vom Grauen Kopf nach Hochheim bin ich im Training etappenweise abgelaufen und konnte mit dieser Erfahrung noch einige Optimierungen vornehmen.
Kurz nach 17.00 Uhr finde ich mich am Starttag auf dem Gipfel des Grauen Kopfes ein, fernab der Zivilisation in den dichten Wäldern des westlichen Hintertaunus. Vom Gefängnisdirektor (Veranstalter) Alex Holl erhalte ich meinen persönlichen GPS-Tracker. Während des Rennens wird die aktuelle Position aller Flüchtenden auf einer speziellen Live-Tracking-Webseite angezeigt. Zusammen mit etwa vierzig Mitgefangene verbringe ich die Zeit vor dem Start im Schatten einer Windkraftanlage. An der Größe der Rucksäcke lässt sich leicht erkennen, wer bei seiner Flucht mit der Unterstützung von Fluchthelfern rechnen kann und wer allein unterwegs sein wird. Mit meinem knapp 5 kg schweren Rucksack bin ich sicher am oberen Ende der Gewichtsskala. Pünktlich um 18.00 Uhr gibt Alex mit seiner Trillerpfeife das Startsignal und wir beginnen unser Abenteuer.

Die Gefangenen warten auf den Start (Foto: Rüdiger Hein)

Bereits nach wenigen Minuten teilt sich die Läuferschar auf und jeder folgt seinem persönlichen Fluchtweg. Ein jüngerer Mitgefangener bleibt jedoch bei mir. Er hat keinen Track vorbereitet und so beschließen wir, gemeinsam bis nach Wiesbaden zu laufen, wo er dann den Rhein überqueren und sich allein weiter durchschlagen will.
Bei meiner Routenplanung habe ich auch auf am Weg liegende Supermärkte und Tankstellen geachtet und wir nutzen wie geplant den nur wenige Meter von der Strecke entfernten REWE-Markt in Bad Schwalbach, um unsere Trinkvorräte aufzufüllen. Allerdings dauert der Einkauf von Snacks und Getränken im mir unbekannten Markt doch ziemlich lang und wir machen uns erst nach etwa 20 Minuten wieder auf den Weg. Mittlerweile habe ich vom Lauf- in den Wandermodus umgeschaltet und muss leider feststellen, dass der herausgelaufene Vorsprung auf den geplanten Schnitt von 11 min/km durch den Einkaufsstopp nahezu aufgebraucht ist.
Hinter Taunusstein bricht die Nacht herein und wird wandern jetzt gemeinsam auf dem gut ausgebauten Aartal-Radweg Richtung Wiesbaden. Gegen Mitternacht erreichen wir die Innenstadt. Nach 30 gemeinsamen Kilometern trennen sich hier unsere Wege. Mein Laufkamerad wird über die Rheinbrücke Richtung Worms weiterziehen, ich ziehe in die nächste Kneipe und bestelle mir ein Bier.
Von nun an bin ich allein unterwegs. Da ich fast die ganze vor mir liegende Strecke bis Hofheim schon im Training gelaufen bin, bereitet mir die Wegfindung keinerlei Probleme. Auch diejenigen Abschnitte, die ich auf der Landstraße zurücklege, sind sehr entspannt, da um diese Uhrzeit nur ganz selten ein Fahrzeug unterwegs ist.
Irgendwann hole ich mein langärmeliges Laufshirt aus dem Rucksack. Laut Aufzeichnung meiner Laufuhr ist die Temperatur zwar in dieser Nacht nicht unter 20 °C gefallen, aber mir war zu diesem Zeitpunkt kalt.
Im Hofheimer Stadtwald ist es zappenduster. Meine Stirnlampe läuft schon seit einiger Zeit im Energiesparmodus und beleuchtet den vor mir liegenden Weg nur noch spärlich. Gezwungenermaßen entscheide ich mich endlich für einen Batteriewechsel, der dank einer kleinen LED-Taschenlampe, die ich mit dem Mund halte, sehr viel einfacher von statten geht als befürchtet.
Gegen 5 Uhr erreiche ich die Stadtmitte von Hofheim. Hier beginnt ein Streckenteil, den ich aufgrund zahlreicher Teilnahmen am Kreisstadt-Lauf in- und auswendig kenne. Auf der anderen Straßenseite hat eine Polizeistreife einen Mopedfahrer angehalten. Zum Glück beachten mich die Polizeibeamten nicht. Meine Erklärung, dass ich ein geflohener Gefangener bin, hätte vielleicht für Irritationen gesorgt. Voller Vorfreude auf einen Becher Kaffee und ein Croissant steuere ich auf ich eine Tankstelle zu, die gemäß meiner Recherche 24 Stunden geöffnet ist, bzw. sein sollte. Nachdem ich einige Zeit vor verschlossener Tür stehe, ertönt eine Stimme aus dem Lautsprecher. Zum Glück ist wenigstens der Nachtschalter geöffnet und dank eines netten Angestellten kann ich doch noch meine Wasser- und Cola-Vorräte auffüllen.
Mit der aufgehenden Sonne wird es schnell wärmer, aber ich habe keine Lust, das langärmelige Laufshirt gegen das schweißverkrustete Kurzärmelige zu tauschen. Also die Ärmel hochgekrempelt und weitermarschiert. Der jetzt folgende Streckenteil durch Zeilsheim zieht sich gefühlt ewig hin, bis ich endlich in Sichtweite der Jahrhunderthalle nach rechts in Richtung des Werksgeländes der ehemaligen Farbwerke abbiegen kann. Nun geht es, nicht wie beim Kreisstadt-Lauf durch das Werksgelände hindurch, sondern außen herum zur Leunabrücke.
Hier beginnt der Streckenteil, den ich vom Mainbrückenlauf während der Corona-Pandemie her kenne. Bei etwa Streckenkilometer 58 erreiche ich in Höhe der Schwanheimer Brücke das Mainufer. Viele Kilometer geht es jetzt einsam am Main entlang. Erst auf Höhe von Sachsenhausen wird es etwas belebter auf der Strecke und es sind schon viele Läufer unterwegs, die die etwas kühleren Temperaturen am Morgen für ihr Training nutzen. Am Vorabend hat hier wohl eine Veranstaltung stattgefunden und obwohl die Stadt zahlreiche zusätzliche Mülleimer aufgestellt hat, liegt unglaublich viel Abfall auf den Wiesen. Kein schöner Anblick.
Nach rund 16 Stunden erreiche ich die Stadtgrenze zu Offenbach. Eine Kontrolle meiner Position auf der Live-Tracking-Webseite zeigt mir, dass ich schon deutlich weiter als 50 km Luftlinie vom Start entfernt bin. Die Bronze-Medaille für eine Leistung von 50-100 km ist mir also sicher. Ich wandere

jetzt die Berliner Straße entlang und staune, wie viele neue Gebäude hier in den letzten Jahren entstanden sind. Die zahlreichen Passanten beachten mich zu meiner Verwunderung kaum. Vielleicht kommen hier ja öfter Typen mit Startnummer, Rucksack und Wanderstöcken vorbei.
An der nächsten ARAL-Tankstelle lege ich eine letzte Pause ein und kaufe mir eine Dose Apfelwein und ein Eis. Das macht den Aufstieg auf den Bieberer Berg zwar auch nicht wirklich leichter, sorgt aber immerhin für etwas Abkühlung. Vom Kickers-Stadion am Gipfel sind es noch genau 6 km bis nach Hause, wo ich um 12.42 Uhr ziemlich erschöpft eintreffe. Die Frage meiner Frau, ob ich noch weiterlaufen will, beantworte ich mit vehementem Kopfschütteln. Mit meiner erlaufenen Distanz von genau 67 km in 18:42 Stunden bin ich zufrieden. Die gelaufene Strecke beträgt laut Tracker 82,1 km. Mit einem Rucksack geht doch Einiges an Tempo verloren.
Die einzige Goldmedaille für eine Distanz von über 150 km in 24 Stunden hat mit 150,46 km Andreas Kränzer errungen. Sechs Gefangene haben sich eine Silbermedaille (über 100 km Luftlinie) und vierzehn eine Bronzemedaille (über 50 km Luftlinie) verdient. 10 Gefangene waren 48 Stunden unterwegs. Gewonnen hat Andrea Mehner mit 235,12 km Luftlinie und einer gelaufenen Strecke von 267 km. Bei den an diesem Wochenende herrschenden Temperaturen eine unglaubliche Leistung.



Die Laufstrecken der Gefangenen – Meine Zielposition ist eingekreist

Die nächsten Prison-Break Veranstaltungen hat Alex Holl schon angekündigt:
26.01.2024: Prison Break Ultra - So weit die Füße tragen, die Winter-Edition der Flucht vom Grauen Kopf
14.06.2024: Escape from Europe - 24h / 48h / 72h

Weitere Informationen: www.prisonbreakultra.com

Presseberichte

Was war da los?
700 Marathons absolviert

Hohenloher Tagblatt am 03.05.2023 von Joachim Mayershofer

Als Ulrich Tomaschewski am 30. Mai 1999 seinen ersten Marathon lief, war ihm noch nicht klar, wie weit ihn dies führen würde. Er lief in diesem Jahr nur fünf Marathons. „Das blieb auch die ersten Jahre in diesem geringen Umfang. Erst ab 2006 wurden es spürbar mehr Marathons“, sagt der 67-Jährige. Ab 2013 waren es dann regelmäßig über 40 Marathons im Jahr. 2022, mittlerweile im Ruhestand, war nun noch mehr Zeit und Muße vorhanden, um seine große Leidenschaft, das Laufen, auszuüben. Durch Teilnahmen an Etappenläufen und Laufserien kamen 84 Marathons im Jahr 2022 zusammen. Am 24. April diesen Jahres konnte Tomaschewski beim Lichtenwalder Laufevent seinen 700. Marathon finishen.

Damit waren innerhalb von 16 Monaten 100 Marathons erfolgreich beendet. Besondere Highlights waren dabei ein Etappenlauf im Schwarzwald über sieben Tage mit insgesamt 367 Kilometern. Auch eine Laufserie in Österreich, bei der in zehn Tagen zehn Marathons zu finishen waren, brachte ordentlich Zähler für die Statistik. „Schöne Lauferlebnisse hatte der Landschaftslauf in Monschau über 56 Kilometer“, sagt der Goldbacher rückblickend. Mit Köln und Frankfurt absolvierte er auch große Stadtläufe. Zudem war ein etwas verrückter Marathon in seinem Kalender, auf der Formel-1-Strecke auf dem Hockenheimring.

In einer weiteren Rangliste mit der Anzahl an Marathonläufen rangiert Ulrich Tomaschewski mittlerweile auf Position 156. Ab 300 nachweislich erfolgreich absolvierten Marathons erfolgt eine Aufnahme in diese Liste. Der Veranstalter des Lichtenwalder Laufevents hatte sich für Ulrich Tomaschewski etwas Besonderes einfallen lassen. Er bekam die 700 als Startnummer und nach dem Zieleinlauf noch eine besondere Ehrung mit einem Pokal. Vom 100 Marathon Club gab es zusätzlich eine Urkunde.

Der nächste Marathon ist bereits geplant und damit der erste Schritt für ein weiteres Jubiläum getan. „Solange das Laufen mir Freude bereitet und Körper und Geist das zulassen, werde ich weiterhin meiner Leidenschaft nachgehen.“, sagt Ulrich Tomaschewski. Bisher hat er mit dieser Leidenschaft inklusive seiner Trainingskilometer 100 000 Kilometer gelaufen und dabei 125 Laufschuhe verschlissen. jom.

Ulrich Tomaschewski bekam beim Jubiläumslauf vom Veranstalter einen Pokal und vom 100 Marathon Club eine Urkunde.
Foto: Michael Weber

Bückeburger verbessert seine Ultra-Marathon-Zeit

Jobst von Palombini überquert die Ziellinie nach knapp 31,5 Stunden als bester Deutscher

Schaumburger Nachrichten am 11.07.2023 von Arne Grahle

Bückeburg. Der Schaumburger Läufer Jobst von Palombini (VfL Bückeburg) hat in der vergangenen Woche am 31. Moravský Ultra Marathon (MUM-Lauf) in Tschechien teilgenommen. Der Marathon verlangt den Teilnehmenden über sieben Tage je 43 Kilometer Strecke ab, in Summe kommt man am Ende bei 301 gelaufenen Kilometern heraus.

Als einer von neun deutschen Teilnehmern kam von Palombini deutlich vor seinen Landsleuten ins Ziel. Insgesamt brauchte er für die 301 km 31:24:23 Stunden, im Schnitt legte der Bückeburger somit die täglichen Abschnitte in rund 4,5 Stunden zurück. Damit verbesserte er seine Zeit gegenüber dem Vorjahresergebnis um knapp zwei Stunden. „So schnell war ich 2015. Das ist schon beeindruckend, wenn man bedenkt, dass ich ja auch nicht jünger werde“, sagte von Palombini. Für ihn fühlte sich der Zieleinlauf ein wenig so an, als hätte er die Zeit angehalten. Die Zeit hätte sogar noch besser sein können, hätte er sich nicht für zwei Kilometer verlaufen und dadurch an Zeit eingebüßt.

Endspurt: Jobst von Palombini beendet den 301 Kilometer umfassenden Etappenlauf in Tschechien. Foto: Oralek

„Die Strecken bei diesem Lauf sind extrem anspruchsvoll. Das ist ein Lauf, auf dem der Untergrund und die Umgebung ständig wechseln, da muss man im Kopf beim Laufen sehr flexibel sein“, so von Palombini. Aber genau dieser Terrainwechsel mache den Reiz des Laufes aus. Mal führt der Weg querfeldein, mal durch einen Wald und dann wieder durch eine kleine Schlucht oder einen Berg hinauf. Auch auf Straßen, Feldwegen und Trampelpfaden wird hier gelaufen. Insgesamt habe der Bückeburger über 7000 Höhenmeter absolviert. Für jeden der sieben Tage war eine andere Strecke vorgesehen, die Läufer sahen also keinen Ort zweimal.

„Dieser Lauf ist mein Lieblingsetappenlauf“, sagte von Palombini und spricht von einem hohen Erlebnisfaktor. „Er ist perfekt organisiert und die ganzen Helfer vor Ort sind sehr freundlich.“ Besonders wichtig sei es aus seiner Sicht, wenn man mal eine Schwächephase durchläuft, immer dran zu bleiben. Wenn er mal ein wenig langsamer machen musste, glich sich das kurz darauf meistens wieder aus, wenn es zum Beispiel bergab ging und man den Berg „runterdonnern“ konnte. Normalerweise laufe der Sportler die Strecke im gleichbleibenden Tempo durch, bei den unterschiedlichen Streckenunterböden ist das aber nicht immer möglich. Außerdem zog der Läufer viel Kraft daraus, gemeinsam mit den anderen deutschen Läufern gemeinsam in einer Schule zu übernachten. „Das gibt einem so ein Zusammengehörigkeitsgefühl, was mich immer gestärkt in den nächsten Tag gehen lässt“, sagt von Palombini. Erschöpft sei er aktuell nicht wirklich, „schließlich gewöhnt sich der Körper schnell an die gleichbleibende Belastung“, meint der Sportler. Trotzdem geht es jetzt erst einmal in den Urlaub.

Mit dem MUM-Lauf absolvierte der Spartenleiter der Laufabteilung des VfL Bückeburg seinen 893. Marathon. „Bis zur 900 ist es ja nicht mehr weit. Die mache ich dieses Jahr noch voll“, kündigt von Palombini lachend an.

Personalien

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

485 **Martin Törber** aus Hamburg (Wiedereintritt)
618 **Uli Teichmann** aus Freiberg am Neckar
619 **Bernd Hadeler** aus Bremervörde-Mehedorf
620 **Volker Schmitz** aus Elmshorn
621 **Christian Marti** aus Zürich, SUI
622 **Uwe Wingerning** aus Salzgitter
623 **Carsten Nuhn** aus Bremen
624 **Eva Hassel** aus Kirchberg/Jagst
625 **Ilka Büsing** aus Bremen
626 A **Rabea Reinhold** aus Nordstrand
627 **Rafael Siems** aus Heiligenhafen
628 A **Dieter Schaab** aus Augsburg

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras (Vollmitgliedschaft)

Olaf Grimm (Laatzen) und **Volker Schmitz** (Elmshorn) am 26.03.23 in Hannover.
Bernd Hadeler (Bremervörde-Mehedorf) am 01.04.23 am Öjendorfer See in Hamburg.
Carsten Nuhn (Bremen) am 01.05.23 beim MAYDAY Marathon in Langenhagen.
Jenny Engler (Münster) am 06.05.23 beim Ultratrail über 47 Kilometer in Oerlinghausen.
Torsten Meyer (Osnabrück) am 06.05.23 auf Helgoland.
Uwe Wingerning (Salzgitter) am 21.05.23 beim Außenalster Ultramarathon in Hamburg.
Eva Hassel (Kirchberg an der Jagst) am 04.06.23 auf der ersten Etappe vom Neckarlauf.
Tukaram Naik (Pune, IND) am 11.06.23 beim Comrades Marathon (RSA).
Ilka Büsing (Bremen) am 17.06.23 in Bremen.
Roland Molitor (Bramsche) am 24.06.23 beim Gevattersee Marathon in Bückeburg.
Arne Andre Funke (Berlin) am 01.07.23 beim Thüringen Ultra.
Rafael Siems (Heiligenhafen) am 28.07.23 beim 24 h Lauf in Lensahn.

200 Marathons/Ultras

Karl Roch (Oberhausen) am 05.03.23 beim beim Essener Rhein-Herne-Kanal Marathon.

200 Marathons/Ultras

Inka Barz (Neu Wulmstorf) am 11.03.23 in Neu Wulmstorf.
Jörn Hesse (Delligsen) am 26.03.23 in Hannover.
Jens Körner (Leipzig) am 02.04.23 in Paris (FRA).
Martin Kühne (Cuxhaven) am 29.04.23 beim Lintiger Doppeldecker.
Kay Giese (Buxtehude) am 29.04.23 auf der 1. Etappe des Eifelsteig-Etappenlaufs.
Werner Kerkenbusch (Oberhausen) am 07.05.23 beim Essener Rhein-Herne-Kanal Marathon.
Sabine Kühl (Alveslohe) am 07.05.23 beim Kisdorferwohld Marathon.
Ute Karklis (Steinhagen) am 24.06.23 auf der 8. Etappe des Emslaufes.
Jürgen Klopfer (Stuttgart) am 02.07.23 beim Thüringen Ultra.

250 Marathons/Ultras

Hans-Jürgen Hetzel (Ellerbek) am 12.03.23 beim Sülldorfer Feldmark Marathon in Hamburg.
Wolfgang Schulz (Barsinghausen) am 24.06.23 beim 3-Türme-Lauf XL.
Steve Dolezych (Obernholz) am 24.06.23 beim Schäferstuhl Ultra.

300 Marathons/Ultras

Monika Tegge-Walderstein (Norderstedt) am 26.03.23 in Neu Wulmstorf.
Jürgen Haschen (Kassel) am 26.03.23 in Hannover.
Michael Bieler (Berlin) am 01.04.23 am Öjendorfer See in Hamburg.
Bodo Abenhardt (Erftstadt) am 27.04.23 beim Kölsche Variété Marathon.

600 Marathons/Ultras

Uwe Laig (Lengerich) am 16.03.23 beim Ruller Bruch Marathon in Wallenhorst.

700 Marathons/Ultras

Ulrich Tomaschewski (Crailsheim) am 23.04.23 beim Lichtenwalder Laufevent.
Dr. Christoph Wenzel (Dortmund) am 20.05.23 im Heilwald von Bad Lippspringe.
Sivabalan Pandian (Munbai, IND) am 27.05.23 beim Spreehafen & Spreehafeninsel Marathon in Hamburg.
Sylke Kuhn (Vellmar) am 27.06.23 beim Salzgittersee Marathon.
Ingo Kloss (Bremen) am 27.03.23 beim Rhododendronpark Marathon in Bremen.

750 Marathons/Ultras

Burkhard Löher (Wedel) am 29.03.23 an den Teichwiesen in Hamburg.
Manfred Steckel (Köln) am 30.03.23 beim Kölschen Variété Marathon.

750 Marathons/Ultras

Sylvia Frühauf (Bissendorf-Himbergen) am 06.05.23 auf Helgoland.
Ingo Kloss (Bremen) am 25.06.23 beim Schöner Segelflugplatz Marathon.

900 Marathons/Ultras

Mario Sagasser (Henstedt-Ulzburg) am 01.04.23 am Öjendorfer See in Hamburg.

1.000 Marathons/Ultras

Cornelia Feurich (Hamburg) am 16.04.23 in Neu Wulmstorf (siehe Heftrückseite).
Gerd Junker (Wallenhorst) am 06.05.23 auf Helgoland (siehe vorletzte Seite).

1.100 Marathons/Ultras

Christine Schroeder (Hamburg) am 21.05.23 beim Außenalster Ultramarathon in Hamburg.

1.500 Marathons/Ultras

René Wallesch (Geesthacht) am 23.07.23 beim Sülldorfer Feldmark Marathon in Hamburg.

3.200 Marathons/Ultras

Christian Hottas (Hamburg) am 21.05.23 beim Außenalster Ultramarathon in Hamburg.

Geburtstage

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

Rüdiger Littwin aus Dorsten feierte im April seinen **70.** Geburtstag.
Bruno Witt aus Zerf feierte im Mai seinen **70.** Geburtstag.
Hans Drexler aus Braunschweig feierte im Juni seinen **70.** Geburtstag.
Gunther Graebel aus Duisburg feierte im Juni seinen **70.** Geburtstag.
Dr. Ulrich Martin Clever aus Leipzig feierte im Juli seinen **70.** Geburtstag.

Jürgen Kopp aus Tremsbüttel feierte im Mai seinen **75.** Geburtstag.

Harald Petersen aus Kiel feierte im Juli seinen **80.** Geburtstag.

Karl-Ernst Rösner aus Haan feierte im März seinen **85.** Geburtstag.
Günter Heyer aus Kiel feierte im Juli seinen **85.** Geburtstag.

Ein Mensch, der uns verlässt,
ist wie eine Sonne, die versinkt.
Aber etwas von ihrem Licht bleibt
immer in unserem Herzen zurück.

Wir nehmen Abschied von meinem geliebten Mann, unserem Vater und guter Freund.

Jürgen Kuhlmey

* 13. Februar 1938 † 3. März 2023

In Liebe und Dankbarkeit:

Ingrid Kuhlmey und Familie

Die Trauerfeier findet im engen Kreis statt.

Bestattungsinstitut Fritz Hartmann, Oldenburg

Liebe 100MC Kameradinnen und Kameraden,

es ist eine traurige Aufgabe, euch über den Tod unseres Ehrenmitglieds Dr. Jürgen Kuhlmey aus Oldenburg zu informieren. Jürgen ist am 3. März 2023 verstorben.

Der 1938 geborene Ausnahmeläufer trat dem 100 Marathon Club als 43. Mitglied bei. Über 700 Marathons und Ultramarathons in weit über 100 Ländern lief Jürgen. Sein Motto „durch Marathon die Welt erleben“ wurde während der Corona-Pandemie zum Buchtitel. Auf über 150 Seiten schildert Jürgen abenteuerliche Erfahrungen seiner fast 40-jährigen Laufkarriere: sieben Marathons in sieben Tagen auf sieben Kontinenten, der Titicaca-See-Marathon in 4.000 Metern Höhe oder mit der Cessna zu diversen Laufveranstaltungen fliegen.
Bis zum Schluss hat Jürgen mit seinen Geschichten Mitmenschen und Mitläufer begeistert. Es ist erst ein dreiviertel Jahr her, dass ich mit Jürgen gemeinsam auf der Strecke war. Wir haben uns bei einer Wanderung über 50 Kilometer in Berlin getroffen. Lauffreunde aus Italien, Amerika und Kolumbien sprach er in deren jeweiligen Landessprache an und machte auf alle – trotz seiner über 80 Jahre – einen sehr sportlichen Eindruck. Ich bin dankbar, Jürgen kennengelernt zu haben. Er war weltoffen, neugierig, lustig und hat immer nur gut über all das gesprochen, was ihm in seinem Leben begegnet ist.
Unser Beileid geht an Jürgens Ehefrau Ingrid und seine Familie.
Der 100 Marathon Club verliert ein einzigartiges Mitglied.

(Nachruf von Jana Bieler)

Karl Rohwedder

22.11.1955 ✞ 04.04.2023

100MC Mitglied Karl „Kalle“ Rohwedder aus Berlin ist am Dienstag, 4. April 2023 verstorben.

Ein paar Tage zuvor erhielt ich die Nachricht, dass er im Sterben liegt. Dadurch hatte ich die Möglichkeit, noch vor der 100MC Mitgliederversammlung in Hamburg nach Berlin zu fahren, um mich von Kalle zu verabschieden. Nun habe ich einen langjährigen Freund verloren.

Karl ist bis Ende 2019 460 Marathons und Ultramarathons gelaufen, z. B. den MUM in Tschechien, den Baltic Run, den Hexenstieg oder den 100 Meilenlauf beim Goldsteig. Von seinen sportlichen Erlebnissen hat er viele Geschichten erzählen können. Exklusiven Charakter hat jedoch seine Geschichte vom Mauerweglauf in Berlin. Karl und Cornelia Rohwedder heirateten nämlich während dieser 100 Meilen.
Für den ASFM Göttingen (Ausrichter der Brocken-Challenge) und den Sportverein LG Mauerweg Berlin e.V., in denen Karl ebenfalls Mitglied war, hat er sich in den letzten Jahren sehr engagiert. Bei diversen Lauftreffs und Veranstaltungen diente Karl als zuverlässiger Fahrer und umsichtiger Versorgungshelfer. Sein Herz für unseren Sport war groß. Unvergessen bleibt für mich auch, wie Kalle nach einen 12-Stunden-Lauf in Norddeutschland, zur TorTour de Ruhr gefahren ist, um mich auf den letzten Kilometern zu begleiten.
Unser Beileid richten wir nun an Karls Frau Cornelia. Liebe Vereinskameradin Conny, wir sind für dich da, wenn du uns brauchst.
(Nachruf von Michael Kiene)

Peter Orth

05.07.1943 ✞ 25.06.2023

100MC-Mitglied Peter Orth ist im Juni 2023 kurz vor seinem 80. Geburtstag verstorben.

Peter Orth war schon in Laufschuhen unterwegs als man noch vom Jogging sprach und die Laufwelle gerade mal von den USA nach Europa kam. Peters Heimatverein war die LG Vellmar. Dort war er viele Jahre für den Verein ehrenamtlich tätig und hat sich oft in den Dienst von Marathonneulingen gestellt. Er betreute unter anderem für den Berlin Marathon 1988 einige Läufer und verzichtete auf seine Zeit, um die Neulinge ins Ziel zu bringen. Peter ist 185 Marathons/Ultras meist in Deutschland gelaufen, wo er in Karlsruhe 1990 mit 2:54:16 gefinisht hat. Peter war auch beim legendären Boston Marathon sowie auch in New York, Wien oder beim Athen Marathon gestartet. Noch in der Altersklasse M70 lief er 3:47 Stunden für einen Marathon.
Unser Beileid richten wir an seine Frau Christa, die auch einige Marathons mitgelaufen ist.
(Nachruf von Bernd Neumann)

Jahresstatistik per 30.06.2023 (erstellt von Christoph Wenzel)

Pl.	m/w	Name	Vorname	Ort	Jg.	Nat	Mnr	Mar.	Ultra	Sum.	km	St	Stand
1	1	Kloss	Ingo	Bremen	1970	GER	513	83	27	**110**	4870		30.06.23
2	2	Löher	Burkhard	Wedel	1959	GER	409	52	17	**69**	2949		30.06.23
3	3	Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10	60	5	**65**	2815		30.06.23
4	4	Böttjer	Winfried	Bremen	1956	GER	358	44	15	**59**	2626		30.06.23
5	5	Steckel	Manfred	Köln	1955	GER	385	49	8	**57**	2439		30.06.23
6	6	Dembeck	Ralf	Geestland	1970	GER	518	40	16	**56**	2498		30.06.23
7	7	Schütte	Heinrich	Nordstemmen	1956	GER	137	35	16	**51**	2252		30.06.23
8	1	Kuhn	**Sylke**	Vellmar	1971	GER	422	43	7	**50**	2194		30.06.23
8	8	Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172	42	8	**50**	2162		30.06.23
10	9	Hottas	Christian	Hamburg	1956	GER	1	42	6	**48**	2192		30.06.23
11	10	Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	1960	GER	389	44	0	**44**	1857		30.06.23
11	10	Häsler	Olaf	Bremen	1965	GER	398	30	14	**44**	1851		30.06.23
13	12	Abenhardt	Bodo	Erftstadt	1968	GER	563	39	4	**43**	1819		30.06.23
13	2	Reinhold	**Rabea**	Nordstrand	1991	GER	626	38	5	**43**	1856	A	30.06.23
15	13	Gluhic	Mukir	Hamburg	1965	BIH	560	24	18	**42**	2199		30.06.23
16	14	Junker	Gerd	Wallenhorst	1956	GER	323	30	11	**41**	1871		30.06.23
17	15	Laig	Uwe	Lengerich	1957	GER	432	37	3	**40**	1723		30.06.23
18	16	Loeber	Ralf	Bornheim	1977	GER	414	35	3	**38**	1641		30.06.23
19	3	Karklis	**Ute**	Steinhagen	1969	GER	567	20	17	**37**	1730		30.06.23
20	4	Feurich	**Cornelia**	Hamburg	1955	GER	458	27	8	**35**	1634		30.06.23
21	17	Mehl	Wojciech Piotr	Stockelsdorf	1951	GER	450	33	0	**33**	1401		30.06.23
21	17	Stohldreier	Thorsten	Hamburg	1971	GER	390	14	19	**33**	1699		30.06.23
23	19	Lachmann	Burkhard	Wehretal	1962	GER	604	18	14	**32**	1491		30.06.23
23	5	Ostapenko	**Tanya**	Landolfshausen	1984	USA	491	5	27	**32**	1915		30.06.23
25	6	Bruns	**Annette**	Bad Dürkheim	1967	GER	565	20	11	**31**	1328		30.06.23
25	20	Heitfeldt	Ulrich	Hohenhameln	1957	GER	440	19	12	**31**	1384		30.06.23
25	20	Kiene	Michael	Northeim	1971	GER	308	14	17	**31**	1563		30.06.23
28	22	De Vries	Bennie	Stadskanaal	1965	NED	466	20	10	**30**	1367		30.06.23
28	22	Jaekel	Christoph	Hamburg	1973	GER	467	29	1	**30**	1300		30.06.23
28	22	Kahlmeyer	Dirk	Wallenhorst	1966	GER	577	27	3	**30**	1351		30.06.23
28	22	Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237	28	2	**30**	1336		30.06.23
32	26	Klopfer	Jürgen	Stuttgart	1978	GER	578	23	6	**29**	1371		30.06.23
32	26	Korioth	Detlef	Bad Salzuflen	1948	GER	546	13	16	**29**	1421		30.06.23
32	7	Neugebauer	**Katrin**	Stadthagen	1986	GER	531	17	12	**29**	1451		30.06.23
32	7	Reddert	**Anja**	Bergisch Gladbach	1975	GER	542	16	13	**29**	1297		30.06.23
32	9	Bieler	**Jana**	Berlin	1979	GER	501	17	12	**29**	1446		30.06.23
37	28	Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	1962	GER	202	17	11	**28**	1210		30.06.23
38	29	Habedank	Thorsten	Warburg	1973	GER	569	19	8	**27**	1253		30.06.23
38	29	Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233	13	14	**27**	1277		30.06.23
40	31	Bieler	Michael	Berlin	1978	GER	502	14	12	**26**	1254		30.06.23
40	31	Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103	16	10	**26**	1121		30.06.23
42	10	Barz	**Inka**	Neu Wulmstorf	1971	GER	532	16	9	**25**	1096		30.06.23
42	33	Hadeler	Bernd	Bremervörde	1967	GER	619	19	6	**25**	1095		30.06.23
42	33	Traeder	Martin	Hamburg	1990	GER	307	19	6	**25**	1123		30.06.23
45	35	Fischer	Marc	Salzgitter	1973	GER	355	15	9	**24**	1068		30.06.23
45	11	Hamburger	**Madeleine**	Rostock	1963	GER	538	3	21	**24**	1150		30.06.23
45	35	Holzapfel	Christoph	Stuttgart	1963	GER	612	14	10	**24**	1119		30.06.23
45	35	Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287	13	11	**24**	1584		30.06.23
45	35	Mol	Ben	Almere	1949	NED	37	24	0	**24**	1013		30.06.23
45	35	Schulz	Wolfgang	Barsinghausen	1968	GER	511	16	8	**24**	1219		30.06.23
51	40	Bendin	Davor	Kiel	1971	GER	151	8	15	**23**	1399		30.06.23
51	40	Bremer	Andreas	Witten	1956	GER	468	22	1	**23**	974		30.06.23
51	40	Dolezych	Steve	Obernholz	1983	GER	482	18	5	**23**	983		30.06.23
51	40	Schulte	Thorsten	Quickborn	1982	GER	431	11	12	**23**	1240		30.06.23
55	44	Henke Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17	16	6	**22**	934		30.06.23
55	44	Lüdtke	Jörg	Hamburg	1965	GER	559	14	8	**22**	1037		30.06.23
55	12	Meyer	**Irina**	Osnabrück	1970	GER	585	19	3	**22**	994		30.06.23
55	44	Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	1960	GER	44	20	2	**22**	961		30.06.23
55	44	Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	1965	GER	372	14	8	**22**	954		30.06.23
60	48	Barz	Stephan	Neu Wulmstorf	1965	GER	571	11	10	**21**	927		30.06.23
61	49	Körner	Jens	Leipzig	1972	GER	512	18	2	**20**	904		30.06.23
61	49	Krauss	Roland	Kammerstein	1962	GER	408	14	6	**20**	978		30.06.23
61	49	Törber	Martin	Hamburg	1975	GER	485	19	1	**20**	825		30.06.23
61	13	Tüg-Hilbert	**Katrin**	Kasseedorf	1970	GER	564	19	1	**20**	810		30.06.23
61	49	Wingerning	Uwe	Salzgitter	1963	GER	622	15	5	**20**	1011		30.06.23
66	14	Büsing	**Ilka**	Bremen	1970	GER	625	4	15	**19**	1207		17.06.23
66	53	Dehling	Sascha	Berlin	1977	GER	526	9	10	**19**	1195		30.06.23
66	14	Eichner	**Sigrid**	Berlin	1940	GER	4	7	12	**19**	972	E	30.06.23
66	14	Eisele	**Gabriele**	Rendsburg	1963	GER	354	9	10	**19**	866		30.06.23
66	14	von Kocemba	**Rosemarie**	Kiel	1944	GER	118	18	1	**19**	815		30.06.23

Pl.	m/w	Name	Vorname	Ort	Jg.	Nat	Mnr	Mar.	Ultra	Sum.	km	St	Stand
71	18	Hassel	**Eva**	Kirchberg a.d. Jagst	1960	GER	624	11	7	**18**	814		30.06.23
71	18	Hinz	**Doris**	Eckernförde	1971	GER	486	16	2	**18**	746		30.06.23
71	18	Kortyka	**Sara**	Speyer	1991	GER	351	9	9	**18**	1203		30.06.23
71	54	Krause	Reinhold	Stuttgart	1957	GER	605	17	1	**18**	774		30.06.23
75	55	Haschen	Jürgen	Kassel	1962	GER	331	12	5	**17**	817		30.06.23
75	55	Jungclaus	Frank	Wedemark	1969	GER	413	9	8	**17**	886		30.06.23
75	55	Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162	15	2	**17**	735		30.06.23
78	58	Breer	Pater Tobias	Duisburg	1963	GER	534	15	1	**16**	678		30.06.23
78	21	Gargano	**Angela**	Barletta	1961	ITA	115	13	3	**16**	696		30.06.23
78	58	Liegmann	Günter	Osnabrück	1956	GER	319	14	2	**16**	1590		30.06.23
78	58	Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53	12	4	**16**	750		30.06.23
78	58	Neumann	Bernd	Vellmar	1951	GER	345	15	1	**16**	678		30.06.23
79	58	Rensmann	Bernhard	Bawinkel	1964	GER	594	16	0	**16**	687		30.06.23
84	22	Brämer	**Rita**	Itzehoe	1963	GER	310	8	7	**15**	683		30.06.23
84	63	Bultmann	Jürgen	Asendorf	1961	GER	438	8	7	**15**	816		30.06.23
84	63	Hahn	Alexander	Lensahn	1970	GER	524	4	11	**15**	702		30.06.23
84	63	Kröling	Matthias	Köln	1989	GER	514	9	6	**15**	1030		30.06.23
84	63	Kuhlmann Dr.	Jan	Geestland	1969	GER	582	13	2	**15**	641		30.06.23
84	63	Loger	Gerhard	Oldenburg	1959	GER	378	14	1	**15**	636		30.06.23
84	23	Pahmeyer	**Martina**	Bünde	1967	GER	587	7	8	**15**	781		30.06.23
84	63	Riedel	Andreas	Roßleben	1976	GER	472	12	3	**15**	682		30.06.23
84	63	Roch	Karl	Oberhausen	1963	GER	470	1	14	**15**	771		30.06.23
84	63	Treiber	Andreas	Heidelberg	1960	GER	530	9	6	**15**	685		30.06.23
84	24	Ulrich	**Claudia**	Ditzingen	1969	GER	537	11	4	**15**	685		30.06.23
95	71	Berkmann	Thomas	Hannover	1968	GER	478	3	11	**14**	820		30.06.23
95	71	Bettingen	Andreas	München	1965	GER	549	14	0	**14**	591		30.06.23
95	71	Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	1964	GER	403	9	5	**14**	663		30.06.23
95	71	Mantel	Klaus	Fellbach	1963	GER	480	6	8	**14**	776		30.06.23
95	71	Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13	14	0	**14**	591		30.06.23
95	25	Strack	**Judith**	München	1959	GER	548	14	0	**14**	591		30.06.23
95	71	von Palombini	Jobst	Bückeburg	1969	GER	29	12	2	**14**	606		30.06.23
102	77	Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288	12	1	**13**	557		30.06.23
102	77	Boyde-Wolke	Robert	Zeuthen	1974	GER	545	12	1	**13**	571		30.06.23
102	77	Funke	Arne Andre	Berlin	1989	GER	610	5	8	**13**	647		30.06.23
102	26	Rolfes	**Maria**	Lohne	1954	GER	294	11	2	**13**	602		30.06.23
102	77	Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87	11	2	**13**	572	E	30.06.23
107	81	Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119	9	3	**12**	476		30.06.23
107	81	Gleichmann	Ronny	Erfurt	1972	GER	576	0	12	**12**	1053		30.06.23
107	27	Isman	**Dehen**	Köln	1967	AUT	469	12	0	**12**	509		30.06.23
107	27	Kühl	**Sabine**	Alveslohe	1968	GER	471	12	0	**12**	507		30.06.23
107	81	Petri	Günter	Berlin	1957	GER	597	10	2	**12**	534		30.06.23
107	81	Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124	12	0	**12**	506		30.06.23
107	81	Risch	Joachim	Köln	1955	GER	360	11	1	**12**	510		30.06.23
107	81	Spatz	Erik	Hamburg	1970	GER	505	8	4	**12**	490		30.06.23
107	81	Stoll	Winfried	Offenburg	1964	GER	437	10	2	**12**	525		30.06.23
116	29	Berkath	**Petra**	Walsrode	1972	GER	561	7	4	**11**	560		30.06.23
116	88	Krause	Karsten	Düsseldorf	1972	GER	547	5	6	**11**	424		30.06.23
116	88	Leffler	Mirko	Suhl	1970	GER	338	6	5	**11**	550		30.06.23
116	88	Merker	Dieter	Hamburg	1966	GER	60	8	3	**11**	494		30.06.23
116	88	Pluta	Andreas	Lotte	1981	GER	599	8	3	**11**	540		30.06.23
116	88	Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116	10	1	**11**	480		30.06.23
116	88	Weismann	Torsten	Breisach	1975	GER	442	7	4	**11**	576		30.06.23
116	88	Würl	Hans	Rödinghausen	1961	GER	320	8	3	**11**	529		30.06.23
124	95	Braemer	Lars	Walsrode	1972	GER	562	7	3	**10**	504		30.06.23
124	95	Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192	9	1	**10**	424		30.06.23
124	95	Koczor	Carsten	Kreuztal	1972	GER	496	6	4	**10**	530		30.06.23
124	95	Martin	Peter	Bad Hersfeld	1965	GER	523	4	6	**10**	510		30.06.23
124	95	Reuter	Jürgen	Lebach	1966	GER	487	6	4	**10**	480		30.06.23
124	30	Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171	9	1	**10**	429	E	30.06.23
130	100	Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196	8	1	**9**	340		30.06.23
130	100	Giese	Kay	Buxtehude	1971	GER	318	0	9	**9**	589		30.06.23
130	100	Klatt	Detlef	Leverkusen	1966	GER	439	7	2	**9**	386		30.06.23
130	100	Meyer	Torsten	Osnabrück	1964	GER	617	8	1	**9**	407		30.06.23
130	100	Pflügler	Christian	Telgte	1967	GER	253	6	3	**9**	475		30.06.23
130	31	Schroeder	**Christine**	Hamburg	1958	GER	257	7	2	**9**	389		30.06.23
136	105	Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175	8	0	**8**	338		30.06.23
136	105	Graubner	Rolf	Hamburg	1955	GER	375	6	2	**8**	354		30.06.23
136	105	Messerschmidt	Lutz	Magdeburg	1962	GER	575	8	0	**8**	338		30.06.23
136	105	Seebode	Jan	Lindhorst	1972	GER	589	7	1	**8**	305		30.06.23
140	109	Hantscher	Stefan	Suhl-Heinrichs	1970	GER	492	2	5	**7**	418		30.06.23
140	109	Heidemann	Udo	Bielefeld	1970	GER	540	2	5	**7**	381		30.06.23
140	109	Pitz	Markus	Bad Driburg	1969	GER	406	7	0	**7**	295		30.06.23
140	109	Sachse	Matthias	Berlin	1964	GER	384	6	1	**7**	299		30.06.23
140	109	Scheele	Michael	Essen	1976	GER	602	6	1	**7**	308	A	30.06.23

Pl.	m/w	Name	Vorname	Ort	Jg.	Nat	Mnr	Mar.	Ultra	Sum.	km	St	Stand
140	109	Schläger	Lars	Bünde	1984	GER	388	4	3	**7**	334		30.06.23
140	109	Sweers	Ralf	Emden	1963	GER	425	7	0	**7**	295		30.06.23
140	109	Szarvas	Markus	Sonsbeck	1967	GER	424	6	1	**7**	299		30.06.23
148	117	Bicher	Stefan	Berlin	1982	GER	276	4	2	**6**	303		30.06.23
148	117	Henschel	Alexander	Wanfried	1990	GER	550	3	3	**6**	302		30.06.23
148	117	Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	1962	GER	332	3	3	**6**	342		30.06.23
148	117	Klatt	Dirk	Montabaur	1959	GER	290	5	1	**6**	299		30.06.23
148	117	Molitor	Roland	Bramsche	1968	GER	615	6	0	**6**	261		30.06.23
148	117	Nuhn	Carsten	Bremen	1968	GER	623	3	3	**6**	308		01.05.23
148	117	Opl	Manfred	Kassel	1957	GER	556	5	1	**6**	256		30.06.23
148	117	Westermann	Manfred	Hannover	1949	GER	616	6	0	**6**	253		30.06.23
148	117	Westphal	Hans-Joachim	Berlin	1957	GER	393	4	2	**6**	289		30.06.23
157	126	Javed	Roman	Rietberg	1985	GER	533	4	1	**5**	221		30.06.23
157	126	Knaack	Tobias	Hamburg	1975	GER	590	5	0	**5**	212		30.06.23
157	126	Kummer	Peter	Hamburg	1953	GER	329	4	1	**5**	296		30.06.23
157	126	Mnich	Wolfgang Peter	Odenthal	1962	GER	537	4	1	**5**	243		30.06.23
157	126	Pöttger	Robert	Remshalden	1960	GER	392	3	2	**5**	230		30.06.23
157	126	Rohwedder	Wolfgang	Büsum	1962	GER	443	5	0	**5**	216		30.06.23
157	126	Schmitz	Volker	Elmshorn	1972	GER	620	4	1	**5**	215		30.06.23
157	126	Themm	Thorsten	Nortorf	1972	GER	95	2	3	**5**	324		30.06.23
165	134	Baade	Mike	Wunstorf	1973	GER	552	4	0	**4**	169		30.06.23
165	134	Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	1959	GER	395	4	0	**4**	169		30.06.23
165	134	Elster	Dieter Max	Bochum	1956	GER	476	4	0	**4**	169		30.06.23
165	134	Köhler	Tom	Steinfurt	1970	GER	507	3	1	**4**	184		30.06.23
165	134	Lehner	Martin	Bayreuth	1963	GER	435	4	0	**4**	169		30.06.23
165	134	Naik	Tukaram	Wanawadi Pune	1965	IND	613	3	1	**4**	214		30.06.23
165	134	Retzlaff	Harald	Bochum	1961	GER	341	4	0	**4**	169		30.06.23
165	134	Siems	Rafael	Heiligenhafen	1983	GER	627	2	2	**4**	259	A	30.06.23
165	32	Stelling	**Nicola**	Aurich	1967	GER	592	3	1	**4**	195		30.06.23
174	142	Deifuß Dr.	Holger	Ascheberg	1968	GER	541	3	0	**3**	127		30.06.23
174	33	Dörnte	**Regine**	Kaltenkirchen	1963	GER	399	3	0	**3**	127		30.06.23
174	142	Hirschberger	Torsten	Hannover	1964	GER	125	0	3	**3**	105		30.06.23
174	142	Kühne	Martin	Cuxhaven	1968	GER	572	3	0	**3**	169		30.06.23
174	142	Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2	2	1	**3**	127	E	30.06.23
174	142	Preine	Gerrit	Bomlitz	1962	GER	383	3	0	**3**	84		30.06.23
174	142	Schremmer	Gerd	Plauen	1956	GER	363	2	1	**3**	158		30.06.23
174	142	Winkler	Ingolf	Neuss	1972	GER	309	3	0	**3**	127		30.06.23
182	149	Bartz	Jörg	Kremmen	1963	GER	566	1	1	**2**	116		30.06.23
182	149	Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168	2	0	**2**	84		30.06.23
182	149	Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	1947	GER	366	2	0	**2**	84		30.06.23
182	149	Lietz	Ralf	Wildeshausen	1961	GER	453	1	1	**2**	116		30.06.23
182	149	Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207	2	0	**2**	84		30.06.23
182	34	Niedeck	**Tanja**	Neuenkirchen	1975	GER	495	2	0	**2**	86		30.06.23
188	35	Boenigk	**Luzie**	Berlin	1962	GER	429	1	0	**1**	42		30.06.23
188	154	Drechsel Dr.	Uwe	Bad Elster	1958	GER	411	1	0	**1**	42		30.06.23
188	35	Felser	**Kerstin**	Germersheim	1973	GER	441	1	0	**1**	42		30.06.23
188	154	Graebel	Gunther	Duisburg	1953	GER	448	1	0	**1**	42		30.06.23
188	154	Haase	Falko	Hamburg	1969	GER	342	1	0	**1**	42		30.06.23
188	35	Hajek	**Verena**	Köln	1952	GER	503	1	0	**1**	42		30.06.23
188	154	Heilers	Florian	Düsseldorf	1975	GER	373	1	0	**1**	42		30.06.23
188	154	Klinger	Uwe	Sindelfingen	1969	GER	508	1	0	**1**	42		30.06.23
188	154	Pielke	Thomas	Kummerfeld	1963	GER	361	1	0	**1**	42		30.06.23
188	154	Reichart	Rolf-Achim	Obertshausen	1959	GER	525	1	0	**1**	42		30.06.23
188	154	Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57	1	0	**1**	43		30.06.23
188	35	Stepponat	**Birgit**	Bad Homburg	1965	GER	570	1	0	**1**	42		30.06.23
188	154	Stepponat	Jörg	Bad Homburg	1958	GER	509	1	0	**1**	42		30.06.23
								2.455	950	**3.405**			

A = Anwärter E = Ehrenmitglied

Gesamtstatistik per 30.06.2023 (erstellt von Christoph Wenzel)

Pl.	m/w	Name	Vorname	Ort	Jahrg	Nat	Mnr.	Mar.	Ultra	Sum.	Sta.	Stand
1	1	Hottas	Christian	Hamburg	1956	GER	1	2711	499	**3.210**		**30.06.23**
2	1	Eichner	**Sigrid**	Berlin	1940	GER	4	1462	870	**2.332**	E	**30.06.23**
3	2	Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254	767	1052	**1.819**		31.12.22
4	3	Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2	1191	431	**1.622**	E	**30.06.23**
5	4	Wallesch	Rene	Geesthacht	1972	GER	12	1157	319	**1.476**		31.12.22
6	5	Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103	1117	323	**1.440**		**30.06.23**
7	6	Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42	1156	155	**1.311**	I	31.12.21
8	7	Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53	642	618	**1.260**		**30.06.23**
9	2	von Kocemba	**Rosemarie**	Kiel	1944	GER	118	1023	214	**1.237**		**30.06.23**
10	8	Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	1962	GER	202	794	382	**1.176**		**30.06.23**
11	3	Schroeder	**Christine**	Hamburg	1958	GER	257	895	206	**1.101**		**30.06.23**
12	9	Kiene	Michael	Northeim	1971	GER	308	702	377	**1.079**		**30.06.23**
13	10	Mol	Ben	Almere	1949	NED	37	867	211	**1.078**		**30.06.23**
14	4	Gargano	**Angela**	Barletta	1961	ITA	115	748	322	**1.070**		**30.06.23**
15	11	Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116	767	296	**1.063**		**30.06.23**
16	5	Feurich	**Cornelia**	Hamburg	1955	GER	458	750	262	**1.012**		**30.06.23**
17	12	Junker	Gerd	Wallenhorst	1956	GER	323	829	181	**1.010**		**30.06.23**
18	13	Schütte	Heinrich	Nordstemmen	1956	GER	137	662	318	**980**		**30.06.23**
19	14	Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237	572	362	**934**		**30.06.23**
20	15	Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172	835	93	**928**		**30.06.23**
21	16	von Palombini	Jobst	Bückeburg	1969	GER	29	666	220	**886**		**30.06.23**
22	17	Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10	697	179	**876**		**30.06.23**
23	18	Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124	687	122	**809**		**30.06.23**
24	19	Biallas	Jürgen	Iserlohn	1954	GER	148	300	482	**782**	I	31.12.21
24	19	Löher	Burkhard	Wedel	1959	GER	409	620	162	**782**		**30.06.23**
26	21	Steckel	Manfred	Köln	1955	GER	385	569	206	**775**		**30.06.23**
27	22	Kloss	Ingo	Bremen	1970	GER	513	518	234	**752**		**30.06.23**
28	23	Buis	Hans	Midwoud	1951	NED	554	642	95	**737**	I	31.12.22
29	24	Koenig	Jörg	Emmerthal	1949	GER	222	288	445	**733**		31.12.22
30	6	Frühauf	**Sylvia**	Bissendorf	1964	GER	328	544	185	**729**		31.12.22
31	25	Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233	443	271	**714**		**30.06.23**
32	26	Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	1960	GER	44	591	113	**704**		**30.06.23**
33	7	Kuhn	**Sylke**	Vellmar	1971	GER	422	607	93	**700**		**30.06.23**
34	27	Häsler	Olaf	Bremen	1965	GER	398	501	194	**695**		**30.06.23**
34	27	Komar	Ewald	Weinheim	1950	GER	493	241	454	**695**		31.12.22
36	29	Cavaleiro	Peer	Viersen	1981	GER	292	450	235	**685**		31.12.20
37	30	Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	1960	GER	389	547	135	**682**		**30.06.23**
38	31	Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	1953	GER	122	373	307	**680**		31.12.22
39	32	Heitfeldt	Ulrich	Hohenhameln	1957	GER	440	435	241	**676**		**30.06.23**
40	33	De Vries	Bennie	Stadskanaal	1965	NED	466	546	100	**646**		**30.06.23**
41	34	Böttjer	Winfried	Bremen	1956	GER	358	431	204	**635**		**30.06.23**
41	34	Henke Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17	584	51	**635**		**30.06.23**
43	36	Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287	326	299	**625**		**30.06.23**
44	37	Loeber	Ralf	Bornheim	1977	GER	414	590	26	**616**		**30.06.23**
44	37	Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135	506	110	**616**		31.12.22
46	39	Laig	Uwe	Lengerich	1957	GER	432	435	175	**610**		**30.06.23**
47	40	Pandian	Sivabalan	Mumbai	1958	IND	457	548	47	**595**		15.08.22
48	41	Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192	546	31	**577**		**30.06.23**
49	8	Cavaleiro Prof. Dr.	**Claudia**	Viersen	1970	GER	248	419	145	**564**		31.12.20
50	42	Themm	Thorsten	Nortorf	1972	GER	95	267	285	**552**		31.12.22
51	43	Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	1960	GER	211	474	77	**551**		31.12.22
52	44	Felle	Kurt	Memmingen	1941	GER	5	364	185	**549**	P	31.12.99
52	9	Sagasser	**Doris**	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171	517	32	**549**	E	**30.06.23**
54	45	Merker	Dieter	Hamburg	1966	GER	60	408	119	**527**		**30.06.23**
55	46	Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196	454	67	**521**		**30.06.23**
56	47	Rösner	Karl-Ernst	Haan	1938	GER	8	356	154	**510**	P	30.06.19
57	48	Heinig	Marcel	Berlin	1981	GER	186	275	231	**506**		31.12.22
58	49	Sporleder	Ole	Hamburg	1969	GER	152	396	90	**486**		31.12.22
59	50	Bremer	Andreas	Witten	1956	GER	468	472	10	**482**		**30.06.23**
60	51	Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288	430	49	**479**		**30.06.23**
61	52	Gino	Paolo Francesco	Novara	1961	ITA	380	422	48	**470**		31.12.20
62	53	Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226	409	54	**463**		31.12.22
62	53	Fischer	Marc	Salzgitter	1973	GER	355	375	88	**463**		**30.06.23**
64	10	Rolfes	**Maria**	Lohne	1954	GER	294	378	83	**461**		**30.06.23**
65	55	Frank	Rolf	Hohenaspe	1937	GER	6	354	105	**459**		**30.06.23**
66	11	Brämer	**Rita**	Itzehoe	1963	GER	310	340	113	**453**		**30.06.23**
67	56	Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57	350	101	**451**		**30.06.23**
68	57	Dembeck	Ralf	Geestland	1970	GER	518	306	142	**448**		**30.06.23**
68	57	Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119	357	91	**448**		**30.06.23**
70	59	Randt	Christoph	Mannheim	1954	GER	139	390	57	**447**	I	31.12.22

Pl.	m/w	Name	Vorname	Ort	Jahrg	Nat	Mnr.	Mar.	Ultra	Sum.	Sta.	Stand
71	12	Kortyka	**Sara**	Speyer	1991	GER	351	229	216	**445**		**30.06.23**
72	60	Stohldreier	Thorsten	Hamburg	1971	GER	390	312	130	**442**		**30.06.23**
73	61	Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208	313	128	**441**		31.12.22
74	62	Petersen	Harald	Kiel	1943	GER	106	361	77	**438**	I	31.12.18
75	63	Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269	381	52	**433**		31.12.22
76	64	Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13	374	56	**430**		**30.06.23**
77	65	Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87	365	64	**429**	E	**30.06.23**
78	66	Rehers Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285	320	106	**426**		31.12.22
79	67	Würl	Hans	Rödinghausen	1961	GER	320	285	138	**423**		**30.06.23**
80	13	Rohwedder	**Cornelia**	Berlin	1965	GER	356	152	268	**420**		31.12.22
81	14	Gröhn	**Beate**	Kaltenkirchen	1962	GER	346	378	41	**419**		31.12.22
82	68	Barthelmann	Joachim	Koblenz	1949	GER	191	233	184	**417**	I	31.12.19
83	69	Heyer	Günter	Kiel	1938	GER	212	368	48	**416**	I	31.12.22
83	70	Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	1933	GER	100	383	33	**416**	I	31.12.16
85	15	Bruns	**Annette**	Bad Dürkheim	1967	GER	565	260	138	**398**		**30.06.23**
85	71	Liegmann	Günter	Osnabrück	1956	GER	319	244	154	**398**		**30.06.23**
87	72	Traeder	Martin	Hamburg	1990	GER	307	304	86	**390**		**30.06.23**
88	73	Neumann	Bernd	Vellmar	1951	GER	345	376	11	**387**		**30.06.23**
89	74	Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	1952	GER	217	253	130	**383**		31.12.21
90	75	Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168	251	118	**369**		**30.06.23**
91	76	Mehl	Wojciech Piotr	Stockelsdorf	1951	GER	450	359	7	**366**		**30.06.23**
92	77	Graubner	Rolf	Hamburg	1955	GER	375	281	82	**363**		**30.06.23**
93	78	Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260	318	42	**360**		31.12.22
94	16	Ramthun	**Martina**	Hamburg	1964	GER	369	233	126	**359**		30.06.22
95	79	Hunhold	Jens	Rathenow	1968	GER	367	289	69	**358**		31.12.22
96	80	Vollmer	Ralf	Buxtehude	1962	GER	255	269	87	**356**		30.06.21
97	81	Haase	Falko	Hamburg	1969	GER	342	316	35	**351**		**30.06.23**
98	82	Fehling	Christian	Marschacht	1971	GER	340	278	72	**350**		30.06.22
98	82	Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175	350	0	**350**		**30.06.23**
98	82	Lachmann	Burkhard	Wehretal	1962	GER	604	175	175	**350**		**30.06.23**
101	85	Schulte	Thorsten	Quickborn	1982	GER	431	190	158	**348**		**30.06.23**
102	86	Steinbrecher	Diethard	Cottbus	1952	GER	232	150	195	**345**		31.12.22
103	17	Reddert	**Anja**	Bergisch Gladbach	1975	GER	542	281	55	**336**		**30.06.23**
103	87	Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	1965	GER	372	294	42	**336**		**30.06.23**
105	18	Eisele	**Gabriele**	Rendsburg	1963	GER	354	225	108	**333**		**30.06.23**
106	88	Jungclaus	Frank	Wedemark	1969	GER	413	187	144	**331**		**30.06.23**
106	88	Schwengler	Franz	Nürnberg	1963	GER	74	331	0	**331**		31.12.22
106	19	Bieler	**Jana**	Berlin	1979	GER	501	277	54	**331**		**30.06.23**
109	90	Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	1952	GER	223	314	11	**325**	I	31.12.17
110	20	Eberle	**Gunla**	Seevetal	1952	GER	179	251	73	**324**	I	**30.06.23**
110	91	Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	1960	ITA	301	304	20	**324**	P	30.06.22
112	92	Schmidt	Patrik	Hamburg	1946	GER	9	277	41	**318**	I	05.09.20
113	93	Iffert	Friedrich	Kassel	1944	GER	32	215	102	**317**	I	31.12.17
114	94	Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	1964	GER	403	234	82	**316**		**30.06.23**
115	95	Bieler	Michael	Berlin	1978	GER	502	256	59	**315**		**30.06.23**
116	96	Abenhardt	Bodo	Erftstadt	1968	GER	563	304	10	**314**		**30.06.23**
116	21	Köhn	**Erika**	Tangstedt	1956	GER	272	286	28	**314**		31.12.22
118	97	Pufahl	Rainer	Müssen	1964	GER	273	270	41	**311**	I	31.12.22
119	98	Pflügler	Christian	Telgte	1967	GER	253	200	110	**310**		**30.06.23**
120	99	Leffler	Mirko	Suhl	1970	GER	338	143	166	**309**		**30.06.23**
121	100	Haschen	Jürgen	Kassel	1962	GER	331	234	73	**307**		**30.06.23**
122	101	Eipper	Götz W.	Hamburg	1934	GER	114	287	19	**306**	I	31.12.15
122	10	Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	1959	GER	16	269	37	**306**		30.06.22
124	103	Bicher	Stefan	Berlin	1982	GER	276	148	156	**304**		**30.06.23**
125	104	Decius Dr.	Karl-Walter	Bünde	1949	GER	357	196	99	**295**		31.12.22
126	22	Tegge-Walderstein	**Monika**	Norderstedt	1968	GER	477	222	72	**294**		31.12.22
127	23	Möhle	**Marion**	Darmstadt	1965	GER	282	222	71	**293**		31.12.22
128	24	Isman	**Dehen**	Köln	1967	AUT	469	261	31	**292**		**30.06.23**
129	105	Kröling	Matthias	Köln	1989	GER	514	179	109	**288**		**30.06.23**
130	106	Bogacz	Rico	Teltow	1987	GER	427	198	89	**287**		31.12.22
131	25	Neugebauer	**Katrin**	Stadthagen	1986	GER	531	203	83	**286**		**30.06.23**
132	107	Fender	Norbert	Rutesheim	1959	GER	336	145	139	**284**		31.12.22
133	108	Klatt	Detlef	Leverkusen	1966	GER	439	255	27	**282**		**30.06.23**
134	109	Schläger	Lars	Bünde	1984	GER	388	145	134	**279**		**30.06.23**
135	110	Gluhic	Mukir	Hamburg	1965	BIH	560	201	77	**278**		**30.06.23**
136	26	Fender	**Birgit**	Rutesheim	1963	GER	335	145	131	**276**		31.12.22
137	111	Gormanns	Kurt	Bramsche	1951	GER	270	195	79	**274**		31.12.22
137	111	Lietz	Ralf	Wildeshausen	1961	GER	453	154	120	**274**		**30.06.23**
139	27	Dilling	**Daniela**	Bad Freienwalde	1962	GER	264	129	144	**273**		31.12.19
140	113	Dehling	Sascha	Berlin	1977	GER	526	158	114	**272**		**30.06.23**
141	114	Burns	Peter	Essex	1947	GBR	296	270	0	**270**	I	30.06.17
142	115	Klatt	Dirk	Montabaur	1959	GER	290	208	61	**269**		**30.06.23**
142	115	Ostertag	Eberhard	Stuttgart	1946	GER	586	174	95	**269**		31.12.22
144	117	Bendin	Davor	Kiel	1971	GER	151	147	118	**265**		**30.06.23**

Pl.	m/w	Name	Vorname	Ort	Jahrg	Nat	Mnr.	Mar.	Ultra	Sum.	Sta.	Stand
144	117	Kummer	Peter	Hamburg	1953	GER	329	225	40	**265**		**30.06.23**
146	119	Spiekermann	Peter	Ahnatal	1954	GER	462	209	55	**264**		31.12.22
147	120	Bettingen	Andreas	München	1965	GER	549	241	21	**262**		**30.06.23**
147	28	Strack	**Judith**	München	1959	GER	548	246	16	**262**		**30.06.23**
149	121	Seitz	Bernd	Regensburg	1939	GER	55	108	153	**261**		06.08.19
149	121	Sesterheim	Bernhard	Trier	1945	GER	121	174	87	**261**		31.12.09
151	123	Chittka Dr.	Jörg	Wietze	1964	GER	451	255	3	**258**		31.12.22
151	29	Schlüter	**Eva**	Hatzenbühl	1968	GER	274	121	137	**258**		31.12.22
153	124	Nielsen	Michael	Broby	1970	DEN	311	214	43	**257**		07.07.12
154	125	Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	1962	GER	332	203	51	**254**		**30.06.23**
155	126	Frenken	Han	Stein	1962	NED	93	158	95	**253**	P	31.12.22
156	127	Kellermann	Peter	Wentorf	1957	GER	271	216	36	**252**		31.12.22
157	30	Erdmann	**Claudia**	Kaltenkirchen	1963	GER	244	233	18	**251**	I	30.06.17
157	128	Korioth	Detlef	Bad Salzuflen	1948	GER	546	138	113	**251**		**30.06.23**
157	128	Rüdig	Otmar	Neuwied	1943	GER	89	154	97	**251**	I	31.12.15
160	130	Schulz	Wolfgang	Barsinghausen	1968	GER	511	192	58	**250**		**30.06.23**
161	131	Dolezych	Steve	Obernholz	1983	GER	482	201	47	**248**		**30.06.23**
162	132	Schwarz	Konrad	Barmstedt	1956	GER	62	188	57	**245**	I	31.12.09
163	133	Bultmann	Jürgen	Asendorf	1961	GER	438	158	85	**243**		**30.06.23**
164	134	Frey	Jürgen	Otterndorf	1971	GER	394	175	67	**242**		18.10.22
164	134	Schulz	Jürgen	Apfelstädt	1947	GER	256	176	66	**242**		31.12.22
166	136	Andreesen	Andres	Wittmund	1966	GER	325	197	43	**240**		31.12.17
166	136	Kießling	Achim	München	1939	GER	65	224	16	**240**	I	31.12.06
168	138	Giersberg	Andreas	Bochum	1965	GER	359	135	103	**238**		31.12.22
169	31	Hinz	**Doris**	Eckernförde	1971	GER	486	144	92	**236**		**30.06.23**
169	139	Richter	Michael	Braunschweig	1956	GER	157	159	77	**236**		31.12.22
171	32	Ostapenko	**Tanya**	Landolfshausen	1984	USA	491	111	124	**235**		**30.06.23**
172	140	Hoffmann	Frank	Horneburg	1964	GER	371	221	11	**232**		31.12.18
172	140	Treiber	Andreas	Heidelberg	1960	GER	530	120	112	**232**		**30.06.23**
174	142	Krauss	Roland	Kammerstein	1962	GER	408	145	86	**231**		**30.06.23**
175	33	Schumacher	**Gabi**	Vechta	1971	GER	445	89	140	**229**		31.12.22
176	143	Risch	Joachim	Köln	1955	GER	360	129	99	**228**		**30.06.23**
177	144	August	Karsten	Hamburg	1979	GER	520	164	57	**221**		31.12.22
178	145	Holzapfel	Christoph	Stuttgart	1961	GER	612	92	127	**219**		**30.06.23**
178	145	Riedel	Andreas	Roßleben	1976	GER	472	182	37	**219**		**30.06.23**
178	145	Westphal	Hans-Joachim	Berlin	1957	GER	393	179	40	**219**		**30.06.23**
181	148	Hirschberger	Torsten	Hannover	1964	GER	125	129	87	**216**		**30.06.23**
181	148	Makuszies	Bodo	Winsen/Luhe	1958	GER	160	192	24	**216**		**30.06.23**
181	148	Rohde	Klaus	Jena	1942	GER	33	184	32	**216**	I	30.06.22
181	148	Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162	200	16	**216**		**30.06.23**
181	148	Stoll	Winfried	Offenburg	1964	GER	437	172	44	**216**		**30.06.23**
186	34	Barz	**Inka**	Neu Wulmstorf	1971	GER	532	119	96	**215**		**30.06.23**
186	153	Raulf	Martin	Winsen/Luhe	1960	GER	396	168	47	**215**		31.12.19
188	35	Tüg-Hilbert	**Katrin**	Kasseedorf	1970	GER	564	126	87	**213**		**30.06.23**
189	154	Körner	Jens	Leipzig	1972	GER	512	195	17	**212**		**30.06.23**
189	154	Littwin	Rüdiger	Dorsten	1953	GER	306	144	68	**212**	I	31.12.16
191	156	Pöttger	Robert	Remshalden	1960	GER	392	86	125	**211**		**30.06.23**
191	156	Reich	Dieter	Ahnatal	1942	GER	436	211	0	**211**	I	31.12.21
193	158	Roch	Karl	Oberhausen	1963	GER	470	88	121	**209**		**30.06.23**
193	158	Sachse	Matthias	Berlin	1964	GER	384	189	20	**209**		**30.06.23**
195	160	Heyer	Hermann	Winningen	1960	GER	420	138	70	**208**		31.12.22
196	161	Punge	Wolfgang	Bünde	1964	GER	343	167	40	**207**	I	30.06.21
196	161	Soff	Andreas	Unterwellenborn	1960	GER	281	161	46	**207**		31.12.18
198	163	Giese	Kay	Buxtehude	1971	GER	318	93	112	**205**		**30.06.23**
198	163	Scheper	Thorsten	Langförden	1965	GER	410	163	42	**205**		31.12.22
200	165	Bellwart	Günter	Sassenburg-Stüde	1941	GER	142	199	5	**204**	I	31.12.17
200	165	Schäfers	Gottfried	Altenberge	1938	GER	178	199	5	**204**	I	31.12.13
200	165	Schremmer	Gerd	Plauen	1956	GER	363	144	60	**204**		**30.06.23**
203	36	Kühl	**Sabine**	Alveslohe	1968	GER	471	194	9	**203**		**30.06.23**
204	168	Hammann	Detlef	Stade	1965	GER	555	115	87	**202**		30.06.22
204	168	Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207	158	44	**202**		**30.06.23**
206	37	Karklis	**Ute**	Steinhagen	1969	GER	567	122	79	**201**		**30.06.23**
206	37	Schneider	**Sabine**	Hachenburg	1963	GER	201	188	13	**201**	P	31.12.10
208	170	Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	1947	GER	366	192	8	**200**		**30.06.23**
209	171	Berkmann	Thomas	Hannover	1968	GER	478	105	94	**199**		**30.06.23**
209	172	Klopfer	Jürgen	Stuttgart	1978	GER	578	121	78	**199**		**30.06.23**
211	173	Sembach	Markus	Kamen	1962	GER	362	151	47	**198**		31.12.19
212	174	Habedank	Thorsten	Warburg	1973	GER	569	163	31	**194**		**30.06.23**
212	174	Hesse	Jörn	Delligsen	1974	GER	488	130	64	**194**		31.12.22
212	174	Wolfgramm	Klaus	Herford	1957	GER	339	179	15	**194**		31.12.20
215	177	Szarvas	Markus	Sonsbeck	1967	GER	424	162	31	**193**		**30.06.23**
216	178	Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225	151	41	**192**	I	31.12.20
216	178	Jaekel	Christoph	Hamburg	1973	GER	467	179	13	**192**		**30.06.23**
218	180	Reuter	Jürgen	Lebach	1966	GER	487	126	65	**191**		**30.06.23**

Pl.	m/w	Name	Vorname	Ort	Jahrg	Nat	Mnr.	Mar.	Ultra	Sum.	Sta.	Stand
219	181	Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	1959	GER	395	146	44	**190**		**30.06.23**
220	182	Weismann	Torsten	Breisach	1975	GER	442	147	42	**189**		**30.06.23**
221	183	Lorber	Heinz	Hannover	1965	GER	7	175	13	**188**	I	31.12.07
222	39	Hamburger	**Madeleine**	Rostock	1963	GER	538	74	113	**187**		**30.06.23**
223	184	Lüdtke	Jörg	Hamburg	1965	GER	559	154	31	**185**		**30.06.23**
223	184	Ziegler	Sven	Ratingen	1977	GER	433	118	67	**185**		31.12.19
225	186	Gaudl	Manfred	Bergen	1960	GER	277	171	13	**184**		11.07.22
225	186	Sweers	Ralf	Emden	1963	GER	425	165	19	**184**		**30.06.23**
227	188	Kahlmeyer	Dirk	Wallenhorst	1966	GER	577	158	25	**183**		**30.06.23**
227	188	Mantel	Klaus	Fellbach	1963	GER	480	77	106	**183**		**30.06.23**
227	188	Martin	Peter	Bad Hersfeld	1965	GER	523	116	67	**183**		**30.06.23**
230	191	Kühne	Martin	Cuxhaven	1968	GER	572	166	16	**182**		**30.06.23**
230	191	Loger	Gerhard	Oldenburg	1959	GER	378	142	40	**182**		**30.06.23**
232	193	Penalba	Rafael	Buttenheim	1960	GER	279	140	41	**181**		31.12.21
233	40	Berkath	**Petra**	Walsrode	1972	GER	561	107	71	**178**		**30.06.23**
234	194	Törber	Martin	Hamburg	1975	GER	485	171	6	**177**		**30.06.23**
235	195	Ehrlich	Hartmut	Lübeck	1941	GER	11	137	39	**176**	I	31.12.15
236	196	Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	1954	GER	185	150	25	**175**		31.12.15
237	197	Spatz	Erik	Hamburg	1970	GER	505	133	41	**174**		**30.06.23**
237	198	Willems	Andre	Troisdorf	1967	GER	108	148	26	**174**	I	31.12.10
239	199	Braemer	Lars	Walsrode	1972	GER	562	103	70	**173**		**30.06.23**
239	199	Steinberg	Antonius	Lennestadt	1947	GER	24	165	8	**173**	P	31.12.14
241	201	Heidemann	Udo	Bielefeld	1970	GER	540	99	72	**171**		**30.06.23**
241	201	Heilers	Florian	Düsseldorf	1975	GER	373	134	37	**171**		**30.06.23**
241	201	Schmidtkonz	Thomas	Forchheim	1959	GER	291	115	56	**171**		31.12.19
241	201	Stahlberg	Jakob Levi	Hamburg	1971	GER	416	152	19	**171**		30.06.22
245	205	Breer	Pater Tobias	Duisburg	1963	GER	534	160	9	**169**		**30.06.23**
245	205	Hahn	Alexander	Lensahn	1970	GER	524	136	33	**169**		**30.06.23**
245	205	Rohwedder	Wolfgang	Büsum	1962	GER	443	168	1	**169**		**30.06.23**
248	208	Brendemühl	Dieter	Lontzen	1939	BEL	580	113	55	**168**		31.12.22
248	208	Datzmann	Helmut	Roth	1946	GER	198	111	57	**168**	I	30.06.18
248	208	Hummel	Helmut	Waldkirch	1942	GER	97	153	15	**168**	I	31.12.07
251	211	Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	1939	GER	216	141	26	**167**	I	31.12.18
251	211	Hantscher	Stefan	Suhl-Heinrichs	1970	GER	492	88	79	**167**		**30.06.23**
251	211	Jäger	Hans	Mannheim	1968	GER	444	98	69	**167**		31.12.22
254	214	Henschel	Alexander	Wanfried	1990	GER	550	83	83	**166**		**30.06.23**
254	214	Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58	123	43	**166**	I	31.12.14
256	216	Boyde-Wolke	Robert	Zeuthen	1974	GER	545	142	23	**165**		**30.06.23**
256	216	Gruhn	Frank	Salzgitter	1965	GER	376	116	49	**165**		31.12.22
256	216	Luther	Heiko	Neunkirchen am Brand	1966	GER	527	152	13	**165**		31.12.22
256	216	Preine	Gerrit	Bomlitz	1962	GER	383	145	20	**165**		**30.06.23**
260	220	Gaemlich	Bernd	Düsseldorf	1959	GER	64	158	6	**164**	I	31.12.13
261	221	Barz	Stephan	Neu Wulmstorf	1965	GER	571	83	79	**162**		**30.06.23**
262	222	Pitz	Markus	Bad Driburg	1969	GER	406	141	21	**162**		**30.06.23**
263	223	Schubert	Ralf K.	Frankfurt/Main	1968	GER	397	158	3	**161**		31.12.19
264	224	Clausen	Jürgen	Nübel	1962	GER	374	107	53	**160**		31.12.22
264	224	Höper	Hanno	Lensahn	1960	GER	387	107	53	**160**		31.12.22
266	41	Felser Dr.	**Kerstin**	Germersheim	1973	GER	441	136	23	**159**		**30.06.23**
266	226	Kuhlmann Dr.	Jan	Geestland	1969	GER	582	114	45	**159**		**30.06.23**
268	42	Ulrich	**Claudia**	Ditzingen	1969	GER	537	53	105	**158**		**30.06.23**
269	227	Koczor	Carsten	Kreuztal	1972	GER	496	112	45	**157**		**30.06.23**
270	228	Gickler Dr.	Wolfgang	Lahnstein	1959	GER	490	125	30	**155**		31.12.22
270	229	Larimo	Tapani	Seinäjoki	1950	FIN	120	155	0	**155**	I	31.12.18
270	230	Retzlaff	Harald	Bochum	1961	GER	341	94	61	**155**		**30.06.23**
273	43	Niedick	**Tanja**	Neuenkirchen	1975	GER	495	65	89	**154**		**30.06.23**
273	231	Sawilla	Holger	Berne	1971	GER	553	91	63	**154**		31.12.22
275	232	Krön	Meinulf	Hamburg	1963	GER	230	141	12	**153**		30.06.15
276	233	Herbst	Klaus	Mainz	1954	GER	238	152	0	**152**	I	12.08.14
276	233	Schmidt	Günter	Wermsdorf	1952	GER	417	140	12	**152**	I	31.12.20
276	233	Zach	Jürgen	Waiblingen	1968	GER	584	49	103	**152**		31.12.22
279	236	Mnich	Wolfgang Peter	Odenthal	1962	GER	537	150	1	**151**		**30.06.23**
280	237	Roth Dr.	Sebastian	Bischofwswiesen	1970	GER	293	112	38	**150**		20.04.22
280	237	Zachau	Axel	Viersen	1974	GER	558	131	19	**150**		31.12.21
282	239	Pielke	Thomas	Kummerfeld	1963	GER	361	144	5	**149**		**30.06.23**
282	239	Waßmer	Alfred	Aßlar/Werdorf	1959	GER	163	104	45	**149**	I	31.12.14
284	241	Heeger	Peter	Rheine	1961	GER	473	148	0	**148**		31.12.22
284	241	Storz	Armin	Lichtenwald	1960	GER	421	90	58	**148**		31.12.22
286	243	Leiker	Jörg Ulrich	Cuxhaven	1967	GER	386	102	44	**146**	I	30.06.20
287	244	Hoffmann	Jens	Laasdorf	1967	GER	456	64	81	**145**		31.12.22
287	44	Meyer	**Irina**	Osnabrück	1970	GER	585	123	22	**145**		**30.06.23**
289	245	Javed	Roman	Rietberg	1985	GER	533	113	31	**144**		**30.06.23**
290	246	Krause	Karsten	Düsseldorf	1972	GER	547	106	37	**143**		**30.06.23**
291	247	Frech	Werner	Lahnau	1950	GER	92	80	62	**142**	I	31.12.03
292	248	Felser	Klaus	Bellheim	1946	GER	463	124	16	**140**		**30.06.23**

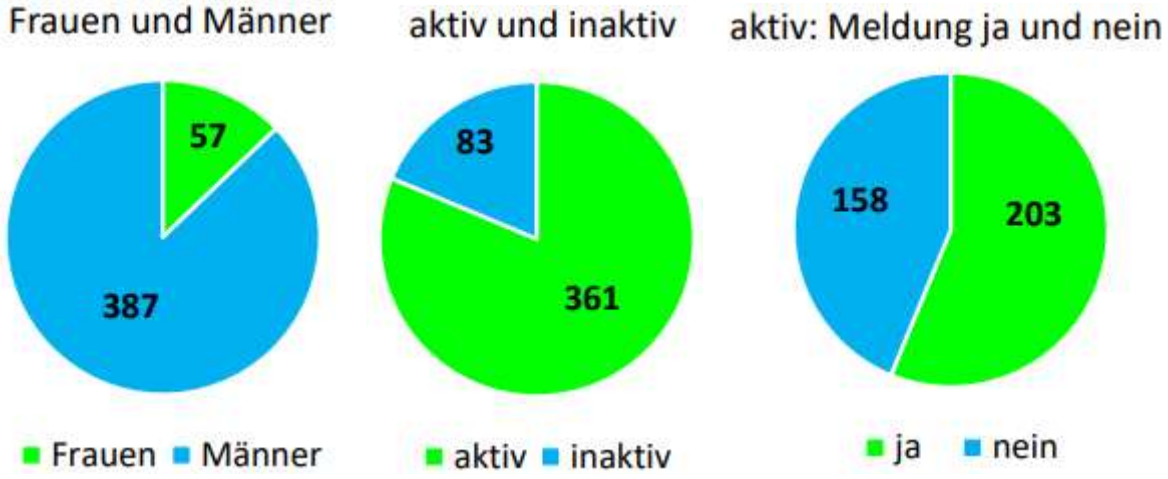
Pl.	m/w	Name	Vorname	Ort	Jahrg	Nat	Mnr.	Mar.	Ultra	Sum.	Sta.	Stand
292	248	Wendefeuer	Heiko	Magdeburg	1982	GER	278	119	21	**140**		31.12.17
294	250	Scheer	Oliver	Hamburg	1967	GER	165	87	52	**139**		05.08.20
295	251	Lehner	Martin	Bayreuth	1963	GER	435	130	8	**138**		**30.06.23**
295	251	Penning	Hans-Dieter	Leer	1962	GER	519	83	55	**138**		31.12.22
295	251	Zwilling	Thomas	Bad Soden	1969	GER	557	115	23	**138**		31.12.22
298	254	Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258	106	31	**137**		31.12.22
298	254	Winkler	Ingolf	Korschenbroich	1972	GER	309	116	21	**137**		**30.06.23**
300	256	Gleichmann	Ronny	Erfurt	1972	GER	576	2	134	**136**		**30.06.23**
300	256	Lo	Schek kee	Hamburg	1966	GER	134	102	34	**136**	I	31.12.07
300	256	Menzel	Wolfgang	Sankt Augustin	1955	GER	535	105	31	**136**	I	31.12.22
300	256	Opl	Manfred	Kassel	1957	GER	556	131	5	**136**		**30.06.23**
300	256	Rietkötter	Fritz	Wildeshausen	1966	GER	419	106	30	**136**		31.12.19
305	261	Albrecht	Dieter	Gerlingen	1941	GER	377	45	90	**135**	I	31.12.20
305	261	Müller	Willi	Kaltenborn	1947	GER	195	90	45	**135**	I	31.12.09
305	45	Sandelmann	**Monika**	Wilhelmshaven	1957	GER	499	77	58	**135**		31.12.22
308	263	Teicher	Bernhard	Ostbevern	1943	GER	51	102	32	**134**	I	31.12.07
309	264	Elster	Dieter Max	Bochum	1956	GER	476	133	0	**133**		**30.06.23**
309	264	Rensmann	Bernhard	Bawinkel	1964	GER	594	133	0	**133**		**30.06.23**
311	266	Hussel	Patrick	Springe	1980	GER	516	90	42	**132**		31.12.22
312	267	Huber	René	Ostrhauderfehn	1966	GER	517	85	46	**131**		31.12.22
312	267	Krause	Reinhold	Stuttgart	1957	GER	605	106	25	**131**		**30.06.23**
312	267	Walendy	Andreas	Vellmar	1982	GER	479	121	10	**131**		31.12.22
315	270	Danger	Frank	Hamburg	1964	GER	521	124	6	**130**		31.12.22
315	270	Korölus	Markus	Freiburg	1993	GER	324	107	23	**130**		31.12.14
315	270	Kurani	Hirendra	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246	116	14	**130**	I	31.12.09
315	270	Schlosser	Jens	Bennewitz	1961	GER	430	127	3	**130**		31.12.22
319	46	Baumann	**Judith**	Jockgrim	1972	GER	536	109	20	**129**		31.12.22
319	274	Drechsel Dr.	Uwe	Bad Elster	1958	GER	411	129	0	**129**		**30.06.23**
319	274	Schulze	Ingo	Horb	1948	GER	49	42	87	**129**	I	30.06.14
322	47	Selent	**Andrea**	Hannover	1966	GER	498	64	64	**128**		31.12.22
323	276	Albrecht	Bernd	Schwalmstadt	1940	GER	284	69	58	**127**	I	30.06.10
323	276	Deifuß Dr.	Holger	Ascheberg	1968	GER	541	112	15	**127**		**30.06.23**
323	276	Petri	Günter	Berlin	1957	GER	597	116	11	**127**		**30.06.23**
323	276	Schmid	Norbert	Hamburg	1950	GER	159	121	6	**127**	I	31.12.05
323	276	Stepponat	Jörg	Bad Homburg	1958	GER	509	116	11	**127**		**30.06.23**
328	281	Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	1948	GER	101	104	22	**126**	I	30.06.16
328	281	Witt	Bruno	Zerf	1953	GER	283	101	25	**126**		29.03.16
330	48	Pahmeyer	**Martina**	Bünde	1967	GER	587	68	57	**125**		**30.06.23**
330	283	Schwien	Reinhard	Wesseln	1961	GER	460	115	10	**125**		30.06.20
332	49	Boenigk	**Luzie**	Berlin	1962	GER	429	91	33	**124**		**30.06.23**
332	284	Kahlert	Wolfgang	Seevetal	1950	GER	224	100	24	**124**	I	30.06.20
332	284	Labs	Michael	Berlin	1961	GER	322	92	32	**124**		31.12.22
335	50	Dörnte	**Regine**	Kaltenkirchen	1963	GER	399	123	0	**123**		**30.06.23**
335	286	Köhler	Tom	Steinfurt	1970	GER	507	102	21	**123**		**30.06.23**
335	286	Messerschmidt	Lutz	Magdeburg	1962	GER	575	114	9	**123**		**30.06.23**
335	286	Nolte	Dirk	Hannover	1982	GER	449	99	24	**123**		31.12.22
335	286	Petermann	Hans	Riedlingen-Zwiefaltend.	1948	GER	412	95	28	**123**		31.12.19
335	286	Sandelmann	Dieter	Wilhelmshaven	1953	GER	500	69	54	**123**		31.12.22
335	286	Schöll	Martin	Augsburg	1972	GER	370	120	3	**123**		31.12.17
342	292	Delbanco Dr.	Evert	Köln	1969	GER	314	121	0	**121**		31.12.22
342	292	Dörr	Volker	Harthausen	1957	GER	574	62	59	**121**		31.12.22
342	292	Kiderlen	Wolfgang	Offenburg	1941	GER	337	88	33	**121**		30.06.22
345	295	Schulze	Klaus-Dieter	Kropp	1952	GER	551	102	17	**119**		31.12.22
346	296	Grebe	Sven	Schauenburg	1969	GER	568	109	9	**118**		31.12.22
346	296	Westermann	Manfred	Hannover	1949	GER	616	118	0	**118**		**30.06.23**
348	298	Baade	Mike	Wunstorf	1973	GER	552	83	34	**117**		**30.06.23**
349	299	Dreiser	Timo	Dintesheim	1966	GER	415	96	21	**117**	I	31.12.20
349	299	Feldmann	Hartmut	Uetze	1965	GER	544	117	0	**117**		31.12.22
349	299	Henke	Peter	Münsterdorf	1963	GER	365	98	19	**117**		31.12.22
349	299	Klinger	Uwe	Sindelfingen	1969	GER	508	97	20	**117**		**30.06.23**
349	299	Pluta	Andreas	Lotte	1981	GER	599	92	25	**117**		**30.06.23**
349	51	Stelling	**Nicola**	Aurich	1967	GER	592	65	52	**117**		**30.06.23**
349	299	von der Ahe	Heiko	Langenhagen	1972	GER	583	62	55	**117**		31.12.22
356	305	Laube	Kurt	Stüde	1948	GER	295	114	2	**116**	I	31.12.17
356	305	Nolte	Hannes	Braunschweig	1942	GER	250	108	8	**116**	I	30.06.18
356	305	Szlachta	Richie	Witten	1952	GER	347	116	0	**116**	I	05.07.14
359	52	Hassel	**Eva**	Kirchberg an der Jagst	1960	GER	624	59	55	**114**		**30.06.23**
359	308	Tewes	Günter	Garrel	1957	GER	219	102	12	**114**	I	31.12.07
361	309	Brandl	Johannes	Berlin	1981	GER	352	88	25	**113**		30.06.14
361	309	Dieter	Frank	Bad Soden Salmünster	1964	GER	579	110	3	**113**		31.12.22
361	309	Hadeler	Bernd	Bremervörde	1967	GER	619	80	33	**113**		**30.06.23**
361	53	Stepponat	**Birgit**	Bad Homburg	1965	GER	570	103	10	**113**		**30.06.23**
365	312	Busse	Thomas	Bernterode	1965	GER	481	111	1	**112**		31.12.22
365	312	Graebel	Gunther	Duisburg	1953	GER	448	112	0	**112**		**30.06.23**

Pl.	m/w	Name	Vorname	Ort	Jahrg	Nat	Mnr.	Mar.	Ultra	Sum.	Sta.	Stand
365	312	Leffler	Andreas	Kaltenkirchen	1971	GER	454	111	1	**112**	I	**30.06.23**
365	312	Porstner	Crispin	Bremen	1987	GER	455	61	51	**112**	I	31.12.21
365	312	Seebode	Jan	Lindhorst	1972	GER	589	78	34	**112**		**30.06.23**
370	317	Burmeister	Werner	Glinde	1964	GER	259	100	11	**111**	I	31.12.09
370	54	Hajek	**Verena**	Köln	1952	GER	503	111	0	**111**		**30.06.23**
370	317	Merten	Torsten	Köln	1977	GER	510	91	20	**111**		30.06.20
370	317	Zeller	Gunther	Stuttgart	1952	GER	484	62	49	**111**		31.12.22
374	320	Knaack	Tobias	Hamburg	1975	GER	590	96	14	**110**		**30.06.23**
374	320	Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1941	GER	147	110	0	**110**	I	31.12.07
376	322	Riedel	Karl-Jürgen	Zwickau	1945	GER	465	70	39	**109**		31.12.19
377	323	Gassner	Uli	Weiler-Simmerberg	1957	GER	452	90	18	**108**		31.12.22
377	324	Grosser	Alexander	Bassum	1977	GER	601	92	16	**108**		31.12.22
377	324	Koll	Helmut	Bonn	1955	GER	460	103	5	**108**		24.04.22
377	324	Mickel	Klaus-Peter	Karlsruhe	1944	GER	381	93	15	**108**		**30.06.23**
377	324	Pünjer	Peter	Buxtehude	1948	GER	475	105	3	**108**	P	30.06.20
382	328	Karczewski	Zenon	Dresden	1958	GER	506	93	14	**107**		30.06.22
383	329	Bartz	Jörg	Kremmen	1963	GER	566	87	19	**106**		**30.06.23**
383	329	Geier	Jürgen	Plochingen	1963	GER	600	28	78	**106**		31.12.22
383	329	Koch	Steven	Meiningen	1979	GER	140	79	27	**106**		30.06.14
383	329	Schulte	Uli	Schwanewede	1955	GER	111	71	35	**106**	I	30.06.15
387	333	Kotman	Gerhard	Schüttorf	1956	GER	311	80	25	**105**	I	30.06.14
387	333	Stein	Elmar	Weimar-Wolfshausen	1950	GER	262	103	2	**105**	I	31.12.13
389	335	Greenaway	Christopher	Stuttgart	1974	GER	588	77	27	**104**		31.12.22
389	335	Reichart	Rolf-Achim	Obertshausen	1959	GER	525	56	48	**104**		**30.06.23**
391	337	Klotz	Stefan	Köln	1958	GER	591	84	19	**103**		31.12.22
391	337	Meyer	Torsten	Osnabrück	1964	GER	617	92	11	**103**		**30.06.23**
391	337	Scherer	Rainer	München	1943	GER	298	103	0	**103**	P	30.06.14
394	340	Clever Dr.	Ulrich Martin	Leipzig	1953	GER	581	98	4	**102**		31.12.22
395	341	Grüneberg	Manfred	Hoyerswerda	1955	GER	404	93	8	**101**	I	31.12.19
395	341	Jagemann	Heinz	München	1959	GER	598	99	2	**101**		31.12.22
395	341	Müller	Gerd	Havelberg	1948	GER	402	76	25	**101**	I	31.12.17
395	341	Schmitz	Volker	Elmshorn	1972	GER	620	96	5	**101**		**30.06.23**
395	341	Theuerkorn	Thomas	Bielefeld	1961	GER	423	95	6	**101**		30.06.18
395	341	Wingerning	Uwe	Salzgitter	1963	GER	622	22	79	**101**		**30.06.23**
401	55	Büsing	**Ilka**	Bremen	1970	GER	625	26	74	**100**		**17.06.23**
401	347	Damerow	Raymond	Hürth	1957	GER	607	100	0	**100**		31.12.22
401	347	Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	1945	GER	96	70	30	**100**	I	30.06.14
401	347	Funke	Arne Andre	Berlin	1989	GER	610	57	43	**100**		**30.06.23**
401	347	Molitor	Roland	Bramsche	1968	GER	615	91	9	**100**		**30.06.23**
401	347	Naik	Tukaram	Wanawadi Pune	1965	IND	613	90	10	**100**		**30.06.23**
401	347	Nuhn	Carsten	Bremen	1968	GER	623	57	43	**100**		**01.05.23**
401	347	Thome	Niko	Koblenz	1966	GER	348	100	0	**100**		26.10.13
409	354	Menzhausen	Michael	Bielefeld	1956	GER	614	65	33	**98**	A	31.12.22
410	355	Siems	Rafael	Heiligenhafen	1983	GER	627	66	31	**97**	A	**30.06.23**
411	56	Reinhold	**Rabea**	Nordstrand	1991	GER	626	86	7	**93**	A	**30.06.23**
412	356	Scheele	Michael	Essen	1976	GER	602	63	27	**90**	A	**30.06.23**
413	357	Birnbach	Torsten	Hamburg	1968	GER	155	53	3	**56**	A/I	31.12.07
413	357	Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	1957	GER	240	56	0	**56**	A/I	30.06.17
415	359	Wilde	David	Dortmund	1978	GER	280	44	6	**50**	A/I	31.12.09
416	360	Reich	Daniel	Romanshorn	1958	SUI	315	44	0	**44**	A/I	31.12.19
417	361	Hunold	John Karl	Nürnberg	1965	GER	265	17	26	**43**	A/I	31.12.08
418	362	Kaselow	Wolfgang	Eutin	1955	GER	242	41	1	**42**	A/I	31.12.13
419	57	Runtze	**Anja**	Gudensberg	1970	GER	252	13	26	**39**	A/I	31.12.09
420	363	Klahr	Peter	Nienburg	1935	GER	80	30	0	**30**	A/I	30.06.07
421	364	Bauer	Henrik	Bredenbek	1968	GER	239	25	1	**26**	A/I	31.12.12
								94.019	32.045	**126.064**		

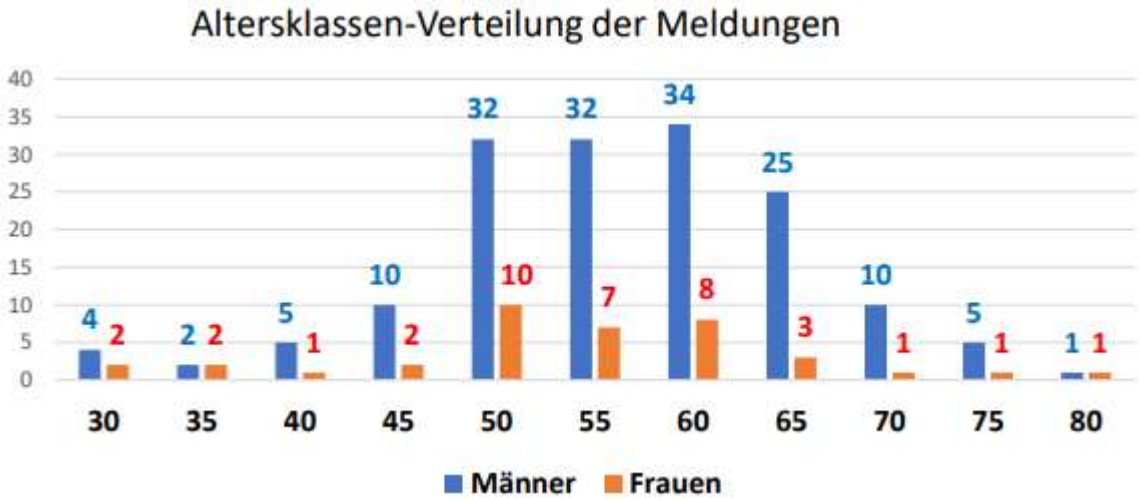
A = Anwärter E = Ehrenmitglied I = zurzeit inaktiv P = Passives Mitglied

Statistik zur Statistik

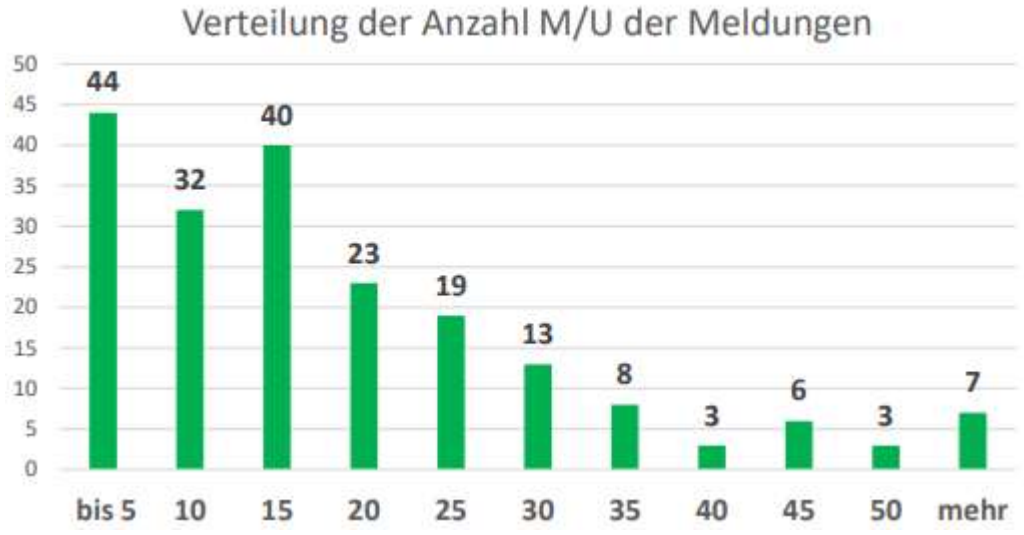
Der 100 Marathon Club hat zum 30.06.2023 444 Mitglieder:



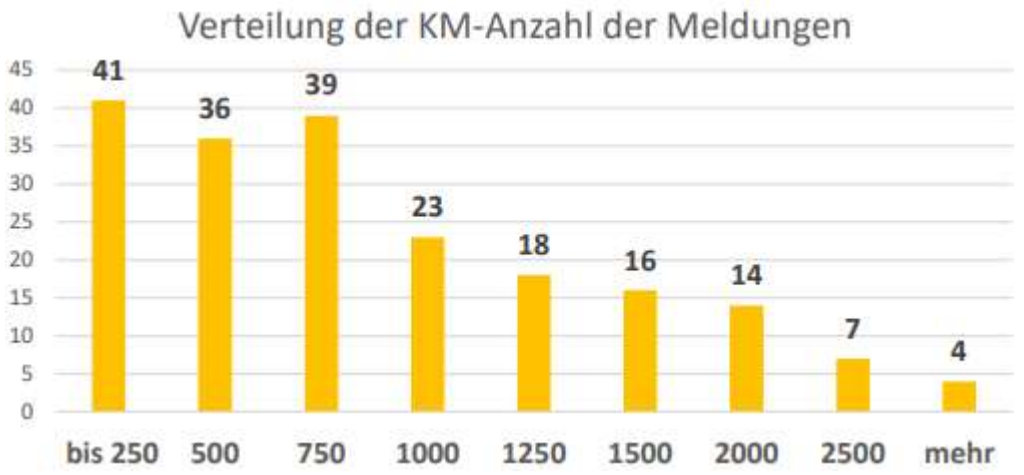
Von den 444 Mitgliedern sind 57 Frauen (13 %) und 387 Männer (87 %).
361 sind aktiv (81 %) und 83 inaktiv (19 %).
Von den 361 aktiven Mitgliedern haben 203 eine Halbjahresmeldung eingereicht (56 %).
Fünf Meldungen umfassten 0 M/U.



Von den 198 Meldungen mit mindestens 1 M/U kommen die meisten aus den Altersklassen 50 bis 60 (123 Meldungen = 62 %), aus den AK 30 bis 45 kommen 28 Meldungen = 14 %, aus den AK 65-80 kommen 47 Meldungen = 24 %.



Von den 198 Meldungen mit mindestens 1 M/U umfassen 44 Meldungen 1-5 Läufe (22 %),
32 Meldungen 6-10 Läufe (16 %) und 40 Meldungen 11-15 Läufe (20 %).
Die Häufigkeit nimmt weiter ab: 16 -30 Läufe umfassen 55 Meldungen (28 %),
31-45 Läufe umfassen 17 Meldungen (9 %) und mehr als 45 Läufe 10 Meldungen (5 %).



41 Meldungen umfassten 42-250 km (21 %), 36 Meldungen bis 500 km (18 %),
39 Meldungen bis 750 km (20 %).
751-1500 Km umfassten 57 Meldungen (28,5 %); noch mehr Km hatten 25 Meldungen (12,5 %).

Christoph Wenzel, Statistiker des 100 Marathon Club Deutschland, 15.07.2023

Inhalt

Adressen 2
Protokoll der Mitgliederversammlung am 01.04. in Hamburg 3
Berichte unserer Mitglieder 9
Aus einem 17-jährigen Traum zum Six Star Finisher 9
Wieder mal reif für die (Hochsee)Insel 11
375 Jahre Westfälischer Friede 75 km Ultramarathon 13
2. Neckarlauf vom 4. bis 10. Juni 2023 – 374 km in 7 Tagen 15
parkrun Ausflug ins Pitztal 19
Schinder-Trail® Prison Break 22
Presseberichte 25
Was war da los? 25
Bückeburger verbessert seine Ultra-Marathon-Zeit 26
Personalien 27
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe 27
Jubiläen 27
Geburtstage 29
Trauer um Dr. Jürgen Kuhlmey 29
Trauer um Karl Rohwedder 30
Trauer um Peter Orth 30
Jahresstatistik per 30.06.2023 (erstellt von Christoph Wenzel) 31
Gesamtstatistik per 30.06.2023 (erstellt von Christoph Wenzel) 34
Statistik zur Statistik 40
Inhalt 42
Impressum 42

Impressum

Veröffentlichung: “100MC *aktuell*“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck: WirmachenDruck Backnang
Auflage: 500 Exemplare
Nächstes Heft: “100MC *aktuell*“ 3/2023 erscheint ca. Ende November 2023
Redaktionsschluss: 10.11.2023
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

1000. Marathon/Ultra Gerd Junker

1000. Marathon/Ultra Cornelia Feurich