



# “100MC *aktuell*“

## Clubzeitung des 100MC – 3/2025

Jahreshauptversammlung am 18. April 2026 in Lengerich



1000. Marathon Manfred Steckel

# 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: [vorstand1@100-marathon-club.de](mailto:vorstand1@100-marathon-club.de)

**2. Vorsitzender:** Gerd Junker  
Brunings Kamp 8 B, 49134 Wallenhorst  
Tel.: +49 5407 39404  
E-Mail: [vorstand2@100-marathon-club.de](mailto:vorstand2@100-marathon-club.de)

### Vorstandsmitglieder:

**Startpässe** Gabriele Eisele  
Berliner Ring 21, 24848 Kropp  
Tel.: +49 4624 9649631  
E-Mail: [startpass@100-marathon-club.de](mailto:startpass@100-marathon-club.de)

**Statistik** Jörg Chittka  
E-Mail: [statistik@100-marathon-club.de](mailto:statistik@100-marathon-club.de)

**Sportwart** Michael Kiene  
Nordring 8, 37154 Northeim  
Tel.: +49 5551 910406  
E-Mail: [sportwart@100-marathon-club.de](mailto:sportwart@100-marathon-club.de)

**Kassenwart,  
Mitgliederwesen** Wolfgang Kieselbach  
Talweg 11 A, 21244 Buchholz  
Tel.: +49 157 75 822 69 43  
E-Mail: [schatzmeister@100-marathon-club.de](mailto:schatzmeister@100-marathon-club.de)

**Webmaster,  
Clubheft, Redaktion** Michael Weber  
Hildebrandstr. 9, 70191 Stuttgart  
Tel.: +49 711 852754  
E-Mail: [clubheft@100-marathon-club.de](mailto:clubheft@100-marathon-club.de)

### Beirat:

**Pressewart,  
Newsletter Redakteurin** Jana Bieler  
E-Mail: [presse@100-marathon-club.de](mailto:presse@100-marathon-club.de)

**Webmaster,  
Administrator** Peer Cavaleiro  
Hindenburgstr. 132, 41749 Viersen  
Tel.: +49 176 22853963  
E-Mail: [webmaster@100-marathon-club.de](mailto:webmaster@100-marathon-club.de)

### Änderungsmeldungen:

Bitte folgende E-Mail-Adresse in CC aufnehmen: [Mitgliederwesen@100-marathon-club.de](mailto:Mitgliederwesen@100-marathon-club.de)

**Titelfoto:** Ehrung für Manfred Steckel an der Rodenkirchener Brücke in Köln. Dort überreichten die Mitläufer Bodo Abenhardt und Pater Tobias Breer die Urkunde und den Pokal (Foto: Tobias Breer).  
**Foto auf der Rückseite:** KI-generiertes Bild zur Erinnerung an die Abgabe der Jahresstatistik 2025 (Foto: Jana Bieler).

## **Berichte unserer Mitglieder**

### **Reise zum Spitzbergen Marathon 2025**

von Vera Thomas

Seit 2009 laufe ich Marathon, vor allem in Deutschland, aber auch im Ausland, gerne verbunden mit einer Urlaubsreise. Schon seit einigen Jahren stand der Spitzbergen-Marathon, der nördlichste Straßenmarathon der Welt, auf meiner Wunschliste. Er findet seit 1995 jedes Jahr im Juni zur Zeit der Mitternachtssonne in Longyearbyen, der Hauptstadt Spitzbergens, statt. Spitzbergen ist eine Inselgruppe in der Arktis ungefähr auf halbem Weg zwischen Nordkap und Nordpol. Der internationale Name ist Svalbard. Die Inseln stehen seit dem Spitzbergenvertrag von 1920 unter norwegischer Verwaltung, sind aber ein internationaler Forschungsstandort und offen für Menschen aller Unterzeichnerstaaten. Die Bevölkerungszahl liegt bei 2500 Menschen, die vorwiegend im Tourismus oder an Forschungsprojekten der Universität beschäftigt sind. Das letzte Kohlebergwerk wurde Anfang 2025 geschlossen.

Den Spitzbergen-Marathon hat in Deutschland nur ein Laufreisenanbieter im Programm. Die Marathonreise beinhaltet einen achttägigen Aufenthalt in Longyearbyen mit umfangreichem Begleitprogramm. Leider hatte ich in den letzten Jahren nie zur passenden Zeit Urlaub nehmen können. Seit April 2025 bin ich aber nun in Ruhestand, und so konnte endlich der lang geplante Lauf in Angriff genommen werden.

Da der Flug nach Spitzbergen immer mit einer Zwischenlandung in Oslo oder Tromsö verbunden ist, verbanden mein Mann und ich die Reise mit einem dreitägigen Aufenthalt in Oslo, das durch seine Museen, seine architektonischen Highlights und seine schöne Fjordlandschaft sehr sehenswert ist.

Am 6. Juni landeten wir dann bei Minusgraden und Schneetreiben auf dem Flughafen in Longyearbyen, der einige Kilometer außerhalb der Stadt liegt, direkt am Fjord mit Blick auf die Gletscher. Das Guesthouse, in dem wir für eine Woche wohnten, war eine ehemalige Bergarbeiterunterkunft mit Gemeinschaftsduschen, aber sehr gemütlich und angenehm. Es war ein Holzhaus, wegen des Permafrosts auf Stelzen, wie alle Häuser in Longyearbyen.

Die nächsten Tage waren angefüllt mit vielfältigen Unternehmungen, wie einer Schneeschuh- und einer Kayaktour, einer Wanderung auf einen Vogelfelsen, einem Besuch in einer ehemaligen Kohlenmine und einer Katamarantour zu den umliegenden Inseln und zum Gletscherrand. Gelegenheit zu Trainingsläufen im Stadtgebiet gab es auch täglich. Außerhalb des Stadtgebietes darf man sich wegen der Gefahr durch Eisbären nur mit einer geladenen Waffe bewegen, Touristen nur in Begleitung eines Guides. Am 13.06. konnten wir die Startunterlagen in der Sporthalle von Longyearbyen abholen. Dort gab es auch eine kleine Marathonmesse, bei der sich alle mit Event-T-Shirts, -jacken und -mützen eindeckten.

Am 14.06. war endlich der Marathontag. Um 10 Uhr trafen sich 136 Läufer zum Start bei der Sporthalle. Auch ein Halbmarathon, ein 10 km -Lauf und ein Minimarathon wurden angeboten. Insgesamt nahmen ungefähr 500 Läufer an den unterschiedlichen Distanzen teil. Die Marathonstrecke bestand aus einer 21 km-Runde, die zweimal durchlaufen werden musste. Der überwiegende Teil der Strecke verlief auf Straßen, ungefähr 5 Kilometer auf Schotterwegen. Jede Runde hatte 120 Höhenmeter. Nach dem Start ging es zuerst durch die Stadt, vorbei an bunten Holzhäusern und der Universität. Dann liefen wir einige Kilometer am Fjord entlang, vorbei an einer Husky Farm und einer Eiderentenkolonie bis zu einem Gletschersee. Außerhalb des Stadtgebiets wurde die Strecke von mit Gewehren bewaffneten Eisbärwächtern auf Squads gesichert. Alle 5 km gab es Verpflegungsstände mit kostümierten Helfern, mal als Eisbären, mal als Früchte verkleidet. Nach dem Wendepunkt am Gletschersee führte die Strecke immer am Fjord entlang, am Hafen und Flughafen vorbei, auf einen Hügel hoch und dann auf halber Höhe an einem stillgelegten Bergwerk und der Kirche vorbei wieder in die Stadt zurück. An der Sporthalle konnte man sich an einer Verpflegungsstelle für die zweite Runde stärken.



Fotos: privat



Das Wetter war für Spitzbergen erstaunlich gut, 4 ° Celsius, nur gelegentlich etwas Nieselregen, aber vor allem am Fjord entlang starker Wind. Nach 4 Stunden 58 Minuten kam ich im Ziel an und freute mich sehr über die dekorative Finishermedaille mit Eisbärmotiv.

Abends fand das after Race Dinner und die Siegerehrung statt. Ich hatte den dritten Platz meiner Altersklasse erreicht. Das „Dinner“ bestand aus zwei Freigetränken und Hähnchencurry in Selbstbedienung. Wegen des Essens sollte man nicht nach Spitzbergen reisen. Beeindruckend ist die karge Tundralandschaft. Es gibt keine Bäume, Sträucher oder Gräser, lediglich Moose und Flechten, an Tieren nur Vögel, Rentiere, Polarfuchse und Eisbären. Spektakulär sind die Gletscher und Fjorde und vor allem die Mitternachtssonne, die 125 Tage, von Mai bis September, nicht untergeht und für ständige Helligkeit sorgt. Ein besonderes Erlebnis ist der nördlichste Straßenmarathon der Welt auf jeden Fall.

## El Clásico – Schwarzwaldmarathon am 12.10.2025

von Wolfgang Bernath

Ein Klassiker zu sein, wie das ewige Duell im spanischen Fußball zwischen den Königlichen aus Madrid und dem katalonischen FC Barcelona, ist durchaus kein Privileg einer Ballsportart. Auch in der von uns hochgeschätzten Bewegungsform gibt es Glanzlichter, an denen man eigentlich nicht vorbeikommt. „Du bist kein kompletter Läufer, wenn Du nicht wenigstens einmal von Marathon nach Athen gelaufen bist!“, sagte mir mal ein Bekannter – und das völlig zu recht, wie ich selber unmittelbar nach dem Zieleinlauf ins ehrwürdige Panathinaiko-Stadion feststellen durfte. Diesem Glanzlicht wären auf internationaler Bühne durchaus noch einige hinzuzufügen. Aber auch bei uns zuhause gibt es Veranstaltungen, an denen ein gestandener Läufer in seinen langen Jahren organisierten Hechelns nicht vorbeikommt. Dazu zählt ohne Frage zunächst einmal der Lauf um den Essener Baldeneysee, der als ältester ununterbrochen ausgetragener deutscher Marathon bereits sage und schreibe 63 mal stattgefunden hat. Gut, das kommt jetzt nicht gegen Boston mit bisher konkurrenzlosen 129 Ausgaben an, aber wir bewegen uns ja auf nationaler Ebene.

Auf Platz zwei in Germanien rangiert der Schwarzwald-Marathon in Bräunlingen, der immerhin bereits 56 Durchführungen aufzuweisen hat. Warum aber ist gerade diese Veranstaltung etwas ganz Besonderes? Die Gleichberechtigung beider Geschlechter, heute eine Selbstverständlichkeit, war in den Sechziger Jahren noch lange nicht realisiert. Zwar stand Frauen mittlerweile das aktive und passive Wahlrecht zu, aber ungleiche Entlohnung (außer im Staatsdienst) war die Regel und ein eigenes Bankkonto ohne die Genehmigung des Gatten zu eröffnen, durften die lange als „schwaches Geschlecht“ bezeichneten Frauen bei der Erstausgabe des Schwarzwald-Marathons 1968 erst seit zehn Jahren.

Das Missverständnis von Frauen als körperlich schwach führte nämlich dazu, daß diese „zu ihrem eigenen Schutz“ an keinen Langstreckenwettbewerben teilnehmen durften. Der legendäre „Skandal“ mit Catherine Switzer als erste Frau beim Boston-Marathon war gerade erst ein Jahr her, als man in Bräunlingen von Beginn an eine Frauenwertung in die Ausschreibung aufnahm, womit der Schwarzwald-Marathon der erste Marathonlauf weltweit war, der auch dem „schwachen“ Geschlecht offenstand. Von den ca. 600 Teilnehmern waren schließlich 51 Frauen am Start, von denen 48 das Ziel erreichten. Nachdem sich auch in den nächsten beiden Jahren die Befürchtung, die Damen seien einer so langen Strecke nicht gewachsen, als gegenstandslos erwiesen hatte und der DLV auch keine Anstalten machte, von sich aus gegen den Start der Frauen vorzugehen, stellten die Organisatoren für die Austragung 1971 offiziell den Antrag, den Frauenlauf zu genehmigen. Dem wurde stattgegeben, und somit war der DLV unter den internationalen Verbänden der erste, der Frauenmarathons erlaubte. Kein Wunder, daß Anfangs/Mitte der Siebziger Jahre schon mehr als 1.500 Läuferinnen und Läufer an den Start gingen, was den Schwarzwald-Marathon, als es noch keine City-Marathons gab, zum teilnehmerstärksten Marathonlauf weltweit (!) machte.

Wenn das keine Voraussetzungen sind, als Klassiker zu gelten! Nachdem ich viele Jahre lang bei meinen grundsätzlich monatlichen Marathonteilnahmen anderen Veranstaltungen im Oktober den Vorzug gegeben hatte, ist es dieses Jahr endlich so weit. Meine starke, deutlich bessere Hälfte wird gleich zwei Wettbewerbe testen, nämlich den Zehner am Samstag (15 Uhr) und den Fünfer am Sonntag (10:15 Uhr), während ich sonntags auf dem langen Kanten ab 9:30 Uhr unterwegs sein werde. Fußläufig zu Start und Ziel an der Stadthalle untergekommen, gönnen wir uns nach ihrem ersten Lauf nicht nur die regionstypische Maultaschenparty auf der Marathonmesse, sondern auch die kostenlose, einstündige Führung durch das 6.000-Seelen-Städtchen um 18 Uhr.

Die günstige Startzeit am Folgetag erlaubt ein gemütliches Frühstück, bevor ich mich unter die knapp 600 gleichgesinnten Einzelläufer, darunter etliche 100 MCler aus Deutschland und der Schweiz, mische, die bei noch kühlen 7 Grad, aber durchaus freundlichem Himmel darauf warten, von der Leine

gelassen zu werden. Die Ausschreibung spricht von einem Einrundenkurs über 80% gut befestigte Waldwege und 20% Asphalt. Die erste Hälfte soll lt. Streckenprofil leicht ansteigend und danach ebenso leicht fallend sein. Das gefällt mir, denn wenn die Beine schwer zu werden beginnen, wird mich die Schwerkraft ins Ziel ziehen. Das zumindest bilde ich mir tapfer ein.

Einsam wird's von Anfang an nicht werden, denn ich treffe Anja und Georg, den frisch gebackenen Trans-Europa-Läufer, der heute wieder mal auf einer seiner Hausstrecken unterwegs ist. Es wird ein extrem kurzweiliger Plauderlauf für uns beide werden, der sämtliche Informationsdefizite beseitigen sollte. An der Stadthalle wird pünktlich gestartet, und unmittelbar an unserer Unterkunft vorbei haben wir Bräunlingen schnell verlassen. Der Naturmarathon wird seiner Bezeichnung alle Ehren machen, denn bald schon erreichen wir bei wirklichem Kaiserwetter über freies Feld und die Ortschaft Bruggen tangierend die ersten (Schwarz)Waldabschnitte. Regelmäßig begleiten uns nun hübsch gestaltete Kruzifixe an den Wegrändern, die für mich als gläubigem Katholiken noch heile Welt vermitteln. Die ersten fünf km sind abgearbeitet, bevor ich das erste Mal auf die Uhr geschaut habe. Georg meint, er würde mich aufhalten, aber dem ist beileibe nicht so, ich weiß das muntere Geplauder mit ihm sehr zu schätzen.

An einer Wegkreuzung im Wald stehen Vater und Tochter als Fahnenchwinger, deren gelbe und rote Farben die Bräunlingens sind, wie ich seit der Stadtührung weiß. An km 10, eine Stunde und 6 Minuten sind verstrichen, überschreiten wir eine Zeitmeß-Kontrollmatte, die, wie wir wissen, sinnvoll ist, denn „kreative“ Mitläufer trifft man leider immer wieder. Kurz dahinter erfolgt der erste Staffelwechsel, deren jeweils vier Teilnehmer das Marathonfeld deutlich bereichern. 180 (4 x 45) Sportlern macht man auf diese Weise Beine. Auf einer für den Autoverkehr gesperrten Straße trennt sich die Halb- von der Marathonstrecke, die Halben setzen ihren Weg auf dem liegenden Oval weiter gen Westen fort. Die VP sind mit Helfern und Lebensrettendem gleichermaßen gut besetzt und bieten mindestens Wasser, Iso und Bananen an. Mehr braucht kein Mensch, wir wissen das.

Wir umlaufen die kleine Ortschaft Oberbränd südlich und nähern uns der Halbzeit, die wir nach 2:23 Stunden erreichen. Auch hier erfolgt eine elektronische Zeitnahme. Zahlreiche weitere, optisch unspektakuläre km führen durch den Forst, die durch meine Gespräche mit Georg fast unbemerkt vergehen. Die Sonne lacht dazu seit geraumer Zeit und gegen das Verlaufen schützen zahlreiche Flatterbänder und Bodenmarkierungen. Nach gut 34 km durchqueren wir das genau so wie Oberbränd kleine Unterbränd, das zunächst mit einer netten, steinernen Kapelle glänzt und dann durch eine Partyzone. Partyzone? Rechts und links des Wegs sorgen viele Schilder mit lockeren, für mich teilweise tatsächlich neuen Sprüchen (z.B. „Eat Pasta, run fasta“) für Amusement, als deren Höhepunkt ein privater VP überrascht. „Likörchen oder Wein?“ heißt es am Gabentisch, was erst mich, dann Georg zu Vollbremsungen verleitet. „Ist das Euer Ernst?“ „Klar, das Zeug muß weg!“ Da lassen wir uns doch nicht zweimal bitten und langen beherzt zu. Alte Hasen sind über alles erhaben und lassen sich das Likörchen (es gibt sogar eine Auswahl!) schmecken. Als Resultat schweben wir wie auf Wolken weiter, denn seit km 22 geht es kontinuierlich bergab. Knappe fünfhundert Höhenmeter wird Strava am Ende attestieren.

Das geradezu meditative Waldvergnügen setzt sich noch weitere km fort, bis wir vor Waldhausen, einer weiteren kleinen Ortschaft, wieder freie Sicht bekommen. Der unverändert von kleinen Schäfchenwolken kaum getrübte Himmel bietet dazu die perfekte Kulisse. Knappe 39 km sind absolviert, als wir die wenigen Häuser Waldhausens durchqueren. Am Ortsende sitzen Feuerwehrkameraden auf ihrem Einsatzfahrzeug und amüsieren sich über den Dödel, der sie fragt, ob sie denn noch könnten. Am Horizont erscheinen weitere Gebäude, die das Ortseingangsschild als Zähringerstadt Bräunlingen – benannt nach einem alten Fürstengeschlecht - identifiziert. Es ist also schon fast wieder geschafft.



Foto: privat

Auf der Zielgeraden empfängt mich eine hochzufriedene Gattin, die neben dem gestrigen Zehner (Zweite ihrer Ak!) auch den heutigen Fünfer erfolgreich absolviert hat. Das hat über die Königsdistanz nach 4:37 Stunden dann auch der Gatte, der sich sehr über den überraschenden Besuch seines lieben Laufkameraden Daniel freut, welcher spontan von Schaffhausen erschienen ist, nachdem er den Schreiberling in der Starterliste entdeckt hatte. Jede Menge Läuferlatein, nicht zuletzt beim gemeinsamen (kaum vorhandenen) Wundenlecken bei Kaffee und Kuchen runden dieses schöne Laufwochenende ab. Ich freue mich sehr, diesen Klassiker bei optimalen Bedingungen endlich auf meine Habenseite gebracht zu haben. Denn wie Athen – auch wenn der Vergleich sicherlich etwas hinkt – gehört dieser Lauf in jede Sammlung eines gestandenen Marathonläufers.

## 30. Lübeck-Marathon am 19.10.2025 Gemeinsam durch die Hansestadt von Wolfgang Bernath

Für mich sehr ungewöhnlich, mache ich mich bereits eine Woche nach dem Schwarzwald-Klassiker in Bräunlingen erneut auf die Socken. Von der Mitte Germaniens in der vergangenen Woche in den Süden gestartet, führt der Weg diesmal in der hohen Norden. Die „Perle der Hanse“, Lübeck an der Ostsee, ist unser Ziel. Von hier aus hatten sich seinerzeit bis zu rund 200 Orte dem mittelalterlichen Kaufmanns- und Städtebund angeschlossen, um durch Freihandel zu hohem Wohlstand zu gelangen. Und bei diesem Stichwort sind wir bei der Perle: Trotz zu einem Fünftel kriegszerstört, präsentiert sich die etwa 14.300 Einwohner zählende Innenstadt auf der Altstadtinsel, umringt von der Trave, als hoch attraktiv. An Resten der Stadtmauer finde ich eine passende Unterkunft, von der aus alle für Touris interessante Örtlichkeiten während des verlängerten Wochenendes fußläufig erreicht werden können.

Im herrlichen, backsteinernen Rathaus sind wir – natürlich bin ich nicht alleine unterwegs, sondern von der besten aller Ehefrauen begleitet - bei den Ersten, die sich ihre Startnummern sichern. Die Gattin wird sich dem Zehner hingeben, ich überraschenderweise dem Marathon, der mich von Lübeck nach Travemünde und wieder zurück führen soll und hoffentlich auch wird. Doch zuerst machen wir die Stadt unsicher und genießen die zahlreichen Baudenkmäler, die gebuchte zweistündige Stadtführung lohnt sich sehr. Eine Besonderheit sind die sog. Gänge. Im Gegensatz zu fast allen anderen Städten hatte Lübeck lange seine Stadtmauer nicht niedergelegt und eine Neustadt außerhalb derselben angelegt, sondern innerstädtisch die Gärten mit kleinen Häuschen zu Wohnquartieren der ärmeren Bevölkerung bebaut, die heute hochbegehrten Wohnraum bieten. Den Zugang zu diesen ermöglichte man durch kleine Durchbrüche der bestehenden Häuser. Rund hundert dieser Gänge soll es geben, die teils niedriger als die normale Kopfhöhe sind. Sich Lübeck anzusehen – und das nicht nur wegen Thomas Mann und Günter Grass - lohnt sich!

Der Lauftag beginnt mit Bibbern: Ganze 3 Grad zeigt das Thermometer an, deren zehn sind für den Nachmittag prognostiziert. Was anziehen? Sonnig soll es werden, daher entscheide ich mich für die Kombination Lang/Kurz mit kurzer Hose. Damit werde ich trotz anfänglichen Frierens richtig liegen. Auf der breiten Holstenstraße (was mag da wohl kommen?) geht es zunächst, prima zum Warmlaufen, stramm bergab kurz aus der Stadt hinaus direkt zu einem der architektonischen Höhepunkte:



Fotos: Wolfgang Bernath

Links die ehemaligen Salzspeicher erstrahlt vor uns in voller Schönheit das 1478 fertiggestellte Holstentor. Das letzte von ehemaligen vier Stadttoren an dieser Stelle war in einer Kampfabstimmung innerhalb der Bürgerschaft glücklicherweise knapp dem Abriß entgangen und ist heute das Wahrzeichen des knapp 900 Jahre bis 1937 bestehenden Stadtstaats, das wir im Folgenden umrunden. Ältere erinnern sich an die Rückseite des früheren 50 DM-Scheins.

Von der gegenüberliegenden Seite aus gesehen, präsentiert sich eine Postkartenidylle: Inmitten des Blickfelds die Schauseite des Tores, links dahinter die Türme der Marienkirche, rechts der Turm der

Petrikirche, wiederum rechts daneben die historischen Salzspeicher. Zurück in der Altstadt drehen wir ein kleine Runde und passieren dabei über uralte Straßen u.a. den Marzipanspeicher, (fünf Hersteller der ursprünglich als Arznei in Apotheken vertriebenen Leckerei gibt es noch) tolle Kaufmannshäuser, das Heiligen-Geist-Hospital und verlassen Lübeck durch das im Norden gelegene Burgtor von 1444, das mit dem Holstentor die letzten erhaltenen der ursprünglichen vier Stadttore darstellt. Über die dahinterliegende Burgtorbrücke schlagen wir den Weg nach Nordosten in Richtung Travemünde und damit der Ostsee ein. Über den Weg nur grob informiert rechne ich mit einem langweiligen, mehr oder weniger gerade verlaufenden Kurs und werde durchaus angenehm überrascht.

Gerade und weit einsehbar ist in der Tat die breite, in jede Richtung zweispurige und für uns halbseitig gesperrte Travemünder Allee, aber zu entdecken gibt es ständig etwas. Wie immer den Fotoapparat am Mann, bin ich durchgehend auf der Suche nach dem nächsten Motiv, was keine Langeweile aufkommen lässt. Eine Preistabelle kündigt mit dem mautpflichtigen, 2005 eröffneten Herrentunnel unter der Trave einen ganz besonderen Höhepunkt oder besser gesagt Tiefpunkt an. Knappe 900 m lang ist das Passieren für uns heute erfreulicherweise kostenlos. Das sechsprozentige Gefälle mit anschließender Steigung sieht dramatischer aus, als es ist. Vielleicht sehe ich das als berggestählter Westerwälder aber auch lockerer als ausgesprochene Flachlandtiroler. Eine Disco gönnt man uns am Scheitelpunkt, Musik wummert und bunte Lichter flackern im Rhythmus. Nett, auch wenn ich mir als Metalhead durchaus andere Töne hätte vorstellen können.

Wieder ans Tageslicht zurückgekehrt, erinnert mich der Laufkamerad im HSV-Trikot und dem aufgedruckten Namen Hrubesch an einen der besten Mittel-Stoßstürmer, die wir je hatten. „Herr Hrubesch, wie haben Sie Ihren Treffer erlebt?“, wurde er gefragt. „Manni Bananenflanke, ich Kopf, Tor!“ Herrlich und unvergessen. Zwischen Wallberg und Rangeberg setzen wir unseren Weg bei kühler, aber sonniger Witterung fort. Trotz meines vorwöchentlichen Einsatzes im Schwarzwald und der vielen gestrigen Geh-km läuft es bei mir sehr fluffig im knappen, für mich über die Marathonstrecke zügigen Sechzerschnitt. Doch fühlt es sich richtig an, weshalb ich vorerst keinen Grund sehe, einen Gang herauszunehmen.

In einer tollen Allee bietet man uns an einem vermutet privaten Stand Blasenpflaster an, von dem ich glücklicherweise keinen Gebrauch machen muß. Über die vielen, vielen Laufjahre hinweg kann ich mich überhaupt nur an zwei oder drei dieser lästigen Gesellen an meinen Füßen erinnern. Ein seltenes Glück, ich weiß! Kücknitz, Dummersdorf, Roter Hahn, immer weiter. Dann biegen wir links auf einen gekiesten, leicht ansteigenden Panoramaweg ab, als es passiert. Nein, nichts Schlimmes, es nur ist der entgegenkommende Führende, Simon Müller, hinter dem länger nichts folgen wird, und der als Lokalmatador den Lauf in 2:31 Std. mit neun Minuten Vorsprung sicher für sich entscheiden wird. Erste bei den Mädels wird Nele Wellbrock mit dem fast gleichen Vorsprung vor der Zweitplazierten in starken 2:49 Std. werden. Das namengebende Panorama zeigt sich bald darauf mit dem Blick auf die Ostsee und dem Maritim-Hotelhochhaus von Anfang der 1970er Jahre, auf das wir als Wegmarke zusteuren.

Bereits auf dem Gebiet des Lübecker Stadtteils und Seebads Travemünde mit seinen knapp 14.000 Einwohnern kommen wir an mehreren durchaus attraktiven, modernen Mehrfamilienhäusern zu sicherlich stolzen Miet- und/oder Kaufpreisen vorbei. Den Fährhafen vor Augen, erlebe ich das Anlegen eines Schiffes, ein Menschenstrom ergießt sich auf die Pier. Unser Läuferstrom ergießt sich entlang der Flaniermeile mit Restaurants, Klamotten- und Andenkenläden weiter in Richtung des unübersehbaren Maritim-Hotels, während uns immer mehr Läufer auf ihrem Rückweg entgegenkommen. Links liegt, durch Bäume gut getarnt, der 31 m hohe alte Leuchtturm von 1539. Der deutschlandweit älteste erhaltene Leuchtturm ist seit 1922 ein technisches Kulturdenkmal. Seine Aufgabe hat, man lese und staune, das mit 119 Metern Höhe (125 Meter Gesamthöhe) höchste Gebäude Schleswig-Holsteins sowie der gesamten deutschen Ostseeküste übernommen, nämlich das bereits vorgestellte Maritim-Hotel. Das neue Leuchtfeuer im 36. Stockwerk des Hochhauses wurde 1974 in Betrieb genommen und gehört mit 115 m Feuerhöhe zu den höchsten Leuchtfeuern Europas. Am

Ende der Nordermole, teils entlang des Ostseestrandes, erreichen wir mit dem Molenfeuer Travemünde, einem Art Mini-Leuchtturm, quasi das Ende der Welt, das wir umrunden. Grün-weiß ge ringelt könnte Werder Bremen Pate gestanden haben.

Kurz nach der Umrundung ist Halbzeit, 2:05 Std. sind (erst) vergangen, was für mich durchaus ambitioniert ist. Aber das Gefühl bleibt unverändert gut, und die Aussicht, mal wieder etliche Minuten unter viereinhalb Stunden zu bleiben, verlockend. Also wird die Pace vergleichsweise hoch gehalten. Wunderbar ist der Blick auf die See, das Maritim-Hotel sowie den Hafenbereich vor stahlblauem Himmel. Direkt zurück geht es allerdings nicht gleich, denn zunächst folgt mit der Strandpromenade ein weiter attraktiver Abschnitt, den wir komplett bis zur Seebrücke ablaufen. Dann aber ist es soweit, denn nach guten 22 km wird gewendet und die Rückreise angetreten. Sofort fällt der Gegenwind auf, der als Rückenwind unbemerkt blieb. Ich muß etwas drücken. Ob das gut gehen wird?

Alter Leuchtturm, Partymeile, St. Lorenz-Kirche und Panoramaweg. Es geht retour über die Wegstationen, die wir bereits kennen. Und immer noch kommen hinter mir liegende Läufer entgegen, was doch beruhigend ist, wenn man sich nicht zu unrecht mittlerweile zum alten Eisen zählen muß. Bei herrlichstem Wetter folgt km auf km, bis es im Herrentunnel wieder dunkel wird, unterbrochen nur von dem rhythmischen bunten Blitzen bei wummernder Musik. Einträchtig stapft meine Preisklasse wieder ins Helle hinauf, ich kann erfreulicherweise durchlaufen. Die gute Versorgung mit Getränken, Gels und läufergerechten Snacks sorgt weiterhin für gut verbrennbares Kalorien Nachschub, der seine Wirkung nicht verfehlt. Dann bin ich aber wirklich wieder im Innenstadtbereich, den wir über die Burgtorbrücke und durchs Burgtor, anders herum als zu Beginn des Rennens, betreten. Das 1535 errichtete Versammlungshaus der Schiffsgesellschaft mit seinem so typischen Treppengiebel erstrahlt sonnenbeschienen in voller Schönheit. Seine Inneneinrichtung ist original erhalten, in ihm befindet sich heute ein Restaurant. Es geht die Straße zum Rathaus hinauf, weit kann es also nicht mehr sein. Und dann sehe ich auch schon den Zielbogen, den ich auf gelbem Teppich (wie daheim in Bonn) nach 4:12 Std. erreiche.

Hochzufrieden ist der Herr Bernath, mit einer schönen Medaille dekoriert, und gewinnt zu seiner Überraschung sogar die Altersklasse. Leider war kein Shirt mehr übrig geblieben, denn eine Erinnerung an diesen persönlichen Erfolg hätte ich dann im Nachhinein doch noch gerne gehabt. Die Wiederbelebung im Rathausgeviert fällt in der warmen Sonne leicht und gemeinsam mit meiner gleichermaßen erfolgreichen wie ob ihrer Laufzeit hochzufriedenen 10-km-Läuferin verbringen wir hier noch einige Zeit, bevor die Dusche ruft.



Dem Ruf zum Lübeck-Marathon dürft und solltet Ihr im kommenden Jahr gerne folgen, denn die Kombination aus Laufen und Reisen – zu 100% nach unserem Geschmack – war und ist klasse.

## Jubiläum beim Hannover Marathon 2026?

von Jana Bieler

Titel- und Rückseite der Clubzeitung „100MC aktuell“ Nr. 1/2025 zeigen mehrere Clubmitglieder, die mit ihren jeweiligen Eskorten in gelben T-Shirts beim diesjährigen Hannover Marathon gefeiert haben.

Der nächste Hannover Marathon findet am Sonntag, 12. April 2026 statt und der 100 Marathon Club möchte die Chance nutzen, geplante Jubiläen zu koordinieren, denn der Hannover Marathon bietet Vielläufern ein besonderes Angebot:

- Wer in Hannover ein rundes Jubiläum läuft, erhält einen Freistart.
- Für je 100 gelaufene Marathons darf der Jubilar einen weiteren Teilnehmer einladen.
- Wichtig: Der Jubilar und der eingeladene Mitläufer dürfen noch nicht angemeldet sein, da bereits gezahlte Startgebühren nicht erstattet werden können.
- 100MC Mitglied Martina Ramthun würde sich wieder um die Bestellung der 100MC Jubiläums-Shirt kümmern. Diese kosten ca. 30 Euro pro Teilnehmer. Es gibt sowohl Damen- als auch Herrenlaufshirts.
- Der Veranstalter vergibt gern Wunschstartnummern an die Jubilare. Z. B. 300. Marathon mit 3 Mitläufern - Startnummern 300 bis 303. Dafür bitte bis spätestens 15.12.2025 eine E-Mail an den Veranstalter des Hannover Marathons schreiben oder bei Martina das Jubiläum avisieren. Selbstverständlich können auch noch nach dem genannten Datum Jubiläen beim Veranstalter angemeldet werden. Wunschstartnummern könnten dann allerdings evtl. nicht mehr verfügbar sein.

Bei weiteren Fragen steht Martina gerne unterstützend zur Verfügung, wer die Kontaktdaten von Martina nicht hat, kann sich auch an Michael Kiene als Sportwart ([Sportwart@100-Marathon-Club.de](mailto:Sportwart@100-Marathon-Club.de)) wenden. Er leitet das weiter.



Foto: Jana Bieler

## **Änderung für unsere Vereinsbekleidung**

Liebe Clubmitglieder,

**für die Beflockung von Textilien wendet euch bitte an unser Clubmitglied Olaf Grimm:**

Hinweis von Olaf: Ab dem 01.01.2026 gibt es für Vereinsbekleidung folgende Änderung. Schickt mir bitte eure eigenen Trikots zum Bedrucken zu. Bestellung von Textilien über mich sind nicht mehr möglich.

- **keine Bestellung über mich von Textilien für Vereinsbekleidung**
- **Nur noch Druck auf zugesandte, eigene Trikots**
- **Sonderwünsche in die E-Mail schreiben**

Kontakt: [anfrage@grafikbereich.de](mailto:anfrage@grafikbereich.de)

**Lieferadresse für Textilien, die bedruckt werden sollen:**

HRD Reprodienst

Olaf Grimm

Pettenkoferstraße 3

30165 Hannover

## **Mitgliederversammlung des 100MC am 18.04.2026**

Hiermit lade ich satzungsgemäß zur Mitgliederversammlung des 100 Marathon Club Deutschland e.V. ein.

Termin: Samstag, 18.04.2026, 18:00 Uhr (gemeinsames Essen 17:00 Uhr)

Ort: Hotel zur Mühle, Tecklenburger Str. 29, 49525 Lengerich

(Nach dem Haus Vortlage-Marathon, der am 18.04.2026, 8:00 Uhr (Frühstart 7:00 Uhr) stattfindet. Parkplatz am Lengericher Hallen-/Freibad, Am Hülsbach, 49525 Lengerich.

Anmeldung über Race Result bis 11.04.2026 oder bei Erreichen des Teilnehmerlimits)

<https://my.raceresult.com/364085/>

### **Tagesordnung:**

TOP 1 – Begrüßung durch den Vorstand

TOP 2 – Ehrungen

TOP 3 – Antrag auf Ausschluss

TOP 4 – Bericht des Vorstandes

TOP 5 – Kassenbericht

TOP 6 – Bericht der Kassenprüfer

TOP 7 – Aussprache

TOP 8 – Entlastung des Vorstandes

TOP 9 – Wahl des 1. Vorsitzenden

TOP 10 – Wahl des 2. Vorsitzenden

TOP 11 – Wahl weiterer Vorstandsmitglieder

TOP 12 – Wahl eines Kassenprüfers

TOP 13 – Weitere Anträge

TOP 14 – Ankündigung JHV 2027

TOP 15 – Verschiedenes

Anträge auf Ergänzung der Tagesordnung bitte ich bis zum 18.03.2026 an mich zu richten ([vorstand1@100-marathon-club.de](mailto:vorstand1@100-marathon-club.de)).

Die Anträge werden auf der Clubseite [www.100-marathon-club.de](http://www.100-marathon-club.de) veröffentlicht.

Um eine unverbindliche Anmeldung zur Teilnahme an der Mitgliederversammlung wird zwecks Vorbereitung bis zum 02.04.2026 gebeten (per mail an Gerd Junker: [vorstand2@100-marathon-club.de](mailto:vorstand2@100-marathon-club.de)).

Mario Sagasser, 1. Vorsitzender des 100MC

## **Ausschreibung Haus Vortlage Marathon am 18.04.2026 zur Mitgliederversammlung des 100 Marathon Club**

**Ort:** Parkplatz am Lengericher Hallen-/Freibad, Am Hülsbach, 49525 Lengerich.

**Start/Ziel:** Parkplatz: Am Hülsbach, 49525 Lengerich.

**Startzeit:** 8:00 Uhr. Frühstart um 7:00 Uhr. Bei der Anmeldung angeben.

**Teilnahme Mitgliederversammlung:** ja/nein bitte unverbindlich angeben, erleichtert die Organisation.

**Zeitlimit:** Ohne

**Startgeld:** 18 €

**Leistungen:** Organisation des Laufes, läufergerechte Verpflegung, Ergebnislisten mit Urkundendruck, Medaille (nur bei Anmeldung bis zum 18.2.2026).

**Zeitnahme:** Familien Laig und Junker

**Teilnehmerlimit:** Marathon: 60; Halbmarathon 10

**Verpflegung:** Ein Verpflegungsstand bei Start + Ziel. Der Parkplatz wird jede Runde passiert.

**WC/Dusche:** Nicht vorhanden, Besuch des Hallenbads ist möglich; Eintritt 3,50 € Stand 9/2025.

**Anmeldung, Ergebnisliste und Urkunde:** Über race result; Anmeldung geöffnet bis 11.4.2026, sofern das Teilnehmerlimit noch nicht erreicht ist.

**Strecke:** Ein ca. 7,33 Kilometer langer, flacher Rundkurs, der 6 mal zu durchlaufen ist. In den letzten beiden Runden darf das U im Wäldchen ausgelassen werden, dann summiert sich die Streckenlänge auf 42,4 km. Im Wald werden Hinweistafeln angebracht. Halbmarathon: Zwei große plus eine verkürzte Runde.

**Kennzeichnung:** Die Strecke wird mit Kreidespray und im Wald mit Flatterband markiert.

**Garmin:**



**Komoot:**



Rücksicht auf Spaziergänger, Radfahrer und Reiter nehmen! Vorsicht bei Km 2,4 - hier wird eine Straße (nicht gut einsehbar) überquert.

**Sonstiges:** Der Organisator behält sich vor, die Ausschreibung zu verändern (Teilnehmerlimit, Startzeiten). Sofern die Strecke durch Natur- oder Landschaftsschutzgebiete führt, darf diese nicht verlassen werden. Das Hinterlassen von Müll führt zu einer Disqualifikation des Teilnehmers. Der Veranstalter behält sich vor, Teilnehmer ohne Angabe von Gründen von der Laufveranstaltung auszuschließen und Anmeldungen abzulehnen.

**Haftungsausschluss:** Jeder Läufer nimmt auf eigenes Risiko teil. Mit der Anmeldung erklärt sich jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin mit den Bedingungen einverstanden und versichert, diese zu befolgen. Zudem bestätigt er/sie, für einen Marathonlauf ausreichend trainiert und körperlich gesund zu sein.

**Organisation:** Uwe Laig, Münsterstr. 25, 49525 Lengerich, [uwelaig@web.de](mailto:uwelaig@web.de)

**Datenschutzerklärung:** [https://michaelkiene.de/datenschutzerklaerung\\_ul.pdf](https://michaelkiene.de/datenschutzerklaerung_ul.pdf)

## Aus den Medien

### Jobst von Palombini stockt Marathon-Konto auf

Schaumburg Lippische Landeszeitung am 23.08.2025 von Arne Aversa



**Jobst von Palombini präsentiert seine zehnte Medaille für das Absolvieren der 10 Läufe beim „Orta 10 in 10“.**

FOTOS: PRIVAT

**Bückeburg.** Dass Jobst von Palombini viel läuft, ist vielen Schaumburgern bekannt. Aber zehn Marathons in zehn Tagen zu absolvieren, ist schon eine etwas andere Hausnummer. Von Palombini hat sich dieser Herausforderung nun bereits zum fünften Mal gestellt und erfolgreich hinter sich gebracht.

Am italienischen See Orta, im Norden der Region Piemont gelegen, fand die Veranstaltung „Orta 10 in 10“ statt. „Dieses Jahr waren die zehn Läufe aber auf gleich zwei Weisen etwas ganz Besonderes“, sagte der Bückeburger Athlet. Zum einen spielte das Wetter eine erhebliche Rolle. Temperaturen zwischen 37 und 40 Grad Celsius ließen den Schweiß bei der sportlichen Betätigung nur so fließen. „Das war schon sehr gewöhnungsbedürftig“, gab von Palombini zu. Zum Glück habe es am Wegrand immer wieder Hydranten gegeben, die man aufdrehen konnte, um sich entweder abzukühlen oder das Wasser eben auch zu trinken.

#### *Als Freund auf der Hochzeit dabei*

Zum anderen war der Hintergrund des Wettbewerbs dieses Jahr ein besonderer: Der Veranstalter heiratete am Tag des vorletzten Marathons und hatte den „Orta 10 in 10“-Lauf unter das Motto der Wedding Edition gestellt. „Einige ausgewählte Läufer, die nun schon öfter dabei waren, wurden als Freunde zur Hochzeit eingeladen. Unter ihnen befand ich mich auch“, freute sich von Palombini über die Einladung.

Auch aus sportlicher Sicht hatte er Grund zur Freude. Im Durchschnitt war von Palombini in diesem Jahr 21 Sekunden schneller als noch 2024. Die Gesamlaufzeit, die er für alle zehn Marathons benötigte, konnte der Lehrer, der in Petershagen unterrichtet, ebenfalls reduzieren. 2024 brauchte er noch 44:49:16 Stunden, bei der diesjährigen Teilnahme waren es 44:45:55 Stunden, was einen Unterschied von 3:21 Minuten ausmachte.



### Jobst von Palombini wird zum Plogging-Champion gekürt.

Dass es zu dieser Leistungssteigerung kam, lag laut dem Athleten an der Konstanz, die er an den Tag legte. „Ich bin die Läufe dieses Jahr viel gleichmäßiger angegangen und habe mir meine Kräfte eingeteilt. So hatte ich noch Power für die zweite Hälfte jedes Laufs. Ich war der einzige Läufer, der jedes Mal eine schnellere zweite Hälfte gelaufen ist, weil ich die Reserven noch hatte“, so von Palombini. Sein schnellster Marathon in Italien dieses Jahr wurde der letzte, den er in 4:15:14 Stunden absolvierte. Mit diesem Ergebnis senkte von Palombini seinen Durchschnittswert wieder auf unter 4:30 Stunden.

Damit lag der Schaumburger auch gut in der Zeit, pro Marathon war ein Zeitfenster von acht Stunden vorgegeben. „Das Wunder ist nicht erfolgreiche Absolvieren der zehn Läufe,

sondern es überhaupt erst zu versuchen“, erklärt von Palombini, der zurecht stolz auf seine Leistung ist. Außerdem wurde er am Ende sogar noch als Plogging-Champion gekürt. „Es ging darum, so wenig Plastik-Müll wie möglich zu produzieren, deshalb sollten wir zum Beispiel eine eigene Flasche oder Becher mitbringen. Letztlich wurde derjenige geehrt, der beim Laufen sein Tempo ein bisschen gedrosselt hat und Plastikmüll aufgesammelt hat“, erklärte von Palombini. An der Laufveranstaltung in Italien reizte ihn besonders das Miteinander unter den Sportlern. „Das ist einfach unheimlich schön“, schwärmt von Palombini. Die zu absolvierende Strecke ist ein Halbmarathon, der folglich zweimal gelaufen wird. „Egal, mit welchem Tempo man unterwegs ist, man begiebt immer wieder den anderen Teilnehmern, die einem einfach ins Gesicht strahlen. Jeder feuert jeden an, das ist toll.“ Zudem kenne man sich über die Jahre hinweg ganz gut, das angesprochene Klientel für zehn Marathons in zehn Tagen ist doch recht klein.

Dafür kommen die Teilnehmer aus aller Welt. Läufer aus Frankreich, Italien, England, Norwegen, Israel, Indien oder Irland sind immer wieder dabei, was von Palombini als Sprachlehrer natürlich besonders freut. „Einige Sprachen spreche ich und dann ist es gut, dass immer mal wieder trainieren zu können“, so der Bückeburger.

Mit dem Abschluss des zehnten Marathons am Ortasee hat von Palombini nun seinen 974. Marathon oder Ultra-Lauf geschafft. „Bis ich die 1000 voll habe, dauert es nicht mehr lange“, sagt er mit einem Augenzwinkern und hofft, dass die magische Grenze im kommenden Jahr fällt. „Anvisiert ist der 1000. Marathon im Rahmen der Deutschen Meisterschaften im April in Hannover. Dazu schenkt mir der Veranstalter zehn Freistarts sowie meinen eigenen. Das ist schon sehr großzügig bei einem Startgeld von rund 100 Euro“, so der Bückeburger, der beinahe nicht aus seinen Laufschuhen herauszukommen ist und sein Jubiläum gebührend feiern will.

## Oldenburger Hospitzlauf

### 85 Kilometer für einen guten Zweck

Pressemitteilung am 22.09.2025 von Hanno Höper und Jan-Olof Wadehn



Foto: Hakan Özoglan

Am 13. September 2025 fand der 4. Oldenburger Hospizlauf statt. Für uns 12 Läuferinnen und Läufer, die sich an die ganz große Strecke, den 85 km Ultralauf, wagten, war es ein Tag voller Emotionen, Naturerlebnissen und intensiver Stunden mit uns selbst und miteinander.

Dieser Lauf war mehr als nur ein sportlicher Wettkampf. Er stand im Zeichen der Gemeinschaft und der Solidarität. Denn mit jedem Schritt sammelten wir Spenden für den Bau des Oldenburger Hospizes – ein Ort, an dem Menschen in ihrer letzten Lebensphase begleitet werden.

#### „Nu geit dat los!“

Um 5:45 Uhr trafen wir uns auf dem Sportplatz in Oldenburg. Noch war es kühl, die Luft roch nach Herbst, und die Müdigkeit stand manchen ins Gesicht geschrieben. Doch die Anspannung mischte sich mit Aufregung – ein für

Ultraläufe bekanntes Knistern vor dem Start lag in der Atmosphäre. Die wichtigsten Regeln wurden noch einmal angesprochen, Infos zur Strecke geteilt. Dann trat Heiko Struck, der Vorstand des Oldenburger Sportvereins 1865 e.V., der den „Oldenburger Hospizlauf“ offiziell organisiert, nach vorne. Mit ein paar Wörtern des Glücks begrüßte er die Teilnehmer.

Hanno Höper, der den Ultralauf als Teamleiter organisiert, ließ es sich mit dem Wissen um die funktionierende Organisation nicht nehmen, selbst auch an dem schönen Landschaftslauf teilzunehmen. Mit einem plattdeutschen „Nu geit dat los!“ schickte er die Teilnehmer auf den Weg. Gänsehaut pur! Die ersten 500 Meter liefen wir gemeinsam, geführt bis zur Ampel. Danach hieß es „Feuer frei“ und vier von uns setzten sich sofort ab. Für die meisten begann das Abenteuer langsamer, Schritt für Schritt hinein in einen langen Tag.

Die Strecke lag uns als GPX-Track vor, doch viel wertvoller waren die sorgsam angebrachten Markierungen unserer fünf Helfer, die dafür sorgten, dass wir uns nicht verlieren konnten. Mit jedem Hinweis, jedem Pfeil am Wegesrand spürte man die Fürsorge, die in diesen Lauf geflossen war.

### **Sonnenaufgang und das Erwachen der Landschaft**

Kaum hatten wir die Stadt hinter uns gelassen, tauchten wir in die Landschaft Ostholsteins ein. Die Sonne schob sich langsam über den Horizont, tauchte die Felder und kleinen Wäldchen in warmes Licht. Wir liefen schweigend nebeneinander her, jeder in Gedanken versunken, jeder in seinem eigenen Rhythmus. Und doch spürte man diese stille Verbundenheit, ein unsichtbares Band unter Ultraläufern. Der Himmel war wolkenlos, die Luft klar, die Landschaft frisch bestellt. Schwarze Äcker, hohe Maisfelder, Windmühlen, alte Gutshöfe. Ab und zu konnte keiner von uns widerstehen, das Handy aus der Tasche zu holen. Bilder konnten vielleicht die Konturen der Landschaft, die sich mit jedem Schritt veränderten, einfangen.

Nach etwa zwölf Kilometern der erste Zwischenstop. Die Feuerwehr in Neuratjensdorf hatte den Verpflegungspunkt (VP1) liebevoll vorbereitet. Cola, Iso, Wasser, Nüsse, süße Leckereien – alles, was wir uns in diesem Moment wünschen konnten. Doch noch wichtiger als die Getränke und Snacks war die gute Laune, die uns entgegen gebracht wurde, nebst dem motivierenden Wort, das wie ein Antrieb die Beine für die noch vor uns liegenden Kilometer leichter werden ließ.

### **Heiligenhafen – ein Laufen zwischen Himmel und Meer**

Die kurzen, welligen Anstiege forderten unsere Muskeln, aber sie schenkten uns auch Höhe und Ausblicke. Oben auf 40 Meter über dem Meer lag die Ostsee vor uns, tiefblau und weit. Doch kaum hatten wir Heiligenhafen, die zu den schönsten Kleinstädten Norddeutschlands zählt, erreicht, lag in Nähe des Leuchtturms ein 700 Meter langes Band aus Sand, direkt am glitzernden Meerwasser. Anfangs

lachten wir noch über diese willkommene Abwechslung. Die Schuhe gruben sich merklich ein. Genau in dem Moment, in dem es mühsam wurde, durften wir den anspruchsvollen Abschnitt wieder verlassen.

Als Belohnung öffnete sich die 4 Kilometer lange Promenade von Heiligenhafen vor uns. Ein endloser Laufsteg, flankiert vom Rauschen der Ostsee und dem Blick hinauf in die höher gelegene Altstadt. Nach einer kurzen Rampe stand sie dann plötzlich vor uns: die Seebrücke. Ein kühner Zickzack hinaus auf die offene See, als würde sie uns einladen, einen Schritt weiter in den Horizont zu wagen. Natürlich griffen alle nach ihren Handys. Solche Momente will man festhalten, auch wenn sie längst im Innern gespeichert sind.

Die beiden jungen Damen von der Touristik Heiligenhafen, die dort am Ende der Seebrücke VP2 betreuten, warteten schon auf uns. Warm eingepackt trotzen sie dem Wind und notierten geduldig unsere Ankunft. So konnten wir uns entspannt mit Getränken und Proviant verpflegen.

### **Weite und Wind – der schönste Abschnitt des Lauf**

Sich nahtlos anschließend begann einer der schönsten Abschnitte des Laufs. Der Weg schmiegte sich an die Küste, immer entlang des Wassers, das im Morgenlicht funkelte. Vorbei an der großen Marina, wo die Masten der Yachten im Wind klapperten, und am Kommunalhafen, der in seiner rauen Schlichtheit eine besondere Ruhe ausstrahlte, führte uns die Strecke zum anderen Ende Heiligenhafens nach Ortmühle. Dort öffnete sich der Blick, weit hinaus über dem Graswarder. Eine Kulisse, so wunderschön, dass man fast vergaß, dass man sich in einem Wettkampf befand. Wir liefen weiter, begleitet von der Weite der Ostsee, durch Strandhusen und Lütjenbrode, bis uns ein herrlich glatter Radweg wie ein Band nach Großenbrode trug.

Dort erwartete uns die Feuerwehr mit einem herzlichen Lächeln, das müde Beine sofort leichter machte. Sie erzählten uns, dass der Erste schon bei ihnen aufgetaucht war, noch bevor der Verpflegungspunkt überhaupt fertig

aufgebaut war. 33 Kilometer in gerade einmal 2:30 Stunden hat der Läufer für den Teilstreckenabschnitt benötigt. Eine Zeit, die uns ambitionierte Ausdauersportler ehrfürchtig zurückließ. Ich ertappte mich bei dem Gedanken, ob die Helfer an den kommenden VPs wohl früher aufbauen würden. Zum Glück konnte die Handy-App sie informieren. Und tatsächlich waren die Verpflegungspunkte von da an pünktlich bereit. Für mich als Mitorganisator ein stilles Glück, für uns Läufer ein Geschenk.

Der Weg zum Höhepunkt des Laufs führte uns hinaus aus Großenbrode, hinein in eine weite Niederung. Mit jedem Schritt wurde die Natur ursprünglicher, der Asphalt wich dem rauen Charme naturbelassener Wege. Links von uns, im Westen, erblickte man Bohrgeräte. Stumme Vorboten eines gigantischen Bauprojekts, das irgendwann in den kommenden Jahren hier mit dem Tunnel unter dem Meer zur Insel Fehmarn entstehen soll. Doch all das Zukunftsrauschen rückte in den Hintergrund, denn plötzlich lag sie vor uns, die Fehmarnsundbrücke.

### Die Fehmarnsundbrücke – der Höhepunkt des Laufs

„Kleiderbügel“ nennen die Einheimischen sie liebevoll. Für uns war sie mehr als nur eine Brücke. Der Bogen spannte sich wie ein Regenbogen über das Wasser, mächtig und zugleich elegant. Seit 1962 trägt diese Brücke den Verkehr über das Meer. Immer wieder blickten wir nach unserer Unterquerung zurück, wollten diesen Anblick festhalten, der uns die Gänsehaut über die Arme jagte. Und doch wussten wir, irgendwann müssen wir sie loslassen. In Großenbroderfähre drehten wir uns ein letztes Mal um, verabschiedeten uns mit einem Lächeln von ihr.

Zurück führte uns der Weg nun 3,5 Kilometer direkt an der Abbruchkante entlang. Wind im Gesicht, das aufgewühlte Meer neben uns. Ein Abschnitt, der es in sich hatte. Einige Landwirte hatten vom Küstenweg kaum etwas übrig gelassen, was uns auf einen unebenen Trampelpfad zwang.

Offiziell ein Wanderweg, in Wirklichkeit aber ein läuferischer Tanz über Wurzeln und Kanten. Vor allem die schnellen Läufer fluchten leise. Doch ändern ließ sich nichts.

Am Ende dieser Passage wartete VP4. Dort empfingen uns Helfer an der Spitze der Großenbroder Seebrücke, die dem Wind in ihren wärmenden Jacken trotzten und uns mit offenen Armen begrüßten. Und während wir dankbar zugriffen, bemerkten wir die intensive Brandung. Ein Schauspiel, das uns aufzeigte, wie klein wir Läufer eigentlich sind, und wie groß dieses läuferische Abenteuer.

Von der Promenade aus führte uns der Weg am Yachthafen vorbei, hinein in ein Waldstück, das auf den ersten Blick unscheinbar wirkte. Und doch trug es Geschichte in sich. Kaum vorstellbar, dass hier einst ein Flughafen der Luftwaffe lag. Nur ein paar Tafeln erinnerten, wie stumme Zeugen vergangener Zeiten, daran.



Foto: Hanno Höper

Wir umrundeten den Binnensee von Großenbrode und reihten uns ein in eine kleine Parade von Campingplätzen. Einer nach dem anderen, jeder mit seinem eigenen kleinen Leben, seinem eigenen Rhythmus.

### **Kampf gegen die inneren Stimmen**

Doch die Idylle wurde unterbrochen. Bei Kilometer 53 zeigte uns erneut die Natur ihre Kraft. Das Hochwasser von 2024 hatte den Küstenweg einfach verschluckt, als wäre er nie da gewesen. Stattdessen warteten 400 Meter tiefster Strandsand auf uns. Schweiß, keuchende Atemzüge, Sand, der in die Schuhe drang. Dann endlich die erlösende kleine Treppe, die uns zurück auf den alten Weg hob.

Als hätte der Lauf es genau gewusst, was wir jetzt brauchten, wartete in Costa Sahna, dem letzten Campingplatz, mit VP 5 ein ganz toller Verpflegungspunkt bei km. 56. Dort stand die Eigentümerin selbst, mit einem Lächeln, das mehr Kraft gab als jedes Gel. Schon zum vierten Mal versorgte sie hier die Läufer. Auch dieses Jahr hatte sie das gesamte Proviant wieder selbst gestiftet. Ein großes danke schön! Wir liefen weiter, satt und gestärkt.

### **Zurück ins Binnenland**

Nach rund 35 Kilometern entlang der Ostsee war es so weit. Wir verabschiedeten uns von der Küste und bogen ab ins Binnenland Richtung Oldenburg. Sofort spürten wir die Erleichterung. Kein Gegenwind mehr. Endlich durften die Beine freier „rollen“. Die Strecke führte uns vorbei an ehrwürdigen Gutshäusern und kleinen Dörfern. Jedes mit seinem eigenen Charme, still und in wunderschöner Atmosphäre gelegen.

Mitten in dieser Weite tauchte das alte Fischerdorf Siggeneben auf, wie aus der Zeit gefallen. Weiß gestrichene Häuser mit Reetdächern, niedrige Decken, alles aus dem 17. Jahrhundert. Das Dorf thronte auf einer leichten Anhöhe, und nur 200 Meter hinter dem letzten Haus verriet uns ein Schild, was wir eigentlich schon spürten: „Tiefster Punkt 2m unter NN“. Unter dem Meeresspiegel, auf trockenem Grund – und doch war hier bis 1930 der Gruber See, ein Gewässer von über 1.000 Hektar. Wir

liefen über seinen ehemaligen Boden, Schritt für Schritt auf Geschichte.

Am Rosenhof wartete bei km 66 ein unbesetzter Verpflegungspunkt. Aber auch das hatte seine angenehme Kulisse. Der Eigentümer hatte alles liebevoll vorbereitet: Getränke, Snacks, eine Liste, in die wir uns eintragen sollten. Wir stärkten uns und liefen weiter nach Grube. Von dort ging es erneut hinein in den Gruber See. Diesmal nicht als Gewässer, sondern auf gut laufbaren Wegen. Hier waren wir ganz allein mit der Natur, und genau hier begann der mentale Kampf. Feldwege, die bis zu 1,5 Kilometer schnurgeradeaus liefen, forderten unsere Köpfe mehr als unsere Beine. Danach verschlungen von einem gefühlten Gewirr aus Wegen. Doch es gab nur diesen einen Pfad durch den „See“. Wir hielten an ihm fest, Meter um Meter.

### **Die letzten Kilometer – getragen von Herzen**

In Koselau schließlich wartete bei Kilometer 77 der letzte Verpflegungspunkt (VP 7) des Landschaftslaufs. Wir wurden persönlich empfangen. Mit motivierenden Worten und ehrlicher Begeisterung konnten wir uns noch einmal stärken.

Dann begann die letzte Etappe. Das Herz klopfte schneller, jede Bewegung fühlte sich mit dem Gedanken an den Hintergrund zum Benefizprojekt für das künftige Hospiz in Ostholstein bedeutungsvoll an. Nach einem kurzen, schattigen Waldstück öffnete sich vor uns der Oldenburger Bruch. Einst ein verlandeter Meerarm, der Oldenburg zu einer florierenden Hafenstadt verhalf. Heute bleibt nur noch der schmale Oldenburger Graben, den wir etwa zwei Kilometer vor dem Ziel über eine steile Brücke überquerten. Mit zunehmender Distanz wird jeder Schritt ein kleiner Kampf, jeder Atemzug ein kleiner Triumph über die aufkommende Müdigkeit.

### **Das Ziel – und das, was bleibt**

Und dann endlich das Ziel direkt vor Augen! Zurück im Stadion des Oldenburger Sportvereins erreichen von 12 Startern 11 Teilnehmer das Ziel. Der Schnellste war Dominik Welzel

in einer phantastischen 6:42 Stunden, die schnellste Frau Janine Eichfelder in hervorragenden 8:03 Stunden. Doch an diesem Tag zählten keine Zeiten. Jeder, der die Ziellinie überquerte, war ein Sieger, erfolgreich über die Strecke, über sich selbst, über die Zweifel. Und jeder Schritt war mehr als Sport. Jeder Kilometer war ein Beitrag für das Hospizprojekt in Oldenburg. Für Würde. Für Hoffnung. Für das Leben.

Übrigens, am 12. September 2026 findet erneut der „Oldenburger Hospizlauf“ statt, so dann in seiner 5. Auflage. Sei auch du dabei und unterstütze mit deiner Teilnahme das künftige Hospiz in Oldenburg in Holstein!

Der „Oldenburger Hospizlauf“ online: [www.oldenburger-hospizlauf.de/ultralauf](http://www.oldenburger-hospizlauf.de/ultralauf)

## **Lauf-Sammler:**

### **Alexander Hahn absolviert seinen 238. Marathon**

Lübecker Nachrichten am 11.10.2025 von Jens Kürbis

Lübeck. Die langen Laufstrümpfe hochgezogen, in die blauen Schuhe geschlüpft, das Kopftuch festgezurrt und schon ist Alexander Hahn unterwegs. Gut zehn Kilometer, rund um Lensahn. Vorbei an Wiesen, Wäldern, Feldern. „Nur, um etwas Luft zu schnappen“, erzählt er. Drei bis viermal die Woche läuft er seine Runde, „um die Beine Auszuschütteln“. Vom Marathon. 42,195 Kilometer. Laufen. Für viele undenkbar. Hahn läuft die Strecke im 14-Tage-Rhythmus.

Hahn seit 2020 im „100 Marathon Club“

Vor einer Woche war er in Köln. In einer Woche steht er beim Stadtwerke Lübeck Marathon am Start, sieben Tage später in Dresden und dann in Berlin. Lübeck ist sein 27. Marathon in diesem Jahr, sein 238. Insgesamt. Außergewöhnlich? Ja. Anspruchsvoll? In jedem Fall. Ambitioniert? Mit Sicherheit. „Viele laufen den Marathon einmal im Leben, andere um eine besondere Zeit zu erreichen. Und wir sammeln Marathonläufe“, sagt Hahn.

Wir – damit meint der sein Freitag 55-Jährige seine Community, den 100 Marathon Club“. Um Mitglied zu sein, musst du 100 Läufe mit mindestens 42,195 Kilometer absolviert haben“, erklärt der Ostholsteiner. 498 Frauen und Männer stehen aktuell in der deutschen Bestenliste. Seit dem 10. Oktober 2020 wird Hahn im elitären Kreis der Marathon-Sammler geführt.



**Alexander Hahn – Lübeck-Marathon**

**HFL**

## Ausgezeichneter Fußball-Schiedsrichter

Hahn und die Mission Marathon. Angefixt hat ihn seine Frau. „Ihr Traum war es, einmal den Marathon zu laufen.“

2006 hat sie sich ihn in Berlin erfüllt. „Ich war zum Anfeuern mit, stand da mit offenem Mund an der Strecke und wollte das auch. „Ein Jahr später zog er in Hamburg nach und war sofort vom Marathon-Virus infiziert. Nicht nur. Denn für den Vertriebler beim Branchenführer DHL gab es lange Zeit auch noch Triathlon, die langen Distanzen. Und Fußball, seine Passion als Schiedsrichter. Bis zu seinem 47. Lebensjahr hat er bis zur Oberliga gepfiffen. 2011 leitete er das legendäre Landespokalfinale zwischen dem VfB Lübeck und Holstein Kiel auf der Lohmühle, wurde als „Schiedsrichter des Jahres“ im Norden ausgezeichnet. Mehr als 700 Spiele hat Hahn bisher geleitet. Noch heute pfeift er unterklassig.

Doch seine besondere Leidenschaft gilt dem Laufen. München, Berlin, Hamburg, Hannover, Köln – überall war er am Start, auch in Salzburg. Weiter weg nicht. 13 Mal ist er die 42,195 Kilometer in den ersten sieben Jahren gelaufen. Bis er davon hörte, dass es auch privat organisierte Marathonläufe gibt, offiziell und anerkannt. Das ist jetzt sieben Jahre her. Seitdem läuft es, so wie es der tschechische Wunderläufer Emil Zatopek prophezeite: „Wenn du laufen willst, dann lauf Marathon.“

Für Hahn sind die 42,195 Kilometer eine transformative Erfahrung. Ein Marathon tut ihm auch nicht mehr weh. „Mein Arzt misst immer zweimal, wenn er meinen Ruhepuls von



34 auf der Anzeige sieht“, erzählt er. „Man lernt, mit dem Körper umzugehen, bekommt für ihn ein gutes Gefühl.“ Für ihn ist Laufen perfekt. „Du kannst es überall auf der Welt tun, zu jeder Zeit, bei jedem Wetter, in allen Tempi und immer mitten in der Natur.“ Für einen Marathon trainieren, braucht er auch nicht mehr. „Ich laufe ihn ja nur alle 14 Tage.“ Und das zu meist im Norden.

Hahn will in den internationalen Club der 300er

Sein Ziel ist aber international. Hahn will in die „japanische Liste“ laufen, den Club der 300er. Im August 2027 soll es soweit sein. „Das ist mein kühner Plan. Und dann soll es der Sonnenauftagsmarathon in Dahme sein, denn den organisiere ich selbst.“ Mit mehr als 80 Läuferinnen und Läufern rechnet er. „Das ist in der Community etwas Besonderes, da feiern alle mit.“

Hahn, der Marathon-Man. Verrückt nennt er es nicht, „vielleicht sport-verrückt. Wenn ich sehe, was andere machen, bin ich einer der Normalen.“ Denn die deutsche Liste führt Christian Hottas aus Hamburg an. Der 69-Jährige ist die 42,195 Kilometer 3330 Mal geläufen. Hahn freut sich in Lübeck jetzt auf seine Nummer 238.

Es ist sein zweiter Start in Lübeck. Für ihn ist es ein Landschaftsmarathon, denn es gibt Bereiche, wie kurz vor Travemünde, wo es einsam ist. Eine Zeit von 4:30 Stunden peilt er an.

Vielleicht. „Ich höre in meinen Körper. Es kann auch sein, dass ich nette Menschen unterwegs treffe, dann kann es auch fünf Stunden dauern.“ Für Hahn ist nicht die Zeit wichtig. Laufen genießen und ankommen, das ist es.

## Zwischen Klassenzimmer und Königsdistanz

Petershäuser Anzeiger am 08.11.2025 von Jessica Höffner

**Petershagen.** Zählt Jobst von Palombini die Kilometer zusammen, die er laufend zurückgelegt hat, hat er schon dreimal die Welt umrundet. Der 56-Jährige, der Lehrer am

Gymnasium Petershagen ist, ist Extrem sportler. Im April 2026 läuft er seinen 1.000. Marathon.

Jobst von Palombinis Laufgeschichten könnten Bücher füllen. Vermutlich wäre das genau nach seinem Geschmack, denn wenn der 56-Jährige mal nicht läuft oder unterrichtet, liest er für sein Leben gerne. „Oder ich höre klassische Musik – von Mozart oder Schubert zum Beispiel. Mehr als 1.000 CDs habe ich gehört“, sagt der Pädagoge. Die Zahl 1.000 – für Jobst von Palombini im April 2026 eine ganz besondere. Dann nämlich geht der 56-Jährige beim Marathon in Hannover an den Start – es wird sein 1.000. sein.

## Traum von der Königsdistanz

Als Jobst von Palombini 1992 „bewusst mit dem Laufen“ begann, hätte er sich das wohl noch nicht träumen lassen. Wohl aber träumte er schon als Laufanfänger davon, die Königsdistanz, den Marathon, zu schaffen. „Zwei Jahre später war es dann so weit. Ich ging bei meinem ersten Marathon an den Start, in Springe – bei schlechtem Wetter mit Hagel“, erinnert sich der Sportler. Vier Runden galt es zu absolvieren – nach 32 Kilometern in den Beinen warf er damals das Handtuch. „Diese immer gleichen Runden haben mich geistig zermürbt“, blickt Jobst von Palombini zurück. Die Faszination Marathon blieb dennoch. Und mit ihr der Ehrgeiz. Kurze Zeit später der nächste Versuch, bei einer „kleinen Marathon-Veranstaltung“, besserem Wetter und dem Zieleinlauf nach 42,195 Kilometern. Heute läuft Jobst von Palombini 30 bis 35 Marathons im Jahr.

Das Leben an der Seite eines Extrem sportlers? „Viele Frauen würden das sicher nicht mitmachen, aber meine ist glücklicherweise sehr tolerant, auch wenn sie auf viel gemeinsame Zeit verzichtet, weil ich unterwegs bin“, sagt der 56-Jährige. Klar ist jedenfalls: Ein Leben ohne den Lauf ist für ihn nicht mehr vorstellbar. „Es ist eben meine absolute Leidenschaft“, sagt der Pädagoge. Viele Läufe und Laufereignisse sind in Erinnerung geblieben, Phasen, wo bei ihm „Biss und Härte“ gefragt waren, um ins Ziel zu kommen, Teilnahmen in Boston und Berlin zum Beispiel, Extrem-Challenges – darunter zehn Marathons in zehn Tagen oder 1.190 Kilometer vom Ärmelkanal ans

Mittelmeer in 19 Tagen. Bereut habe er bis heute nicht einen einzigen Lauf. „Deshalb wird es wohl auch nach dem 1.000. Marathon weitergehen“, blickt er auf den großen Moment im April des kommenden Jahres in Hannover.

Bis dahin sind es noch 21 weitere Marathons, die er laufen muss, um die magische 1.000 zu knacken. Ziemlich sportlich, oder? „Ja, bis zum Start in Hannover noch mehr als 20 Marathons zu laufen, ist eine Aufgabe“, gibt Jobst von Palombini zu. Er lächelt. Und er weiß, dass er es schaffen wird. „Denn körperlich bin ich fit“, sagt er. Dass er bis dahin möglicherweise noch ein paar neue Laufschuhe benötigt, ist für den 56-Jährigen nichts Neues. 12.000 Euro hat er bis dato in das passende Schuhwerk investiert. Fünf Paar pro Jahr läuft er im wahrsten Sinne des Wortes durch. Finanziert durch Sponsoren? „Nein, nein“, sagt der Sportler. Er laufe, weil es ihm Spaß macht – nicht, um Verträge mit Sponsoren abzuschließen. 300 französische Franc hat er mal „gewonnen“. Wie lange das her ist, macht die Währung deutlich. Zu der Zeit gab es noch nicht einmal den Euro.

## 1.000 Marathon in Hannover geplant

Viel wichtiger ist ihm der Wettkampf-Gedanke, die Läufer-Gemeinschaft. Beim Laufen, da gehen alle an den Start – vom Professor bis zum Arbeitslosen. Fragen tut danach niemand. Sie alle eint einfach nur die Liebe zum Sport. Und da ist noch etwas, was sie verbindet: der Mann mit dem Hammer, der ab etwa Kilometer 27 kommt. „Da geht dann plötzlich nichts mehr, so lange, bis der Fettstoffwechsel anspringt“, sagt der Lehrer. Auch nach über 900 Marathons kennt Jobst von Palombini dieses Gefühl noch. Er kann damit umgehen und den „Mann mit dem Hammer“ bezwingen. Und wenn’s richtig gut läuft, dann zeigt die Uhr nach 42,195 Kilometern eine Zeit von unter 3:30 Stunden an. 189 Mal hat er das geschafft; 17 Mal blieb er unter drei Stunden. Seine Bestzeit lief er 2002 mit 2:44:21 Stunden in Belfast. Vielleicht wird der 1.000. Marathon in Hannover die Nummer 190 der „Unter-drei-30-Läufe“. Es wäre ein weiteres (Erfolgs-)Kapitel.

## **Manfred Steckel erreicht neuen Meilenstein**

Wochen Anzeiger Duisburg am 27.11.2025 von Pater Tobias Breer



Foto: Pater Tobias Breer

Manfred Steckel erreicht neuen Meilenstein:  
1001. Ultra- und Marathon in Köln.

Heute am frühen Donnerstagmorgen wurde Manfred Steckel beim Kösche Varieté Marathon geehrt und absolvierte gleichzeitig seinen 1001. Ultra und Marathon. Der Start erfolgte noch vor sechs Uhr im Morgengrauen unter der Kölner Rodenkirchener Brücke.

Seinen 1000. Ultra- und Marathon hatte er bereits am 23. November 2025 in Mexiko auf der Insel Cozumel beim IRONMAN gefinished. Mit dem heutigen Lauf setzt er seine beeindruckende Serie fort, die seit 1999 besteht.

Ehrung am Rhein und sportliche Vielfalt von Manfred Steckel

Die offizielle Ehrung fand im Start und Zielbereich an der Rodenkirchener Brücke statt. Dort überreichten die Ultraläufer Bodo Abenhardt, der bereits über 500 Ultras- und Marathons absolviert hat, und Pater Tobias, der Marathon Pater mit inzwischen mehr als 350 Ultra- und Marathons, im Namen des "100 Marathon-

Clubs-Deutschland" die Urkunde und den Pokal.

Der offizielle Kösche Varieté Marathon findet fast jeden Donnerstag statt und gehört seit Jahren zu den festen sportlichen Angeboten von Manfred Steckel. Darüber hinaus organisiert er weitere Marathonveranstaltungen im Jahresverlauf, darunter den Kösche Mélange Marathon, den Kösche Alouette Marathon, den Kösche Lac Régate Marathon und den Kösche Forêt Royal Marathon.

Auch im Triathlon bleibt Steckel aktiv. Beim IRONMAN 70.3 in Agadir qualifizierte er sich im Oktober 2025 für die Weltmeisterschaft in Nizza im Jahr 2026.

Mit seinem heutigen 1001. Lauf wurde ein Athlet geehrt, der mit außergewöhnlicher Beständigkeit, Leidenschaft und sportlichem Herz die Ultra und Marathon Szene seit Jahrzehnten prägt und viele andere inspiriert.

Weitere Informationen unter [triathlonsteckel-cologne.de](http://triathlonsteckel-cologne.de) und [manfredsteckel.de](http://manfredsteckel.de).

## Ergänzung von Manfred Steckel

Ich habe eine kleine Marathon Vita zusammengestellt und noch zwei Fotos vom 1000sten Marathon beim Ironman in Mexiko, zugefügt.

<b>Marathon Vita Manfred Steckel 1999 - 2025</b>					
<b>Marathon</b>	<b>Date</b>	<b>Place</b>	<b>Time</b>	<b>Name</b>	<b>Highlight</b>
1.	03/10/1999	Köln	3:39:08	Köln Marathon	Kölner Dom
100.	15/03/2015	Bergisch Gladbach	4:06:34	Königsforst Marathon	Maskottchen Bussard Atilla
200.	10/12/2017	Aigidienberg	4:36:34	Siebengebirgs Marathon	Anstieg Ägidienberg
300.	17/02/2019	Köln	7:50:45	Grüngürtel Ultra (63 Km)	Kölner Peripherie
400.	26/07/2020	Köln	5:19:48	Kölsche Mélange Marathon	Decksteiner Weiher
500.	25/03/2021	Köln	5:44:51	Kölsche Variété Marathon	Kranhäuser
600.	13/11/2021	Köln	4:57:39	Kölsche LacRégate Marathon	Fühlinger See
700.	06/11/2022	New York City	4:57:51	New York City Marathon	Verazano-Narrows Brigde
800.	29/10/2023	Frankfurt	4:56:28	Frankfurt Marathon	Festhalle
900.	01/11/2024	Alexandria	5:12:41	Alexandria Marathon	Bibliothek Alexandria
1000.	23/11/2025	Cozumel	5:42:25	Iron Man Mexiko (Marathon)	Promenade San Miguel
1. Major	30/09/2001	Berlin	3:25:30	Berlin Mathon	Brandenburger Tor
2. Major	06/11/2022	New York City	4:57:51	New York City Marathon	Fifth Avenue
3. Major	06/03/2023	Tokyo	4:23:36	Tokyo Marathon	Kaiserpalast
4. Major	08/10/2023	Chicago	4:44:31	Chicago Marathon	Michigan Avenue
5. Major	15/04/2024	Boston	5:29:14	Boston Marathon	Heartbreak Hill
6. Major	21/04/2024	London	5:38:56	London Marathon	Tower Bridge
Best	11/09/2005	Köln	3:06:38	Köln Marathon	Kölner Ringe



Fotos: Manfred Steckel

Ich bedanke mich bei allen Marathonis, denen ich begegnet bin, für ihre Inspiration und besonders dem 100 Marathon Club für die Motivation, Marathons zu sammeln.

## **Personalien**

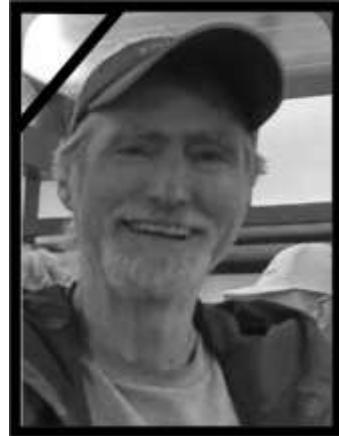
# **Dietmar Mintgen**

02.06.1954 † 29.11.2025

Wir trauern um Dietmar Mintgen.

Unser langjähriges Club-Mitglied wurde am Samstag, den 29.11., bei einer Marschveranstaltung mitten aus dem Leben gerissen.

Unsere Gedanken sind bei seiner Familie, Angehörigen und Freunden.



Dietmar war 2008 in den 100 Marathon Club eingetreten und hat immer wieder mit Jubiläums-News von sich hören lassen.

Er war viel im Westen und der Mitte Deutschlands unterwegs, aber auch in den Niederlanden. Dort ist er im letzten Jahr auch seinen 1.000 Marathon gelaufen.

Damals war ihm wichtig, dass "der Termin passt", denn er engagierte sich im Ahrtal als Fluthelfer - "und das geht vor," war seine Antwort, als ich ihn fragte, wann er seinen Jubiläumslauf plane.

Am Samstag, 29.11. hatte sich Dietmar mit Lauffreunden zu einem Marsch verabredet und er erzählte ihnen, wann und wo er denn noch vor seinem 1.100. Marathon teilnehmen möchte.

Leb wohl, Dietmar.

(Nachruf von Mario Sagasser)

## **Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe**

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

700	<b>Nicole Woermann-Riedel</b> aus Münster	708	<b>Thomas Weissinger</b> aus Emden
701	<b>Sven Benkelberg</b> aus Achim	709	<b>Dirk Heumann</b> aus Gifhorn
702	<b>Michael Bruns</b> aus Bad Dürkheim	710	<b>Stefan Schulz</b> aus Osnabrück
703	<b>Markus Ehrlich</b> aus Osnabrück	711	<b>Frank Tabbert</b> aus Aurich
704	<b>Ingmar Weber</b> aus Saarbrücken	712	<b>Reinhold Schwalb</b> aus Antrifttal
705	<b>Anton Bulic</b> aus Stuttgart	713*	<b>Dr. Utz Meyer-Reim</b> aus Hamburg
706	<b>Michael Kofferschläger</b> aus Wegberg	714	<b>Michael Rothmund</b> aus Stuttgart
707	<b>Georg Schmauch</b> aus Hannover		

\* Eintritt erst zum 26.04.2026

## Geburtstage

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

**Manfred Steckel** aus Köln feierte im Oktober seinen **70.** Geburtstag.

**Wolfgang Kaselow** aus Henstedt-Ulzburg feiert im Dezember seinen **70.** Geburtstag.

**Helmut Koll** aus Bonn feiert im Dezember seinen **70.** Geburtstag.

**Manfred Grüneberg** aus Hoyerswerda feiert im Dezember seinen **70.** Geburtstag.

**Wolfgang Kahlert** aus Holtersfloh feierte im Oktober seinen **75.** Geburtstag.

**Bernhard Sesterheim** aus Trier feierte im November seinen **80.** Geburtstag.

## Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

### 100 Marathons/Ultralas (Vollmitgliedschaft)

**Markus Ehrlich** (Osnabrück) und **Thomas Redeker** (Bielefeld) am 27.09.25 beim Lo/Ha-Ma in Lotte/Halen.

**Iris Lenhard** (Sulzbach) am 05.10.25 beim swb-Marathon Bremen.

**Werner Weber** (Waiblingen) am 12.10.25 beim 3-Länder-Marathon.

**Ingmar Weber** (Saarbrücken) am 12.10.25 beim SAARathon 2025 in Saarbrücken.

**Markus Drescher** (Borna) am 08.11.25 beim Borna Marathon.

**Michael Rothmund** (Stuttgart) am 23.11.25 beim Rössleweg - RunMob 2025 in Stuttgart.

### 200 Marathons/Ultralas

**Carsten Nuhn** (Bremen) am 23.09.25 beim Bremer Rhododendronpark Marathon.

**Wolfgang Peter Mnich** (Odenwald) am 11.10.25 beim BayArena Marathon in Leverkusen.

**Sven Sonnenberg** (Hemmingstedt) am 31.10.25 beim End of the road Marathon in Kaltenkirchen.

**Dr. Wolfgang Gickler** (Lahnstein) am 30.11.25 beim Amazing Thailand Marathon in Bangkok (THA).

### 250 Marathons/Ultralas

**Irina Meyer** (Osnabrück) am 11.10.25 beim Indian Summer Ultra in Gasselte (NED).

**Jörg Lüdtke** (Hamburg) am 11.10.25 beim Scholle Natur Marathon in Brandenburg.

### 250 Marathons/Ultralas

**Klaus Mantel** (Fellbach) am 02.11.25 beim Vaihingen Marathon in Stuttgart.

**Robert Pöttger** (Remshalden) am 23.11.25 beim Rössleweg - RunMob 2025 in Stuttgart.

**Dirk Schreiber** (Hamburg) am 14.12.25 beim Honolulu Marathon (Hawaii, USA).

### 300 Marathons/Ultralas

**Gerhard Loger** (Oldenburg) am 31.10.25 beim Ems-Jade-Marathon von Emden nach Aurich.

**Peter Kummer** (Hamburg) am 01.11.25 an den Teichwiesen in Hamburg.

**Ute Karklis** (Steinhagen) am 02.11.25 beim 8. Dörenther Klippen UltraTrail.

### 400 Marathons/Ultralas

**Davor Bendin** (Kiel) am 11.10.25 beim 110 Km Nordmarsch Hamburg.

**Frank Jungclaus** (Wedemark) am 13.12.25 beim Fernsehturm Marathon in Porta Westfalica.

### 500 Marathons/Ultralas

**Wojciech Piotr Mehl** (Stockelsdorf) am 09.12.25 beim Behlingsee und Königsmoor Marathon in Oyten.

### 1000 Marathons/Ultralas

**Manfred Steckel** (Köln) am 23.11.25 beim Ironman Cozumel (MEX).

## **Inhalt**

Adressen .....	2
Berichte unserer Mitglieder.....	3
Reise zum Spitzbergen Marathon 2025 .....	3
El Clásico – Schwarzwaldmarathon am 12.10.2025.....	5
30. Lübeck-Marathon am 19.10.2025 .....	7
Jubiläum beim Hannover Marathon 2026? .....	11
Änderung für unsere Vereinsbekleidung .....	12
Mitgliederversammlung des 100MC am 18.04.2026 .....	12
Ausschreibung Haus Vortlage Marathon am 18.04.2026.....	13
Aus den Medien.....	14
Jobst von Palombini stockt Marathon-Konto auf .....	14
Oldenburger Hospitzlauf 85 Kilometer für einen guten Zweck .....	16
Alexander Hahn absolviert seinen 238. Marathon.....	20
Zwischen Klassenzimmer und Königsdistanz .....	21
Manfred Steckel erreicht neuen Meilenstein .....	23
Personalien .....	25
Trauer um Dietmar Mintgen.....	25
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe .....	25
Geburtstage .....	26
Jubiläen .....	26
Inhalt.....	27
Impressum .....	27

## **Impressum**

**Veröffentlichung:** “100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht

**Druck:** WirmachenDruck Backnang

**Auflage:** 500 Exemplare

**Nächstes Heft:** “100MC aktuell“ 1/2026 erscheint ca. Ende April 2026  
Redaktionsschluss: 19.04.2026

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



# 2026



**161.865:** So viele „Zähler“ wurden von unseren Mitgliedern im 100 Marathon Club Deutschland e.V. per Ende Juni 2025 statistisch erfasst. 120.771 Marathons und 41.094 Ultras! Eure Jahresstatistik 2025 könnt ihr noch bis zum 14.01.2026 an unseren Statistiker Jörg Chittka senden.