



---

---

# 100MC aktuell

Mitteilungen des  
100 Marathon Club Deutschland e.V.

Sonderheft August 2002

---

---

# Who is Who im 100MC

## 100 Marathon Club Deutschland e.V.

(Verein für Läufer mit mindestens 100 absolvierten Marathons und/oder Ultramarathons)

internet: [www.100marathon-club.de](http://www.100marathon-club.de)

1. Vorsitzender: Christian Hottas

---

2. Vorsitzender: Hans-Joachim Meyer

---

Weitere Vorstandsmitglieder:

Sigrid Eichner (Berlin), Dr. Jürgen Kuhlmeier (Oldenburg), Thorsten Themm (Nortorf)

"

### Impressum

„100MC aktuell“ erscheint ab Oktober 1999 viermal jährlich,  
jeweils ca. vier Wochen nach Quartalsbeginn.

V. i. S. d. P. R.: Hans-Joachim Meyer

Sonderheft „Who is Who“

Auflage: 150 Exemplare

Verteiler: Mitglieder des 100MC

Das Heft „Who is Who“ wird laufend aktualisiert und erscheint in unregelmäßigen  
Abständen neu.

Zuschriften bitte an Hans-Joachim Meyer (Anschrift siehe oben)

Liebe 100MC-Mitglieder,

Hier liegt nun das erste Heft „Who is Who“ unseres Vereins vor. Es ist noch sehr bruchstückhaft. Die unkonventionelle Seiten-Nummerierung mag darauf hinweisen, wie wir uns eigentlich das Heft vorstellen und wie es einmal werden soll.

Wir haben in diesem Heft nur Beiträge abgedruckt, die uns die betreffenden Mitglieder selbst zugesandt haben. (Leider sind bei der Erstellung des Heftes in mindestens zwei Fällen Bilder verloren gegangen. Wir werden das bei der nächsten Auflage bzw. beim nächsten Nachtrag korrigieren.)

Ich möchte alle Mitglieder bitten, an der Vervollständigung unseres „Who is Who“ mitzuwirken. Auch können bereits vorliegende Beiträge ergänzt und aktualisiert werden.

Wir behalten uns vor, das Heft aus uns vorliegenden Daten nach und nach zu ergänzen. Mitglieder, die sich nicht im „Who is Who“ wiederfinden möchten, bitte ich um eine kurze Mitteilung.

Hans-Joachim Meyer

**Christian Hottas**, Jahrgang 1956

Mitglieds-Nr. 1

Beruf: niedergelassener Arzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Chirotherapie

Kontakt: Im Berge 10 B, 22359 Hamburg oder <mailto:chhottas@debitel.net>

1979 durch's Studium nach Hamburg gekommen. Seit Herbst 1986 Läufer. 26.4.1987 in Hamburg erster Marathon, 12.7.1987 in Karlsruhe erster Ultramarathon. Bestleistungen: Marathon 2:59:20 h, 100 km 8:14:51 h, 12 Std. 122,765 km, 24 Std. 166,110 km, 48 Std. 256,793 km. 1996 Deutscher Mannschafts-Rekord im 12-Std.-Lauf (Straße) zusammen mit Hans-Joachim Meyer und Horst Preisler. Hamburger Rekordhalter 100 km Mannschaft seit 1990. 1. Platz Mannschaften im 50-km-Deutschland-Cup 1998 und 1999. 11. Platz IAU Hallen-Weltmeisterschaft 48 Stunden 2000. 4. Platz DM 100 km Bahn 1991, 5. Platz 1992.



1996 Eintrag ins „Who is who auf dem Rennsteig“ mit der ersten Gesamt-Bewältigung des Rennsteigs über die volle Länge im Rahmen des Rennsteig-Wochenendes. 1997 Mit-Inhaber des Rennsteig-Rekordes „100 laufen 100“.

Als 3. Läufer all-time 1998 das härteste und längste britische Rennen, das „Grand Union Canal 145 Mile Trail Race Birmingham - London“ „unsupported“ (d.h. mit nur den angebotenen Verpflegungsstellen bei km 58, 117, 160 & 195) gefinisht. 2000 erneutes „unsupported“ Finish, was sonst nur noch einem einzigen anderen Läufer gelang.

Liebt ungewöhnliche Läufe und Rahmenbedingungen. Lieblingsspruch daher: „Gar nicht verrückt, ist auch nicht normal!“

1999 Initiator, Gründer, bis 2002 2. Vorsitzender, Statistiker & Veranstaltungsleiter des „100 Marathon Club Deutschland“. Seit dem 20.4.2002 1. Vorsitzender des 100MC. Über 60 Marathons organisiert, darunter den „100MC Elbtunnel Marathon“ 2000/2001/2002 (erster Unter-Tage-Marathon der Welt!) und den „NetCASE Underground Marathon“ Okt. 2001 (tiefster Marathon der Welt - 700 m unter der Erde, 500 m unter NN, zugleich schwerster deutscher Marathon!) - Mitglied auch des „100 Marathon Club U.K.“ und „100 Marathon Club North America“.

Zum 10.8.2002 615 Marathons (davon 147 Ultras + 468 reine Marathons), davon 92 Läufe (10 U + 82 M) allein im Jahr 2001. Organisierte und lief vom 21.12.2001 bis 1.1.2002 12 Marathons an 12 aufeinanderfolgenden Tagen! Im 1. Halbjahr 2002 bereits wieder 58 M/U.

**Hans-Joachim Meyer** geb. 1.11.1939

Mitglieds-Nr. 2

verheiratet, zwei erwachsene Töchter, bis 1.9.99 Lehrer (Mathe, Physik, Informatik),  
jetzt im „Ruhestand“

Laufsport seit Nov. 1987, Marathon seit 24.04.1988, Ultramarathon seit Juli 1991

Zur Laufstatistik:

400 Marathon- und Ultramarathonläufe in 5 Jahren (1993 - 97)  
maximal 97 Marathons und Ultras in 12 Monaten  
insgesamt 690 Marathons und Ultras, durchschnittliche  
Länge der Läufe: 54 km



Bestleistungen:

Marathon 3:03:30 Hamburg,  
beim 11. Marathon innerhalb eines Monats (April  
1995)

100 km 8:41:32 Neuwittenbek bei Kiel  
beim 3. 100-km-Lauf innerhalb eines Monats (Juni  
1997)

24 Stunden 222,773 km Apeldoorn, NL,  
beim 2. 24-Std.-Lauf innerhalb eines Monats (Mai  
1995)

48 Stunden 333,986 km Köln 1996,  
ursprünglich Platz 2, jetzt noch unter den Top Ten auf der "ewigen" deutschen  
Bestenliste

Hamburger Meister im 100-km-Straßenlauf 1995, 1996 und 1997

Durchschnitt der schnellsten 50 Marathons des Jahres 1994: 3:21:51

Specials:

3mal Spartathlon (245 km von Athen nach Sparta, über 2000 Höhenmeter,  
schwerster Ultramarathon Europas; 1993, 1994, 1995) (Bestzeit 34:10:53)

Birmingham - London, ca. 235 km trail, Streckenrekord für "unsupported runners"

Den Helder - Hoek van Holland, 160 km, davon ca. 100 km Sandstrand (17:26)

5mal Genf - Basel (323 km über den Jura-Kamm, ca. 8500 Höhenmeter)

3mal Bieler Hunderter und direkt anschließend Bieler Marathon (1996, 1997, 1998)  
drei 24-Std.-Läufe innerhalb eines Monats (Mai 94.; zus. 601 km)

„Karriereknick“ nach einem Oberschenkel-Trümmerbruch Ende 1998. Anschließend  
extrem verzögertes Knochen-Wachstum und andere gesundheitliche Probleme und  
Rückschläge bei der Wiederaufnahme des Ausdauer-Laufsports.

Die Durchschnittszeit der gut 100 Marathons nach dem Unfall beträgt 4:34, und  
damit ziemlich genau eine Stunde mehr als die Marathon-Durchschnittszeit vorher.

Hobbies: Naturbeobachtung und (Natur-)Gartenpflege.

Gündungsmitglied und in den ersten drei Jahren 1. Vorsitzender des 100MC, jetzt  
2. Vorsitzender und Herausgeber der „100MC aktuell“.

**Werner Sonntag,**  
geboren 1926 in Görlitz, Journalist,

Mitglieds-Nr. 3

lebt seit 1952 in der Region Stuttgart.  
6 Laufbücher, monatliche Kolumne in "Runner's World"



Mit dem Laufen 1966 begonnen,  
1. Marathon 1968,  
Bestzeit    Marathon    3:14:05,  
              100-km        9:24:37.  
Teilnahme am Deutschlandlauf 1981:  
1092 km in 20 Tagen  
Zweimaliger Finisher des Spartathlons.

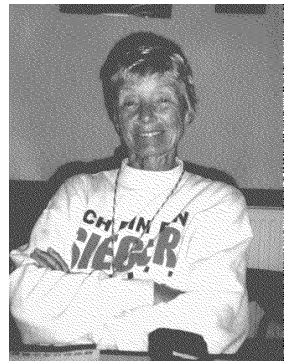
Gründungsmitglied  
des Deutschen Verbandes langlaufender Ärzte  
und Apotheker,  
der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung  
und des 100 Marathon Clubs.

**Sigrid Eichner**

Mitglieds-Nr. 4

Sigrid Eichner, geb. Köppen, 29.09.1940 in Dresden, Grundschule in Ilfeld (Harz), Kinder- und Jugendsport-  
schule in Nordhausen, Abitur 1959, Schwimmmeister  
1961, Studium in Merseburg- TH für Chemie- Diplom  
als Ingenieur-Ökonom 1966, Arbeitsstellen: PCK in  
Schwedt, Bauakademie in Berlin, seit September 2000  
Rentnerin.

Von 1964 - 1981 verheiratet, danach alleinerziehend.  
Drei Kinder- Jaqueline geb. 1965, Jörg geb. 1968, Su-  
sanne geb. 1972. Bis heute zwei Enkelkinder.



In der Schulzeit bestritt ich Wettkämpfe im Turnen, Schwimmen und im Skilanglauf,  
mit Kreis- und Bezirksmeistertiteln. Das Laufen entdeckte ich erst mit dem Auf-  
kommen der Sportfestmeile; ich wollte meine Kinder sportlich betätigen (ausführ-

lich dazu und zu Ranglistenläufen in der DDR könnte ich gesondert berichten).

Das Laufen begann für mich als Stressbewältigung. Vom Dorf Schwedt 1976 in die Großstadt Berlin, voll berufstätig, der Mann ständig auf Montage, Kinder zur Schule, zur Musikschule, zum Eisschnelllauf ... - heute sagt man: Stress ohne Ende.

Laufen befreite mich von den Tagesanstrengungen, es gab mir Zeit zum Nachdenken, zum Abschalten, zur Erholung. Dass im Laufe der Jahre mehr daraus wurde, war nicht vorherzusehen. Aber, wie das eben so ist. Frau wird angesprochen,- komm doch mal mit... und irgendwann packt der Ehrgeiz zu. Mein Einstieg war neben der 40-km-Wanderung Harzgebirgslauf 1979 (heute Brockenmarathon) 1980 der Rennsteiglauf ( für mich immer noch die Olympischen Spiele der Läufer ).

Ich lief alle Strecken die sich anboten, und heute erst weiß ich, dass meine Zeiten ganz akzeptabel waren. 1990 tat sich für mich die Laufwelt in Deutschland auf. Ein schwerer Autounfall bremste am 02. August 1990 meinen Laufdrang.

Zum Teammarathon 1991 war ich aber wieder da und schaffte den Einstieg mit 4:15:10. Es boten sich mir vielfältige Wettkampfmöglichkeiten auf Streckenlängen, von denen ich bisher noch nichts gehört hatte. So lief ich 1992 das erste Mal von Genf nach Basel und von Basel nach Bellinzona und von Wien nach Budapest, es folgten für mich 1993 der erste 24 h Lauf und 1994 der erste 48 h Lauf.

Ich fand Freunde in der Laufszene und gemeinsame Unternehmungen brachten mir 1997 93 beendete Läufe im Marathon und Ultrabereich ein.

Die Sonnenseite der Lauferei verdunkelte sich allerdings ab Februar 1995. Immer öfter hatte ich Beschwerden in allen Bereichen des rechten Beins, 1998 kam dann das gänzliche Aus! Der Orthopäde verschrieb mir eine Gehhilfe. Trotzdem wollte ich vom Laufen nicht lassen und mühte mich über die Laufstrecken; mit Verständnis der Veranstalter und mit teilweise Unverständnis der Teilnehmer.

Am 01.05.2002 fuhr ich direkt vom Marathon in Stüde in die Charite und wurde dort am 02.05.2000 operiert. Heute habe ich vier Schrauben (Fixateur) und zwei Drahtkörbchen als Bandscheibenersatz in der Lendenwirbelsäule und mir geht es eigentlich gut. Ich kann wieder Rad fahren, schwimmen und laufen. Letzteres leider auch zwei Jahre nach der OP nicht ohne Beschwerden; die sensible Schädigung des Ischiassnervs zeigt sich bei jeder Anstrengung.

Bei jedem Start hoffe ich auf das Wunder - beschwerdefrei - bisher leider vergebens. Ich habe die Wahl: Laufen und sich mit den Gegebenheiten arrangieren - oder es lassen. Bis heute entschied ich mich immer wieder fürs Laufen. Es gehört zu meinem Leben und ich hoffe , dass dies noch recht lange so sein wird.

Am 28.07.2002 beendete ich in Cranendonk/Niederlande meinen 741ten Lauf über die Distanz mindestens Marathon. Wettkämpfe im Laufbereich insgesamt sind es mehr , und zwar 1130. Dank Computertechnik konnte ich sie alle erfassen.

## Michael Turzynski

Mitglieds-Nr. 10

Ich bin am 1.7.1968 in Bieleitz/Polen geboren und 1982 nach Deutschland gekommen. Ich laufe seit 1995 fast ausschließlich Marathons und Ultras, wobei der Schwerpunkt eindeutig auf Marathons liegt. Meine sonstigen Aktivitäten liegen im Bereich EDV und Friedensbewegung. Ich habe Wirtschaftswissenschaften in Hannover und Hagen mit Schwerpunkt Informatik studiert.

Ein Highlight meiner Läuferkarriere von über 200 Marathons war der Friedensmarathon gegen Krieg und Gewalt in Belgrad / Jugoslawien während des völkerrechtswidrigen NATO-Überfalls auf Jugoslawien am 17.04.1999, den ich zusammen mit Friedensaktivisten aus aller Welt in 3 Stunden 15 Minuten beendete.

Meine Lieblingsläufe sind allerdings Bergläufe, hierzu gehört der Rennsteiglauf, der Händler-Marathon im Sauerland sowie der Pikes-Peak-Marathon in Colorado/USA. (Das Land ist im Gegensatz zu der Politik schön.) Meine Bestzeit lief ich 1997 bei einem meiner entferntesten Marathons in Melbourne / Australien. Ich bin verheiratet und habe einen Sohn.



## Who the fuck is **Eberhard Frixe**?

Mitglieds-Nr. 14

Steckbrief:

Ernst-Eberhard Glindemann-Frixe, dieser Name ist mir zu lang, deshalb nenne ich mich schlicht: Eberhard Frixe.

Geboren am 18. Februar 1950 in Braunschweig, nach dem Besuch des Kindergartens, der ‚Volksschule‘ und der ‚Mittelschule‘ (Mittlere Reife) begann ich 1966 eine landwirtschaftliche Lehre.

Diese Lehre habe ich 1968 als landw. Gehilfe beendet, danach studierte ich in Hildesheim und Witzenhausen ‚Argraringenieurwesen‘.

1971 habe ich mich vollkommen umorientiert und begann eine kaufmännische Ausbildung bei der Firma Siemens in Braunschweig, die ich 1973 als Industriekaufmann abgeschlossen habe.

In dieser Firma bin ich heute noch als Segmentkaufmann (Finance Manager) tätig.

Sport:

Meine sportliche Karriere begann 1980 schwergewichtig mit einem täglichen Zigarillokonsum von 40 Stück ‚auf Lunge‘ mit einem 400m Bahnlauf und einem Zusammenbruch anschließend. Am nächsten Tag stand ich jedoch wieder da und schaffte schon 800m, ohne Zusammenbruch. Dies alles unter den argwöhnischen Blicken der Einwohner meines 5000 Seelen-Heimatortes Meine.



Etwa im Herbst 1981 dann mein erster Volkslauf über die 10-km-Distanz in 45 Minuten, welch‘ eine Leistung. Das Rauchen hatte ich unterdessen aufgegeben.

Am 01. April 1983 lief ich dann im Bremen in 3:36:48 meinen ersten Marathon. Zur Zeit habe ich eine Bestzeit von 02:50:52 zu verzeichnen. Die Anzahl der gelaufenen Marathons hat sich inzwischen auf 112 erhöht. Hinzu kommen noch die Ultraläufe, 45 an der Zahl.

Im Verhältnis zu unseren Marathon-Sammlern keine berauschende Anzahl von Wettkämpfen, aber ich lege Wert auf Qualität, das heißt, gute Zeiten. So habe ich von den gelaufenen Marathons 25 unter 3:00 Stunden geschafft, darauf bin ich stolz. Und bei den ‚Best Five‘ des 100MC schneide ich ja auch nicht schlecht ab!

Ich bin durch meine Laufaktivitäten schon viel in der Welt herumgekommen, viele Marathonläufe in den USA, Italien, Frankreich, Ungarn, Schweiz, Afrika, Spanien, Griechenland, Karibik, Norwegen)

Ultraläufe habe ich absolviert in Südafrika (Two Oceans und Comrades), USA (Badwater) La Réunion (Grand Raid), Schweiz (5 mal Swiss Alpine, Défi, Biel, Basel 24h), Indien (Himalayan 100 miles Stage Race), Marocco (5 mal Marathon des Sables), Niederlande (Winschoten) und diverse in Deutschland.

Mit meinem Ex-Verein Germania Helmstedt bin ich Deutscher Meister und Norddeutscher Meister im 100 km Lauf in der Mannschaftswertung geworden, ebenso mit meinem jetzigen Verein VfB Fallersleben.

Um auch mal was ganz anderes zu machen war ich 2001 bei der RTL II Sendung ‚Megaman‘ dabei.

In der ersten Folge war laufen gefragt, 7,7 km über diverse Hindernisse mit einer vollen Kiste ‚Hasseröder‘ auf der Schulter. Von 300 Teilnehmern bin ich nach knapp 30 Minuten auf dem 11. Rang gelandet und hatte noch zwei Wochen danach Genickschmerzen. Hat aber einen Riesenspaß gemacht.

Ziele:

Ich möchte, natürlich immer vorausgesetzt, dass ich gesund bleibe, noch viele interessante Extremäufe machen.

### **Fußballer - Schiedsrichter - Langstreckenläufer**

In bis jetzt 66 Jahren habe ich sportlich sehr unterschiedliche Perioden erlebt. Es begann 1944 im zarten Alter von acht Jahren, als ich in einer ostsächsischen Schülermannschaft Fußball spielte. Damit war die erste Karriere vorgeschrieben. Sie währte bis 1965 - eine schwere Knieverletzung kurz vor dem geplanten Ziel der 1000 Spiele (es wurden 956) bedeutete das Ende. Bis dahin hatte ich zwölf Jahre lang aktiv in den höchsten Amateurlagen in Rheinland-Pfalz (1. Amateurliga, damals dritthöchste Spielklasse), in der Schweiz und in Schweden gespielt.

Aktives Fußball spielen war also aus. Aber man überredete mich zur Laufbahn als Fußball-Schiedsrichter. Damit begann die zweite Karriere, die sehr bald bis in die Verbandsliga führte. Dort wird man sehr genau beobachtet, die Beurteilung des Laufvermögens ist dabei ein wesentliches Merkmal. Da man als „Einzelkämpfer“ kaum noch im Verein trainiert, stellten sich bald Konditionsmängel ein. So waren die Einwände der Beobachter in diesem Punkt sicher nicht unberechtigt, aber sie brachten mich ungeplant zur „dritten Karriere“.

Ich begann also sehr zaghaft 1968, also vor 34 Jahren, in der gerade gestarteten Volkslaufbewegung als „Mitläufer“. Die sehr familiäre Umgebung gefiel mir. Was heute der Chip misst, wurde damals noch mit der Stempeluhr, in die man die Startkarte stecken musste, erfasst. Marathons gab es nur ganz wenige, Stadtmarathons gar keine.

In den 70er Jahren wechselte ich beruflich nach Johannesburg/Südafrika, nebenbei piffte ich als Schiedsrichter die Fußballprofis. Wo aber trainieren? Es gab sehr viele Road Races der Leichtathleten, aber keine Volksläufe. Mit einem Freundeskreis gründeten wir einen Verein und führten diese ein. Dabei erreichten wir 1975 als erster Sportbereich, dass die verschiedenen Rassen im damaligen Apartheitsstaat gemeinsam starten durften. Die Fußballer zogen übrigens 1977 nach.

Als mein Sohn 1978 selbstsicher mit seinen 18 Jahren erklärte, dass er bei den Marathonmeisterschaften von Transvaal starten werde, wurde der Ehrgeiz geweckt. Ich meldete ebenfalls. Der Lauf in Johannesburg auf ca. 2000 m Höhe war nicht einfach, aber ich stand ihn durch - allerdings benötigte ich eine Stunde mehr als der Sohn. Bald darauf zogen wir nach Deutschland zurück. Schon 1979 war es wieder der Sohn, der resolut vermeldete: „Ich starte in Biel beim 100-km-Lauf.“ Und wieder war es der Ehrgeiz: Auch der Vater meldete - und kam nach gut 11 Stunden leidlich frisch ins Ziel. Damit hatte ich „Blut geleckt“, denn es folgten zehn Teilnahmen am Bieler 100er in Folge, der um 1980 herum noch gut 4000 Läufer anzog.

Um dies zu bestehen, musste ich mehr trainieren. Wo tut man das am besten, wenn man mit Getränken versorgt werden will? Zum einen nimmt man an Marathonläufen teil. Inzwischen gab es ja ein erfreuliches Angebot, man konnte fast wöchentlich laufen. Und so hatte ich plötzlich über 70 Marathonläufe absolviert. Zum anderen beschnupperte ich die aufgehende Triathlonszene, aber als sehr mäßiger Schwimmer gab es wenig Erfolgserlebnisse.

Als ein Bekannter fragte, wann denn der 100. Marathon anstehe, war der Ehrgeiz erneut geweckt. Und als die 100 absolviert waren, hörte ich zwar mit dem Schiedsrichtern auf. Aber das Laufen machte zu viel Spaß, so dass ich die Teilnehmer weiter vor mir herjagte und mir die 150 als dann wohl endgültiges Ziel setzte. Heute fehlen nur noch 15....

Seit 1944 war ich - bedingt durch den beruflichen Weg - Mitglied in zwölf Fußball-, sieben Leichtathletikvereinen und fünf Schiedsrichter-Vereinigungen. Der letzte Verein, dem ich beitrug (und der einzig verbliebene) ist der 100 Marathon Club. Dabei kamen mit bisher 66 000 Laufkilometern in Training und Wettkampf (davon habe ich gut 600 beendet) nicht einmal „Wunderzahlen“ heraus, weil der Beruf immer vorging. Dieser erlaubte mir aber auch, „nebenbei“ in allen fünf Erdteilen zu laufen. Für das Laufen erhielt ich keinerlei fachmännische Anleitung, sondern „erlernte“ Renneinteilung, Trainingsaufbau und vieles andere selbst. Ich habe niemals einen Pulsmesser benutzt und wurde Gott sei Dank nur einmal (durch einen Hundebiss) ernstlich verletzt, wobei ich allerdings fast den Unterschenkel verloren hätte. Es war übrigens der fünfte, der zubiss (davon waren vier Schäferhunde).

Als ich vor zwei Jahren vom neu gegründeten „100 Marathon Club“ hörte, war es auch Neugier, die mich zum Mitglied werden ließ. Denn ich wollte zu gern einmal wissen, wie viele „Verrückte“ von meiner Sorte es denn eigentlich gibt, die alle nach der Devise leben, dass „Langläufer vielleicht nicht länger leben, aber auf jeden Fall gesünder sterben“!

Bestleistungen: Marathon 3:31; 100 km 10:57

Mein Name ist **Günther Braß**,

Mitglied-Nr. **19**

Ich wurde am 20.12 1930 in Rosenheim geboren.

Mein Heimatverein ist dieDJK Sitligen e.V. Abt. Leichtathletik/Triathlon.

Mein erster Wettkampf in der LA war der Schwarzwald-Marathon in Bräunlingen 1973; ich war also schon reife 43; die Zeit 3:49:52. Meinen zweiten Marathon lief ich 7 Monate später in Ulm in 2:59:02.

Das Jahr aller Bestzeiten, bis auf Halbmarathon, von 3000 m bis 100 km war 1980 als Fünfzigjähriger.



100 km	7:53:58	Biel	9
Marathon	2:32:13	Leinfelden	Ges.1. 119 davon 111 unter 3:00
25 km	1:22:00	Radolzell	40
Halbmarathon	1:24:14	Uster(CH)	27
Stundenlauf	17.275m	Konstanz	13
10.000m	33:30,6	Neckargemünd	25
5.000m	16:26,3	Immenstaad	25
3.000m	9:39	Singen	17

ferner 86 Bergläufe / Crossläufe / Stadtläufe / Sonstige

Bilanz bei Beendigung der "Wettkampfkariere" 1973 - 200: 541 Wettkämpfe

Bemerkenswerte Serie im Marathon 1980: 08.03. 2:37:22 Kandel  
23.03. 2:33:47 Nürnberg (Südd.M)  
30.03. 2:33:15 Önsbach

1980: 14 Marathonläufe, davon 11 unter 2:40:00,  
schlechteste Zeit: 2:48:28 (Schwarzwald-Marathon, Bräunlingen)

Meisterschaften: Deutscher Seniorenmeister 10.000m, 25 km. Berglauf. Ferner zahlreiche Seniorenmeisterschaften Baden, Baden-Württemberg und Süddeutschland.

Bisher zurückgelegte km im Training und Wettkampf 132.000.

Ich laufe weiterhin, weil ich mir ein Leben ohne Laufen nicht vorstellen kann.  
Durchschnittlich sind es 70 - 80 km / Woche.

**Heinz Jordans**

Mitglieds-Nr.: 25

Geboren am 27. 12. 1935 im Rheinland. Nach der Schulzeit im Aachener Bergbau 42 Jahre als Bergingenieur beschäftigt. Hobbys zuerst wandern und Bergwandern in Deutschland und Österreich. Ab 35 Jahren mit Bergsteigen begonnen. Gesamt etwa 50 Vier- Fünf- und Sechstausender ; u.a. die meisten Viertausender der Westalpen, dann weiter Mt. Kenia, Kilimanscharo, Arrarat, Cotopaxi und Chimboratzo in Equador.

Um in der Heimat Kondition für die Berge zu bekommen ab 45 mit Laufen begonnen. Später Vorliebe für den Marathon entdeckt.

Erster Marathon am 11.5. 86 in M-Gladbach mit einer Zeit von 3:58:21, dann Duisburg, Hamburg, Berlin, Monschau Frankfurt, Bonn, Essen, Köln (hier pers. Bestzeit 3:40:36) Hornisgrinde, Regensburg, Königsforst, Hannover, München, Rursee, Bad Füssing, Karlsruhe, Südeifel, Mainz, Saarschleife, Hunsrück und Siebengebirge.



Im Ausland: Paris (11 x), Rotterdam, New York, Stockholm, Kopenhagen, Eindhoven, Kuwaga-schi-See ( Japan ) Hawaii, Reykjavik, Valta Vancouver, Wien, Amsterdam, Sevilla, Antwerpen, Barcelona, Rom, Salzburg, Echernach, Lissabon, Luxor, Big Sur (der schönste der Welt), Madrid, Kapstadt, Boston, Medoc, Monte Carlo, Florenz, Prag, Winterthur, Chateau neuf du Pape Bejoaulais, Biel.

**Friedrich Iffert**, geb. 24.12.1944

Mitglied-Nr. **32**

PSV Grün-Weiß Kassel

Bestleistungen :100km / 8:48,30 am 7.9.1991 in Rheine Elte 50 km / 4:10,50 am 16.4.1994 in Hanau Rodenbach

Marathon/ 3:06,47 am 20.10.1991 in Frankfurt

Nachdem ich Himmelfahrt 1971 meine ersten 50 km in ca. 5 Std. gelaufen bin, habe ich am ersten Septemberwochenende 1972 in Unna die 100 km versucht, zu laufen. Nach 80 km in ca. 10 Std. war aber Schluss, mit dem Ausspruch "nie wieder". 1993 hat es aber dann mit den 100 km in 13:51 Std. geklappt:

Im Laufe der Jahre bin ich dann insgesamt 64 Marathons und 53 Ultras gelaufen, mehr war nicht für mich möglich. Als selbstständiger Fleischermeister hat mir meist die Trainingszeit und Lust gefehlt. Ich hoffe aber noch einige Ultras und Marathons laufen zu können.

"

"

**Hans Orsing**, geb. 15.08.1940

Mitglied-Nr. **38**

---

Heimatclub: IFK Helsingborg

Früher Kraftwagenführer, heute angestellt als Trainer und Vereinsarbeiter bei Hels. Boxningsklubb

Erster Marathon: 20.06.1981 (4:16:37)  
in Kopenhagen

Schnellster Marathon: 3:21:24 am 06.11.1988  
in Helsingör, Dänemark

maximal 54 Marathons in einem Jahr (1992),  
schwedischer Rekord

137 Marathons in Norwegen,  
98 Marathons in Deutschland



## Dr. Jürgen Kuhlmeier

..Mitglieds-Nr. 43

Als Wassermann 1938 in Berlin geboren, war er schon immer umtriebiger. Sein Schulbesuch in Madrid eröffnete ihm schon in jungen Jahren die Faszination der weiten Welt. Als Unternehmer konnte er seine Wege selbst bestimmen - geschäftlich und auch privat. So ist es nicht verwunderlich, wenn er seine ca. 130 Ultra / Marathons in mehr als 30 Ländern gelaufen ist. Insgesamt 55 Marathon-Läufe und 43 Touren fanden in fremden Ländern statt, so z.B. in New York, Boston, Omsk, Kasachstan, der Antarktis, Grönland und viele mehr.



Als besondere Läufe zählen bei ihm der Antarktis-Marathon, an dem bisher noch nicht einmal 200 Läufer insgesamt teilgenommen haben. Durch diesen Lauf kam er in den erlauchten Kreis von ca. 10 Läufern, die in allen 7 Kontinenten einschließlich Nord- und Südamerika Marathon gelaufen sind.

Allerdings der Erste und Einzige war er bis zum vergangenen Januar, der den nördlichsten ( Spitzbergen ), den südlichsten ( Antarktis ), den höchsten ( Mount Everest - 5.200 m Starthöhe ) und den tiefsten ( Sondershausen - 700 m unter der Erde im Bergwerk ) Marathon gelaufen ist.

Seine Sammlung wird fortgesetzt. In diesem Jahr waren Läufe in der Mongolei, Anchorage und New York ( zum 6. Mal ) geplant.

Er würde noch mehr laufen, wenn er nicht auch noch aktiver Privatflieger, Taucher und Motorradfahrer mit ähnlich interessantem Repertoire wäre. Geschäftlich lässt er auch nichts anbrennen, oft nutzt er seine privaten Marathonreisen zur Anbahnung oder Erhaltung seiner Geschäftskontakte und auch umgekehrt. So prüft er bei jeder Geschäftsreise, ob eine Verschiebung ihm nicht einen zusätzlichen Marathon oder Ultra bringt.

**Dr. Christoph Wenzel,**  
VfB Fallersleben / 100MC

Mitglieds-Nr. **44**

Geb.datum: 06.11.1960

Bestleistungen:

5 km - 16:18,94	10 km - 33:07 min.	15 km - 51:12 min.
10 mls - 54:57 min.	21,1 km - 1:15:26 Std.	25 km - 1:29:19 Std.
42,2 km - 2:43:04 Std.	50 km - 3:29:07 Std.	100 km - 8:08:46 Std.

Specials:

bei Deutschen Meisterschaften 17 mal unter den Top 50 des Gesamteinlaufes  
bei Landes-Meisterschaften 3 mal 1. Plätze, 8 mal 2. Plätze, 12 mal 3. Plätze  
Berg- und Ultralauf  
Sportmedizinische Beratungen

weitere persönliche Vorstellungen:

bei weniger Training statt schneller Läufe mehr Erlebnisläufe  
Förderung der Kontakte von "Viel-Läufer/innen" im 100 Marathon Club  
Motto: gemeinsam macht Laufen noch mehr Spaß  
hier ist der 100 MC auf einem guten Weg

**Karl-Heinz Jost** (64) aus Kiel

Mitglied-Nr.: **48**



Karl-Heinz Jost hat mit 47 Jahren - nach dem Schulsport erstmals wieder auf dem Sportplatz - aus dem Stand heraus das Sportabzeichen geschafft. Danach folgte der erste Triathlon am Schönberger Strand mit 400 m Schwimmen, 28 km Radfahren und 8 km laufen, den er erfolgreich beendete.

1985 folgten u.a. 3 Triathlons, 1986 waren es schon 16 Triathlons und 1987 dann der erste Ironman-Triathlon in Zürich mit 3,4 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,2 km (Marathon) Laufen.

1988 folgten 4 Ironman-Triathlons, darunter die Qualifikation für die Teilnahme an der Weltmeisterschaft auf Hawaii - und auch bei dem Wettkampf hat er erfolgreich gefinisht.

Eine kurze Bilanz von Karl-Heinz Josts sportlichen Aktivitäten sieht so aus:

16mal Ironman

3mal Double Ironman

4mal Triple-Ironman (11,4 km Schwimmen, 540 km Radfahren und 126,6 km Laufen) - dabei konnte er 2000 seinen Weltmeistertitel in der Altersklasse M60 mit 56:45:28 Std. souverän verteidigen.

„Ultraman Hawaii“ (11 km Schwimmen, 440 km Radfahren und 90 km Laufen)

Mehr als 30 Ultramarathons von 6- bis 24-Stunden-Läufe oder auch 100- und 200-km Läufe

90-km-Comrades-Lauf in Südafrika und zweimal der „Marathon des Sables“ (220 bzw. 240 km mit Gepäck durch die Sahara) in Marokko

mehr als 30 Langstrecken-Radrennen

Mit 59 Jahren hat sich Karl-Heinz Jost einen Jugendtraum erfüllt und gleich zweimal einen Leichtathletik-Zehnkampf erfolgreich beendet.

Karl-Heinz Jost ist mit großem Abstand der älteste aktive Ultra-Triathlet der Welt. Er hält 5 Weltrekorde - und steht auch im Guinness-Buch..

Er hat mehr als 400 Wettkämpfe rund um den Globus gefinisht und war noch nie verletzt.

## René Timmerman

Mitglieds-Nr. 52

Hallo LauffreundInnen. Mein Name ist Rene Timmerman. Ich bin seit Frühjahr 2000 Mitglied im 100 Marathon-Club, bin Jahrgang 1954 und unter G/o ckn am einfachsten erreichbar.

Mein Heimatclub ist die Turngemeinde Harkort Wetter/Ruhr (TGHW).

Sie zeichnet sich unter den aktiven Läufern in ihr dadurch aus, dass wir so flexibel sind und gelegentlich den Anfangskonsonanten L durch S ersetzen können. Was auch etwas für sich hat ...Ohne Sprit läuft bekanntlich kein Motor, aber wir wissen auch über den Wirkungsgrad Bescheid!

Laufen tue ich bereits seit über 25 Jahren und hätte in den ersten Jahren nicht gedacht, mal über hundert Läufe > 42,194 Km zu absolvieren.

„Es ischt so worre“ sagte mal einer meiner Profs in meiner Karlsruher Zeit.

Für mich ist das Marathonlaufen z.Zt. nicht auf eine pure Addition vieler Läufe ausgerichtet.

Vielmehr steht das subjektive emotionale Lauferlebnis im Vordergrund und ist gleichzeitig Gegengewicht zu dem, was den Alltag sonst ausmacht. Es macht mir aber auch Spass, bei Läufen bekannte Gesichter wieder zu sehen und zu wissen aus gemeinsamen Gesprächen, dass wir da eine gemeinsame Basis haben. Uns austauschen können, nicht nur übers Laufen, sondern über verschiedenste Themen was wiederum häufig bereichernd ist und dem Laufen andere Dimensionen verleiht. Ich freue mich sehr, dass auch im 100MC so etwas lebbar ist.

*Euer Rene Timmerman*

## Bernd Seitz

Mitglied-Nr.:55

geboren: 06.09.1939 in Leverkusen-Schlebusch  
Familienstand: verheiratet, ein Sohn  
Ausbildung: ab Okt. 1959 Studium des Bauingenieurwesens an der Rhein. Westf. Techn. Hochschule Aachen  
ausgeübter Beruf: ab März 1970 selbstständiger Bauingenieur (Statiker) sowie im Angestelltenverhältnis - seit Okt. 1980 im



Öffentl. Dienst (Prüfstatiker)

Rentner: seit Okt 2001 nach 2-jähriger Altersteilzeit

Sportliche Aktivitäten:

in der Schulzeit: Straßenfußball und Ausdauerspiele u. a. als Pfadfinder; Tennis

während des Studiums: Tennis; Handball in der Hochschulmannschaft; Radrennsport

als Berufstätiger: Tennis; seit 1978 Skilanglauf und Kajakfahren nach berufsbedingtem Ortswechsel von Aachen nach Cham (Bayrischer Wald); seit 1981 zusätzlich Langstreckenlauf (ursprünglich zur Erhaltung körperlicher Fitness für den winterlichen Skilanglauf) nach dem Ortswechsel von Cham nach Regensburg

Daten aus Wettbewerben (seit Okt. 1983):

158 Skilangläufe (SL), davon 100 über mind. 42 km

178 Langstreckenläufe (LL), davon 119 über mind. 42 km

erster 10-km-Lauf Okt 1983 (0:47 h)

erster Marathon Juli 1984 (4:10 h)

erster Ultra (67 km, Davos) Juli 1987 (8:41)

erster 100-km-Lauf Juni 1989 (11:48 h)

erster 24-h-Lauf Juni 1992 (165,8 km)

erster 48-h-Lauf Juli 1996 (242,6 km)

Bestzeiten: Marathon 2:07 h (SL) in 1997; 3:27 h (LL) in 1991

100 km 8:36 h (SL) in 2001; 10:39 (LL) in 1999

193,8 km über 24 h (LL) in 1995

Fernziele: mit 65 Jahren ältester Spartatlon-Finisher (in 2004);  
4 Monate USA zur Teilnahme an sieben 100-Meilen-Läufen;  
135 Meilen „Badwater Race“ Death Valley, Calif., USA;  
„Trans America Race“, ca. 4800 km Etappenlauf

Traumziel: mit 100 Jahren (Lebenserwartung mind. 120 J.) weltweit einziger  
Läufer mit Marathon unter 6 h, 100 km unter 20 h und mind.  
120 km in 24 h

Heißer Tip zum Erreichen eines solchen Ziels: Bremsen des Alterungsprozesses, regenerativer Zellaufbau, Stabilisierung des Immunsystems durch genetisch angepasste naturbelassene Nahrungsmittel (Rohkost: Obst; exotische, ölhaltige Früchte; Nüsse; chlorophyllhaltige Blätter / Wildkräuter / Salate)

## Wolfgang Schwabe

Mitglieds-Nr. 69

geb. 23.11.1954 in Wunstorf

### Bestleistungen:

50 km 4:00:49 Std. in Hannover-Herrenhausen

Marathon 2:51:19 Std. in Hannover 1992

35 km 2:19:12 Std. in Poggenhagen

30 km 2:01:32 Std. in Dassel / Solling

25 km 1:37:26 Std. in Springe

21,1 Km 1:20:17 Std. in Hannover

10 km 0:35:49 Std. in Bergen

Weiter 4 Marathonläufe unter 3 Std.



Dann, wie Ihr ja wisst, 1995 an Leukämie erkrankt. Lebenserwartung 4 Jahre und Laufen ade. Nach Chemotherapien und längerem Krankenhausaufenthalt wieder mit dem Laufen bei Null angefangen. Tatsächlich 1998 wieder mit dem Marathonlaufen begonnen. Durch meine Therapie mit Spritzen 3x die Woche niedrige Blutwerte und dadurch von den Zeiten her jetzt meistens zwischen 4:00 und 4:45 Std., nicht mehr möglich an frühere Zeiten anzuknüpfen. Aber das ist ja Nebensache. So habe ich seit 1998 bis jetzt 84 Marathonläufe incl. Ultras trotz Krankheit beendet und bin inzwischen bei 104 Läufen angekommen. Darunter einige Läufe im Ausland wie in Davos, wo ich wohl als erster Leukämiekranker das Ziel erreicht habe. Inzwischen sind mir die Marathonläufe in Italien ans Herz gewachsen, und ich werde zusehen, 2-3 im Jahr dort zu laufen.

Wie kam ich zum Laufen? Als nach 15 Jahren Fußball Knieprobleme auftauchten, suchte ich mir eine Alternative und kam zum Laufen. Nach 4 Jahren Teilnahme an diversen Veranstaltungen, lief ich dann am 9.4.1989 in Bremen meinen 1. Marathon in 3:10:29 Std. Am 26.08.1989 in Duisburg lief ich den dritten und mit 2:55:26 den ersten unter 3 Std. So folgten weitere Marathons, wobei die schlechteste Zeit meiner ersten 10 Läufe die in Bremen war. Alle zw. 2:51 und 3:10 Std. Zum Sammeln bin ich erst durch meine Krankheit gekommen. Da merkte ich erst, dass man auch innerhalb einer Woche 2 Marathons überstehen kann. So ging es weiter und der positive Nebeneffekt war, dass die Leukämie seitdem ich sammle immer mehr zurückgegangen ist. Bei der letzten Knochenmarksuntersuchung konnte nichts mehr nachgewiesen werden. Ist das nicht prima? Hatte ich vor Jahren noch Bedenken, die „100“ zu erreichen, konnte ich jetzt im Mai 2002 in Hannover die 100 voll machen. Meine Spritzen Therapie muss ich noch weiter machen, das heißt weiterhin muss ich mit niedrigen Blutwerten laufen, aber meinem Motto "Der Weg ist das Ziel" kann ich dadurch treu bleiben.

In diesem Sinne grüße ich alle 100-Marathon-Club-Mitglieder; dort habe ich inzwischen auch schon einige nette Menschen kennengelernt.

**Michael Weber**

Mitglied-Nr.: **87**

geb.: 25.07.1958

Verein: MTV Stuttgart

---

Der Pfunde wegen begann ich Ende 1989 regelmäßig durch den Wald zu joggen. Um mich weiter zu motivieren setzte ich mir ein Ziel: Marathon. Am 20.05.1990 war es dann soweit. Mein erster Wettkampf, der Schönbuch-Marathon in Leinfelden. 4:01:31 meine Zeit damals. Im Herbst dann mit 3:40:38 zum ersten Mal unter 4 Stunden. Dennoch: ein begnadeter Läufer war ich nie und mit meiner Bestzeit von 3:10:24 in Regensburg war im September 1995 das Ende der Fahnenstange erreicht. Animiert durch Kurt Hahns Ziel-60-Marathon entwickelte sich aber eine Sammelleidenschaft, nicht nur der Marathons wegen. Vielmehr reizten mich die Ziele und durch den Marathonlauf habe ich die ganze Welt gesehen, was ohne sicherlich nicht der Fall gewesen wäre. New York City, Honolulu, Helsinki, Malta, London, Reykjavik, Hongkong, Rom, Boston, Kopenhagen, Athen, Havanna, Luxor, Barcelona, für meinen Ziel-60 sollten es Marathonläufe auf allen fünf Kontinenten sein und mit dem Marathon in Alice Springs, Australiens Outback, war 1997 dieses Ziel geschafft. Inzwischen habe ich 85 verschiedene Marathonstrecken in 27 Ländern in den Beinen, sehr viele davon verbunden mit interessanten Reisen und Erlebnissen. Atemberaubend der Marathon auf der Chinesischen Mauer. Exotisch der Marathon in der Sahara. Familiär die arktischen Marathons in Nuuk auf Grönland oder in Longyearbyen auf Spitzbergen. Einmalig der Schiffsmarathon inmitten der Antarktis, vor einer Traumkulisse aus Gletschern und Eisbergen, die mehr als nur dafür entschädigte, dass auf King George Island ein Ausbooten wegen der stürmischen See nicht möglich war. Mit dem Marathon in Sao Paulo der Metropole Brasiliens in Südamerika sind jetzt sogar nach amerikanischer Zählweise alle 7 Kontinente in meiner Sammlung, was bisher nur einer Handvoll deutschen Marathonläufern gelang.

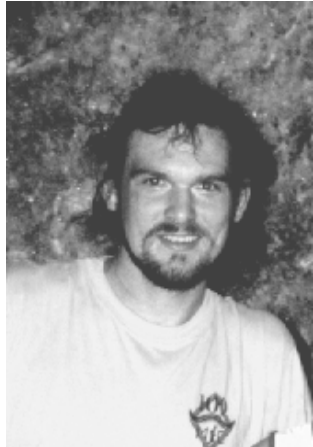


**Thorsten Themm**, geb. 09.12.1972

Mitglied-Nr. **95**

Erster Marathon : 29.09.1996 Berlin (3:20)

1997: 5 Marathons  
1 100-km-Lauf ... gescheitert! (60 km)  
1998: 9 Marathons  
1 100-km-Lauf ... gescheitert! (50 km)  
1999: 7 Marathons  
1 100-km-Lauf ... durchgestanden!  
2000: 13 Marathons  
1 100-km-Lauf  
1 „Sachsenman“  
2001: 64 Marathons, 1mal 50 km, 2 mal 6 Std.,  
2002 (1.Quartal): 18 Marathons, 1 mal 6 Std., 1 mal



Besonderheiten:

- 1) vom 29. 9 1996 bis zum 31.03.2002 130 Marathons und Ultras „gesammelt“  
[man sollte dabei das Alter von nur 29 Lenzen beachten!].
- 2) 70 Marathons und Ultras allein in 2001 !!
- 3) Am 9.12.2001 hatte ich das große Glück, beim 100MC in Hamburg-Berne  
meinen eigenen Marathon („Thorsten-Themm-Marathon“)laufen zu können  
a) mein 29. Geburtstag,  
b) mein 100. Marathon,  
c) und außerdem habe ich den Lauf noch gewonnen !

Meine Ziele: ... die behalte ich noch bei mir.

**Sjoerd Slaaf**, geb. 19 August 1952

Mitglieds-Nr. **99**

Heimatclub: sv Friesland

Laufbeginn im Januar 1997, vorher kein Sport.

Erster Marathon im September 1997, Bildtse Marathon, bei meinem Heimat-Sportverein "Friesland" in Sint Jacobiparochie.

Im selben Jahr folgten noch vier Marathons.

1998 lief ich 7 Marathons und 1999 12 Marathons und meinen ersten Ultra: "Olne Spa Olne" (63 km) in Belgien.

2000 folgten 32 Marathons und 5 Ultras von 50 bis 75 km. In Amsterdam lief ich meinen schnellsten Marathon in 3:13:16.

Mein bestes Jahr kam 2001 mit 55 Marathons und 15 Ultras. Diese 70 (Ultra)Marathons waren ein Holländischer Jahresrekord.

Nachdem ich drei verschiedene Marathons in Diever entwickelt hatte, nämlich den Drents-Friese Wold Marathon im März, den Drentse Midzomeravond Marathon im Juli/August und den Dieverzand Boscross Marathon im Dezember, habe ich meinen vierten Marathon entwickelt und auch zusammen mit Ronald Kwint im Januar selbst veranstaltet: den Wintermarathon in Dieverbrug.

In La Louvière (Belgien) lief ich meinen besten 6-Stunden-Lauf in 118,657 km.

Mein erster 12-Stunden-Lauf in Den Haag mit 118,657 km war gut für einen ersten Platz. Sechs Tage später in Torhout (Belgien) bei der "Nacht van Vlaanderen" lief ich meinen ersten und schnellsten 100-km-Lauf in 9:30:38.

In August lief ich meinen besten 12-Stunden-Lauf in Budel Dorplein mit 120,543 km.

Ebenfalls im August habe ich meinen 100sten (Ultra)Marathon auf der "Teichwiesen-Strecke" in Hamburg gelaufen und bin ein Mitglied des 100MC geworden.

Und 2002 hat auch wieder angefangen mit meinem eigenen Wintermarathon in Dieverbrug.

Wie es aussieht, werde ich auch 2002 wieder viele Marathons und Ultras laufen. Aber ab 2003 will ich Gas zurücknehmen und mittels mehr Ferien und Marathonreisen zu 100 verschiedenen Marathons kommen.



**Gerd-Rudi Papcke**, geb. 20.01.1933

Mitglieds-Nr.: 100

Der Berliner in Stuttgart, verheiratet, drei Kinder, hatte eigentlich genug Hobbys (Politik, Lesen und Garten), als er 1980 mit 47 Jahren aus gesundheitlichen Gründen zu laufen anfang.

1986 lief ich meinen ersten Marathon und natürlich in Berlin, meiner Heimatstadt, in einer Zeit von 3:27:19, den zweiten 1987 in München in 3:05:26, den dritten auch 1987 in Frankfurt mit der Zeit von 3:01:44. Dann endlich beim fünften Marathon in Hamburg zum ersten Mal unter drei Stunden: 2:59:22.

Von da ab ging es erst richtig los, jetzt bekam ich nicht genug vom Marathonlaufen. Bei der Zahl 50 angelangt, hatte ich das Lebensziel, dass es 100 Marathons werden sollten. Jetzt, Ende 2001, bin ich bei 195 M. Besonders stolz bin ich auf meine 16 Grenze. Meine absoluten Bestzeiten waren in München mit der Zeit von 2:54:59 und die 100 km in Biel mit der Zeit von 8:56:56.



Laufen ist Leben, jeder Lauf ein Erlebnis und ich hoffe nach meiner Operation, spätestens in der zweiten Hälfte 2002 wieder Marathon laufen zu können. Meine Brötchen verdiente ich bis zur Pensionierung bei der Post, aktiver Gewerkschaftler war ich auch.

**Jürgen Kopp**

Mitglieds-Nr. **101**

Geboren: 20.05.1948 in Ahrensburg / Holstein

Beruf: Verwaltungsbeamter

Laufsport seit: 1982 (Gelegenheitsläufer)

Marathon seit: 30.09.1990 (Berlin, Wiedervereinigungslauf)

Ultra-Marathon seit: 03.06.1994 (100 km Biel)

Sportvereine: - 100 Marathon-Club Deutschland e.V.  
- Deutsche Ultramarathon Vereinigung (DUV)

Laufstatistik; - 106 Marathons und Ultramaratons (Stand: 30.03.2002)  
- 21 Ultramarathons  
- 100 Marathons und Ultramarathons in genau 10 Jahren

Bestleistungen:

- Marathon: 2:57:22 (1995 Hamburg)
- 50 km: 4:04:58 (1996, 100 km Schweich / Mosel, Zwischenzeit)
- 100 km: 8:56:38 (1994 Neuwittenbek bei Kiel)
- 24 Stunden: 204,700 km (1996 Scharnebeck)

Specials: - 5 Marathons in 5 Tagen (Ostern 1997, 27.03. - 31.03.1997 in Landwehrhagen bei Kassel)  
- 1 Marathonsieg (28.03.1997, Fuldaufer-Marathon, Landwehrhagen)

**Matthias Schoeck**, geb.14.12.69

Mitglieds-Nr. **102 A**

Beruf: Astronom an der University of California, Irvine

Wohnorte:

Umgebung von Karlsruhe -- bis 1993  
Laramie, Wyoming, USA -- 8/93 bis 9/98  
Lyon, Frankreich -- 10/98 - 7/00  
Irvine, Kalifornien, USA -- seit 8/00

Laufen:

Anfangen in 1989 als Ausdauertraining fuer's Bergsteigen  
Erster Marathon: 2.10.93, Denver Marathon, Denver, Colorado, USA  
Erster Ultra: 25.5.97, Rocky Mountain 50-Mile Run, Laramie, WY, USA

Bisher (Stand 31.3.02): 19 Marathons + 14 Ultra:

Bestzeiten:

5 km: 18:05 (Bastille Day 5K, 15.07.2001, Irvine, CA, USA)  
10 km: 38:03 (Cypress 10K, 21.07.2001, Cypress, CA, USA)  
Halbmarathon: 1:23:18 (Volkslauf Rot, 06.05.2001, Rot)  
Marathon: 2:58:37 (Chicago Marathon, 07.10.2001, Chicago, IL, USA)  
100 km: 9:57:33 (100km de Vendee, 15.05.1999, Chavagnes, Frankreich)  
12 Stunden Bahn: 113.4 km (San Diego Half-Day, 10.11.2001, San Diego, CA, USA)  
100 Meilen: 30:58:10 (Angeles Crest 100, 30.09.2000, Wrightwood, CA, USA)



**Dietrich Eberle**

Mitglied-Nr. **103 A**

Adresse

Telefon / Fax

e-mail

Geb.-Datum

28.03.51 in Buchholz i.d. Nordheide

Club

BSG Hamburger Hochbahn

Bestleistung

3:08:24h Berlin-Marathon 30.09.84

Mitglied seit

Oktober des letzten Jahres

Erster Volkslauf

1967 in Wedel

Erster Marathon

Elbe-Weser-Marathon am 29.09.74 in Nordholz

Erster Ultra

Aktueller Stand

Läufe 2001

Besondere Läufe

Marathon Chinesische Mauer 1998

Honolulu Marathon 1999

Bangkok Marathon 2000

Harz Gebirgslauf Brocken 2000

Weitere Aktivitäten

Bergsteigen weltweit,

z. B. Alpen, Pyrenäen, Südamerika, Nepal...

Two-Oceans-Marathon 56 km 2000 in Kapstadt

75 Marathons incl. Ultras

29 Marathons incl. Ultras

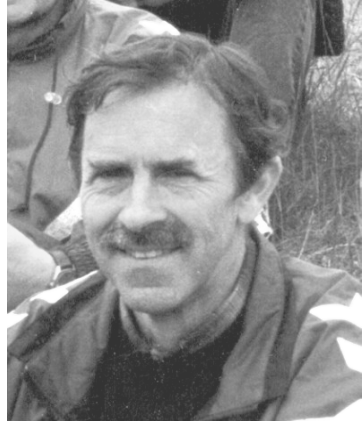
**Harald Petersen**, geb. 15.07.1943

Mitglied-Nr.: **106**

Heimatclubs: LTV Kiel-Ost und LG Albatros Kiel

Es fing alles vor 10 Jahren im März 1992 an. Ich hatte Probleme 3 km für das Sportabzeichen zu laufen und wollte dafür trainieren. Es entwickelte sich damals beim LT Klausdorf so gut, dass ich nach nur 400 Trainingskilometern im Juni 92 den 1. Marathon in Kiel, den 10. Divi-Marathon, in 4:17:27 gut schaffte.

Es folgten bis 1997 einige Marathons pro Jahr und 1995 der 1. 100-km-Lauf. Ab 1997, zusätzlich Mitglied beim LG Albatros Kiel, wurden es dann 10 Marathons/Jahr, um dann im Jahr 2001 noch einmal erheblich auf 24 Marathon und 2 Ultras zu steigern. Bestzeiten jeweils 1997: Marathon 3:13:22 in Hamburg und 100 km 9:17:51 in Neuwittenbek.



1999 und 2000 versuchte ich es spontan mit Triathlon und absolvierte gleich unter anderem jedes Jahr einen Langtriathlon (3,8 ; 180 ; 42,2) in Moritzburg/Dresden, den Sachsenman. Bestzeit: 11:31:47. Am 6.7.02 ist in Glücksburg der Langtriathlon, OstseeMan, geplant.

Neben den Erfolgen gab es aber auch viele Verletzungen und Probleme in den 10 Jahren, inklusive 2 Meniskus Operationen, die ich mit viel Optimismus überwunden habe.

Seit 1.1.2002, Mitglied im 100MC, habe ich jetzt passend am 30.3.02 in Kiel-Holtenau den 100. Marathon geschafft und hoffe, dass es so weitergeht. Außerdem werde ich 2002 das 20. goldene Sportabzeichen machen.

Ansonsten bin ich als pensionierter Beamter (Ingenieur), seit 2002, sehr am Gärtnern und Verarbeiten der Erträge, sprich Kochen derselben, interessiert und habe auch noch ein kleines Wäldchen.

**Gerd Kurschus.** Geb. 29.03.1945

Mitglieds-Nr. **107 A**

LG - Albatros - Kiel

· D.U.V.

· seit 01.01.'02 auch Mitglied im 100 MC Deutschland

Angefangen hatte alles im Sommer 1982. Bis dato beschränkten sich meine sportlichen Ambitionen liegenderweise eine Hollywoodschaukel in Gang zu halten. Was dem Besitzer eines großen Lästermaules (mein laufender Nachbar) keine Ruhe ließ. Nach langem zähen Ringen hatte er mich so weit. Die erste Trainingseinheit - 7 km - davon 3,5 km im Strand-sand. Für mich in einem Wahnsinnspeed. Resultat: Treppab konnte ich die ersten Tage nur rückwärts gehen. Blut hatte ich aber trotz allem geleckt.

Nach gut einem halben Jahr sah mein Zieh-vater - Nachbar nur noch meine Hacken.

Mein aller erster Wettkampf, natürlich Marathon, folgte nach einem schweißtreibenden Jahr. Zeit: 3:27:15.



Bis heute absolvierte ich 305 Starts:

60x Marathon; 2x 50km; 15x 100 km; 1x 24 Std. = 232,812 km

Mit diesem 1988 erreichten 24 Std.-Lauf-Ergebnis stehe ich laut D.U.V. in der ewigen Deutschen Bestenliste, Stand 15.07.2001, an 29. Stelle.

In diesem Jahr absolvierte ich 4 Marathons:

27.01.'02 Elbtunnel - M. 3:34:35

10.02.'02 Kiel - Leuchtturm - M. ohne Zeitnahme

02.03.'02 Winter - M. Husum 3:27:18

30.03.'02 Gelände - M. Kiel 3:20:39

Strecke	Jahr	Bestzeit	Strecke	Jahr	Bestzeit
3.000 m	1991	00:10:03	5.000 m	1990	00:17:23
10.000 m	1990	00:35:01	15 km	1991	00:54:31
20 km	1991	01:14:16	Halbmarathon	1991	01:17:43
25 km	1991	01:32:07	Marathon	1990	02:47:41
100 km	1985	07:45:50	24 Std.	1988	232,812 km

**Reto A. Cavelti**, geb. 13. 11. 1940

Mitglieds-Nr. **110**

Beruf           Bankdirektor  
Heimatclub:   LC Zürich

Bestleistungen:

Marathon	3:01:42
	(1984)
800 m	1:49.2
1000 m	2:24.0
1500 m	3:47.5

Erster Marathon in Kyoto / Japan 1972

Freunde überredeten mich, auch in Honolulu zu laufen, was ich  
nun schon 21-mal gemacht. Zusammen mit Berlin ist das  
mein schönster Marathon.



Motiv:           Laufen liegt mir einfach! Lebensfreude durch das Laufen!

Ziel:            Weiter laufen, gesund bleiben, laufen bis ins hohe Alter!

**Uli Schulte**, Jahrgang 1955;

Mitglieds-Nr. **111**

seit 1981 verheiratet mit Irene; Kinder Tabea (19), Samuel (17), Daniela (12);  
marathonerprobte Schäferhündin Conny;

Läuferisches: Ich laufe seit 1992 - auf Anraten meines Arztes. Durch das Laufen konnte ich mein Gewicht reduzieren von 138 Kilo auf "nur noch" gut 100 Kilo. Laufend kann ich eine Distanz schaffen zu meinen Alltagsbelastungen. Besonders schätze ich am Laufen das Erleben in der Natur, die zwischenmenschlichen Begegnungen mit LäuferInnen sowie das Herangehen an die eigenen Grenzen.

Während ich in der Nordbremer Laufszene als "crack" angesehen werde, fühle ich mich beim 100MC eher als "greenhorn". Diese Spannung tut mir gut und bietet mir in läuferischer Hinsicht neue Perspektiven und Herausforderungen.

Meine Zeiten sind - 10 km / 45 Minuten

- 21 km / 1 Stunde 44 Minuten

- 25 km / 2 Stunden 9 Minuten

- 42,195 km / 3 Stunden 58 Minuten

- 6 Stunden / 50,4 km

- 12 Stunden / 85,2 km

Biografisches: Im Jahr 1975 konnte ich in einer christlichen Therapie eine langjährige Heroinabhängigkeit überwinden und eine körperliche und seelische Genesung erfahren. Nach einem anschließenden freikirchlichen Theologiestudium wurde ich 1983 zum Pastor ordiniert. Seit 1985 arbeite ich schwerpunktmäßig mit chronisch psychisch erkrankten Menschen. Für diesen Personenkreis leite ich eine tagesstrukturierende Einrichtung mit angeschlossenem Kunstatelier.

Darüber hinaus reise ich in Deutschland als Vortragsredner zum Thema Drogen und Drogenprävention. Der lebendige Glaube an Jesus Christus ist für mich das Fundament, auf dem sich mein Leben gründet. Meine Erfahrungen habe ich in einem kleinen Buch niedergeschrieben:

Uli Schulte / Der letzte Schuss / Das untypische Ende einer ganz normalen Drogenkarriere / Leuchter Edition Erzhausen / Preis 3,50 Euro



Erreichbar bin ich unter - Uli Schulte, Tagesstätte - Nord,  
Bremen

Inhalt

Vorwort	S. II
Christian Hottas	S. 1
Hans-Joachim Meyer	S. 2
Werner Sonntag	S. 3
Sigrid Eichner	S. 4
Michael Turzynski	S. 10
Eberhard Frixe	S. 14
Hubertus Reh	S. 18
Günther Braß	S. 19
Heinz Jordans	S. 25
Friedrich Iffert	S. 32
Hans Orsing	S. 38
Jürgen Kuhlmei	S. 43
Christoph Wenzel	S. 44
Karl-Heinz Jost	S. 48
René Timmerman	S. 52
Bernd Seitz	S. 55
Wolfgang Schwabe	S. 69
Michael Weber	S. 87
Thorsten Themm	S. 95
Sjoerd Slaaf	S. 99
Gerd-Rudi Papcke	S. 100
Jürgen Kopp	S. 101
Matthias Schoeck	S. 102
Harald Petersen	S. 106
Gerd Kurschus	S. 107
Reto A. Cavelti	S. 110
Uli Schulte	S. 111