



100MC aktuell

Mitteilungen des
100 Marathon Club Deutschland e.V.

Jahrgang 6 Nr. 5 November 2004

500 Marathons



***René Wallesch** lief am 17. Oktober 2004 beim Alster-Marathon in Hamburg zum 500sten Mal einen Lauf über mindestens 42,195 km, und das mit 32 (!) Jahren. Hier gratuliert ihm Hans-Joachim Meyer im Namen des 100MC.*

100 Marathon Club Deutschland e.V.

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

internet: www.100marathon-club.de

1. Vorsitzender: Christian Hottas

2. Vorsitzender: Hans-Joachim Meyer

Weitere Vorstandsmitglieder:

Sigrid Eichner

Aufgabenbereich: Statistik, Club-Kleidung

Dr. Jürgen Kuhlmeier

Kassenwart

Thorsten Themm

Aufgabenbereich: Club-Reisen, Sonderstatistiken

Impressum

„100MC aktuell“ erscheint ab Oktober 1999 in der Regel viermal jährlich. Auflage: 250 Exemplare

Das nächste Heft erscheint im Februar 2005 (Redaktionsschluss für Statistik 07.01.2005).

V. i. S. d. P. R.: Hans-Joachim Meyer Zuschriften bitte an H.-J. Meyer (Anschrift s. oben)

Liebe 100MC-Mitglieder,

das Jahr 2004 nähert sich nun rasch seinem Ende, und ich hoffe, dass es für die meisten von euch ein angenehmes Laufjahr war. Für diejenigen, die mehr am Vergleich und an der Einordnung ihrer Leistungen interessiert sind, wird dann das nächste Februarheft das Resümee dieses Jahres bringen. Wir würden uns freuen, wenn die Fortschreibungen der Statistiken auf die Meldungen **aller** Mitglieder an Sigrid aufgebaut werden könnten.

In dem Heft wird dann auch Thorstens abschließende Auswertung des 100MC-Cups und der „Best 5“ für 2004 veröffentlicht. Die Zwischenstände (s. S. 30) sind vor allem als Anregung für eure Meldung (an Thorsten) gedacht.

Auf Seite 28 und 29 sind eine Ankündigung der 100MC-Dezemberserie bzw. eine (leicht gekürzte) Ausschreibung für den Elbtunnel-Marathon im Januar abgedruckt. Beachtet bitte hierbei die recht kurzfristigen Meldetermine.

Ich wünsche euch eine angenehme Adventszeit, besinnliche Festtage und einen guten Rutsch ins Jahr 2005.

Hans-Joachim Meyer

Statistik 100 MC und Deutschland 100+ zum 30.09.2004

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Preisler	Horst	Hamburg	GER				1290	*1		30.09.04
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	604	356	960		1.	30.09.04
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1	746	172	918		2.	30.09.04
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2	615	230	845		3.	30.09.04
Orsing	Hans	Helsingborg	SWE	38	643	0	643	K	4.	30.09.04
Schlett	Stefan	Kleinstheim	GER				> 600	*1		31.12.03
Smedts	Harry	Keerbergen	BEL	40	593	1	594		5.	31.12.02
Felle	Kurt	Memmingen	GER	5	364	185	549		6.	n.a.
Weißhaar	Hans-Dieter	Kassel	GER				ca 510	*1		31.12.00
Wallesch	René	Geesthacht	GER	12	376	121	497		7.	30.09.04
Urbach	Helmut	Porz	GER	77			ca 488	*3	8.	30.09.01
Mol	Ben	Hellevoetsluis	NED	37	337	108	445	K	9.	30.09.04
Roscher	Jürgen	Berlin	GER		374	0	374	*1		30.06.04
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42	320	46	366		10.	30.09.04
Marquardt	Friedr.-Wilh.	Hamburg	GER				ca 350	*1		n.a.
Brokmeier	Rolf		GER				ca 349	*1		verst.
Dolphin	Bob	Yakima	USA	104	299	46	345		11.	30.09.04
Pohlan	Alfred "Tarzan"		GER				ca 336	*1		1920-2000
Schneider	Hans-Arved	Bad Pyrmont	GER		269	59	328	*1		20.01.01
Ziel	Gustav	Hamburg	GER	30	316	10	326		12.	n.a.
Werner	Harald	Hamburg	GER				319	*1		31.05.02
Tomzig	Erich	Köln	GER				313	*1		verst.
Szlachetka	Barbara	Hamburg	POL	28	259	54	313		13.	30.09.04
Penzel	Gerhard	Hamburg	GER		194	113	307			30.09.04
Barthelmann	Joachim	Koblenz	GER		202	101	303	*1		30.06.04
Sonntag	Werner	Ostfildern	GER	3	174	126	300		14.	30.09.04
Rösner	Karl-Ernst	Haan	GER	8	200	97	297		15.	30.06.04
Dijkgraaf	Jan Willem	Epe	NED	76	167	125	292		16.	30.09.04
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10	246	42	288		17.	30.09.04
Hopp	Manfred	Hamburg	GER	72	258	4	262		18.	30.09.04
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	GER	17	242	19	261		19.	30.09.04
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	GER	100	225	30	255		20.	30.06.04
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116	235	20	255		20.	30.09.04
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	117	220	33	253		22.	30.09.04
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115	230	22	252		23.	30.09.04
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95	197	52	249		24.	30.09.04
Serafin	Reinhold	Gießen	GER	56	171	74	245		25.	23.05.00

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem. Platz	Stand	
Richter	Klaus	Luckau	GER	20	234	11	245	25.	30.06.04	
Wenzel	Dr. Christoph	Gifhorn	GER	44	147	95	242	27.	30.06.04	
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53	174	59	233	28.	30.09.04	
Sentis	Leo	Wegberg	GER	[23]	216	15	231		31.12.03	
Lancucki	Tad	London	GBR	81	209	19	228	29.	31.03.04	
Löscher	Wolfgang	B.Klosterlausitz	GER		207	21	228	*1	31.12.02	
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6	174	52	226	30.	30.09.04	
Honing	Gijs	Blokker	NED	128	172	52	224	31.	30.06.04	
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67	192	26	218	32.	30.09.04	
Teichert	Jürgen	Nürnberg	GER	150	163	52	215	33.	30.09.04	
von Palombini	Jobst	Bückerburg	GER	[29]	164	50	214	*2	31.12.01	
Kuhlmeier	Dr.Jürgen	Oldenburg	GER	43	174	39	213	34.	30.09.04	
Spychalski	Tadeusz	Torun	POL	45	177	35	> 212	35.	14.02.04	
Wolf	Dieter	Grafelde	GER	15	210	0	210	36.	30.09.04	
Schwarzer	Christof	Bielefeld	GER	27	100	108	208	37.	23.02.03	
Schmidt	Patrik	Hamburg	GER	9	183	24	207	38.	31.12.02	
Schiebel	Thomas	Dresden	GER	84	159	47	206	39.	30.09.04	
Urbach	Ingeborg	Porz	GER	78			ca 205	*1	40.	30.09.01
Kießling	Achim	München	GER	65			202	*3	41.	31.10.99
Gehrke	Lothar	Hamburg	GER	85			ca 201	*3	42.	30.09.04
Petroll	Helmut	Hamburg	GER				ca 200	*1	31.03.00	
Schädlich	Rainer	Berlin	GER				> 200	*1	31.03.00	
Hadderfeld	Michael	Osnabrück	GER				ca 200	*16	27.09.02	
Etzrodt	Uli		GER		100	100	> 200	*1	31.03.03	
Hauser	Manfred	Loxstedt	GER	[22]	130	43	> 200	n.a.	31.12.02	
Weiher	Erich	Aschaffenburg	GER	83	100	99	199	43.	30.09.04	
Schwensfeier	Dr. Uwe	Haltern	GER	142	102	93	195	44.	30.09.04	
Berka	Volker	Bonn	GER				195	*1	31.12.03	
Rüdiger	Otmar	Neuwied	GER	89	127	64	191	45.	30.09.04	
Zimmermann	Walter	Marktheidenfeld	GER		57	133	190	*16	27.09.02	
Frixe	Eberhard	Meine	GER	14	138	52	190	46.	30.06.04	
Müller	Wolfgang	Bad Schwartau	GER				188	*1	30.11.01	
Timmerman	Rene	Hagen	GER	52	118	63	181	47.	30.09.04	
Broy	Eckhardt	Berlin	GER		129	50	179		30.06.04	
Lorber	Heinz	Seelze	GER	7	164	13	177	48.	30.09.04	
Steinberg	Antonius	LenneStadt	GER	24	165	8	173	49.	31.12.03	
Jordans	Heinz	Alsdorf	GER	25	170	2	172	*3	50.	30.06.01
van Nahmen	Heinrich	Alpen	GER	117	169	3	172	50.	30.06.04	
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137	141	31	172	50.	30.09.04	
McCurdy	Ray	Glasgow	SCO	93	146	25	171	*8	53.	07.12.03
Winkler	Roland	Berlin	GER		100	25	ca 170	*1	31.03.00	
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57	131	39	170	54.	30.09.04	
Feldmann	Hartmut	Hamburg	GER	34	134	36	170	54.	30.09.04	
Frenken	Han	Stein	NED	94	89	80	169	56.	30.06.04	
Schmidt-Dumont	Ingo	Hamburg	GER	35	131	37	168	57.	30.06.04	
Seitz	Bernd	Regensburg	GER	55	59	108	167	58.	30.06.04	
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99	109	54	163	59.	30.09.04	

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103	151	12	163		59.	30.09.04
Tauber	Lothar	Zwickau	GER	68	149	14	163		59.	30.09.04
Dankers	Wolfgang	Hamburg	GER	[26]	163	0	163			30.09.04
Hausmann	Martina	Würzburg	GER		30	132	> 162	*1		30.06.00
Weidemann	Friedhelm	Sassenheim-Stüc	GER	16	157	5	162		62.	30.09.04
Backhaus	Helga	Gifhorn	GER		43	118	161	*2		31.12.01
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	GER	18	143	18	161		63.	30.09.04
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	GER	69	147	14	161		63.	30.09.04
Petersen	Harald	Klausdorf131	GER	106	142	19	161		63.	30.09.04
Schmidt	Peter	Berlin	GER				> 160	*1		31.03.00
Strosny	René	Bautzen	GER		70	90	160	*1		31.12.03
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48	98	62	160		66.	30.09.04
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148	86	73	159		67.	30.09.04
Rohde	Klaus	Jena	GER	33	134	25	159		67.	30.09.04
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87	150	9	159		67.	30.09.04
Langnickel	Joachim	Clarholz	GER				156	*1		12.12.01
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119	124	32	156		70.	30.09.04
van der Steen	Hans	Ridderkerk	NED	71	129	26	155		71.	31.12.01
Basel	Daniel	Weinheim	GER	138	139	13	152		72.	30.09.04
Wicklein	Franz	Stuttgart	GER	70	145	5	150		73.	30.09.04
Cizinski	Uwe	Kiel	GER	[46]			150			31.03.02
Neubert	Edgar	Köln	GER				> 150	*1		31.03.00
Helmes	Walter	Obertshausen	GER		30		ca 150	*1		31.03.00
Kloos	Josef	Körperich	GER				ca 150	*1		31.03.00
Wieser	Leonhard	Reutlingen	AUT	143	121	26	147		74.	30.09.04
Weber	Uli		GER		110	36	> 146	*1		31.03.02
Hummel	Helmut	Waldkirch	GER	97	136	10	146		75.	30.06.04
Randt	Christoph	Heddesheim	GER	139	136	10	146		75.	30.09.04
Dilg	Dr.Hans-Joachi	Saarbrücken	GER		115	30	145			31.12.01
Möller	Udo	Hannover	GER		95	50	> 145	*1		07.10.00
Drexler	Dr. Hans	Braunschweig	GER	122	111	33	144		77.	30.09.04
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32	90	61	143		78.	30.09.04
Preißler	Lothar	Berlin	GER	98	136	7	143		78.	30.09.04
Graham	Peter	London	GBR	63	142	0	142		80.	30.09.02
Frech	Werner	Lahnau	GER	92	80	36	142		80.	31.12.03
Lennartz	Birgit	St.Augustin	GER		90	50	> 140	*1		22.10.00
Zollmann	Marie-Elisabet	Siegen	GER				140	*1		31.03.00
Feiler	Horst	Nienburg	GER				ca 140	*1		25.05.02
Gibitz	Rainer	Nienburg	GER				ca 140	*1		25.05.02
Eipper	Götz W.	Hamburg	GER	114	132	6	138		82.	30.06.04
Ranta	Jürgen	Brunsbüttel	GER				135	*1		31.12.03
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	GER	58	101	33	134		83.	31.12.03
Larimo	Tapani	Seinäjäki	FIN	120	133	0	133		84.	30.06.04
Teicher	Bernhard	Ostbevern	GER	51	100	32	132		85.	30.09.04
Voortman	Ad	Vroomshoop	NED	73	110	21	131		86.	31.03.03
Krüger	Manfred	Berlin	GER		87	44	131	*1		05.02.01
Ankenbrand	Jürgen	Kalifonien	GER	91	42	88	130		87.	30.09.02
Neumeister	Klaus	Greifenstein	GER	13	124	4	128		88.	30.06.04

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Braß	Günther	Singen	GER	19	119	9	128		88.	n.a.
<i>von Kocemba</i>	<i>Sina</i>	Kiel	GER	<i>Hund</i>	102	26	128			30.09.04
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	GER	11	103	24	127		90.	31.12.02
Spieker	Johann	Laar	GER	135	88	38	126		91.	30.09.04
Schmid	Norbert	Klein Nordende	GER	159	119	6	125	K	92.	30.09.04
Müller	Gudrun	Reutlingen	GER		125		>	125		11.03.01
Fischer	Michael	Uerdingen	GER				ca	125	*1	31.03.00
Lorenz	Michael	Inden	GER				ca	125	*1	31.03.00
Hirsch	Werner	Mannheim	GER	[21]	88	36	124	*2		31.03.02
Otto	Christof	Niedernhausen	GER	47	63	59	122		93.	31.12.00
Knoblich	Dieter	Menden	GER		100	20	120			30.06.04
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79	70	50	120		94.	30.09.04
Cavelti	Reto	Meilen	SUI	110	117	3	120		94.	30.09.04
Mauritz	Klaus-Dieter	Stadtoldendorf	GER		87	32	119	*1		31.12.03
Schäfer	Gottfried	Münster	GER		118	1	119			30.06.04
Heukemes	Achim	Gaefenberg	GER		84		>	118	*1	31.03.02
Willauschuß	Dr. Axel	Hilden	GER		48	70	118	*1		28.08.99
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124	114	4	118		96.	30.09.04
Kammer	Thomas	Nalbach	GER				117	*1		31.12.02
Henkel	Heiko	Bad Schwartau	GER	61	98	18	116		97.	30.06.04
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74	116	0	116		97.	30.09.04
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	152	109	7	116		97.	30.09.04
Robertson	Alan	Herford	GBR	144	94	21	115		97.	30.06.04
Schulze	Ingo	Horb	GER	49	44	71	115		97.	30.09.04
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	GER	101	93	21	114		102.	31.12.02
Willems	Andree	Troisdorf	GER	108	94	20	114		102.	30.06.04
Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxel	GER	64	110	4	114		102.	30.09.04
Willems	André	Troisdorf	GER	108A	94	20	114		102.	31.03.02
Rolfing	Georg	Georgsmarienhüt	GER		89	22	111			30.06.04
Freerksen	Olaf	Mannheim	GER		100	11	111	*3		07.09.02
Mohr	Johannes	Mörfelden	GER	126	73	38	111		106.	30.06.04
Feldmann	Harald	Offenbach	GER				ca	110	*1	31.03.00
Bellwart	Günter	Sachsenburg-Stüd	GER	142	111	0	109		107.	30.09.04
Geistert	Reinhard	Norderstedt	GER	105	80	29	109		107.	30.09.04
Amborn	Uli	Offenbach	GER		64	44	108	*1		30.09.02
Krieger	Ingeborg	Hilden	GER		71	37	108	*1		05.12.01
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	GER	163	75	33	108		109.	30.09.04
Behrmann	Heinz	Kiel	GER	158	99	8	107		110.	30.09.04
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	GER	147	106	0	106		111.	30.09.04
Geilenkirchen	Heinz	Köln	GER				105	*1		25.10.02
Scharrenberg	Ulrich	Hilden	GER		72	33	105	*1		05.12.01
Moser	Benno	Berneck	SUI	143	95	9	104		112.	30.09.04
Gürler	Metin	Hamburg	GER		58	45	>	103	*1	30.09.02
Popien	Burkhard	Erfstadt	GER		100	3	103	*2		22.10.00
Hirschberger	Torsten	Fallersleben	GER	125	60	42	102		113.	30.09.04
Krasel	Klaus-Dieter	Kürten-Bechen	GER	141	90	11	101		114.	30.06.03
Bergner	Eberhard	Potsdam	GER				101	*1		12.12.01

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Ancora	Vito Piero	San Vito Norman	ITA	127			> 100	*1	115.	22.05.02
Noffke	Horst	Dortmund	GER				100			02.12.00
van Amerongen	Wim	Wijk bij Duurstede	NED	136	100	0	100		115.	31.03.03
Hüsken	Norbert		GER				100	*1		14.12.03
Stegmeyer	Simone	Berlin	GER				100	*1		11.12.99
Köppen	Klaus	Hamburg	GER		100	0	100	*2		n.a.
Rathjen	Jeannine	Potsdam	GER				100	*1		31.01.00
Thoma	Manfred		GER				100	*1		30.06.04
Willig	Wolfgang-S.	Markkleeberg	GER		59	41	100	*1		14.10.00
Abramink	Jürgen	Frankfurt	GER				> 100	*1		30.09.03
David	Carl-Robert		GER				> 100	*1		30.09.03
Feller	Franz	Marpingen	GER				> 100	*1		30.09.03
Finkernagel	Dr. Holger	Bad Berleburg	GER				> 100	*1		30.09.03
Goldammer	Klaus	Berlin	GER				> 100	*1		30.09.03
Gelhaar	Günther	Leipzig	GER				> 100	*1		30.09.03
Gerngroß	Klaus	Falkenstein	GER				> 100	*1		30.09.03
Heise	Hans-Peter	Bremen	GER				> 100	*1		30.09.03
Jäckel	Heinz	Hennef	GER	90			> 100	*3	115.	30.09.03
Kobus	Karl-Heinz	Sinsheim	GER				> 100	*1		30.09.03
Lorenz	Folker	Berlin	GER				> 100	*1		30.09.03
Lennartz	Burkhardt	St.Augustin	GER				> 100	*1		30.09.03
Lohrengel	Udo	St.Augustin	GER				> 100	*1		30.09.03
Muttko	Klaus-Dieter		GER				> 100	*1		30.09.03
Peschel	Gudrun	Telgte	GER				> 100	*1		30.09.03
Peschel	Werner	Telgte	GER				> 100	*1		30.09.03
Rossow	Peter	Schneverdingen	GER				> 100	*1		30.09.03
Selch	Werner	Amberg	GER			100	> 100	*16		30.09.03
Wiese	Frank	Bremen	GER				> 100	*1		30.09.03
Wilck	Irmela	Lüchow	GER				> 100	*1		30.09.03
Zeidler	Axel	Hamburg	GER				> 100	*1		30.09.03
Feicke	Lothar	Leipzig	GER				> 100	*1		30.06.03
Buntenbroich	Albert	Köln	GER		50	49	99	*2		04.05.02
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	GER	96A	27	70	97		118.	30.06.01
Preißler	Monika	Berlin	GER	123	72	25	97		118.	30.09.04
Schwarz	Konrad	Hamburg	GER	62A	81	14	95		120.	30.09.04
Albrecht	Klaus-Dieter	Calbe	GER		84	10	94	*2		31.03.00
Casimir	Willi	Schönkirchen	GER	66A	92	0	92		121.	30.09.04
Artz	Richard	Ludwigshafen	GER	109A	67	23	90		122.	30.09.04
Sesterheim	Bernhard	Leiwen	GER	121A	64	23	87		123.	30.09.04

30.09.04 Eichner

*1 Daten von Nicht-Mitgliedern unter Vorbehalt und außer Konkurrenz: Da dem 100MC keine genauen Daten bekannt sind, können diese Zahlen nicht offiziell gewertet werden. Dies bedeutet nicht, dass wir diese Leistungen anzweifeln!

*2 Exakte Listen liegen vor, Läufer jedoch kein 100MC-Mitglied!

*3 bislang nur mündliche Mitteilung, daher nur vorläufige Wertung

*8 Angaben des 100 Marathon Club U.K.

*16 aus Teilnehmer-"Steckbrief" des TransEurope-Footrace (27.09.2002)

K Korrektur bzw. Nachtrag fehlender Daten

Statistik 3. Quartal 2004

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	Marathon	Ultras	Summe	Berr	Platz	Stand
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	8	21	29		1.	30.09.04
Wallesch	René	Geesthacht	GER	12	14	10	24		2.	30.09.04
Drexler	Dr. Hans	Braunschweig	GER	122	13	10	23		3.	30.09.04
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2	16	6	22		4.	30.09.04
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1	17	4	21		5.	30.09.04
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	118	5	10	15		6.	30.09.04
Dijkgraaf	Jan Willem	Epe	NL	76	9	4	13		7.	30.09.04
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99	10	3	13		7.	30.09.04
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67	12	1	13		7.	30.09.04
Horing	Gijs	Blokker	NED	128	9	3	12		10.	30.09.04
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53	10	2	12		10.	30.09.04
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95	7	5	12		10.	30.09.04
Schacht	Torsten	Norderstedt	GER	162A	10	1	11		13.	30.09.04
Schiebel	Thomas	Dresden	GER	84	11	0	11		13.	30.09.04
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115	5	5	10		15.	30.09.04
Hopp	Manfred	Hamburg	GER	72	10	0	10		15.	30.09.04
Kunze	Christel	Hamburg	GER	149A	7	3	10		15.	30.09.04
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124A	8	2	10		15.	30.09.04
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116	6	4	10		15.	30.09.04
Schmid	Norbert	Klein Nordend	GER	159	8	2	10		15.	30.09.04
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137	8	2	10		15.	30.09.04
Basel	Daniel	Weinheim	GER	138	9	0	9		22.	30.09.04
Petersen	Harald	Klausdorf	GER	106	9	0	9		22.	30.09.04
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42	8	1	9		22.	30.09.04
Berka	Frank	Hamburg	GER		7	1	8		25.	30.09.04
Feldmann	Hartmut	Hamburg	GER	34	6	2	8		25.	30.09.04
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32	3	5	8		25.	30.09.04
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57	6	2	8		25.	30.09.04
Lo	Schek kee	Hamburg	GER	134A	5	2	7		29.	30.09.04
Sesterheim	Bernhard	Leiwen	GER	121A	2	5	7		29.	30.09.04
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	152	6	1	7		29.	30.09.04
Teichert	Jürgen	Nürnberg	GER	150	7	0	7		29.	30.09.04
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10	6	1	7		29.	30.09.04
Waßner	Alfred	ABlar / Werdorf	GER	163	7	0	7		29.	30.09.04
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119	5	1	6		35.	30.09.04
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48	5	1	6		35.	30.09.04
Kuhlmeiy	Dr.Jürgen	Oldenburg	GER	43	5	1	6		35.	30.09.04
Preißler	Lothar	Berlin	GER	98	1	5	6		35.	30.09.04
Randt	Christoph	Heddesheim	GER	139	6	0	6		35.	30.09.04
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	GER	69	6	0	6		35.	30.09.04
Spieker	Johann	Laar	GER	135	6	0	6		35.	30.09.04
von Kocemba	<i>Sina</i>	Kiel	GER	<i>Hund</i>	5	1	6		35.	30.09.04
Weiher	Erich	Aschaffenburg	GER	83	6	0	6		35.	30.09.04
Wenzel	Dr. Christoph	Gifhorn	GER	44	5	1	6		35.	30.09.04
Wicklein	Franz	Stuttgart	GER	70	6	0	6		35.	30.09.04
Behrmann	Heinz	Kiel	GER	158	5	0	5		46.	30.09.04

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	Marathon	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Dolphin	Bob	Renton	USA	104	5	0	5		46.	30.09.04
Merker	Dieter	Hamburg	GER	60A	3	2	5		46.	30.09.04
Schwensfeier	Dr. Uwe	Haltern	GER	145	2	3	5		46.	30.09.04
Sonntag	Werner	Ostfildern	GER	3	5	0	5		46.	30.09.04
Wolf	Dieter	Grafelde	GER	15	5	0	5		46.	30.09.04
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6	3	1	4		52.	30.09.04
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	GER	17	4	0	4		52.	30.09.04
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157A	3	1	4		52.	30.09.04
Rüdiger	Otmar	Neuwied	GER	89	4	0	4		52.	30.09.04
Schulte	Uli	Schwanewede	GER	111A	2	2	4		52.	30.09.04
Szlachetka	Barbara	Hamburg	POL	28	4	0	4		52.	30.09.04
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87	4	0	4		52.	30.09.04
Bendin	Davor	Hamburg	GER	151A	2	1	3		59.	30.09.04
Cavelti	Reto	Meilen / Schwei	SUI	110	3	0	3		59.	30.09.04
Frenken	Han	Stein	NED	93	1	2	3		59.	30.09.04
Reh	Hubertus	Bad Krotzingen	GER	18	3	0	3		59.	30.09.04
Rohde	Klaus	Jena	GER	33	3	0	3		59.	30.09.04
Timmerman	René	Herdecke	GER	52	2	1	3		59.	30.09.04
Weidemann	Friedhelm	Sachsenburg-Stü	GER	16	3	0	3		59.	30.09.04
Bellwart	Günter	Sachsenburg-Stü	GER	142	2	0	2		66.	30.09.04
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79	1	1	2		66.	30.09.04
Mol	Ben	Hellevoetsluis	GER	37	2	0	2		66.	30.09.04
Preißler	Monika	Berlin	GER	123	2	0	2		66.	30.09.04
Schwarz	Konrad	Hamburg	GER	62A	2	0	2		66.	30.09.04
Teicher	Bernhard	Ostbevern	GER	51	2	0	2		66.	30.09.04
Wieser	Leonhard	Reutlingen	AUT	146	2	0	2		66.	30.09.04
Artz	Richard	Ludwigshafen	GER	109A	1	0	1		73.	30.09.04
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148	1	0	1		73.	30.09.04
Casimir	Willi	Schönkirchen	GER	66A	1	0	1		73.	30.09.04
Geistert	Reinhard	Norderstedt	GER	40	1	0	1		73.	30.09.04
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125	1	0	1		73.	30.09.04
Moser	Benno	Berneck	SUI	143	1	0	1		73.	30.09.04
Orsig	Hans-Joachim	Helsingborg	SWE	38	1	0	1		73.	30.09.04
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74	1	0	1		73.	30.09.04
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	GER	147	1	0	1		73.	30.09.04
Gehrke	Lothar	Hamburg	GER	85	1	0	1		73.	30.09.04

30.9.2004 Eichner

Statistik 1. bis 3. Quartal 2004

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1	65	10	75		1.	30.09.04
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	36	35	71		2.	30.09.04
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2	43	17	60		3.	30.09.04
Wallesch	René	Geesthacht	GER	12	35	22	57		4.	30.09.04
Drexler	Dr. Hans	Braunschweig	GER	122	27	24	51		5.	30.09.04
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	118	30	16	46		6.	30.09.04
Wieneke	Peter	Hanfelde	GER	42	41	5	46		6.	30.09.04
Honing	Gijs	Blokker	NED	128	25	17	42		8.	30.09.04

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	Maratho	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Schmid	Norbert	Klein Nordende	GER	159	31	6	37		9.	30.09.04
Hopp	Manfred	Hamburg	GER	72	35	0	35		10.	30.09.04
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53	24	10	34		11.	30.09.04
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137	25	7	32		12.	30.09.04
Basel	Daniel	Weinheim	GER	138	29	1	30		13.	30.09.04
Schacht	Torsten	Norderstedt	GER	162A	27	3	30		13.	30.09.04
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67	26	4	30		13.	30.09.04
Szlachetka	Barbara	Hamburg	POL	28	24	5	29		16.	30.09.04
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115	20	8	28		17.	30.09.04
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116	21	7	28		17.	30.09.04
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99	19	9	28		17.	30.09.04
<i>von Kocemba</i>	<i>Sina</i>	<i>Kiel</i>	GER	<i>Hund</i>	23	5	28		17.	30.09.04
Dijkgraaf	Jan Willem	Epe	NL	76	18	9	27		21.	30.09.04
Hoier	Joachim	Sulingen	GER	156A	23	4	27		21.	30.06.04
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95	14	13	27		21.	30.09.04
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124	22	4	26		24.	30.09.04
Feldmann	Hartmut	Hamburg	GER	34	19	4	23		24.	30.09.04
Mol	Ben	Hellevoetsluis	GER	37	16	7	23		24.	30.09.04
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48	16	6	22		27.	30.09.04
Kuhlmeiy	Dr. Jürgen	Oldenburg	GER	43	18	4	22		27.	30.09.04
Petersen	Harald	Klausdorf	GER	106	20	2	22		27.	30.09.04
Sesterheim	Bernhard	Leiwen	GER	121A	12	10	22		27.	30.09.04
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119	17	3	20		27.	30.09.04
Kunze	Christel	Hamburg	GER	149A	16	4	20		27.	30.09.04
Schiebel	Thomas	Dresden	GER	84	19	0	19		33.	30.09.04
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	GER	69	18	1	19		33.	30.09.04
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	152	15	4	19		33.	30.09.04
Randt	Christoph	Mannheim	GER	139	17	1	18		36.	30.09.04
Berka	Frank	Hamburg	GER		13	4	17		37.	30.09.04
Lo	Schek kee	Hamburg	GER	134	14	3	17		37.	30.09.04
Teichert	Jürgen	Nürnberg	GER	150	16	1	17		37.	30.09.04
Bendin	Davor	Hamburg	GER	151A	13	3	16		40.	30.09.04
Dolphin	Bob	Yakima	USA	104	16	0	16		40.	30.09.04
Schwensfeier	Dr. Uwe	Haltern	GER	145	8	8	16		40.	30.09.04
Wolf	Dieter	Grafelde	GER	15	16	0	16		40.	30.09.04
Rösner	Karl-Ernst	Hahn	GER	8	11	4	15		44.	30.06.04
Spieker	Johann	Laar	GER	135	12	3	15		44.	30.09.04
Wenzel	Dr. Christoph	Gifhorn	GER	44	14	1	15		44.	30.09.04
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	GER	17	14	0	14		47.	30.09.04
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32	7	7	14		47.	30.09.04
Merker	Dieter	Hamburg	GER	60A	11	3	14		47.	30.09.04
Rüdig	Otmar	Neuwied	GER	89	10	4	14		47.	30.09.04
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57	10	4	14		47.	30.09.04
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10	12	2	14		47.	30.09.04
Frank	Rolf	Hohenasppe	GER	6	10	3	13		53.	30.09.04
Preißler	Lothar	Berlin	GER	98	6	7	13		53.	30.09.04
Wicklein	Franz	Stuttgart	GER	70	12	1	13		53.	30.09.04
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157A	9	3	12		56.	30.06.04

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	Marath.	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Robertson	Alan	Herford	GBR	144	10	2	12		56.	30.06.04
Frenken	Han	Stein	NED	94	4	7	11		58.	30.09.04
van Nahmen	Heinrich	Alpen	GER	117	11	0	11		58.	30.06.04
Weiber	Erich	Ashaffenburg	GER	83	10	1	11		58.	30.09.04
Schulte	Uli	Schwanewede	GER	111A	5	5	10		61.	30.09.04
Sonntag	Werner	Ostfildern	GER	3	8	2	10		61.	30.09.04
Behrmann	Heinz	Kiel	GER	158	9	0	9		63.	30.09.04
Preißler	Monika	Berlin	GER	123A	7	2	9		63.	30.09.04
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87	9	0	9		63.	30.09.04
Willems	Andree	Troisdorf	GER	108	8	1	9		63.	30.06.04
Artz	Richard	Ludwigshafen	GER	109A	6	2	8		67.	30.09.04
Bellwart	Günter	Sachsenburg-Stüd	GER	142	8	0	8		67.	30.09.04
Eipper	Götz	Hamburg	GER	114	7	1	8		67.	30.06.04
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79	4	4	8		67.	30.09.04
Reh	Hubertus	Bad Krotzingen	GER	18	8	0	8		67.	30.09.04
Timmerman	Rene´	Herdecke	GER	52	7	1	8		67.	30.09.04
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148	6	1	7		73.	30.09.04
Hummel	Helmut	Waldkirch	GER	97	7	0	7		73.	30.06.04
Lancucki	Tad	London	GBR	81	5	2	7		73.	31.03.04
Papcke	Gerd	Stuttgart	GER	100	7	0	7		73.	30.06.04
Schulze	Ingo	Horb	GER	49	0	7	7		73.	30.09.04
Schwarz	Konrad	Hamburg	GER	62A	6	1	7		73.	30.09.04
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74	7	0	7		73.	30.09.04
Weidemann	Friedhelm	Sachsenburg-Stüd	GER	16	7	0	7		73.	30.09.04
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	GER	163	7	0	7		73.	30.09.04
Cavelti	Reto	Meilen	SUI	110	6	0	6		83.	30.09.04
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103	6	0	6		83.	30.09.04
Frixe	Eberhard	Meine	GER	14	4	2	6		83.	30.06.04
Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxel	GER	64	5	1	6		83.	30.09.04
Koch	Steven	Erfurt	GER	140A	5	1	6		83.	30.09.04
Seitz	Bernd	Regensburg	GER	55	5	1	6		83.	30.06.04
Rohde	Klaus	Jena	GER	33	4	1	5		89.	30.09.04
Wieser	Leonhard	Reutlingen	AUT	143	5	0	5		89.	30.09.04
Casimir	Willi	Schönkirchen	GER	66A	4	0	4		91.	30.09.04
Birnbach	Torsten	Hamburg	GER	155A	3	0	3		92.	31.03.04
Dröse	Olaf	Borgstedt	GER	133A	3	0	3		92.	30.09.04
Larimo	Tapani	Seinäjäki	FIN	120	3	0	3		92.	30.09.04
Moser	Benno	Berneck	SUI	143	2	1	3		92.	30.09.04
Tauber	Lothar	Zwickau	GER	68	2	1	3		92.	30.09.04
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	GER	147	3	0	3		92.	30.09.04
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125	2	0	2		98.	30.09.04
Mohr	Johannes	Mörfelden-Walldo	GER	126	1	1	2		98.	30.06.04
Orsing	Hans	Helsingborg	SWE	87	2	0	2		98.	30.09.04
Teicher	Bernhard	Ostbelvern	GER	51	2	0	2		98.	30.09.04
Geistert	Reinhard	Norderstedt	GER	40	1	0	1		102.	30.09.04
Heeschen	Klaus-Jürgen	Neumünster	GER	153A	1	0	1		102.	31.03.04
Lorber	Heinz	Seelze	GER	7	1	0	1		102.	30.09.04

Kommentar zu den Statistiken

Liebe Mitglieder,

In der Quartalsstatistik sind einige Mitglieder nicht aufgeführt, nicht immer weil sie nicht gelaufen sind, sondern weil sie mich nicht wissen lassen, was sie in der Zeit geleistet haben.

Bei den führenden Läufern gab es in diesem Quartal leichte Verschiebungen, was die Anzahl absolvierter Läufe betrifft. Aber ich bin mir sicher, dass Christian die gewohnte Ordnung wieder herstellen wird, denn nicht jedes Quartal ist „Transe Gaule“ – mit 18 Etappen in Frankreich.

Es ist nach wie vor sehr interessant zu erfahren, wo die 100MC-ler überall auftreten.

Das Jahresende ist absehbar und eure Planung für dieses Jahr abgeschlossen. Ich erbitte von allen Mitgliedern eine rechtzeitige und vollständige Meldung zum nächsten Termin: 07.01.2005.

Für alle ein tolles Weihnachtsfest und unfallfreie Läufe ins Neue Jahr.

Sigrid Eichner

Meine (ersten ?) 100 Marathons

Bekanntlich soll man den Tag nicht vor dem Abend loben. Aber wenn nichts dazwischenkommt, werde ich am 5. September 2004 mit der Startnummer 100 in Münster meinen 100. Wettkampf-Marathon laufen. Den 99. habe ich mit 3:42:00 Stunden im Mai bei den Deutschen Marathon-Meisterschaften in Hannover absolviert.

Damit hätte ich die reguläre Qualifikation für den „100 Marathon Club Deutschland e.V.“ mit Sitz in Hamburg. Aber dort werde ich schon von Beginn an geführt, weil sich unter meinen bisherigen 268 Wettkämpfen insgesamt 172 Marathons und Ultramarathons befinden.

Es gab eine Zeit, da schrieb die Lokalpresse: „Marathon ist für ihn nur eine „Sprintstrecke“. Damals bekam ich den Spitznamen „Der Ultralange“ und stellte u.a. den noch gültigen Kreisrekord über 100 km mit 7:15:05 Stunden und den Weltrekord der Männer über 50 Jahren mit 261,0286 km auf. In dieser „exotischen“ Disziplin war ich Welt- und Europameister mit der Mannschaft und dreimal Deutscher Gesamtmeister im Einzel und trage seitdem im LSF den Spitznamen „Der Meister“.

Aber das ist längst „Schnee von gestern“ und inzwischen bezeichne ich mich selbst als „Auslauf“-Modell. Als „Spätberufener“ fand ich nach den lange zurückliegenden schulischen Aktivitäten erst mit 45 Jahren wieder zur Leichtathletik. In den seitdem vergangenen 21 Jahren hat das Laufen, das an 3. Stelle nach meiner Familie und meinem Beruf kam, mein Leben nachhaltig positiv verändert und geprägt. Die dadurch erworbene Ausdauer und Zähigkeit, Selbstdisziplin, Einstellung und Lebensführung haben sich in allen Bereichen bis hin zur bibliothekarischen Karriere günstig ausgewirkt. Fast alle meine „Besten Freunde“ sind Marathonläufer.

Da sind mir meine 100 Marathons, - wenn auch nicht Memoiren-, doch schon einen besinnlichen Rückblick wert.

Der Volksmund - nicht Herbert Grönemeyer- sagt: „Der deutsche Mann ist ein solcher, wenn er ein Haus gebaut, einen Baum gepflanzt und einen Sohn gezeugt hat“. In der heutigen Zeit hat man den Eindruck, als ob der Zusatz: „... und einen Marathon gelaufen ist“, hinzugekommen sei. Dieser Stellenwert ist so hoch, dass er im Sprachgebrauch wie bei „Marathonsitzung, - rede, - tanzen“ usw. immer dann angewendet wird, wenn man etwas als lang, schwierig oder ausdauernd charakterisieren will.

Als „Workaholic“ hatte ich mich 1977 an das münsterische Sportamt gewandt und gefragt, wo ich mich denn in meiner neuen Wohngegend einer Gymnastikgruppe anschließen könne. Ich wurde zur „Cappenberg-Schule“ geschickt, lernte die „Laufgruppe Sentruper Höhe“ um Reinhard Storz kennen und schätzen und fühle mich ihr auch heute noch zugehörig. Dass diese „Gymnasiasten“ eigentlich Läufer waren, störte mich anfangs nur im Sommer, denn ich hatte damals mit dem Laufsport nichts im Sinn und machte in den ersten drei Jahren nur im Winter beim Hallentraining mit. Aber wie das Leben so spielt: Mit der Zeit nahmen die Frotzeleien, der Ehrgeiz und die Kondition zu und das Gewicht und das Rauchen ab. Eine Wette tat ihr übriges und als ich nach einem Jahr Aufbau am 25. April 1983 meinen ersten Marathon in Bremen mit 3:08:33 Stunden absolvierte, fragten mich alle: „Na, wo bist Du denn ausgestiegen?“ Der nächste lag bereits unter der ominösen Grenze von 3 Stunden. Er wurde gefilmt, analysiert und brachte mir wegen des lockeren Laufstils und der Tanzeinlagen den Spitznamen „Calypso“ ein. Insgesamt lief ich 44 Marathons unter 3 Stunden, darunter in London und in Stuttgart bei den Deutschen Marathon-Meisterschaften eine Zeit von 2:40 Std.

Ich werde immer wieder gefragt: „Welches war der schönste Marathon?“ Ohne langes Nachdenken habe ich stets auf diesen Ersten verwiesen. Ich konnte mir bis dahin einfach nicht vorstellen, dass ich „diesen Berg versetzen“ könnte. Natürlich wird man auch nach dem Schnellsten gefragt (und danach leider auch klassifiziert). Nun, ich muss mich mit 2:38:23 Stunden bei den Deutschen Marathon-Meisterschaften 1987 in Duisburg nicht verstecken, aber der Stolzeste war das nicht. Den habe ich eindeutig am 24.10.1999 neben Sohn Martin durch Chicago genossen – natürlich bin ich auch in dem „Mekka des Marathonlaufs“ New York 4 mal mit dem berühmten „Gänsehaut-Feeling“ gelaufen.

Körperlich bewegend waren sie sicherlich mehr oder minder alle. Sonst hätte ich auch etwas falsch gemacht, obwohl mein Läuferporträt im „Spiridon“ überschrieben war: „Ein Pedant, der sich nicht quälen kann“. Schließlich besteht ein Marathon aus 35 und 7,195 km und dazwischen steht die „Mauer“, hinter der „Der Mann mit der Keule oder Hammer“ wartet, wenn der Stoffwechsel vom verbrauchten Glykogen-Speicher auf den Abbau von Fetten umschaltet. Nun, der emotional bewegendste war mein erster, - von bisher 9, z. T. mit Gottfried und Bodo als „Münster-Masters des LSF“ -, „Team-Marathon“ im (damals Ostberliner) „Plänterwald“ direkt nach der Wende im Januar 1990, wo ich Roland Winkler mit seiner Organisationsmannschaft kennen lernte, mit denen mich seither eine enge Freundschaft verbindet. Ich nenne das: „Partner suchen und Freunde finden“. Dort habe ich auch meinen Kältesten durch Eis und Schnee am Spree-Ufer im Januar 1993 überlebt. Mit Roland bin

ich auch meine streckenmäßig Schwersten gelaufen: den Harzgebirgs-Marathon ab Wernigerode und den Brocken-Marathon ab Ilsenburg, teilweise auf Panzerplatten über den verschneiten Brocken im Harz.

Auch bei meinen heißesten Wüstenmarathons war Roland Winkler dabei: dem Ägypten-Marathon in Luxor und dem Namibia-Marathon in Swakopmund. Die Nassesten waren sicherlich der Hongkong-Marathon, teilweise über ein windiges Viadukt, und der Venedig-Marathon, zum Schluß über die lange zugige Friedensbrücke ab Mestre.

Den Langsamsten mit 4:30:12 Stunden in Menden habe ich gerade erst vor einem Jahr mit vier LSFern im Pulk als Anschlusslauf 3 Monate nach meinem Oberarmbruch durchgestanden.

Besonders stolz bin ich auf den mit Florenz durchgehaltenen „Deutschlandlauf“ 1986 über 1112 km von Dänemark nach Österreich und auf die mehrfach selbstorganisierten Ultras wie „Friedensweglauf“ oder „Schnatlauf“. Zehn Mal war ich auch zwischen 3 und 4 Stunden in Essen, Köln und Steinfurt als offizieller „Brems- und Zugläufer“ eingesetzt, was mir den Spitznamen „Das Uhrwerk“ einbrachte.

Mit den Erfolgen kamen auch Anerkennung und Ehrungen. So zeichnete mich die Stadt Münster durch die Oberbürgermeister Jörg Twenhöven, Marion Tüns und Berthold Tillmann aus, die Universität Münster durch ihre Rektoren und die Bundesbahn ernannte mich zu einem „Eisenbahnmeister“, da ich von 1985 bis 1993 für den ESV Münster gestartet bin. Bei den Wahlen zum „Sportler des Jahres“ erreichte ich neben anderen vorderen Plätzen 1988 sogar den 2. Rang hinter Reiner Klimke.

Es gab eine Zeit, da wollte ich meine Startorte zu einem in – und ausländischen Marathon-Alphabet aussuchen: von Arolsen , Berlin, Duisburg, Essen, Frankfurt usw. bis Wernigerode. Aber es gibt zu viele Buchstaben, zu denen es keinen deutschen Marathonort gibt. Im Ausland von Athen, Boston, Chicago, Dublin, Enschede über Honolulu, London, Malta, New York, Paris, Rotterdam bis Venedig und Wien war es schon einfacher, aber auch da wären „weiße Flecken“ geblieben. Also überließ ich Rotraut oft die Reiseziele und suchte nur den Zeitpunkt des Laufes heraus. So führten mich unsere Laufreisen in alle Erdteile. Nur Australien fehlt uns noch, aber im nächsten Jahr soll der Sydney-Marathon folgen.

Seit 1992, dem Jahr meines offiziellen Rücktritts vom Ultralaufen, als die Lokalpresse schrieb: „Ab jetzt läuft er hauptsächlich für die Seele“, suchte ich immer mehr die Landschafts- und Erlebnisläufe mit Laufbegleitern oder die Betreuung von Laufanfängern wie beim 1. Münster-Marathon als „Laufpapa“ der „Marathonfamilie“ von „Radio Antenne Münster“. In Deutschland zogen mich vor allem Läufe bei und mit Freunden an wie die Georgmarienhütter „Null“ über 50 km, die ich 10 mal mitgemacht habe, die „Eselstour“ in Schloß Holte, wo ich 8 mal dabei war, die „Riesenbecker Sixdays“, die ich 3 mal absolviert habe oder der Lauf „Rund im Sylt“ über 111 km.

Mein „Markenzeichen“ bei allen Marathons war eine Schirmmütze, was mir den Titel: „Der Mann mit der Mütze“ einbrachte. Und da ich bevorzugt in schwarzer Kleidung lief, war ich natürlich „Der schwarze Peter“, nicht zuletzt, weil ich seit

Jahren ausschließlich in handgefertigten „Blackys“ von Bernhard Dahmann laufe. Aber seitdem brauche ich mich auch nicht mehr um meine Füße zu kümmern. Ich habe nie etwas auf die Frage: „Treibst Du Sport oder bleibst Du gesund?“ gegeben und musste, - vielleicht wegen meines späten Einstiegs-, fast alle laufspezifischen Verletzungen durchmachen, lange Auszeiten nehmen und mühsame Anschlüsse suchen. Unfälle kamen hinzu, wie z.B. eine Knieverletzung durch eine Waschbetonplatte beim Terrassenverlegen, was mir den Spitznamen „Platten-Peter“ bescherte. Aber man sollte auch einen Sportler nicht nur daran messen, welche Krankheiten und Verletzungen er bekommt, sondern wie er damit umgeht und wie er da wieder herauskommt. Die „Laufzeit“ schrieb in meinem Porträt: „Ein Ultra, der nicht aufgibt und nicht nur das Laufen über 24 Stunden durch-, sondern Krisen kämpfend übersteht“. Hildegard Durynek nennt solche Verletzungen mit Recht „Gesunde Krankheiten“.

Richtig ernst wurde es erst, als im Frühjahr 2001 bei mir zu spät Prostata-Krebs entdeckt wurde und ich operiert werden musste. Danach veränderte sich mein Leben noch einmal drastisch und man verliert einen weiteren Breitengrad seines Lächelns und seiner Gelassenheit. Aber ich kann wieder Marathonlaufen und stehe seitdem unter der kompetenten Beobachtung eines Immunologen vom „Institut für Sportmedizin“ der Universität Münster, der schon mehrere meiner Marathons ausgewertet hat. Auch meinen 100. wird er durch leistungsphysiologische Untersuchungen und Blutabnahmen vor und nach dem Lauf analysieren. Die bisherigen Empfehlungen meiner optimalen Belastungshöhe erlauben mir ein regeneratives, grundlagenausdauerorientiertes Lauftraining im Bereich von 2 mmol/l Laktat und in einer Herzfrequenz von etwa 140 Schlägen /min. Bei meinen intensiveren Wettkämpfen um 3:45 Stunden mit einer Laktatkonzentration bei 3 mmol/l und einer Herzfrequenz von 150 Schlägen/min. scheint die Veränderung der immunologischen Parameter in Bezug auf mein Abwehrsystem und die Balance von Killerzellen zu den „Freien Radikalen“ medizinisch vertretbar.

Neben meinem regelmäßigen Ausdauersport in reduzierter Form setze ich verstärkt auf noch konsequentere Ernährung, was mir früher wegen meiner Vollwertkost den Spitznamen „Hirse-Peter“ einbrachte, alternative homöopathische Mittel und Vitaminzufütterung. Außerdem bemühe ich mich um eine positive Lebenseinstellung, soziale Kontaktpflege und Betreuung Gleichbetroffener, auch unter Sportlern, um ihnen Mut zur Nachahmung zu machen.

Meine weitere Planung nach dem Motto: „Wait and see“ sieht keine kurzfristige Veränderung vor. Außer dass ich noch weniger Wettkämpfe bestreiten werde – oder sagt man in der heutigen Zeit der Anglizismen „Events“, da man doch Laufen, Gehen und Marschieren mit Stöcken Joggen, Walken und Nordic Walking nennt?

Peter Samulski

"Ein anderes Ziel - Läuferin Barbara Szlachetka kämpft gegen den Krebs" - Bericht von Frank Bachner in "DER TAGESSPIEGEL" (Berlin)

Berlin - Leider ist der Aufdruck auf das Trikot eine Woche zu spät fertig geworden. Barbara Szlachetka hätte „Gegen Krebs“ auf polnisch gern schon vor einer Woche auf ihrem Trikot fest aufgeklebt gehabt. Da lief sie in Warschau, da wollte sie das neu bedruckte T-Shirt einweihen. So aber läuft sie heute beim Berlin-Marathon (9 Uhr, Start auf der Straße des 17. Juni) mit dem neuen Shirt, es wird schon ein paar Leute am Streckenrand geben, die es verstehen. Und der Rest der Zuschauer kann es auf deutsch lesen. „Gegen Krebs“, groß, in roten Buchstaben auf dem gelben Trikot. Auf dem Trikot von Christian Hottas, ihrem Lebensgefährten, steht zusätzlich noch „Für Barbara, gegen Krebs“. Er läuft heute mit ihr.

Barbara Szlachetka aus Lomza, Polen, hat Dickdarmkrebs. Sie muss gerade eine Chemotherapie ertragen, sie erhält hoch dosierte Medikamente. Es gibt Momente, in denen sie denkt: „Es hat doch keinen Wert, ich sterbe ja sowieso.“ Aber diese Phasen sind kurz. Sie läuft, um zu zeigen, dass man trotz Krebs Lebensglück empfinden kann.

Doch das machen andere auch. Der Krebs allein erklärt nicht die Flut von aufmunternden Briefen und E-Mails. Er allein erklärt nicht, dass alle Teilnehmer eines Ultra-Laufs bei Köln sich gemeinsam fotografieren ließen, auf dem Foto unterschrieben und dieses Bild dann der gerührten Barbara Szlachetka ins Krankenhaus schickten. Der Krebs allein erklärt auch nicht, dass deutsche und polnische Langstrecken-Läufer insgesamt 12 000 Euro für die 48-Jährige sammelten, weil keiner weiß, wie lange die Krankenkasse die rund 30 000 Euro teure Chemotherapie bezahlen wird.

Aber ihre Geschichte erklärt das. Barbara Szlachetka ist eine der populärsten Langstreckenläuferinnen in Polen. Sie hält alle polnischen Rekorde bei 12-, 24-, 48- und 72-Stundenläufen, sie hat am 15. November 1997 ihren ersten Marathon absolviert und ist dann bis zum 14. November 1998 51 weitere gelaufen – so viele in einem Debütjahr hat niemand sonst auf der Welt geschafft. Sie hat innerhalb von einem Jahr, elf Monaten und 14 Tagen 100 Marathon-Läufe absolviert – wieder Weltrekord. Sie hat insgesamt 312 Marathons und Ultra-Läufe absolviert. Sie hat als erste Frau der Welt den Marathon im Bergwerk Sonderhausen gewonnen, 700 Meter unter der Erde. Der Sportchef der polnischen Nachrichtenagentur PAP hat früh von den Leistungen der Läuferin erfahren, seither berichtet PAP ausführlich über die Athletin, die zwischen Hamburg, dem Wohnsitz von Hottas, und Jelcz-Laskowice in Polen pendelt. Mehrere Filme wurden in Polen über Barbara Szlachetka gedreht.

Und natürlich dreht sich jetzt vieles um ihre Krankheit. Die Diagnose kam ohne Vorwarnung, am 7. Juli wurde Barbara Szlachetka kurz vor einem Ultralauf in Köln nach heftigen Bauchschmerzen ins Krankenhaus eingeliefert. Aber vier Tage vor ihrer ersten Chemotherapie lief sie noch einen Marathon in Irland. „Das Laufen tut ihrem Körper sehr gut. Sie hat einen erstaunlich guten Heilungsverlauf“, sagt Hottas, ein erfahrener Arzt. „Ihre Immunwerte sind gut.“ Für ihn ein Beweis, wie sehr Bewegung Krebskranken helfen kann. Hottas lief natürlich auch in Warschau. Und er sorgte dafür, dass die Botschaft seiner Freundin trotz des fehlenden Aufdrucks auf dem T-Shirt verbreitet wurde. Er pinselte die polnische Übersetzung einfach auf Pappschilder und heftete sie an die T-Shirts.

(Ausgabe "DER TAGESSPIEGEL" vom Sonntag, 26.09.2004, Seite 20, erschienen in Berlin)

Traum von Olympia geklaut

Lothar Gehrke radelte 4000 km nach Athen - wo Diebe sein Rad mitnahmen



Historische Stätte: Das Olympiastadion war eine der ersten Anlaufstellen für den Olympia-Touristen Lothar Gehrke. Fotos hfr

Olympia-Touristen gibt es viele. Doch nur wenige dürften eine ähnlich lange, strapaziöse, aber auch spannende Anreise gehabt haben wie Lothar Gehrke. Der wollte sich seinen Traum von den Olympischen Spielen mit dem Fahrrad erfüllen. Doch nach drei Tagen in Athen war der Traum vorbei, das Rad geklaut. Seit Donnerstagabend ist er wieder zu Hause, die Eröffnungsfeier mußte er im Fernsehen verfolgen.

Von Jens Witte

Dem ehemaligen Fernfahrer liegt die Liebe zur weiten Welt im Blut. Außerdem ist er nach 200 Marathonläufen extreme sportliche Leistungen gewohnt. Da lag die „ausgedehnte Rad-tour“ nahe, zumal der ungewöhnliche Ausdauerathlet nach dem Motto lebt: „Gar nicht verrückt ist auch nicht normal.“ Über 4000 Kilometer hat der 65-Jährige seit seinem Start am 20. Juni in Hamburg zurückgelegt, an einigen Tagen mehr als 100. Sein Weg führte ihn durch Berlin, Prag, Wien, Budapest, Bukarest und Sofia. Dabei hat Lothar Gehrke, der von seinen Vereinskameraden der LG Albatros Kiel wegen des weißen Rauschebartes liebevoll „Marathon laufendes Weihnachtsmann-Double“ genannt wird, viel erlebt.

Regen und Kälte in Deutschland und Österreich, Übernachtung in einem tschechischen Kloster, Schlangen und wilde Hunde in Rumänien oder sengende Hitze von mehr als 50 Grad Celsius auf den Straßen Griechenlands, um nur einige Beispiele zu nennen. In Bulgarien erreichte der „Olympionike“ spät abends ein Hotel. Das „Hotel Diskret“, wie er der roten Leuchtreklame entnahm. „Ich war völlig durchnässt und wollte einfach nur schlafen“, erzählt Gehrke. Das konnte er auch, obwohl die Herberge sonst nur Übernachtungen inklusive Liebesdienste anbietet.

Überhaupt haben ihn die Menschen auf seinem Weg meist freundlich behandelt. „Bauern haben mir Wasser, Brot oder Obst geschenkt“, berichtet Gehrke. Eine rumänische Familie nahm ihn über Nacht auf, kochte Rührei zum Frühstück. Warme Mahlzeiten hatte der Rentner nur selten: „Kaffee, Weißbrot, Salami, Käse und ein bisschen Obst oder Gemüse müssen reichen.“ Acht Kilo hat er an Gewicht verloren, wiegt jetzt 68 Kilogramm. Während täglichen Strapazen galt es viel zu trinken.

„Fünf bis zehn Liter Wasser habe ich am Tag verbraucht“, sagt Gehrke. Seinen Mineralstoffhaushalt füllte er mit Brausetabletten oder ein paar Dosen Bier wieder auf.

Das Fahrrad hat der „Olympionike“ mit den acht Flaggen der Länder geschmückt, durch die sein Weg führte. Hinzu kamen etwa 50 Kilogramm an Gepäck. Eine Panne hatte Lothar Gehrkes mit Spezialreifen ausgestattetes Fahrrad nicht. Lediglich in Budapest verdingte sich ein Schal in der Kette.



In Griechenland haben ihm die meisten Menschen am Straßenrand zugejubelt und Beifall geklatscht. Wohl die Folge davon, dass ein griechisches Fernsehteam eine Reportage über den auffallenden Radtouristen

Lothar Gehrke mit seinem vollbepackten Fahrrad in der Innenstadt Athens.

gedreht hat. Im Ursprungsland der Olympischen Spiele radelte er sogar auf der Standspur der Autobahn: „Alles kein Problem. Die Polizisten haben gelacht und mir gewunken.“

In den vergangenen Tagen hat sich Lothar Gehrke in der griechischen Hauptstadt umgeschaut, war am alten und am neuen Olympiastadion und hat versucht, möglichst viele moderne und historische Wettkampfstätten zu sehen. In der Nacht von Mittwoch auf Donnerstag geschah dann das Unfassbare. Eine Stunde außerhalb von Piräus hatte Gehrke sein Zelt aufgeschlagen. „Um vier Uhr morgens war das Fahrrad weg – geklaut. Ausgerechnet in Griechenland, die ganze Zeit vorher ist nichts passiert“, erzählt der 65-Jährige ein wenig frustriert. Noch am Mittag - einen Tag vor Beginn der Olympischen Spiele - verließ der verhinderte Radfahrer Griechenland mit dem Flugzeug. Nun ist er also wieder in der Heimat: „Einige Wochen früher als geplant, aber glücklich, gesund angekommen zu sein.“

aus den „Kieler Nachrichten“ vom 14.08.2004, S. 17

Poggenhagen - "3. Marathonlauf um das Steinhuder Meer" am 05.09.2004 **- "Volkers Sohn am Steinhuder Meer" - Bericht von Frank Berka**

Vor einem Jahr habe ich das schon einmal gemacht: Viertel vor Sechs aufstehen und ab nach Poggenhagen. Poggen-was? Ja, Poggenhagen nahe beim Steinhuder Meer, zwischen Neustadt am Rübenberge (wird ja immer besser) und Wunstorf. Wunstorf kennt man: Von den Staumeldungen aus dem Autoradio und von den Nachrichten, wenn wieder einmal irgend eine Bundeswehrereinheit vom Fliegerhorst Wunstorf zu einem Friedenseinsatz in die große weite Welt startet. Und neben dem Zaun dieses Fliegerhorstes liegt der Sportplatz von Poggenhagen. So wurden wir denn auch standesgemäß von einer im Zeitlupentempo startenden Transall begrüßt.

Angenehme Begleitung war angesagt. Gudrun (für die, die sie nicht kennen: meine Frau) wollte dabei sein und den See vor den Läufern mit dem Fahrrad umrunden. See? Oha, das Meer, einen der größten Binnenseen in Deutschland, und was weiß ich...

Flugs nachgemeldet, Familienverabschiedung und ab zum Start, wo sich bereits Joachim Hoier, Hajo Meyer, Norbert Schmid und Dr. Jürgen Kuhlmei eingefunden hatten. Schon hier war klar, dass es ein heißes Rennen werden würde. Die Sonne schien, und Wolken waren weit und breit nicht zu sehen. Also los, Jürgen Kuhlmei verabschiedete sich mit dem Worten, er wolle sich ein wenig warm laufen. Joachim war sowieso sofort weg.

Überraschung, bei km 1 schob ich mich an Hajo vorbei, der am Vortag noch in Hameln bei Davor Bendin 60 km gelaufen war. Zunächst ging es durch den Ort und ein Waldstück mit Schatten, dann auf einem Fuß- und Radweg zum See. Hier waren schon in Gegenrichtung die Schluss-km markiert. An einem weiteren Wäldchen vorbei kam man zuerst nach Steinhude – und dort durch Ferienwohnungen und Aalräuchereien (i mogs ned). Bei km 12 kam ein Verpflegungsstand (wie bei den anderen auch mit Wasser (still), Isogetränk, Tee und Bananen), der das Feld durcheinanderbrachte. Plötzlich sah ich mich unmittelbar hinter dem doppelten Jürgen: Jürgen Kuhlmei und Jürgen Teichert. Gesprächsthemen: Von Nepal- und anderen Marathons bis zur Fliegerei. Fein, etwas Ablenkung beim Lauschen. Jürgen Teichert und ich brauchten kurze Zeit zur Erinnerung: Beim Altenberger Bobbahnmarathon zu Thomas Schiebels Geburtstag haben wir uns kennengelernt.

Leider wollte Jürgen T. bei km 16 die Lücke zu seinem eigentlichen Laufpartner zulaufen. Also unterhielten sich die übriggebliebenen weiter. Schrecksekunde: Völlig unvermittelt überholte Klaus-Dieter Mauritz nebst Holzmindener Verstärkung. Und der VP bei km 17 brachte das Feld wieder durcheinander: Jürgen K. bediente sich reichlich, und Klaus-Dieter wurde bis auf weiteres (ca. km 21) mein Schrittmacher.

Die Temperaturen nahmen auf der See-Westseite immer mehr zu. Kein Wunder, war man doch recht weit weg vom See inmitten von Kornfeldern. Hah, beim VP in km 22 konnte die entlaufene Holzmindengang wieder eingefangen und werden.

Am Steinhuder Meer tummeln sich bei schönem Wetter die Massen. In jeder Hinsicht. Hannover ist nicht weit, und von dort würde ich auch an jedem möglichen Tag wegfahren. Der eine Teil des Volkes geht zum Badestrand, der andere radelt und bewegt so mehr oder weniger ungenlenk seine Massen. Mehr braucht man Läufern nicht erklären. Es kam zum Zickzackrennen etc.

Dann ging es in das unendlich lange Mardorf, zu entlaufenen Ponies und grillender Meute – und später zum Strand. Immerhin, die DLRG und eine Reihe von Passanten spendeten fleißig Beifall. Und die zahlreichen Ordner machten einen guten Job. Bravo. „Jetzt haben wir ihn wieder“, kam es plötzlich aus einer Holzmindener Kehle bei km 31.

Hier muss es sich zugetragen haben, was der Chronist erst hinterher unter der Dusche erfuhr. Jürgen K. setzte seine Serie, in jedem Kontinent einen Marathon durch ein Freiwasserbad zu bereichern, in Mardorf fort. Schade, dass ich die Gesichter der Passanten nicht gesehen habe, als er sein (nummeriertes) Lauftrikot ausgezogen hat und in das Meer (nicht See !) gesprungen ist.

Es folgte der schönste Kilometer: Wieder im Schatten war es Zeit für ein Mahl.

Mein letzter Jan-Ulrich-Special-Powerbar musste dran glauben. War lecker...

Über Bohlenwege ging es durch ein Naturschutzgebiet zu einer sehr sonnigen Wiese und den VP bei km 36. Nun würde Hajo bald kommen. Und Jürgen (von dem Bad wusste ich noch nichts). Oh, ah, ich wurde erwartet. Gudrun saß lesend auf einer Bank und hat mich schon aus der Ferne erkannt. An meinem LT-Ennert-Trikot von 1990 (nicht aus den Siebzigern, wie provokant behauptet). Oha...

Aufsitzen und begleiten. Ein Blick zurück in die Kurve. Da war es, das gelbe Hemd. Also weiter zu km 37 und zu km Vorher passierte das, was eigentlich immer passiert, wenn man nicht gleich ganz langsam beginnt und hinter Hajo bleibt. 500 m festbeißen und dann die Realitäten erkennen.

Der Rückweg verging schnell, schließlich galt es, über Milchkaffee in Steinhude, Verschiedenes aus der Natur und die ersten Läufer zu erfahren. Da kam sie wieder, die Vier auf der Uhr. Und zurück ins Stadion ab ins Ziel – und in den Schatten.

Und so sind sie im Schatten angekommen:

35. ges.	6. M 45	in 3:41:15	Joachim Hoier
59. ges.	12. M 35	in 3:49:10	Jürgen Teichert
98. ges.	1. M 65	in 4:01:20	Hans-Joachim Meyer
99. ges.	8. M 30	in 4:03:52	Frank Berka
147. ges.	17. M 50	in 4:35:46	Norbert Schmid
150. ges.	2. M 65	in 4:46:33	Dr. Jürgen Kuhlmei

(172 + x im Ziel, zahlreiche Aussteiger bei der Hitze)

Also irgendwie waren meine Beine doch schwerer als vor zwei Wochen in Schenefeld, obwohl es dort einige Meter mehr waren. Nun denn. Steinhude war am Nachmittag jedenfalls völlig überbucht, also weiterfahren. Und zwar nach Winzlar. Der Name ist (nicht ganz) Programm. Der Ortsteil von Rehburg-Loccum hat eine schöne Kirche. Und gegenüber befindet sich eine Vollkornbäckerei mit leckerem (Zwiebel-) Kuchen und schattigem Garten. Dort waren nicht ganz so viele Massen.

Das war der 42. Streich.

fb

Weißendorf/Thüringen - 1. Nordic Walking Marathon am 26.09.2004

Die Anreise gestaltet sich aufgrund guter Beschreibung aus dem Internet problemlos. Da ich dadurch erheblich zu früh bin, verkürze ich mir die Wartezeit in der Vereinsgaststätte mit zwei paar Wiener Würstchen und einem Tee. Erstaunlich leicht bekömmlich, so manch anderes „Läuferfrühstück“ liegt beim erste Drittel eines Laufes schwer im Magen.

Das Wetter spielt überhaupt nicht mit, es ist so um die 10 Grad und es regnet bis auf eine Stunde während des Laufes ununterbrochen, wenn auch die Intensität nicht besonders hoch ist. Da ich wegen der fehlenden Möglichkeit einer Turnhaltenübernachtung bereits um 4 Uhr aus Hannover abgefahren bin (5 Uhr 30 wäre völlig ausreichend gewesen), mache ich mir Gedanken: Ich habe versehentlich nur kurze Sachen mitgenommen.

Der Start erfolgt aufgrund vieler Nachmelder etwas verspätet. Für die Wartezeit wird genügend Unterhaltung bei den Aufwärmübungen geboten.

Die 21-km-Strecke, die für den Marathon zweimal durchzulaufen ist, ist eine Runde, die sich immer wieder von der 10-km-Strecke trennt und zu ihr zurückfindet. Dort und auf der großen Runde trifft man auch die Nordic Walker, die anhand ihrer Stöcke gut von Läufern zu unterscheiden sind. Sie lassen sich entgegen meinen Befürchtungen leicht überholen.

Zunächst geht es am Kriegsdenkmal auf einem Berg vorbei zum See, der jedoch nach ca. einem Kilometer am Seehotel - einem der Sponsoren - wieder verlassen wird. Es folgen Anstiege und Abstiege durch den Wald auf trotz der Witterung gut zu laufenden Wanderwegen, nicht zu steil aber auch nicht zu langweilig. Dabei ist mit jeder Streckenlänge immer eine gewisse Richtungskontinuität gegeben, so dass die Strecke insgesamt angenehm zu bewältigen ist. Nach 15 km ist eine kurze Crosseinlage von ca. 500 m Länge eingebaut, jedoch nichts Dramatisches, wenn man ein wenig Tempo rausnimmt. Über offenes Feld - glücklicherweise bei nur mäßigem Wind - geht es durch das Städtchen auf die zweite Runde bzw. zum Ziel. Der Belag ist größtenteils naturbelassen also knieschonend (die kurzen Asphalt- bzw. Betonabschnitte schätze ich auf etwa 2 km / Runde). Bei den Auf- und Abstiegen kommen 650 Höhenmeter zusammen, dadurch sind die kurzen Laufsachen doch kein Problem.

Am Ziel bekomme ich meine Gesamtzeit (3 Stunden 46 Minuten) incl. der Zwischenzeiten sowie eine Urkunde. Es gibt jedoch keine Platzierungen. Die wären für weitere Veranstaltungen wünschenswert. Da ich teilweise länger keine Läufer gesehen habe, wäre die Feldaufteilung für mich interessant. Ich bin aber nicht ganz im Bilde, inwieweit das nicht der Grundidee des Nordic Walking zuwiderläuft.

Streckenverpflegung lässt keine Wünsche offen, es gibt insgesamt 7 VPs mit motivierten und freundlichen Helfern, die ja stundenlang in der Kälte und Regen ausharren.

Für die Nudelstärkung nach dem Lauf wurden mit den Startnummern Gutscheine ausgegeben. Die Gepäckaufbewahrung funktioniert auch problemlos. Es ist ein „Marathon der kurzen Wege“, da alle relevanten Stellen im Sportlerheim sind. Alles in allem eine gelungene Marathonpremiere. Bei geringem Startgeld (15,- €) sollten

sich Freunde des gemäßigten Berglaufs diesen Lauf nicht entgehen lassen. Vielleicht scheint nächstes Jahr die Sonne...
Michael Turzynski

Lauf der Deutschen Einheit - so schwer wie die Deutsche Einheit, **Mühlhausen, 02.10.2004**

Die Strecke wird wie folgt beschrieben: liegt überwiegend im ehemaligen Sperrgebiet der DDR zur bundesdeutschen Grenze und geht zu einem Drittel entlang des "Todesstreifens", vorbei an den Wachtürmen und über die Panzerwege. dabei handelt es sich um ein wunderschönes Gebiet im Hainichen zwischen Thüringen und Hessen. Es ist ein faszinierender Gelände- und Landschaftslauf mit interessantem Profil im geographischen Zentrum der jüngsten deutschen Geschichte.

Die Ergebnisse hat Christian schon [auf unserer Homepage] kommentiert, obwohl er nicht dabei war. War es etwa - schwer? Die gelaufenen Zeiten lassen diesen Schluss zu. Die Antwort: Ja, es war schwer, es war sogar sauschwer.

Für mich, da ich in Thüringen groß geworden bin, Pflichtveranstaltung. Also - angemeldet, bei Schulfreunden übernachtet und am nächsten Tag zum Start. Alles war super vorbereitet. Ein Streckenplan mit Höhenangaben führte zu ernsthaften Diskussionen. Aber was soll es. Wo es rauf geht, muss es auch wieder abwärts gehen. Das Zeitlimit von 7 Stunden ließ aufhorchen, aber es sollten ja auch 45 km sein. Was nicht zu ersehen war, war der Zustand des Untergrundes. Und da erwartete mich dann auch das wahre Wunder dieses Landschaftslaufes.

Es ging gesittet los, raus aus dem Stadion, über ein bißchen Asphalt, Straßenüberquerung, Parkweg - leichter Kieselsand - ständig leichte Steigung, und jetzt Splitt, teilweise noch lose, Straßenquerung und rein in den Wald. Waldweg, noch nass und rutschig vom letzten Regen und mit vielen spitzen Steinen. Am Rand - unterm Laub - Steine und Wasser. Der dichte Baumbestand konnte die jetzt losgehenden Regengüsse nicht aufhalten. Natürlich war ich schon zum Ende durchgereicht worden und konnte die Sorgfaltspflicht des Ausrichters hören: Ein Motorrad wachte über und hinter dem letzten Läufer. Da hilft nur eines: Vorletzter werden und zwar mit großem Abstand. Es gelang mir auch. Aber dazu später. Der Regen hörte wieder auf, die Sachen trockneten, aber die Wege wurden noch steiniger. Noch vor der ersten Zeitkontrolle kamen mir die ersten drei Halbmarathonis (falsch, die durften ja 25 km laufen) entgegen, die auf halbem Kurs Richtung Ziel gestartet waren.

Wie kann man auf solchen Wegen nur so schnell laufen? Mittlerweile waren 1:25 Stunden vergangen- 10 km - dachte ich bei der Zeitnahme (im Ziel wurde deutlich, es waren erst neun).

Und wieder Waldweg - wunderbar das Herum - mit Arolsen, dem Rennsteig, den Harzläufen vergleichbar, aber der Untergrund: Steine, Steine, Steine und nach dem Regen Rutschpartie auf Schlamm.

Balanceakt wie auf dem Schwebebalken und der Motorradfahrer immer hinter mir. Er ließ keinen Abstand. Auf einmal war der Wald zu Ende und nach scharfer Rechtskurve gab es 500 Meter wunderschönen Asphalt. Es war eine kurze Erholungsphase für die schon geschundenen Füße. Die Straße machte einen Linksbogen, Brückenunterführung, und da tauchte vor mir Elisabeth auf. Jetzt würde ich das Motorrad weiterreichen können. Der steinige Weg rechts hoch unterstützte mein Vorhaben und nach einer Bergabpassage genoss ich wenigstens die Waldesruh. Es sollten nur 10 km der Ruhe werden. Die Wege indes zeigten sich wie aus der Ritterzeit stammend. Irgend wann gab es ein Stück Wiese und einmal einen wunderschönen Ausblick vom Hochweg - Vorsicht Absturzgefahr -.

Die steilsten Stücke dieser Strecke sind die Panzerstraße - dort liegen Betonplatten. Die kennen wir vom Brockenmarathon. Nur diese Platten haben Längslöcher. Der Balanceakt ging also weiter. Nur nicht in diese Vertiefungen treten. Die Steigungen waren kurz und kräftig - 10%, und da kam auch ein vertrautes Geräusch schon wieder näher. Der Motorradfahrer lobte meinen Berganstieg und es waren noch 20 km zu laufen, so stand es am Kontrollpunkt.

Sollte mich dieses Geräusch weiter begleiten? Warum bleibt er nicht bei der Letzten? Am folgenden Kontrollpunkt sah ich es: Elisabeth saß im Auto. Verdammst! Nicht das erste Mal erlebte ich das; immer, wenn ich schon einmal jemanden überhole, gibt dieser auf.

Die Wege zeigten sich weiter steinig und kiesig und ich hatte große Mühe meine Füße so zu platzieren, dass die Steine nicht allzu große Probleme verursachten. Was für eine Wohltat, als das Schild „noch 15 km“ zu sehen war, ging es ein Stück Asphaltstraße bergab, um sofort wieder mit 10% Steigung links einen steinigen Stich bergan zu gehen. Ich konnte nur noch registrieren - nur nichts auslassen!

Aber jeder Lauf nähert sich einmal seinem Ende.

Der Weg jetzt kam mir bekannt vor und wir bewegten uns tatsächlich auf dem Stück, das die 25er schon gelaufen waren.

Jetzt musste ja auch die Kontrollstelle gleich zu sehen sein. Und da war sie auch schon (die erste, und jetzt letzte). Und was sah ich vor mir? Läufer! Tatsächlich gab es vier Läufer im Sichtbereich vor mir. Ob ich wohl den Krachmacher hinter mir noch einmal loswerden könnte?

Ja, es gelang mir, 3 km vorm Ziel. Die letzten 9 km waren wie die ersten, nur ging es diesmal sachte bergab. Im Ziel gab es Medaille und Urkunde und Beifall und viel Diskussion über die Strecke. Nicht um das ständige Auf und Ab, sondern um den Untergrund. Ob der oder die Vermesser diese Strecke wohl per Pedes gelaufen sind? Ich habe schon viele Marathonläufe hinter mich gebracht, aber an einen so schwierigen und für mich kaum zu laufenden Untergrund in dieser Länge kann ich mich nicht erinnern.

Alles andere jedoch war bestens. Verpflegung auf der Strecke, Betreuung unterwegs, warme Duschen, sogar Bürsten mit Wasser für die verwüsteten Schuhe waren vorhanden, und auch für die Letzten gab es noch Gulaschsuppe.

Der ETV-Marathon in Kiel am Morgen danach war jedoch alles andere als ein Vergnügen. Man sah es mir an. Es ging verdammt mühsam. Ein Zuschauer an der Strecke (mein Namensgedächtnis lässt mich im Stich) rief mir zu: Du bist doch gestern auch in Mühlhausen gelaufen! Ich tue mir das heute nicht an! Ich kann nur sagen: Er hatte Recht. Sigrich Eichner

Rosensee-Marathon in Raisdorf

Was machten Läufer am 26. September, die nicht für Berlin gemeldet waren? In Raisdorf (bei Kiel) veranstaltete Harald Petersen bereits zum 2. Mal den Rosensee-Marathon. Dieser Lauf hieß übrigens Frank-Zimmermann-Marathon, da selbiger am Lauftag Geburtstag hatte. Auch sonst erinnerte manches an die altbekannten Teichwiesen.

Start war an der Schwentine. Harald hatte einen Verpflegungsstand aufgebaut, an dem es neben Tee und Wasser auch Bananen, Kekse und Kuchen gab. Startnummern für die Brust gab es nicht; jeder Läufer durfte sich seine Nummer merken. Der Grund: Am Verpflegungsstand wurde für jeden Teilnehmer ein mit seiner Nummer markierter Becher deponiert - das sparte Müll.

Nach einem kurzen Auftaktstück liefen wir 11 Runden à 3,75 km. Zuerst ging es in den Keilerweg, an den Wildschweinen vorbei, über eine Brücke und dann erst einmal bergauf. Das Höhenprofil dürfte das der Teichwiesen wohl um einiges überbieten.

Der Streckenrekord steht nun bei 3:52, ist aber sicherlich noch verbesserungsfähig. Ich lief dann noch eine Runde gemütlich aus - immer nur Marathon ist doch langweilig - und kam gerade rechtzeitig zur Siegerehrung. Harald hatte die Urkunden schon vorbereitet und brauchte nur noch Namen und Zeit einzutragen.

Fazit: Raisdorf könnte eine ernstzunehmende Konkurrenz für die Hamburger Teichwiesen werden: Bessere Verpflegung, Urkunden gleich im Ziel - und das bei ebenfalls 5 € Startgeld. Einziger Kritikpunkt: Der heiße Tee wurde in Thermoskannen angeboten und konnte dann mit kaltem Wasser auf eine trinkbare Temperatur verdünnt werden. Das kostet Zeit, und Zeitverschwendung muss im Wettkampf nicht sein. Aber vielleicht lässt Harald sich da noch etwas einfallen, denn schließlich soll dieser Marathon häufiger stattfinden. Wenn es dann keine inflationäre Entwicklung gibt wie an den Teichwiesen - dann viel Glück!
René Wallesch

[Anmerkung der Redaktion: Harald stehen noch zwei weitere, ebenfalls offiziell vermessene Rundkurse zur Verfügung. Die Veranstaltungen werden u. a. auf der Internet-Seite des Vereins Albatros Kiel bekannt gegeben.

Im übrigen wird eine Nachahmung empfohlen. Es muss aber nicht immer in Norddeutschland sein]

2005: Drei Lauf-Wochenenden in Deutschlands Osten

Einen anderen Weg des Angebots von Marathons für Vielstarter geht unser Dresdner Mitglied Thomas Schiebel. Er hat immer wieder neue ungewöhnliche Ideen. Hier seine Planungen für 2005. Für die Läufe im April liegen die Ausschreibungen bereits vor.

Brandenburger Dreifachdecker:

15.4. Radrennbahn Cottbus

16.4. Biosphärenreservat-Lauf Lübbenau

17.4. Spreewaldmarathon

2 zusammenhängende Läufe (d.h. 15. und 16. bzw. 16. und 17.) werden als Doppel gewertet. Der Radrennbahn-Lauf ist auf 30 Läufer beschränkt. Dreifachdecker-Wertung gibt es auch. Hauptorganisator ist

Marcel Heinig Tel. 0355 48 68 930 Marcel.Heinig@SpreewaldMarathon.de

Sächsisches Doppel:

7.5. Parkhaus-Marathon im Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden, ca. 50 Runden je 20 Höhenmeter, gewissermaßen als Referenz für das Krankenhaus-Team, vielleicht auch als Benefizlauf für die Krebsforschung allgemein.

8.5. Oberelbe-Marathon

Übernachtung wäre privat oder in der DJH Dresden.

Evtl. Wiederholung des Bobbahn-Marathons am **Mo., 9.5.**

Mecklenburger Doppel:

30.7. Lichter-Marathon um den Kummerower See mit Start/Ziel in Neukalen, Start 15 Uhr

Es ist eine große Runde um den Kummerower See. Es soll der preiswerteste Marathon aller Zeiten werden, mit Urkunden und Medaillen nur 5,00 €, aber angedacht ist für "Hartwigsdorf-Starter" ganz kostenfrei zu bleiben, wird alles durch Sponsoren abgedeckt. Dieser Ma. hat noch ein Novum: Es muss zweimal mit einem Boot über die Peene übergesetzt werden, an der "Aalbude" und beim "Moorbauer", es entstehen aber keine Zeitverluste, das organisieren jeweils die Betreiber der Gaststätten.

31.7. Hartwigsdorf-Marathon.

Vielleicht könnten wir gemeinsam in Salem bei Neukalen übernachten und dort eine Art Mitgliederversammlung durchführen, Entfernung bis Hartwigsdorf ca. 60 km, also nach gemütlichem Frühstück eine Stunde Fahrt. Der Start Hartwigsdorf könnte dann evtl. von 10 Uhr auf 9 Uhr vorgezogen werden.

**E314 Border Bridge Marathon
oder E314-Grenzbrücken-Marathon
Stein (Niederlande) - Maasmechelen (Belgien)
Sonntag, 23. Januar 2005**

Han Frenken feiert seinen Marathongeburtstag (42 Jahre und 195 Tage) mit einem Marathon, bei dem man **23-mal die Landesgrenze** zwischen den Niederlanden und Belgien überquert und **30 km** über eine **Brücke** läuft.

Start: 10:00 in Maasmechelen (B)

Finish: bei der E314-Brücke in Stein (NL) im Paterbos, Reekstraat,
Zeitlimit 5 Stunden !!

Strecke: 11 Runden von 3666 m über die E314-Brücke mit Anlaufstück von 1869 m

Anmeldung: Max. 50 Teilnehmer, Startplätze werden nach der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.

Startgebühr: € 10,-; Startgebühren sind zu zahlen beim Abholen der Startunterlagen im Socio-centrum, Heerstraat 180a, in Stein.

Auszeichnung: Medaille, Ergebnisliste und nach dem Wettkampf kostenlose Pasta

Kostenlose Übernachtung mit Frühstück von Samstag (22. Januar) auf Sonntag im Socio-centrum, Heerstraat 180a, in Stein (Schlafsack und Matraze mitbringen)

Duschen und Umkleiden: Gymlokaal, Assevedostraat, in Stein

Verpflegung: Tee, Cola, Wasser, Bananen und isotonische Getränke

Preise für den ersten Mann und die erste Frau

Info: Han Frenken; Tel.: 0031-46-4339451 Fax: 0031-46-4339881

oder E314BBmarathon@taxifrenken.nl <mailto: E314BBmarathon@taxifrenken.nl>

„4. Internationaler Spreelauf“ 2004

Am Abend vor dem großen Start fanden sich die Teilnehmer im Stadion Hakenfelde ein. Unsere Schirmherrin war Frau Barbara Richstein, Ministerin der Justiz und Europaangelegenheiten des Landes Brandenburg. Leider war es ihr nicht möglich zu kommen, da sie in einem langen Stau stand. Bezirksbürgermeister, Herr Birkholz war vor Ort und wünschte allen Teilnehmern einen angenehmen Rennverlauf.

Unter großem Beifall starteten auf dem Marktplatz- Spandau, 5 Frauen und 29 Männer zum 408 km langen Spreelauf. Ihr Ziel war nach 6 Tagesetappen der Ort Walddorf, wo sich eine der drei Spreequellen befindet. Der Ortsvorsteher von Eibau, Herr Frank Münnich, wünschte den Teilnehmern alles Gute und versprach uns schon jetzt einen schönen Empfang in Walddorf. Die Polizei geleitete die Teilnehmer den ersten Kilometer aus Spandau hinaus. Dann waren die Läufer unter sich und die ersten Positionskämpfe, in der Spitzengruppe, wurden untereinander ausgemacht. Wer glaubte, sich durch den quirligen Großstadtverkehr kämpfen zu müssen, wurde hier eines Besseren belehrt. Schon kurz nach dem Start ging es durch eine Schrebergartenkolonie und dann am Spreeufer, mit seinen vielen Ausflugslokalen vorbei, in Richtung Brandenburger Tor. Vorbei am Hotel Adlon, in Richtung Kreuzberg. Auf den breiten Fußgängerwegen war gut zu laufen. Schnell waren die Läufer am Müggelsee, wo sie wieder im Einklang mit der Natur waren. Um die Mittagszeit begann es stark zu regnen und ich fürchtete schon um die Versorgungsstände, denn wer isst schon gern etwas, was bereits im Regen aufgeweicht wurde? (Mancher würde sagen - dann brauche ich nicht einzustippen.) Dann wurde es zunehmend freundlicher und der Wetterbericht meldete für den nächsten Tag kaum Regen. Dann sollte es so richtig warm werden. Für einige ging die erste Etappe viel zu schnell vorbei, aber das war ja nur der Anfang!

Der zweite Tag sah schon trockener aus und ließ schönes Wetter erwarten. Ich ließ ab dem zweiten Tag die Läufer in zwei Gruppen starten. Die langsamere Gruppe des Vortages startete um 06:00 Uhr und meine „schnellen Hirsche“ um 07:00 Uhr. Ich hatte eine Kamera dabei, aber das Fotografieren ist nicht unbedingt mein Ding. Ich wollte sie einem der Versorgungsposten aufs Auge drücken, aber die hatten alle selber eine Kamera dabei. Dann eben nicht und ich machte selbst einige Fotos. Ich stellte fest, dass noch ungeahnte Fähigkeiten in mir schlummerten. Meine Fotos waren nicht schlecht! Am „Forsthaus an der Spree“ fanden die Läufer einen fürstlich hergerichteten Verpflegungsstand vor. Den Wirtsleuten sei hier nochmals gedankt. Sebastian, der auch die Homepage erstellt hat, war auch Zeitnehmer. Die Zeiten wurden auf die Sekunde festgehalten. Auf dem Marktplatz in Fürstenwalde hatte ich ein kleines Problem, denn ich hatte es versäumt, mir eine Genehmigung zu holen, dass der Verpflegungsstand von Sigi dort stehen durfte. Was soll's, das kann nicht so schlimm sein!

Der dritte Tag. Es war heute sehr warm und es sollte bis zum Zieleinlauf auch so bleiben. Schönes Wetter hatte ich mir gewünscht, das hatte ich jetzt im Überfluss und wollte daher nicht undankbar sein. Gleich drei Läufer sind heute gar nicht erst angetreten. Es war schade, aber das muss jeder für sich selbst entscheiden, auch wenn ihm dieser Entschluss später vielleicht leid tut. Meine Streckenmarkierer wa-

ren heute etwas übermütig, denn sie schrieben die lustigsten Sprüche mit Tafelkreide auf den Asphalt. Spaß muss sein und die Läufer blieben sogar zum Teil stehen, um den Spruch zu lesen.

Ilse, die Frau vom Streckenmarkierer Horst Straube, hatte heute Geburtstag und sie erwartete die Läufer mit selbstgebackenem Kuchen in Cottbus. Hier langte jeder gern hin. Allen voran, der spätere Sieger, René Strosny. Ich erklärte ihm 10 km zuvor, dass er noch Zeit herauslaufen muss, um sich bei Ilse etwas länger aufhalten zu können. Als Dank gab es für Ilse einen schönen Blumenstrauß, den meine Frau Inge im nahegelegenen Blumenladen auftrieb. Ich fuhr, wie jeden Tag die Versorgungsstände ab und traf am 5. Versorgungsstand auf die Polizei. Habe ich noch etwas vergessen? Nein, es hatte mit dem Spreelauf nichts zu tun und die Beamten erkundigten sich freundlich nach dem Rennverlauf, denn unbekannt war der Spreelauf in dieser Region nicht. Heute sind noch einmal drei Leute ausgestiegen. Es tat mir um jeden Leid, den ich nicht nach Walddorf bringen konnte - schade!

Vorletzter Tag. Es kam schon jetzt Zieleinlaufstimmung auf. Der heutige Tag noch und morgen auslaufen, was kann da noch passieren? Jörg König hatte heute seinen 55. Geburtstag und vor dem Start bekam er noch ein Ständchen mit einigen schrägen Tönen zu hören, ich hatte nämlich mitgesungen! Ich sage es schon jetzt: Meine Inge fragte nach dem heutigen Datum. Was sollte diese Frage? Es war der 04. September 2004, was sollte an dem Datum besonderes sein? Blöde Frage! Ich brauchte eine ½ Stunde, dann kam es mir. Oh, Mann! Es war unser 33jähriger Hochzeitstag. Mal sehen, was sich noch machen lässt. Der heutige Tag war für mich etwas stressiger, als die Tage zuvor. Ich weiß aber nicht warum. Bisher lief alles ab, wie ein Drehbuch. Hatte ich vielleicht Befürchtungen, dass doch noch etwas schief geht? Es lief alles wunderbar: Die Strecke war gut markiert, das Frühstück und Abendessen immer reichhaltig und die Unterkünfte boten genug Platz. Ich hatte also allen Grund meine gute Laune zu behalten! Beim Abendessen beichtete ich meinen Patzer vor versammelter Mannschaft, dass ich den Hochzeitstag vergessen habe. Von einigen Damen erhielt ich einen strafenden Blick. Ich durfte aber nicht Ingo heißen, wenn mir nicht spontan etwas einfiele. Hastig pflückte ich einige Wiesenpflanzen (Blumen wäre zuviel gesagt) und übergab sie meiner Inge. Es hingen zwar noch einige Wurzeln dran, aber diese abzurufen, hatte ich keine Zeit mehr. Inge ließ sie auf der Bank liegen und ein Teilnehmer benutzte meinen „schönen Strauß“, um damit Fliegen totzuschlagen - Kulturbanause!

Den letzten Tag ließ ich in drei Gruppen starten. 09:00 Uhr, 10:30 Uhr und 11:30 Uhr. Es sollte heute noch wärmer werden, als die Tage zuvor, weshalb jemand die späten Starts monierte. Die Gemeinde Walddorf hatte für uns ein Fest organisiert und man bat darum, dass der erste Teilnehmer nicht wesentlich früher im Ziel ist, als 16:00 Uhr. Nach meinen Berechnungen musste der erste Teilnehmer sein Ziel um 15:30 Uhr erreichen. So habe ich die Jahre zuvor aber auch gestartet und daran wird sich auch beim „5. Internationalen Spreelauf“ 2006 nichts ändern. Der Empfang in Walddorf übertraf unsere Erwartungen. Etwa 250 Menschen erwarteten uns und jeder Teilnehmer wurde mit großem Beifall bedacht. Als sehr tragisch sah ich das Aussteigen vom Holländer Theo Cloostermann. Er stieg 33 km vor dem Ziel aus. Oh Mann Theo, dass hat weh getan. Ich litt mit ihm. Den letzten Tag konnte

ich so organisieren, dass ich alle Verpflegungspunkte fremdvergeben konnte. Vereinsmitglieder des OSC Löbau und Privatpersonen übernahmen die Verpflegungsstände und die eigentlichen Betreuer konnten IHREN Athleten im Ziel in Empfang nehmen.

Ich freue mich schon auf 2006, wenn es heißt: Auf zum 5. Spreelauf! Vom 12. bis 28. September 2005 startet der Deutschlandlauf, kurz „DL2005.“ Nach dem „Trans-Europe-FootRace“ 2003 wollte ich mich eigentlich aus diesem GESCHÄFT zurückziehen. Ich sage aber: „Kopf hoch, auch wenn der Hals dreckig ist!“

Etappen:

1. Spandau	nach	Neu Zittau	54 km		
2. Neu Zittau	nach	Beeskow	70 km		
3. Beeskow	nach	Lübbenau	82 km		
4. Lübbenau	nach	Spremberg	76 km		
5. Spremberg	nach	Bautzen	75 km		
6. Bautzen	nach	Walldorf	51 km	Gesamtdistanz	408 km

Sieger:

1. René Strosny	32:30:57 Stunden
2. Marco Ziechmann	34:42:35 Stunden
3. Henry Wehder	35:53:30 Stunden

Siegerinnen:

1. Simone Stegmaier	42:45:25 Stunden
2. Heike Pawzik	50:54:39 Stunden
2. Marianne Dahl	50:54:39 Stunden
4. Regina van Geene	56:43:45 Stunden

Ingo Schulze

Marathon-Serie des 100MC vom 24.12.2004 bis 02.01.2005

Nach den 100MC-Marathon-Serien zum Jahreswechsel 2001/02 mit 12 Marathons in 12 Tagen, 2002/03 mit 13 Marathons in 13 Tagen und 2003/04 mit 17 Marathons in 17 Tagen wollen wir dasselbe Konzept mit geringen Änderungen auch für den Jahreswechsel 2004/05 anbieten. Diesmal beginnen wir jedoch erst am Samstag, dem 24.12.2004, und enden am Sonntag, dem 02.01.2005, so dass es diesmal **10 Marathons in 10 Tagen** werden !

Die Läufe werden vom 24.12. (Fr.) bis zum 27.12. (Mo.) sowie am 31.12. um 9:30 Uhr und vom 28.12. bis zum 30.12. sowie am 1.1. und am 2.1. um 10:00 Uhr gestartet. Der Austragungsort für den 31.12. steht noch nicht fest, alle anderen Läufe finden auf der Teichwiesen-Strecke statt (Naturwege, leicht wellig, Rundenlänge 2,583 km, d.h. 16 1/3 Runden - vermessen nach AIMS)

Im Meldewesen wird es zu 2003/04 keine wesentlichen Änderungen geben: Das heißt, wir werden (nachdem auch bei den letzten Weihnachtsserien viele gemeldete Läufer nicht antraten) wieder einen **frühzeitigen Meldeschluss und danach keinerlei Um- und Nachmeldungen** haben! Wer sich also etwas Freiraum halten möchte, sollte wieder sicherheits halber ein paar Ausweich-/Reservetermine buchen und lieber einen gemeldeten Lauf ausfallen lassen.

Startgeld: 5,00 € pro Marathon, zahlbar bei Anmeldung auf das **Vereinskonto**

Anmeldungen: schriftlich oder per e-Mail an Christian Hottas bis zum **14.12.2004** (Meldeingang). Bei Überweisung bitte Kopie des Zahlungsbeleges beifügen!

Läufer, die sich oder Freunde als Helfer in die Serie einbringen, erhalten pro geholfenem Termin bzw. Helfer einen Freistart! (Dieser kann während der Serie, aber auch bei späteren Teichwiesen--Marathons eingelöst werden.)

Ausschreibung zum „6. 100MC-Marathon im St. Pauli Elbtunnel“ am 30.01.2005

Der 100MC lädt alle interessierten Marathonläufer/innen zur 6. Auflage von Europas dritt-tiefstem Marathon, dem weltweit ersten „Unter-Tage-Marathon“, ein. Laufstrecke ist wieder der 1911 fertiggestellte, sogenannte „alte Elbtunnel“ direkt an den Landungsbrücken im Hamburger Hafen.

Leitung: Christian Hottas (Meldeanschrift: Am Berner Wald 3, 22159 Hamburg), Oliver Wille, Dr. Hans-Jürgen Lange

Startzeit: 11.30 Uhr

Sollzeit: 5:00 Stunden (plus Toleranz)

Zeitnahme: Zeitnahme und Rundenerfassung erfolgen erneut per EDV durch die Firma Mika Timing (CC-System).

Strecke: beide Elbtunnelröhren, insgesamt 48 Runden plus 396,6 Meter, davon etwa je ein Drittel leicht abfallend, eben und leicht ansteigend, zusammen etwa 150 Höhenmeter. Die Strecke ist vollständig asphaltiert. Sie ist ab Freitagabend frei von jeglichem Motorverkehr. Somit bestehen keine Abgasprobleme.

Die Marathonstrecke im Elbtunnel ist seit 2004 amtlich vermessen und gemäß IAAF/AIMS/DLV zertifiziert.

Teilnehmerlimit: 250 Läuferinnen bzw. Läufer! – Zu beachten ist ferner die behördliche Auflage, dass aufgrund der begrenzten Kapazität der Rettungswege die Gesamtpersonenzahl im Elbtunnel (d.h. Aktive, Helfer und Zuschauer) auf maximal 500 limitiert ist!

Auszeichnungen: Pokale für die ersten drei Frauen und Männer, Urkunden, Medaillen, Ergebnislisten für alle – T-Shirts können zum Preis von 8,00 € erworben werden. Bitte Größe angeben und Betrag zusammen mit dem Meldegeld bezahlen!

Wertungsklassen: Gesamtwertung, Männer und Frauen, Altersklassen nach DLO

Siegerehrung: Zielbereich, ca. 16:30 Uhr

Startgeld: bis zum 10.12.2004 (Posteingang): 35,- €. Nachmeldungen sind aus organisatorischen Gründen nur bis zum 31.12.2004 (Posteingang) möglich. Meldegebühr dann 40,- €.

Mitglieder der 100 Marathon Clubs Deutschland, U.K., Norge, North America oder Australia, des Czech Club 100 Marathon, sowie der Dansk Marathon Forening zahlen bei Meldung und Zahlung bis zum 10.12.2004 5,00 € weniger, also 30,00 €! (Mitgliedsnachweis erforderlich)

Anmeldungen: ab sofort und bis zum Erreichen des Teilnehmerlimits schriftlich auf beigefügtem Formular. Gleichzeitig Überweisung des Startgeldes auf unser Vereinskonto Nr. 1254 122 805 bei der Hamburger Sparkasse (BLZ 200 505 50). IBAN: DE66 20050550 1254122805 – BIC: HASPDEHH

Achtung (NEU!): Das Startgeld muss unbedingt nach der Anmeldung binnen 14 Tagen auf dem 100MC-Konto eingegangen sein, sonst wird die Anmeldung gelöscht. Für die Höhe des Startgeldes ist der Zahlungseingang maßgeblich. Unvollständige Zahlungen werden nicht bearbeitet!

Auch im Ausland lebende Läufer MÜSSEN im voraus bezahlen. Hier beträgt die Zahlungsfrist 20 Tage! Zahlung am Start ist nicht mehr möglich!

Keine Nachmeldungen am Veranstaltungswochenende! Ab- bzw. Ummeldungen auf das Folgejahr sind aus organisatorischen Gründen nicht mehr möglich.

Verpflegung: Wasser, Zitronentee, Cola, Müsliriegel, Obst (Verpflegungsstand am Anfang der Weströhre).

Toiletten: in einem der Aufzugskörbe Steinwerder-Seite
Gepäckaufbewahrung: in einem zweiten Aufzugskorb Steinwerder-Seite

Duschen und Übernachtungen: Jugendherberge „Auf dem Stintfang“ (oberhalb des U-/S-Bahnhofs Landungsbrücken)

Die oben wiedergegebene Ausschreibung zum Elbtunnel-Marathon ist leicht gekürzt. Der vollständige Text findet sich auf unserer Internet-Seite.

Sonderstatistiken

Stand: 30.09.2004

Die folgenden Tabellen geben den Zwischenstand unserer Sonderwertungen 2004 zum 30.09. wieder. Es sei noch einmal daran erinnert, dass bei diesen Wertungen nur diejenigen Mitglieder berücksichtigt werden, die ihre betreffenden Daten gesondert an Thorsten Themm senden.

[Hier noch einmal kurz die Regionen (Bundesländer) für den Cup: **Nord:** SH, HH, HB, MV, NI; **West:** NW, RP, SL; **Ost:** BE, BB, SN; **Süd:** BY, BW; **Mitte:** ST, TH, HE]

100 MC-Cup 2004								
Pl.	Name	Nord	West	Ost	Süd	Mitte	Gesamtzeit	Schnitt
1	Meyer, Hans-Joachim	3:29:11	3:38:12	3:27:37	3:40:04	3:44:36	17:59:40	3:35:56
2	Schiebel, Thomas	4:13:44	4:43:24	4:26:48	4:26:30	4:46:25	22:36:51	4:31:22

"Best 5" 2004								
Pl.	Name	1. Mar.	2. Mar.	3. Mar.	4. Mar.	5. Mar.	Gesamtzeit	Schnitt
1	Themm, Thorsten	3:12:40	3:13:50	3:19:58	3:22:52	3:25:27	16:34:47	3:18:57
2	Slaaf, Sjoerd	3:17:44	3:19:49	3:23:13	3:25:48	3:27:08	16:53:42	3:22:44
3	Behrmann, Heinz	3:30:08	3:30:42	3:31:09	3:31:41	3:33:32	17:37:12	3:31:26
5	Meyer, Hans-Joachim	3:27:37	3:29:11	3:35:16	3:37:37	3:38:12	17:47:53	3:33:35
4	Petersen, Harald	3:30:07	3:31:11	3:33:03	3:36:18	3:41:02	17:51:41	3:34:20
6	Schmitz, Siegfried	3:37:15	3:41:22	3:48:58	3:49:02	4:11:09	19:07:46	3:49:33
7	Lo, Schek kee	3:29:09	3:47:18	3:57:07	3:57:43	3:59:46	19:11:03	3:50:13
8	Berka, Frank	3:50:10	3:56:29	3:59:55	4:02:44	4:02:52	19:52:10	3:58:26
9	Jost, Karl-Heinz	4:11:24	4:19:06	4:25:15	4:28:20	4:32:11	21:56:16	4:23:15
10	Schiebel, Thomas	4:13:44	4:26:30	4:26:48	4:43:24	4:46:25	22:36:51	4:31:22
11	Kunze, Christel	4:44:20	4:50:39	4:51:14	4:59:30	5:05:56	24:31:39	4:54:20

Personalia

Sigrid Eichner läuft aufgrund ihrer Behinderungen langsam, aber sie läuft ausdauernd. Beim „Transe Gaule“, der Frankreich-Durchquerung von Roscoff in der Bretagne bis Gruissan Plage am Mittelmeer, konnte sie an allen 18 Tagen das Zeitlimit einhalten. Sie erreichte damit nach 1166 km und 13 000 Höhenmetern als einzige Frau das Ziel.

Im Oktober stellte **Sigrid Eichner** ihr Durchhaltevermögen erneut unter Beweis. Wie auch **Bernhard Sesterheim** finishte sie beim „Grand Raid“, der 140 km langen Durchquerung der Insel La Réunion (8000 Hm).

Gerd Papcke hat sich offenbar von seiner schweren Erkrankung recht gut erholt. Beim Berlin-Marathon am 26.9. gewann er mit 3:49:33 wieder seine Altersklasse (M70) - allerdings mit nur 11 Sekunden Vorsprung vor dem Zweiten.

Martin Linek legte zusammen mit **Günter Tewes** vom 23. bis zum 25. 10. nicht nur dreimal die 42,195 km laufend zurück, sondern auch etliche Flugkilometer: Am Samstag war er in Bremerhaven am Start, am Sonntag in Mallorca und am Montag in Dublin.

Die 42,195 km des Berlin-Marathons hat **Linek** in diesem Jahr zweimal bewältigt, am Samstag auf Inline-Skatern (1:35:30) und am Sonntag auf Laufschuhen (4:09:04). Er belegte damit unter 82 „Doppelstartern“ den 35. Platz.

Es war schon lange die Meinung von **Hans-Joachim Meyer** (65): „Häufiges Starten und (relativ) schnelles Laufen müssen sich nicht ausschließen.“

Dass dieser Satz für ihn immer noch gilt, machte er in der letzten Zeit wieder deutlich: An den **11 Wochenenden** von Anfang September bis Mitte November 2004 absolvierte er 21 Marathons und Ultras. Dabei erzielte er **15 Siege** in seiner Altersklasse **M65**, und zwar in **11 verschiedenen Bundesländern** (u.a. in Kressbronn BW, Kempten BY, Bremerhaven HB, Werdau SN, Magdeburg ST, Mühlhausen TH, Remscheid NW und auf dem Rothaarsteig).

Für seine schnellsten 50 Marathons dieses Jahres benötigte Meyer übrigens im Schnitt 3 Stunden und 49 Minuten.

Christian Hottas lief seinen **900.** Marathon bzw. Ultra im Juli beim 48-Std.-Lauf in Köln.

Seinen 100. Marathon hatte **René Wallesch** (32) am 8.5.1999, zwei Wochen nach Gründung des 100MC, absolviert. Er war damit der erste, der vom außerordentlichen Mitglied zum ordentlichen „aufstieg“. Für **die nächsten 400** Marathons und Ultras benötigte er weniger als **5½ Jahre** (vgl. S.1). Ein Tipp: Wer René in Ergebnislisten sucht, sollte ruhig ein wenig weiter vorne nachschauen.

Seinen **300.** Lauf über mindestens 42,195 km lief **Werner Sonntag** am 26.9. in Berlin. Er belegte bei diesem Lauf übrigens den 3. Platz in seiner Altersklasse M75. Die Läufe Nr. 298 und 299 hatte er in der Schweiz absolviert. Es waren die Marathons Bergün - Davos bzw. der in Zermatt.

Inhalt

500 Marathons	Seite 1
Adressen / Impressum	Seite 2
Zu diesem Heft	Seite 2
Statistik Deutschland 100+ zum 30.09.2004	Seite 3
Statistik 3. Quartal 2004	Seite 8
Statistik 1. bis 3. Quartal 2004	Seite 11
Kommentar zu den Statistiken	Seite 12
Samulski, Meine 100 Marathons	Seite 12
„Barbara Szlachetka kämpft gegen den Krebs“	Seite 16
„Traum von Olympia geklaut“ (<i>Lothar Gehrke</i>)	Seite 17
Berka, Marathon um das Steinhuder Meer	Seite 18
Turzynski; Marathon in Weißendorf / TH	Seite 20
Eichner, Lauf der Deutschen Einheit	Seite 21
Wallesch, Marathon in Ralsdorf	Seite 23
Laufwochenenden 2005 im Osten	Seite 24
Grenzbrücken-Marathon B/NL am 23.1.05	Seite 25
Schulze, Spreelauf 2004	Seite 26
Dezember-Marathonserie 2004 des 100MC	Seite 28
Ausschreibung zum Elbtunnel-Marathon	Seite 29
100MC-Cup und „Best 5“ 2004	Seite 30
Personalien	Seite 31
Inhalt	Seite 32
Neue Mitglieder	Seite 32

Der 100MC begrüßt die folgenden Mitglieder:

(166)	Peter Samulski , Münster
(167A)	Henning Langenbach , Halstenbek
(168A)	Frank Berka , Hamburg
(169..)	Gerhard Penzel , Hamburg
(170A)	Heike Heide , Bünde