



100 MC aktuell



*Hans-Joachim Meyer überreichte Barbara Szlachetka
vor dem Start zum Kaltenkirchener Marathon am 14.08.05
die Ernennungsurkunde zum Ehresmitglied des 100 MC*

100 Marathon Club Deutschland e.V.

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

1. Vorsitzender Hans-Joachim Meyer

2. Vorsitzender Dr. Jürgen Kuhlmeier

Weitere Vorstandsmitglieder:

Statistikerin & Club-Kleidung

Sigrid Eichner

Schek kee Lo

Thomas Schiebel

IBAN DE66 20050550 1254122805

Webseite

www.100marathon-club.de

www.elbtunnelmarathon.de

Impressum

„100MC aktuell“ erscheint ab Oktober 1999 in der Regel viermal jährlich.

Auflage: 250 Exemplare

Das nächste Heft erscheint im November 2005.

V.i.S.d.P.R. Hans-Joachim Meyer - **Zuschriften bitte an H.-J. Meyer**

Danke

Christian Hottas ist nach mehr als 6 Jahren aus dem Vorstand unseres Vereins ausgeschieden. Er hat in dieser Zeit immer wieder neue Initiativen ergriffen und maßgeblich den Aufbau unseres Vereins geprägt.

5 Jahre lang hat er die Vereinsstatistiken erstellt.

Die Präsenz des Clubs im Internet hat er zusammen mit Dieter Merker und Olaf Dröse gestaltet.

Er hat die Veranstaltungstätigkeit aufgebaut und dabei immer neue und „zündende“ Ideen in die Tat umgesetzt.

Und er hat viele Läufer zum häufigeren Laufen und zum Eintritt in unseren Verein gebracht.

Wir danken ihm für seine Arbeit.

Hans-Joachim Meyer

Mitgliederversammlung des 100MC

Neuer Vorstand gewählt

25 ordentliche und 8 außerordentliche (nicht stimmberechtigte) Mitglieder unseres Vereins waren am Nachmittag des 13. 08. nach dem ersten der beiden Kaltenkirchener Marathons in der Sportanlage zur Mitgliederversammlung zusammengekommen.

Die Versammlung wurde von unserem Mitglied Dr. Christoph Wenzel geleitet.

Zu Beginn erhielt Christian Hottas das Wort für eine Erklärung. Er erklärte seinen Rücktritt vom Amt des 1. Vorsitzenden des 100MC.

Christian stellte die Entwicklung des Vereins und seiner zentralen Rolle dabei dar. Er begründete den Rücktritt damit, dass er in der Vergangenheit auf Kosten seines Berufes und seines Privatlebens zu viel Zeit in die Arbeit für den Club investiert habe. Außerdem habe er sich seit dem letzten Elbtunnelmarathon von Seiten einiger Mitglieder unangemessener Kritik und - z.T. öffentlicher - Beleidigungen ausgesetzt gesehen.

Anschließend fand eine längere Debatte über die Erklärung und die aufgetretenen Probleme statt. Es wurde u. a. ausführlich über die noch ausstehenden Urkunden und Ergebnislisten von Teichwiesenmarathons gesprochen.

Ein weiteres Thema war Christians Absicht, den Elbtunnelmarathon privat unter dem Label „Fun & Erlebnis Marathons“ (FEM) durchzuführen. Bei der abschließenden Abstimmung votierten 19 Mitglieder dafür, dass der Elbtunnelmarathon beim 100MC verbleiben soll, nur eine Stimme war dafür, dass Christian diesen Lauf künftig als FEM-Marathon durchführt (3 Enthaltungen).

Die Ergänzungswahlen zum Vorstand führten zu folgenden Ergebnissen:

1. Vorsitzender: **Hans-Joachim Meyer**

2. Vorsitzender: **Dr. Jürgen Kuhlmeier** (bisher H.-J. Meyer)

Zu weiteren Vorstandsmitgliedern neben **Sigrid Eichner** wurden **Schek kee Lo** und **Thomas Schiebel** neu gewählt (bisher Dr. J. Kuhlmeier und Thorsten Themm).

Bemerkenswert ist, dass diese Wahlen sämtlich fast einstimmig erfolgten (keine Neinstimmen, maximal 2 Enthaltungen).

Im weiteren Verlauf der Sitzung wurde auf Vorschlag des Vorstands vom Juni die Ernennung von **Barbara Szlachetka** zum **Ehrenmitglied** des 100MC beschlossen. Auch dieser Beschluss erfolgte fast einstimmig.

Es wurde noch die Form der Vereinsstatistiken beraten. In Zukunft soll der Schwerpunkt der Arbeit mehr auf die Vervollständigung und die Aktualisierung der Liste „Deutschland 100+ und 100MC“ gelegt werden. Unsere Statistiken sollen nur noch halbjährlich veröffentlicht werden.

Auf Antrag von Christian Hottas wurde die Ausgabe von Mitgliedsausweisen beschlossen.

Hans-Joachim Meyer

Ehrenmitglied Barbara Szlachetka

Die Mitgliederversammlung des 100MC hat mit ihrem Beschluss vom 13.08.2005 Barbara Szlachetka zum zweiten Ehrenmitglied unseres Vereins ernannt.

Barbara wurde geehrt aufgrund ihrer herausragenden sportlichen Leistungen. Sie kann auf eine beispiellose sportliche Karriere zurückblicken:

Am 15.11.1997 lief sie ihren ersten Marathon, und genau ein Jahr später hatte sie schon 40 Marathons und 12 Ultras absolviert. Barbara hatte ihren Sport gefunden. Während etliche Skeptiker meinten, sie würde sich durch zu häufige Wettkämpfe ihren Bewegungsapparat ruinieren, zeigte Barbara, dass zumindest für sie die üblichen Lehrbuchmeinungen nicht galten. Sie schuf mit ihren häufigen Wettkämpfen die Grundlage für ganze Serien von Spitzenleistungen auf den Ultradistanzen, insbesondere bei 24-, 48- und 72-Stundenläufen.

Barbara erzielte Altersklassenweltrekorde, sie hält eine ganze Reihe polnischer Rekorde und sogar einen Europarekord (48 Stunden Straße).

Barbara hat im Sport ihre Kämpferqualitäten unter Beweis gestellt.

Doch jetzt muss sie nicht gegen andere Läuferinnen oder die Uhr kämpfen. Jetzt kämpft sie gegen eine heimtückische, viel zu spät entdeckte Krankheit. Wir wünschen ihr für diesen Kampf Kraft und auch ein gutes Durchhaltevermögen.

Hans-Joachim Meyer

Von 42 auf 226!

von Marcel Heinig

226, was ist das für eine Zahl? Welcher Ultra kann das sein? Badwater? Nee, der hat weniger. Spartathlon? Nee, der hat mehr. Etappenlauf oder 24h? Nein, alles falsch!!! So, wie für einen Läufer die Zahl 42,195 magisch ist, ist es für einen Triathleten die Zahl 226 bzw. das Wort IRONMAN. Das ist der Triathlon, bei dem man(n) (bzw. frau) 3,8 km schwimmt, 180 km radelt und 42,2 km läuft.

Der deutsche Ironman, der ein offizieller Qualifikationswettkampf für die Weltmeisterschaften in Hawaii darstellt und 120 Startplätze zu vergeben hat, fand in seiner vierten Auflage am 10. Juli 2005 in Frankfurt am Main statt. Spätestens seit dem Tag, als ich mich für den 4. Opel Ironman Germany anmeldete, habe ich diesem Datum entgegen gefiebert (vor Angst und Freude gleichermaßen). Nachdem ich die Berichte der 3. Auflage verfolgt hatte, dachte ich mir, da muss ich auch hin!!!

Gedacht, gesagt und angemeldet.

Das war auch der einfachste Teil der Vorbereitung. Nun musste ich mich mit den Problemen der fehlenden Schwimm- & Radkenntnisse auseinandersetzen und mir das nötige Equipment besorgen. Dabei stellte ich immer wieder fest: - Alles einfacher gesagt, als getan! - Da ich aber nun angemeldet war und vielen Bekannten und Freunden von meinem Vorhaben erzählt hatte, gab es jetzt kein Zurück mehr. Ich begann zweimal die Woche zu schwimmen, kaufte mir ein Rennrad und einen Neoprenanzug. Aber ein Jahr kann verdammt schnell vergehen, wenn man so ein trainingsintensives Ereignis ansteuert. Jedenfalls saß ich schneller in Richtung

Frankfurt am Main im Auto, als mir lieb war.

Pünktlich am 8. Juli um 15.15 Uhr zur Wettkampfbesprechung im Forum der Frankfurter Festhalle angekommen, wurden wir auf alle Einzelheiten des Ironmans vorbereitet. Die Einführung war sehr gut und ausführlich gestaltet, sodass ich die Wettkampfbedingungen meines allerersten Triathlons sofort verstand. Andererseits wurde mir aber auch klar, auf was ich mich hier eingelassen hatte. Shit happens!

Bei der anschließenden Pastaparty, die in ihrer Quantität und Qualität alles überbot, was ich bisher gesehen hatte, bedienten wir uns reichlich an der Pastameile, am Kuchenbasar, an der Salattheke und an den zahlreichen Getränkeständen. Es war gut, dass diese Pastaparty zwei Tage vor dem Wettkampf stattfand, denn sonst wäre ich im Langener Waldsee untergegangen. Nachdem ich am Folgetag mein Rad in der ersten Wechselzone am Langener Waldsee abgegeben hatte, begutachtete ich die Schwimmstrecke des Sees und mir wurde visuell klar, wie lang 3.800 m am Stück sein können. Nur schnell fort vom See und vergessen, was ich hier gesehen hatte, dachte ich mir und verbummelte den Tag mit ansteigender Nervosität in der Frankfurter City. Am 10.07.2005 – 3.45 Uhr, der Wecker klingelte - nein, hoffentlich nur ein Traum - aber keine Chance

„DER LÄNGSTE TAG DES JAHRES“ hatte begonnen!!! Ich packte mein Schwimmequipment und begab mich zum Bus-Shuttle. Als wir um 5.00 Uhr am Langener Waldsee ankamen, herrschte dort bereits reges Treiben von Seiten der Offiziellen und der Athleten. Nach dem Rad-Check und dem Hineinquetschen in den Neoprenanzug ging es in Richtung

See. Dort tummelten sich zwar schon einige Athleten im Wasser, aber die meisten scheuten noch das pudelwarme Wasser und warteten auf der Rampe. Nachdem alle hektisch in den See eilten und die deutsche Nationalhymne erklang, gab der Hessische Ministerpräsident Roland Koch den Startschuss für den 4. Opel Ironman Germany.

Es war gut, dass ich hinten startete, denn die meisten schlugen wie wild um sich, als wäre ihnen ein Hai auf den Fersen. Nachdem ich mein Tempo gefunden hatte, wurde mir klar, was die eigentliche Herausforderung des Schwimmens ist – nicht Kondition oder Technik waren gefragt, sondern Orientierung! Da ich mit meinen -4 Dioptrien fast blind bin und durch die beschlagene Schwimmerbrille zusätzlich gehandikapt war, schwamm ich ständig gegen die Bojen, die Trennleinen oder die Paddelboote. Zum Glück war für mich diese Tortur nach 1:24 h beendet und ich durfte mich aus dem Neo zwängen, mir die Radklamotten überstreifen und losradeln.

Der 180 km umfassende Radkurs gliederte sich in ein 12-km-Auftaktstück von Langen nach Frankfurt und eine 84 km – Runde, die es zweimal zu fahren galt. Schon bald stellte ich fest, dass ich bis zur ersten Radverpflegung ohne Proviant unterwegs war. Diese kam aber nach 25 Kilometern und ich konnte mich mit Gels, HydroEnergy-Drinks und Riegeln der Firma PowerBar, Coca Cola, Vittel und Red Bull eindecken. Die Verpflegung war einfach perfekt – auf der Radstrecke passierte man acht Verpflegungsposten, an denen je 40 bis 50 Helfer standen und die Athleten mit über 22.000 Getränkeflaschen versorgten. Nach und nach passierte ich die Stimmungshochburgen der Radstrecke. Die erste war „THE HELL“, in Maintal-Hochstadt, wir erreichten diese nach ca. 40

km und mein Sitzfleisch litt Höllenqualen. Dies ist die Passage, wo wir 500 m auf dem derbsten Kopfsteinpflaster fahren, das ich je gesehen hatte. Die Weiterfahrt erfolgte in totaler Erschöpfung, aber mit einem betäubten, schmerzfreien Gesäß und führte uns nach Friedberg zur Burgmeile, wo wieder tausende Zuschauer die Straßen säumten und uns anfeuerten. Keine 15 km vor dem Beginn der zweiten Runde durchfuhr ich den Heartbreak-Hill in Bad Vilbel, wo viele Zuschauer beidseitig die Straße sehr eng säumten und an der Steigung einen 1.000 m langen Menschentunnel bildeten. Dies war gerade in der zweiten Runde so bitter, dass es für die Zuschauer kein Problem war, neben uns herzulaufen. Daher war es gut, dass gerade hier auf den letzten Metern zum Radfinish (in der zweiten Runde) die Stimmung ihren Höhepunkt erreichte. Nach 5:58 Fahrzeit, 180 km und 1.000 Höhenmetern war die zweite Wechselzone erreicht.

Es war zwar ein schönes Gefühl, nach 6 Stunden wieder auf festen Boden stehen zu können, jedoch liefen wir wie auf rohen Eiern und waren kaum in der Lage, einen 3 m breiten Weg einzuhalten. Die Helfer schienen die Probleme ihrer Pappenheimer zu kennen. Jedenfalls organisierten sie mir gleich meinen Beutel mit den Laufklamotten - ein Service, der Maßstäbe setzt. Ich musste mich nur noch selber anziehen, denn auch das Aus- und Einpacken der Rad- und Laufkleidung sowie die Abgabe des Kleiderbeutels wurde von Helfern durchgeführt. Nach den ersten gelaufenen Kilometern merkte ich, wo bei einem IRONMAN der Hammer hängt und was ich in den Stunden davor auf der Radstrecke so getrieben hatte. Der Veranstalter jedenfalls versuchte den Marathon so erträglich wie möglich zu gestalten. Zwar ist der Dreirunden-Kurs mit Gegengeraden am

Main nicht jedermanns Sache, dennoch passierte man alle 1.500 m Verpflegungspunkte, an denen Gels, HydroEnergy-Drinks und Riegel der Firma PowerBar, Coca Cola, Vittel und Red Bull sowie Eis, Kuchen, getrocknete Früchte, Obst und Brot gereicht wurden.

Nach der ersten Runde, die ich in 1:24 h lief, wollte ich ein wenig aufdrehen, um die 4-Stunden-Marke zu knacken, aber das zehnte, elfte oder zwölfte PowerBar-Gel muss wohl schlecht gewesen sein. Hinzu kam die mörderische Hitze über 30°C. Eigentlich dachte ich, dass meine diesjährigen Trainingserfahrungen ausreichen würden, um diesen Bedingungen zu trotzen. Keine Chance, ein Ironman-Marathon ist nun mal ein Marathon, nachdem man 3,8 km geschwommen und 180 km geradelt ist. Ich denke aber, dass bei mehr Erfahrung, mehr Triathlontraining bzw. weniger Gels & Sonne auch eine sub4 bei einem Ironman für mich zu schaffen ist. Im Fazit läuft man wohl den Ironman-Marathon entspannter, als die letzten 42 km in Biel. Für jede absolvierte Runde erhielt man ein Armband. Ein schwarzes für die erste Runde, ein rotes für die zweite, sowie ein gelbes für die dritte Runde. Wenn man sich alle drei Armbänder erarbeitet hatte, durfte man den Kurs verlassen und in die Zielgerade einbiegen, von der es noch 200 m bis zum ZIEL waren. Nach diesem Gefühl, die Laufstrecke verlassen zu dürfen, hatte ich mich 4 Stunden und 53 Minuten geseht und dann war es soweit... ein Jahr Vorbereitung, tausende Euro Kosten für Equipment, Anmeldung & Reise und 12 1/2 Stunden harte Arbeit am längsten Tag des Jahres...

...für einen Augenblick, der nur Sekunden dauert, aber so ultrageil ist, dass ich ihn mein Leben lang nicht vergessen werde!

Nun ist es vollbracht - ich habe gefinisht - ich bin ein IRONMAN! 12:33:50,4 h

hat es gedauert und mir den 1157. Platz, von 1841 Finishern eingebracht. Über 20.000 Zuschauer bejubelten uns auf den mobilen Tribünen und gerieten bei jedem Zielfinish in Trance. Im Ziel bekamen wir die Medaille umgehängt und erhielten eine Begleitung, die uns in den Athletics Garden brachte. Dort gab es alles, was ein Läuferherz ... äh ... pardon, ein Triathletenherz begehrt. Megabüffet, Freibier, Whirlpools(!), Massagen, warme Duschen und die Heißbegehrten Finisher Shirts & Urkunden.

Nach diesem Zieleinlauf und den gesammelten Eindrücken war ich so mit Adrenalin gedopt, dass ich gleich einen zweiten Triathlon dranhängen wollte. Dieses Jahr ist leider keine Zeit mehr für einen Langdistanz- bzw. Ultratriathlon, da ich Marathons sammeln muss (-: und mein Kalender knacke voll ist.

3 Marathonstarts in 23 Stunden

Marcel Heinig - Halbsachse

Meine Idee entstand, als ich mir die eigentliche Definition eines „Marathon-Doppeldeckers“ verdeutlichen ließ - 2 Marathons an einem Kalendertag. Dies bot sich an, als ich erfuhr, dass am 6. August der Elstertal-Marathon in Gera um 7.00 Uhr sowie der Rostock-Marathon um 18.00 Uhr beginnt. Super, endlich konnte ich mich auch an diese Herausforderung wagen.

Bei meiner Suche nach einem Marathon am Sonntag, den 7. August stieß ich auf den Wardenburg-Marathon, der sogar schon um 6.00 Uhr begann. Da kam ich auf die Idee, 3 Marathons in 23 Stunden zu starten. Bei einer Planung von 5 Stunden Lauf- und Nachbereitungszeit beim

Elstertal-Marathon bleiben 6 Stunden Zeit, um die 450 Kilometer von Gera nach Rostock zu fahren. Zwischen dem zweiten und dritten waren es sogar 7 Stunden für 350 Kilometer von Rostock nach Wardenburg. Die Theorie passt nur, wenn man in keinem Stau stecken bleibt oder beim Fahren nicht einschläft und keinen Unfall baut. Da diese Tour allein zu riskant gewesen wäre, kontaktierte ich mehrere Läufer, von denen sich dann Olaf Schmalfuß für das komplette Programm bereit zeigte und auch Ralf Kretzschmann für die Light-Version.

Freitag abend holten wir (Ralf u. ich) Olaf vom Bahnhof ab, der mit dem Zug von Nürnberg nach Gera reiste. Die Startnummernausgabe hatte zwar schon geschlossen, aber das freundliche Organisationsteam des Elstertal-Marathons gab sie uns trotzdem schon heraus und zeigte uns unser Schlafquartier. Dort angekommen, breiteten wir unsere Schlafutensilien aus und philosophierten bis in die frühen Morgenstunden über Marathons und die Welt.

Nicht nur, dass die Nacht wieder zu kurz war, als um 5.00 Uhr der Wecker klingelte, sondern es regnete in Strömen, als würde unser erster Schwimm-Marathon bevorstehen. Dazu kam es nicht, da eine Stunde vor Start der Regen aufhörte und wir trockenen Fußes im Stadion der Freundschaft landeten. Die Sachsen-Fraktion des 100 MC mit Ekki „Heizer“ Steuk (sein neuer Spitzname, den Ekki in seinem persönlichen Statement bei der außerordentlichen Mitgliederversammlung des 100 MC am 13. August in Kaltenkirchen vorstellte) und Thomas „Echtsachse“ Schiebel, die eine Woche zuvor noch das Mecklenburger Doppel finishten, waren auch wieder mit von der Partie und unterhielten uns bis zum Start. Ralf lief den 15 km Schnupperkurs und stand froh und munter im Ziel, als Olaf

mit 3:37:22 h und Marcel mit einer 4:00:09 h im Ziel erschienen. Genügend Zeit für die Nachbereitung verblieb, um kurz vor zwölf im Auto Richtung Ostsee zu sitzen. Nach zügiger Fahrt steckten wir auf dem Berliner Ring im Stau, der uns mehr als eine Stunde kostete, aber der einzige Stau während unserer Fahrt nach Rostock war. Da wir kurz vor 17.00 Uhr in Rostock eintrafen, hatten wir genügend Zeit, um die Unterlagen zu holen und unsere Vorbereitungen zu treffen. Am Start trafen wir noch Sina u. Rosi von Kocemba, Wolfgang Schwabe und Heinz Behrmann und liefen nach kurzen Unterhaltungen in die dämmernde Rostocker-Marathonnacht. Ralf startete diesmal nicht, da er einen alkoholfreien Kneipen-Marathon mit seinem Rostocker-Kumpel dem Laufen vorzog. Bei leicht einsetzendem Nieselregen finishten Olaf mit 4:01:54 h und Marcel mit 4:20:30 h auf dem Neuen Markt in Rostock. Kurz vor zwölf saßen wir wieder frisch geduscht im Auto und begaben uns auf die Autobahn nach Wardenburg. Obwohl ich mich mit Ralf abwechselte, wurde die Autofahrt zur richtigen Qual und stellte die größte Herausforderung der Reise dar. Viertel vor vier in Wardenburg angekommen stellten wir das Auto vor dem Sportplatz ab und versuchten im Auto zu schlafen. Bei mir blieb dies vergebens. Olaf und Ralf jedoch nutzten die Zeit und wollten gar nicht aufstehen, als um 5.00 Uhr der Wecker klingelte.

Nach dem Start ist vor dem Start, darum folgte wieder gleiches Prozedere wie die Läufe zuvor und ehe wir uns versahen, liefen wir wieder durch die superflache Oldenburg'sche Landschaft. Olaf wurde wieder besser und finishte in 3:57:16 h, Ralf und Marcel hingegen genossen noch ein wenig die Sonne und kamen nach 4:32:49 h an. Im Ziel beglückwünschten uns Günter Mainhold, Hajo Meyer, Jürgen

Kuhlmei, Hartmut Feldmann und einige andere zu unserem Triple in 11:36:32 h für Olaf und 12:53:28 h für Marcel.

Nach dem erfolgreichen Wochenende hoffe ich, dass sich im Jahr 2006 ähnliche oder bessere Möglichkeiten zum Marathonsammeln ergeben. Vielleicht sind dann mehr Läufer dabei, sodass wir eine Wertung daraus machen könnten. Ich werde euch darüber informieren und mit Thorsten Themm über eine Sonderstatistik reden.

4. Kaltenkirchener (Doppel-)Marathon 13.+14. August 2005

Ein großes Dankeschön an Arne Franck und seine über 50 hochmotivierten Helfer. Arne hat ein Marathonwochenende organisiert, das Nachahmung verdient.

Auf einer leicht anspruchsvollen Naturlaufstrecke von 5,274 km Länge müssen acht Runden absolviert werden. Ein Lauf mit einer hohen Serviceleistung bei günstigem Startgeld.

Und weil der Lauf so schön ist, kann man ihn gleich doppelt absolvieren, am Samstag und am Sonntag. In diesem Jahr machten 46 (!) Läuferinnen und Läufer von der Möglichkeit des Doppelstarts Gebrauch, darunter allein 27 (!) Mitglieder unseres Vereins.

Sieger beim Doppeldecker waren der Kenianer Paul Muluwe (2:55:15 + 2:57:44 = 5:52:59) und die Kielerin Tanja Goile (3:39:02 + 3:51:16 = 7:30:18). Beide verbesserten den Doppelmarathon-Veranstaltungsrekord um etwa 40 Minuten; und jeder neue Veranstaltungsrekord wurde mit 100€ Preisgeld prämiert.

Hans-Joachim Meyer

Auswahlstatistik international 500 + 30.06.2005
(Platzierung unabhängig von Clubzugehörigkeit)

Name	Vorname	Ort	Jahrgang	Nat.	Nr.	Marathon	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Preisler	Horst	Hamburg	1935	GER		1141	200	1341	*1	1.	30.06.2005
Saukkonen	Kalevi	Aabo		FIN	FIN	1029	0	1029	*18	2.	30.06.2005
Eichner	Sigrid	Berlin	1940	GER	4	646	369	1015		3.	30.06.2005
Hottas	Christian	Hamburg	1956	GER	1	794	176	970		4.	31.03.2005
Kojima	Gi'ichi	Japan		JPN				916	*1	5.	31.12.2002
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2	650	242	892		6.	30.06.2005
Frank	Norm			USA	NA	862		862	*13	7.	31.12.2004
Olivera	Mike			USA	UK	576	94	670	*13	8.	31.03.2005
Orsing	Hans	Helsingborg	1940	SWE	38	644	0	644	K	9.	30.06.2005
Nyström	Karl - Gustav	Trollhättan		SWE	NA	606	35	641	*13	10.	31.12.2004
McNelly	Don	New York		USA	NA	507	93	600	*13	11.	30.09.2002
Togni	Giuseppe	Lombardia		ITA		600		600	*1	11.	09.11.2003
Smedts	Harry	Keerbergen		BEL	40	593	1	594		13.	31.12.2002
Herman	Wallace	Ottawa		CAN	NA	451	142	593	*14	14.	07.02.2002
Carter	"Big" Dave			GBR	UK	593		593	*8	14.	28.12.2004
Felle	Kurt	Memmingen	1940	GER	5	364	185	549		16.	n.a.
Gerault	Henri	Naintre		FR		45	501	546	*1/*7	17.	13.03.2004
Mills	Brian			GBR	UK	533	6	546		17.	30.06.2005
Govi	William	Emilia		ITA		532		532	*1	19.	16.11.2003
Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12	398	131	529		20.	30.06.2005
Mah	Sy			CAN		524		524		21.	1926-1988
Mannstèn	Hans	Häijt		FIN	FIN	517		517		22.	30.06.2005
Newbitt	Mike	Fairlands Valley		GBR	UK	465	48	513	*8	23.	30.06.2005
Weißhaar	Hans-Dieter	Kassel	1940	GER		250	350	600	*1	24.	31.12.2000
Kotulski	Andrew	New Jersey		USA	NJ	500		500	*13	25.	31.12.2004
Scharenbrock	Ray	South Milwauckee		USA	WI	500		500	*13	25.	31.12.2004
Selby	Paul	Bedfordview		RSA		500		500	*1	25.	30.06.2004

*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!

*7 Angaben aus Internet-Liste von K.-G. Nyström

*8 Angaben des 100 Marathon Club U.K.

*13 Angaben aus www.50statesmarathonclub.com

*14 Angaben des 100 Marathon Club North America

*18 Angaben des 100 Marathon Club Finnland

Eichner
30.06.2005

Statistik 100 MC und Deutschland 100+ zum 30.06.2005

Name	Vorname	Ort	Jahrgang	Nation	Nummer	Marathon	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Preisler	Horst	Hamburg	02.08.35	GER		1141	200	1341	*1		30.06.2005
Eichner	Sigrid	Berlin	29.09.40	GER	4	646	369	1015		1.	30.06.2005
Hottas	Christian	Hamburg	03.05.56	GER	1	794	176	970		2.	31.03.2005
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	01.11.39	GER	2	650	242	892		3.	30.06.2005
Schlett	Stefan	Kleinostheim		GER		300	350	650	*1		31.12.2003
Orsing	Hans	Helsingborg		SWE	38	644	0	644		4.	30.06.2005
Weißhaar	Hans-Dieter	Kassel		GER		250	350	600	*1		31.12.2000
Smedts	Harry	Keerbergen	01.12.43	BEL	40	593	1	594		5.	31.12.2002
Felle	Kurt	Memmingen		GER	5	364	185	549		6.	n.a.
Wallesch	René	Geesthacht	25.05.72	GER	12	398	131	529		7.	30.06.2005
Mol	Ben	Hellevoetsluis	22.03.49	NED	37	353	117	470		8.	30.06.2005
Wieneke	Peter	Hamfelde	28.12.46	GER	42	369	53	422		9.	30.06.2005
Roscher	Jürgen	Berlin		GER		374	0	374	*1		30.06.2004
Dolphin	Bob	Renton	00.00.29	USA	104	317	44	361		10.	30.06.2005
Brokmeier	Rolf			GER		349		349	*1		verst.
Szlachetka	Barbara	Hamburg	17.05.56	POL	28	278	56	334		11.	30.06.2005
Rösner	Karl-Ernst	Haan	04.04.38	GER	8	214	114	328		12.	30.06.2005
Schneider	Hans-Arved	Bad Pyrmont		GER		269	59	328	*1		20.01.2001
Ziel	Gustav	Dessau	21.01.41	GER	30	316	10	326		13.	n.a.
Kurtz	Gernot	Reutlingen		GER		300	20	320	*1		31.03.2005
Tomzig	Erich	Köln		GER		313		313	*1		19??-2002
Dijkgraaf	Jan Willem	Epe	02.09.53	NED	76	179	133	312		14.	30.06.2005
Penzel	Gerhard	Hamburg	23.10.42	GER	169	201	110	311	*1	15.	31.03.2005
Turzynski	Michael	Hannover	01.07.68	GER	10	262	46	308		16.	30.06.2005
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	29.09.44	GER	118	261	46	307		17.	30.06.2005
Barthelmann	Joachim	Koblenz		GER		202	101	303	*1		30.06.2004
Sonntag	Werner	Ostfildern	22.06.26	GER	3	175	128	303		18.	30.06.2005
Etzrodt	Uli			GER		200	100	300	*1		31.03.2005
Marquardt	Friedr.-Wilh.	Hamburg		GER		200	100	300	*1		n.a.
Pohlan	Alfred "Tarzan"			GER		300		300	*1		1920-2000
Slaaf	Sjoerd	Groningen	19.08.52	NED	99	234	59	293		19.	30.06.2005
Rizzitelli	Michele	Barletta	18.06.46	ITA	116	262	26	288		20.	30.06.2005
Gargano	Angela	Barletta	10.09.61	ITA	115	257	29	286		21.	30.06.2005
Hopp	Manfred	Hamburg	13.01.43	GER	72	276	4	280		22.	30.06.2005
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	21.04.44	GER	17	256	20	276		23.	30.06.2005
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	20.01.33	GER	100	241	30	271		24.	30.06.2005
Neumann	Klaus	Stuttgart	09.09.52	GER	53	198	67	265		25.	30.06.2005
Themm	Thorsten	Nortorf	09.12.72	GER	95	207	56	263		26.	30.06.2005
Winkler	Roland	Berlin		GER		182	80	262	*1		31.12.2004
Wenzel	Dr. Christoph	Gifhorn		GER	44	161	96	257		27.	30.06.2005
Lorenz	Folker	Berlin		GER		238	15	253	*1		31.12.2004
Koenig	Joerg	Stade		GER		150	100	250	*1		30.06.2005
Selch	Werner	Amberg		GER		150	100	250	*16		30.09.2003
Urbach	Helmut	Porz		GER	77	200	50	250	*3	28.	30.09.2001
Sentis	Leo	Wegberg	08.09.36	GER	[23]	234	15	249			30.06.2005
Serafin	Reinhold	Gießen	29.03.34	GER	56	172	76	248		29.	30.06.2005
Honing	Gijs	Blokker	09.06.45	NED	128	188	58	246	K	30.	30.06.2005
Lancucki	Tad	London		GBR	81	226	20	246		30.	30.06.2005
Richter	Klaus	Luckau	10.06.53	GER	20	234	11	245		32.	31.12.2004
Schädlich	Rainer	Berlin		GER		122	121	243	*1		30.06.2005
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	11.10.44	GER	67	215	28	243		33.	30.06.2005
Teichert	Jürgen	Nürnberg	17.02.68	GER	150	187	54	241		34.	30.06.2005

Name	Vorname	Ort	Jahrgang	Nation	Nummer	Marathon	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Frank	Rolf	Hohenaspe	22.12.37	GER	6	184	55	239		35.	30.06.2005
Kuhlmey	Dr. Jürgen	Oldenburg	13.02.38	GER	43	194	43	237		36.	30.06.2005
Schiebel	Thomas	Dresden	22.07.54	GER	84	188	47	235		37.	30.06.2005
Gehrke	Lothar	Hamburg	02.04.39	GER	85	222	8	230	*3	38.	30.06.2005
Löscher	Wolfgang	B.Klosterlausitz		GER		207	21	228	*1		31.12.2002
Wolf	Dieter	Prenzlau	08.06.39	GER	15	208	19	227		39.	30.06.2005
Berka	Volker	Bonn		GER		219		219	*1		30.06.2005
Kjaer	Toni	Hinnerup		DK	K	205	11	216	*1	40.	30.06.2005
Schmidt	Patrik	Hamburg	26.04.46	GER	9	191	24	215		41.	30.06.2005
von Palombini	Jobst	Bückerburg	02.09.62	GER	[29]	164	50	214	*2		31.12.2001
Feldmann	Hartmut	Hamburg	29.08.51	GER	34	171	41	212		42.	30.06.2005
Spychalski	Tadeusz	Torun		POL	45	177	35	212		42.	14.02.2004
Eberle	Dietrich	Seevetal	28.03.51	GER	103	191	17	208		44.	30.06.2005
Schwarzer	Christof	Bielefeld	12.09.62	GER	27	100	108	208		44.	23.02.2003
Heise	Hans-Peter	Bremen		GER		105	100	205	*1		31.03.2005
Schwensfeier	Dr. Uwe	Haltern	10.05.53	GER	145	108	97	205		46.	30.06.2005
Zimmermann	Walter	Marktheidenfeld		GER		70	133	203	*1		31.12.2004
Weiber	Erich	Aschaffenburg	07.03.37	GER	83	102	100	202		47.	31.12.2004
Abramink	Jürgen	Frankfurt		GER		200		200	*1		30.09.2003
Bergner	Eberhard	Potsdam		GER		100	100	200	*1		12.12.2001
Hadderfeld	Michael	Osnabrück		GER		100	100	200	*1		31.12.2004
Kobus	Karl-Heinz	Sinsheim		GER		100	100	200	*1		31.12.2004
Rüdiger	Otmar	Neuwied		GER	89	135	65	200		48.	30.06.2005
Stegmeyer	Simone	Berlin		GER		100	100	200	*1		11.12.1999
Froonhoff	Rob	Amersfoort		NED	119	151	44	195		49.	30.06.2005
Frixe	Eberhard	Meine	18.02.50	GER	14	141	53	194		50.	30.06.2005
Graham	Peter	London		GBR	63	193	0	193	*13	51.	31.12.2004
Timmerman	René	Hagen	28.04.54	GER	52	130	63	193		51.	30.06.2005
Cizinski	Uwe	Kiel		GER	[46]	180	10	190			30.06.2005
Lennartz	Birgit	St. Augustin		GER		90	100	190	*1		22.10.2000
van Nahmen	Heinrich	Alpen	17.02.50	GER	117	186	3	189		53.	30.06.2005
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	31.10.56	GER	137	154	34	188		54.	31.03.2005
Müller	Gudrun	Reutlingen		GER		157	30	187	*1		31.12.2004
Frenken	Han	Stein	13.07.62	NED	93	98	86	184		55.	30.06.2005
Petersen	Harald	Klausdorf131	15.07.43	GER	106	159	25	184		55.	30.06.2005
Gelhaar	Günther	Leipzig		GER		152	30	182	*1		31.12.2004
Lorber	Heinz	Seelze	24.08.65	GER	7	169	13	182		57.	30.06.2005
Schmitz	Siegfried	Kiel	29.11.46	GER	57	139	42	181		58.	30.06.2005
Ranta	Jürgen	Brunsbüttel		GER		180		180	*1		30.06.2005
Wilck	Irmela	Lüchow		GER		180		180	*1		30.09.2003
Broy	Eckhardt	Berlin		GER		129	50	179			30.06.2004
McCurdy	Ray	Glasgow		SCO	94	151	27	178	*8	59.	31.12.2004
Seitz	Bernd	Regensburg	06.09.39	GER	55	65	113	178		59.	31.12.2005
Samulski	Peter	Münster	14.12.38	GER	166	103	73	176		61.	30.06.2005
Dankers	Wolfgang	Hamburg		GER	[26]	175	0	175			31.03.2005
Jost	Karl-Heinz	Kiel	18.02.37	GER	48	105	69	174		62.	30.06.2005
Hauser	Manfred	Loxstedt		GER	[22]	130	43	173	n.a.		31.12.2002
Steinberg	Antonius	Lennestadt	23.01.47	GER	24	165	8	173		63.	31.12.2004
Basel	Daniel	Weinheim	10.10.52	GER	138	155	17	172		64.	30.06.2005
Biallas	Jürgen	Iserlohn	21.02.54	GER	148	95	77	172		64.	30.06.2005
Jordans	Heinz	Alsdorf	27.12.35	GER	[25]	170	2	172	*3		30.06.2001
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	23.11.54	GER	69	157	14	171		67.	30.06.2005
Drexler	Dr. Hans	Braunschweig	20.06.53	GER	122	128	42	170		68.	30.06.2005
Weber	Michael	Stuttgart		GER	87	161	9	170		68.	30.06.2005
Schmidt-Dumont	Ingo	Hamburg	03.02.40	GER	35	131	37	168		70.	31.03.2005

Name	Vorname	Ort	Jahrgang	Nation	Nummer	Marathon	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Tauber	Lothar	Zwickau	27.01.35	GER	68	153	15	168		70.	30.06.2005
Iffert	Friedrich	Kassel	24.12.44	GER	32	104	63	167		72.	30.06.2005
Weidemann	Friedhelm	Sassenheim-Stüde	25.05.59	GER	16	161	6	167		72.	30.06.2005
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	24.08.35	GER	18	148	18	166		74.	30.06.2005
Hoffmann	Günther	Kassel	24.03.42	GER	177	131	34	165		75.	31.03.2005
Randt	Christoph	Heddesheim	12.02.54	GER	139	153	12	165		75.	30.06.2005
Doherty	Brian	Woolwich, London		UK	K	162	0	162		77.	30.06.2005
Hausmann	Martina	Würzburg		GER		30	132	162	*1		30.06.2000
Backhaus	Helga	Gifhorn		GER		43	118	161	*2		31.12.2001
Hummel	Helmut	Waldkirch	02.08.45	GER	97	146	15	161		78.	30.06.2005
Rohde	Klaus	Jena	06.04.42	GER	33	136	25	161		78.	30.06.2005
Strosny	René	Bautzen		GER		70	90	160	*1		31.12.2003
Eipper	Götz W.	Hamburg	10.10.34	GER	114	148	9	157		80.	30.06.2005
Preißler	Lothar	Berlin	22.03.46	GER	98	104	53	157		80.	30.06.2005
van der Steen	Hans	Ridderkerk	21.12.44	NED	71	129	26	155		82.	31.12.2001
Dahl	Marianne	Hannover		GER		99	52	151			30.06.2005
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni		ITA	127	150		150	*1	83.	22.05.2002
Brummlich	Hagen	Königswusterhausen		GER		90	60	150			31.03.2005
Lachmann	Heinz	Berlin		GER		130	20	150	*1		31.12.2004
Peschel	Gudrun	Telgte		GER		100	50	150	*1		31.12.2004
Peschel	Werner	Telgte		GER		100	50	150	*1		31.12.2004
Rathjen	Jeannine	Bad Pyrmont		GER		150	0	150	*1		31.01.2000
Rossow	Peter	Schneverdingen		GER		100	50	150	*1		30.09.2003
Schmidt	Peter	Berlin		GER		100	50	150	*1		31.03.2000
Urbach	Ingeborg	Porz		GER	78	100	50	150	*3	84.	30.09.2001
Wicklein	Franz	Stuttgart	05.09.73	GER	70	145	5	150		84.	30.09.2004
Wieser	Leonhard	Reutlingen		AUT	146	124	26	150		86.	30.06.2005
Zollmann	Marie-Elisabeth	Siegen		GER		100	50	150	*1		31.12.2004
Krüger	Manfred	Berlin		GER		98	50	148	*1		31.12.2004
Weber	Uli			GER		110	36	146	*1		31.03.2002
Radzuweit	Thomas	Hamburg	11.12.65	GER	124	137	6	143		87.	30.06.2005
Ankenbrand	Jürgen	Kalifornien		GER	91	42	99	141	K	88.	31.12.2004
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.		GER	58	105	34	139		89.	31.12.2004
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	11.09.41	GER	11	110	27	137		90.	31.12.2004
Krieger	Ingeborg	Hilden		GER		99	37	136	*1		31.03.2005
Spieker	Johann	Laar	03.11.39	GER	135	95	41	136		91.	30.06.2005
Gierse	Gerold	Wildeshausen	23.10.55	GER	79	78	55	133		92.	30.06.2005
Larimo	Tapani	Seinäjoki		FIN	120	133	0	133		92.	30.06.2005
Schäfers	Gottfried	Everswinkel	08.11.38	GER	178	130	3	133		92.	30.06.2005
Schulze	Karl-Heinz	Hamburg		GER		132	0	132	*1		30.06.2005
Teicher	Bernhard	Ostbevern	02.10.43	GER	51	100	32	132		95.	30.09.2004
Sporleder	Ole	Hamburg	15.04.69	GER	152	121	10	131		96.	30.06.2005
Voortman	Ad	Vroomshoop	08.12.50	NED	73	110	21	131		96.	31.03.2003
Gelhaar	Andreas	Leipzig		GER		100	30	130	*1		31.12.2004
Braß	Günther	Singen	20.12.30	GER	19	119	9	128		98.	n.a.
Neumeister	Klaus	Greifenstein	06.12.59	GER	13	124	4	128		98.	31.03.2005
Cavelti	Reto	Meilen	13.11.40	SUI	110	124	3	127		100.	30.06.2005
Beiderbeck	Dietmar	Veitshöchheim	08.04.66	GER	132	65	61	126		101.	15.05.2004
Schmid	Norbert	Klein Nordende	26.06.50	GER	159	119	6	125	K	102.	30.09.2004
Hirsch	Werner	Mannheim		GER	[21]	88	36	124	*2		31.03.2002
Schwengler	Franz	Nürnberg		GER	74	124	0	124		103.	30.06.2005
Behrmann	Heinz	Kiel	08.03.52	GER	158	112	11	123		104.	30.06.2005
Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxel	19.05.59	GER	64	119	4	123		104.	30.06.2005
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	26.03.59	GER	163	85	38	123		104.	30.06.2005
Willems	André	Troisdorf	24.08.67	GER	108	102	21	123		104.	31.12.2004

Name	Vorname	Ort	Jahrgang	Nation	Nummer	Marathon	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Otto	Christof	Niedernhausen	25.10.64	GER	[47]	63	59	122			31.12.2000
Euvermann	Hermann	Twolle	16.06.53	NED	180	102	18	120		108.	30.06.2005
Knoblich	Dieter	Menden		GER		100	20	120			30.06.2004
Mauritz	Klaus-Dieter	Stadtoldendorf		GER		87	32	119	*1		31.12.2003
Schulze	Ingo	Horb		GER	49	44	75	119		109.	30.06.2005
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	11.04.35	GER	174	118	0	118		110.	30.06.2005
Willauschuß	Dr. Axel	Hilden		GER		48	70	118	*1		28.08.1999
Geistert	Reinhard	Norderstedt		GER	105	88	29	117		111.	30.06.2005
Frech	Werner	Lahnau	13.09.50	GER	92	80	36	116		112.	31.12.2003
Henkel	Heiko	Bad Schwartau		GER	61	98	18	116		112.	30.06.2005
Krasel	Klaus-Dieter	Kürten-Bechen	12.09.41	GER	141	103	13	116		112.	30.06.2005
Bellwart	Günter	Sassenburg-Stüde	15.11.41	GER	142	115	0	115		115.	31.03.2005
Robertson	Alan	Herford	23.12.64	GBR	144	94	21	115		115.	30.06.2005
Schwarz	Konrad	Hamburg	23.02.56	GER	62	98	17	115		115.	30.06.2005
Sesterheim	Bernhard	Leiwen	07.11.45	GER	121	79	36	115		115.	30.06.2005
van Amerongen	Wim	Wijk bij Duurstede		NED	136	115	0	115		115.	30.06.2005
Heukemes	Achim	Gaefenberg		GER		84	30	114	*1		31.03.2002
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel		GER	101	93	21	114		120.	31.12.2002
Mohr	Johannes	Mörfelden	28.04.34	GER	126	74	38	112		121.	30.06.2005
Freerksen	Olaf	Mannheim		GER		100	11	111	*3		07.09.2002
Rolfing	Georg	Georgsmarienhütte		GER		89	22	111			31.12.2004
Jantzen	Gerd-Rudi	Haseldorf	13.08.40	GER	181	100	10	110		122.	30.06.2005
Hoier	Joachim	Sulingen	20.06.59	GER	156	98	11	109		123.	30.06.2005
Amborn	Uli	Offenbach		GER		64	44	108	*1		30.09.2002
Moser	Benno	Berneck	25.08.43	SUI	143	98	9	107		124.	30.06.2005
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	10.01.41	GER	147	107	0	107		124.	30.06.2005
Artz	Richard	Ludwigshafen	28.10.48	GER	109	81	24	105		126.	30.06.2005
Hirschberger	Torsten	Fallersleben		GER	125	63	42	105		126.	30.06.2005
Lo	Schek kee	Hamburg	27.03.66	GER	134	92	13	105		126.	30.06.2005
Preißler	Monika	Berlin	06.05.50	GER	123	78	27	105		126.	30.06.2005
Scharrenberg	Ulrich	Hilden		GER		72	33	105	*1		05.12.2001
Gürler	Metin	Hamburg		GER		58	45	103	*1		30.09.2002
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	11.06.65	GER	172	97	6	103		130.	30.06.2005
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	18.06.54	GER	185	92	10	102		131.	30.06.2005
Van Es	Dick	Den Haag	27.12.42	NED	180	84	18	102		131.	30.06.2005
Feicke	Lothar	Leipzig		GER				100	*1		30.06.2003
Feiler	Horst	Nienburg		GER				100	*1		25.05.2002
Feldmann	Harald	Offenbach		GER		100		100	*1		31.03.2000
Feller	Franz	Marpingen		GER				100	*1		30.09.2003
Finkernagel	Dr. Holger	Bad Berleburg		GER				100	*1		30.09.2003
Geilenkirchen	Heinz	Köln		GER		100		100	*1		25.10.2002
Gerngroß	Klaus	Falkenstein		GER		100		100	*1		30.09.2003
Gibitz	Rainer	Nienburg		GER		100		100	*1		25.05.2002
Goldammer	Klaus	Berlin		GER		100		100	*1		30.09.2003
Helmes	Walter	Obertshausen		GER		100		100	*1		31.03.2000
Hüsken	Norbert			GER		100		100	*1		14.12.2003
Jäckel	Heinz	Hennef	24.09.47	GER	90	100		100	*3	132.	30.09.2003
Kammer	Thomas	Nalbach		GER		100		100	*1		31.12.2002
Kießling	Achim	München	02.11.39	GER	65	100		100	*3	132.	31.10.1999
Langnickel	Joachim	Clarholz		GER		100		100	*1		12.12.2001
Lennartz	Burkhardt	St.Augustin		GER		100		100	*1		30.09.2003
Lohrengel	Udo	St.Augustin		GER		100		100	*1		30.09.2003
Lorenz	Michael	Inden		GER		100		100	*1		31.03.2000
Mattejjiet	Carsten	Lilienthal		GER	180	80	20	100		132.	30.06.2005
Müller	Wolfgang	Bad Schwartau		GER		100		100	*1		30.11.2001

Name	Vorname	Ort	Jahrgang	Nation	Nummer	Marathon	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Muttke	Klaus-Dieter			GER		100		100	*1		30.09.2003
Thoma	Manfred			GER		100		100	*1		30.06.2004
Werner	Harald	Hamburg		GER		100		100	*1		31.05.2002
Wiese	Frank	Bremen		GER		100		100	*1		30.09.2003
Willig	Wolfgang-S.	Markkleeberg		GER		59	41	100	*1		14.10.2000
Zeidler	Axel	Hamburg		GER		100		100	*1		30.09.2003

*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.

Eichner
30.06.2005

Statistik 1. und 2. Quartal 2005

Name	Vorname	Ort	Nation	Nummer	Marathon	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103	30	5	35		1.	30.06.2005
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	118	27	8	35			30.06.2005
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42	31	4	35			30.06.2005
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	23	9	32		4.	30.06.2005
Heinig	Marcel	Cottbus	GER	186A	25	6	31		5.	30.06.2005
Hoier	Joachim	Sulingen	GER	156A	22	6	28		6.	30.06.2005
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53	19	8	27		7.	30.06.2005
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2	17	7	24		8.	30.06.2005
Rehn	Sylvia	Hamburg	GER	173A	20	4	24			30.06.2005
Feldmann	Hartmut	Hamburg	GER	34	20	3	23		10.	30.06.2005
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1	21	2	23			30.06.2005
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115	16	6	22		12.	30.06.2005
Sesterheim	Bernhard	Leiwen	GER	121A	12	10	22			30.06.2005
Gehrke	Lothar	Hamburg	GER	85	18	3	21		14.	30.06.2005
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124	19	2	21			30.06.2005
Schiebel	Thomas	Dresden	GER	84	21	0	21			30.06.2005
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119	16	4	20		17.	30.06.2005
Lo	Schek kee	Hamburg	GER	134	17	3	20			30.06.2005
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67	18	2	20			30.06.2005
Mol	Ben	Hellevoetsluis	GER	37	11	8	19		20.	30.06.2005
Schacht	Torsten	Norderstedt	GER	162A	16	3	19			30.06.2005
Wallesch	Rene´	Geesthacht	GER	12	12	6	18		22.	30.06.2005
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116	12	5	17		23.	30.06.2005
Berka	Frank	Hamburg	GER	168A	14	2	16		24.	30.06.2005
Drexler	Dr. Hans	Braunschweig	GER	122	9	7	16			30.06.2005
Koch	Steven	Erfurt	GER	140A	12	4	16			30.06.2005
Petersen	Harald	Klausdorf	GER	106	13	3	16			30.06.2005
Dolphin	Bob	Renton	USA	104	15	0	15		28.	30.06.2005
Kuhlmeiy	Dr.Jürgen	Oldenburg	GER	43	12	3	15			30.06.2005
Schwarz	Konrad	Hamburg	GER	62A	13	2	15			30.06.2005
Szlachetka	Barbara	Hamburg	POL	28	13	2	15			30.06.2005

Name	Vorname	Ort	Nation	Nummer	Marathon	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Eipper	Götz	Hamburg	GER	114	11	3	14		32.	30.06.2005
Artz	Richard	Ludwigshafen	GER	109A	12	1	13		33.	30.06.2005
Dijkgraaf	Jan Willem	Epe	NED	76	7	6	13			30.06.2005
Eberle	Gunla	Seevetal	GER	179A	13	0	13			30.06.2005
Honing	Gijs	Blokker	NED	128	11	2	13			30.06.2005
Sagasser	Mario	Henstedt-Ullzburg	GER	172A	11	2	13			30.06.2005
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99	9	4	13			30.06.2005
Hopp	Manfred	Hamburg	GER	72	12	0	12		39.	30.06.2005
Jung	Helmut	Kiel	GER	174	12	0	12			30.06.2005
Basel	Daniel	Weinheim	GER	138	9	2	11		41.	30.06.2005
Behrmann	Heinz	Kiel	GER	158	9	2	11			30.06.2005
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175A	11	0	11			30.06.2005
Randt	Christoph	Heddesheim	GER	139	10	1	11			30.06.2005
Rösner	Karl-Ernst	Hahn	GER	8	8	3	11			30.06.2005
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	152	8	3	11			30.06.2005
Teichert	Jürgen	Nürnberg	GER	150	11	0	11			30.06.2005
Timmerman	Rene´	Herdecke	GER	52	11	0	11			30.06.2005
Preißler	Lothar	Berlin	GER	98	3	7	10		49.	30.06.2005
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	GER	69	10	0	10			30.06.2005
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10	8	2	10			30.06.2005
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6	6	3	9		52.	30.06.2005
Frenken	Han	Stein	NED	94	6	3	9			30.06.2005
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79	7	2	9			30.06.2005
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	GER	17	9	0	9			30.06.2005
Liedtke	Otto	Giffhorn	GER	176A	8	1	9			30.06.2005
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57	5	4	9			30.06.2005
Waßmer	Alfred	Aßler/Werdorf	GER	163	7	2	9			30.06.2005
Bendin	Davor	Hamburg	GER	151A	6	2	8		59.	30.06.2005
Geistert	Reinhard	Hamburg	GER	105A	8	0	8			30.06.2005
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48	4	4	8			30.06.2005
Merker	Doeter	Hamburg	GER	60A	6	2	8			30.06.2005
Papcke	Gerd	Stuttgart	GER	100	8	0	8			30.06.2005
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157A	7	1	8			30.06.2005
Spieker	Johann	Laar	GER	135	6	2	8			30.06.2005
van Nahmen	Heinrich	Alpen	GER	117	8	0	8			30.06.2005
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87	8	0	8			30.06.2005
Wenzel	Dr. Christoph	Giffhorn	GER	44	7	1	8			30.06.2005
Wolf	Dieter	Prenzlau	GER	15	8	0	8			30.06.2005
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32	6	1	7		70.	30.06.2005
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95	5	2	7			30.06.2005
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148	5	1	6			30.06.2005
Heide	Heike	Bünde	GER	170A	4	2	6			30.06.2005
Schulte	Uli	Schwanewede	GER	111A	4	2	6			30.06.2005
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137	6	0	6			30.06.2005
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74	6	0	6			30.06.2005
Schwensfeier	Dr. Uwe	Haltern	GER	145	5	1	6			30.06.2005
Casimir	Willi	Schönkirchen	GER	66A	5	0	5		78.	30.06.2005
Cavelti	Reto	Meilen	SUI	110	5	0	5			30.06.2005
Lorber	Heinz	Seelze	GER	7	5	0	5			30.06.2005
Preißler	Monika	Berlin	GER	123	3	2	5			30.06.2005
Rüdiger	Otmar	Neuwied	GER	89	5	0	5			30.06.2005
Schäfers	Gotfried	Everswinkel	GER	178	5	0	5			30.06.2005

Name	Vorname	Ort	Nation	Nummer	Marathon	Ultras	Summe	Bem. Platz	Stand
Sonntag	Werner	Ostfildern	GER	3	3	2	5		30.06.2005
Frixe	Eberhard	Meine	GER	14	3	1	4	85.	30.06.2005
Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxel	GER	64	4	0	4		30.06.2005
Hummel	Helmut	Waldkirch	GER	97	4	0	4		30.06.2005
Krasel	Klaus-Dieter	Kassel	GER	141	4	0	4		30.06.2005
Kunze	Christel	Hamburg	GER	149A	4	0	4		30.06.2005
Moser	Benno	Berneck	SUI	143	4	0	4		30.06.2005
Sagasser	Doris	Henstedt-Ullzburg	GER	171A	4	0	4		30.06.2005
Scheer	Oliver	Hamburg	GER	165A	4	0	4		30.06.2005
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125	3	0	3	93.	30.06.2005
Reh	Hubertus	Bad Krotzingen	GER	18	3	0	3		30.06.2005
Samulski	Peter	Münster	GER	166	3	0	3		30.06.2005
Schulze	Ingo	Horb	GER	49	3	0	3		30.06.2005
van Amerongen	Wim	Wijk	NED	136	3	0	3		30.06.2005
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	GER	16	3	0	3		30.06.2005
Bellwart	Günter	Sassenburg-Stüde	GER	142	2	0	2	99.	31.03.2005
Jatho	Klaus	Hamburg	GER	164A	2	0	2		30.06.2005
Tauber	Lothar	Zwickau	GER	68	1	1	2		30.06.2005
Wieser	Leonhard	Reutlingen	AUT	143	2	0	2		30.06.2005
Heeschen	Klaus-Jürgen	Neumünster	GER	153A	1	0	1	103.	30.06.2005
Orsing	Hans	Helsingborg	SWE	38	1	0	1		30.06.2005
Rohde	Klaus	Jena	GER	33	1	0	1		30.06.2005
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	GER	147	1	0	1		30.06.2005

Eichner
30.06.2005

Statistik 2. Quartal 2005

Name	Vorname	Ort	Nation	Nummer	Marathon	Ultras	Summe	Bem. Platz	Stand
Heinig	Marcel	Cottbus	GER	186A	17	6	23	1.	30.06.2005
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2	15	7	22	2.	30.06.2005
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	13	8	21	3.	30.06.2005
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103	17	3	20	4.	30.06.2005
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53	12	6	18	5.	30.06.2005
Hoier	Joachim	Sulingen	GER	156A	11	6	17	6.	30.06.2005
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42	14	3	17		30.06.2005
Berka	Frank	Hamburg	GER	168A	14	2	16	8.	30.06.2005
Feldmann	Hartmut	Hamburg	GER	34	14	2	16		30.06.2005
Schiebel	Thomas	Dresden	GER	84	16	0	16		30.06.2005
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67	14	2	16		30.06.2005
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	118	9	7	16		30.06.2005
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115	9	5	14	13.	30.06.2005
Rehn	Sylvia	Hamburg	GER	173A	11	3	14		30.06.2005
Artz	Richard	Ludwigshafen	GER	109	12	1	13	15.	30.06.2005
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116	9	4	13		30.06.2005
Sesterheim	Bernhard	Leiwen	GER	121	6	7	13		30.06.2005
Drexler	Dr. Hans	Braunschweig	GER	122	5	7	12	18.	30.06.2005
Lo	Schek kee	Hamburg	GER	134	10	2	12		30.06.2005
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119	9	2	11	20.	30.06.2005
Gehrke	Lothar	Hamburg	GER	85	8	3	11		30.06.2005
Koch	Steven	Erfurt	GER	140A	9	2	11		30.06.2005
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124	9	2	11		30.06.2005

Name	Vorname	Ort	Nation	Nummer	Marathon	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Eiper	Götz	Hamburg	GER	114	7	3	10		24.	30.06.2005
Dolphin	Bob	Renton	USA	104	9	0	9		25.	30.06.2005
Honing	Gijs	Blokker	NED	128	8	1	9			30.06.2005
Kuhlmeiy	Dr.Jürgen	Oldenburg	GER	43	6	3	9			30.06.2005
Mol	Benno	Hellevoetsluis	NED	37	5	4	9			30.06.2005
Petersen	Harald	Klausdorf	GER	106	6	3	9			30.06.2005
Preißler	Lothar	Berlin	GER	98	7	2	9			30.06.2005
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57	5	4	9			30.06.2005
Szlachetka	Barbara	Hamburg	POL	28	7	1	8		32.	30.06.2005
Teichert	Jürgen	Nürnberg	GER	150	8	0	8			30.06.2005
Timmerman	Rene´	Herdecke	GER	52	8	0	8			30.06.2005
Waßmer	Alfred	Aßler/Werdorf	GER	163	6	2	8			30.06.2005
Dijkgraaf	Jan Willem	Epe	NED	76	4	3	7		36.	30.06.2005
Eberle	Gunla	Seevetal	GER	179A	7	0	7			30.06.2005
Jung	Helmuth	Kiel	GER	174	7	0	7			30.06.2005
Papcke	Gerd	Stuttgart	GER	100	7	0	7			30.06.2005
Randt	Christoph	Heddesheim	GER	139	7	0	7			30.03.2005
Sagasser	Mario	Henstedt-Ullzburg	GER	172	6	1	7			30.06.2005
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	GER	69	7	0	7			30.06.2005
Schwarz	Konrad	Hamburg	GER	62	5	2	7			30.06.2005
Spieker	Johann	Laar	GER	135	5	2	7			30.06.2005
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	152	5	2	7			30.06.2005
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10	6	1	7			30.06.2005
Wallesch	Rene´	Geesthacht	GER	12	3	4	7			30.06.2005
Wolf	Dieter	Prenzlau	GER	15	7	0	7			30.06.2005
Basel	Daniel	Weinheim	GER	138	6	0	6		50.	30.06.2005
Behrmann	Heinz	Kiel	GER	158	4	2	6			30.06.2005
Rössner	Karl-Ernst	Hahn	GER	8	3	3	6			30.06.2005
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137	6	0	6			31.03.2005
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74	6	0	6			30.06.2005
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99	4	2	6			30.06.2005
Wenzel	Dr. Christoph	Gifhorn	GER	44	6	0	6			30.06.2005
Bendin	Davor	Hamburg	GER	151A	3	2	5		57.	30.06.2005
Biallas	Jürgen	Isarlohn	GER	148	4	1	5			30.06.2005
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175A	5	0	5			30.06.2005
Frank	Rolf	Haspe	GER	6	3	2	5			30.06.2005
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79	3	2	5			30.06.2005
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	GER	17	5	0	5			30.06.2005
Hopp	Manfred	Hamburg	GER	72	5	0	5			30.06.2005
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32	4	1	5			30.06.2005
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48	2	3	5			30.06.2005
Liedtke	Otto	Gifhorn	GER	176A	5	0	5			30.06.2005
Lorber	Heinz	Hannover	GER	7	5	0	5			30.06.2005
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157A	4	1	5			30.06.2005
Schacht	Torsten	Norderstedt	GER	162A	3	2	5			30.06.2005
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95	3	2	5			30.06.2005
van Nahmen	Heinrich	Alpen	GER	117	5	0	5			30.06.2005
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87	5	0	5			30.06.2005
Frenken	Han	Stein	NED	94	3	1	4		73.	30.06.2005
Frixe	Eberhard	Meine	GER	14	3	1	4			30.06.2005
Geistert	Reinhard	Hamburg	GER	105A	4	0	4			30.06.2005
Heide	Heike	Bünde	GER	170A	2	2	4			30.06.2005
Preißler	Monika	Berlin	GER	123	2	2	4			30.06.2005
Rüdig	Otmar	Neuwied	GER	89	4	0	4			30.06.2005
Scheer	Oliver	Hamburg	GER	165A	4	0	4			30.06.2005
Schulze	Ingo	Horb	GER	49	0	4	4			30.06.2001

Name	Vorname	Ort	Nation	Nummer	Marathon	Ultras	Summe	Bem. Platz	Stand
Cavelti	Reto	Meilen	SUI	110	3	0	3	81.	30.06.2005
Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxel	GER	64	3	0	3		30.06.2005
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125	3	0	3		30.06.2005
Krasel	Klaus-Dieter	Kassel	GER	141	3	0	3		30.06.2005
Kunze	Christel	Hamburg	GER	149A	3	0	3		30.06.2005
Reh	Hubertus	Bad Krotzingen	GER	18	3	0	3		30.06.2005
Schäfers	Gotfried	Everswinkel	GER	178	3	0	3		30.06.2005
Sonntag	Werner	Ostfildern	GER	3	1	2	3		30.06.2005
Casimir	Willi	Schönkirchen	GER	66A	2	0	2	89.	30.06.2005
Hummel	Helmut	Waldkirch	GER	97	2	0	2		30.06.2005
Jatho	Klaus	Hamburg	GER	164A	2	0	2		30.06.2005
Merker	Dieter	Hamburg	GER	60A	2	0	2		30.06.2005
Moser	Benno	Berneck	SUI	143	2	0	2		30.06.2005
Schulte	Uli	Schwanewede	GER	111A	0	2	2		30.06.2005
Schwensfeier	Dr. Uwe	Haltern	GER	145	2	0	2		30.06.2005
Tauber	Lothar	Zwickau	GER	68	1	1	2		30.06.2005
vam Amerongen	Wim	Wijk	NED	136	2	0	2		30.06.2005
Orsing	Hans	Helsingborg	SWE	38	1	0	1	98.	30.06.2005
Rohde	Klaus	Jena	GER	33	1	0	1		30.06.2005
Samulski	Peter	Münster	GER	166	1	0	1		30.06.2005
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	GER	16	1	0	1		30.06.2005
Wieser	Leonhard	Reutlingen	AUT	143	1	0	1		30.06.2005
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	GER	147	1	0	1		30.06.2005

Eichner
30.06.2005

In Zukunft halbjährliche Meldung

Wie schon erwähnt wurde, hat die Mitgliederversammlung am 13.08. beschlossen, dass unsere Statistiken in Zukunft nur noch halbjährlich veröffentlicht werden sollen. Dem entsprechend bitten wir unsere Mitglieder, ihre absolvierten Läufe jeweils in den ersten 7 Tagen des Juli bzw. des Januar an die Statistikerin zu melden.

Die 100MC aktuell soll weiter vierteljährlich erscheinen. Sie hat dann mehr Platz für Textbeiträge und für Sonderstatistiken und Ergebnislisten unterschiedlicher Art.

Die Sonderstatistiken „**Best 5**“ und „**100MC-Cup**“ werden weiter von **Thorsten Themm** bearbeitet. Bei diesen Statistiken wäre es gut, wenn möglichst viele Mitglieder wieder zum 7. Oktober, also zum Herbst-Heft der „100MC aktuell“, einen Zwischenstand melden würden.

Club-Reise nach Malta 2006

Hallo liebe Mitglieder / Leser,

nach dem Erfolg unserer ersten gemeinschaftlichen Reise (zum Istanbul-Marathon 2004) folgt nun der nächste „Streich“ meinerseits.

Wie aus der Überschrift hervorgeht, geht es diesmal nach Malta. Ich war 2001 schon einmal dort, und mir hat es sehr gut gefallen; deshalb laden ich/wir euch ein dieses Erlebnis mit mir/uns zu teilen / zu erleben.

Nach einigen Vergleichen (von verschiedenen Reiseanbietern) habe ich mich entschlossen, „Ceventours“ den Zuschlag zugeben. Bei Ceventours handelt es sich um Antje und Uwe Cizinski aus Kiel-Holtenau (Öger-Tours steht wiederum dahinter).

Reiseinformationen:

Die Abreise erfolgt am 3.März 2006 (ein Freitag), aus Frankfurt. Lauftag ist der 5. März (Sonntag), der Lauf kann mitgebucht werden (40 €).

Achtung: Die neuste Ausschreibung des Marathons ist noch nicht veröffentlicht (siehe unter: www.maltamathon.com).

Rückreise ist am Mi/ 8.03.06 oder am Fr/ 10.03.06 möglich (bisher wählten alle den Freitag; wer zum ersten Mal auf Malta ist, sollte die längere Variante wählen, dies ist meine persönliche Empfehlung).

Zwei Hotels haben wir im Programm. Einmal 4-Sterne und alternativ 3- Sterne.

Kurz zu den Preisen (alle Preise pro Person):

3.- 08.03.06 in 4.Sterne, im DZ mit Frühstück	371 €, mit HP	406 €
3.- 10.03.06 in 4.Sterne, im DZ mit Frühstück	409 €, mit HP	449 €
3.- 08.03.06 in 3.Sterne, im DZ mit Frühstück	334 €, mit HP	370 €
3.- 10.03.06 in 3.Sterne, im DZ mit Frühstück	359 €, mit HP	397 €

Die Marathonmeldung kostet 40 € (Halbmarathon auch möglich)

Unser deutscher Reise Flughafen ist Frankfurt (es gibt keine andere Wahl). „Rail-and-Fly-Tickets“ können auf Wunsch mitgebucht werden (24 € pro Strecke/ pro Person).

Denkt an Reiserücktritt (ca. 20 €) (!?)

Weitere Informationen erhaltet ihr von mir direkt:

Thorsten Themm / 04392-916676 / thorsten.themm@freenet.de

oder unter www.ceventours.de , 0431-363516 (Fam. Cizinski)

Derzeitiger Stand ist: 16 Teilnehmer (8 mal DZ, nicht alles 100MC-ler)

Ich hoffe auf reges Interesse.

Thorsten Themm

108 km Nord-Ostsee-Kanal-Lauf

Triathlet Karl-Heinz Jost erfüllt sich einen Jugendtraum:

Als junger Mann bin ich oft, mit dem Schiff von Grönland oder Finnland kommend, durch den Kiel-Canal gefahren. Während der Fahrt bei Tag oder Nacht, bei Freiwache, lagen wir an Deck und ich genoss die heimatliche Landschaft. Viele Spaziergänger und Radfahrer auf den Wanderwegen parallel zum Wasser winkten uns fröhlich zu. Es war ein wechselseitiges Vergnügen. Da schon keimte in mir der Wunsch, als Kieler Jung, einmal zu Fuß den Kanal auf der ganzen Länge abzulaufen.

Sehr viel später war ich dann in der Lage, sehr lange Strecken zu laufen, und so rückte mein Jugendtraum näher.

Am Samstag, dem 11. Juni 2005, war es dann so weit. Am Packhaus, im Holtenauer Hafen starteten wir in einer kleinen Gruppe von 11 Ausdauersportlern, - alles erfahrene Langstrecken-Läufer aus Schleswig-Holstein und Hamburg, - mit drei Helfern, zu diesem Landschaftslauf der besonderen Art.

Früh morgens um sieben hatten sich viele Zuschauer und Läufer aus mehreren Vereinen und Prominente eingefunden. Einige begleiteten uns auf den ersten Laufkilometern.

Der Lauf führte über die Kanal-Betriebswege auf der Nordseite des Kanals, von der Schleuse Holtenau zur Schleuse Brunsbüttel. Teilweise ging es durch schulterhohe Gewächse. Es ging um Rendsburg herum. Dort auf dem Paradeplatz erlebten wir eine Demo mit Rangeleien und Polizeieinsatz. Später, wegen einer großen Baustelle am Wasser, wechselten wir auf die Südseite.

108 km können lang werden. Doch es war kurzweilig, die landschaftlich schöne Strecke zu laufen, neben der meist befahrenen Wasserstraße der Welt.

In Brunsbüttel, die Einwohner feierten ihr jährliches Stadtfest, wurden wir an der Schleuse sehr herzlich empfangen. Als sie unser Transparent lasen „Von Holtenau bis Brunsbüttel“, folgte ungläubiges Staunen.

Wir brauchten etwas mehr als 15 Stunden. Das Wetter war eher kühl und sehr windig. Später kam noch viel Regen mit nur 7°C dazu. Die Schafskälte war deutlich zu spüren. Alle erreichten durchnässt aber glücklich das Ziel.

6-Tage-Bahnlauf in Erkrath vom 31.7. bis 6.8.2005

von Uli Schulte

Zum zweiten Mal habe ich mich auf das Wagnis und das Abenteuer eines 6-Tage-Bahnlaufs eingelassen. 144 Stunden auf einer 400 Meter Aschbahn zu leben, von einem Eisenzaun umgeben, den neugierigen Blicken kopfschüttelnder Betrachter preisgegeben – im Gehege gut umsorgt und betreut.

Dabei stand es bis zuletzt auf Messers Schneide, ob ich als aktiver Sportler teilnehmen können würde, da mich über Monate eine verschleppte Halsentzündung beeinträchtigt hatte. Eine Woche vor dem Start gab mein Arzt mir grünes Licht und die erforderliche Unbedenklichkeitsbescheinigung. Trotz der Erkrankung im Vorfeld des Wettkampfs fühlte ich mich körperlich und mental hinreichend stark, nicht zuletzt durch eine seit über 500 Tagen anhaltende Streak, also den täglichen, ununterbrochenen Dauerlauf von durchschnittlich 10 km pro Tag. Ein 24-Stunden-Lauf vor 5 Wochen und ein

Marathonlauf 1 Woche vor Start gaben mir die Gewissheit, die 6 Tage auf der Bahn der Reinhardt-von-Hymmen-Sportanlage in Erkrath-Untersfeldhaus bestreiten zu können.

Als Wettkampfziel hatte ich für mich wie üblich 3 Optionen formuliert. Minimalziel: mit der täglichen Marathondistanz in der Wertung zu bleiben. Als realistisches Ziel: die 365 km des letzten Jahres noch einmal zu erreichen. Als Traumziel: die 400 km Marke klar zu überschreiten.

Um mein Ziel zu erreichen, legte ich mir im Vorfeld während langer Laufstunden eine Renneinteilung zurecht, sinnierte lange darüber, im Geist oft schon auf der Aschebahn, machte meinen Plan zu einem Teil von mir, ließ ihn mir in Fleisch und Blut übergehen. Im Gegensatz zum letzten Jahr, wo ich in sturem Tag-und-Nacht-Rythmus 35-Runden-Blöcke, unterbrochen jeweils von einer Pause, abarbeitete, nahm ich mir für dieses Jahr vor, jeweils vormittags, nachmittags und abends zu laufen, die 4 bis 5 Stunden zwischen den Mahlzeiten zu nutzen, um jeweils etwa 25 km zu erkämpfen. Die Stunden zwischen Mitternacht und 6 Uhr morgens sollten der Ruhe für Körper und Geist vorbehalten bleiben.

Vor jedem Mehrtageslauf stellt sich die Frage nach der Ausrüstung. Wie viel Paar Schuhe nehme ich mit? Welche Hemden, Hosen, Socken, Mützen sollen ins Gepäck? Kleidung für kaltes, warmes, nasses, trockenes Wetter will bedacht sein. Welche Medikamente, Cremes, Wässerchen, Pflaster, Bandagen könnten benötigt werden? Ich entschied mich aus Erfahrung dafür, ein besonderes Augenmerk auf die Füße zu richten, die am meisten leisten müssen und am stärksten gefordert und beansprucht werden. Ich nahm mir vor,

die Füße mehrmals am Tag mit Babytüchern zu säubern und mit Ringelblumensalbe zu behandeln, um sie geschmeidig zu erhalten. Außerdem nahm ich ein Paar Laufschuhe der Größe 49 mit, 4 Nummern größer als für mich üblich. So können nach einigen Tagen Laufen Beschwerden an den stark geschwollenen Füßen etwas reduziert werden.

Als am Sonntag Nachmittag um 15.00 Uhr Ex-Bundesligaprofi Thomas Allofs den Startschuss gab, regnete es in Strömen. Der Regen setzte die Bahn teilweise unter Wasser, und sie ließ sich nur durch die redliche Mühe der Helfer, das Wasser von der Strecke zu fegen und durch kleine Gräben abzuleiten, leidlich belaufen. Das regnerische, wechselhafte Wetter zog sich durch die Veranstaltung, unterbrochen von einigen sonnigen Abschnitten, um allen mit voller Gewalt einen unvergesslichen Abschluss des Rennens zu bescheren. Da mich Wärme und Licht eher positiv motivieren, hatte ich stark zu kämpfen, um angesichts der sintflutartigen Regenfälle gute Laune zu bewahren. Das Wetter können wir nicht ändern, wohl aber unsere Einstellung zu den Widernissen, die uns auf der Strecke entgegenschlagen.

Das Rennen nahm seinen Verlauf mit internationalem Flair: 35 Teilnehmer aus 14 Ländern bildeten in 6 Tagen und 6 Nächten eine starke und fast immer solidarische Gemeinschaft. Für mich ist dieses Miteinander der Nationen im Sport eine große Bereicherung. Eine gelebte Völkerverständigung im ganz kleinen Bereich. Ein Sich-Einlassen auf Menschen verschiedener Länder, unterschiedlicher Kulturen, ein sich einander öffnen, das Gute erwartend. Stellvertretend für viele andere will ich hier unsere niederländischen Nachbarn nennen. Mit Regina, Ruud, Ubel und Theo verbindet mich ein Gefühl, dass

weit über Sympathie hinausgeht. In den letzten Jahren habe ich die Ruhe, die Freundlichkeit, die Ausgeglichenheit und Stetigkeit meiner niederländischen Freunde mehr und mehr schätzen gelernt. Ich habe das Gefühl, dass es unter uns keinerlei Abneigung gibt, sondern eher tiefes Verstehen und Freundschaft. Von kaum jemand anderem habe ich so viel Freundlichkeit und aufmunternde Worte empfangen, wie von meinen niederländischen Kameraden.

Ein 6-tägiger Rundenlauf könnte sehr monoton sein. Es fehlen die äußerlichen Reize der Natur, wie sie beispielsweise ein mehrtägiger Landschaftslauf bietet. Beim Bahnlauf gilt es viel mehr, Innenwelten zu betrachten. Aber auch das reicht nicht aus, um sich über Tage zu motivieren. Also zieht der Läufer seine Kraft aus den vielen kleinen Dingen und Abwechslungen, die auch ein Bahnlauf bietet. Da ist der Laufrichtungswechsel alle 6 Stunden, der dazu führt, dass alle Teilnehmer mindestens einmal während des Wechsels aneinander vorbei, einander zugewandt laufen. Der Richtungswechsel wird durch Geläut angekündigt, und die Läufer klatschen einander ab. Vier mal am Tag ist dieses Ritual ein ersehnter Höhepunkt. An der Laufstrecke sind viele Zelte aufgestellt, in denen Läufer und Betreuer übernachten. Vor zwei Zelten war jeweils tags ein Blumenstrauß und nachts eine Kerze aufgestellt, für mich ein stets willkommenes und erwartetes Ereignis. Meine innere Kraft beziehe ich aus Gesprächen, Gebeten, dem Wind, den Wolken, den Bäumen. Die Sozialisation, der Kontakt zu den Mitsportlern durch ein Gespräch, durch einen Blick, eine Geste, eine Berührung ist für mich unabdingbar. Für mich ist es kein „small talk“, nein, es finden immer wieder auch tiefer gehende Gespräche statt. Zehn Runden

kommunizierend bewältigt erscheinen mir nur halb so schwer, wie zehn Runden allein gemeistert. Sechs Tage lang etwa fragte Franz mich bei jeder Übrerrundung in wohlklingendem Schwitzerdütsch: „Na, Uli, geht's noch?“ Meine Antwort: „Ganz gut, Franz, es muss ja. Und bei Dir?“ Eine fast liturgische Form der Kommunikation. Jeden Abend habe ich der Mitternacht entgegengefiebert, ein weiteres Ritual ersehnt: Die Mitternachtssuppe in der Gegenwart von Stephan einzunehmen und mit ihm zum Tagesabschluss ein Bier zu genießen. Nicht unerwähnt bleiben soll an dieser Stelle der Besuch von lieben Freunden an der Strecke sowie die e-mails, die einmal täglich ausgedruckt und uns Läufern auf der Strecke überreicht wurden. Auch war mir meine Frau Irene eine überaus wertvolle Hilfe. Sie erfüllte mir manche kleinen und größeren Wünsche.

Die ganze Veranstaltung steht und fällt mit dem engagierten Einsatz der Helfer und Betreuer. Zum zweiten Mal durfte ich nun erleben, mit welcher Begeisterung und Hingabe die meist selbst lauferfahrenen Mitarbeiter sich einsetzten und so den Rahmen boten für einen reibungslosen Ablauf und ein starkes Gefühl des „gut aufgehoben Seins“. Darf ich, ohne ungerecht zu wirken, zwei Menschen stellvertretend für Sigi und sein wunderbares Team hervorheben und gleichzeitig eine Lanze brechen für unsere Jugend? Oskar und Jorret, die Söhne des Steppenhahns, leisteten einen Dienst am Verpflegungsstand zu allen Tages- und Nachtzeiten, der nicht hoch genug eingeschätzt werden kann! Genauso erwähnenswert die beiden jugendlichen Söhne von Jürgen, die mit ihrer Webcam es einem großen Publikum ermöglichten, per Internet live an der Veranstaltung teilzuhaben! Im Hinblick auf die Betreuung hatte ich das Gefühl, dass mir jeder Wunsch von den Augen abgelesen

wurde. Das hat man nicht oft im Leben, dafür kann ich mich gut und gerne etwas quälen!

Viel Spaß hatten wir auf der Strecke, mancher Witz, manche Anekdote wurde zum Besten gegeben, viel gelacht und gescherzt. Die Fähigkeit, den Humor zu bewahren, gehört meines Erachtens nach zu den wichtigsten Qualifikationen des Ultraläufers, den Spaß an der Sache und das Lächeln nicht zu verlieren. Gute Laune und die Freude sich erhalten – das Leid und der Schmerz kommen so oder so von selbst. Auch davon hatte ich in diesem Jahr reichlich zu verarbeiten. Eine Woche vor Beginn des Laufes stellte mein Zahnarzt eine entzündete Wurzel eines Backenzahnes fest. Eine Wurzelbehandlung brachte zwar noch etwas Erleichterung, aber keine Befreiung: Zahnschmerzen gehörten zum ständigen Begleiter des diesjährigen 6 Tage Laufes. Das größte Problem waren – wie im letzten Jahr – meine Füße. Mehrere große Blasen, taube Zehen, Schmerzen in Ferse, Sprunggelenk, Spann – die ganze Palette. In der Nacht vom dritten auf den vierten Tag erlebte ich meinen Tiefpunkt, als ich im Schlafsack lag. Der ganze Körper voller Schmerzen, Schüttelfrost und Hitzewallungen, Mutlosigkeit und Depression, Gedanken, abzubrechen und nach Hause zu fahren. Dann am frühen Morgen sich herausquälen aus dem Schlafsack, zur Tür humpelnd das Gesicht und den geschundenen Körper der aufgehenden Sonne und dem Licht entgegen haltend, die Erfahrung machend, von den Toten aufzuerstehen, mit neuer Kraft durchströmt zu werden, die Schmerzen den Körper fluchtartig verlassend. Wichtig war auch, sich selbst zu behandeln mit Tüchern und Salben, sich etwas Gutes zu tun, auch die Hilfe von anderen anzunehmen, wie die Hilfe

von Manfred, der meine Achillessehnen tapt und mich dadurch zumindest an dieser Stelle dauerhaft von Schmerzen befreit. Das Leid sich zu teilen mit Hans – Jürgen, dem Zimmerkollegen, in stillem Verstehen.

So nimmt das Rennen seinen Lauf. Im Vergleich zum letzten Jahr kann ich von meinen Erfahrungen profitieren, mir Zeiten und Kräfte optimaler einteilen, mich in fast jedem Part des Rennens etwas verbessern. Im Ziel stehen dann 418 km zu Buche gegenüber 365 km im letzten Jahr. In der Platzierung konnte ich mich steigern vom letzten Rang im vorigen Jahr auf Rang 28 von 35 Teilnehmern in diesem Jahr. Ein kleiner persönlicher Erfolg.

Zum Schluss will ich noch die Sponsoren erwähnen, ohne die heute ein solcher Wettbewerb kaum durchführbar wäre, ohne die Kosten für die Teilnehmer ins Unermessliche zu treiben. Stellvertretend für viele möchte ich hier ein bekanntes Dienstleistungs-, Express- und Logistikunternehmen nennen, dass schon im letzten Jahr maßgeblich zum Erfolg des Laufes beigetragen hat. Nicht nur mit Geld- und Sachunterstützung war dieser Sponsor beteiligt, sondern auch mit sehr persönlichem und überzeugendem Engagement. Leitende Mitarbeiter verlegten kurzerhand ihre Sitzungen an die Laufstrecke. Die ganze Mannschaft der Niederlassung trat an, um uns persönlich anzufeuern und zu unterstützen. Zwei Mitarbeiter tauchten gar abends mit Schlafsack an der Strecke auf, um den Läufern auch in der Nacht Zuspruch zu geben. Ihr lieben Leute von TNT, es ist ein Unterschied, ob jemand nur sein Geld gibt, oder auch ein Stück von sich selbst. Eure Art des Helfens wird mir unvergessen bleiben!

Nachdem ich nun wieder zu Hause und in der Realität angekommen bin, stellt sich, schon während die Verletzungen heilen, zaghaft die Frage: Wenn es wieder einen 6-Tage-Lauf geben wird, werde ich ein weiteres Mal daran teilnehmen? Antwort: Ich denke, schon. Aber frühestens in einem Jahr!

Der 1. Lilienthaler Sommermarathon

Eine erfreuliche Entwicklung hat unter den Mitgliedern des 100 Marathon Clubs eingesetzt: zur Bereicherung des Laufangebotes werden immer neue Laufveranstaltungen ins Leben gerufen. Nach Veranstaltungen in Sulingen und dem Alster(-ultra-)marathon fand am 23. Juli bei Carsten Mattejiet der 1. Lilienthaler Sommermarathon statt. Es starteten und finishten 28 Läufer/innen beim Marathon und 10 beim Halbmarathon. Die Teilnehmer durften an einer Laufveranstaltung teilhaben, wie man sie sich nur wünschen konnte: herzlich, familiär, organisatorisch wohl durchdacht und perfekt in der Ausführung. Schon die Startnummernausgabe in Mattejiets guter Stube war bezeichnend für den tollen persönlichen Einsatz aller beteiligten Helfer. Carstens Frau verteilte, das Baby auf dem einen Arm „mit links“ die Startnummern. Nach und nach trudelten die Teilnehmer ein. Unter ihnen viele bekannte Gesichter vom 100MC und friends, aber auch einige Neulinge, die hier ihr Marathon- oder Halbmarathondebut hatten. Der Lilienthaler Bürgermeister, Willi Hollatz, der Halbmarathon lief (und den 2. Rang erzielte, 1:32:25) schickte die Teilnehmer auf die landschaftlich außerordentlich ansprechende Strecke. Sie führte über 4 Runden plus ein Pendelstück

durch das Landschaftsschutzgebiet am Wümmedeich entlang. Die Strecke war fast autofrei und aufgrund Carstens guter Beziehungen waren am Wettkampftag keine Gülletransporte unterwegs. Das Läuferfeld teilte sich aufgrund der Rundenlänge auf und man lief in kleinen Gruppen. Der Lokalmatador Frank Themsen (LG Bremen Nord) verbuchte hierbei mit einem Start-Ziel-Sieg in 2:55:44. Hajo Meyer, der bereits am Wochenende zuvor beim Bremerhavener Citymarathon persönliche Jahresbestleistung gelaufen war, schonte sich bei seinem 899. Marathon nicht, obwohl am Sonntag bei der „Null“ sein 900. anstand, und kam mit sehr guten 3:54:06 ins Ziel. Sigrid Eichner stand noch ganz unter dem Eindruck des kürzlich von ihr in 52:45:46 erfolgreich gefinishten Badwater Ultras und kam mit 6:16 ins Ziel. Zusätzliche Aufwertung erfuhr die Veranstaltung durch die internationale Teilnehmerschaft: Sjoerd Slaaf vom SV Friesland & 100MC-Mitglied, der in 3:32:39 finishte, der Weltreisende in Sachen Marathon Shakal Ryan (3:34:30), Hirenda Kurani von den Mumbai Roadrunners (4:22:18). Ein besonders fröhlicher Zeitgenosse und echter Strahlemann war der Japaner Hajime Nishi, der auch letzte Woche in Bremerhaven startete und ebenfalls die Georgsmarienhütter Null laufen wird. Nishi ist ein echter Marathon-Nomade. Er lief in Lilienthal seinen 456. Marathon und kündigte an, 2049 (dann sei er 100 Jahre alt) hier seinen 1000. laufen zu wollen. Nun denn - dem Glücklichen schlägt bekanntlich keine Stunde. Nach dem Lauf ließ er sich das „delicious german sushi“ schmecken, das Uneingeweihte als belegte Brötchen bezeichnen würden. Womit ich zum Thema Verpflegung und Veranstaltungsleitung komme. Hier muss dem Veranstalter und seiner Crew ein dickes, nein, ein megafettes Lob ausgesprochen werden. Der Start-Ziel-Bereich war übersichtlich gestaltet. Hier war

auch der Hauptverpflegungspunkt mit reichlich fester und flüssiger Nahrung, die durch Beigaben von Laufteilnehmern Freunden und Förderern des Laufes aufgebrevelt wurde. Die Streckenmarkierung war übersichtlich mit Kilometerangaben. Bei Kilometer 6 war eine Getränkestelle mit Möglichkeit zum Boxenstopp beim Gasthaus Schleuse. Schön anzusehen und laut Veranstalter eine gute Adresse, um am Wümedeich Rast zu machen. Danke an den Wirt & Team für die geleistete Unterstützung! Die Strecke verlief durch besagtes Landschaftsschutzgebiet und man konnte tatsächlich jede Menge Vogelarten beobachten. Allein fehlt mir der ornithologische Sachverstand um mit Einzelheiten aufzuwarten. Allerdings gab es auch aus der Entfernung Rehe zu beobachten. Kann aber auch sein, dass ich aufgrund meiner Sehschwäche und des fortschreitenden Endorphinrausches Uli Schultes Hündin Conny versehentlich dem Rotwild zugeordnet habe.

Zur Streckenbeschaffenheit lässt sich sagen, dass man sich auf Teer, Plattenwegen und knubbeligem Kopfsteinpflaster (hier lief man sich ordentlich die Hacken rund) fortbewegte. Das Rennen nahm seinen Lauf, und nachdem es zuvor kräftigst geregnet hatte, war es trocken, leicht bedeckt mit einzelnen Sonnenstrahlen. Lediglich die spätheimkehrenden Läufer wurden ein wenig geduscht. Glücklicherweise im Ziel stärkten wir uns an den von Carsten organisierten Brötchen (Marke: German Sushi), dem Kuchen und all den anderen Leckereien, die helfende Hände für uns aufgetischt hatten. Während wir relaxten, wurden die Urkunden erstellt. Man mag nicht glauben, dass hier Amateure am Werk waren: 5 Minuten!!! nach dem Zieleinlauf der letzten Finisherin hatte jeder seine

Urkunde, eine Medaille (den „Lilienthaler“, überreicht von Frenja, der 3-jährigen Tochter des Veranstalters) und Pokale für die Bestplatzierten. Klasse gemacht!!!

Es folgte noch eine Startnummerentombola. Nachdem wir alle noch vergnügt und harmonisch zusammen gesessen hatten, ging ein wunderschöner Lauftag zu Ende.

Fazit: Der Lilienthaler Sommermarathon war eine echte sportliche Bereicherung, nicht nur für Marathonläufer. Die überregionale Teilnehmerschaft wird dazu beitragen, dass diese Veranstaltung zu einem festen Bestandteil in der Läuferzene wird! Eines ist sicher - bei den hier gesetzten Akzenten ist die Veranstaltung kaum noch zu toppen!

Hans-Albert Henne

3. Hartwigsdorf-Marathon am 31. Juli 2005 - Ergebnisse

1.	Eberhard Bergner	Potsdam	3:24:18
2.	Detlev Abel	Berlin	3:55:03
3.	Ekkehard Rubel	Feldberg	3:58:21
4.	Ute Wollenberg	Potsdam	3:58:31
5.	Hans-Joachim Meyer	Hamburg	4:18:23
6.	Siegfried Schmitz	Kiel	4:20:21
7.	Ekkehard Steuck	Taubenheim	4:27:36
8.	Vaclav Krejsa	Prag (CZE)	4:35:17
9.	Marcel Heinig	Cottbus	4:37:10
10.	Wolfgang Nadler	Delitzsch	4:38:16
11.	Rosi von Kocemba	Kiel	4:40:24
	Sina von Kocemba (Hündin)		4:40:24
12.	Dieter Wolf	Prenzlau	4:58:52
13.	Thomas Schiebel	Dresden	5:07:31
14.	Peter Wieneke	Hamfelde	5:07:37
15.	Günter Antoni	Buxtehude	5:33:46
16.	Lothar Gehrke	Hamburg	5:38:53
17.	Christian Hottas	Hamburg	6:04:23
18.	Sigrid Eichner	Berlin	6:27:07



100 MARATHON CLUB DEUTSCHLAND e.V.

URKUNDE

Der 100 Marathon Club Deutschland e.V. ernennt Frau

Barbara Szlachetka

in Anbetracht ihrer herausragenden
sportlichen Leistungen
zu einem

Ehrenmitglied

Hamburg, am 13. August 2005

Hans-Joachim Meyer, 1. Vorsitzender

Personalia

Christian Hottas hat uns mitgeteilt, dass er am 14. August in Kaltenkirchen seinen 1000. Lauf über mindestens 42,195 km absolviert hat.

Der 100MC gratuliert Christian ganz herzlich zu seiner außergewöhnlichen Ausdauerleistung.

(Da wir erst recht spät von dem Jubiläum erfahren haben, hier erst einmal vorab dieser kurze Glückwunsch.)

Badwater-Ultramarathon - das sind 217 km von 85 m unter Meeresniveau bis auf 2780 m zum Mt. Whitney Portal in Kalifornien, USA. Badwater - das ist die Durchquerung einer Salzwüste bei 60°C (im nicht-vorhandenen Schatten) und anschließend endlose Aufstiege ins Gebirge. Badwater, das ist eine Herausforderung, die kaum noch zu toppen ist. Die „100MC aktuell“ berichtete 2001 ausführlich über dieses extreme Rennen (Heft 3 und 4), als Eberhard Frixte diesen Lauf bei seinem 2. Versuch erfolgreich beendet hatte.

Sigrid Eichner und **Bernhard Sesterheim** haben sich jetzt dieser Herausforderung gestellt - und sie haben gefinisht.

Den beiden unser herzlichster Glückwunsch!

Beide haben ausführliche Berichte über ihre Erlebnisse geschrieben, die sicher nicht nur für solche Läufer lesenswert sind, die ihnen nacheifern wollen. Die Berichte sind auf unserer Internet-Seite nachzulesen (der Umfang dieser Berichte erlaubt leider keinen Abdruck in diesem Heft).

Jürgen Roscher („Marathon Führer“) aus Berlin lief am 20.8. beim Horst-Preisler-Geburtstagsmarathon in Hamburg-Farmsen seinen **400.** Marathon.

Rosemarie von Kocemba lief am 30. April bei der Harzquerung von Wernigerode nach Nordhausen zum

300-sten Mal einen Lauf über mindestens 42,195 km.

Für **Dietrich Eberle** war der Trollinger-Marathon in Heilbronn die Nr. **200**, und **Otmar Rüdig** konnte am 19. Juni beim Mittelrhein-Marathon von Oberwesel nach Koblenz sein **200er-**Jubiläum begehen (belaufen).

Der 100MC gratuliert ferner den neuen Vollmitgliedern **Schek kee Lo**, **Dick van Es**, **Ernst-Otto Kimitta** und **Carsten A. Mattejiet** zu ihrem **100-**sten Marathon bzw Ultra.

Der 100MC begrüßt die folgenden Mitglieder:

(185) Ernst-Otto Kimitta, Rieseby

(186A) Marcel Heinig, Cottbus

(187A) Dr. Hans-Albert Henne, Cuxhaven

Inhalt	Seite
Impressum / Adressen	-2-
Danke	-2-
Mitgliederversammlung des 100MC	-3-
Ehrenmitglied Barbara Szlachetka	-4-
Von 42 auf 226!	-4-
3 Marathonstarts in 23 Stunden	-7-
4. Kaltenkirchener (Doppel-)Marathon	-8-
Auswahlstatistik international 500 + 30.06.2005	-9-
Statistik 100 MC und Deutschland 100+ zum 30.06.2005	-10-
Statistik 1. und 2. Quartal 2005	-15-
Statistik 2. Quartal 2005	-17-
In Zukunft halbjährliche Meldung	-19-
Club-Reise nach Malta 2006	-19-
108 km Nord-Ostsee-Kanal-Lauf	-20-
6-Tage-Bahnlauf in Erkrath vom 31.7. bis 6.8.2005	-20-
Der 1. Lilienthaler Sommermarathon	-24-
3. Hartwigsdorf-Marathon am 31.07.2005 Ergebnisse	-25-
Urkunde	-26-
Personalien	-27-
Inhalt	-28-