



*100 MC
aktuell*

Die Sammlerfreundlichere Version des 10fachen Ironmans!



*100MC-ler **Marcel Heinig** schwamm, radelte & lief 2.260 Kilometer bei der Weltpremiere der neuen Version des 10fachen Ironmans, bei der man an 10 aufeinander folgenden Tagen, je einen Ironman absolviert.*

100 Marathon Club Deutschland e.V.

Verein für Läufer und Läuferinnen mit mindestens 100 absolvierten Marathons u./o. Ultramarathons

Webseite: www.100marathon-club.de

1. Vorsitzender: **Hans-Joachim Meyer** - Lehmkuhlenweg 5, 22589 Hamburg
Tel.: +49 / 40 / 87 58 57 - Fax.: +49 / 40 / 87 08 36 57
E-Mail: hajomeyer@100marathon-club.de - hajomeyer@gmx.de

2. Vorsitzender: **Dr. Jürgen Kuhlmeier** - Sodenstich 111, 26131 Oldenburg,
Tel.: 0+49 / 441 / 350 33 12 - E-Mail: Dr.J.Kuhlmeier@gmx.de

Vorstandsmitglieder: **Sigrid Eichner** - Schneeglöckchenstr. 15, 10407 Berlin
Tel.: +49 / 30 / 42 33 802 - Fax +49 / 30 / 31 565 388
E-Mail: sigrid_eichner@web.de

Lothar Gehrke - Süderstr. 337 f, 20537 Hamburg
Tel.: +49 / 40 / 219 30 23 - E-Mail: lotharoskargehrke@web.de

Schek kee Lo - Funhofweg 9, 22307 Hamburg
Tel.: +49 / 170 580 3282 - E-Mail: schek.lo@freenet.de

Thomas Radzuweit - Hasencleverstr.19, 22111 Hamburg
Tel.: 0177 7030 152 – E-Mail: spiritdog42@hotmail.com

Marcel Heinig

Impressum „100MC aktuell“:

Ausgabe: 04/06 – 8. Jahrgang

Veröffentlichung: erscheint ab Oktober 1999 viermal jährlich.

Auflage: 250 Exemplare

100MC aktuell 1/07: erscheint Ende Februar 2007

Redaktionsschluß: 1/07 am 31.01.2007

Zuschriften: bitte an Marcel Heinig

Bankverbindung: Hamburger Sparkasse-Nr.: 1254 122 805 / BLZ. 200 505 50
IBAN DE66 20050550 1254122805 / C HASPDEHH

Liebe Mitglieder & Freunde des 100MC's

In der Neuorganisation unserer Vorstandsarbeit wurde mir die redaktionelle Arbeit des Clubheftes von unserem Vorsitzenden übertragen. Ich freue mich auf eure Berichte - besonderer Schwerpunkt hierbei wären Läufe aus dem Ausland, Läufe des 100MC's, Läufe unserer Mitglieder sowie außergewöhnliche Wettkämpfe. Ihr würdet mich sehr unterstützen, wenn eure Berichte eine Länge von ein bis zwei Seiten hätten – auf eine Seite passen ca. 550 Wörter inkl. Überschrift und 600 Wörter blanko. Solltet ihr Vorschläge zur Verbesserung und Erweiterung unseres Clubheftes haben, dann sind eure Hinweise und Anregungen stets willkommen und ich danke schon jetzt herzlich dafür.

Ich bedanke mich herzlich im Namen des Vorstands und unserer Mitglieder für die Arbeit, die **Hans-Joachim Meyer** in den letzten Jahren geleistet hat, um unseren Club in der Öffentlichkeit zu präsentieren und uns mit aktuellen Informationen und Statistiken zu versorgen.

Erneut haben wir dieses Quartal eine enorme **Zuwachsrate** unseres Clubs von zwei Frauen und neun Männern verzeichnen können. Das ist eine tolle Entwicklung und ich danke all denjenigen, die in unseren Vereinsfarben an den Wettkämpfen teilnehmen und so unseren Bekanntheitsgrad weiter erhöhen. Ich denke, dass immer noch ausreichend Läufer unterwegs sind, die unserem Club nicht angehören, dennoch längst die nötigen Normen erfüllen – es wäre toll, auch diese Läufer als unsere Mitglieder zu begrüßen.

Das Jahr neigt sich schon wieder dem Ende entgegen und ich bitte darum, dass ihr eure **Jahresstatistik** bis Mitte Januar an Sigrid Eichner schickt. Bei 200 Mitgliedern werden die Datenmengen immer größer und ihr erleichtert Sigrid die Arbeit wirklich sehr, wenn ihr euch an die Fristen haltet.

Zudem wird im nächsten Heft wieder unsere jährliche Sonderstatistik „**Best5**“

veröffentlicht. In diese Wertung werden diejenigen Mitglieder aufgenommen, die ihre besten 5 Marathons im Jahr 2006 bis zum 9. Januar Thorsten Themm unter Tel.: 0172 455 6420 oder per E-Mail: Thorsten.Themm@freenet.de melden.

Die **Wettkampfbekleidung** (Singlet, T-Shirt und Hose in kurz oder lang) können direkt als Einzelbestellung bei unserem Vertragspartner SkinTwo bestellt werden. Unserer **Repräsentationsbekleidung** (Training-sanzug, Pullover, Regenjacke, Winterjacke) kann nur als Sammelbestellung erfolgen. Interessenten melden sich bitte bei Sigrid Eichner, die die Bestellungen sammelt. Ab 10 Kleidungsstücken erfolgt eine Sammelbestellung. Nächster Termin ist der Elbtunnel-Marathon, der am 28. Januar in Hamburg stattfindet.

Apropos **Elbtunnel Marathon**: Das Organisationsteam sucht noch dringend Helfer!!! Denn neben den Teilnehmern sind es die Helfer, die zu einer gelungenen Veranstaltung tatkräftig beitragen. Wir benötigen Helfer für die Sicherung der Laufstrecke und der Ein- und Ausgänge des alten Elbtunnels sowie für weitere Aufgaben. Bitte meldet euch bei Interesse unter helfer@elbtunnelmarathon.de.

Das Jahr 2007 wird aber auch so läuferisch wieder sehr viel zu bieten haben. Ich möchte auf die **Deutschen Meisterschaften** des DLV und der DUV hinweisen: DM 100kM-Lauf des DLV am 24.03.2007 in Kienbaum/Grünheide, DM 24h-Lauf der DUV am 16.06.2007 in Scharnebeck, DM Cross- und Landschaftslauf der DUV am 28.10.2007 beim Röntgenlauf und DM 50KM-Lauf der DUV am 04.11.2007 in Bottrop. Unser Club freut sich über jedes Mitglied, welches für unseren Club an den Start geht und unsere Vereinskleidung trägt.

Ich wünsche euch allen ein **frohes und schönes Weihnachtsfest**, ein paar schöne arbeitsfreie Tage und im Jahr 2007 viel Gesundheit, Erfolg & **verständnisvolle Partner!**

Marcel Nico Andraes Heinig

PRESSEBERICHTE

ÜBER UNSERE

MITGLIEDER:

100 Marathons
rund um die Welt gesammelt
„Kronbergerin“ Patricia Zierke läuft ihren
100. Lauf über mindestens 42.195 km

Beim diesjährigen 31. Sparkasse Marathon in Dresden absolvierte die „Kronbergerin“ **Patricia Zierke** (W 50) vom SV Sparkasse Hannover ihren 100. Lauf über mindestens 42,195 Kilometer. In dieser Zahl sind 15 Ultraläufe mit Streckendistanzen zwischen 50 und 100 Kilometer enthalten.

Im Jahr 1989 lief die arrangierte Sportlerin in Bremen ihren ersten Marathon in 4:11 Stunden und verbesserte nach und nach ihre persönliche Bestmarke auf 3:21 Stunden. Bei vielen Langstreckenläufen startete sie unter anderem in New York, Kapstadt, Biel, Vancouver, auf der chinesischen Mauer und am Niagara Fall. Ein weiterer Höhepunkt in der Laufgeschichtensammlung war der Athen-Marathon, den sie mit ihrem Ehemann Lothar anlässlich der Silberhochzeit gemeinsam im Mini-Silber-Brautkleid bzw. Frack und Zylinder lief.

Beim New York-Marathon
die magische 100er-Marke geknackt
Wilhelmshavener Kalle Wiegand legte in
zehn Jahren fast 41.000 km zurück

Eine nicht alltägliche Rekordmarke setzte der Jagdstädter **Kalle Wiegand** beim teilnehmerstärksten Lauf der Welt.

WILHELMSHAVEN – Der New York-Marathon war gleichzeitig der 100. Marathon für den 61-jährigen Wilhelmshavener Kalle Wiegand. Für dieses Highlight hat er mit viel Glück und

Unterstützung die erforderliche Startkarte bekommen. Die Zahlen beim New York-Marathon sprechen für sich: 85.000 Bewerbungen, 37.000 Starter, 91 Nationen, 2.500.000 Zuschauer. Der anspruchsvolle Lauf führt über fünf Brücken und Hügel im Central Park. „Man wird aber entschädigt durch die teilweise fantastische Stimmung an der Strecke und die Erlebnisse durch die fünf Stadtteile“, so ein begeisterter Wiegand. Allein der Sammelpunkt vor dem Start sei ein Erlebnis für sich – Musikshows, Menschenmassen, weggeworfene Kleidung in den Bäumen, hunderte Toilettenhäuschen und die größte Pinkelrinne der Welt. „Das gehört dazu und ist auch schon Kult. Von Anfang bis Ende habe ich den Lauf genossen und erlebt, und deshalb ist meine Zeit von 4:41:37 Std. auch sekundär“, sagt der Jagdstädter.

Im Startbereich lernte er Boxer Sven Ottke als lockeren Typ kennen. Gemeinsam „leckten“ sie einen großen Teil der Strecke zurück. Er, viele Läufer und sogar ein Fernsichteam sprachen Wiegand immer wieder auf diese, für die Meisten außergewöhnliche Leistung an. „Von Sven Ottke habe ich mich dann aber 5km vor dem Ziel verabschiedet um als älterer etwas eher im Ziel zu sein. Er finishte dann mit 4:52:57 Std.“, witzelt Wiegand.

Der Weg bis zum 100ten: Langlaufbeginn im Mai 1996, erster Marathon 1997 in Berlin, Steigerung 50 km, Sechs-Stunden-Lauf, vier mal 100 km, Zwölf-Stunden-Lauf, 24 Stunden-Lauf Straße und Laufband, Spreelauf 2001 = 420 km in sechs Tagen, Swiss Jura Marathon 323 km in sieben Tagen, dreimalige Teilnahme am Europacup der Supermarathone (Rennsteig 76,3 km, 100 km Biel, 50 km Schwäbisch Alb), etliche schwere Bergläufe (Harzquerung, Rennsteiglauf, Georgsmarienhütter „Null“), dreimaliger Ems-Jade-Lauf, Auslandsläufe u. a. Honolulu-Marathon und zweimal New York-Marathon, 2006 alleine 37 Marathons/Ultras (fünffach = fünf Tage, Triple und doppelte Marathons)!

In diesen 10 Läuferjahren hat Kalle Wiegand 40.920 km (Jahresschnitt 4.000 km) gelaufen, also, mehr als einmal um die Erde und dabei nicht einen einzigen Langlauf abgebrochen. „Ab sofort bin ich auch offizielles Mitglied im 100 Marathon Club und gehöre somit zu rund 200 Extrem-Laufverrückten“, so der 61-jährige.

Cottbuser Eisenmann mit einem Riesenakku

BTU Student Heinig Weltbesten in Mexiko

Er ist nicht nur ein exzellenter Ironman, sondern kann getrost auch Superman genannt werden.

Der BTU-Student kehrte jetzt aus dem mexikanischen Monterrey von einem der verrücktesten Athletikwettbewerbe der Welt zurück. Der „Deca Iron Triathlon World Challenge“ hatte Premiere. An zehn Tagen hintereinander erfolgte täglich ein Triathlonwettbewerb: 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,195 km Laufen. Also in Summe 38 km Schwimmen, 1800 km Rad fahren und 422 km Laufen. „Es war ein Riesenwunsch von mir, an diesem Extremunternehmen teilzunehmen. „Ich habe durchgehalten und nicht einmal schlecht“, resümierte der Cottbuser „Eisenmann“. Am zehnten und damit Finaltag beging **Marcel Heinig** seinen 25. Geburtstag. „Das schönste Geschenk, was ich mir vorstellen konnte, das Ziel nach diesen Strapazen bei 35 Grad und mehr Tagestemperaturen erreicht zu haben.

„Wenn von den 19 Startern nur neun noch am zehnten Tag den zehnten Triathlon bestreiten konnten, zeugt das von der Schwere dieses Ausdauerwettkampfes“, resümierte Heinig. Er hat immerhin als Fünfter der Gesamtwertung die Konkurrenz beendet, gilt aber als Inhaber mehrerer Weltbestleistungen in seiner Altersklasse 20 - 29 Jahre. «Nicht nur die Hitze machte uns zu schaffen, ich trank beispielsweise 20 Liter Flüssigkeit während eines Wettkampfes.» Auch die originellen Kurse riefen Sonderbelastungen

hervor. Geschwommen wurde auf 25-m-Bahnen. Heinigs Gesamtzeit für die zehn Triathlonwettbewerbe am Stück ohne Tagespause von 154:35 h können mit Sicherheit in die Chronik des Cottbuser Sports als eine der herausragendsten Leistungen Eingang finden. Kaum verwunderlich, dass dieser Ausnahmeathlet immer wieder nach neuen Herausforderungen sucht. In seine Überlegungen für 2007 bezieht er eine Teilnahme am 24-Stunden-Schwimmen der DLRG ein. Heinig pflügt dann natürlich einen Tag rund um die Uhr allein durch das nasse Element. Was wieder eine neue Weltbestleistung wäre.

(Hajo Schulze, LR, 09.12.2006)

INTERNATIONALE ERLEBNISBERICHTE UNSERER MITGLIEDER

Eurasia Marathon Istanbul / Türkei von Dietrich Eberle

Mit der Ceventours-Gruppe von Uwe Cizinski mit insgesamt 13 Leuten ging es am Sonnabend, dem 04.11. von Hamburg nach Istanbul, kurzfristig war der Flug auf 6 Uhr morgens vorverlegt worden. Bereits am U-Bahnhof Ohlsdorf treffe ich Horst Preisler. Das Wetter in Deutschland war ja nicht so angenehm, aber die 12-Millionen-Bosporus-Metropole erwartet uns mit Schneeregen, Wind und Temperaturen um den Nullpunkt. Das kann morgen am Marathontag ja heiter werden! Wir gelangen in das inmitten der Altstadt gelegene Hotel „Centrum“ gegen 11 Uhr Ortszeit (+1 h). Von hier erreicht man in wenigen Minuten den Bosporus, Sehenswürdigkeiten wie die Galatabrücke über das Goldene Horn, die Blaue Moschee mit 6 Minaretten, den Grand Basar oder die Hagia Sophia aus dem 5. Jahrhundert, einst die größte christliche Kirche, dann im 15. Jahrhundert umgebaut zur Moschee und jetzt Museum. Der

Sonntag überrascht dann mit wolkenlosem Himmel, aber windig bei 7 Grad. Den Start erreichen wir mit Straßenbahn und Bustransfer über den Bosphorus, wo auf einer Autobahn der Bürgermeister um 9 Uhr den Startschuss für Marathon und 15 km gibt. Die 42 km beginnen mit der großartigen Überquerung der Bosphorusbrücke, über die wir auch von Asien nach Europa gelangen, dann durch die Altstadt mit einigen Steigungen, die sich gesamt auf +210 -285m (das Zielstadion liegt tiefer) addieren. Es folgt von ca. 20-35 km eine Wendepunktstrecke entlang des Marmarameeres und schließlich geht's am Atatürk-Denkmal vorbei zum Hafen und über die Galatabrücke, wo man auch endlich mal angefeuert wird, und schließlich der Zieleinlauf in ein wirklich total leeres Stadion, na gut, ein paar Zeitnehmer sind da. Der kalte Wind hat allen zu schaffen gemacht und man ist froh, sich im Gepäckbus umziehen zu können, um dann wieder mit der nagelneuen Straßenbahn ins Hotel zu gelangen. Abends wird natürlich ein bisschen gefeiert, und am nächsten Tag müssen ja noch ein paar Sehenswürdigkeiten (siehe oben) besucht werden. Das Wetter ist wieder grauhaft u. a. mit wolkenbruchartigem Regen. Am Dienstagnachmittag dann der planmäßige Rückflug nach Hamburg.

3. TUI Mallorca-Marathon / Spanien von der Homepage

Tja, sorry Leute - ich habe versucht vom Hotel aus einen Bericht zu mailen. Leider ist zwischendrin der Rechner mehrfach abgestürzt und raus gekommen ist dann dieses Fragment. Die dritte Auflage des Mallorca-Marathons fand bei gutem Wetter, d.h. Temperaturen bis 30 Grad statt. Die Marathonstrecke führte durch die Altstadt und war bis auf einen kurzen Abschnitt verkehrsfrei. Bei Kilometer 20 teilte sich die Marathonstrecke von der Halbmarathonstrecke, die zurück Richtung Kathedrale ins Ziel führte. Für die

Marathonläufer begann nun ein 10 km langer öder Streckenabschnitt, der parallel zur Autobahn, entlang des Flughafens hinter den Hotels zum Wendepunkt etwa auf Höhe des Balneario 6, auch als Ballermann 6 bekannt, verlief. Danach wurde es wieder nett und belebt von zahlreichen Zuschauern angefeuert und heißen Sambarhythmen inspiriert, ging es die Promenade von Playa de Palma dem Ziel aber auch dem Wind entgegen nach Palma.

Um den Mallorca-Marathon wird auf der Insel reichlich Medienrummel veranstaltet und teilnehmende Promis (und solche die sich dafür halten) werden zum Aushängeschild. Gesichtet wurden Lothar Leder (10 km), Jürgen Drews (der König von Mallorca) nebst Gattin, die ihn während seines Halbmarathons auf dem Fahrrad begleitete. "Onkel Jürgen" war locker drauf und guter Dinge und finishte in 2:16:?? Groß angekündigt und in der örtlichen Presse große Töne gespuckt, aber nicht angetreten waren Sven Ottke (aka die Eisprinzessin) und Charlie Steeb (welche Sportart betrieb er noch gleich?) Die Stimmung beim Lauf war Spitze, das Entertainment und die Verpflegung - bis auf die Nudelparty (Nudeln waren eiskalt - igitt!) okay.

Wachau-Ultra-Marathon / Österreich von Karl Wolfgang Baumgarten

Imposante Klöster und Burgen, romantische Weingärten, Aggsbach, Spitz, Weißenkirchen, Dürnstein, Krems – wie Perlen einer Kette reihen sich die historischen Orte an den Ufern der Donau. Der Marathon in der Wachau wartet mit der atemberaubenden Kulisse der Weltkulturerbe-Region und einer Streckenführung, die jährlich die Rekorde purzeln lässt, auf. Die Donau fungiert als Schrittmacher und versorgt die LäuferInnen mit sauerstoffreicher Luft, viele Labestationen und Musikgruppen entlang der Strecke begleiten die TeilnehmerInnen Schritt für Schritt.

Seit letztem Jahr wird neben dem Viertel-, Halb-, Marathon nunmehr auch ein Ultramarathon über 53 km angeboten, der auch zur Laufserie „Europacup der Ultramarathons“ zählt.

In diesem Jahr konnte ich aufgrund meines Marathons in Green Bay am 21.05. nicht am Rennsteiglauf teilnehmen. Also musste ein Ersatz für die komplette Serie her – auf nach Österreich.

Am Freitag den 15.09.06 ging es per PKW nach Krems. Die Fahrzeit betrug 10 Stunden und ließ sich gut bewältigen.

Am Freitagabend im Stadtzentrum von Krems wurden wir Zeuge des erstmals dort ausgetragenen Frauenlaufes über 5 km.

Am Samstag ging es dann zur Marathon-Messe „WACHAU.Vital“ und zur obligatorischen Nudelparty und guter musikalischer Unterhaltung. Ein imposantes Feuerwerk schloss den Samstag ab.

Am Sonntag fuhr man per Bahn und Bus zu den jeweiligen Startorten der Läufe (Emmersdorf bei Melk für Marathon und Ultramarathon, Spitz auf halber Marathonstrecke für den „Halben“). Ziel aller Läufe ist das Sepp Doll-Stadion in Krems. Insgesamt rund 10000 Teilnehmer waren zu den Läufen gemeldet, davon waren über 6000 beim Halbmarathon in insgesamt 5 Startblöcken am Start. Der Marathon sah rund 1000 Teilnehmer beim Ultra waren es 270.

Start um 9.30 Uhr – die Sonne lachte vom Himmel und viel Schatten gab es unterwegs nicht. Der sehr steife Wind kam aus Südost und bedeutete für die Ultraläufer (da man fast nur in eine Richtung läuft) über 40 km Gegenwind.

Für Unterhaltung unterwegs war bestens gesorgt – in jedem Unterwegsort gab es musikalische Unterstützung und viel aufmunternden Beifall der dortigen Anwohner.

Richtig einsam wurde es erst kurz vor Krems bei km 37, 5 beim Verlassen der Marathonstrecke Richtung rechte Donauseite. War man vorher noch mit den Marathonläufern zusammen – waren bei den „Zusatz km“ die Ultras unter sich.

Bei km 38,5 kam man dann nach einsamen 12 km wieder auf die Marathonstrecke zurück, um dann die restlichen km bei großer Zuschauerunterstützung zurückzulegen. Mit 5:27:16 (106. Platz, 18. M 50) also kurz vor 15.00 Uhr kam ich zufrieden ins Ziel, wo mich sehr viel Verpflegung, die Badearena zur Erfrischung und vor allen Dingen noch ein schöner, sonniger Sonntagnachmittag erwartete.

Gran Maraton Pacifico Mazatlán Mexiko vom Worldrunner: Michael Weber

„Die alte Fokker rumpelt auf die Startbahn des Flughafens von Mexiko-Stadt. Zwei Dutzend Leute sitzen in der Maschine nach Oaxaca: In diesen Tagen fliegen nur wenige diese Strecke – Touristen sind nicht unter den Fluggästen. Denn Oaxaca lebt im Ausnahmezustand.“ So beginnt ein Artikel in „DIE WELT“ vom 20.11.2006. Auch die Heute Nachrichten im ZDF widmeten sich am 26.11. diesem Thema. Es ist der Tag vor unserer Reise nach Mexiko. Der Flug nach Oaxaca mit anschließender Übernachtung war Inhalt unseres Reiseplans und so brachen wir auf zu einer Reise mit ungewissem Verlauf.

Was vor etwa einem halben Jahr als Lehrerstreik begann, hat sich hier, im zweitärmsten Staat Mexikos, in eine politische Bewegung verwandelt. Die Asamblea Popular de los Pueblos de Oaxaca, kurz APPO genannt, strebt soziale und wirtschaftliche Veränderungen an und fordert den Rücktritt des Gouverneurs Ulises Ruiz, der die Lehrer gegen sich aufbrachte, als er ihren jährlichen Protest gewaltsam aufzulösen versuchte.

Nach der langen Anreise der Reisezeit Gruppe begrüßte uns die örtliche Reiseleiterin Heike in gewohnter Sprache. Sie stammt aus Baden Württemberg und hatte während ihres Kunststudiums einen Mexiko-Aufenthalt absolviert, bei dem sie sich in einen Mexikaner verliebte, eine Familie gründete und seither in Mexiko geblieben ist. Am folgenden Tag erfuhren

wir bei einer Stadtrundfahrt einiges über Mexiko-City und der Besuch des Anthropologischen Nationalmuseums stimmte uns ein auf die Kultur der Tolteken, Azteken und Mayas, deren klassische Stätten wir während unserer Reise besuchen sollten. So informiert ging es gleich am Folgetag nach Teotihuacán (Náhuatl: „Platz, an dem man zum Gott wird“), nur unweit von Mexiko City entfernt. Die Pyramidenanlage wurde erst 1864 ausgegraben, bis dahin war sie ganz mit Erde bedeckt. Das Klettern auf die Pyramiden brachte in der Höhenlage von über 2200 Metern das Herz ganz schön zum rasen. Danach ging unsere Reise weiter nach Morelia und Patzcuaro. Beides sind wunderschöne historische Orte mit beeindruckender Kolonialarchitektur. Über Tlaquepaque, einem romantischen Kolonialstädtchen führte uns die nächste Etappe in die zweitgrößte Stadt Mexikos, nach Guadalajara, der Heimat der Mariachis, der Folkloremusik und der traditionellen Handarbeit.

Dann endlich ging es nach Mazatlán zum Gran Maraton Pacifico. Auf der Fahrt dorthin nutzen wir aber noch rasch die Gelegenheit für einen kurzen Abstecher nach Tequila, um dort eine Probe von Mezcal, einem Agaven-Brand, zu versuchen, der in der Umgebung der Stadt Tequila aus dem Herzen der blauen Agave gewonnen wird. Mazatlán erreichten wir am Nachmittag, so dass noch ausreichend Zeit war, für einen Besuch der Marathonmesse. Die Laufwettbewerbe verteilten sich auf zwei Tage: Samstags der 5 und 10 km Lauf mit jeweils rund 1500 Teilnehmern, am Sonntag Halbmarathon mit 3000 und Marathon mit etwas über 500 Teilnehmern. Insgesamt mit 6500 Teilnehmern also schon eine größere Veranstaltung. Der Marathon bietet was für's Auge. Nicht nur die abwechslungsreiche Laufstrecke, die insgesamt drei Wendepunkte hat und zwischen km 22 und 34 direkt entlang der Pazifikküste verläuft, ist äußerst reizvoll, es sind auch die vielen netten Mädchen, die sehr zahlreich an den Ständen auf der

Marathonmesse, an der Startnummernausgabe, als Cheerleader oder auch nur hübsch aufgereiht zu finden sind. Und kommt man mit dem Fotoapparat, stellen sie sich sofort in Pose und wenden sich nicht ab, wie die z.B. in den Orten um San Cristobal de Las Casas beheimateten Nachfahren von Indianern. Diese sehen in uns vermutlich die ungeliebten Amerikaner, die Gringos (abgeleitet von „Green go“ bezogen auf die grüne Uniform der US-Armee).

Bis auf einige Mängel bei der Startnummernausgabe war die Veranstaltung sehr professionell organisiert. Medaille und T-Shirt gab es gegen Rückgabe des Chips. Dabei fiel auf, dass es neben den zahlreichen Shirts mit rosaroten Ärmelansätzen auch einige wenige mit schwarzen gab. Beim späteren Vergleich stellte sich heraus, dass die rosaroten bei gleicher Größe wesentlich kleiner ausfielen, wohl spezielle Damenmodelle waren. Doch darauf wurde bei der Ausgabe nicht geachtet, zumal die Herrenmodelle auch zu wenig waren.

Während wir uns auf den Marathon vorbereiteten und anschließend am Strand erholten, wurde im Hintergrund an einem Alternativprogramm für Oaxaca gearbeitet. Schien man anfangs noch am ursprünglich geplanten Programm festhalten zu wollen, wurde schließlich zu unserer Sicherheit Veracruz als nächster Etappenort festgelegt. Der Flug nach Oaxaca war damit gestrichen, stattdessen setzten wir nach dem Rückflug nach Mexiko-City die Reise per Bus fort. Drei Kurzreisende hatten uns leider in Mexiko-City verlassen, so dass uns die örtliche Reiseagentur einen kleineren Bus zur Verfügung stellte, weitaus weniger komfortabel, mit klappernden Fensterscheiben, undichtem Dach und geringerer Geschwindigkeit und dies, obwohl uns lange Busfahrten bevorstanden. Nach sechs Stunden erreichten wir am Abend die Hafenstadt Veracruz. Als kleine Entschädigung für unsere Strapazen bekamen wir das Abendessen im Hotel auf Kosten der Reiseleitung. Später genossen wir den

Abend im Freien in einem Straßenlokal bei einigen Gläsern Bier und beobachteten die zahlreichen Händler, die versuchten, ihre Havanna-Zigarren, Handarbeiten oder nachgemachte Rolex-Uhren zu verkaufen und hörten die Klänge der vorbeiziehenden Straßenmusikanten, die für ein paar Pesos ihr Ständchen gaben. Um den Reiseverlauf wie geplant fortsetzen zu können, stand uns nun eine lange Busetappe bevor, unterbrochen nur von zwei Toilettenpausen und einem kurzen Stopp auf dem Standstreifen der Autobahn. Bei uns undenkbar, aber gerade hier bot sich die Gelegenheit, sich kurz mit den Fackelläufern zu unterhalten, die uns auf allen Straßen während unserer Reise alle paar Kilometer begegneten. Sie pilgern alljährlich im Dezember zur Wallfahrtsstätte der Jungfrau von Guadeloupe, ca. 6 km vom Zócalo, dem Stadtzentrum Mexiko-Citys entfernt. Genau 12 Stunden nach unserer Abfahrt trafen wir in dem kleinen Örtchen Chiapa de Corzo ein. Auf der langen Fahrt hatte unser mexikanischer Reiseleiter Juan, der in der zweiten Woche Heike abgelöst hatte, viel über sich und seinen Aufenthalt in Deutschland erzählt. Er war während seines Studiums zum Schifffahrtskaufmann in den 80-er Jahren längere Zeit in Deutschland gewesen. Trotzdem war diese Tagesetappe nicht gerade eine Erholung, aber nur so konnten wir den nächsten Etappenort San Cristobal de Las Casas am Folgetag gut erreichen. Eine über zweistündige Bootsfahrt auf dem Canon del Sumidero war dabei eine willkommene Abwechslung und entschädigte für den strapaziösen Vortag. Die weiteren Tage waren dann geprägt von Besichtigungen von Tempelanlagen und Ausgrabungsstätten, wie sie hier zahlreich vorkommen. Wir sahen Palenque, Labna, Sayil, Uxmal, Chichén Itzá und Tulum. Abends bummelten wir bei sommerlichen Temperaturen durch die weihnachtlich geschmückten Städte Campeche und Merida, die mit Prozessionen, Tanzaufführungen und Straßenmusikanten sehr lebhaft waren. In Cancun schließlich

endete diese unvergessliche Reise, deren Verlauf wegen des Abstechers zum Marathon nach Mazatán und der „Umleitung“ nach Veracruz in dieser Form wohl einmalig war.

ΣΠΑΡΤΑΘΛΩΝ

„Mit drei Laufkumpels auf dem Zimmer ist es schöner als mit der eigenen Frau“

πov Oλαφ Σχημαλφυσσ
Von Olaf Schmalfluss

Ist es normal, im Zeitalter hoher technischer Entwicklung in allen Lebensbereichen, moderner Kommunikation per Telefon oder Internet, in einer Zeit, geprägt durch hohe Mobilität, verbunden mit dem Komfort perfekter Automobile und bequemer Flugzeuge, ist es da normal, den Lauf eines griechischen Botenläufers in Form eines extrem harten Ultralaufes nachzuvollziehen?

Vor langer Zeit, vor ca. 2.500 Jahren, wurde Pheidippides von Athen nach Sparta geschickt, um militärische Hilfe im Krieg gegen die Perser zu bitten. Sehr schön beschrieben sind die historischen Zusammenhänge hier mit allen aus heutiger Sicht kuriosen Gegebenheiten. Die Spartaner z.B. durften nur bei Vollmond laufen, Pheidippides musste den Zeitverzug melden (also auch wieder zurücklaufen), und dergleichen. Von Zweifeln über die Geschichte geplagt (?) versuchte 1982 John Foden mit 4 weiteren Geschichtszweiflern, die Strecke des Pheidippides von Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang am nächsten Tag zu bewältigen und schaffte es. Der Spartathlon, einer der härtesten Ultraläufe der Welt, war geboren.

Seit 1983 wird dieser Lauf organisiert (245,3 km) und jeweils am letzten Freitag im September um 7:00 h ist Start vor der Akropolis in Athen. Die Statue des Leonidas in Sparta muss spätestens am darauf folgenden Tag um 19:00 h berührt werden. Sehr knapp bemessen sind die Cut-Off-Zeiten auf den ersten 120 km.

Große Hitze stellt eine Herausforderung an die Athleten.

Ich kenne den Lauf vom letzten Jahr, ich hatte zwei Stunden vor Zielschluss den (Schmal-)Fuß des Leonidas berührt. Ein Sieger nach 245km zu Fuße des Leonidas. Es ist einer der wenigen Ultraläufe, bei dem am Start nicht sicher ist, ob man ankommt. Selbst erfahrene Läufer haben hier schon oft aufgeben müssen, nach einem Sturz, nach Problemen mit dem Magen oder dem Laufapparat. Mit Sicherheit steigt auch die eine oder andere mentale Memme vorzeitig in den Bus, der Zombies ähnelnde Wesen nach Sparta bringt. Wer hier aufgibt hat keine gesunde Ausstrahlung mehr. Dieses Jahr werden etwas mehr als ein Drittel (97) der Läufer das Ziel erreichen...

Und nun bin ich wieder zurück, im Hotel in einem kleinen Zweibettzimmer in dem vier erwachsene Männer untergebracht sind. „Mit drei Laufkumpels am Zimmer ist besser als mit einer Frau“ so scherzen wir. Der Schlafraum hat stolze 10 m². Aber was will man bei einem Preis von 250 € für eine Woche „all inklusive“ noch mehr erwarten, inkl. einem 250 km Lauf mit 75 Verpflegungsstellen, einer Busfahrt von Sparta nach Athen, Museumsbesuchen, Essen mit dem Bürgermeister, sowie einer Abschlussfeier in Sparta und einer Siegerehrung in Athen, die es mit diesem Aufwand kaum woanders zu finden gibt?

Wir stehen vor der Akropolis, die Läufer warten bis zum Start. Es ist eine ganz besondere Atmosphäre hier, noch dunkel, es verspricht ein heißer Tag zu werden. Fotos werden gemacht, Galgenhumor weicht dem Ernst der Lage. Endlich geht es los. Mitten durch Athen, die Polizei hält einfach den Verkehr an. Es muss endlose Staus geben, wenn am Freitag um 07:00 Uhr Hauptverkehrskreuzungen für eine Stunde gesperrt werden. Es zieht sich etwas, aber schon sind wir auf der Autobahn. Kein Schreibfehler: es geht wirklich ein gutes Stück auf der Autobahn entlang. Ein schöner Abschnitt folgt den von Industrie, stinkender Raffinerie und

von Autoabgasen geprägten ersten 25 km. Ich habe die „kühle“ Morgenstimmung genutzt, um Kilometer gut zu machen und passiere km 40 nach 3:36 h.

Auf der Küstenstraße läuft es sich eigentlich sehr schön, aber die Hitze Südeuropas setzt mir Mitteleuropäer doch gehörig zu. Der schöne Küstenstreifen ist schnell vorbei.

Wer das erste Mal an diesem Lauf teilnimmt wird spätestens hier merken, dass der sportliche Ehrgeiz, diese Distanz zu überwinden, wohl die einzige treibende Kraft für diesen Wahnsinn ist.

Schon geht es eine breite Straße den Berg hinauf, zum Isthmus von Korinth. Km 81, erster großer Checkpoint, hier dürfen Betreuer ihren Sportlern helfen, z.B. Schuhe wechseln, fürs Blasen Aufstechen saubere Nadeln reichen, oder eben einfach mit motivierenden Worten die Stimmung anheizen.

In der Hitze Griechenlands - flirrender Asphalt kilometerweit, Pause in der Mittagssonne - es geht mir sehr gut nach 81 Kilometern. Dieses Jahr fühle ich mich sehr gut, habe in der Hitze das ganze Tempo herausgenommen und freue mich, dass das erste Drittel, sozusagen die ersten 2 von insgesamt 6 Marathons, extrem gut gelaufen ist. Ich esse Nudeln, trinke ein Bier und breche um 16:00 h wieder auf. Cut-Off wäre hier um 16:30 h, also 9:30 h für die ersten 81 km.

Die Luft steht auf dem Peloponnes. Ein Gefühl, wie vor einem aufgeheizten Backofen, wenn die Klappe geöffnet wird. An den alle 3 bis 4 km eingerichteten Verpflegungspunkten kühle ich meinen Kopf mit Wasser, trinke und freue mich über das bereits Geschaffte und auf die Kühle der Nacht. Ich treffe meinen Freund Marcel. Er sieht nicht sehr glücklich aus, möchte in wenigen Wochen einen zehnfachen Triathlon absolvieren und hier nicht zuviel Federn lassen. Nein, wer hier nicht alles geben kann, der hat keine Chance. Nach einigen gemeinsamen Kilometern ziehe ich davon. Ich werde noch ein gutes Stück mit Matze laufen,

aber auch er wird ein kleines, für ihn heute unlösbares Problem bekommen.

Um 22:00 Uhr erreiche ich Nemea, km 124. Ich habe jetzt eine Stunde gut. In meiner Rechnung: Marathon Nummer 3. Oder man kann sich auch vorstellen, man rennt den 72km-Rennsteig und die Verpflegungspunkte sind die Kilometer. Auf dem Marktplatz in Nemea, vor der schmucken Dorfkirche ist viel Stimmung am Checkpoint 35. Mit Klaus laufe ich weiter durch die Nacht. Wir kommen ganz gut voran und können unseren „Vorsprung“ halten. Die steilen Straßenabschnitte bis zum Fuß des Sangas Passes marschieren wir im Eilschritt. Eine Cola, ein Wasser, auch mal ein Bier oder eine Brühe – was der Körper bereitwillig aufnimmt wird hineingeschüttet, verzehrt. Wer die Zunge zur Seite legen und Getränke ohne Schlucken in den Magen Laufen lassen kann hat bei Extremsportveranstaltungen, bei denen ein großes Problem die unzureichende Zufuhr von Flüssigkeit ist, einen kleinen strategischen Vorteil.

Checkpoint 48 am Sangas Pass Ryan, Klaus und ich starten nun auf den Sangas. Schotter, Geröll, der einem Klettersteig ähnliche Pfad ist vorbildlich markiert. Am Kontrollpunkt in 1.100 m Höhe (km 161, geschätzter Stress: vier Marathons) können wir für kurze Zeit die tolle Stimmung der Nacht genießen. Na ja, was halt noch „genießen“ heißt. Pfeift hier meist ein kalter Wind, ist es heute für kurze Hose und kurzes Laufshirt nicht zu kalt. Der Anblick des klaren Sternenhimmels bereitet uns schon seit einiger Zeit ein wenig von der dringend notwendigen Freude am Laufen in dieser schönen Nacht. Der Abstieg in die Ortschaft Sangas ist beschwerlich steil. Man muss aufpassen nicht zu stürzen. Es ist eine zusätzliche Belastung für geschundene Muskulatur und Füße sowie die arg strapazierte Psyche. Ich bin etwas schneller und laufe trotz Kaffeepause an der nächsten Kontrollstelle alleine weiter. Die Strecke führt auf einer kleinen Straße unterhalb der Autobahn entlang, die Beleuchtung einer

Raststätte sorgt für eine seltsame Stimmung hier „unten“. Der Morgen kündigt sich ganz langsam an. Der Unrat an den Straßenseiten ist im Vergleich zum letzten Jahr spürbar weniger geworden. Vor allem die zwei dahinverwesenden Kadaver zweier Schafe können heute Nacht nicht mehr die Umkehr der peristaltischen Wellen herbeiführen. Die Tiere scheinen übers Jahr komplett verwest zu sein und neue Schafe wurden hier nicht abgelegt.

Es wird hell. Bei km 186 habe ich Schuhe deponiert. Da sich zwei große Blasen ankündigen, wechsle ich die Socken, laufe aber mit denselben Schuhen weiter. Ich mache Tempo, überhole viele Läufer und merke, dass mir das nicht bekommt. Seit ca. 30 Kilometern habe ich ein kleines Problem mit meinem Magen und nun muss ich meinen „Vorsprung“ wieder hergeben. Ich zwinge ein Bier in mich hinein und es tut gut. Mein Tiefpunkt, aus Enttäuschung, dass ich meine hohe Geschwindigkeit nicht halten kann, verflüchtigt sich so schnell, wie er gekommen ist.

Klaus hat mich wieder eingeholt, wir laufen wieder zusammen. Es wird heiß. Die Strahlung der Sonne wird nicht als angenehm empfunden, wenn man einen schier unendlichen langen Berg auf einer sich hinziehenden, kurvenreichen Straße hinaufmarschiert. Immer wieder schütten wir uns Wasser über den Kopf. Bergab laufen wir. In der Ebene laufen wir auch oft, um nicht zuviel Zeit zu verlieren. Nein, Zeit wollen wir nicht mehr gut machen. Wir wollen finishen, mehr nicht. Ab 14:00 h ziehen vereinzelte Wolken auf, die minutenweise Schatten spenden. Welche Wohltat! Unsere Geduld wird sich bald auszahlen.

Eskortiert von einem Polizeiauto mit Blaulicht, von jungen Burschen auf dem Fahrrad, laufen wir durch die Straßen von Sparta. Auf den Balkonen stehen Menschen und applaudieren. Die mit Fahnen geschmückten Straßen runden den stimmungsvollen Einlauf ab. Und jetzt das i-Tüpfelchen, die ungewollte Perfektion unseres Zeitmanagements: in dem

Moment, in dem wir an einer Kirche vorbeilaufen, fangen auch noch die Glocken an zu läuten. Es ist 18:00 h...

Glücklich, zufrieden und mit ein klein wenig Stolz auf uns beenden wir den Lauf unter dem Beifall vieler Zuschauer, Spartaner, Läufer, Finisher und Betreuer. Es gibt einen Olivenkranz, eine Schale mit Wasser zum Trinken, eine Medaille und ein unbeschreibliches Gefühl, etwas Großes geschafft zu haben.

Sehr bestimmt werden wir zum Sanitätszelt geführt. Dort werden die Schuhe ausgezogen, Füße gewaschen, Blasen mit Spritzen ausgesaugt. Dann geht's ins Hotel. Duschen, Essen und auf zur Siegerfeier am Marktplatz. Eine große Tribüne ist aufgebaut, es werden kurze Reden auf Griechisch und Englisch gehalten, die Sieger werden geehrt, die Namen aller Finisher verlesen (habe ich dieses Jahr nicht verschlafen!) und ein kleines Feuerwerk auf dem überfüllten Platz erleuchtet die Nacht.

Am nächsten Tag besuchen wir noch 2 Museen, essen mit dem Bürgermeister (ich habe ihn nicht gesehen) und fahren mit dem Bus nach Athen zurück.

**„Mensch, das bist du alles gelaufen!“ -
Es ist ein tolles Gefühl.**

Am Montagabend ist Siegerehrung in Athen. In einem tollen Rahmen, unter freiem Himmel umgeben von einer Säulenhalle. Jeder Athlet kommt auf die Bühne, es wird gratuliert, gibt eine Urkunde und eine weitere Medaille. Viele Athleten haben sich richtig in Schale geschmissen. Danach in einem großen Nebenraum ein Büffet. Der Catering Service ist auch dieses Jahr wieder überfordert. Da kommt eine Meute Hungeriger, die vor kurzem nach Angaben mancher Laufuhren ca. 19.000 kcal verbrannt haben. Die Portionen die hier verteilt werden, sind halt etwas viel größer als normal. Die Dekoration wird freiwillig zum Verzehr aufbereitet.

Nach der letzten Nacht mit Laufkumpels geht's dann wieder heim und jeder nimmt sich vor: „Noch mal? Auf keinen Fall wieder....“

NATIONALE ERLEBNISBERICHTE UNSERER MITGLIEDER:

2. Öjendorfer See Marathon von Hans Albert Henne

Die Wettervorhersage für das Wochenende vom 26./27. August verhielt wenig Gutes, da dass ich von meinem eigentlichen Vorhaben, am 2,2 km Buchtswimmen, quasi direkt vor meiner Haustür, in Cuxhaven, Abstand nahm. So meldete ich mich bei "Affenzahn" an, um meinen 30. Marathon (ja ja, es ist wenig - ich weiß, laufe aber noch keine 2 Jahre Marathon). Viele bekannte Gesichter und 2 "Neulinge" waren am Start: Stefanie Machka und Claas Voigt. Allerdings, Claas Voigt war in der letzten Woche beim Lilienthaler Triple Marathon auch dabei.

Mir war der erste "Öjendorfer" noch in angenehmer Erinnerung. Allerdings waren die Temperaturen im letzten Jahr "affenheiß" was sich in unseren damals erzielten Resultaten widerspiegelte. Der Öjendorfer See am Hamburger Stadtrand ist in eine idyllische Landschaft eingebettet und mit etwas Fantasie kann man sich vorstellen, man liefe irgendwo in Mittelschweden.

Wie schon im letzten Jahr unterstützten "Mama und Papa Affenzahn" den Racedirector in der Versorgung der Läufer und beim Rundenzählen. Es waren 12 volle Runden und ein Auftaktstück zu durchlaufen. Die Stimmung war bestens und die ersten 3 Stunden herrschte optimales Laufwetter: trocken um die 16 bis 18 Grad. Erst im letzten Viertel des Laufes bekamen wir die Kraft der Augustsonne noch etwas zu spüren. Die Verpflegung war gut; es gab Bananenstückchen, Rosinen, Kekse, Salzstangen, Schokolade, Mineralwasser, Cola und zum Zieleinlauf ein Erdinger alkoholfrei ...hmm - lecker!

Das ganze plus eine Soforturkunde für mich als Nachmelder für 10 € war

phänomenal günstig und überaus fair. Das Läuferfeld teilte sich frühzeitig in schnelle und weniger schnelle Läufer. Für mich stand fest, da ich nächste Woche in Schenefeld beim 24 Stundenlauf antreten will, es langsam angehen zu lassen (nette Ausrede) mit Peter Wieneke, der ebenfalls einen gemütlichen Lauf absolvierte, fand ich einen angenehmen und unterhaltsamen Lauf- und Gesprächspartner. Überhaupt war es eine harmonische, nette Veranstaltung, zu deren Gelingen im Besonderen auch "Mama & Papa Affenzahn" beigetragen haben - ihnen an dieser Stelle ein dickes Lob und ein Riesen Dankeschön!

Willkommenslauf für Kjell Thore Themm von Frank Berka

Der Kleinste stand im Mittelpunkt – Willkommenslauf für Kjell Thore Themm in Nortorf. Volkers Sohn hat schon lange keinen Bericht mehr geschrieben. Dass das mal anders war, haben alle schon vergessen. Man liest lieber bei Franks Vater oder „guggt“ Schneggis Bildberichte. Nur Nicole Themm erinnerte sich, als sie – wie von den Ellerdorfer Läufern gewohnt – eine stimmungsvolle Siegerehrung moderierte. Für jeden Teilnehmer fand sie nette Worte - zu mir mit Bezug zu meinen Ellerdorf-Berichten. So charmant zu einem Comeback aufgefordert, wer kann dazu schon nein sagen. Also Leute, so war es:

Start um 8:00 Uhr - ist nicht so mein Ding. Aber inzwischen habe ich mich an frühes Aufstehen gewöhnt. Kurz vor 7:00 Uhr angekommen in der Kieler Straße in Nortorf, wohin Nicole und Thorsten Themm zum einmaligen Willkommenslauf für ihren am 5. Juli geborenen Sohn Kjell Thore geladen haben. Vor der Tür steht Oliver Wille und fragt sich, ab wann man wohl klingeln könnte. Dabei ist Thorsten schon seit 4:30 Uhr unterwegs und markiert die Strecke. Übrigens absolut perfekt: Gelbe Holzpfähle, dazu grüne

Kreidepfähle und in gleicher Weise Gefahrenstellen und jeden Kilometer exakt markiert. So müssen Laufstrecken bereitet sein.

Vom Start weg wurde als geschlossene Gruppe gelaufen, und zwar einen Kilometer lang in Richtung Nordwesten. Einige Kühe begleiteten die Sportler, so weit es ihr Weidezaun zuließ. Dann wurde gewendet und der Lauf freigegeben. In der sofort davonziehenden Spitzengruppe fanden sich neben den Favoriten Arne Franck und Matthias Waesch auch zwei Läufer in etwas vorgerücktem Alter: Helmut Jung und Jürgen Ranta gingen sofort zur Sache.

Nach zwei Kilometern passierte man Kjell Thores Elternhaus, dann ging es auf die große Runde. Nach einem Kilometer auf dem Radweg neben der Kreisstraße folgte eine links-rechts-Kombination. Auf dem folgenden kleinen Sträßchen spendete der reichliche Bewuchs viel Schatten. Nach ca. 3,5 km war – wie in der Wettkampfbesprechung vor dem Start angekündigt – Vorsicht geboten und eine größere Straße zu überqueren. Weitere 500 Radwegmeter weiter stand am Wegesrand ein kleiner Tisch mit einem großen Teekanister, so wie man ihn von km 5 und 10 in Ellerdorf kennt. Später gesellten sich zwei Eimer Wasser hinzu.

Die Runde wurde im Uhrzeigersinn gelaufen, so dass es wieder rechts, diesmal auf die Straße nach und durch Seedorf (km 6) ging. Hinter Seedorf zeigte sich rechter Hand ein See, später sogar ein Schwimmbad. Im Grunde genommen führte die Runde um diesen See. Jedes Mal dachte ich mir, ob ich wohl mal anhalten und rein springen sollte, schließlich wurde es zunehmend wärmer. Km 7 war dann in Borgdorf. Wenige Meter später traf man auf das Gegenlaufstück, auf dem man zum Rundenende mit den freundlichen Zeitnehmern und der reichhaltigen Verpflegung lief. Thorsten hat – als seriöser Sportler bekannt – die Runde vermessen und sie dann vorsorglich mit 8,1 km etwas abgerundet angegeben. So wurde aus einem Marathonlauf ein 42,5 km-

Rennen, „die Fünfzig“ sollten 50,6 km lang sein. Ich habe das später auf meiner elektronischen TK 50 – Landkarte nachgemessen. Mehrere Versuche ergaben, dass die Runde sogar zwischen 8,20 und 8,25 km lang sei, jedenfalls einschließlich des Stücks um das Haus zur Verpflegung, und die hat sich niemand entgehen lassen. So käme man sogar auf 43,0 km für die „Marathonzeit“ und 51,2 km für „den Fünfziger“.

Das aber scheint den meisten ohnehin nicht wichtig gewesen zu sein. Vielmehr stand die Geselligkeit im Vordergrund. So bildeten sich mehrere Laufgrüppchen, deren Zusammensetzung sich während des Rennens auch immer mal wieder änderte, z.B. bei Überehörungen. Und diese Leute unterhielten sich angeregt während des Rennens. „Laufen-ohne-zu-schnaufen“ war irgendwann mal ein Sportlermotto - hier wurde es gelebt.

Ich selbst begann aber mit Blick auf die Uhr. In der dritten Runde verabschiedete ich mich von der Vorstellung, unter vier Stunden für den Marathon zu bleiben. Sportlich war das wohl nicht mein Tag, warum auch immer, die Beine wurden sehr früh sehr schwer. Ich dachte schon daran, entgegen meiner Planung nach fünf Runden aufzuhören. Ein paar Gehpausen und Blicke in die Natur später hatte ich mich aber wieder gefangen. Wenn schon Hans „Schneggi“ Drexler an diesem Wochenende 76 km um die Müritzkämpfte, nachdem er letzte Woche in Leipzig mehrere Laufkrisen gemeistert hatte, dann wollte ich wenigstens das Mögliche ausschöpfen und nicht die gut acht Kilometer schlabbern. Schließlich will ich in zwei Wochen nach Schenefeld zum 24-Stunden-Lauf.

So vergingen die Runden, streckenweise mit Harald Petersen, der von seinen Veranstaltungen am 3. und 29. Oktober, 4. und 12. November 2005 berichtete, dann mal ein Kilometer mit Oliver Wille, das Gespräch wurde später bei belegten Brötchen fortgesetzt, dann einer mit Günter Antoni. Das machte diesen Lauf aus, immer nette Begegnungen in schöner

Umgebung. Und das lockte auch einige Sportler, die derzeit nicht die Kraft für volle 42,195 Kilometer haben.

Geduscht wurde im Badezimmer des Willkommenen. Die eine Dusche reichte völlig aus, schließlich zog sich das Feld doch im Laufe der Zeit etwas auseinander. Von der Umkleide im Flur oder Wohnzimmer konnte man einen Blick in Kjell Thores liebevoll eingerichtetes Zimmer werfen. Blau und gelb sind die dominierenden Wandfarben. Woanders steht ein Bild, das bereits bekannt ist: Es ist ein Hochzeitsfoto von Nicole und Thorsten, das auch die Urkunde des Hochzeitslaufs ziert.

Bei der Siegerehrung stellte sich heraus, dass Kathrin und Hans-Hermann Kern bereits fünf Kinder haben. Da ließen die Rufe an Nicole und Thorsten „na dann macht mal gleich weiter...“ nicht lange auf sich warten. Wie dem auch sei, wenn es für jedes Kind einen Willkommenslauf gibt, dann kommen die Leute sicher zahlreich wieder. Die Organisation steht, hoffentlich machen die vielen Helfer, vor allem Helferinnen dann auch wieder mit. Nicole konterte, dass Kjell Thore in 18 Jahren seinen Geburtstagslauf selbst organisieren könne.

Unter dessen stieg meine Laune noch weiter an, Gudrun SMSte mir die erfreulichen Zwischenstände vom Millerntor. Manne Hopp erlebte dagegen ein Wechselbad der Gefühle. Nach eigenem gutem Rennen grübelte er erst über den Ausverkauf der Stars seines HSV, anschließend gab es mehrere Tore und gleich viele Gegentore für seine zweite Liebe. Unter dessen ließ seine bessere Hälfte Petra es sich auf einer der zahlreichen Gartenbänke und Stühle gut gehen (Anm. für Manne: Es ist jetzt Dienstagabend, 22:35 Uhr, herzlichen Glückwunsch und viel Erfolg in Europa!). Das Abendblatt schickt immer irgendwelche Prominentenreporter zu solchen Festen. Die knipsen dann willkürlich ein paar Leute, die sie kennen, und am Montag stehen die dann in der Zeitung. Ich habe keine Digitalkamera,

könnte sie – anders als Schneggi und MM, sehet die Kolumne – auch nicht bedienen, aber willkürlich ein paar Namen nennen, das kann ich auch:

„Auch gesehen: Christian Hottas (schöner Bericht auf seiner Webseite), Siggie Schmitz (Großvater, wird am 2. Dezember 60 Jahre alt und veranstaltet in Kiel einen Geburtstagslauf), Doris und Mario Sagasser (Doris aktiv, Mario nicht), Marianne Dahl (natürlich wie eh und je trotz ihrer Titel und Rekorde), Ernst-Otto Kimitta (war zunächst nach Ellerdorf angereist und kam daher erst knapp vor dem Start an) und Gerhard Penzel (zwischen zwei Urlauben kurz in Schleswig-Holstein, ideal für diese Rubrik hier J).“

So, und hier könnte man noch viele andere nennen, aber die fallen bei der Zeitung dann auch immer unter den Tisch. Außerdem stehen sie ja in der Ergebnisliste. Dort fällt übrigens auf, dass Uwe Cizinski auf der zweiten Hälfte mächtig aufgedreht hat, weil jede Rundenzeit festgehalten ist. Und, dass Lothar Gehrke nach frisch überstandener Krankheit noch nicht wieder die Kraft für 90 Minuten ... pardon, natürlich die Kraft für 90 Minuten, aber noch nicht für 42,2 km hatte. Übrigens bekam jeder, egal welche Strecke er gelaufen war, noch am Nachmittag eine Urkunde mit Original-Kjell-Thore-Bild. Und Speisen und Getränke satt. Wenn das immer so ist, dann können Nicole und Thorsten gerne eine zweite Kelly-Family aufmachen.

Erik Samuel Günter Mattejiet Marathon in Lilienthal von Carsten Mattejiet

Am 16.12. wird unser Sohn Erik Samuel Günter Mattejiet schon 12 Wochen alt sein. Dann sind wir also seit drei Monaten eine Handvoll Eisenfüsse. Passend zu diesem "Geburtstag" findet hier der Erik S.G. Mattejiet Marathon statt.

Meine Frau Anke ist erfreut wie viel liebe Läufer sich dafür gemeldet haben. Viele von Euch haben den Weg bis zu Eriks

Geburt miterlebt. Auch die verschiedenen Stadien der Entwicklung waren an der Anzahl der Lilienthaler Marathons gekennzeichnet. So manches Mal musste ich sehr kurzfristig meine eigenen Laufambitionen ändern. So ist es im Moment für mich schon ein besonderes Erlebnis einen Marathon hier wieder zu Ende laufen zu können, denn natürlich haben die Interessen meiner Frau und meiner drei lieben Kinder immer "Vorfahrt".

Einige von Euch waren sehr dicht "dran" und konnten so sehr intensiv die Entwicklung Eriks miterleben. Jetzt ist er also seit drei Monaten auf der Welt und sucht sich seinen Platz bei den Mattejietts. Für mich hat sich vieles verändert, einiges hat mich auch sehr unverhofft getroffen und oft ist es so, dass wir mit manchem nicht gerechnet hatten. Nun freuen sich also Frenja Mareike, Thore Carsten Alfred, Erik Samuel Günter mit ihrer Mutter Anke auf den Marathon. Es gibt zu diesem Anlass natürlich eine Erinnerungsmedaille für alle vorangemeldeten Aktiven, das Zeitlimit für diesen Lauf wird von 5 h Stunden auf 6:00 h verlängert und im Ziel wartet auf jeden Vorangemeldeten Aktiven ein gekühltes ERDINGER Alkoholfrei.

von Karl Wolfgang Baumgarten

Die Geburt von Erik Samuel Günter (seinem 3. Kind) vor 12 Wochen im September brachte Carsten Alfred Mattejiet auf die Idee, dem neuen Erdenbürger einen Marathon zu widmen. Dieser fand am 16.12.06 mit insgesamt 17 Teilnehmern in Lilienthal statt. Gelaufen wurde auf der Kreuzdeichstrecke (bereits der 31. Lauf auf dieser Strecke) einem 6-km-Rundkurs der siebenmal zu durchlaufen war. Anfangs noch trocken setzte bald der vorhergesagte Regen mit teilweise sehr unangenehmem Wind ein. Im Ziel wartete auf alle Teilnehmer eine besondere „handgemachte“ Medaille und dazu ein alkoholfreies Bier, um auf Erik anzustoßen (Erik hat im Übrigen auch eine Runde des Laufs im Kinderwagen absolviert).

1. Kaltenkirchener Herbstmarathon von Arne Franck

10 Runden durch die „grüne Hölle“ der Kaki Mountains!

Schon vor einiger Zeit hatte ich die Idee zu einem Geburtstagsmarathon! Doch der Termin, nach 42 Lebensjahren und 195 Tagen (für Marathonläufer der Geburtstagstermin überhaupt!) die 42,195 km lange Marathonstrecke anzubieten war nicht günstig. Der Termin lag mitten in der Woche, direkt hinter dem Kaltenkirchener Stadtlauf. Also noch ein wenig warten! Am 21.10.2006 war es dann soweit: Mein 44. Geburtstag fiel auf einen Samstag. Ein Konzept wurde ausgearbeitet, ein Name für diese Laufveranstaltung war auch schnell gefunden:

„1. Kaltenkirchener Herbstmarathon“! Alle erforderlichen Genehmigungen wurden eingeholt und ein wenig Werbung - in den mir bekannten Marathonkreisen- für die Veranstaltung gemacht. Ich hoffte so auf 50 Teilnehmer und wollte eine komplett neue Streckenführung und ein einfaches Konzept im Kaltenkirchener Erholungspark präsentieren. Nicht mehr viel sollte an die fünf von mir organisierten Marathon/ Halbmarathonveranstaltungen erinnern. Eine attraktive 4,2195 km Naturstrecke ohne Straßenberührung wurde vermessen und Anfang Juli 2006 standen bereits 50 Teilnehmer in der Meldeliste. Zu diesem Zeitpunkt kamen mir einige neue Ideen um die Veranstaltung attraktiver zu gestalten und ich stieß auf eine Veranstaltungsfirma, die alle meine Ideen umsetzen wollte. Da so eine Firma aber natürlich nicht alles umsonst macht, gab es für mich nur die Möglichkeit, die Mehrausgaben durch mehr Melder aufzufangen. Insgesamt gingen 91 Meldungen ein, sicherlich eine überraschend hohe Zahl. Über ein Dutzend Läufer schickten leider in der Woche vor dem Lauf ihre Absage per E-Mail. Hauptprobleme waren Verletzungen und Krankheiten! Am 21.10.2006 erschienen insgesamt 67 Marathonis, die zusammen

bereits fast 7000 Marathonläufe in den Beinen hatten, um beim 1. Kaltenkirchener Herbstmarathon an den Start zu gehen. Bereits am Vortag wurde die Strecke im Erholungspark mit Kreide und Flatterband markiert und ein Teil des Start- und Zielbereiches am Schützenhaus mit einigen Helfern aufgebaut. Die „schönste Arbeit“ wurde aber schon am Donnerstag erledigt, als ich auf den Wiesen rund um das Schießstandgebäude zahlreiche Hundekothaufen entfernte und sämtlichen Müll auf und neben der Strecke aufsammlte. Schließlich sollte es für die zum Teil weit angereisten Gäste ein Lauf durch die schöne Kaltenkirchener Natur werden! Um ca. 6 Uhr am Samstag begann die Veranstaltungsfirma mit dem Aufbau eines 125 m² großen Pavillonkomplexes und dem Umziehzelt. Um 8 Uhr waren die Aufbauarbeiten bereits fast beendet und die ersten Läufer trafen ein. Kurz vor 9 Uhr wurde dann angefangen die Startnummern auszugeben, wobei zahlreiche Aktive für mich noch Präsente mitbrachten. Da ich in Läuferkreisen wegen meiner großen „Schokoladensucht“ bekannt bin, stapelten sich u.a. zahlreiche Schokoladengeschenke mit einem Gesamtgewicht von ca. 5 Kilo. Um kurz nach 10 Uhr erfolgte dann der Start, und danach war der Erholungspark für fast 6 Stunden unter den Füßen der Langstreckenläufer. 10 Runden durch die „grüne Hölle“ der Kaki Mountains (so anscheinend der neue Slogan der Aktiven für dieses Laufevent) mit jeweils 4,2195 km mussten zurückgelegt werden, um auf die Marathondistanz zu kommen.

Leicht wurde es den Aktiven dabei nicht gemacht, denn neben den zwei schweren Steigungen pro Runde, die für insgesamt 222 Höhenmeter auf der Komplettdistanz sorgten, hatte ich auch einige kleine Trampelpfade in die Strecke eingebaut. Sicherlich eine naturschöne, aber auch recht anspruchsvolle Laufstrecke, die in einigen Abschnitten noch zahlreiche, tückische Wurzelfallen hatte, die allerdings mit roter Signalfarbe markiert wurden, um schwere Stürze zu verhindern. Die etwas über ein Dutzend Helfer waren, wie schon

bei den fünf ausgetragenen Marathon/Halbmarathonveranstaltungen, hoch motiviert und der eingesetzte Moderator war in seinem Element und peitschte die Aktiven auf die nächste Runde oder empfing sie im Ziel, wo jeder noch eine Erinnerungsmedaille bekam. Danach versorgte eine Kaltenkirchener Praxis für Krankengymnastik mit ihrer Massagearbeit die müden Muskeln. Zur Stärkung gab es für alle Helfer und Teilnehmer noch ein leckeres Nudelgericht. Die Massage, der Verpflegungsstand, die Zubereitung des Essens und die Sitzmöglichkeiten für die Speisenden und Zuschauer befanden sich komplett in dem Pavillonkomplex, durch den auch noch die Laufstrecke führte. Eine Konzeptidee, die so eine Veranstaltung sicherlich hochinteressant macht! Wer danach noch schwimmen wollte, der konnte zu einem ermäßigten Eintritt das Kaltenkirchener Erlebnisbad besuchen. Die Urkunden, Ergebnislisten mit Presseartikeln und einige Fotos waren 5 Tage nach der Veranstaltung komplett verschickt.

Den Aktiven hat die Veranstaltung anscheinend gut gefallen. Immer wieder wurde die schöne abwechslungsreiche Laufstrecke, die freundlichen Helfer und das ganze Veranstaltungskonzept gelobt. Für mich war es ein wirklich schöner Geburtstag, der etwas anderen Art!

Längst vor dem Lauf war bereits bei mir die Entscheidung gefallen, diese Veranstaltung 2007 zu wiederholen. Es wird der Samstag bleiben (dann der 20.10.2007, also ein Tag vor meinem Geburtstag!) und es soll weiterhin eine kleine, sehr feine Laufveranstaltung präsentiert werden. 21 der 60 Aktiven, die nach 42,195 km ins Ziel liefen, waren übrigens Mitglieder des 100Marathon Clubs!

„Hilfe, ich will zurück zum Deutschlandlauf!!“ von Uli Schulte

ein nicht immer ganz ernst gemeinter Bericht aus der Sicht eines Standbetreuers...

Endlich ist es soweit: der 9. September 2006 ist da und damit der letzte Arbeitstag. Vorerst zumindest. 3 Wochen Urlaub sind angesagt. Urlaub? Schon im vorigen Jahr hatte ich versucht, beim Deutschlandlauf als Betreuer und Etappenläufer Urlaub zu machen. Zur Halbzeit war ich damals so kaputt, dass ich mehrmals auf der Fahrt mit dem Auto zu meinem Verpflegungspunkt anhalten musste, weil mir die Augen zufielen. Ich hatte fast in Erwägung gezogen, einen Arzt aufzusuchen... Ich sag' Euch, betreuen kann so anstrengend sein! Aber da wir Menschen mitunter damit gesegnet sind, das Negative auszublenden und das vermeintlich Positive zu glorifizieren, stand ich für 2006 wieder auf der Liste der DL – Betreuer. In diesem Jahr wollte ich einiges anders machen:

I. Selbst nicht mit laufen! Laufen ist doch – ehrlich gesagt – ein Stress. Diesen Stress, die Schmerzen, das kaputt sein, wollte ich mir schon mal ersparen. Ich kann zwar bei weitem nicht mithalten mit Personen wie Helmut Schieke (240.000 Laufkilometer?), Horst Preisler (180.000 Laufkilometer?) oder auch Ingo Schulze (119.000 Laufkilometer?). Aber gut 30.000 davon und über 100 Marathons und Ultras (na ja, 101 ...) habe ich auch schon in den Knochen. Laufen – also das muss ich mir nun wirklich nicht mehr antun.

II. Nicht in den Turnhallen schlafen! Es genügt doch, tagsüber am Verpflegungsstand mit den Läufern Kontakt zu haben. Es muss doch nicht auch noch nachts Matte an Matte sein! Um wenigstens etwas Privatsphäre zu haben, brachte ich unseren alten Zeltfaltanhänger auf Vordermann. Das ist so ein Autoanhänger, den man aufklappen kann, und dann hat man ein tolles Zelt. Der Anhänger erntete denn auch viel Bewunderung beim DL. Zwar

musste ich an meinen Minitoyota vorher noch eine Anhängerkupplung anbringen lassen, und die Zuladungs- und Anhängerkapazitäten meines Wägelchens wurden voll ausgereizt. Spätestens in den Mittelgebirgen kam mein Miniferrari dann auch schon mal an seine Grenzen, und es roch bedenklich nach zu heiß gewordenen Bremsbelägen. Aber alles in allem hat sich die Geschichte bewährt, denn durch das Refugium meines Zeltfalteranhängers sind mir in diesem Jahr die Durchhänger von 2005 erspart geblieben.

III. Mich abgrenzen! Im letzten Jahr hatte ich mich so sehr mit Haut und Haaren dem Betreuen verschrieben, dass ich neben meiner eigentlichen Aufgabe, den letzten Verpflegungsposten in der planmäßig vorgegebenen Zeit durchzuführen, oft noch auf den letzten Läufer wartete, auch wenn das Zeitlimit schon deutlich überschritten war. Ich erledigte nebenbei auch noch Besorgungen für verschiedene Läufer, kaufte Bier ein, richtete Schlaflager her usw.; in diesem Jahr hatte ich den festen Vorsatz gefasst, mich auf meine Aufgabe, den letzten Posten zu gestalten, zu konzentrieren und das dann wirklich kompetent, gut und zuverlässig zu machen. Ich bin Betreuer und die Läufer sind Läufer. Sie müssen ihr Rennen laufen und mit ihren Problemen fertig werden. Ich kann sie nur im Rahmen meiner Möglichkeiten und meiner Aufgabenstellung unterstützen. Aber ich darf und will ihre Probleme nicht zu meinen Problemen machen...

So gerüstet wurden die folgenden 17 Tage für mich zu einem positiven Erlebnis. Die Mitglieder der Betreuungsmannschaft kennen sich nun überwiegend seit Jahren und haben bei verschiedenen Veranstaltungen wie dem Transeuropalauf 2003, den Spree- und Isarläufen, den 6 Tage – Läufen in Erkrath und dem DL 2005 erfolgreich zusammengearbeitet. So gab es an dieser Stelle nahezu keine Reibungsverluste. Jeder wusste, was er zu tun hatte und füllte seinen Job perfekt aus. Deutsche „Stammbetreuer“, Helfer aus Frankreich und Ungarn, „Etappenhelfer“,

„Benni & Co.'ler“, ausgeschiedene Wettkämpfer – sie alle bildeten ein perfektes Team.

Aber auch die Läuferinnen und Läufer waren in diesem Jahr eine sehr homogene Schar. Ich führe das unter anderem auf die Zusammensetzung des Feldes zurück: nicht zuletzt die Freunde, die im letzten Jahr abbrechen mussten sowie die „Wiederholungstäter“ statteten mit ihrer Weisheit und Erfahrung den Lauf mit einem soliden Rückgrat aus. Sehr beeindruckend waren auch die Allianzen, die sich tageweise oder auch für das ganze Rennen bildeten. Hatte einer einen Durchhänger, nahmen ihn 2 andere für ein oder zwei Tage ins Schlepptau. Bei der nächsten Etappe konnten sich die Konstellationen wieder ändern. Überwiegend stand nicht der verbissene Ehrgeiz des Einzelnen im Vordergrund (so wichtig der auch ist...), sondern eben auch das kollektive Bewusstsein, dass möglichst viele in Lörrach ankommen sollten!

Das Leben beim Deutschlandlauf ist relativ überschaubar und einfach – sowohl für den Läufer als auch für den Betreuer. Das macht dieses Leben wohl so reizvoll. Für alle ist morgens um 4 Uhr Wecken, um 5 Uhr ist Frühstück, um 6 Uhr der erste Start, um 7 Uhr der zweite Start. Tagsüber hangeln sich die Sportler einfach von Verpflegungsposten zu Verpflegungsposten durch (jeweils ca. 10 km), um dann irgendwann im Ziel zu sein. Man muss einfach nur laufen und mit einem Auge die kleinen roten Pfeilchen an den Begrenzungsposten im Auge behalten. Aufpassen muss man eigentlich nur einmal – nämlich dort, wo der Deutschlandlauf den Transeuropalauf von 2003 kreuzt. Macht man hier einen Fehler, landet man in Moskau. Abends werden dann die Wunden geleckt bzw. vom Sani versorgt, es wird noch einmal kräftig gefuttert – und dann geht's auf die Isomatte und in den Schlafsack. Am nächsten Tag geht's dann genauso weiter. Das Leben kann so einfach sein.

Für mich als Betreuer war der Rhythmus ähnlich: 4 Uhr aufstehen, 5 Uhr

frühstücken, 6 Uhr den langsamen Startern applaudieren, 7 Uhr den schnellen Startern applaudieren, dann rasch das Zelt zusammenbauen, duschen und dem Feld hinterherfahren, allen Läufern zuwinken und gut zusprechen, die Kollegen an den ersten Ständen besuchen (nicht zu lang und nie in ihren Job reinreden – denn das nervt!!!), dann schnell ins Ziel fahren, das Zelt aufbauen, weil das am Abend nach dem Dienst, im Dunkeln schlecht geht und nun rasch zurückfahren, um den eigenen Versorgungspunkt aufzubauen. Und dass alles ohne Hektik und Stress, denn man hat ja schließlich Urlaub. Auf den Verpflegungsstand komm ich gleich noch einmal zurück. Zwischen dem Passieren des ersten und des letzten Läufers vergehen nun einige Stunden – je nachdem wie lang die Etappe ist.

Bei den ganz langen Etappen sitze ich auch schon mal 6 Stunden da und komme erst im Finstern ins Ziel. Im Ziel wird dann der Müll entsorgt – natürlich fachgerecht, legal und getrennt - und bei Helmut Schieke werden neue Kalorien gebunkert. Es ist immer wieder ein Wunder, was ich in meinen Miniferrari so alles reinkriege, bestimmt so an die 1.000.000 Kalorien. Man muss bedenken, dass ja nicht nur die Läufer an meinem Stand futtern, sondern auch die nachrückenden Betreuer. Als Betreuer braucht man zwar nicht so viele Kalorien, aber man futtert den ganzen Tag aus purer Langeweile. Nach dem Bunkern bei Helmut muss man nun noch schnell zu Abend essen, sich Reden von Bürgermeistern und Vorträge von Darbietungsgruppen anhören. Dann gilt es noch, sich mit dem Streckenmarkierer Joachim Barthelmann zusammen zu setzen, um Fahrtstrecke und Versorgungspunkt des nächsten Tages durchzusprechen. Zum Tagesabschluss folgt ein ganz wichtiger Part: Socialising (ich finde einfach kein gutes deutsches Wort dafür). „Socialising“ ist die für dein solches Unternehmen überlebenswichtige Form der Kommunikation, des miteinander Redens, die uns dabei hilft, bei einer solchen Extremerfahrung wie dem

Deutschlandlauf Mensch zu bleiben. Der Multidayextremlangsteckenläufer hält sich tagsüber lange in einer Art Parallelwelt auf, was man nicht zuletzt an seinem starren Tunnelblick ablesen kann. Durch das „Socialising“, das Gespräch am Abend über Alltägliches, die Familie, den Beruf – und das alles bei einem guten Glas Bier - kann man es verhindern, dass man psychisch und sozial abgleitet. Nach dem Socialising verziehe ich mich in mein Zelt, lese mit der Taschenlampe noch in Micheners „Iberia“ - Reiserlebnisse aus Spanien – um dann gegen 21.00 Uhr sanft einzuschlafen.

Schlafen im Zelt – das ist was ganz Großes! Nach 3 Wochen „Zeltschlafen“ hatte ich gestern in meinem häuslichen Schlafzimmer echte Probleme. Ich kam mir eingesperrt vor, der Rücken tat mir weh, die Luft war stickig und schwer. Im Zelt war der Kopf klar, ich hörte je nach Gegend beim Einschlafen das Rauschen der Autobahn, das Prasseln des Regens auf dem Zeltdach, das Murmeln eines Baches, das Tönen der Kuhlocken.

Nun noch einmal zu meinem Job als Betreuer eines Verpflegungsstandes: Wenn ich morgens nach den Starts den Korb in den Wagen packe, in dem die Läufer persönliche Dinge deponieren, die sie an meinem Stand nutzen wollen, liegt unter dem Korb ein Blatt Papier, auf dem die Versorgungspunkte des aktuellen Tages mit den Verweilzeiten der Standbetreuer eingezeichnet sind. Die Standzeiten errechnen sich aus der erwarteten Ankunft des schnellsten Läufers und dem Ablauf des Zeitlimits am Schluss. Baue ich z.B. meinen Stand bei km 70 auf, kann ich den schnellsten der 6 Uhr Starter um 13.00 Uhr erwarten, wenn er 6 Minuten pro km benötigt. Der letzte Läufer muss um 17.40 Uhr durch sein, denn die „cut off zeit“ liegt bei 10 Minuten pro km. Plus Toleranz, wie es bei Ingo Schulzes Läufen glücklicherweise üblich ist. In diesen 5 Stunden muss der Stand gut bestückt für die Läufer parat sein. Was gibt es an einem solchen Verpflegungsposten? An Getränken wird Cola, Wasser, Sprudel,

Eistee, Apfelsaft, Schorle und Orangensaft gereicht. Das sind die Standardgetränke. Wer was anderes Trinken will, muss es vorher in besagtem Korb deponieren. Zu futtern gibt es Salziges (Nüsse, Tucs, Salzstangen, Chips etc.), Süßes (Schokolade, Riegel, Studentenfutter, Rosinen, Gummibärchen, Kekse, Kuchen etc.) sowie belegte Brote, Gemüse, Obst. Und immer mal wieder auch was besonderes wie eingelegte Gurken, Leberkäse, Zwiebelkuchen oder auch mal ein Glas Rotwein. Letzteres wird allerdings nicht von der Organisation gestellt, sondern ist Betreuerinitiative...

Der Schwerpunkt an meinem Stand, der so gut wie immer der letzte ist, liegt nicht so sehr auf dem Essen wie zum Beispiel beim Stand von Thomas Dornburg, der immer mittags die Läufer versorgt, z.B. mit einer warmen Suppe, sondern eher auf dem Reinhören in den Läufer, auf dem Zuspruch. Wenn der Läufer bei mir ist, will er nicht mehr viel futtern, er braucht meist nur etwas moralischen Aufbau und will so schnell wie möglich ins Ziel.

Deshalb gibt es bei mir auch eine Besonderheit: 1000 Meter, bevor der Läufer meinen Stand erreicht, steht etwas auf der Straße, mit Kreide geschrieben. Mein Kreideverbrauch ist enorm, Streckenmarkierer Joachim stöhnt immer, wenn ich wieder neue Kreide brauche. Übrigens: man lernt die unterschiedlichsten Asphaltarten kennen. Da gibt es Beläge, die fressen pro Satz eine Schachtel Kreide und solche, bei denen man mit einem Stück auskommt... Also, was steht nun da? „VP 1000 m“. Das ist immer ein Hoffnungsblick für den Läufer. Und dann folgt noch der tägliche Bibelvers. Es ist erstaunlich, wie viel in der Bibel steht, was besonders gut für Ausdauersportler passt, Aussagen, die Mut und Kraft geben können. Dass selbst Atheisten das wohlwollend anerkannten, hat mir als Pastor natürlich gut gefallen.

Der letzte Stand ist auch mitunter so was wie ein Müllabladepplatz. Da lädt der Läufer seinen Frust ab. Meist habe ich selbst mit dem Frust ja nichts zu tun und

kann auch nichts dafür, dass es zu heiß oder zu kalt war, dass man sich verlieb oder der Berg zu steil war, und ich bin ja auch keine Mülltonne. Aber so ein bisschen was muss man als Betreuer auch schon wegstecken, nach dem Motto: „hier rein und da raus...“. Im Großen und Ganzen sind die Läufer aber lieb und meist so kaputt, dass sie einem kaum was tun.

Manchmal bekommt man auch Besuch am Stand – da sind interessierte Zeitgenossen, zuweilen auch Kinder. So hatte ich an einem Stand nachmittags den Kindergarten und abends den Jugendclub zu Besuch. Was mich sehr freute und mir Abwechslung verschaffte, war der 6 tägige Besuch meines Freundes Stephan Istringhausen, der mich stark unterstützte sowie der Besuch von Jürgen und Astrid mit ihren Kindern aus einer süddeutschen Freien Christengemeinde und natürlich meine liebe Frau Irene, die wie schon im letzten Jahr nachgereist kam und mir mithalf.

Alles in allem war das Leben am Verpflegungsstand der reinste Urlaub: Mit Campingstuhl und Bibelkommentar ausgerüstet, machte ich mir eine gute Zeit in der freien Natur, meist bei herrlicher Spätsommersonne, ließ mich an der Bundesstraße bräunen und hatte meinen Spaß. Lediglich alle 15 Minuten kam mal ein Läufer vorbei. Herz, was willst Du mehr?

Dieses einfache, reduzierte Leben beim Deutschlandlauf hat mir sehr gut getan. Die Harmonie untereinander – sowohl unter den Läufern als auch den Mitarbeitern war mehr als angenehm – so ein Stückchen heile Welt vielleicht. Ich habe in diesem Bericht nur wenig über die einzelnen Läufer, das Team und die vielen anderen Menschen berichtet, denen ich begegnete, da es mir in erster Linie darum ging, einmal den Lauf aus dem Blickwinkel des Betreuers darzustellen. Den Aktiven des diesjährigen DL gilt meine allergrößte Hochachtung!

Schön war auch, dass ich im Anschluss mit meiner Irene noch ein paar Tage auf dem Campingplatz in Lörrach verweilen

konnte. Wir machten mit dem Zug einen Abstecher in die Schweiz und nach Frankreich und konnten so das Erlebte verarbeiten und ausklingen lassen und einen wichtigen Puffer setzen zwischen DL und dem normalen Wahnsinn. Apropos Wahnsinn: Als ich nach 11 stündiger Fahrt am Sonntag Abend zu Hause ankam, den PC anschaltete und meine E – Post nachsah, hatte ich über 150 Spams im Kasten sowie weitere 30 unter den 50 Mails. Im realen Briefkasten hatten sich neben einigen Rechnungen 'zig unverlangte Werbebroschüren angesammelt. Der Anrufbeantworter war voll und das Büro hatte einige Nachrichten hinterlassen...

Hilfe, ich will zurück zum Deutschlandlauf!!!

Ach, das ist unrealistisch und geht doch nicht. Aber wenn Gott will und wir leben, mag es ja noch 2007 und 2008 im September ein solches Unternehmen geben und dann kommt ja auch schon 2009 der Transeuropalauf von Bari in Süditalien bis hoch zum Nordkap. Aber das ist ein anderes Thema, darüber reden wir später....
Bremen – Nord, 3.10.2006

AUSSCHREIBUNGEN

100 MC

Sylvester- & Neujahrs-Marathon
im Berliner Plänterwald

Liebe Mitglieder, die meisten von Euch kennen mich. Ich bestelle und versende nicht nur Bekleidung und bemühe mich beim Zählen all Eurer Läufe keine Fehler zu machen, sondern bemühe mich auch möglichst ansehnlich zu laufen. Das gelingt mir allerdings immer weniger gut. Ich weiß selbst, wie gewöhnungsbedürftig das aussieht (nach vorne überfallend, hinkend, das Bein nachziehend und entsetzlich langsam) – und dabei immer die Schmerzen in Wade und Oberschenkel des rechten Beines. Bei jeder plötzlichen

Anstrengung – Treppensteigen – habe ich das Gefühl, mein Bein erstickt. Trotzdem möchte ich die gemeinsamen Lauferlebnisse nicht missen.

Jetzt, so scheint es, ist die Ursache gefunden und kann behoben werden. Am 18.12. sehe ich mir das Klinikum im Friedrichshain in Berlin von innen an. Mit einer Bypass-OP soll der Verschluss der Arterie iliaca externa im Bauchraum behoben werden. Dann wird mein rechtes Bein wieder ausreichend durchblutet und damit dürfte ich dann endlich nach fünf qualvollen Jahren wieder schmerzfrei und ansehnlich laufen können. Auf diese Zeit freue ich mich ungemein. Ich freue mich darauf mit Euch gemeinsam zu laufen, in der Gruppe anzukommen, mit Euch Gespräche zu führen – so wie es mir vor Jahren möglich war – aber die wenigsten von Euch kennen mich so.

Für den Neuanfang veranstaltet der 100 MC durch mich am 31.12.2006 und am 1.1.2007 je einen Marathon in Berlin im Plänterwald. Die Ausschreibung dazu findet Ihr auf unserer Seite.
Start: Sylvester / 31.12.06 um 08:30 Uhr
Neujahr / 01.01.2007 um 10:00 Uhr

Treff: Baumschulenstraße / Fähre

Strecke: Nach dem Start ist eine kleine 2,195 KM lange Runde gemeinsam zu durchlaufen. Anschließend folgen 8 je 5 KM lange Runden und befestigten Waldwegen durch den Plänterwald

Verpflegung: Wasser, Cola, Mitnahme von Trinkflaschen wird empfohlen.

Wertung: Klasseneinteilung nach DLO

Auszeichnung: Soforturkunde, Medaille, Ergebnisliste im Internet

Teilnahmegebühr: 6 EUR am Start

Meldeadresse: 100 MC Sigrid Eichner
Schneeglöckchenstraße 15/10407 Berlin
Tel.: 030 - 423 38 02, Fax: 030 - 31 56 53 88, E-Mail: sigrid.eichner@web.de bis 28.12.2006; Meldungen am Start sind möglich u. U. keine Medaille

Infos: Anfahrt: Nach Stadtplan Berlin; S-Bahnstation: Baumschulenweg
Versicherung: Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko
Haftung: Der Veranstalter haftet nicht für Unfälle, Diebstähle jeglicher Art.

11. LüHa-Fun-Run
75 Kilometer von Lübeck/Hamburg
am 25.02.2007

Unser Vorstandsmitglied Schek kee Lo tritt die Nachfolge von Holger Doose an und organisiert den 11. LüHa-Fun-Run von Lübeck nach Hamburg.

Treffpunkt für die Läufer, die mit dem Bus von Hamburg nach Lübeck fahren ist 5:45 Uhr am Hamburger Hauptbahnhof. Gelaufen kann in einer Gruppe werden mit einem Tempo von 5:30 min/km, 6:00 min/km, 6:30 min/km und 7:00 min/km oder alleine. Die komplette Ausschreibung befindet sich auf der 100MC-Homepage

1. Darmstädter Knastmarathon
am 13.05.2007

in der JVA Darmstadt - Fritz Bauer Haus-

Strecke: Rundkurs von 1,758 km (24 Runden) inner halb der JVA. 2x pro Runde wird ein Verpflegungsstand passiert. Untergrund ist aus Asphalt und absolut eben.

Einlass: 08:00 Uhr **Start:** 10:00 Uhr

Startgebühr: Keine Startgebühr. Jeder Finisher erhält ein Finisher-T-Shirt. Mit der Veranstaltung wird die Deutsche Leukämie-Forschungs-Hilfe unterstützt. Eine Spendenbox steht dafür bereit.

Teilnehmer: maximal 100 Läufer

Anmeldung: Mit Anmeldeformular (Im Downloadbereich der 100MC-Homepage oder anfordern unter sport@jva-darmstadt.hessen.de, Tel: 06151 - 507197 oder Fax: 06151 – 507199 SG Sport u. Freizeit Marienburgstraße 74 Darmstadt

Schlosstriathlon Mortizburg
Marathonlauf bei Staffelteilnahme

Beim Langdistanztriathlon (3,8k swim, 180k bike und 42.2k run) in Moritzburg (Dresden) am 9. Juni kann der Marathon als Mitglied einer 3er Staffel absolviert werden, ohne sich vorher nass zu machen und sich den Hintern wund zu sitzen.

Etappenlauf auf dem Ruhrtal-
Radweg 15. – 19.05.2007
von René Timmerman

René Timmerman plant einen neben den existierenden Fluss-Etappenläufen an Spree und Isar nun mit verhältnismäßig geringem Aufwand einen ähnlichen Lauf an der Ruhr durchzuführen. Vielleicht lassen sich ja auf diese Weise auch noch andere Flüsse und Radwanderwege für die Läuferzene erschließen.

Renés Konzept sieht vor, dass man an einem festen Ort (das vorgeschlagene Hotel ist eine Möglichkeit von mehreren in Herdecke bzw. Wetter/Ruhr) übernachtet, jeden Morgen mit PKWs an den Start gebracht wird und abends zurückkehrt. Die Fahrer der PKWs übernehmen auch die Versorgung auf der Strecke.

Kontakt: René Timmermann, Tel.: 02330 603328, E-Mail: reneundtina@t-online.de

1. Etappe 50 Km

Winterberg bis Freienohl

2. Etappe 50 Km

Freienohl bis Fröndenberg

3. Etappe 50 Km

Fröndenberg bis Witten-Ruhrbrücke

4. Etappe 42,195 Km

Witten-Ruhrbrücke bis Essen-Baldeneysee

5. Etappe 42,195 Km

Essen-Baldeneysee bis Duisburg-Ruhrort

3. Parkhauslauf/Marathon Dresden
am 04. August 2007

Spenden für die Krebshilfe

Start: Dresden, Universitätsklinikum Carl-Gustav Carus / Parkhaus Fiedlerstraße-Augsburger Straße

Veranstalter: 100 Marathon Club Deutschland und TV 1848 Bischofswerda

Anmeldung: Armin Bär, TV 1848 Bischofswerda, Dietrich-Bonhoeffer-Straße 23 in 01877 Bischofswerda

Kontakt: Armin Bär Tel.: 03594 716062 / www.wirinderlausitz.de info@wirinderlausitz.de

Distanzen: Marathon/ Halbmarathon
18.00Uhr

PERSONEN

Christian Hottas lief beim 6-Stundenlauf in Ellerdorf am 26.11. zum 1100. Mal einen Lauf über mindestens 42,195 km.

René Wallesch (Jahrgang 72!) lief am 9.12. in Sondershausen unter Tage seinen 600. Marathon/Ultra. Die gleiche Veranstaltung nutzte **Dieter Merker** für seinen 100. Lauf.

Nachdem in diesem Jahr u. a. **Thorsten Themm**, **Manfred Hopp** und **Dr. Volkmar Henke** ihren 300. Lauf über mindestens 42,195 km absolviert hatten, tat es ihnen jetzt **Gert-Rudi Papcke** gleich. Er lief am 29. 10. in Frankfurt seinen 300sten.

Marianne Dahl lief ihren 200. Lauf über mindestens 42,195 km am 2.12. bei Siggis Geburtstags-Marathon

Wilhelm Deutsch aus Leopoldshöhe (LC 92 Bad Salzuflen) lief seinen 100. Lauf am 2.12. in Bad Arolsen und wurde somit einen Tag nach seinem Club-Beitritt ordentliches Mitglied.

Karl-Heinz Wiegand feierte seinen „100.“ im November in New York.

Jean Benoit („JB“) **Jaouen**, der Organisator des „Transe-Gaule“, gehört seit September unserem Club an. Er bestritt bereits 153 Marathons & Ultras und lief von den 82 Marathons 52 in weniger als 3 Stunden.

Elke Streicher lief nach ihrem 2. Platz beim 2006er Deutschlandlauf ihren 100 Lauf über mindestens 42,195 km am 21.10.06 in Schwäbisch Gmünd.

Am 11.11.2006 lief **Bernd Seitz** beim 3. Zeiler Waldmarathon seinen 200. Lauf über mindestens die Marathondistanz.

Ottmar Witzko hat beim diesjährigen Spartathlon seinen 101. Lauf über mindestens 100 Kilometer absolviert.

Han Frenken erreichte am 5.11. ebenfalls die magische Zahl 200.

Günter Hoffmann lief am 19.11. in Werdau zum 200. Mal einen über mindestens die Marathondistanz.

Dick van Es erreichte am 16.09.2006 die 100 beim Oranje-bloemenkroeg-Marathon

Günter Heyer trat mit seinem 100. Marathon, den er im August in Kaltenkirchen lief, dem 100MC bei. Bei seinem 1. Marathon war er 61 Jahre und 9 Monate alt - das war am 16.4.2000.

Renate Werz lief am 16.9. in Kressbronn am Bodensee ihren 100sten Marathon und wurde anschließend Clubmitglied.

Patricia Zierke wurde nach dem Morgenpost-Marathon in Dresden Clubmitglied. Es war ihr 100. Marathon und sie wurde im Ziel mit der Clubkleidung überrascht.

Daniel Basel lieferte gleichzeitig 3 komplette „Hahn-Wettbewerbe“ ab mit Anfangszeiten von 3:19; 3:30; 3:50.

Manfred Hopp plant beim Hamburg Marathon gleich 3 x die 3 (also die 333) zu erreichen.

Gabriel Schlüter (Jahrgang 1949, erster Marathon 1968), jetzt wohnhaft in Wiesbaden, vormals mit Sigrid Eichner gemeinsam bei „Bergmann Borsig“ in Berlin organisiert, trat nach dem Siebengebirgslauf dem 100MC bei.

Torsten Hirschberger belegte Platz 25. der deutschen Teilnehmer beim TUI-Marathon auf Mallorca.

Harry Ziering lief seinen 100. Marathon beim Voralpenmarathon in Kempten und **Walter May** aus Großolbers seinen 100. Marathon in Lengenfeld am 7.11.06 1. M 60 in 3:57:33. (beide gehören nicht dem 100MC an.)

Marcel Heinig absolvierte innerhalb eines Jahres mit seiner Teilnahme an zwei einfachen-, einem doppelten-, zwei dreifachen und einem zehnfachen Ironman in Summe 20 Langdistanztriathlon's bzw. 4,52 Millionen Triathlonmeter.

Inhalt	Seite
Impressum / Adressen	- 2 -
Zu diesem Heft	- 3 -
Presseberichte	- 4 -
Erlebnisberichte International	- 5 -
Erlebnisberichte National	- 12 -
Ausschreibungen	- 21 -
Personen	- 23 -
Inhalt	- 24 -
Neue Mitglieder	- 24 -

Der 100MC begrüßt 11! neue Mitglieder:

- (211) **Wolfgang Weitkämper**, Edeweicht
- (212) **Günter Heyer**, Kiel
- (213) **Jean-Benoit Jaouen**, St-Pol-de-Léon (Frankreich)
- (214) **Patricia Zierke**, Hannover
- (215) **Elke Streicher**, Gerlingen
- (216) **Wilhelm Deutsch**, Leopoldshöhe
- (217) **Frank-Ulrich Etzrodt**, Poxdorf
- (218A) **Niels Grimpe-Luhmann**, Klein Lützel (Schweiz)
- (219A) **Günter Tewes**, Garrel
- (220) **Gabriel Schlüter**, Wiesbaden
- (221A) **Ulrich Fust**, Essen