



# “100MC *online*“

Onlineausgabe der 100MC Vereinszeitung  
1/2007

**Jahreshauptversammlung am 28.04.2007 in Hamburg**



*100MC-lerin **Rosemarie von Kocemba** durchlief 2006 nicht nur Frankreich im Wettkampf, sondern absolvierte auch 100 Läufe über die Marathondistanz oder länger in nur einem Jahr.  
Herzlichen Glückwunsch zu dieser herausragenden Leistung.*

# 100 Marathon Club Deutschland e.V.

Verein für Läufer und Läuferinnen mit mindestens 100 absolvierten Marathons|Ultramarathons

1. Vorsitzender: Hans-Joachim Meyer:

2. Vorsitzender: Dr. Jürgen Kuhlmei:

Vorstandsmitglieder: Sigrid Eichner:

Lothar Gehrke:

Schek kee Lo:

Thomas Radzuweit:

Marcel Heinig:

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

Vereinszeitung: „100MC aktuell“

Veröffentlichung: seit Oktober 1999  
viermal jährlich

Ausgabe 1/2007: 9. Jahrgang  
Auflage: 250 Exemplare

Ausgabe 2/2007: erscheint Ende Mai 2007  
Redaktionsschluß: 30.04.2007

Zuschriften: bitte an Marcel Heinig

---

**Bankverbindung:**

**Liebe Mitglieder & Freunde des 100MC's**

*eigentlich heißt es ja: neues Jahr, neues Glück - beim 100MC entgegen könnte es neues Jahr, neue Statistik heißen – denn zum Jahreswechsel wird der Zählerstand der 100MC-Jahresstatistik wieder auf Null gesetzt. Die Statistik des Jahres 2006 ist nun Geschichte und befindet sich in diesem Heft sowie auch die nationalen und internationalen Statistiken. Neu ist seit kurzem unsere Hundestatistik. Zurzeit sind zwar nur drei Hunde erfasst, aber unsere Statistikerin Sigrid Eichner freut sich über weitere lauffreudige Vierbeiner.*

*Die 2006er Vereinsstatistik gewann unser Vereinsmitglied **Rosemarie von Kocemba** mit 100 Läufen über Marathon und mehr. In der 2007er Statistik hingegen geht's für alle Mitglieder wieder von vorn los und wir dürfen gespannt sein, wer dieses Jahr unsere Vereinsstatistik gewinnen wird – viel Spaß beim Laufen und Sammeln.*

*Unser Vorsitzende **Hans-Joachim Meyer** lädt alle Mitglieder recht herzlich zur Jahreshauptversammlung unseres Clubs am 28.04.2007 in Hamburg in das Restaurant „Max & Consorten“ ein. Die genaue „Ausschreibung“ der Jahreshauptversammlung befinden sich neben diesen Zeilen.*

*Eine Mitteilung über den Gesundheitszustand unseres Vereinsmitgliedes **Jürgen Angenbrandt** ist auf den nachfolgenden Seiten abgedruckt. Seit seinem Unfall vor einem Jahr stagniert seine Genesung. Eine Situation, in der ein Sportler nicht mehr seiner Leidenschaft nachgehen kann, ist wahrlich eine Katastrophe. Der Vorstand des 100 MC's wünscht Jürgen eine Verbesserung seines Zustandes und dass er sich seinen Traum als Crewmitglied des Nord-Süd Abenteuers erfüllen kann.*

**Marcel Nico Andreas Heinig**

Einladung zur  
Jahreshauptversammlung 2007  
des 100 Marathon Clubs

Hiermit lade ich satzungsgemäß zur diesjährigen Mitgliederversammlung des 100 Marathon Clubs ein.

**Datum:** Samstag, **28. April 2007**  
(am Vorabend des Hamburg-Marathons)

**Zeit:** **18.00 Uhr**

**Ort:** Restaurant:  
**„Max & Consorten“**  
Hamburg - Spadenteich 7  
(150 m vom Hauptbahnhof entfernt)

**Tagesordnung:**

- TOP 1 – Begrüßung durch den Vorstand
- TOP 2 – Ehrungen
- TOP 3 – Bericht des Vorstandes
- TOP 4 – Kassenbericht
- TOP 5 – Bericht der Kassenprüfer
- TOP 6 – Aussprache
- TOP 7 – Entlastung des Vorstandes
- TOP 8 – Lauf-Veranstaltungen des 100MC
- TOP 9 – Überarbeitung der Zählordnung
- TOP 10 – Beendigung der Mitgliedschaft bei ausstehenden Zahlungsforderungen
- TOP 11 – Kooperation mit anderen Vereinen
- TOP 12 – Verschiedenes

**Anträge auf Ergänzung** der Tagesordnung bitte ich bis zum 01.04.2006 an mich zu richten.

**Hans-Joachim Meyer**  
1. Vorsitzender des 100MC

## AKTUELLES

### Leider keine Besserung in Sicht Jürgen Angenbrandt zieht Bilanz

An alle Mitglieder des 100 MC's, seit meinem Unfall am 3. Februar 2006, wo mir ein Auto von hinten in das Rad gefahren ist und ich schwer gestürzt bin, konnte ich an keinen Läufern mehr teilnehmen. Während meines Krankenhausaufenthaltes musste ich eine Halskrause tragen und konnte kaum etwas essen. Zwar besserte sich mein Zustand im Krankenhaus ein wenig - seit ich aber am 15 März 2006 entlassen wurde stagniert die Genesung.

Mein Linkes Bein und Fuß fühlen sich immer eiskalt an und die Muskeln reagieren nicht 100%ig. Ich kann gerade 2 bis 2,5 Meilen am Strand im Sand sehr langsam joggen und das ist alles. Selbst Tennis oder Tischtennis kann ich nicht mehr spielen, da meine linke Beinmuskulatur nicht richtig funktioniert - alles großer Mist.

Der Unfall ist jetzt über ein Jahr her und im Moment sieht es nicht danach aus, als ob mein Körper wieder so sein wird wie früher. Ich bin daher sehr depressiv und nehme Tabletten – ich weiß jedoch nicht ob sie helfen.

Die Qualität meines Lebens hat sich um mindestens 50% verringert und das ist ein großer Mist. Außer dem Unfall wäre ich in Topform. Jetzt geht nichts mehr, da einige Nerven im Rückgrat verletzt sind, die nicht geheilt werden können.

Ich hoffe aber noch, dass ich bis Sommer 2008 wieder so einigermaßen in Ordnung bin, sodass ich mit Jesper auf sein Nord - Süd Abenteuer (Teil 1 - Vom Nordkap nach Kapstadt - Süd-Africa) und dann weiter nach (Teil 2 - und dem Norde Neu Fundland in Kanada) als Fahrer, Crewmitglied und offizieller Photograph mitgehen kann. So ist jedenfalls der Plan und Jesper rechnet fest mit mir.

Das ist zwar etwas auf das ich mich freuen kann, aber die 1,5 Jahre die ich noch warten muss werden schwer werden.

Wie es weiter geht weiß ich noch nicht, aber so ist das Leben - großer Mist und nicht besonders lebenswert.

Meine Tochter Monica wird im August 2007 heiraten, aber ich bin im Moment nicht so besonders begeistert darüber - für sie aber schon froh. Ich werde mich bei euch wieder melden, wenn sich etwas an meiner Lage ändert. Hoffentlich wirken die neun Pillen, die ich seit einer Woche gegen meine tiefen Depressionen nehme.

Viele Grüße und bis bald an alle aus Kalifornien. Jürgen - das Ultra Kraut

### 11. LüHa-Fun-Run ist Geschichte von Shek kee

Premiere als alleiniger Organisator mit wirklich sehr guter Unterstützung!

Ich spreche hier als Organisator und Hauptverantwortlicher des 11. LüHa-Fun-Run 2007 über 75 km, „Ich bin stolz auf Euch und fühle mich sehr geehrt, dass Ihr dabei gewesen seid!“ An alle Teilnehmer, Helfer und Angehörigen ein großes DANKESCHÖN es war sehr schön mit euch.

Hier ein paar Daten: Es war wie in den letzten Tagen bzw. diesem Winter ungewöhnlich warm. Mit satten 7 – 9 °C. und einem sonnigen Vormittag war die erste Hälfte des Tages sehr lauffreundlich, dafür war die zweite Hälfte durchwachsen mit einigen starken Regengüssen.

LEIDER, LEIDER hat es auch diesmal nicht geschneit. Ich werde versuchen beim nächsten Mal mehr DRUCK auf Mr. Winter zu machen, schließlich ist es ja ein Winter-Ultra.

Gemeldet waren 49 Teilnehmer, davon waren 42 am Start und ganze 38 haben den Lauf gefinisht. Von den 8 Frauen die an den Start gingen haben auch alle 8 das Ziel in Hamburg an der Alster erreicht. 10 Finisher sind Neustarter und 28 Finisher Wiederholungstäter.

Ich denke, dass der LüHa-Fun-Run ein wirklicher Spaß und Erlebnislauf für Alle war und dass die Erlebnisse noch lange im Gedächtnis bleiben.

Jetzt haben wir alle etwas gemeinsam – den 11. LüHa-Fun-Run! Es grüßt Euch ein nicht mehr so aufgeregter ;- ) Schek kee

## PRESSEBERICHTE ÜBER UNSERE MITGLIEDER:

Runter in die Röhre:  
280 Läufer beim Marathon  
im Alten Elbtunnel  
“Hamburger Abendblatt vom 29.01.2007“

Sie mögen verrückt sein, aber nicht blöd. Statt bei Regen ihre Runden im Stadtpark, an Elbe oder Alster zu drehen, sind 280 Sportler gestern mit dem Fahrstuhl ins Trockene gefahren, um im Alten Elbtunnel zu laufen. Das hat in Hamburg Tradition: Bereits zum achten Mal rannten Läufer beim Elbtunnel-Marathon von St. Pauli nach Steinwerder und zurück. Immer wieder, 48 Runden plus 396,6 Meter, macht genau 42,195 Kilometer.

Schon im Fahrstuhl abwärts in den Alten Elbtunnel war Franz Gardinger (35) aus Österreich aufgeregt. Denn er hatte keine Sportkleidung dabei. Eigentlich wollte seine Freundin Christina Költzsch (28) aus Hannover mit ihrem Franz einen schönen Tag in Hamburg verbringen und nur kurz beim Lauf zuschauen. Jetzt steht Frau Költzsch allein auf der Steinwerder Seite mit der Jacke ihres Freundes im Arm. Der hat sich Laufschuhe, Jogginghose und T-Shirt von anderen Läufern ausgeliehen. "Ich habe Schuhe von der Nummer 92, Thomas heißt er", sagt der Anästhesist aus Mühlheim in Österreich schnell, dann muss er weiter. Das Rennen geht los. Marathonläufer sind so. Ein wenig fanatisch.

Helmuth Ahrens (55), Bankkaufmann aus Halstenbek, erklärt, warum er in 23,5 Meter Tiefe durch einen Tunnel hin und her läuft. "Man sieht 48-mal seine Bekannten am Rand der Strecke, man kommt 48-mal am Getränkestand vorbei und ist weder Wind noch Regen ausgesetzt." Dietrich Eberle (55), Ingenieur

aus Seevetal, sieht das pragmatisch: "Ich laufe mit, weil es keinen anderen Marathon in der Gegend gibt." Er ist mehr als 100 Marathons gelaufen, darf somit Mitglied sein im Hamburger "100 Marathon Club Deutschland", der das Rennen veranstaltet. Die Hamburg Port Authority hatte den Tunnel bereits am Sonnabend für Autos gesperrt. Damit keine Abgase in der Luft hängen.

Gewonnen hat das Rennen Maurizio Muggianu aus Italien (2:51:03 Stunden), schnellste Frau war Britta Schulz aus Uelzen (3:20:16). Helmuth Ahrens lief als 143. ins Ziel. Ein bisschen unzufrieden: "Ich war am Anfang zu schnell." Das Wetter war jedenfalls nicht schuld.

Liedtke auf dem Weg zur 100  
“Aller-Zeitung vom 19.01.2007“

Heute erreicht Otto Liedtke endlich sein Ziel – den Club der 100-Marathon-Läufer. Zusammen mit Arne Duncker und Christoph Wenzel startet der Gifhorner beim Mannschaftswettbewerb in Berlin, um nach 42,195 Kilometern sein Jubiläum feiern zu können.

Und dafür hat sich der 46-Jährige mächtig ins Zeug gelegt: Allein 2006 absolvierte er 35 Marathons. „Ich wollte doch die 100 vollkriegen“, berichtet Liedtke. Den Grundstein legte er 1985, als er – ebenfalls in Berlin – seinen ersten Marathon absolvierte. Schon als Jugendlicher hatte er mit dem Laufen begonnen und sich immer mehr gesteigert.

Die Premiere war ein besonderes Erlebnis: „Das war ja ein großer Rahmen, die Zuschauer haben einen angefeuert und es hat wirklich Spaß gemacht.“ Mit der Zeit von drei Stunden zehn Minuten war er sehr zufrieden, schon ein Jahr später blieb er unter drei Stunden.

Doch erst 2004 lief er seine bestehende Bestzeit. Liedtke: „Das hat mich schon gewundert und erfreut, dass ich im Alter noch einmal so gut war.“

Doch bei allen Erfolgen – 2005 holte er mit Dunker und Wenzel Silber bei der Senioren-WM und wurde dadurch Dritter

bei Gifhorns Wahl zum Sportler des Jahres 2006 – zählt für Liedtke nicht nur der Sieg. „Mir macht es Spaß, die Natur zu erleben. Der Two-Oceans-Marathon in Kapstadt oder der Swiss-Alpin in Davos sind schöne Strecken.“ Nebenbei lernte er die Welt kennen. Liedtke: „1986 in Moskau zu laufen war ein echtes Erlebnis, allein die Anreise war schwierig.“

Nach 99 Marathons ist heute wieder Berlin das Ziel. „Da werde ich wohl einen Becher Cola ausgeben müssen“, meint Liedtke schmunzelnd. Morgen wartet schon sein Verein MTV Adenbüttel bei der Crosslauf-Kreismeisterschaft in Fallersleben – schließlich schafft nicht jeden Tag ein Mitglied den Sprung in den 100er Club. Und die Pläne für die Zukunft stehen auch schon: Die Brocken-Challenge (84 Kilometer) und eine Radtour nach Schweden. „Man muss ja mal etwas anderes machen.“

### Menschlich gesehen

29. Januar 2007 im Hamburger Abendblatt

Besonders viel Spaß macht ihm das Laufen im Hamburger Stadtpark - im Frühling, bei schlechtem Wetter. "Ich mag den Geruch der Blumen im Regen", sagt Marathonläufer Scheek Kee Lo, der gestern den 8. Elbtunnel-Marathon mitorganisierte. An der Alster joggt er dagegen nicht so gern. Dort seien nur Schickimickis unterwegs, "die riechen alle nach Parfüm".

Vor zehn Jahren hat der 40-Jährige mit dem Laufen angefangen. Der Grund war seine schlechte Kondition. "Ich hatte mit dem Rauchen aufgehört und kam beim Treppensteigen immer noch aus der Puste", erzählt er. Mittlerweile ist Scheek Kee Lo, der beruflich Werbesekunden beim Privatradio vermarktet, ein Marathon-"Sammler": 40 bis 50 Rennen läuft er im Jahr. Als Tochter Kes (8) geboren wurde, unterdrückte der Sohn einer Deutschen und eines Chinesen seine Marathon-Leidenschaft für zwei Jahre, um sich ganz dem Baby - er teilt sich das Sorgerecht mit der Mutter - widmen zu können.



Auch heute stehen Kes und Neufundländer-Mischling Jette bei ihm an erster Stelle. Im Sommer fahren die drei im VW-Campingbus gerne an die Ostsee oder in die Heide, um zu angeln oder spazieren zu gehen. Sein großes Ziel verliert Scheek Kee Lo aber nicht aus den Augen: In zwei Jahren möchte er beim Europalauf von Süditalien zum Nordkap dabei sein. 4700 Kilometer muss er dann in 64 Tagen zurücklegen.

## INTERNATIONALE ERLEBNISBERICHTE UNSERER MITGLIEDER

St. Catherine and the donkey  
von Rene Timmerman

Eigentlich hatte ich den Marathon in Beirut als Lauf außerhalb Europas in diesem Jahr geplant. Die Flugtickets waren schon bezahlt, indes machten die Zeitverläufe dieses Vorhaben zunichte.

Durch einen Zufall fand ich dann aber im November ein neues Ziel auf der Halbinsel Sinai.

Hier wurde mit kompetenter Unterstützung aus Neubrandenburg bereits zum vierten mal in Folge der Sylvestermarathon in der Umgebung des Klosters der heiligen

Katharina, einer Konvertitin aus dem vierten Jahrhundert, veranstaltet.

Das Kloster wurde im 6. Jahrhundert gegründet und wird von griechisch-orthodoxen Mönchen geführt, deren Abt auch gleichzeitig Erzbischof des Sinai ist und für die im Sinai lebenden Beduinenstämme eine Autorität darstellt. Bei Stammeskonflikten vermittelt der Abt und sein Schiedsspruch wird von den Beduinen akzeptiert.

In der Nähe des Klosters liegt das gleichnamige Örtchen St. Catherine, wo wir uns am Sylvestermorgen bei Temperaturen um 8 Grad Celsius an der Startlinie aufstellten. Im gut überschaubaren Marathon-teilnehmerfeld, es wurden auch kürzere Distanzen gelaufen, befanden sich TeilnehmerInnen aus den USA, Russland, Ägypten und Deutschland.

Mit Gottfried Schaefer, Heinrich von Nahmen und mir war unser Club bei diesem exotischen Lauf vertreten. Es waren ohnehin durchgängig LäuferInnen am Start, die eine Vielzahl von Läufen im In- und Ausland absolviert hatten.

Die Amerikanerin Ginny Turner, die als einzige Walkerin auf die Strecke ging, will ins Guinnessbuch, da sie zur Zeit dabei ist, auf allen sieben Kontinenten ein zweites Mal einen Marathon zu absolvieren. Vor Jahren wurde sie bereits als Läuferin Mitglied im „SEVEN CONTINENTS CLUB“, jetzt hat sie als Walkerin am Ende diese Laufes erneut schon sechs Kontinente und wird im kommenden Februar 2007 auf King George Island ein zweites Mal alle sieben Kontinente belaufen haben.

Merke: es gibt immer wieder neue Ziele!

Die Laufstrecke war als Halbmarathon ausgelegt, der aus einer 5 Km- und einer 16 Km-Schleife bestand. Wir liefen die Strecke halt zweimal. Die 5 Km-Schleife beschränkte sich auf die Durchquerung des Ortes St. Catherine - hier lebensesshafte Beduinen, sie verdingen sich damit Touristen auf den Berg Moses zu führen - und war auch Bestandteil der 16 Km-Schleife. Hier wurden wir nach der Durchquerung des Ortes, vorbei am

Katharinen-Kloster und einem auf der einzigen Zufahrtsstrasse vorhandenen Polizeiposten im wahrsten Sinne des Wortes „in die Wüste geschickt“ bis zum Wendepunkt, den wir auf holpriger Schotterpiste erreichten.

Bei derartigem Geläuf 1500 m über NN, wobei noch zusätzlich 450 Höhenmeter zu bewältigen waren, wurden schnelle Laufzeiten obsolet und der Erlebnischarakter bekam einen höheren Stellenwert.

Während die Clubkameraden relativ gut über die Runden kamen, Gottfried lief hier seinen 150. Marathon, hatte mich bereits nach vier Kilometern eine nicht ausgeheilte und nun wieder auftretende schmerzhafte Verletzung im hinteren linken Oberschenkel zu deutlicher Tempo-reduzierung gezwungen. Als ich in der zweiten Hälfte des Laufes wieder auf der Schotterpiste Richtung Wendepunkt unterwegs war, verkrampte sich die verletzte Muskelpartie auch noch und mir blieb nichts anderes übrig, als erst mal zu gehen.

In dieser Situation traf ich Klaus Weidt, den Veranstalter dieser Marathonreise, der auf der Strecke mit einem Fahrzeug unterwegs war, meinen Zustand erkannte und sich sofort nach meinem Befinden erkundigte. Nach einem kurzen Gespräch mit ihm erreichte ich gehend den Wendepunkt, bedankte mich beim Strecken- und Verpflegungsposten dafür, dass er da war, seinen Job gut machte und damit überhaupt den Lauf ermöglichte. Nun hatte ich noch gut sechs Kilometer bis zum Ziel, das ich im Schlurfschritt, unterbrochen durch Gehpausen, nach 4:58 Stunden erreichte. Bei einer der Gehpausen kam ein Beduinenjunge, der mich schon eine zeitlang beobachtet hatte, auf seinem Esel zu mir und bot mir seine, beziehungsweise die Hilfe seines Lasttieres an. Es war und ist mir ein unvergessliches Erlebnis.

## Walt Disney Marathon in Orlando von Karl Wolfgang Baumgarten

“Now you are Goofy” – sagte mir ein Helfer bei Überreichung der Goofy-Medaille nach dem Zieleinlauf beim Marathon. „It’s official“ sagte ein anderer. Das war für mich ein lustiger Abschluss eines in dieser Form sicherlich einmaligen Wettbewerbs dem „Goofy’s Race and a Half Challenge“. Dieser Lauf beinhaltet den Halbmarathon vom 06.01.07 (Startzeit 6.00 Uhr morgens) und den Marathon genau 24 Stunden später. Wenn man so will ist es also ein „Anderthalbdecker“ – ich sehe bereits einige unserer ganz Harten milde lächeln, die fast jedes Wochenende einen „Doppeldecker“ laufen, aber für mich war das schon eine besondere Herausforderung.

In diesem Jahr fand bereits die 14. Auflage des Marathons statt (das Goofy-Race fand zum 2. Mal statt und war auf 3000 Teilnehmer begrenzt und bereits 5 Monate vor Austragung ausgebucht). Insgesamt gab es über 30.000 Teilnehmer davon rund 17.000 beim Halbmarathon und fast 15.000 beim Marathon. Hinzu kommen noch viele Teilnehmer beim 5 km Lauf für Kinder und Familien – Disney World war vom 04.01. bis 08.01. fest in der Hand der Läufer und ihrer Angehörigen. Gelaufen wird vom Epcot-Center zum Magic Kingdom (beim Halb-Marathon dann wieder zurück zum Epcot) dann weiter zum Animal Kingdom, zu den MGM Filmstudios bevor es wieder zum Epcot zurückgeht. Die Veranstaltung ist von A bis Z perfekt organisiert.

Alle Transfers zur Laufmesse, zu den Wettbewerben, zurück zu den Hotels und zur „Aftermarathonparty“ im Pleasure Island werden mit Bussen so prompt und ohne Wartezeiten durchgeführt dass der Mietwagen ein paar Tage Pause hat. Der ganze Disneykomplex hat wahrhaft riesige Ausmasse (es gibt allein 6 Abfahrten von der Interstate 4 in die verschiedenen Bereiche). Er umfasst die vier Themenparks, 3 Wasserparks, zahlreiche Hotels, Golfplätze, gigantische Parkplätze,

ein eigenes Monorailtransportsystem (erinnert vom Design an unsere Magnetschwebebahn) und sehr viel naturbelassene Landschaft. Insgesamt entspricht die Fläche der der Stadt Bremen. Für Unterhaltung bei den Läufen ist reichlich gesorgt. Vor beiden Läufen gab es Lifemusik vom feinsten, Unterhaltung über riesige Videoleinwände mit vielen Interviews und kurz vor den Läufen gaben sich auch die „Schirmherren“ Mickey Mouse, Donald Duck, Goofy begleitet von Minnie Mouse die Ehre. Der Halbmarathonfinisher wird mit einer Donald Medaille belohnt, der Marathonfinisher erhält eine Mickey Mouse Medaille und die Teilnehmer der Goofy-Challenge erhalten dann noch zusätzlich eine Goofy Medaille.

Stichwort Medaille: Hier wird nicht gespart – von dem Material werden bei anderen Läufen mindestens 3 Medaillen gefertigt – diese Medaillen sind wirklich etwas ganz Besonderes! Nicht fehlen vor dem Start darf natürlich die Nationalhymne, die stets beeindruckend „Life“ vorgetragen wird. Mit großem Feuerwerk geht es schließlich pünktlich los. Die Goofy-Läufer wurden jeweils im ersten Startblock platziert, so dass man schnell in den Läufen war (der Halbmarathon wurde sogar in 3 Wellen gestartet, die Welle C in der meine Tochter [Nadine finishte ihren ersten Halbmarathon und konnte zurecht ganz stolz ihre verdiente Donald-Medaille in Empfang nehmen] platziert wurde startete erst um 6.30 Uhr).

Unterwegs traf man natürlich auf viele Figuren aus allen möglichen Disney Comics. Vermisst habe ich eigentlich nur Onkel Dagobert (zählte wahrscheinlich gerade sein Geld) und die Panzerknacker AG (waren wohl gerade wieder hinter schwedischen Gardinen). Es wurden immer wieder Fotos geschossen – auch von den zahlreichen Attraktionen der Parks.

(Eigentlich der Lauf schlechthin für unsere Powerschnecke – aber ein normaler Speicherchip könnte nicht reichen!)

In den Parks wartete stets eine große Zahl von Zuschauern, um die Läufer anzufeuern (Lookin' good, Good Job) und auch unterwegs gab es viel Aufmunterung – auch durch zahlreiche Musikgruppen wie z. B. einer Beatles-Cover-Band, von Gospelsängern, Tanzgruppen und und und. Die Streckenversorgung war hervorragend. Jede Meile (übrigens unübersehbar groß markiert und zusätzlich mit Digitaluhr versehen) gab es Powerade und Wasser, im späteren Verlauf auch Bananen, Energiegels und Riegel. Auch nach dem Lauf wurde man regelrecht erschlagen von dem Angebot an Getränken und Essen. Bei jeder Meile gab es übrigens auch eine große Anzahl an Toiletten (Bath-Rooms oder Rest-Rooms wie sie in den USA heißen).

Im Animal Kingdom wartete Mickey Mouse im Safari-Look, in den MGM Studios begegnete man zahlreichen Filmfiguren wie zum Beispiel aus Star Wars und Indiana Jones. Im Epcot Center läuft man an den vielen dort vertretenen Ländergebäuden vorbei (Deutschland ist mit dem Hofbräuhaus vertreten bei dem über dem Haupteingang nicht ganz stilgerecht das Bremer Wappen - der Schlüssel - angebracht ist) bevor es dann zum Ziel geht.

Das Wetter meinte es fast zu gut mit den Läufern, es war sonnig und am Marathontag wurden fast 30 Grad erreicht. Das Startgeld beinhaltet noch ein Funktionsfinishershirt und eine Urkunde die zugeschickt wird.

Für mich steht fest – den Lauf mache ich noch einmal, dann aber mit Fotoapparat. Für mich zählt der Lauf zu den schönsten Marathonläufen die ich bisher gemacht habe und kann ihn somit uneingeschränkt empfehlen.

Geeignet ist er für alle, die „Young at Heart“ geblieben sind. Alle die „zu erwachsen“ sind und alles was mit Disney zusammenhängt für albern halten, sollten die Finger von dem Lauf lassen. Es gibt ja auch noch andere tolle Läufe in den USA wie in San Diego oder Big Sur und und und Britta.

## NATIONALE ERLEBNISBERICHTE UNSERER MITGLIEDER

### 8. 100 MC Elbtunnelmarathon von Claudia Erdmann

Am 28. Januar 2007 machte ich mich mit drei Kaltenkirchener Laufkollegen auf, um meinen 10. Marathon zu laufen und das bei einer – für Außenstehende – sicher etwas „bekloppten“ Veranstaltung, nämlich unter der Elbe – durch den alten Elbtunnel. Der Tunnel wurde 1911 eröffnet und war damals eine technische Sensation. Seit dem Bau des neuen Tunnels 1975 ist der 426,5 m lange Alte Elbtunnel ein nostalgisches Stück Hamburger Geschichte. Der markante, quadratische Kuppelbau an den St.Pauli-Landungsbrücken beherbergt die Maschinerie für die vier großen Fahrkörbe, die Menschen und Fahrzeuge seit 1911 in fast 24 m Tiefe transportieren, wo zwei gekachelte, 6 Meter-Durchmesser Tunnelröhren zum südlichen Elbufer nach Steinwerder führen.

Die Laufstrecke ist asphaltiert, aber nur 1,95 m breit. Dazu kommt der innere Gehweg mit 1,20 m – der Bordstein ist 10 cm hoch! Der äußere Bordstein war tabu, weil reserviert für Passanten per pedes sowie Zuschauer. Auch Fahrräder konnten in Laufrichtung passieren.

Schon die Fahrt nach Hamburg zeigte uns, dass wir mit dem „Indoor-Lauf“ eine gute Wahl getroffen hatten. Das Wetter an diesem Tag war trübe und es sah stark nach Regen aus, zudem blies der Wind wieder mal ganz schön kräftig. Nach der Ankunft ging es dann mit dem Fahrstuhl (nein, wir waren nicht schon vor dem Lauf schlapp, lediglich der Treppenaufgang war nicht zugänglich) nach unten. Bergwerkfeeling kam auf, es war etwas unheimlich und leicht beklemmend, in den dunklen Schacht zu fahren und auf die riesigen Körbe zu schauen, die sonst Autos runter und rauf transportieren.

Doch war auch schon reges Getummel zu sehen, viele Läufer waren – obgleich noch über eine Stunde Zeit bis zum Start war – bereits vor Ort und stärkten sich mit den vielen Leckereien, die der 100 Marathon Club Deutschland aufgefahren hatte. Kaffee und schwarzer Tee zum Aufwachen fanden dankend Absatz. Spannend sah auch die Technik aus, die Runden und Zeit messen sollte, hatte es bei diesem Event (es war der 8. dieser Art) doch in den letzten Jahren große Probleme mit der Rundenzählung gegeben, so dass viele Läufer auf der Internet-Seite des 100MC Empfehlungen über Zählalternativen (von Erbsen über Strichen an den Kacheln bis hin zu Knoten im Schnürband des Laufnachbarn) gegeben hatten...! Doch diesmal klappte alles wie am Schnürchen, die Runden wurden sogar per Beamer an die Wand projiziert, wobei ich mich bis zur letzten – der 49! – Runden niemals gesehen habe und somit – trotz neuer Laufuhr mit 99 Splitzeiten – eigentlich nie genau wusste, wie viele Runden ich noch zu laufen hatte.

Um kurz nach elf (11.10 h) fiel der Startschuss und die ca. 260 – 280 Teilnehmer liefen los, zunächst die etwa halbe Runde (508 m), die auf die 48 ganzen „drauf“ kam. Erstaunlich schnell „verlief“ sich das Läuferfeld auf dem 868,5 m langen Rundkurs. Toll war u.a., dass man aufgrund der geringen Rundenlänge ständig an der Zeitmessstelle sowie dem Verpflegungspunkt vorbei kam, der neben Tee, Cola, warmem und kaltem Wasser auch mit gefährlich vielen Leckereien wie Schokolade, Kuchen, Keksen, Bananen, etc. bestückt war. Die Gefahr war somit groß, zu oft zuzulangen – aber ich hielt mich bescheiden (oder eher der Vernunft wegen) sehr zurück – zumindest, was das Essen betraf...!

Von der mir von einigen Miesepetern vorhergesagten schlechten Luft war – bis auf 2 Läufer, neben denen ich am Start stand und die es wohl nicht für lohnenswert gehalten hatten, sich und ihre Laufsachen seit dem letzten Marathonlauf (eventuell am Vortag?) zu waschen... –

nichts zu merken, im Gegenteil: das Laufen im Tunnel war angenehm, die Temperatur gleich bleibend, kein Niederschlag, kein Wind, der uns in Norddeutschland in den letzten Wochen oft genug beim Laufen „gebeutel“ hatte.

Von Tristesse oder Eintönigkeit auch keine Spur, denn erstens gab es eine kleine aber feine Zuschauergemeinde, die uns alle super unterstützte (ich glaube, besonders uns „Über-4-Stunden-Läufer“), zweitens eine Kunstaussstellung mit großen Bildern an der Decke und den Tunnelwänden, die irgendwie ständig umgehängt wurden und last but not least einige nette Laufkollegen, die entweder mich oder die ich überholte/n, Gelegenheit, mit dem/der einen oder anderen ein kürzeres oder längeres (je nach Ambitionen) Schwätzchen zu halten. Einziger „Fast-Wehrmutstropfen“: ein direkt vor mir von der Wand herabstürzendes Kunstaussstellungsstück, das mich aber Gott sei Dank knapp verfehlte...! Da meine Laufkollegen Arne Franck und Helmut Jung etwas schneller fertig waren (Arne nach ca. 3 1/4 Stunden, Helmut nach knapp über 4 Stunden), hatte ich nun einen besseren Überblick über die mir noch verbliebenen Runden, da mir die beiden nun zurufen konnten, wie viele Male ich noch „in die Röhre“ musste. (Manchmal etwas undeutlich, weil sie die Backen teils voll hatten mit dem - ja wievielten eigentlich ?- Teller Erbsensuppe mit Wurst).

Und schließlich, nach vielen, vielen Runden, und trotz allem war ich noch schwindelfrei - lief Hobbycoach Onkel Arne auch noch die letzte Runde mit mir, was mir fast die schnellste Rundenzeit überhaupt aller meiner 48,5 Runden einbrachte (gleiche Zeit wie in Runde 7)! Doch selbst da war ich noch skeptisch, ob es jetzt denn wirklich die letzte Runde war (ich weiß nicht, ob und wie ich noch eine geschafft hätte, nach dem Spurt!)

Doch der Moderator empfing mich tatsächlich im Ziel – nach 4:54 h, also sicher „sub-5“, wie Christian Doc Hottas zu sagen pflegt. Endlich konnte auch ich mich an den Gaumenfreuden laben und die

Läufer anfeuern und auch etwas bedauern, die immer noch unterwegs waren, nein: die den Lauf noch länger genossen als ich. Nach Rückgabe der Zeitmessbändchen, die man an beiden Fesseln trug und dem Abholen der Urkunde und eines T-Shirts wurden noch einige Fotos geschossen bevor es dann per Aufzug, der jetzt auf jeden Fall sehr gelegen kam (der Magen war gefüllt mit Erbsensuppe, Kuchen, etc.), wieder an die Erdoberfläche in den grauen, verregneten Sonntagspätnachmittag, der gerade vom hellgrau des Tages in eine dunklere Graustufe der Dämmerung überging. Übrigens siegte kein Hamburger sondern ein – man staune! – Italiener: Maurizio Muggianu in 2:51:03 h. (Der hat bestimmt heimlich geübt, bei den vielen Tunneln in Italien!) Die schnellste Frau war Britta Schulz/Uelzen in 3:20:16h.

### 11. LüHa-Fun-Run von Dietrich Eberle

Schekis Aufruf, einen Bericht zu schreiben, lasse ich mir nicht zweimal sagen. Sein Hinweis auf das 100prozentige finishen der 8 Frauen war leichtsinnig, ich habe mit einer ähnlichen Feststellung zum Müritz-Lauf letztes Jahr eine ellenlange Diskussion auf unserer web-Seite entfacht, und deshalb provoziere ich das hier schon wieder.

Obwohl ich nicht wußte, was daran Fun sein soll, hatte ich mich trotzdem zu diesem Kult-Lauf angemeldet, um endlich auch mal mitreden zu können. Also, morgens um 5:45 h war Treffpunkt am Hauptbahnhof, und Scheki hatte eine blonde FahrerIn plus Bus gechartert, so daß die Hamburger Teilnehmer kurz nach 7 h am Sportplatz von Phönix Lübeck ankamen. Hier gab es schon Kaffee, Brötchen, Schmalzbrot von Lothar und co. sowie die Startunterlagen von Scheki. Tasche fürs Ziel und Beutel für 42,2 abgeben und Punkt 8:01 h los! Nach Querung der Innenstadt von Lübeck ein Gruppenfoto mit Spruchband und dann ca. 10 km entlang des Elbe-Lübeck-Kanals bei noch trockenem, bedecktem Wetter bis zur

1. Verpflegung Krummesse, 12,3 km. Jetzt begann der Radweg, den wir bis km 60 nicht mehr verlassen sollten, Scheki und Lothar kreuzten mit den Autos an der Strecke und feuerten uns an mit Behauptungen wie: Du siehst gut aus! Lothar filmte auch gleichzeitig noch. Den Hungerast bei 20 km konnte ich durch die Verpflegung in Kastorf, km 22,2 mit Salzstangen, Kuchen, Schokolade, Keksen und Tee kompensieren. Bei ca. 25 km treffe ich auf Wolfgang Kahlert, Torsten Birnbach, Peter Wieneke (den ich später noch öfter sehe), Thomas Waldmann. Der nächste Posten war dann schon nach ca. 7 km in Sandesneben bei 29,8. Da ich von südlich der Elbe (Balkan) komme, wirken diese Ortsnamen fremdartig auf mich. Es folgt die Geduldsetappe zum km 42,2 in Lütjensee, wo ich nach 4:30 h die Marathonmarke überschreite. Ich wechsele das Trikot und lasse den Anorak weg, was sich nach wenigen km als Volltreffer erweist, weil es zu regnen beginnt. Bei 50 km meine erste Walkeinlage, aber in Braak bei km 53,5 Stärkung mit heißer Brühe, und außerdem bekomme ich ein Pflaster, weil ich mir an einer Glasscherbe in der Sohle, die ich für einen Stein hielt, den Finger aufgeschnitten hatte. Dann hörte der Regen auf, der Weg nach Rahlstedt zur 60er-Verpflegung kam mir schön kurz vor und ich wollte mir Cola mit Tee mischen. Der Tee war aber Brühe, interessanter Geschmack!! Kurz danach habe ich mich unachtsamerweise kurz verlaufen, als es auf den Wanderweg rechts ab ging. Mit Wut im Bauch rannte ich von nun an wie aufgezogen, mit kurzem Aufenthalt bei Posten Wandsbek 67,8. Die letzten km fielen mir leicht und bald sah ich das Zielzelt an der Schönen Aussicht 39. Freundlicherweise durfte man dann noch eine Extrarunde von 200 m drehen, wußte ich nicht, ja ja, stand alles auf Schekis Zettel, aber wer liest den schon. Von Scheki bekam ich eine langlebige Hawaii-Girlande und von Rita das letzte Glas Weißbier, eine Ehre, die mir gebührte. Dann nach einem? kleinen Sekt und sonstiger Zielverpflegung durfte man die

heiligen Hallen der althehrwürdigen Rudergesellschaft HANSA betreten und dort sogar duschen und ein Pils bestellen. Rosis Sina lag wie ein geprügelter Hund unter dem Barhocker, weil sie nicht duschen durfte. Später war dann die Ehrung der Finisher (Siegerehrung kann man ja nicht sagen, weil es ein Fun-Run war.....). Außerdem gab es ein tolles Buffet. Mein Dank und der aller Teilnehmer gilt Scheki und allen Helfern an der Strecke für die optimale Organisation und dafür, daß sie diesen Lauf für den 100 MC weitergeführt haben!

### MEDIZIN

„Schlecht trainiert zum Marathon – das tut dem Herzen nicht gut“ –  
Marathon-Arzt Dr. Willi Heepe  
nimmt Stellung  
erschieden am 04.01.2005 bei  
[www.germanroadraces.de](http://www.germanroadraces.de)

In dieser Studie wird im Rahmen des Boston-Marathon eine Laboranalyse vorgestellt, die bei einer Anzahl von 60 Amateurläufern etwa 20 Minuten nach dem Boston-Marathon überprüft wurde. Dabei wurden Ultraschallparameter (Echokardiographie) ermittelt. Desweiteren wurden Laborparameter erhoben, die im Routineeinsatz bei Herzschwäche und Herzschädigung gemessen werden. „Schlecht trainiert zum Marathon – das tut dem Herzen nicht gut“. Mit dieser Überschrift „Schlecht trainiert zum Marathon – das tut dem Herzen nicht gut“ veröffentlichte die Deutsche Ärzte Zeitung am 13. Dezember 2006 einen Artikel und bezieht sich auf eine Veröffentlichung in der Zeitschrift Circulation 114 von 2006. In dieser Studie wird im Rahmen des Boston-Marathon eine Laboranalyse vorgestellt, die bei einer Anzahl von 60 Amateurläufern etwa 20 Minuten nach dem Boston-Marathon überprüft wurde. Dabei wurden Ultraschallparameter (Echokardiographie) ermittelt. Desweiteren

wurden Laborparameter erhoben, die im Routineeinsatz bei Herzschwäche und Herzschädigung gemessen werden. Die einzelnen Parameter sind NT-proBNP sowie cTNT. Der erste Parameter kann einen Hinweis auf eine Schwächung des Herzmuskels geben, der zweite Parameter ist ein so genannter Nekrose-Parameter, d.h. dieser könnte auf einen Zelltod innerhalb des Herzmuskels hinweisen. Die Schwierigkeit solcher Untersuchungen ist in dieser Veröffentlichung nicht genug gewürdigt.

Die Aussage, die getroffen wird, dass diese Parameter bei schlecht Trainierten viel deutlicher angestiegen sind als bei gut Trainierten, gibt schon einen sehr deutlichen Hinweis, den wir seit Jahren kennen. Immer wieder gibt es Läufer, die an die Marathonstrecke gehen und an diesem Lauf, sich selbst quälend und durchaus auch durch Zuschauer vorwärts gepeitscht, teilnehmen und ihn, wie wir heute aus der Leistungsmedizin wissen, zum großen Teil im anaeroben Bereich absolvieren und damit eine enorm hohe Produktion an freien Radikalen verursachen. Diese können, wie schon seit längerem bekannt, sehr stark toxisch auf das Myokard reagieren. Die Untersuchung würde wesentlich präzisere Informationen vermitteln, wenn bei allen Läufern die leistungsmedizinischen Daten vorlägen und diese Daten mit den Ergebnissen der Studie korreliert worden wären. Hinweise auf ein solches Ergebnis liefert schon die einfache Studie der Sporthochschule Köln, wo bei Joggern im Stadtpark ausschließlich Laktatwerte im Vorübergehen abgenommen wurden, die darauf hinwiesen, dass die meisten Läufer absolut im zu hohen Leistungsbereich trainieren und sich damit alles andere als einen Gefallen tun. Ich glaube, die Studie sollte massiv zum Nachdenken anregen. In der Begeisterungswelle hin zum Marathon und zu immer neuen Zuschauer- und Teilnehmerrekorden müssen schon einige Wermutstropfen verdaut werden. Die Laufstrecke Marathon ist für eine Gesellschaft, in der das tägliche

Bewegungsaufkommen im 20-Minuten Bereich liegt, keine angepasste Bewegungsform. Wer sich zu einem Marathonlauf entscheidet, sollte ausreichend lange und intensiv vorbereitet sein. Auf jeden Fall gehört heute auf dem Wege zum Marathon, und das macht diese Studie noch einmal deutlich, eine sorgfältige Leistungsdiagnostik, die die einzelnen Stoffwechsel- und Leistungssegmente sauber herausarbeitet und dem Läufer Verhaltenshinweise eindeutig und präzise erläutert. Die Schäden, die hier aufgezeigt werden, sind in ihrer Bedeutung nicht ausreichend geklärt. Sie zeigen jedoch, dass eine ungebremste Begeisterungswelle zum Marathon sehr kritisch zu werten ist und auf Zurückhaltung stoßen sollte.

Ich selbst habe über 50 Marathonläufe absolviert und diese Phasen des Sich-Quälens bei schlechter Vorbereitung selbst erlebt. Ich habe erlebt, dass ein im Leistungsbereich gelaufener Marathon, angepasst an den Trainingszustand, für mich keinerlei Belastung dargestellt hat und ich nach zwei Tagen wieder zur normalen Tagesordnung übergehen konnte. Aus diesem Grunde ist die Vertiefung der hier vorgelegten wissenschaftlichen Ansätze ungeheuer wichtig und notwendig. Sportmedizinisch und sportphysiologisch müssen Folgestudien durchgeführt werden, welche die Korrelation zwischen Myokardschädigung und Myokardprotektion in Abhängigkeit von der individuellen Trainingsintensität sehr deutlich aufdecken und damit wiederum neue Parameter ergeben, die in die Trainingsberatung der Zukunft einfließen müssen.

Wenn wir Sport als das Mittel der Prävention ansehen, und darüber besteht kein Zweifel, dann muss der Sport sich kritische Fragen gefallen lassen und dann muss der Sport auf diese kritischen Fragen Antworten geben. Diese liegen in sorgfältig angelegten wissenschaftlichen Ansätzen insbesondere im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems. Die segensreichen Wirkungen, die ein

qualitativ optimal geführtes Dauerleistungstraining auf das Herz Kreislauf-System haben, sind unbestritten. Diese Studie zeigt aber auch unbestritten, dass die Grenze zwischen Nutzen und Schaden häufig eine hauchdünne ist und dass sie präzisiert werden muss. Dass die Folgen, die hier gesehen wurden, nach vier bis sechs Wochen ausgeheilt sind, ist eine positive Nachricht, jedoch keine befriedigende. Befriedigend kann nur sein, dass wir bis ins letzte Detail wissen, was in Abhängigkeit vom Leistungs- und Trainingszustand des Individuums bei großen Dauerleistungen geschieht.

Was müssen wir einem Neueinsteiger in der Laufbewegung sagen, wie lange braucht er Vorbereitungszeit, bis sein gesamter muskulärer Stoffwechsel angepasst und fähig ist, ohne Schädigung mit großem Nutzen auch einen Marathonlauf zu absolvieren? Aufgrund meiner langjährigen Tätigkeit im Bereiche des BERLIN-MARATHON und meinen nicht unerheblichen Erfahrungen im Bereiche der Kardiologie werde ich in Zukunft Energie darauf verwenden, dass wir möglichst in Berlin erforderliche Folgestudien initiieren.

Dr. med. Willi Heepe

*Dr. Willi Heepe ist langjähriger Medical Director des BERLIN-MARATHON und Mitglied des Teams Sportmedizin von German Road Races (GRR) Praxis Westend Kardiologie, Sport- und Präventivmedizin Medianzentrum Spandauer Damm 130 14050 Berlin Tel.: 030 / 30 11 82 30 Fax: 030 / 30 11 82 33 www.praxis-westend.de heepe-berlin@t-online.de*

## PERSONEN

**Günter Antoni** lief beim Kieler Leuchtturmrun am 11.02.2007 seinen 100. Marathon/Ultramarathon.

Die magische 100 erreichte auch **Otto Liedtke** aus Gifhorn beim 29. Team-Marathon in Berlin am 20.01.2007.

Unser Mitglied **Sylvia Rehn** ist am 25.02.2007 beim LüHa-FunRun (Ultramarathon von Lübeck nach Hamburg über 75 KM) ihren **100ten Marathon / Ultramarathon** gelaufen.

Blacky **Konrad Schwarz** lief bei der FEM-Weihnachtsserie in Hamburg an Sylvester seinen 200. Marathon/Ultramarathon.

Seinen 200 Lauf über Marathon oder mehr lief **Carsten Matze** am Samstag, dem 03.02.2007, beim 39. Kreuzdeich-Marathon in Lilienthal.

**Ekki Steuk** lief beim 1. Senftenberger Hallenmarathon am 27. Januar 2007 in Senftenberg seinen 300. Marathon/Ultramarathon.

Seine erste vierstellige Schnapszahl erreichte **Christian Hottas** mit 1111 Zählern auf seinem Marathon/Ultramarathon-Konto.

## CLUBREISE

### 100 MC Clubreise 2007 “auf nach Chicago“

Beim Elbtunnel-Marathon haben wir eine Einladung zum Chicago-Marathon am 7. Oktober 2007 erhalten. Chicago ist eine der schönsten Großstädte Nordamerikas, gelegen am Michigan-See und Partner-Stadt von Hamburg. Zudem ist der Chicago-Marathon mit bis zu 45.000 Läufern auch einer der größten Marathon-Veranstaltungen der Welt.

Wir würden ca. 1 Woche bei Läufer-Familien unentgeltlich wohnen und hätten den Flug z.B. Hamburg-Chicago für ca. 550 Euro (z.B. [www.opodo.de](http://www.opodo.de), [www.expedia.de](http://www.expedia.de) oder [www.orbitz.de](http://www.orbitz.de)) und die Startgebühr von 130 Euro ([www.chicagomarathon.com](http://www.chicagomarathon.com)) zu zahlen. Rechtzeitige Anmeldung beim Marathon und rechtzeitige Buchung des Fluges ist sinnvoll.

Bei der Jahreshauptversammlung des 100MC am 28. April um 18 Uhr wird Jürgen Kuhlmeier Genauerer berichten, der auch dabei sein wird.

Eine Anschlussreise nach Florida (Flug ca. 350 Euro) und Übernachtung im Doppelzimmer für 40 Euro pro Nacht in der Nähe des Strandes ist auch möglich.

Jürgen kümmert sich auch um Startplätze für den Jungfrau-Marathon in Interlaken in der Schweiz 8. September 07, einer der schönsten Berg-Marathons bei schönem Wetter. Übernachtung dort in einem der backpacker-Hotels in 6-Bettzimmern für ca. 20 Euro pro Nacht mit Frühstück. Fahrt dorthin im Zug oder als Fahrgemeinschaften. Genauerer auch bei der Jahres-Hauptversammlung des 100MC

## AUSSCHREIBUNGEN

### 100 MC

#### Ostermarathonserie im Berliner Plänterwald

Liebe Mitglieder,  
in Berlin veranstaltet der 100 Marathon Club über Ostern eine Marathonserie von vier Marathons in vier Tagen vom 6.4. bis 9.4.2007. Gelaufen wird auf der bekannten Strecke im Plänterwald ohne Zeitbegrenzung.

Sigrid Eichner

**Start:** 06.04.2007 – 10:00 Uhr  
07.04.2007 – 10:00 Uhr  
08.04.2007 – 10:00 Uhr  
09.04.2007 – 10:00 Uhr

**Treff:** Baumschulenstraße / Fähre

**Strecke:** 2,195 Kilometer Auftakt und 8 Runden a 5 Kilometer auf 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.

*Anmerkung der Redaktion: Die Generalprobe der 100MC-Berlinmarathons wurde bereits an Sylvester und Neujahr ausgetragen. Sigrid organisierte eine sehr schöne Veranstaltung, ohne dass sie dabei anwesend sein konnte – zudem gab es das erste Mal Medaillen im Plänterwald.*

### 100 MC – Hamburg Marathons von und mit Rita und Lothar Gehrke

Rita und Lothar Gehrke bieten im März und April ihren Geburtstagsmarathon an sowie einen ohne Zeitlimit im Mai. Alle, die die Gehrkes kennen wissen, dass die Veranstaltungen von ihnen sehr liebevoll organisiert und von den Läufern sehr gerne besucht werden.

**Termin:**

- Ritas Geburtstags-Marathon  
am 10.03.07 – 09:30 Uhr
- 4. Lothar Gehrke-Marathon  
am 02.04.07 – 16:00 Uhr
- Marathon ohne Zeitlimit  
am 25.05.07 – 16:00 Uhr

**Veranstalter:** 100 Marathon Club  
Deutschland

**Organisation:** Lothar Gehrke

**Ort:** Der Treffpunkt ist der Parkplatz am Südende der Straße Bruhnrögenredder. Die Straße Bruhnrögenredder zweigt ab von der Barsbüttler Straße in Hamburg / Jenfeld. 7 Minuten Fußweg von der Bushaltestelle "Geliwitzer Bogen" der Buslinie 263. Der Bus fährt ca. alle 20 Minuten ab Wandsbek-Markt.  
**Startgeld:** 5 Euro, zahlbar am Start  
**Meldungen:** bitte an Lothar Gehrke  
Süderstr. 337 f, 20537 Hamburg  
Tel. und Fax: 040 / 219 30 23  
bzw. Handy 0172 927 916 8  
E-Mail: lotharoskargehrke@web.de  
(Um Voranmeldung wird gebeten.)

**Besonderheit:** Die Strecke ist alle 500 Meter ausgezeichnet. Es sind 12 Runden zu laufen. Eine Runde hat 3430 Meter plus Auftaktrunde mit 1180 Meter. Es wird gegen den Uhrzeigersinn gelaufen. Toiletten sind vorhanden. An der Strecke befinden sich 2 Kioske - die bis abends geöffnet haben. Ein Verpflegungspunkt der jede Runde passiert wird. Für alle gibt es Urkunden.

**Verpflegung:** Tee, Cola, Kaffee, alkoholfreies Bier, Kuche, Salzstangen, Rosinen, Bananen, Schokolade, Äpfel u. vieles mehr.

**STATISTIK 100MC 2006**

1. & 2. Halbjahr

Platz	Name	Vorname	Ort	Marathon	Ultras	Summe
1.	<b>von Kocemba</b>	<b>Rosemarie</b>	Kiel	65	35	100
2.	Hottas	Christian	Hamburg	76	19	95
3.	Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	50	34	84
	Preisler	Horst	Hamburg	74	10	84
5.	Wieneke	Peter	Hamfelde	63	9	72
6.	<b>Eichner</b>	<b>Sigrid</b>	Berlin	48	23	71
7.	Schwarz	Konrad	Hamburg	43	20	63
8.	Neumann	Klaus	Stuttgart	23	35	58
9.	Wallesch	Rene´	Geesthacht	31	25	56
10.	Feldmann	Hartmut	Hamburg	28	25	53
11.	Mattejiet	Carsten	Lilienthal	50	2	52
12.	Eberle	Dietrich	Seevetal	38	12	50
13.	Heinig	Marcel	Cottbus	35	12	47
14.	Honing	Gijs	Blokker	31	14	45
15.	Jost	Karl-Heinz	Kiel	29	14	43
16.	Schütte	Heinrich	Nordstemmen	29	13	42
17.	Sporleder	Ole	Hamburg	34	7	41
18.	Drexler	Prof. Dr. Hans	Braunschweig	19	20	39
19.	Wiegand	Kalle	Wilhelmshaven	35	2	37
20.	Berka	Frank	Hamburg	19	17	36
	Mol	Ben	Hellevoetsluis	27	9	36
	Themm	Thorsten	Nortorf	4	32	36
23.	Berka	Volker	Bonn	28	7	35
	Steuck	Ekkehard	Taubenheim	30	5	35
25.	Basel	Daniel	Weinheim	33	1	34
	Liedtke	Otto	Giffhorn	27	7	34

27.	<b>Gargano</b>	<b>Angela</b>	Barletta	24	8	32
	Petersen	Harald	Klausdorf	23	9	32
	<b>Rizzitelli</b>	<b>Michele</b>	Barletta	26	6	32
30.	Jung	Helmut	Kaltenkirchen	30	1	31
	Lancucki	Tad	London	29	2	31
	Radzuweit	Thomas	Hamburg	23	8	31
	Schmitz	Siegfried	Kiel	24	7	31
	Sesterheim	Bernhard	Leiwen	17	14	31
35.	<b>Liszewitz</b>	<b>Dagmar</b>	Köln	17	13	30
	Sagasser	Mario	Henstedt-Ullzburg	24	6	30
	<b>Werz</b>	<b>Renate</b>	Offenburg	30	0	30
38.	Randt	Dr. Christoph	Heddesheim	27	2	29
39.	Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	24	4	28
40.	Kuhlmeiy	Dr.Jürgen	Oldenburg	22	5	27
41.	<b>Dahl</b>	<b>Marianne</b>	Hannover	14	12	26
42.	Eipper	Götz	Hamburg	22	3	25
	Euvermann	Hermann	Twolle	16	9	25
44.	Behrmann	Heinz	Kiel	19	5	24
	Dolphin	Bob	Renton	24	0	24
	<b>Goile</b>	<b>Tanja</b>	Kiel	16	8	24
	Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	24	0	24
48.	Franck	Arne	Kaltenkirchen	23	0	23
	Heyer	Günter	Kiel	20	3	23
	Penzel	Gerhard	Hamburg	15	8	23
	Spieker	Johann	Laar	19	4	23
	van Es	Dick	Den Haag	19	4	23
53.	Hopp	Manfred	Hamburg	19	3	22
	Papcke	Gerd	Stuttgart	21	1	22
	Rösner	Karl-Ernst	Hahn	18	4	22

56.	Biallas	Jürgen	Iserlohn	13	8	21
	Richter	Michael	Braunschweig	19	2	21
58.	Henke	Dr. Volkmar	Rheine	20	0	20
	Henne	Dr. Hans-Albert	Cuxhaven	18	2	20
	Hoier	Joachim	Sulingen	14	6	20
	Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	18	2	20
62.	Etzrodt	Frank-Ulrich	Poxdorf	13	6	19
	Frank	Rolf	Hohenaspe	7	12	19
	GimpeLuhmann	Niels	Kleinlützel	16	3	19
	<b>Kunze</b>	<b>Christel</b>	Hamburg	16	3	19
	Merker	Dieter	Hamburg	13	6	19
	Rosieka	Helmut	Bremen	14	5	19
68.	Artz	Richard	Ludwigshafen	14	4	18
	Preißler	Lothar	Berlin	7	11	18
	<b>Rehn</b>	<b>Sylvia</b>	Hamburg	15	3	18
	Slaaf	Sjoerd	Groningen	15	3	18
	Teichert	Jürgen	Nürnberg	16	2	18
	van Nahmen	Heinrich	Alpen	18	0	18
	74.	Hoffmann	Günther	Kassel	17	0
<b>Sagasser</b>		<b>Doris</b>	HenstedtUllzburg	17	0	17
76.	Gehrke	Lothar	Hamburg	11	5	16
	Iffert	Friedrich	Kassel	9	7	16
	Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	15	1	16
	Schwensfeier	Dr. Uwe	Haltern	9	7	16
80.	Dijkgraaf	Jan Willem	Epe	12	3	15
81.	Gierse	Gerold	Wildeshausen	8	6	14
	Weber	Michael	Stuttgart	14	0	14
83.	Dietz	Ralph	Salzkotten	3	10	13
	Turzynski	Michael	Hannover	9	4	13

83.	Ulmenschneider	Klaus Peter	Esslingen	4	9	13
86.	Bellwart	Günter	SassenburgStüde	11	1	12
	Frenken	Han	Stein	10	2	12
	Rüdig	Otmar	Neuwied	9	3	12
	Schäfers	Gotfried	Everswinkel	12	0	12
	Weidemann	Friedhelm	SassenburgStüde	9	3	12
	Wenzel	Dr. Christoph	Gifhorn	10	2	12
92.	Barthelmann	Joachim	Koblenz	5	6	11
	<b>Schneider</b>	<b>Sabine</b>	Heimborn	11	0	11
	Seitz	Bernd	Regensburg	4	7	11
	Wolf	Dieter	Prenzlau	9	2	11
96.	Förster	Udo	Herne	10	0	10
	Geistert	Reinhard	Hamburg	10	0	10
	Timmerman	Rene´	Herdecke	10	0	10
99.	<b>Eberle</b>	<b>Gunla</b>	Seevetal	9	0	9
	<b>Preißler</b>	<b>Monika</b>	Berlin	6	3	9
	Weiher	Erich	Aschaffenburg	7	2	9
102.	Datzmann	Helmut	Roth	3	4	7
	Dreilich	André	Borsdorf	3	4	7
	<b>Jäger</b>	<b>Nicole</b>	Herne	7	0	7
	Schwengler	Franz	Nürnberg	7	0	7
	Tauber	Lothar	Zwickau	6	1	7
	Willems	André	Troisdorf	7	0	7
103.	Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxel	6	0	6
	Müller	Willi	Kaltenborn	2	4	6
	Rohde	Klaus	Jena	6	0	6
	Schulte	Uli	Schwanewede	4	2	6
112.	Bendin	Davor	Hamburg	3	2	5
	Ehrlich	Hartmut	Lübeck	2	3	5

112.	Froonhoff	Rob	Amersfoort	4	1	5
	Krasel	Klaus-Dieter	Kassel	5	0	5
	Schulze	Ingo	Horb	0	5	5
	Waßmer	Alfred	Aßler/Werdorf	5	0	5
118.	Jantzen	Gerd	Haseldorf	4	0	4
	Koch	Steven	Erfurt	3	1	4
	Reh	Hubertus	Bad Krotzingen	4	0	4
	Schacht	Torsten	Norderstedt	3	1	4
	van Amerongen	Wim	Wijk	4	0	4
123.	Hirschberger	Torsten	Hannover	3	0	3
	Hummel	Helmut	Waldkirch	3	0	3
	Kießling	Achim	München	3	0	3
	Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	3	0	3
	Larimo	Tapani	Seinäjoki	3	0	3
	Lo	Schek kee	Hamburg	2	1	3
	Scheer	Oliver	Hamburg	3	0	3
130.	Cavelti	Reto	Meilen	2	0	2
	Frixe	Eberhard	Meine	1	1	2
	Mohr	Johannes	MörfeldenWalldof	2	0	2
133.	Neumeister	Klaus	Greifenstein	1	0	1
	Orsing	Hans	Helsingborg	1	0	1
	Wieser	Leonhard	Reutlingen	1	0	1
	Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1	0	1

## STATISTIK der HUNDE

### Vierbeiner national und international

Platz	Name	Vorname	Ort	Marathon	Ultras	Summe
1.	<b>von Kocemba</b>	<b>Sina</b>	Kiel	192	50	242
2.	<b>Schulte</b>	<b>Conny</b>	Schwanewede	31	0	31
3.	<b>Sesterheim</b>	<b>Cora</b>	Leiwen	8	0	8

**STATISTIK 100 MC gesamt & DEUTSCHLAND 100 +**

Platzierung nur 100 MC-Mitglieder

Platz	Name	Vorname	Ort	Jahr	Nat.	Nr.	Gesamt	U	M	Daten
1.	Preisler	Horst	Hamburg	1935	GER	200	1128	343	1471	31.12.2006
2.	<b>Eichner</b>	<b>Sigrid</b>	Berlin	1940	GER	4	719	425	1144	31.12.2006
3.	Hottas	Christian	Hamburg	1956	GER	1	914	199	1113	31.12.2006
4.	Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2	727	301	1028	31.12.2006
5.	Orsing	Hans	Helsingborg	1940	SWE	38	642	3	645	31.12.2006
	Schlett	Stefan	Kleinostheim	1962	GER		150	474	624	*1 31.12.2007
6.	Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12	441	160	601	31.12.2006
	Weißhaar	Hans-Dieter	Kassel	1940	GER		350	250	600	*1 31.12.2005
7.	Smedts	Harry	Keerbergen	1943	BEL	40	593	1	594	31.12.2002
8.	Felle	Kurt	Memmingen	1941	GER	5	364	185	549	n.a.
9.	Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42	466	67	533	31.12.2006
10.	Mol	Ben	Hellevoetsluis	1949	NED	37	394	132	526	31.12.2006
11.	<b>von Kocemba</b>	<b>Rosemarie</b>	Kiel	1944	GER	118	344	94	438	31.12.2006
	Roscher	Jürgen	Berlin	1940	GER		378	37	415	*1 20.04.2006
12.	Dolphin	Bob	Renton	1929	USA	104	354	44	398	31.12.2006
13.	Rösner	Karl-Ernst	Haan	1938	GER	8	235	127	362	31.12.2006
14.	Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53	236	123	359	31.12.2006
15.	Penzel	Gerhard	Hamburg	1942	GER	169	229	126	355	31.12.2006
	Brokmeier	Rolf	München		GER		349	0	349	*1 verst.
16.	Barthelmann	Joachim	Koblenz	1949	GER	191	214	133	347	31.12.2006
17.	<b>Szlachetka</b>	<b>Barbara</b>	Hamburg	1956	POL	28	279	57	336	1956-2005
18.	Dijkgraaf	Jan Willem	Epe	1953	NED	76	200	135	335	31.12.2006
18.	<b>Gargano</b>	<b>Angela</b>	Barletta	1961	ITA	115	296	39	335	31.12.2006
20.	<b>Rizzitelli</b>	<b>Michele</b>	Barletta	1960	ITA	116	302	32	334	31.12.2006
	Schneider	Hans-Arved	Bad Pymont		GER		269	59	328	*1 20.01.2001
21.	Ziel	Gustav	Dessau	1941	GER	30	316	10	326	n.a.
22.	Slaaf	Sjoerd	Groningen	1952	NED	99	260	62	322	31.12.2006
	Kurtz	Gernot	Reutlingen		GER		300	20	320	*1 31.03.2005
23.	Ancora	Vito Piero	SanVito Normanni	1953	ITA	127	272	47	319	31.12.2006
24.	Etzrodt	Frank-Ulrich	Sulz am Eck	1952	GER	217	212	106	318	31.12.2006
24.	Honing	Gijs	Blokker	1945	NED	128	242	76	318	31.12.2006
26.	Themm	Thorsten	Nortorf	1972	GER	95	218	98	316	31.12.2006
27.	Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10	265	49	314	30.06.2006
	Tomzig	Erich	Köln	1940	GER		313	0	313	*1 1940-2002
28.	Sonntag	Werner	Ostfildern	1926	GER	3	181	129	310	31.12.2006
29.	Henke	Dr. Volkmar	Rheine	1944	GER	17	286	21	307	31.12.2006
29.	Hopp	Manfred	Hamburg	1943	GER	72	304	3	307	31.12.2006
31.	Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	1933	GER	100	271	31	302	31.12.2006
	Marquardt	FriedrichWilhelm	Hamburg	1935	GER		200	100	300	*1 n.a.
	Pohlan	Alfred "Tarzan"	München	1920	GER		300	0	300	*1 1920-2000
32.	Steuck	Ekkehard	Taubenheim	1944	GER	67	262	35	297	31.12.2006
33.	Feldmann	Hartmut	Hamburg	1951	GER	34	211	79	290	31.12.2006
34.	Berka	Volker	Bonn	1943	GER	189	220	65	285	31.12.2006
35.	Wenzel	Dr. Christoph	Gifhorn	1960	GER	44	184	100	284	31.12.2006
36.	Kuhlmeiy	Dr.Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43	231	51	282	31.12.2006

37.	Selch	Werner	Amberg	1951	GER	209	160	119	279	31.12.2006
38.	Lancucki	Tad	London		GBR	81	256	22	278	31.12.2006
39.	Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103	242	35	277	31.12.2006
40.	Frank	Rolf	Hohenaspe	1937	GER	6	199	70	269	31.12.2006
40.	Teichert	Jürgen	Nürnberg	1968	GER	150	213	56	269	31.12.2006
42.	Schütte	Heinrich	Nordstemmen	1956	GER	137	207	59	266	31.12.2006
	von Palombini	Jobst	Bückeberg	1969	GER	[29] A	185	80	265	31.12.2006
	Lorenz	Folker	Berlin	1940	GER		247	15	262	*1 31.12.2006
	Winkler	Roland	Berlin	1947	GER		182	80	262	*1 31.12.2004
43.	Jost	Karl-Heinz	Kiel	1937	GER	48	158	102	260	31.12.2006
44.	Koenig	Joerg	Stade	1949	GER	222	140	120	260	*2 31.12.2005
45.	Schiebel	Thomas	Dresden	1954	GER	84	210	47	257	1954-2006
46.	Gehrke	Lothar	Hamburg	1939	GER	85	241	14	255	31.12.2006
47.	Wolf	Dieter	Prenzlau	1939	GER	15	228	23	251	31.12.2006
48.	Richter	Klaus	Luckau	1953	GER	20	239	11	250	31.12.2006
	Schädlich	Rainer	Berlin	1945	GER		122	128	250	*1 30.06.2006
48.	Spychalski	Tadeusz	Torun		POL	45	215	35	250	31.12.2006
48.	Urbach	Helmut	Porz		GER	77	200	50	250	*3 30.09.2001
	Sentis	Leo	Wegberg	1936	GER	[23] A	234	15	249	30.06.2005
51.	Serafin	Reinhold	Gießen	1934	GER	56	172	76	248	30.06.2006
52.	Kießling	Achim	München	1939	GER	65	224	16	240	31.12.2006
	Hadderfeld	Michael	Osnabrück		GER		97	138	235	*2 31.12.2005
53.	Petersen	Harald	Klausdorf	1943	GER	106	195	38	233	31.12.2006
54.	Schwensfeier	Dr. Uwe	Haltern	1953	GER	145	120	110	230	31.12.2006
55.	Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57	177	52	229	31.12.2006
56.	Drexler	Prof.Dr.Hans	Braunschweig	1953	GER	122	161	64	225	31.12.2006
57.	Basel	Daniel	Weinheim	1952	GER	138	204	19	223	31.12.2006
58.	Rüdiger	Otmar	Neuwied	1943	GER	89	149	71	220	31.12.2006
59.	Schmidt	Patrik	Hamburg	1946	GER	9	194	25	219	31.12.2006
59.	Weiher	Erich	Aschaffenburg	1937	GER	83	115	104	219	31.12.2006
61.	van Nahmen	Heinrich	Alpen	1950	GER	117	214	3	217	31.12.2006
62.	Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	1954	GER	69	196	15	211	31.12.2006
	Cizinski	Uwe	Kiel		GER	[46] A	200	10	210	30.06.2006
63.	Timmerman	René	Hagen	1954	GER	52	147	63	210	31.12.2006
	Löscher	Wolfgang	B.Klosterlausitz	1946	GER		183	26	209	*1 30.06.2006
64.	Schwarzer	Christof	Bielefeld	1962	GER	27	100	108	208	23.02.2003
65.	Frixe	Eberhard	Meine	1950	GER	14	145	62	207	31.12.2006
66.	Froonhoff	Rob	Amersfoort		NED	119	158	47	205	31.12.2006
	Heise	Hans-Peter	Bremen	1949	GER		105	100	205	*1 31.03.2005
67.	Randt	Christoph	Heddesheim	1954	GER	139	190	14	204	31.12.2006
68.	Biallas	Jürgen	Iserlohn	1954	GER	148	114	89	203	31.12.2006
68.	Frenken	Han	Stein	1962	NED	93	116	87	203	31.12.2006
	Zimmermann	Walter	Marktheidenfeld	1954	GER		70	133	203	*1 31.12.2004
	Abramink	Jürgen	Frankfurt		GER		200	0	200	*1 30.09.2003
	Bergner	Eberhard	Potsdam		GER		100	100	200	*1 12.12.2001
70.	<b>Dahl</b>	<b>Marianne</b>	Hannover	1943	GER	199	120	80	200	K 31.12.2006
70.	Hoffmann	Günther	Kassel	1942	GER	177	164	36	200	31.12.2006
	Kobus	Karl-Heinz	Sinsheim		GER		50	150	200	*1 31.12.2005
	Müller	Wolfgang	Bad Schwartau		GER		200	0	200	*1 31.12.2005
70.	Schwarz	Konrad	Hamburg	1956	GER	62	155	45	200	31.12.2006
70.	Seitz	Bernd	Regensburg	1939	GER	55	73	127	200	31.12.2006

	Stegmeyer	<b>Simone</b>	Berlin		GER	100	100	200	*1	11.12.1999
	Kainz	Felix	Berlin	1960	GER	96	101	197		31.12.2006
74.	Mattejiet	Carsten	Lilienthal	1969	GER	180	143	51	194	31.12.2006
75.	Graham	Peter	London		GBR	63	193	0	193	*8 31.12.2004
75.	Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124	177	16	193	31.12.2006
77.	Iffert	Friedrich	Kassel	1944	GER	32	119	73	192	31.12.2006
	Dankers	Wolfgang	Hamburg		GER	[26]	A	190	0	190 30.06.2006
	<b>Lennartz</b>	<b>Birgit</b>	St.Augustin		GER			90	100	190 *1 22.10.2000
	Ranta	Jürgen	Brunsbüttel	1940	GER			190	0	190 *1 30.06.2006
78.	Sporleder	Ole	Hamburg	1969	GER	152	167	23	190	31.12.2006
78.	Weidemann	Friedhelm	Sassenheim	1959	GER	16	179	11	190	31.12.2006
	Broy	Eckhardt	Berlin	1955	GER			137	52	189 31.12.2006
80.	Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87	180	9	189	31.12.2006
81.	Lorber	Heinz	Hannover	1965	GER	7	175	13	188	31.12.2006
82.	Eipper	Götz W.	Hamburg	1934	GER	114	173	14	187	31.12.2006
	<b>Müller</b>	<b>Gudrun</b>	Reutlingen	1948	GER			157	30	187 *1 31.12.2004
	<b>Hausmann</b>	<b>Martina</b>	Würzburg	1960	GER			52	134	186 *1 31.12.2005
83.	Preißler	Lothar	Berlin	1946	GER	98	119	66	185	31.12.2006
	Gelhaar	Günther	Leipzig		GER			152	30	182 *1 31.12.2004
84.	Tauber	Lothar	Zwickau	1935	GER	68	164	16	180	31.12.2006
	<b>Wilck</b>	<b>Irmela</b>	Lüchow		GER			180	0	180 *1 30.09.2003
85.	McCurdy	Ray	Glasgow		SCO	94	151	27	178	*8 31.12.2004
85.	Samulski	Peter	Münster	1938	GER	166	105	73	178	31.12.2006
87.	Reh	Hubertus	Bad Krozingen	1935	GER	18	157	18	175	31.12.2006
	Hauser	Manfred	Loxstedt	1927	GER	[22]	A	130	43	173 n.a.
88.	Steinberg	Antonius	LenneStadt	1947	GER	24	165	8	173	31.12.2006
	Jordans	Heinz	Alsdorf	1935	GER	[25]	A	170	2	172 30.06.2001
89.	Rohde	Klaus	Jena	1942	GER	33	147	25	172	31.12.2006
90.	SchmidtDumont	Ingo	Hamburg	1940	GER	35	131	37	168	30.06.2006
91.	Jung	Helmut	Kaltenkirchen	1935	GER	174	165	2	167	31.12.2006
91.	Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135	120	47	167	31.12.2006
93.	Hummel	Helmut	Waldkirch	1942	GER	97	151	15	166	31.12.2006
94.	Sesterheim	Bernhard	Leiwen	1945	GER	121	106	59	165	31.12.2006
	Büchner	Walter	Nachterstedt	1945	GER			163	0	163 31.12.2006
95.	Behrmann	Heinz	Kiel	1952	GER	158	142	20	162	31.12.2006
	<b>Backhaus</b>	<b>Helga</b>	Gifhorn	1953	GER			43	118	161 31.12.2001
	Strosny	René	Bautzen		GER			70	90	160 *1 31.12.2003
96.	Wicklein	Franz	Stuttgart	1953	GER	70	153	6	159	30.06.2006
97.	Gierse	Gerold	Wildeshausen	1955	GER	79	93	64	157	31.12.2006
97.	Jaouen	Jean-Benoit	St-Pol-de-Léon	1958	FRN	213	85	72	157	31.12.2006
99.	van der Steen	Hans	Ridderkerk	1944	NED	71	129	26	155	31.12.2001
100.	Euvermann	Hermann	Twolle	1953	NED	180	127	27	154	31.12.2006
101.	Wieser	Leonhard	Reutlingen		AUT	146	125	26	151	31.12.2006
102.	Beiderbeck	Dietmar	Veitshöchheim	1966	GER	132	73	77	150	30.06.2006
	Brummlich	Hagen	Königswusterhausen		GER			90	60	150 31.03.2005
102.	Jäckel	Heinz	Hennef	1947	GER	90	100	50	150	*3 31.12.2005
	Lachmann	Heinz	Berlin	1944	GER			130	20	150 *1 31.12.2004
	<b>Peschel</b>	<b>Gudrun</b>	Telgte		GER			100	50	150 *1 31.12.2004
	Peschel	Werner	Telgte		GER			100	50	150 *1 31.12.2004
	Pink	Günter	Völklingen	1953	GER			150	0	150 30.06.2006
	<b>Rathjen</b>	<b>Jeannine</b>	Bad Pymont		GER			150	0	150 *1 31.01.2000

	Rossov	Peter	Schneverdingen	1949	GER		100	50	150	*1	30.09.2003
102.	Schäfers	Gottfried	Everswinkel	1938	GER	178	147	3	150		31.12.2006
	Schmidt	Peter	Berlin		GER		100	50	150	*1	31.03.2000
102.	<b>Urbach</b>	<b>Ingeborg</b>	Porz	1953	GER	78	100	50	150	*3	30.09.2001
	<b>Zollmann</b>	<b>MarieElisabeth</b>	Siegen		GER		100	50	150	*1	31.12.2004
106.	Heinig	Marcel	Cottbus	1981	GER	186	115	33	148		31.12.2006
106.	Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58	112	36	148		31.12.2006
	Krüger	Manfred	Berlin		GER		98	50	148	*1	31.12.2004
108.	Ehrlich	Hartmut	Lübeck	1941	GER	11	115	32	147		31.12.2006
	Weber	Uli			GER		110	36	146	*1	31.03.2002
	Friedl	Mike	Istanbul	1951	GER		99	46	145	*1	31.12.2006
109.	Sagasser	Mario	HenstedtUlzburg	1965	GER	172	131	14	145		31.12.2006
110.	Frech	Werner	Lahnau	1950	GER	92	80	62	142		31.12.2003
111.	Ankenbrand	Jürgen	Kalifornien	1941	GER	91	42	99	141		31.12.2006
112.	Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	1959	GER	163	99	40	139		31.12.2006
113.	Bellwart	Günter	Sassenburg	1941	GER	142	137	1	138		31.12.2006
113.	Hoier	Joachim	Sulingen	1959	GER	156	115	23	138		31.12.2006
	Kaderhandt	Josef	Menden		GER		138	0	138	*1	26.11.2005
113.	Schwengler	Franz	Nürnberg		GER	74	138	0	138		31.12.2006
116.	Larimo	Tapani	Seinäjäoki		FIN	120	137	0	137		31.12.2006
116.	Willems	André	Troisdorf	1967	GER	108	116	21	137		31.12.2006
	<b>Krieger</b>	<b>Ingeborg</b>	Hilden	1050	GER		99	37	136	*1	31.03.2005
118.	Voortman	Ad	Vroomshoop	1950	NED	73	114	21	135		31.12.2005
119.	Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxel	1959	GER	64	128	4	132		31.12.2006
	Schulze	Karl-Heinz	Hamburg		GER		132	0	132	*1	30.06.2005
119.	Teicher	Bernhard	Ostbevern	1943	GER	51	100	32	132		30.09.2004
121.	Cavelti	Reto	Meilen	1940	SUI	110	128	3	131		31.12.2006
121.	Geistert	Reinhard	Norderstedt		GER	105	102	29	131		31.12.2006
121.	Lo	Schek kee	Hamburg	1966	GER	134	99	32	131		31.12.2006
	Gelhaar	Andreas	Leipzig		GER		100	30	130	*1	31.12.2004
124.	Neumeister	Klaus	Greifenstein	1959	GER	13	125	4	129		31.12.2006
125.	Braß	Günther	Singen	1930	GER	19	119	9	128		n.a.
125.	van Es	Dick	Den Haag	1942	NED	180	105	23	128		31.12.2006
127.	Artz	Richard	Ludwigshafen	1948	GER	109	98	29	127		31.12.2006
127.	Schmid	Norbert	Hamburg	1950	GER	159	121	6	127		31.12.2006
129.	Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	1954	GER	185	113	13	126		31.12.2006
129.	Schulze	Ingo	Horb	1948	GER	49	41	85	126		31.12.2006
131.	Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168	87	38	125		31.12.2006
	Hirsch	Werner	Mannheim		GER	[21]	A	88	36	124	31.03.2002
132.	Müller	Willi	Kaltenborn		GER	195	80	44	124	K	31.12.2006
132.	van Amerongen	Wim	Wijk bij Duurstede		NED	136	124	0	124		31.12.2006
134.	Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192	117	6	123		31.12.2006
134.	Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	1948	GER	101	102	21	123		31.12.2006
136.	Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	1962	GER	202	69	54	123		31.12.2006
137.	Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175	121	1	122		31.12.2006
137.	Krasel	Klaus-Dieter	Kürten-Bechen	1941	GER	141	109	13	122		31.12.2006
	Otto	Christof	Niedernhausen	1964	GER	[47]	A	63	59	122	31.12.2000
139.	<b>Preißler</b>	<b>Monika</b>	Berlin	1950	GER	123	92	30	122		31.12.2006
	Knoblich	Dieter	Menden		GER		100	20	120	*1	30.06.2004
	Mauritz	Klaus-Dieter	Stadtoldendorf		GER		87	32	119	*1	31.12.2003
	Willauschuß	Dr. Axel	Hilden		GER		48	70	118	*1	28.08.1999

140.	Henkel	Heiko	Bad Schwartau	1959	GER	61	98	18	116	31.12.2005
140.	Mohr	Johannes	Mörfelden	1934	GER	126	78	38	116	31.12.2006
142.	Jantzen	Gerd-Rudi	Haseldorf	1940	GER	181	105	10	115	31.12.2006
142.	Robertson	Alan	Herford	1964	GBR	144	94	21	115	30.06.2005
	Heukemes	Achim	Graefenberg		GER		84	30	114	*1 31.03.2002
144.	Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	1952	GER	223	114	0	114	31.12.2006
145.	Heyer	Günter	Kiel	1938	GER	212	95	16	111	31.12.2006
	Rolfing	Georg	Georgsmarienhütte		GER		89	22	111	*1 31.12.2004
145.	<b>Schneider</b>	<b>Sabine</b>	Heimborn	1963	GER	201	101	10	111	31.12.2006
147.	Hirschberger	Torsten	Fallersleben	1964	GER	125	68	42	110	31.12.2006
147.	Moser	Benno	Berneck	1943	SUI	143	101	9	110	30.06.2006
147.	<b>Werz</b>	<b>Renate</b>	Offenbach	1947	GER	203	103	7	110	31.12.2006
	Amborn	Uli	Offenbach		GER		64	44	108	*1 30.09.2002
150.	Bendin	Davor	Hamburg	1971	GER	151	47	61	108	30.06.2006
150.	Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208	90	18	108	31.12.2006
150.	Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1941	GER	147	108	0	108	31.12.2006
153.	Weitkämper	Wolfgang	Edeweicht	1960	GER	211	104	2	106	31.12.2006
154.	Datzmann	Helmut	Roth	1946	GER	198	72	33	105	31.12.2006
	Scharrenberg	Ulrich	Hilden		GER		72	33	105	*1 05.12.2001
154.	<b>Streicher</b>	<b>Elke</b>	Gerlingen	1967	GER	215	101	4	105	31.12.2006
	Gürler	Metin	Hamburg		GER		58	45	103	*1 30.09.2002
156.	Rosieka	Helmut	Bremen	1948	GER	194	98	5	103	30.06.2006
157.	Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207	68	34	102	31.12.2006
157.	Wiegand	Kalle	Wilhelmshaven	1945	GER	190	A 49	53	102	31.12.2006
159.	Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	1939	GER	216	83	18	101	31.12.2006
159.	Schulte	Uli	Schwanewede	1955	GER	111	70	31	101	31.12.2006
159.	<b>Zierke</b>	<b>Patricia</b>	Hannover	1953	GER	214	101	0	101	31.12.2006
	Braun	Hans-Dieter			GER		100	0	100	*1 31.12.2005
	Buntenbroich	Albert	Köln	1958	GER		50	50	100	*1 31.12.2002
162.	Casimir	Willi	Schönkirchen	1934	GER	66	100	0	100	31.12.2006
	Feicke	Lothar	Leipzig		GER		100		100	*1 30.06.2003
	Feiler	Horst	Nienburg		GER		100		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
162.	Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	1945	GER	96	70	30	100	31.12.2005
	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
	Kammer	Thomas	Nalbach		GER		100		100	*1 31.12.2002
	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
162.	Merker	Dieter	Hamburg	1966	GER	60	79	21	100	31.12.2006
	Muttke	Klaus-Dieter			GER		100		100	*1 30.09.2003
162.	Rödel	Dr. Paul	Berlin	1946	GER	206	100	0	100	30.06.2006
	Schaarschmidt	Wolfgang			GER		100		100	*1 20.04.2004
	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		
	Ziering	Harry	Schlierbach	1946	GER	100		100	*1	31.12.2006		
166.	Dietz	Ralph	Salzkotten	1962	GER	188	A	29	70	99	K	31.12.2006
166.	<b>Rehn</b>	<b>Sylvia</b>	Hamburg	1971	GER	173	A	68	31	99		31.12.2006
168.	Liedtke	Otto	Giffhorn	1960	GER	176	A	85	13	98		31.12.2006
	Albrecht	Klaus-Dieter	Calbe		GER	[36]	A	85	10	95		30.06.2005
169.	Schlüter	Gabriel	Wiesbaden	1949	GER	220	A	40	53	93		31.12.2006
170.	<b>Kunze</b>	<b>Christel</b>	Hamburg	1937	GER	149	A	81	11	92		31.12.2006
171.	Kahlert	Wolfgang	Hamburg	1950	GER	224		74	17	91		31.12.2006
172.	Feldmann	Dieter	Rinteln	1939	GER	113	A	85	0	85		31.12.2006
172.	Linek	Martin	Karlsruhe	1961	GER	161	A	85	0	85		31.12.2006
174.	Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162	A	71	11	82		31.12.2006
175.	Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196	A	57	19	76		31.12.2006
176.	Dreilich	André	Borsdorf	1960	GER	183	A	44	29	73		30.06.2006
177.	<b>Sagasser</b>	<b>Doris</b>	HenstedtUlzburg	1968	GER	171	A	70	2	72		31.12.2006
178.	Boldt	Manfred	Hesel	1949	GER	197	A	65	6	71		31.03.2006
179.	<b>Liszewitz</b>	<b>Dagmar</b>	Köln	1962	GER	210	A	47	23	70		31.12.2006
179.	Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	1961	GER	160	A	63	7	70		30.06.2005
181.	<b>Goile</b>	<b>Tanja</b>	Kiel	1972	GER	193	A	49	15	64		31.12.2006
182.	Richter	Michael	Braunschweig	1956	GER	157	A	53	8	61		31.12.2006
183.	Scheer	Oliver	Hamburg	1967	GER	165	A	38	20	58		31.12.2006
184.	GrimpeLuhmann	Niels	Klein Lützel	1966	GER	218	A	48	8	56		31.12.2006
185.	Koch	Steven	Erfurt	1979	GER	140	A	42	13	55		30.06.2006
186.	Birnbach	Torsten	Hamburg	1968	GER	155	A	46	2	48		31.12.2006
187.	<b>Eberle</b>	<b>Gunla</b>	Seevetal	1952	GER	179	A	46	0	46		31.12.2006
188.	Wille	Oliver	Hamburg	1975	GER	112	A	44	1	45		30.09.2003
189.	Fust	Ulrich	Essen	1961	GER	221	A	32	6	38		31.12.2006
189.	Henne	Dr. Hans-Albert	Cuxhaven	1958	GER	187	A	33	5	38		31.12.2006
191.	<b>Heide</b>	<b>Heike</b>	Bünde	1956	GER	170	A	31	2	33		31.12.2006
192.	Förster	Udo	Herne	1965	GER	204	A	26	1	27		31.12.2006
193.	Langenbach	Henning	Halstenbek	1963	GER	167	A	21	1	22		31.12.2004
194.	Dröse	Olaf	Borgstedt	1976	GER	133	A	15	1	16		31.12.2006
195.	<b>Jäger</b>	<b>Nicole</b>	Herne	1970	GER	205	A	13	0	13		31.12.2006
196.	Jatho	Klaus	Hamburg	1966	GER	164	A	10	0	10		31.12.2006
196.	Reusch	Wolfgang	Sherwood Lane	1972	GER	130	A	10	0	10		31.12.2006

\*1 Daten von Nicht-Mitgliedern. Dem 100 MC sind keine genauen Angaben bekannt, deshalb werden diese Läufer nicht platziert

\*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.

\*4 Daten gemäß Mitteilung der "Dansk Marathon Förening"

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

**STATISTIK INTERNATIONALE 400+**

Platzierung unabhängig einer Clubmitgliedschaft

Platz	Name	Vorname	Ort	Jahr	Nat.	Nr.	Gesamt	U	M	Bem.	Datum
1.	Preisler	Horst	Hamburg	1935	GER	200	1128	343	1471		31.12.2006
2.	<b>Eichner</b>	<b>Sigrid</b>	Berlin	1940	GER	4	719	425	1144		31.12.2006
3.	Hottas	Christian	Hamburg	1956	GER	1	914	199	1113		31.12.2006
4.	Saukkonen	Kalevi	Aabo	1943	FIN	FIN	1101	11	1112	*18	31.12.2006
5.	Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2	727	301	1028		31.12.2006
6.	Kojima	Gi'ichi	Japan		JPN		916	0	916	*1	31.12.2002
7.	Frank	Norm		1931	USA	NA	900	0	900	*13	31.12.2005
8.	Nystrom	Karl - Gustav	Trollhättan	1938	SWE	Na	641	65	706	*13	31.12.2006
9.	Herman	Wallace	Ottawa		CAN	NA	551	152	703	15	31.12.2006
10.	Olivera	Mike			USA	UK	602	94	696	*13	31.12.2005
11.	Orsing	Hans	Helsingborg	1940	SWE	SWE	642	3	645	*7	31.12.2006
12.	Schlett	Stefan	Kleinostheim	1962	GER		150	474	624	*1	31.12.2006
13.	Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12	441	160	601		31.12.2006
14.	McNelly	Don	New York		USA	NA	507	93	600	*13	31.12.2005
14.	Togni	Giuseppe	Lombardia	1966	ITA		600	0	600	*1	09.11.2003
14.	Weißhaar	Hans-Dieter	Kassel	1940	GER		250	350	600	*1	31.12.2005
17.	Mills	Brian	Leominster		GBR	UK	589	6	595	*8	31.12.2006
18.	Smedts	Harry	Keerbergen		BEL	40	593	1	594		31.12.2002
19.	Carter	"Big" Dave			GBR	UK	593	0	593	*8	31.12.2004
20.	Mannsten	Hans	Häijt	1947	FIN	FIN	592	0	592	*18	31.12.2006
21.	Newbitt	Mike	FairlandsValley		GBR	UK	510	51	561	*8	31.12.2006
22.	Kew	John	Bristol		GBR	UK	560	0	560	*8	31.12.2002
23.	Felle	Kurt	Memmingen	1940	GER	5	364	185	549		n.a.
24.	Gerault	Henri	Naintre		FR		45	501	546	*1/*7	13.03.2004
25.	Herndon	Jerry			USA	WV	540	0	540	*14	31.12.2004
26.	Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42	466	67	533		31.12.2006
27.	Govi	William	Emilia		ITA		532	0	532	*1	16.11.2003
28.	Mol	Ben	Almere	1949	NED	37	392	134	526		31.12.2006
29.	Mah	Sy		1926	CAN		524	0	524		1926-1988
30.	Skoog	Lennart	Stenungsund	1946	SWE	SWE	492	23	515	*7	31.12.2006
31.	Scharenbrock	Ray	South Milwauckee		USA	WI	450	53	503	*13	31.12.2005
32.	Kotulski	Andrew	New Jersey		USA	NJ	500	0	500	*13	31.12.2004
33.	Selby	Paul	Bedfordview		RSA		500	0	500	*1	30.06.2004
34.	Söderström	Stig	Kvarnveden	1943	SWE	SWE	468	25	493	*7	31.12.2006
35.	Volama	Mauri	Häijt	1945	FIN	FIN	485	5	490	*18	31.12.2006
36.	Ryhänen	Pertti	Häijt	1946	FIN	FIN	478	0	478	*18	31.12.2006
37.	<b>vonKocemba</b>	<b>Rosemarie</b>	Kiel	1944	GER	118	344	94	438		31.12.2006
38.	Bush	Martin	Reading		GBR	UK	427	1	428	428	31.12.2006
39.	Edwards	Steve			GBR	UK	413	11	424	*8	31.12.2006
40.	Nutley	Phil	St. Edmund		GBR	UK	418	0	418	*8	09.10.2004
41.	Roscher	Jürgen	Berlin	1940	GER		UK	378	37	*1	20.04.2006
42.	Laitinen	Jouni	Kunto Konnat	1958	FIN	FIN	384	16	400	*18	31.12.2006
43.	Dolphin	Bob	Renton	<b>1929</b>	USA	UK	354	44	398		31.12.2006
44.	Wilmot	Andy	Halstead		GBR	UK	365	32	397	*8	31.12.2006

\*1 Daten von Nicht-Mitgliedern.  
 \*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  
 \*15 mündliche Info am 27.01.2007  
 \*18 Angaben des 100 Marathon Club Finnland

<b>Inhalt</b>	<b>Seite</b>
Impressum / Adressen	- 2 -
Zu diesem Heft	- 3 -
<b>Einladung zur Jahreshauptversammlung</b>	<b>- 3 -</b>
Aktuelles	- 4 -
Presseberichte	- 5 -
Erlebnisberichte International	- 5 -
Erlebnisberichte National	- 9 -
Medizin	- 12 -
100 MC - Clubreise 2007	- 14 -
Personen	- 14 -
Ausschreibungen	- 15 -
Statistik 100MC 2006	- 16 -
Statistik der Hunde	- 20 -
Statistik 100MC gesamt & Deutschland 100+	- 21 -
Statistik International 400+	- 27 -
Inhalt	- 28 -
Neue Mitglieder	- 28 -

### **Der 100MC begrüßt 4 neue Mitglieder:**

- ( 222 ) **Jörg KOENIG**, Stade
- ( 223 ) **Wolfgang KIESELBACH**, Buchholz
- ( 224 ) **Wolfgang KAHLERT**, Hamburg
- ( 225 ) **Günter ANTONI**, Buxtehude