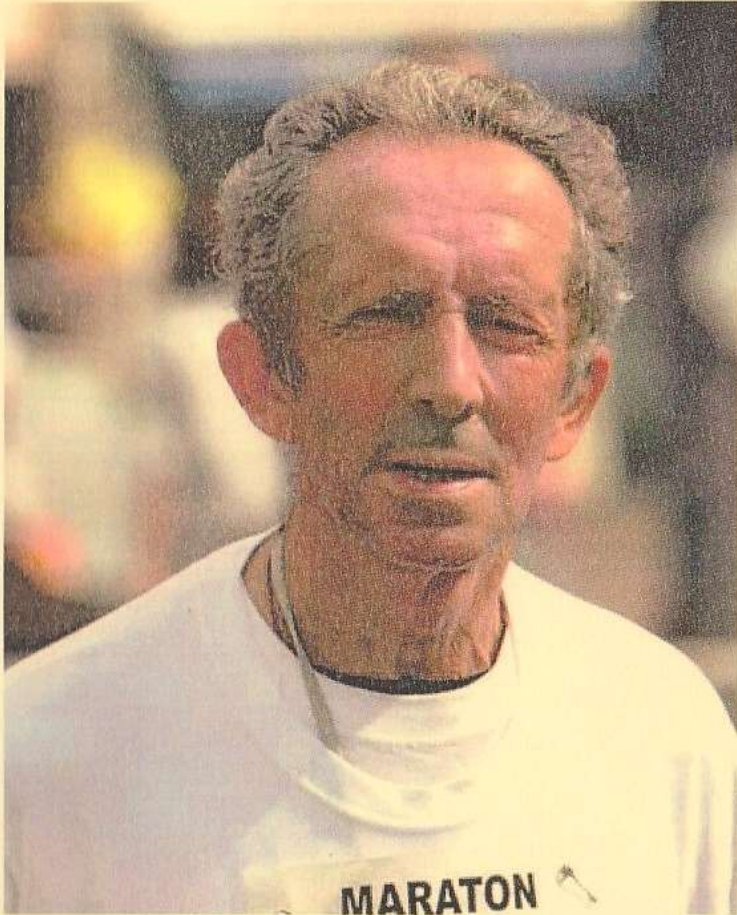




“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC Jahrgang IX - 2/2007

EIN TAUSEND FÜNF HUNDERT



*Ehrenmitglied Horst Preisler lief in Thailand beim Phuket-Marathon
seinen 1.500 Marathon/Ultra*

Herzlichen Glückwunsch zu dieser

WELTBESTLEISTUNG



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC Jahrgang IX - 2/2007

INHALT

Inhalt / Impressum	- 2 -
Zu diesem Heft	- 3 -
Foto der Ausgabe	- 3 -
Jahreshauptversammlung	- 4 -
BEST five 2006	- 7 -
100MC cup 2006	- 7 -
Aktuelles	- 8 -
Presseberichte	- 10 -
Erlebnisberichte International	- 13 -
Medizin	- 21 -
Personen	- 24 -
Ausschreibungen	- 24 -
Adressen	- 27 -
Neue Mitglieder	- 28 -

IMPRESSUM

Veröffentlichung:	“100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel viermal jährlich veröffentlicht
Druck:	Reprographie der BTU-Cottbus Auflage “100MC aktuell“ 2/2007: 250 Exemplare
Nächstes Heft:	“100MC aktuell“ 3/2007 erscheint Ende August Redaktionsschluß: 15.08.2007 Zuschriften bitte an Marcel Heinig

Liebe Mitglieder & Freunde des 100 MC's Deutschland,

sorry für die Verspätung, aber ich habe mich zum einen mit der Zeit vertan und zum anderen hat mir „Input“ für das Heft gefehlt. Ich bitte wirklich darum, dass Ihr mir mehr Inhalt zuarbeitet – bspw. Informationen für die Rubrik „PERSONALIA“, aber auch Berichte, Texte und digitale Farbfotos (hohe Qualität ab 1 Mio. Pixel erwünscht), die noch nicht auf der Homepage veröffentlicht wurden, sind stets willkommen. Mit dem unveröffentlichten Material möchte ich, dass das Heft am Erscheinungsdatum immer frisch und interessant für euch ist und nicht eine „billige Kopie“ der Homepage darstellt.

Als mir das unten abgedruckte Foto zugesandt wurde, kam mir die Idee nach einem **“Foto der Ausgabe“**. Lasst eurer Fantasie freien Lauf bspw. könnte ich mir ein Foto mit unseren Vereinsachen vor einem bekannten Bauwerk, wie dem Eiffelturm oder der Freiheitsstatue, sehr gut vorstellen.

Das Protokoll der **Jahreshauptversammlung** ist auf den nachfolgenden Seiten abgedruckt – eine Vorveröffentlichung im Netz ist aus den oben genannten Gründen nicht geschehen, geht aber mit der Onlineausgabe ins Netz.

Sigrid bestellt euch schöne Grüße und lässt ausrichten, dass Sie auf eure **Halbjahresmeldung** wartet.

Ein Tagesordnungspunkt der aus Zeitgründen auf der Jahreshauptversammlung nicht mehr angesprochen werden konnte, ist der Punkt **Kooperationen** mit anderen Vereinen bspw. Marathon4you und der DUV – wir sollten diese Punkte auf dem Forum unserer Homepage in den nächsten Monaten diskutieren, um bei guten Konzepten mit den Vereinen in Kontakt zu treten. Ich veröffentliche dann immer den “Stand“ der Dinge im Heft.

Marcel Nico Andreas Heinig

FOTO DER AUSGABE



Klaus Neumann & Jürgen Teichert modeln für den Gletschermarathon

100MC – JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

Datum: 28.04.2007

Ort: Hamburg

Beginn: 18:00 Uhr

Ende: 21:00 Uhr

Teilnehmer: 11 Mitglieder, 1 außerordentliches Mitglied, 1 Gast



TOP 1 Begrüßung und Beschlussfähigkeit

Alle Anwesenden wurden begrüßt und die Beschlussfähigkeit festgestellt.

Außerdem sind anwesend: 1 außerordentliches Mitglied (kein Stimmrecht) und ein Gast.

Der Anwesenheit eines Gastes wird einstimmig zugestimmt (Protokollführung).

TOP 2 Ehrungen

2 a) Sylvia wird als jüngstes ordentliches Mitglied im 100 MC begrüßt

2 b) Gewinner des Cups 2006 und der Best-5 2006

Die vollständigen Listen werden auf den Internetseiten des 100MC veröffentlicht.

Die Plätze 1 bis 3 der Liste „100MC-Cup 2006“ belegen:

- | | | |
|----------|-----------------|--------------------|
| 1. Platz | Christoph Randt | (Schnitt: 2:57:53) |
| 2. Platz | Mario Sagasser | (Schnitt: 3:11:37) |
| 3. Platz | Otto Liedtke | (Schnitt: 3:13:12) |

Die Plätze 1 bis 3 der Liste „Best-5 2006“ belegen:

- | | | |
|-----------|-----------------|--------------------|
| 1. Platz: | Christoph Randt | (Schnitt: 2:57:13) |
| 2. Platz: | Mario Sagasser | (Schnitt: 3:10:35) |
| 3. Platz: | Otto Liedtke | (Schnitt: 3:15:19) |

Die Liste der Best-5 ist bereits sehr beachtlich, soll aber 2007 weiter beworben werden.

Als 100MC-Cup 2007 wird die „Best-5“ alterskorrigiert gewertet.

TOP 3 Bericht des Vorstandes

Der Club wurde ursprünglich gegründet, um Vielstarter zu würdigen und ihnen eine Plattform zu bieten für Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung, z.B. in Form von Fahrgemeinschaften, Übernachtungsmöglichkeiten etc. Außerdem sollte unsere Variante des Ausdauersports breiter bekannt gemacht werden. Die Erkennbarkeit des Clubs nach außen hat sich durch das Tragen der gelben Vereinskleidung sehr gut entwickelt. Die Internetseite ist in der Überarbeitung und soll in Kürze einen „Relaunch“ erfahren (Anmerkung: überarbeitete Internetseite wurde zwischenzeitlich aktiv geschaltet).

Neumitglieder: In den vergangenen 12 Monaten wurden 25 neue Mitgliedern verzeichnet. Derzeit sind etwa 200 Mitglieder eingetragen, davon ca. 165 ordentliche Mitglieder.

TOP 4: Kassenbericht

Berichterstatter: Jürgen Kuhlmei

2006 war ein geringer Verlust entstanden, obwohl der Elbtunnel einen Überschuss erbrachte. Die Beitragserhöhung gilt erst für das Jahr 2007.

Ausgabenseite: - bei den Ausgaben in Form von Verwaltungskosten (Versicherung);
- Kosten für die Zeitschrift (Druck und Versand),
- Beiträge für den Deutschen Sportbund und den Leichtathletikverband

Einnahmeseite: - Mitgliedsbeiträge,

Der negative Saldo ist eher unkritisch,

- Rücklagen: festes Termingeldkonto mit 1.000 EUR,
- Die Bezuschussung der Sportkleidung soll auslaufen.

TOP 5: Bericht der Kassenprüfer

vorgelegt von den Prüfern Réne Wallesch und Dietrich Eberle

- Beide Prüfer empfehlen, den Kassenwart zu entlasten.

TOP 6: Aussprache

Entfällt

TOP 7: Entlastung des Vorstandes

Beschluss: Der Vorstand wird entlastet: Ja-Stimmen: 9, Enthaltung: 2; Nein: 0

- Der Vorstand ist entlastet.

TOP 8: Laufveranstaltungen des 100MC

- Lü-Ha Fun Run (75 km von Lübeck nach Hamburg, Organisator Schek kee Lo)
- Stadtwall-Marathon in Gardelegen (Familie Schreiber)
- Raisdorfer Veranstaltungen (Tanja Goile und Harald Petersen)
- Läufe am Öjendorfer See in Hamburg (Lothar Gehrke berichtet, dass ca. 1 Lauf pro Monat von ihm organisiert wird. Ziel ist es Lücken zu füllen, wenn keine anderen Läufe in der näheren Umgebung stattfinden. Eine Vorlaufzeit von mindestens ca. 8 Wochen wird angestrebt.)

Lothar berichtet von der Anmietung eines Raumes für den 100MC in Hamburg zum Lagern von Materialien für die Läufe

Es wird angeregt, 100MC-Läufe auf der Internetseite des 100MC übersichtlicher darzustellen.

Es wird weiterhin die Möglichkeit diskutiert, generelle Statements des 100MC auf den Internetseiten zu veröffentlichen, beispielsweise fehlen Reaktionen zu Beiträgen für/gegen den 100MC. Der Antrag an den Hamburger Leichtathletikverband, dass auch Marathon-Serien und weitere Marathons zusätzlich zum Elbtunnelmarathon beantragt werden können, wurde positiv beschieden. Es wird die Frage nach Gebühren aufgeworfen. Hans-Joachim Meyer berichtet, dass diese kaum ins Gewicht fallen würden. Es wird in der Diskussion auf die Notwendigkeit von Sanitätsdiensten für Marathons hingewiesen.

TOP 9: Überarbeitung der Zählordnung

Die Zählordnung soll formal bestehen bleiben, der Vorstand schlägt einen Beschluss zur Interpretation vor. Im Wesentlichen handelt es sich darum, dass auch bei kleinen Läufen gewährleistet sein soll, dass bei der Auslegung von Regeln (z.B. Toleranzen beim Zeitlimit) kein Läufer begünstigt oder benachteiligt werden darf, und dass auch die Beendigung des Wettkampfes des letzten Läufers vor (mindestens einem) Zeugen stattfinden soll. Nach längerer Diskussion, welche z.T. sehr kontrovers geführt wurde, wurde der Beschluss vertagt.

Antrag von Dietrich Eberle: (Streichung aller „ca.“-Angaben aus unseren Statistiken) Von einem Mitglied wird der Antrag gestellt, den Antrag abzulehnen. Abstimmung: ja-Stimmen: 3, Enthaltung: 4; Nein: 4

TOP 10 Beendigung d. Mitgliedschaft bei ausstehenden Zahlungsforderungen
Der Vorstand wird ermächtigt, Mitglieder bei rückständigen Beitragszahlungen nach wiederholter Mahnung aus der Mitgliederliste zu streichen.

Abstimmung: Ja-Stimmen: 9; Enthaltung: 1; Nein: 0

Die Versammlung erklärt nach diesem Beschluss den ähnlichen Antrag von Dietrich Eberle für erledigt.

TOP 11 Kooperation mit anderen Vereinen

Der 100MC soll eine Zusammenarbeit mit dem Internetportal „www.Marathon4you.de“ und der DUV aktiv betreiben, um den Verein in der Öffentlichkeit weiter präsent zu machen und um Akzeptanz zu erhalten.

TOP 12 Verschiedenes

Clubreisen: Chicago im Oktober 2007, Ansprechpartner: J. Kuhlmeier

- Wohnen bei Läuferfreunden

- Lediglich Kosten für Flug und Anmeldung entstehen

Helfer-Anerkennung: Helfer, die sich im 100 MC und den Aktivitäten des 100MC verdient gemacht haben, sollten eine besondere Form der Anerkennung erhalten. Es wurde kein konkreter Beschluss gefasst.

Mitgliedschaften für Läufer mit geringen Laufzahlen: Es wurde kein konkreter Beschluss gefasst.

Es wurde ausführlich und teilweise kontrovers über das Verhalten eines Clubmitglieds gesprochen, das sich auf seiner Homepage häufig negativ über die Arbeit des Clubs und einiger Vorstandsmitglieder auslässt. Das Mitglied soll über den Verlauf der Debatte informiert werden und es soll ihm mitgeteilt werden, dass die Versammlung etliche seiner (öffentlich gemachten) Äußerungen missbilligt.

Die Sitzung wird gegen 21 Uhr ordnungsgemäß geschlossen.

Protokoll erstellt von: C. Eckert

Anlagen: (Alle Anlagen liegen beim 1. Vorsitzenden vor und können auf Nachfrage zur Verfügung gestellt werden)

Anwesenheitsliste

Eingereichte Beschlussvorlagen

Kassenbericht sowie Stellungnahmen der Kassenprüfer

B E S T five 2006

Pl	Name	1. Mar.	2. Mar.	3. Mar.	4. Mar.	5. Mar.	Gesamtzeit
1	Randt, Christoph	02:55:13	02:56:33	02:57:47	02:57:58	02:58:32	14:46:03
2	Sagasser, Mario	03:07:36	03:09:46	03:11:28	03:11:55	03:12:11	15:52:56
3	Liedtke, Otto	03:17:18	03:13:44	03:13:53	03:15:18	03:16:23	16:16:36
4	Franck, Arne	03:12:16	03:14:18	03:15:34	03:16:50	03:17:52	16:16:50
5	von Nahmen, Heinrich	03:14:42	03:15:04	03:15:29	03:18:22	03:18:43	16:22:20
6	Sporleder, Ole	03:12:46	03:16:46	03:19:12	03:20:39	03:21:28	16:30:51
7	Slaaf, Sjoerd	03:27:39	03:31:43	03:32:18	03:35:10	03:36:10	17:43:00
8	Berka, Frank	03:26:00	03:33:16	03:38:57	03:41:19	03:41:37	18:01:09
9	Henke, Volkmar	03:36:22	03:41:13	03:43:22	03:44:12	03:45:26	18:30:35
10	Rüding, Ottmar	03:38:33	03:39:29	03:41:53	03:43:53	03:48:09	18:31:57
11	Spieker, Johann	03:33:59	03:38:19	03:48:11	03:52:25	03:52:35	18:45:29
12	Euvermann, Hermann	03:43:54	03:45:55	03:46:13	03:47:46	03:49:19	18:53:07
13	Behrmann, Heinz	03:34:55	03:42:43	03:49:08	03:55:59	03:56:08	18:58:53
14	Schwaz, Konrad	03:39:28	03:41:36	03:49:18	03:53:36	03:55:04	18:59:02
15	Wenzel, Christoph	03:35:37	03:37:33	03:50:11	03:57:20	04:04:40	19:05:21
16	Feldmann, Hartmut	03:38:58	03:47:06	03:50:44	03:51:38	03:57:08	19:05:34
17	Meyer, Hans-Joachim	03:50:56	03:51:26	03:53:24	03:54:12	03:56:13	19:26:11
18	Drexler, Hans	03:47:24	03:49:42	03:55:00	03:59:18	03:56:30	19:27:54
19	Petersen, Harald	03:46:32	03:50:52	03:54:47	03:55:29	04:03:00	19:30:40
20	Basel, Daniel	03:52:11	03:52:59	03:56:19	04:01:52	04:04:04	19:47:25
21	Baumgarten, K.-W.	03:53:41	03:54:17	03:57:40	03:59:24	04:03:53	19:48:55
22	Schmitz, Siegfried	03:52:01	03:54:33	04:13:04	04:13:47	04:18:50	20:32:15
23	Eberle, Dietrich	03:57:57	04:00:03	04:10:40	04:10:48	04:14:42	20:34:10
24	Förster, Udo	03:32:25	04:04:13	04:18:30	04:20:50	04:31:09	20:47:07
25	Kuhlmey, Jürgen	04:06:58	04:08:29	04:20:09	04:22:31	04:23:48	21:21:55
26	Jäger, Nicole	04:04:13	04:20:50	04:31:09	04:37:32	04:54:55	22:28:39
27	Sagasser, Doris	04:33:46	04:38:53	04:41:00	04:42:02	04:46:41	23:22:22
28	Rohde, Klaus	04:46:28	04:48:27	04:49:07	04:50:40	04:56:12	24:10:54
29	Berka, Volker	05:14:04	05:23:33	05:25:09	05:26:36	05:28:16	26:57:38
30	Eichner, Sigrid	04:48:16	05:20:01	05:34:28	05:39:27	05:39:36	27:01:48

1 0 0 M C cup 2006

Pl.	Name	Nord	West	Mitte	Ost	Süd	Ges. Zeit
1	Randt, Christoph	2:57:47	3:01:18	2:58:32	2:55:13	2:56:33	14:49:23
2	Sagasser, Mario	3:07:36	3:09:46	3:12:18	3:16:55	3:11:28	15:58:03
3	Liedtke, Otto	3:13:25	3:01:53	3:15:18	3:13:44	3:21:42	16:06:02
4	Meyer, Hans-Joachim	3:51:26	3:57:06	3:53:24	4:50:56	4:11:03	20:43:55
5	Berka, Volker	5:23:33	5:25:09	5:31:52	5:14:04	5:32:06	27:06:44
6	Eichner, Sigrid	5:34:28	4:48:16	5:52:22	5:51:32	5:20:01	27:26:39
7	Sagasser, Doris	4:33:46	4:38:53	4:42:01	4:53:55		18:48:35

AKTUELLES

**Marathon-Handicap
und
A1A-Marathon in Florida**

Die Landstrasse A1A führt parallel der Atlantik-Küste Floridas von Jacksonville im Norden entlang an Palmen und vornehmen Wohnbebauungen, durch West Palm Beach, Boca Raton und Fort Lauderdale bis nach Miami-Beach. Hier fand bei Fort Lauderdale der A1A-Marathon statt, zunächst ging es durch die sogenannte Altstadt (Downtown) und dann auf einer Wendestrecke am Atlantik mit dem Ziel direkt am Strand.

Das Besondere an diesem Marathon war für mich, dass ich trotz meiner Zeit von „nur“ 4:34:45 noch erster in meiner Altersklasse M65 wurde. Daraufhin sah ich mir die neuesten Statistiken des Jahres 2006 bei www.marathonguide.com von fast 400.000 Marathon-Finishern in den USA einmal genauer an und stellte fest, dass das Alter nicht nur mich belastete, sondern eine ganze Nation. Mein Vorteil war jedoch immerhin, dass ich ein Mann war und dadurch zu Unrecht Vorteile gegenüber den Marathoninnen hatte.

Die stärkste Altersgruppe betraf die Männer der Altersgruppen M35 und M40, die sich nichts nahmen. Die Jüngeren waren unwesentlich langsamer und die Älteren mit zunehmendem Alter sowieso. Ebenso konnten die Frauen, wie allgemein bekannt, in den Altersgruppen der Männer nicht mithalten. Daher bildete ich auf Grund der amerikanischen Finisher Faktoren für die Altersgruppen der Männer sowie für die Frauen:

Männer

AK	M<34	M35	M40	M45	M50
Zeit-F.	0,99	1,00	1,00	0,98	0,94
Distanz-F.	1,01	1,00	1,00	1,02	1,06

AK	M55	M60	M65	M70
Zeit-F.	0,90	0,85	0,81	0,75
Distanz-F.	1,11	1,18	1,23	1,34

Frauen:

AK	F<34	F35	F40	F45	F50
Zeit-F.	0,87	0,88	0,88	0,84	0,80
Distanz-F.	1,15	1,14	1,14	1,19	1,25

AK	F55	F60	F65	F70
Zeit-F.	0,75	0,72	0,68	0,65
Distanz-F.	1,33	1,39	1,47	153

Durch Berücksichtigung des Zeit-Faktors (Zeit-F.) bei den Marathon-Endzeiten bzw. des „Marathon-Handicap“ wurden nun alle Zeit-Ergebnisse vergleichbar, ähnlich wie bei den Golfern durch das Golf-Handicap. Ältere Läufer sowie viele Frauen erbrachten plötzlich z.T. beachtliche Leistungen. Meine durch den Zeit-faktor korrigierte Zeit lag (entsprechend der Altersklasse M35/M40) plötzlich bei 3:42:45 und ich war sehr zufrieden – ich hatte mich auch entsprechend angestrengt.

Meine Laufleistung bekam plötzlich auch ein anderes Gewicht. Denn wenn ich mit z.B. 40 Jahren meinen Marathon in 3:42:45 beendet hätte, so entspräche meine jetzige Endzeit von 4:34:45 unter Berücksichtigung des Distanz-Faktors (Dst-f) plötzlich einer Strecke von 52,1 km, somit schon ein Ultra.

Am folgenden Wochenende lief ich in Sarasota unter ähnlichen Bedingungen unter Palmen, jedoch jetzt am Mexikanischen Golf. Meine Zeit von 4:24:44 (bzw. unter Berücksichtigung des Zeit-Faktors 3:34:24) reichte hier nur zu einem 4. Platz, aber immerhin für meine Qualifikation für den Boston-Marathon M70 im kommenden Jahr. Unter Berücksichtigung des M70-Faktors entspricht dies einer Zeit von 3:18:33 eines

40-Jaehrigen und sie liegt damit unterhalb der geforderten Zeit von 3:20. Der Erste lief in meiner Altersgruppe M65 erstaunliche 3:30:00, was unter Berücksichtigung des Zeit-Faktors einer End-Zeit von 2:50:06 entsprach - gut, aber noch nicht Weltklasse.

Die amerikanischen Finisher-Zeiten erscheinen mir für eine Zeit-Faktoren-Betrachtung geeigneter, da das Zeitlimit für einen Marathon in den USA oft bei 7 Stunden liegt, wobei nach 6 Stunden die Strassen wieder frei gegeben werden. Manchmal wird sogar noch bis zu 10 Stunden gewertet.

Bei der Berechnung muss man zunächst auf Minuten umrechnen und die Sekunden auf eine Dezimalstelle nach dem Komma. Nach Multiplikation mit dem Zeit-Faktor muss dann wieder auf Stunden, Minuten und Sekunden zurückgerechnet werden.

Beispiel: Endzeit 4:24:44 entspricht 264,7 min mal Zeit-Faktor (für M70) 0,75 ergibt 198,5 min. oder 3:18:30

Mit den Faktoren habe ich nun auch die Best-5 2006 Liste bearbeitet. Auch dort haben sich z.T. wesentliche Änderungen ergeben:

1	Randt, Christoph (2:57:13)	2:46:36
2	von Nahmen, Heinrich (3:16:28)	2:56:51
3	Spieker, Johann (3:45:06)	3:00:14
4	Henke, Volkmar (3:42:07)	3:08:48
5	Meyer, Hans-Joachim (3:53:14)	3:08:54
6	Rüding, Ottmar (3:42:23)	3:09:03
7	Sagasser, Mario (3:10:35)	3:10:35
8	Slaaf, Sjoerd (3:32:36)	3:11:20
9	Liedtke, Otto (3:15:19)	3:11:24
10	Franck, Arne (3:15:22)	3:11:30

11	Sporleder, Ole (3:18:10)	3:18:10
12	Petersen, Harald (3:54:08)	3:18:59
13	Behrmann, Heinz (3:47:47)	3:25:00
14	Feldmann, Hartmut (3:49:07)	3:26:11
15	Kuhlmey, Jürgen (4:16:23)	3:27:42
16	Schmitz, Siegfried (4:06:27)	3:29:32
17	Euvermann, Hermann (3:46:37)	3:33:01
18	Basel, Daniel (3:57:29)	3:33:45
19	Baumgarten, K-W (3:57:47)	3:34:01
20	Schwarz, Konrad (3:47:48)	3:34:08
21	Berka, Frank (3:36:14)	3:36:14
22	Drexler, Hans (3:53:35)	3:39:35
23	Eichner, Sigrid (5:24:22)	3:40:36
24	Eberle, Dietrich (4:06:50)	3:41:51
25	Wenzel, Christopf (3:49:04)	3:44:32
26	Rohde, Klaus (4:50:11)	3:55:06
26	Jäger, Nicole (4:29:44)	3:57:18
27	Sagasser, Doris (4:40:28)	4:06:48
28	Förster, Udo (4:09:25)	4:09:25
29	Berka, Volker (5:23:32)	4:35:00

Die meisten Zeiten sind nun besser geworden, da nur die unter 44 Jahren alten Marathonis als Standard ihre Zeiten behalten haben. Erstaunlich ist, dass fast alle Läufer in jüngeren Jahren gute Läufer gewesen wären und vorwiegend nur diese das Laufen mit den Jahren fortsetzen.

PRESSEBERICHTE ÜBER UNSERE MITGLIEDER:

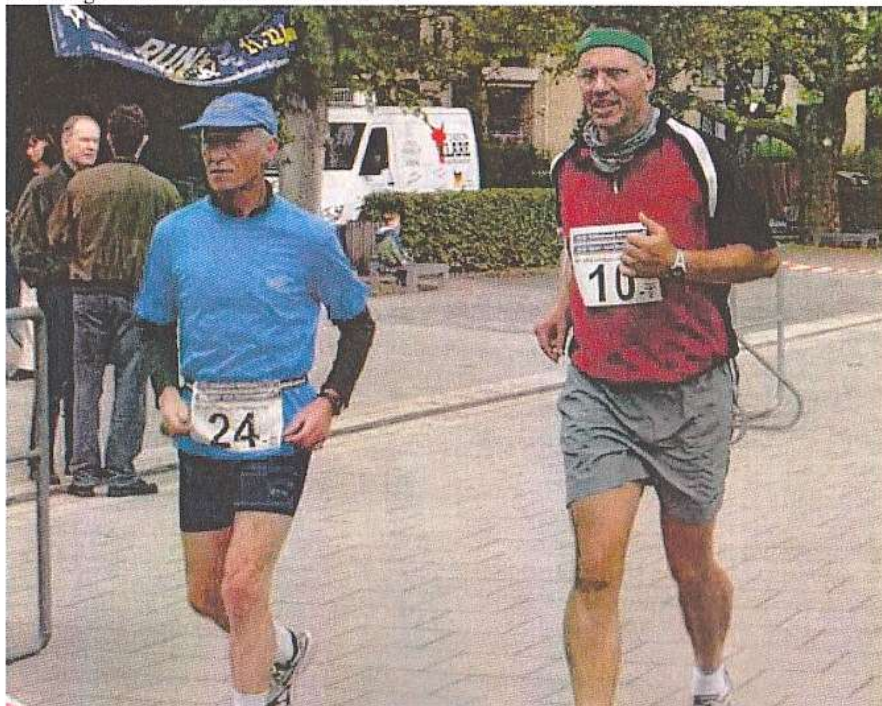
48 Stunden im Kreis laufen

"Hamburger Abendblatt vom 31.03.2007"
Ultralangläufer Jörg Koenig vom VfL Stade gehört zu 52 Aktiven, die in einer Sporthalle zwei Tage lang unterwegs waren.

In der riesigen, nicht gerade modernen Sporthalle dringt die Sonne durch das Glasdach, erleuchtet den Betonboden. Mitten darauf haben die Veranstalter einen großen Kreis gezeichnet. Er markiert einen Rundkurs von genau 250 Meter Länge. Und da sind jetzt 52 Läufer zwei Tage und zwei Nächte immer im Kreis gelaufen - 48 Stunden lang. Ultralangläufer Jörg Koenig (58) aus Stade war einer der Laufenthusiasten, für die der Wettbewerb im tschechischen Brno (Brünn) eine weitere Herausforderung und sportliche Erfüllung bedeutete. Gestartet wurde am

Freitag um Punkt 10 Uhr, zu Ende war die Quälerei 48 Stunden später. Dazwischen durften die Teilnehmer Pausen machen und schlafen. Aber das schlichte Ziel für jeden der 52 Ausnahmeläufer hieß, so viele Kilometer wie möglich zurückzulegen. Da lässt der Ehrgeiz nicht einmal längere Pausen, geschweige denn Schlaf, zu.

Wie Jörg Koenig diese 48 Stunden durchlebt und bewältigt hat, schildert er in der Harburger Rundschau. "Ich war im vergangenen Jahr in Brünn schon dabei. Diesmal bin ich ganz locker an den Start gegangen, hatte mir vorgenommen, so lange wie möglich in jeder Stunde acht Kilometer zu schaffen. Und das hat zu meiner eigenen Überraschung zwölf Stunden lang funktioniert. Abends um 22 Uhr hatte ich 100 Kilometer hinter mir. Ich war zufrieden. Mein nächstes Ziel für die Nacht war, sieben Kilometer pro Stunde zu laufen. Bei Halbzeit nach 24 Stunden hatte ich ein für mich sensationelles Ergebnis erreicht: 181,311 Kilometer.



Ich habe seit Jahren versucht, bei einem 24-Stunden-Lauf die 180 Kilometer zu knacken. Immer ohne Erfolg. Da musste erst ein 48-Stunden-Lauf her, um diese Grenze zu durchbrechen. Ich war so glücklich, dass ich mir nach 24 Stunden die erste kleinere Pause gönnte. 20 Minuten auf die Matratze, die Beine hoch und zu Hause angerufen. Danach ging es weiter. Jetzt nur noch 24 Stunden, sagte ich mir. Die schaffst du auch noch.

Laufen, marschieren, essen, trinken, immer so weiter, bis es zum zweiten Mal Nacht wurde. Jetzt begann für mich die schwerste Phase des Laufs. Ich hatte Motivationsprobleme und kämpfte mit der Müdigkeit. Habe mich in der Nacht für fünf Minuten hingelegt, die Beine hoch, damit das Blut zurückfließen kann. Das wirkt Wunder.

So gegen sechs Uhr in der Früh bekam ich einen richtigen Motivationsschub. Nur noch vier Stunden. Das Ziel war so nah. Ich lief plötzlich leicht und locker. Nach 45 Stunden erreichte ich die magische 300-Kilometer-Marke. Damit hatte ich meine Bestmarke aus dem Vorjahr erreicht. Der Druck war von mir gewichen. Nur noch drei Stunden. Runde um Runde, Kilometer um Kilometer - und alles schien mir so leicht. Nach 48 Stunden hatte ich 319,290 Kilometer zurückgelegt. Eine neue Bestmarke."

Jörg Koenig belegte unter den 52 Läufern Platz 14, in seiner Altersklasse 50/60 war er Vierter, ist damit in Deutschland die Nummer eins, international gehört er zu den besten Zehn. Sieger Tony Mangan aus Irland war in 48 Stunden 426,178 Kilometer gerannt - Weltrekord.

Oldenburger läuft Marathon am Nordpol

„www.NWZonline.de vom 21.05.2007“

Oldenburg - Der promovierte Chemiker ist schon auf allen Kontinenten gelaufen. Am Nordpol konnte nur in Schneeschuhen gestartet werden.

Bei minus 30 Grad Celsius mit Schneeschuhen an den Füßen einen Marathon laufen, das klingt im ersten Moment fast nicht vorstellbar. Für den Oldenburger Jürgen Kuhlmeier ist das aber nur eines von unzähligen Lauf-Abenteuern. Der 69-Jährige hat die 42,195 km lange Strecke schon auf der ganzen Welt zurückgelegt: New York, Marrakesch, Rio de Janeiro, Hong Kong, Antarktis – und jetzt eben die Arktis.

„Eisige Kälte erwartete uns schon bei der Ankunft“, berichtet der promovierte Chemiker. 44 Läufer aus 22 Nationen trafen sich zunächst in Spitzbergen. Kuhlmeier war der einzige Deutsche und zugleich der älteste Teilnehmer. Nach einer Vorbesprechung in einem komfortablen Hotel ging es raus in die Kälte. Mit dem Flugzeug ging es 1300 Kilometer weit bis zur Station am geografischen Nordpol. Um 2 Uhr morgens kamen die Teilnehmer im Camp an. „Am Nordpol ist es zeitlos, da die Sonne den ganzen Tag den gleichen Stand hat“, sagt Kuhlmeier.

Da gerade relativ gutes Wetter war, so der 69-Jährige, wurde der Start auf 3.33 Uhr festgelegt. Mit Schneeschuhen und vermuntem Gesichtern ging es los. „Mit Schneeschuhen zu laufen war nicht einfach, doch gerade bei Tiefschnee-Passagen streckenweise unumgänglich“, sagt der Oldenburger. Nach 5 Stunden und 52 Minuten kam er ins Ziel und belegte damit einen guten 19. Platz. Die Kälte hätte einem zwar gehörig zugesetzt, doch der Zieleinlauf war ein Erlebnis der besonderen Art.

Extreme und besondere Marathon-Läufe sind Kuhlmeiy aber nicht fremd. So nahm der Sportler innerhalb eines Jahres auf allen Kontinenten an einem Marathon teil. Zudem gelang es dem gebürtigen Berliner, den höchsten und den tiefsten Marathon zu laufen: Er ging auf dem Mount Everest in 5200 Metern Höhe und in einem Bergwerk in Sondershausen in 700 Metern Tiefe an den Start.

Der Nordpol-Marathon war bereits sein 292. über diese Distanz. Dabei entdeckte Jürgen Kuhlmeiy erst mit 47 Jahren seine Leidenschaft fürs Laufen.

Für seinen 300. Marathon hat er sich bereits eine passende Langlauf-Veranstaltung ausgesucht: den Chicago-Marathon in den Vereinigten Staaten. Der nächste findet im Oktober statt.

Ab 4.000 Meter ging es wieder “MZ vom 06.06.2007“

Mount-Everest-Marathon Niels Grimpe-Luhmann über seine Erfahrungen im Himalaya

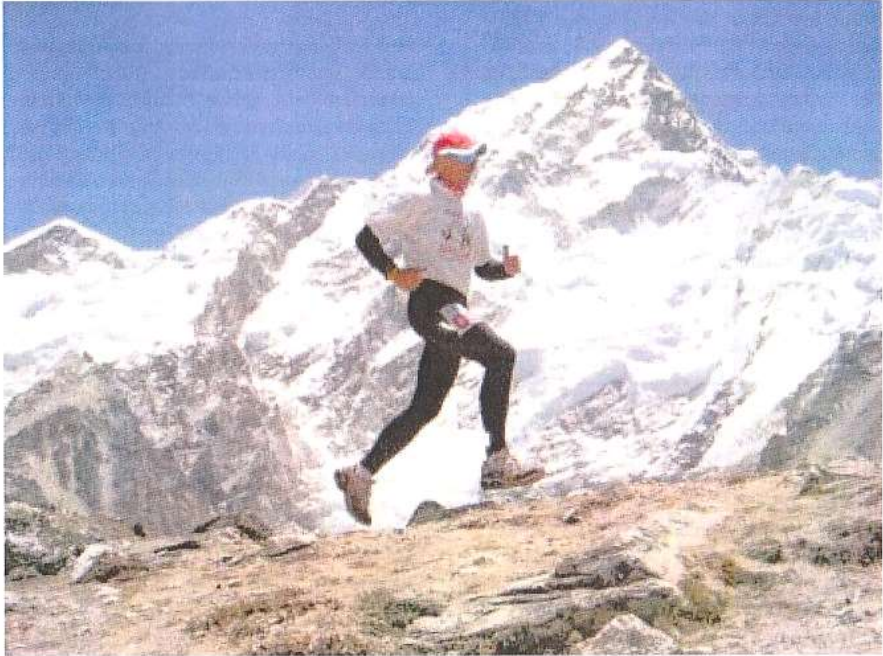
Vor acht Tagen nahm Niels Grimpe-Luhmann aus Kleinlützel erstmals am «Tenzing-Hillary-Mount-Everest-Marathon» teil und beendete diesen in etwas mehr als sieben Stunden. In Anbetracht der dünnen Luft und der damit verbundenen Strapazen blieb ihm während des Rennens wenig Gelegenheit, die Schönheiten des Himalaya-Gebirges zu bestaunen.

Wenn Herr und Frau Schweizer normalerweise noch schlafen, klingelt bei Niels Grimpe-Luhmann morgens um 5 Uhr der Wecker. Nach einem kleinen Frühstück macht sich der 41-Jährige auf die 20 Kilometer lange Laufstrecke. Nur zwei Stunden später nimmt Grimpe-Luhmann frisch geduscht - und sicher hellwach - seine Arbeit im Büro in Mutlenz auf, wo er als Warenlayouter tätig ist. Man kann ein solches (Trainings-)Verhalten als verrückt

bezeichnen, doch wer wie Grimpe-Luhmann, in den letzten vier Jahren 64 Marathonläufe - darunter auch viele Bergläufe - absolviert hat, tut gut daran, regelmässig und intensiv zu trainieren.

Ohne die durch diese Trainings erlangte Fitness und Kondition wäre der gebürtige Hamburger kaum in der Lage gewesen, vor Wochenfrist den Mount-Everest-Marathon in etwas mehr als sieben Stunden zu beenden, womit er sich in der Rangliste weit vorne klassierte. «Einen normalen Marathon laufe ich in rund drei Stunden-, erklärt der 41-Jährige. «Einen Marathon in einer solchen Höhe bestritt ich heuer zum ersten Mal, weshalb ich auch nicht wusste, was genau auf mich zukommen wird.» Der Start des Rennens erfolgte auf rund 5400 Meter über Meer (Basislager des Mount Everest) und ging auf 3400 Meter runter. Dabei galt es aber auch Gegensteigungen mit einer Höhendifferenz von bis zu 1000 Metern zu bewältigen. «Die Anfangsphase war extrem hart. Nach einer kalten Nacht im Zelt - es herrschten Temperaturen an die minus 15 Grad - erfolgte der Start um 7 Uhr morgens. Da die Luft auf dieser Höhe extrem dünn ist, musste ich die ersten Kilometer im Schrittempo gehen. Erst auf 4000 Metern konnte ich ein normales Lauftempo anschlageng. lässt Grimpe-Luhmann das Rennen nochmals Revue passieren. Er habe während des Rennens schon arg gelitten und deshalb auch die ihn umgebende Natur kaum genießen können, bedauert er ein bisschen und relativiert sogleich: «Auf dem mehrtägigen Fußmarsch hinauf zum Basiccamp blieb genügend Zeit, die Schönheiten der Himalaya-Gebirge zu bestaunen. Ich habe rund 1000 Fotos gemacht.

Insgesamt 32 Ausländer und 80 Nepalesen nahmen an der fünften Austragung auf der höchstgelegenen Marathonroute der Welt teil. Ins Leben gerufen wurde dieser Lauf anlässlich des 50-Jahr-jubiläums der Erstbesteigung durch Edmund Hillary und



Tenzing Norgay am 29. Mai 1953. Aufgrund ihres «Heimvorteils» starteten die Nepalesen in einer gesonderten Kategorie. Von 132 Gestarteten bewältigten beachtliche 117 Läufer die 42,195 Kilometer über Stock und Stein, wobei die Letzten erst nach 23 Uhr - und dies bei Hageltreiben - ins Ziel gelangt seien, wie Grimpe-Luhmann sagt. Er selber beendete das Rennen in sieben Stunden, 18 Minuten und 44 Sekunden, was ihm in der Kategorie «Ausländer» den beachtlichen vierten Platz eintrug. «Mit dieser Zeit und dieser Klassierung bin ich mehr als zufrieden, so Grimpe-Luhmann, der schon dieses Wochenende wieder mit der Teilnahme an einem Marathon im Tirol liebäugelt, bei dem es nur bergab und demnach ganz schön in die Beine geht.

Auf die Frage, wie er denn zum Laufen gekommen sei und was ihn an solch extremen Rennen fasziniere, meint Grimpe-Luhmann: «Ich war 12 Jahre verlobt, und plötzlich war meine Freundin weg. Ich wollte und musste meinem Leben einen neuen Sinn geben, weshalb ich

schließlich die Freude am Laufsport entdeckte. Weil ich mich gerne in der Natur und insbesondere in den Bergen bewege, kam ich auf den Geschmack von Bergläufen, von denen ich in der Schweiz mittlerweile fast alle bestritten habe.» Er sei immer auf der Suche nach neuen Herausforderungen und Grenzerfahrungen. So habe er auch schon am tiefstgelegenen Marathon der Welt - in einem Salzbergwerk in Thüringen, 700 Meter unter der Erdoberfläche - teilgenommen.

«Mein Motto heisst: Laufend die Welt erleben», erklärt Grimpe-Luhmann. Dabei renne er nicht nur zum Spass, sondern auch für einen guten Zweck: «Seit diesem Jahr hin ich Laufbotschafter für Unicef. Für jeden zurückgelegten Kilometer zahle ich 50 Cents an das Hilfswerk.» Wenn Grimpe-Luhmann all jene Läufe aufzählt, die er in den nächsten Jahren noch unter die Füße nehmen will, kann man davon ausgehen, dass ein ansehnlicher Betrag zusammenkommen wird.

So möchte er in 48 Stunden das Mont-Blanc-Massiv (160 Kilometer) umrunden, am «Two-Oceans-Marathon» in Südafrika oder an verschiedenen Langstreckenläufen in Japan teilnehmen. Dass ihm der, einst die Puste ausgehen könnte, befürchtet Grimpe-Luhmann nicht. Muss er auch nicht, hat er doch soeben einen Marathon auf durchschnittlich 4000 Metern über Meer absolviert und somit bewiesen, dass er auch mit wenig Luft auskommen kann.

INTERNATIONALE ERLEBNISBERICHTE UNSERER MITGLIEDER

Nordpol-Marathon von Jürgen Kuhlmei

Es ist schon erstaunlich, dass es immer wieder neue Herausforderungen für Marathon-Läufer gibt. Früher war der Antarktis-Marathon der Exot unter den Marathon-Reisen, den nur wenige Läufer auf der Welt gemacht haben. Gelaufen wird auf einer der Antarktis vorgelagerten Insel King Georg bei der russischen/chilenischen Forschungsstation und führt auf z. T. aufgetautem Boden einen Gletscher hinauf, dann zur chinesischen Station in einem mehrfach zu laufenden Rundkurs.

Jedoch gibt es jetzt auch den Nordpol-Marathon. Der Nordpol ist im Unterschied zur Antarktis, die ein Kontinent größer als Europa ist, kein Kontinent, sondern eine riesige z. T. nur 3 m dicke Eisscholle mit einem Durchmesser von weit über 1000 km. Diese Scholle kann durch Frost und Spannungen brechen und bildet dann scheinbar lange Flüsse. Der Start des Marathon war in der Nähe des russischen Eis-Camp BORNEO, das durch die Driftung der Nordpol-Eisscholle seine Position laufend verändert. Die Station befand sich jetzt ca. 40 km entfernt vom geographischen Nordpol.

Bereits Wochen vor der Reise bekamen die Läufer Informationen über diesen extremen Marathon bei erwarteten Temperaturen zwischen minus 20 und minus 30 Grad Celsius in Bezug auf Vorbereitung mit Schneeschuhen, Training und Kleidung. Auch die Beschreibung der Lebensbedingungen in dem Camp, sowie das Essen waren alles andere als ermutigend. Zurück wollte ich allerdings auch nicht mehr.

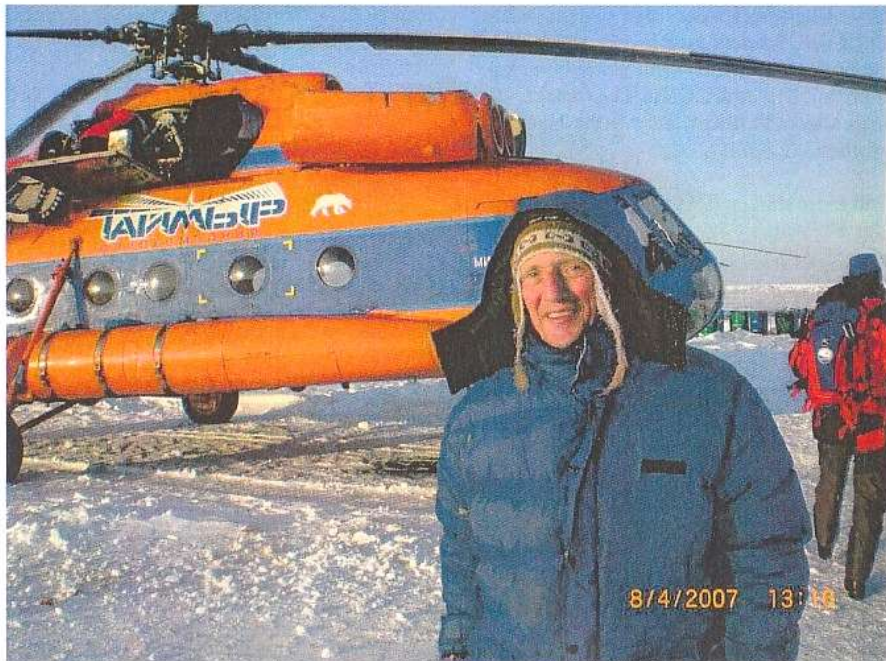
In Spitzbergen trafen sich 44 verwegene Marathonläufer aus 22 Nationen (u. a. Mexiko, Bangladesch, Australien, USA, England, Spanien und Jürgen Kuhlmei aus Deutschland). Im dortigen Radisson-Hotel war die Vorbesprechung, jedoch ohne Gewähr der Durchführung, da der weitere Verlauf der Marathon-Reise weitgehend vom Wetter abhing. Bereits der Abflug der gecharterten russischen Antonov 74, einem Jet mit oben liegenden Düsen und großem Laderaum hinter den 24 Sitzen wurde durch das schlechte Wetter bei der 1300 km entfernten Nordpol-Station verzögert. Banges Warten begann, da nicht sicher war, ob der Marathon dann dieses Jahr überhaupt statt findet und eventuell um 1 Jahr verschoben werden muss, wie schon einmal.

Aber mit einer Verspätung von „nur“ 6 Stunden konnte die erste Gruppe samt Fernsichtteam gen Norden starten. Die zweite Gruppe folgte, nachdem die Antonov zurückgekommen war. Ein Flug über scheinbar unendliches Eis folgte, über das die Nordpolforscher Nansen u. a. mit Hundeschlitten im letzten Jahrhundert unter Einsatz ihres Leben gezogen waren. Für uns war es gerade ein Flug von etwas über 2 Stunden. Gelandet wurde auf einer Piste auf dem 3 m dicken Eis. Eisige Kälte erwartete uns beim Ausstieg. Nach jeweils ca. 30 Sekunden ohne Handschuhe erstarrten unsere Finger bereits, was das Fotografieren sehr erschwerte und es war somit fast nur mit Handschuhen möglich.

Die Ankunftszeit beim Nordpol-Camp sollte für die 2. Gruppe 20 Uhr sein, jedoch durch die 6 Stunden Verspätung war es nun 2 Uhr früh. Allerdings ist die Zeit am Nordpol zeitlos, da die Sonne den ganzen Tag den gleichen Stand hat. So wurde beschlossen, wegen des zur Zeit guten Wetters den Start auf 3:30Uhr fest zu legen. Somit blieb uns nach Ankunft im Camp für die Vorbereitung nur 1,5 Stunden, wobei wir dann auf die Nachtruhe verzichten mussten. Die Vorbereitung bestand in dem Suchen eines Schlafplatzes in den wegen einer defekten Heizung nur minus 6 Grad kalten Zelten, sowie dem Einrichten unseres Schlafplatzes ganz zu schweigen von dem Aussuchen und Anziehen der richtigen Kleidung für diese extremen Temperaturen und die vorherrschenden Schneeverhältnisse.

Der Start des Nordpol-Marathon war nach kurzen Foto- und Filmaufnahmen auch tatsächlich pünktlich mit Schneeschuhen und vermummten Gesichtern. Mit Schneeschuhen zu laufen war nicht einfach, jedoch streckenweise unumgänglich speziell bei den Tiefschnee-Passagen. Zunächst ging es in die eisige Landschaft und nach einer Wende parallel zur Landebahn zurück zum Camp, wo auch die Verpflegung mit heißem Wasser war.

Eine größere Runde durch aufgestellte Eisbarrieren, die an Korallenriffe oder kleinere Felsen erinnerten, führte uns zurück zum Startpunkt. 10 Runden waren zu laufen, wobei der spätere Sieger mit einer Zeit von 3:36 schon bald zur Überraschung ansetzte – und das mit Schneeschuhen! Glück hatten wir mit dem Wind, der nur schwach wehte und dennoch uns das Leben schwer machte. Gegen den Wind lief es sich wie bergauf und mit dem Wind war dann lockereres Traben angezeigt.



Jedoch war der Lauf nicht ganz so einfach wie z.B. ein Berglauf. Die Kälte setzte auch Kuhlmeiy gehörig zu. Trotz seiner Erfahrung im vergangenen Jahr auf dem Baikal-See in Sibirien bei minus 15 Grad war dieser Lauf um einiges anspruchsvoller. Die mitgebrachten Schneeschuhe waren sehr gut, doch zum Laufen etwas schwer, so dass Kuhlmeiy nach der ersten Runde darauf verzichtete und teilweise durch den Tiefschnee laufen musste, was wegen der Kälte nicht ungefährlich war. Denn beim anschließenden Ausziehen seiner Laufschuhe stellte er fest, dass diese festgefroren waren, nicht an den Füßen, sondern zum Glück nur an den zusätzlichen Wollstrümpfen.

Auch die Innen-Handschuhe mussten zwischendurch gewechselt werden, da sie durch den gebildeten Schweiß nicht mehr genügend isolierten. Der Gesichtsschutz bestand aus einer Sturmhaube mit Scherschlitz oder Balaclava, leider nicht aus Wolle, wie bei den Norwegern, sondern aus Vliesstoff, der den Atem nicht durchließ, sondern zu der doppelwandigen Skibrille leitete, die dann doch beschlug. an an der Außenwand angebracht, die sich aber z.T. lösten, als wir sie benutzen wollten.

Mit einer starken Rauchentwicklung wurde der Hubschrauber gestartet, bei der Kälte sicherlich kein leichtes Unterfangen. Irgendwie waren auch die Aufhängungen der Rotorblätter nicht in Ordnung und mussten noch gerichtet werden. Schließlich jedoch erhob sich der Hubschrauber und wir schwebten über die endlose Eiswüste gen Norden. Der eigentliche Nordpol sah dann auch nicht anders aus als der Rest der riesigen Eisscholle mit einem Durchmesser von ca. 2000 km. Aber es war der Nordpol, von dem alle Längengrade ausgehen und der den Ausgangspunkt unserer irdischen Navigation bildet. Es war ein Erlebnis der besonderen Art, das für alle Teilnehmer unvergesslich bleiben wird.

So trug Kuhlmeiy die Skibrille nur bei Gegenwind, da ansonsten die Gesichtshaut zu erfrieren schien.

Nach dem arktischen Kälte-Marathon konnte man in den minus 6 Grad kalten Zelten in den dafür nicht vorgesehenen Schlafsäcken ausruhen. Kuhlmeiy trug daher im Schlafsack seine Daunenjacke. Essen gab es zwischendurch für die gerade im Küchenzelt befindlichen Läufer, da es keine Tag- oder Nacht-Zeit mehr gab. Das WC-Häuschen bestand aus einer außerhalb des Camps gelegenen Eisgrube. Um dieses möglichst wenig zu benutzen hat man möglichst wenig gegessen oder getrunken. Überlebt haben immerhin alle.

Als ein besonderer Höhepunkt war ein Hubschrauberflug zum 40 km entfernten geographischen Nordpol. Dafür stand ein alter russischer Hubschrauber zur Verfügung mit ca. 20 Plätzen auf 2 Bänken an der Außenwand. Da diese nicht reichten, wurde für die restlichen Läufer noch eine simple Gartenbank in die Mitte des Hubschraubers gestellt. Sicherheitsgurte

Zurück ging es zunächst zum Camp und von dort mit der eigentümlichen Antonov 74 zurück nach Spitzbergen in die Zivilisation. Eine heiße Dusche war köstlich nach der Kälte und 3 wasch-losen Tagen. Die Siegerehrung war zünftig im großen Rahmen im dortigen Radisson-Hotel. Alle hatten gefinischt und waren damit Sieger dieses rauen und fast unmenschlichen Marathons. Kuhlmeiy belegte, obwohl er ältester Teilnehmer von den 44 gestarteten Läufern war, einen 19 Platz mit 5:52 Stunden.

Da uns noch die eingeplanten 2 Tage Reserve zur Verfügung standen, nutzten wir diese für Ausflüge mit dem Snowmobil, Besichtigung einer Kohlegrube, Besuch von Gletscherhöhlen oder einer Hundeschlittenfahrt. So wurde dieser Nordpol-Marathon zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Belfast
or the wind that shakes the barley
von Rene Timmerman

Über den Marathon in Belfast zu berichten geht einfach nicht ohne den Hinweis auf die konfessionellen Besonderheiten Nordirlands.

In den 70er Jahren eskalierten die Auseinandersetzungen zwischen der republikanischen katholischen IRA auf der einen und den paramilitärischen Organisationen der evangelischen nordirischen Loyalisten, die sich als eigenständige Bürger Grossbritanniens betrachten, auf der anderen Seite. Im Verlauf der sogenannten „troubles“ kamen seitdem über 3500 Menschen zu Tode.

Die Polizei war und ist überwiegend protestantisch und war deshalb immer wieder Attacken der IRA ausgesetzt. Deshalb wurden Einheiten der britischen

Armee in die Gegend verlegt um Ruhe und Ordnung herzustellen, es sind bis heute noch einige tausend Soldaten dort stationiert.

Der Marathonlauf führte uns LäuferInnen auch durch jenes nordwestliche Stadtviertel in denen die troubles stattfanden. Die Konfessionen sind heute durch 4 – 5 Meter hohe Mauern voneinander getrennt um spontane Übergriffe zu verhindern.

Während der hellen Tageszeit kann man wochentags durch kameratüberwachte offene Tore auf die jeweils andere Seite problemlos gelangen. Wir liefen aber auf der Falls Road durch eines der wenigen Tore, die an Sonn- und Feiertagen geöffnet sind, von der katholischen hinüber zur evangelischen Seite auf die Shankill Road und folgten dieser auf ihrer ganzen Länge.



Es ist schon sehr beeindruckend, wenn man an vergitterten Kneipen und schussfesten Polizeistationen vorbei läuft. An manchen Häusern sind schwarze Marmortafeln angebracht, auf denen die „Martyrer“, die aus der jeweiligen Familie umgekommen sind, verewigt wurden. Wehte noch auf der Falls Road die irische Nationalflagge an einigen Häusern, so ist es auf der Shanskill Road der Union Jack, der aus Fenstern und an Ladenfassaden hängt. Auch die „murals“ genannten Wandmalereien stellen die jeweilige Sichtweise des Konfliktes dar.

Wenige Minuten später durchliefen wir wohlhabende Viertel, konnten auf einen wunderschönen Golfplatz schauen und dann weiter stadtauswärts in hügeligem Gelände Richtung Gideon's Green zu laufen, dem vom Ziel aus weit entferntesten Punkt der Laufstrecke.

Von hier liefen wir parallel zur Autobahn am Ufer des River Lagan auf einem Radweg meilenweit mit kräftigem Gegenwind wieder Richtung Zentrum zurück, durchquerten es, um dann die letzten Meilen weiter Richtung Ziel in den Ormeau Park zu laufen.

Ich finishte gemeinsam mit einigen Staffelläufern und freute mich darüber, meinen hundertfünfzigsten reinen Marathon als 180er von über 1400 LäuferInnen erfolgreich beendet zu haben.

P.S.

The wind that shakes the barley - der Wind der den Weizen wiegt - ist ein altes irisches Volkslied und hat inhaltlich mit dem Widerstand gegen die britische Herrschaft in Irland im 18. Jahrhundert zu tun. Heute ist es Titel eines Filmes geworden, der den Konflikt aus den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts in Nordirland beschreibt und die sinnlosen Opfer der Gewaltexzesse erkennbar werden lässt. Ich wünsche den Nordiren das nötige Glück auf ihrem heute friedlichen Weg in die Zukunft.

Phuket-Marathon in Thailand von Horst Preisler

Der große Lauf im fernen Thailand!
Es ist vollbracht!
Der Jubiläumsmarathon,
die Nummer 1.500, ist im Kasten!

Wunschgemäß konnte ich ihn in Phuket/Thailand als symbolische „Hommage“ an den Kontinent „Asien“!

Hinter mir liegen aufregende sechs Monate, die Endphase im Trubel um den Jubiläumslauf. Es scheint mir, die „magische Zahl 1.500“ hat wohl doch eine besondere Bedeutung. Diese ist deutlich mehr im Blickfeld als zum Beispiel die Nummer „1.400“ es war und wohl auch die vielleicht kommende „1.600“ es sein wird. Das kommt mir dann vor wie ein „Laufen auf dem Präsentierteller“!

Es beginnt alles mit den Gedanken, die jährlich spätestens im November/Dezember auftauchen, die Beschäftigung mit der Gestaltung des kommenden Laufjahres. So auch Ende 2006, allerdings mit der Wahrscheinlichkeit, dass im kommenden Jahr das besondere Jubiläum anstehen würde.

Ganz konkret können diese Gedanken erst nach dem Silvestermarathon in Knoop bei Kiel in eine erste Planungsgedanken umgesetzt werden.

Nun steht fest, ich gehe mit der Zahl „1.471“ in das neue Jahr und kenne meine Aufgabe, zunächst eine zeitliche Wunschliste für 28 Marathons aufzustellen.

Achtundzwanzig Marathons sind unweigerlich die Voraussetzung für das Erreichen des „Finales“, den Jubiläumslauf.

In der kommenden Monaten, die jährlich geprägt wird vom Ende der Saison der Fußball – Bundesliga, die dann immer von den kommenden „Endspielen“ spricht,

empfinde ich nun jeden der kommenden Marathons als „Endspiel“!

Jeder dieser Marathons hat die gleiche Wichtigkeit. Gelingt einer in dieser Reihenfolge nicht, kann auch nicht durch einen anderen ersetzt werden, dann bricht das ganze Kartenhaus in sich zusammen.

Das gilt natürlich nur für die Wahl eines ganz besonderen Marathons für den „Gipfellauf“, ansonsten kann es natürlich jeder andere auch so sein.

So ganz stimmt das nicht, denn jeder besondere Marathon braucht eine längere Vorbereitung, kann eben nicht beliebig durch einen anderen ersetzt werden.

Das wird sich zeigen.

Der Jubiläumslauf ist allerdings nicht der einzige Schwerpunkt des Jahres 2007.

Ein anderer hat eine mindestens gleichwertige Rangstellung in meinen Gedanken:

Es ist das erste Jahr, das ich bewusst ohne die enorme zeitliche Belastung durch die erhebliche Sitzungsfolge erlebe.

Für dieses Jahr habe ich über Jahrzehnte Geld zurück gelegt, um eine größere Zahl an besonderen Marathons laufen zu können, fast ausschließlich im Ausland.

Das führt zu einer erheblichen Verminderung der Doppeldecker, was ja auch altersgemäß angemessen ist.

Das passt!

Doch so streckt sich auch die Liste, das Erreichen des Jubiläumsmarathons verzögert sich dadurch.

Es ist amüsant, zu erleben, wie sich andere meinen Kopf zerbrechen zu scheinen und Hochrechnungen anstellen, wann es denn so weit sein könnte, ohne mich zu fragen, wie viele ich dann in welchem Zeitraum laufen möchte.

Meine Liste steht, bleibt aber nur für mich, ist nicht öffentlich, denn zu oft habe ich in der Szene zu hören bekommen „Du wolltest doch!!!“ und dann komme ich in einen Erklärungsstand.

Nein, wir alle befinden uns auch als Läufer, vielleicht sogar besonders, auf einem sehr schmalen Grat.

Ob ein geplanter Lauf gemacht werden kann, hängt nicht nur von einer

Verletzungs- freiheit ab, auch ob die Veranstaltung überhaupt stattfindet, eine Reise durchgeführt werden kann, viele Dinge, die man selbst nicht im Griff haben kann.

Das zeigt sich sehr bald, als ich im Januar auf dem Weg zum Marathon in Mumbai/Indien nur bis Rotenburg/Wümme kam und dann der Orkan „Kyrill“ die Weiterfahrt verhinderte.

Dies kann ich schnell ausgleichen, durch die spontane Teilnahme am Team – Marathon in Berlin. So etwas ist nicht immer möglich.

Ein erster Höhepunkt des Jahres ist dann meine Teilnahme am Marathon in Marrakesch in Marokko.

Ganz wichtige Eckpunkte in dieser Marathonfolge wird mein „italienischer Frühling sein“.

„Ferrara, Treviso, Padova, Bologna, Pisa“, alles klingvolle Namen, nicht immer ist es einfach, „italienische Wünsche“ auch in die Wirklichkeit umzusetzen.

Der Marathon in Bologna steht als Beispiel dafür. Erst am Tag vor dem Lauf war ich mir sicher, dass ich ihn laufen könnte, hatte schon glücklicherweise einen Ersatzlauf am gleichen Tag bereit.

Der Wunschmarathon auf der „Isle of Wight“, der Stadtmарathon in Edinburgh und dann als besonderer Höhepunkt der „Marathon Mont Saint Michel“, der von Cancale in der Bretagne an der Küste entlang zum Mont Saint Michel führt, ein eindrucksvolles Erlebnis diesen Berg mit seiner Kathedrale im Dunst des Abendlichtes zu erreichen, die Nummer 1.499.

Erstmals habe ich nun auch an den absoluten Höhepunkt der Serie gedacht, an der Marathon auf der Insel Phuket in Thailand.

Es ist nicht nur die Ferne, die in heraushebt und seine besondere Bedeutung für mich ergibt.

Wer mich kennt und meinen Spruch:

Laufen ist MEHR als Beinebewegen!“ versteht die ideelle Linie, die sich hinter dieser Wahl befindet. Keiner der später

folgenden Marathons hätte in diese gepasst.

Dahinter steht:

Nummer 500 = Nanisivik/Kanada = Kontinent „Amerika“!

Nummer 1.000 = September 2000 der Berliner Marathon = Europa!

Nummer 1.500 = Juni 2007 in Phuket/Thailand = Asien!

Doch auch dieses stand letztlich auf schwankenden Planken. Erst am 29. Mai erfuhr ich, dass die gebuchte Gruppenreise durchgeführt werden später, erst später wurde mir mitgeteilt, dass diese aufgrund der geringen Teilnehmerzahl von 6 Personen ohne professionelle Betreuung erfolgte.

Erst in Phuket selbst bekam ich mit, dass auch dies lange Zeit nicht feststand, den drei der sechs waren eine Familie und bei deren Rücktritt wäre die Reise in letzter Minute total abgesagt worden, ohne Chance für mich, eine gleichwertigen Ersatz zu finden.

Sechs Monate mit enormer psychischer Anspannung, einem erheblichen Druck und dann doch der Erfolg.

Es zeigt auch, was Menschen imstande sind, zu machen, imstande sind, auszuhalten. Doch Spuren sind spürbar.

Der 17. Juni, der große Lauf:

Der Start ist um 5 Uhr in der Frühe, noch im Dunkeln, um ein wenig der Hitze entgegen zu können.

Das ist gut!

Doch es bedeutet auch, mitten in der Nacht aufstehen zu müssen, um 3 Uhr, kein ordentliches Frühstück. Es wurde uns ein Lunchpaket offeriert. Übergeben wurde es uns erst um 4 Uhr, als der Bus zur Abholung vom Hotel zum Start erfolgte.

Viel zu spät!

Ein Defizit an Schlaf in hohem Maß war die Einstimmung zum Marathon.

Wer es kann, hat es gut. Ich jedenfalls kann mich nicht abstellen wie eine Maschine und auf Kommando schlafen.

Also hat es keinen Zweck, sich um 20 Uhr schlafen zu legen.

Ein weiteres kam hinzu, eine mir unbekanntere innere Aufregung. Wohl die

Hälfte der Schlafzeit habe ich mich von einer Seite auf die andere gewälzt, keine gute Vorbereitung.

Bekannt ist allen Teilnehmern an diesem Lauf, auch mir, die besonderen klimatischen Bedingungen, auch diese bedeuten eine Minderung der persönlichen Leistungsfähigkeit.

Etwas anders war es dann doch, wenn auch nicht unbedingt besser.

In Thailand herrscht zu dieser Zeit bereits die Regenzeit, wenngleich sie sich auch noch nicht auf dem Höhepunkt befindet.

So habe wir auch kurz vor dem Lauf noch Regen erleben dürfen.

Das besondere, dadurch erzeugte Schwüle war belastend.

Positiv ist dabei das Zeitlimit von 7 Stunden zu werten.

Der Lauf im Dunkeln, das ist für mich auch immer ein Stück „blind laufen“, denn ich kann meine Stoppuhr nicht ablesen. So gelang es mir nicht, gezielt Kilometerschilder, die gut erkennbar vorhanden waren, mit meiner Zwischenzeit gezielt in Einklang zu bringen.

So war ich schon früh mental schwach, doch in der Gewissheit (spätestens ab Halbmarathon), innerhalb des Zeitlimits das Ziel zu erreichen.

Das ergab insgesamt die Fähigkeit, in Ruhe diese Traumlandschaft zu genießen.

Auch die mopedfahrenden Sanitätsbegleitungen, die wohl durch meine schon früh einsetzenden Gehphasen verunsichert waren, mich dauernd fragten, ob alles ok wäre, haben sich auf der zweiten Hälfte an meinen Mischmasch gewöhnt und erkannt, dass ich auf Erfolgskurs war.

Zum Schluss erkannte ich selbst, dass ich mit einem etwas gestiegenen Einsatz eine der Stundenmarken knacken könnte, was zu einer Motivationssteigerung führte und zum Erfolg.

Nach 5:53:50 – so die offizielle Zeitnahme des Chiplaues – habe ich das Ziel erreicht und damit das Jubiläum eingesackt.

Dieser Marathon hat – unabhängig vom Jubiläum – eine hohe Wertigkeit, die ich stets als „Diamant“ bezeichne.

MEDIZIN

Zum Marathon nicht OHNE

Sonnenschutz

„Empfohlen von Dr. Volkmар Henke“

Marathonlauf ist mit einigen gesundheitlichen Risiken verbunden, darunter auch mit einer erhöhten Melanom-Gefährdung. In einer Fall-Kontroll-Studie aus Graz befasste man sich eingehender mit diesem Problem.

UV-Exposition und/oder Immunsuppression durch die große Anstrengung gelten als potenzielle Trigger der Hautveränderungen bei Marathonläufern. Deshalb untersuchte man verschiedene Parameter von 210 Athleten und verglich sie mit alters- und geschlechtsentsprechenden Kontrollprobanden.

Zwar wiesen diese Kontrollen eine größere Sonnenempfindlichkeit und mehr einfache Melanozyten-Naevi auf, doch fand man bei den Marathonläufern eine größere Zahl von atypischen melanozytären Naevi, Sommersprossen und karzinomverdächtigen Hautveränderungen. Diese Befunde korrelierten mit zunehmender Trainingsintensität. Während des Laufens trugen die meisten kurze Hosen (96,7%) und T-Shirts (98,6%), die Rücken und Extremitäten kaum oder gar nicht bedeckten. Sonnenschutzcremes verwendeten nur gut die Hälfte der Marathonläufer.

FAZIT: Im Vergleich zu gleichaltrigen Kontrollen tragen Marathonläufer ein erhöhtes Risiko für maligne Melanome und andere Hautkrebsarten. Sie sollten möglichst nicht in der prallen Sonne trainieren und sich dabei mit adäquater Kleidung und wasserfesten Sonnencremes schützen.

Nahrungsergänzung im Sport – was ist empfehlenswert?

„von Dr. med. Stefan Hinze
aus www.d-u-v.org“

Ein lesenwerter Artikel zum scheinbar abgegrastem Thema ist kürzlich in der „Deutschen Apotheker Zeitung“ erschienen (Hahn A: Nahrungsergänzung im Sport, DAZ 2005; Nr. 145: 5970-6). Mehr als die Hälfte aller Leistungssportler verwenden Nahrungsergänzungsmittel, in der Allgemeinbevölkerung sind es etwa 40%.

Neben sinnvollen Nahrungsergänzungsmitteln und "diätetischen Lebensmitteln für besondere Muskelanstrengungen" finden sich dabei gleichermaßen nutzlose Produkte mit weit überzogenen oder wissenschaftlich völlig unhaltbaren Wirkversprechen.

Nährstoffbedarf und Nährstoffversorgung:

Unbestritten ist, dass schon eine geringe Unterversorgung mit einem oder mehreren Nährstoffen zu einer Beeinträchtigung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit führen kann.

Eine geringe sportliche Belastung, wie sie im Breiten- oder Gesundheitssport praktiziert wird, ist nur mit einem unwesentlich erhöhten Bedarf an Mikronährstoffen verbunden. Mit einer entsprechenden Lebensmittelauswahl und an den erhöhten Energieverbrauch angepassten höheren Nahrungszufuhr kann dieser Mehrbedarf gedeckt werden.

Sport und Vitaminbedarf:

Aufgrund ihres erhöhten Energieumsatzes weisen manche Leistungssportler einen erhöhten Bedarf an bestimmten Vitaminen auf. In erster Linie gilt dies für Thiamin, Riboflavin und Niacin. So zeigen Untersuchungen an Sportlern häufig eine unter den Empfehlungen liegende Zufuhr und suboptimale Versorgung mit B-Vitaminen anhand von Blutparametern, insbesondere bei Thiamin und Pyridoxin. Besonders beliebt - nicht nur bei Sportlern

- ist die zusätzliche Verwendung von Vitamin C Eine Vitamin-C-Supplementierung steigerte in einer Untersuchung die Leistungsfähigkeit bei Personen, die einen schlechten Versorgungszustand aufwiesen, die meisten Studien an normal ernährten Probanden zeigten jedoch keinen derartigen Effekt. Da Vitamin C die Absorption anorganisch gebundenen Eisens fördert, kann sich eine höhere Zufuhr allerdings vorteilhaft auf den Eisenstatus auswirken.

Sport und Mineralstoffbedarf:

Körperliche Aktivität führt abhängig von Umgebungstemperatur, Trainingszustand, Art und Intensität der sportlichen Belastung zu einer Schweißproduktion von bis zu 2,5 l/h. Mit dem Schweiß gehen immer auch erhebliche Mengen an Mineralstoffen verloren. Kaum bekannt ist die Tatsache, dass nach intensiven Belastungen die Ausscheidung einiger Mineralien mit dem Urin erhöht ist, insbesondere bei Eisen, Zink und Chrom. Diese Faktoren führen zu einem teilweise deutlich erhöhten Mineralstoffbedarf von Sportlern.

Magnesiumsupplementierung:

Im Gegensatz zur häufig geäußerten Meinung ist der Magnesiumverlust über den Schweiß sehr gering. Der Serum-Magnesium-Spiegel sagt wenig über einen tatsächlichen Magnesiummangel aus, da sich der Magnesiumpool fast ausschliesslich intrazellulär befindet und damit nicht ohne weiteres messbar ist. Einige Studien zeigen erniedrigte Statusparameter für die Magnesiumversorgung bei 20 - 50% der untersuchten Sportler, insofern scheint die Bedarfsdeckung nicht immer problemlos zu sein. Dies zeigt sich auch an der Beobachtung, dass viele Athleten, die zu Muskelkrämpfen neigen, von einer zusätzlichen Einnahme profitieren. Darüber hinausgehende Effekte sind allerdings zweifelhaft.

Mineralstoffverluste über den Schweiß

Mineralstoff	Absorptionrate [%]	Konzentration im Schweiß [mg/l]
Natrium	100	700-1500
Kalium	90-95	200-430
Calcium	20-40	20-40
Magnesium	20-30	2-10
Eisen	10-15	0,3-0,6
Zink	20-30	0,5-1,0
Kupfer	35-70	0,5-0,8

Spurenelemente:

Bereits breiten sportliche Belastungen mit Schweißverlusten von etwa einem Liter pro Stunde sind mit erheblichen Verlusten an Eisen, Zink und Kupfer verbunden. Eisen ist als Bestandteil von Hämoglobin, Myoglobin und Enzymen der Atmungskette wesentlich für die zelluläre Energiegewinnung. Eine suboptimale Versorgung kann deshalb vor allem in Ausdauersportarten die Leistungsfähigkeit limitieren.

Zink ist als Cofaktor zahlreicher Enzyme im Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsel involviert. Angesichts der allgemein unzureichenden Versorgungslage sind auch die Jodverluste über den Schweiß (30 - 40 µg/l) kritisch zu beurteilen; diese sind bei leistungssportlichen Aktivitäten auch mit Verwendung von jodiertem Speisesalz nicht mehr über die Nahrung auszugleichen

Supplemente für alle Sportler?

Da sich bereits eine Eisengabe von 15 mg/d als effektiv zeigte, um eine manifeste Anämie zu therapieren und von dieser Menge keine nachteiligen Effekte zu erwarten sind, scheint die in der Praxis häufig zu beobachtende hochdosierte Therapie, die unkontrolliert zu erheblichen Nebenwirkungen führen kann, nicht immer sinnvoll und nötig zu sein. Insgesamt weniger kritisch wird die Supplementierung von Magnesium und Zink gesehen; viele Sportler mit verstärkter

Neigung zu Krämpfen profitieren von einer Magnesiumgabe trotz normaler Aufnahme mit der Nahrung. Da vor allem Ausdauersportler oft wenig Zink mit der Nahrung zuführen und die Verluste über den Schweiß erheblich sein können, kann auch im Hinblick auf die Rolle des Elementes im Immunsystem eine niedrig dosierte Einnahme von Vorteil sein. Eine Leistungssteigerung durch die Einnahme von Nährstoffen ist insgesamt nur dann zu erwarten, wenn bereits ein Mangel vorliegt, der durch die zusätzliche Zufuhr beseitigt wird. Megadosierungen von Vitaminen oder Mineralstoffen, die sich teilweise in freiverkäuflichen Arzneimitteln und Präparaten aus dem Ausland finden, haben dagegen keine leistungssteigernden Effekte und können unter Umständen zu gesundheitlichen Schäden führen. Von einer Einnahme ist deshalb abzuraten.

Ergogene Substanzen:

Von einer Einnahme von L-Carnitin und Creatin wird generell abgeraten. Während sich bei der zusätzlichen Gabe von L-Carnitin gar keine Effekte nachweisen lassen, bietet sich ein Creatinzusatz lediglich bei Sportarten mit Kraftausdauerleistungen an, wobei auch hier die Effekte minimal sind.

Energiebezogene Zufuhrempfehlungen:

Sinnvoll scheint eine energiebezogene Zufuhr von Vitamin B bei Hochleistungssportlern. Die Zufuhrempfehlung für Thiamin beträgt 0,5 mg pro 1000 kcal umgesetzter Energie; diese wird von vielen Sportlern jedoch nicht erreicht. Bei Riboflavin ergibt sich eine auf den Energieumsatz bezogene Empfehlung von 0,6 mg pro 1000 kcal. Mit einer hohen Nahrungsproteinzufuhr, die viele Sportler realisieren, steigt der Pyridoxinbedarf an. Für jedes Gramm Protein in der Nahrung sollten 0,02 mg Pyridoxin zugeführt werden. Auch der Niacinbedarf kann aufgrund der höheren Stoffwechselaktivität gesteigert sein, die empfohlene Aufnahme von 6,7 mg pro

1000 kcal wird jedoch in den meisten Fällen erreicht.

Kommentar:

Ein Artikel, der sich kritisch mit Nahrungsergänzungsmitteln für Sportler auseinandersetzt, ohne die Besonderheiten des Stoffwechsels eines Sportlers ausser Acht zu lassen. Es werden konkrete Empfehlungen zur sinnvollen Ergänzung von Vitaminen und Mineralien gegeben.

PERSONEN

Unser Ehrenmitglied **Horst Preisler** lief beim Phuket-Marathon in Thailand seinen 1.500ten Marathon/Ultramarathon und legt damit weiter die Messlatte im Marathon sammeln auf ein gigantisches Niveau.

Im Juni liefen gleich drei unserer Mitgleider ihren 200ten Marathon/Ultramarathon - **Lothar Preisler** am 10. Juni in Immensatdt, **Friedrich Iffert** am 19. Juni in Mannheim und **Friedlem Weidemann** 23. Juni in Stüde.

AUSSCHREIBUNGEN

Gardelegener Stadtwall-Marathon

Start: 8. September 2007
9.00 Uhr
Harbig-Sportplatz

Meldegebühr: 18,00 € bis 31. August 2007 – Nachmeldung 2,00 € mehr

Meldeadresse: Fam. Schreiber Str. d. Befreiung 3 39638 Gardelegen Tel.+49 (0)3907-711732
www.stadtwallmarathon.de
eMailinfo@stadtwallmarathon.de

Ergebnisse: 2006 Teilnehmer: 22
Marathonis im Ziel
Schnellster Mann 2:56:22 Dirk Vinzelberg
Schnellste Frau 4:37:03 Annegret Brauns
Ergebnislisten

Strecken: Naturbelassen auf dem Stadtwall, (1 Runde = 2,28082 km)
Weitere

Wettbewerbe: Halbmarathon
Viertelmarathon

Übernachtung: (kostenlos) in Sporthalle möglich

Parkhausmarathon – Dresden
in Erinnerung an unseren Freund
Thomas Schiebel
und
als Benefizlauf für die Krebstherapie

Start: 4. August 16:45 – 18:00 Uhr

Ort: Universitätsklinikum Carl-Gustav
Carus, Parkhaus Fielderstraße,

Kontakt: Armin Bär
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 23
01877 Bischofswerda
Tel.: 03594 716062
E-Mail: info@wirinderlausitz.de

Strecken: Marathon 25 € - 18:00 Uhr
Halbmarathon 12 € - 18:00 Uhr
10 Kilometer 8 € - 16:45 Uhr
5 Kilometer 6 € - 16:45 Uhr

Meldebüro: Parkhaus im Universitäts-
klinikum Carl-Gustav Carus Dresden
Fiedlerstraße/ Augsburgener Straße –
Nachmeldungen möglich 1 € bis 5 €

Streckenbeschreibung: Rundkurs vom
Erdgeschoss bis zur 5. Parkdeck
Die Marathonläufer laufen 47 Runden
durch das Parkhaus und jeweils ca. 150 m
Parkwege, dabei sind 681 Höhenmeter zu
überwinden, herrlicher Ausblick auf das
Elbufer

Zusatzinfo: Getränke in jeder Runde jeder
erhält nach dem Wettkampf seine Urkunde.
Umkleiden und Toilette im Kellergeschoß
vom Parkhaus Teilnahme geschieht auf
eigenes Risiko



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

Öjendorfer See – Marathon

August: Sa., 11.08.07 - 09:00 Uhr

Öjendorfer See – Marathon

September: Sa., 22.09.07 - 09:00 Uhr

Tag der deutschen Einheit – Marathon

Oktober: Mi., 03.10.07 - 9:00 Uhr

Öjendorfer See – Marathon

November: Sa., 03.11.07 - 9:00 Uhr

Peter Wieneke - Marathon

Dezember: Sa., 29.12.07 - 9:00 Uhr

Veranstalter: 100 Marathon Club
Deutschland

Organisation: Lothar Gehrke

Startgeld: 5 Euro bei Voranmeldung –
eine Woche vorm Termin / 6 Euro bei
Nachmeldung

Haftung: Der Veranstalter übernimmt für
Unfälle und Verletzungen aller Art sowie
Diebstahl oder sonstige Schäden keine
Haftung.

Verpflegung: Tee, Cola, Kaffee,
alkoholfreies Bier, Kuchen, Salzstangen,
Rosinen, Bananen, Schokolade, Äpfel

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.

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

Besonderheit: Die Strecke ist alle 500
Meter ausgezeichnet. Es sind 12 Runden
zu laufen. Eine Runde hat 3.430 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.



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 Kuhlmeier:

Vorstandsmitglieder:Sigrid Eichner:

Lothar Gehrke:

Schek kee Lo:

Thomas Radzuweit:

Marcel Heinig:

Homepage: w w w . 1 0 0 m c . d e

Bankverbindung:

Der



begrüßt

Werner Britz aus Aurich – 226A

Hauke König aus Hamburg – 227A

Rolf Böttger aus Syke-Ristedt – 228A

Dr. Alfred Witting aus Wuppertal – 229

als neue Mitglieder