



# “100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 3/2010

**Jahreshauptversammlung am 2. April 2011 in Kiel**



(Foto: privat)

## **100. Marathon – Vollmitgliedschaft für Gazelle Claudia**

Beim Helmut Jung Gedächtnis Marathon am 9. Oktober in Kaltenkirchen lief Claudia Erdmann zum 100. Mal über mindestens die Marathondistanz.

# 100 Marathon Club Deutschland e.V.

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

## Adressen

1. Vorsitzender: Peter Genz:

2. Vorsitzender: Ma rio Sagasser: \_\_\_\_\_

Vorstandsmitglieder: \_\_\_\_\_

Red aktion Arne Franck:

Sportwart Peter Kellermann:

Statistik Erika Köhn:

Kassenwart Dr. Jürgen Kuhlmei: \_\_\_\_\_

LüHa Schek kee Lo:  
82

Re daktion M ichael Weber: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Hinweis zum Clubheftversand

Im Inland gelten nach wie vor die alten Preise für eine Büchersendung und die beträgt 60 Cent bei Sendungen bis 50 Gramm. Dies erlaubt eine maximale Seitenzahl von 28 für das Clubheft. Für Sendungen ins Ausland ist die Preisstufe bis 50 Gramm seit dem 1. Januar 2010 entfallen. Hier sind nun in der günstigsten Preisstufe Sendungen bis 500 Gramm möglich. Diese kosten aber für Europa anstatt 1 Euro bis Ende 2009 nun 2,70 Euro (Land) bzw. 3,40 Euro (Luft). Der Vorstand hat daher beschlossen, die Clubhefte für die Mitglieder mit Wohnsitz im Ausland nur einmal jährlich zu versenden. Der Versand aller Hefte erfolgt mit der jeweils letzten Jahresausgabe auf dem Landweg.

### Einladung zur Mitgliederversammlung des 100MC 2011

Hiermit lade ich satzungsgemäß zur Mitgliederversammlung des 100MC ein.

**Termin:** **Samstag, 02.04.2011, 16:30 Uhr**  
(also nach dem Kiel Holtenauer Geländemarathon)

**Ort:** **24159 Kiel, Nixenweg 4**  
Parkmöglichkeiten siehe unten in der Ausschreibung zum Marathon

**Hinweis:** weiterer Marathon am 3. April, siehe Folgeseite.

#### Tagesordnung:

|                                      |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| TOP 1 – Begrüßung durch den Vorstand | TOP 7 – Entlastung des Vorstandes     |
| TOP 2 – Ehrungen                     | TOP 8 – Wahlen des Vorstandes         |
| TOP 3 – Bericht des Vorstandes       | TOP 9 – Beitrags- und Gebührenordnung |
| TOP 4 – Kassenbericht                | TOP 10 – Weitere Anträge              |
| TOP 5 – Bericht der Kassenprüfer     | TOP 11 – Verschiedenes                |
| TOP 6 – Aussprache                   |                                       |

Anträge auf Ergänzung der Tagesordnung bitte ich bis zum **11.02.2011** an mich zu richten. Die Anträge werden auf der Clubseite [www.100mc.de](http://www.100mc.de) sowie im Clubheft Ausgabe 1/2011 veröffentlicht.

Peter Genz, 1. Vorsitzender des 100MC

### **Ausschreibung 14. Holtenauer Geländemarathon 2.04.2011**

**Veranstalter:** TuS Holtenau von 1909 e.V. Kiel, Nixenweg 4, 24159 Kiel - [www.tus-holtenau.de](http://www.tus-holtenau.de)

**Meldeanschrift/Auskunft:** Siegfried Schmitz, Eckenerplatz 14, 24159 Kiel, Tel.: 0431-36 19 24

**Strecke:** Ein 1320,25 m langer Rundkurs auf Kieswegen, Grandbahn, Rasenflächen und ca. 50 m Betonplattenweg. Der Rundkurs ist 32x zu durchlaufen.

**Start:** 09:00 Uhr („Langsamläufer“ um 08:00 Uhr, bei Anmeldung unbedingt angeben)

**Zeitlimit:** 5.30 Stunden + Toleranz.

**Anmeldung:** Unter [www.tus-holtenau.de](http://www.tus-holtenau.de) oder per Email an [laufftreff@tus-holtenau.de](mailto:laufftreff@tus-holtenau.de), postalisch unter Angabe von Name, Vorname (w/m), Jahrgang (ab 1992 u. älter), Anschrift, Telefon, Verein an die Meldeanschrift. Durch die schriftliche Anmeldung wird anerkannt, dass Namen, Zeiten und Fotos ohne Vergütungsansprüche im Zusammenhang mit dieser Veranstaltung veröffentlicht werden dürfen.

**Startgeld:** 15,00 € bis 23. März 2011, danach 20,00 € (Teilnehmer aus dem Ausland können vor Ort bezahlen). **Überweisung an:** A. u. S. Schmitz, Förde Sparkasse, BLZ: 210 501 70, Kontonr.: 6115158, Verwendungszweck: 14. Geländemarathon (erst nach Eingang des Startgeldes ist der Startplatz sicher).

**Meldeschluss:** 23. März 2011 (Posteingang) oder nach Erreichen des Teilnehmerlimits von 50 Läuferinnen und Läufern. **Nachmeldungen:** Nur bei freien Plätzen nach Rücksprache

**Siegerehrung:** Ab ca. 14:30 Uhr mit gemeinsamem Nudessen

**Auszeichnungen:** Urkunde, Medaille und Ergebnisliste vor Ort

**Haftung:** Für Diebstahl und Schadensfälle aller Art übernimmt der Veranstalter keine Haftung

**Sonstiges:** Umkleiden, heiße Duschen und WC direkt an der Wettkampfstrecke. Übernachtungsmöglichkeiten im Gymnastiksaal und Frühstück leider nicht möglich.

**Parken:** Parkplätze direkt am Vereinsgelände soweit verfügbar, ansonsten bitte die umliegenden Seitenstraßen nutzen.

## Ausschreibung 5. Kanal-Marathon 3.04.2011

5. Kanal-Marathon bei Gut Knoop, Kiel-Holtenau. Rundkurs 5,185 km, 8x zu umlaufen + 715m; eine abwechslungsreiche Strecke durch Gut Knoop, Gut Projensdorf und am Nord-Ostsee-Kanal; hauptsächlich unbefahrene Straße und Plattenspurweg.

**Start:** 09:00 Uhr. Startzeit nach Bedarf und Absprache für langsamere Läufer 08:00 Uhr.

Duschmöglichkeit nach dem Lauf: -> Im TUS Holtenau. **Startgeld:** EUR 5,00, zahlbar am Start.

**Startpunkt:** Kreuzung Knooper Dorfstr. und Weg vom Gut Knoop zum alten Eiderkanal (Allee mit alten Kastanienbäumen) Siehe auch Schild Richtung Ausflugslokal Kanalfeuer.

**Anfahrt:** Siehe Ortsplan Knoop, Knooper Dorfstraße. Aus Richtung Kiel-Holtenau von der Holtenauer Hochbrücke, Friedrich-Voß-Ufer, über den Knooper Weg, Knooper Allee zur Knooper Dorfstraße, auch Ausschilderung Richtung Ausflugslokal Kanalfeuer.

**Anmeldung:** Harald Petersen über E-Mail mit Meldebestätigung: har.petersen@kielnet.net

## Beitrags- und Gebührenordnung

Mit dem folgenden Entwurf, der der Mitgliederversammlung zum Beschluss vorgelegt wird, haben wir einen Zusatz zur Satzung erarbeitet, der zwar seit Urzeiten in der Satzung genannt wird, bislang aber nicht existent war.

### § 1 Grundlage der Beitragserhebung

1. Grundlage der Beitragserhebung ist § 5 der Satzung in der jeweils gültigen Fassung.
2. Eine Änderung dieser Ordnung beschließt die Mitgliederversammlung.

### § 2 Beitragshöhe

1. Der Jahresbeitrag für ein Mitglied (ordentlich oder außerordentlich) beträgt 24 Euro.
2. Der Jahresbeitrag für passive Mitglieder beträgt 12 Euro.

### § 3 Zahlungsweise

1. Der Beitrag wird Anfang des Jahres per Lastschrift eingezogen.
2. Neumitglieder erteilen bei Eintritt eine Lastschriftlaubnis oder legen einen Dauerauftrag vor.
3. Selbstüberweiser zahlen auf Grund des höheren Verwaltungsaufwandes 2,00 Euro zusätzlich.
4. Beitragsrechnungen werden nicht verschickt.

### § 4 Fälligkeit des Beitrages

1. Der Beitrag ist jährlich im Voraus fällig.
2. Bei Eintritt ab dem 1.Juli halbiert sich der Jahresbeitrag.

### § 5 Mahnung und Mahngebühren

1. Ab Februar eines Jahres wird bei überfälligen bzw. nicht gezahlten Beiträgen gemahnt.
2. Mahngebühren werden mit 3,00 Euro berechnet, die sich aus Porto und Bearbeitung zusammensetzen.
3. Erfolgreiche Lastschrifteinzüge werden mit 3,00 Euro berechnet, die sich aus Porto und Bearbeitung zusammensetzen, zuzüglich der dem Club in Rechnung gestellten Bankgebühren.
4. Bei wiederholten Beitragsrückständen kann der Vorstand den Austritt des säumigen Mitglieds beschließen.

### § 6 Austritt

1. Gemäß § 8 der Satzung ist ein Austritt jederzeit möglich.
2. Geleistete Jahresbeiträge werden bei Austritt nicht erstattet.

## Berichte unserer Mitglieder

### Von Scheveningen nach Zandvoort

mit Hahnemannscher Q-Potenz von Rene Timmerman

„Have a nice day“, so wurde ich kurz nach Überqueren der holländischen Landesgrenze vom regionalen Rundfunksender Sky Radio auf der Fahrt zum Marathon von Scheveningen nach Zandvoort am frühen Sonntagmorgen im März bei Sonnenschein und minus 3 Grad Außentemperatur begrüßt. Der Erlös dieser Laufveranstaltung die nte e inem karitativen Zweck, so kann man „I aufend“ die Welt verändern. Die Teilnahmegebühren sowie weitere Sponsorengelder wurden für die Wasserversorgung in einem SOS Kinderdorf in Kenia gespendet, was das für holländische Verhältnisse ungewöhnlich hohe Startgeld rechtfertigte.

Etwa 80 TeilnehmerInnen versammelten sich an der Startlinie 700m nördlich des Piers am Strand von Scheveningen, um mit dem Abschlag eines Golfballs auf die Reise geschickt zu werden. So liefen wir zunächst etwa 3 km in Richtung Hafen zum Wendepunkt und hatten danach 39 km bei strahlendem Sonnenschein, anhaltendem Wind aus Nord-Ost und Temperaturen knapp unter dem Gefrierpunkt vor uns.

Das ohnehin überschaubare Teilnehmerfeld zog sich nun immer weiter auseinander und ich hatte

das Glück in einer kleinen Gruppe mitzulaufen, in deren Führung wir uns regelmäßig abwechselten um dem Gegenwind gemeinsam zu trotzen. So kamen wir wieder am Pier vorbei in Richtung Wassenaar, konnten noch einen Blick auf die Bunkeranlagen in den Dünen von Scheveningen werfen und waren dann auf unser em Weg nach Katwijk aan Zee nur noch von Wasser, Luft und Sand umgeben. Hier trafen wir auf anders gesinnte Hartgesottene. Einzelne Nudisten ließen es sich nicht nehmen, bei diesen Wetterbedingungen ein Bad in der Nordsee zu nehmen. Unsere Gruppe hatte sich mittlerweile auf zwei Personen reduziert. Mein holländischer Mitläufer Dick und ich diskutierten die Vielfalt der Möglichkeiten den Strand zu nutzen. Denn nicht nur Nudisten, auch Reiter und Hunde kreuzten unseren Weg, und wir mussten, der Bequemlichkeit wegen, immer wieder in dem von Pferdehufen gepflügten feuchten Sand – erfreulicherweise liefen wir bei Ebbe – unseren Weg suchen.



Rene Timmerman (153)

(Foto: privat)

Nach knapp 24 km trafen wir in Noordwijk aan Zee auf einen der wenigen Verpflegungspunkte. Ich fragte nach warmen Tee und bekam ihn dann auf unvergessliche Weise frisch zubereitet, in dem ein Teebeutel so kurz ins heiße Wasser getaucht wurde bis die bräunliche Einfärbung begann. Auf diese Weise wurde aus einem Teebeutel ein Maximum an Teebechern erzeugt. Dieser Prozess diene der Gewinnmaximierung zu Gunsten des kenianischen Kinderdorfes, so erklärte man es mir. Es war mein erster Tee, den ich mit den Hahnemannschen Potenzen in Verbindung brachte und trank ihn in Erinnerung an jene homöopathischen Verdünnungsstufen in vielen, vielen kleinen Schlucken.

Unterdessen war Dick bereits etwa 100 m voraus gelaufen und ich brauchte bis zur nächsten Verpflegungsstelle bei km 31 um wieder zu ihm aufschließen zu können. Da uns beiden hier klar wurde, dass wir konditionell etwa gleich stark waren, nahmen wir uns vor, den Rest der Strecke gemeinsam zu absolvieren. Auch auf den verbleibenden Kilometern gingen uns die Gesprächsthemen nicht aus, wir wechselten die Gedanken und die Sprache zwischen deutsch, niederländisch und eng-

lich und diese Art der Kommunikation machte den Lauf für uns sehr kurzweilig. Gemeinsam überquerten wir die Ziellinie in Zandvoort nach 4.20 h.

Gerade weil ich es sehr selten erlebt habe, während eines Marathon über viele Kilometer in angeregter Unterhaltung mit einem Partner verbunden zu sein, habe ich diesen Lauf auch Monate später noch in angenehmer Erinnerung.

PS. Sky Radio hatte recht. Es war ein wunderschöner Tag für mich.

## Deutschlandlauf 2010

von Jörg Gerlach

Veranstaltet wird der DL seit 1998 von Ingo Schulze und Joachim Barthelmann. Außer die sieben Events haben die beiden auch noch andere Etappenläufe organisiert. Die sogenannten Spreeläufe sind 2003 so wie 2009 je einen Trans-Europa-Lauf. Wer hierzu nähere Informationen möchte, kann dies im Internet recherchieren. Die Deutschlandläufe gelten weltweit jedoch als sehr schwierige Etappenläufe. Die Tage 2/3/4/8/10 und 11 sind mit den Streckenlängen 86 Km/ 93 Km/ 82 Km/ 78 Km/ 74 Km und 89 Km besonders lang und schwer. Bei einer Aussteiger-Quote von 45% wird dies auch deutlich.

Am 5.09.2010 trafen sich Teilnehmer, Betreuer und Veranstalter in Stralsund zur Besprechung und zum Abendessen. Start war am nächsten Morgen in Kap Arkona auf Rügen. Der erste Tag war mit 65 Km recht kurz und auch quer durch die Insel angenehm zu laufen. Übernachtet haben wir an diesen 17 Tagen in Turnhallen und Schulen. Ab Tag 3 regnete es und der Wind machte uns allen zu schaffen. Bei meiner ersten Teilnahme 2008 hatte ich mich bis zur 6. Etappe schon kaputt gelaufen und musste dann am Tag 8 aussteigen. Der sogenannte Shint-Splint ereilt viele Läufer schon recht früh. Man nennt es auch Schienbein-Kantensyndrom. Diese Überlastung macht sich sehr schmerzhaft durch geschwollene Füße und Beine bemerkbar. Ein Bayer sagte damals zu mir: „Do hoast oan Shint!“ Ich frag zurück: „Was das'n he?“ Er wieder: „Oan Shint, du Depp!“ Sprach's und war verschwunden.

Der Bayer entpuppte sich dann als Werner Selch, lustiger Typ, der nicht wusste, wie viele Marathons und Ultra's er schon gelaufen war. Er hatte diesen Mist nie, hat ihn aber schon oft genug gesehen. Die letzten sechs Etappen konnte ich damals wie der mitlaufen. Aber wenn man aus der Wertung raus ist, ist man halt raus! Meine Fehler und Erfahrungen von damals haben mir geholfen, in 2010 einiges besser zu machen.

2008: 15 0-200 Km Laufensum pro Woche;  
2010: 70-150 Km.

Taktik 2008: Relativ schnell 20-30 Km laufen dann der Rest der Tagessstrecke Laufen/Walken.

Taktik 2010: Relativ langsam anlaufen/ gehen, nach ca. 30 Minuten schneller werden und immer wieder kurze Gehpausen zur Erholung nutzen. Damit konnte ich dieses Jahr das Feld immer wieder von hinten aufrollen und manch schnellen Hirsch auf Dauer versägen. Da ich eh kein Sprinter bin, habe ich mehr auf Ruhe und Besonnenheit gesetzt. Viele meiner Mitstreiter hatten Blasen, Knieschmerzen, besagten Shint, Probleme mit Sehnen und Muskeln. Ich hatte



Jörg Gerlach

(Foto: privat)

NICHTS außer ständig Hunger und Heimweh (ha ha).

Bis zur ehemaligen Grenze Thüringen/ Bayern regnet es noch an drei Tagen, Husten und Schnupfen überall. An der Bayrischen Landesgrenze steht ein ca. 3 Meter großes Kreuz zum Gedenken an die Opfer der Deutschen Teilung. Dort halte ich mich etwas länger auf, um der vielen Toten und Verletzten zu gedenken. Tschüss Thüringen, wir seh'n uns nächstes Jahr zum Rennsteiglauf und Thüringen-Ultra wieder. Am Abend sehe ich seit langem mal wieder einen Spiegel. Der Kerl, der mich da anschaut, ist mir unbekannt. Mit dem Bart sehe ich echt aus wie der Großvater von Heidi. Ich reise quasi inkognito und bin im Internet nur schwer zu identifizieren. Also, ich bin der mit dem Schlapphut! The World Best Handler Helmut Schieke nennt mich Cowboy.

Der letzte Verpflegungspunkt wird immer von Ulrich Schulte besetzt. Uli ist Pastor in Bremen und ein freundlicher hilfsbereiter Mensch. Jeden Tag wird von ihm ein Vers aus der Bibel kurz vor seinem Stand mit Kreide auf die Strasse geschrieben. Tolle Idee, die noch mal Schub bis ins Ziel gibt. Irgendwo in Thüringen, an einem Berg, fragt doch tatsächlich so ein Hirmie als ich ihn überhole: Bist du gedopt? Mir juckt ganz gewaltig die rechte Hand. Besagter Läufer fällt mir schon seit Tagen durch sein ständiges Gemecker auf. Zum Glück bin ich da nicht der einzige. Gewalt ist keine Lösung (sagt Uli und hat recht).

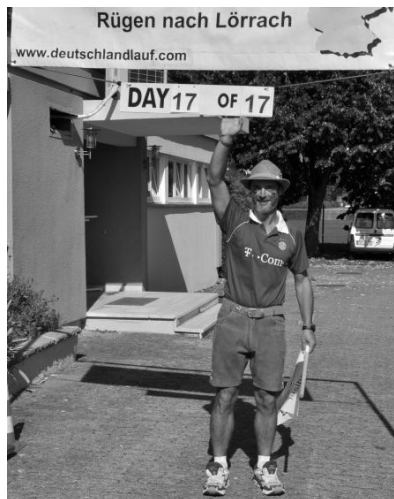
Aber zurück zum Thema. Doping hat im Sport nichts verloren. Insbesondere Schmerztabletten werden oftmals benutzt, um leistungsfähig zu bleiben. Auf Dauer führt deren Einnahme zur Herzschildigung und vielem mehr. Bitte schmeißt dieses Sauzeug weg, ihr braucht es nicht!

16.9./Donnerstag/Prosselsheim-Assamstadt/89,1 Km. An diesem Tag passiert das, was ich unbedingt vermeiden wollte. 5 Km vor dem Ziel verlaufe ich mich. Ich verwechsle bevorstehende Richtungsänderung mit Abbiegen. Berg, Wald, Links, Rechts, Runter und Hoch. Da, ein Eingeborener auf einem Trecker. Ich nuschle er nuschelt, Sch...! Also irgendwie zurück. Am Ende eine knappe Stunde Verlust und statt 89 Km so etwa 95. Was soll's. Der Norddeutsche sagt: „Schiet druff“.

14. Etappe, Malmshheim - Horb Nordstetten, Ingos Heimatort. Wir passieren nach knapp 30 Km die 1000 Km-Marke. Es gibt Sekt und ein paar besondere Leckereien zur Feier des Tages. PROST!!! Von Horb aus ist es noch ein Katzensprung bis zum Schwarzwald. Es wird immer hügeliger. Das Wetter verwöhnt uns nun jeden Tag. Allerdings ist es früh am Start saukalt. Wir laufen jetzt nur noch über Nebenstrassen und Wege. Die Landschaft hier ist einfach unglaublich schön. Kühe, Ziegen, Schafe, Pferde. Im Vergleich zu Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg und Thüringen mit den riesigen Feldern und fast runden Strassen ist hier jeder Tag wie Urlaub. Die Straßenverhältnisse im Osten hinterließen bei manchem Teilnehmer auch ihre Spuren.

Mittwoch, 22.09.2010, Feldberg - Lörrach. Letzte und ruhigste Etappe. Ich gehe und laufe mit Holger aus Eisenach und Ulrich aus Köln. Mit den beiden habe ich mich schon von Anfang an gut verstanden. Sie sind im Rennsteiglaufverein, selbsternannte Biere-Athleten und Finisher des Spartathlon 2009. Spartathlon, 246 Km nonstop, 36 Stunden Zeitlimit. Ich habe da schon seit einigen Tagen so ne Idee?!

Nach 1205 Km bin ich endlich im Ziel und kann sagen: Es hat echt Spaß gemacht!!! Ich wollte nur irgendwie ankommen. Platz 7 hätte ich nie erwartet. Von 29 Teilnehmern geben 12 Verletzungsbedingt bzw. wegen Erkältung auf. Ein Läufer wird disqualifiziert, er hatte Probleme mit Regeln und Vorschriften und bringt unseren guten Ingo auf 180.



Jörg Gerlach

(Foto: privat)

Zum Schluss noch was ganz wichtiges. Besten Dank an alle Helfer, Betreuer und Veranstalter. Ingo-Tours, wenn möglich, gerne wieder!

Ganz besonders möchte ich mich bei meinem Kumpel Dirk Schirmacher, der meinen Bulli gefahren hat, bedanken. Er hat so ganz nebenbei mehrere Jobs gemacht. Sani, Seelsorger, Physiotherapeut und Fotograf. Ab 2012 soll es einen Nachfolgeläufer geben, veranstaltet von Thomas Dor nburg. TRANS-DEUTSCHLAND, schau'n mer mal. Ingo Schulze und seine bewährte Helfermannschaft beschränken sich in Zukunft auf HORB - BERLIN und 2012 den Europalauf SCHOTTLAND - GIBRALTAR. Als Schüler und Jugendlicher hieß es in meiner alten Heimat Sachsen bei Sportveranstaltungen immer: SPORT FREI!!!

## Letzter Start beim Myanmar Marathon

von Patricia & Lothar Zierke

Im November fand in Myanmar der erste Marathon statt. Ich habe mir diesen Marathon ausgesucht, da es der letzte in meiner sportlichen Laufbahn sein soll. Um das Fazit voranzustellen: Es war ein abenteuerliches aber tolles Erlebnis. So liebe und hilfsbereite Menschen habe ich noch auf keiner Veranstaltung erlebt. Das ehemalige Birma oder Burma, egal wie man es nennen will, überzeugte uns durch seine Ursprünglichkeit und entführte uns in eine vergangen glaubte Zeit.

Dass der Lauf überhaupt zu Stande kam, verdankt er der großen Unterstützung aus Deutschland. Der Münchner Wichart Hölscher (bekannt durch seine Marathonveranstaltung auf der Chinesischen Mauer und in der Wüste) war Pate dieses Wettkampfes.



Volkstanz nach dem Zieleinlauf

(Foto: privat)

Auf der Rundreise erlebten wir das „goldene“ und „bunte“ Land Myanmar. Golden, weil beeindruckende Baudenkmäler, wie z. B. die wunderschöne Shwedagon-Pagode oder das Tempelmeer von Bagan zum Programm gehörten. Bunt, weil wir ständig im direkten Kontakt mit der Bevölkerung waren, unsere Mahlzeiten in einheimischen Lokalen einnahmen und somit hautnah auf Augenhöhe mit den liebenswerten und dankbaren Menschen waren. Ein besonderes Erlebnis war das Wohnen wenige Meter über dem Wasserspiegel am Inle-See in landestypischen Pfahlbauten aus Bambus und mit Blätterdach. Ein Schauspiel war der Anblick von Einbeinrudern oder auch Fußfischer genannt. Nach einigen Klosterbesuchen und Kontakten zu den weltoffenen Mönchen begannen wir die Faszination zu verstehen, die von diesem geheimnisvollen Land ausgeht. In den Dörfern erleb-

ten wir Asien wie wir es aus den Filmen der 60er Jahre kennen – hier gibt es noch keine Wolkenkratzer. Eine Flussfahrt, Radtour oder Fahrten mit Pferdekutschen brachten uns Land und Leute näher. Eine mehrstündige Zugfahrt zum Startort Kalew auf einer der schönsten Bahnstrecken des Landes bleibt uns unvergessen.

Eine Woche vor dem Starttermin gab es auf Grund von heftigen Regenschauern einen Erdbeben, der den Lauf auf der vorgesehenen Strecke verhinderte. Fleißige Helfer vor Ort brachten es mit großem persönlichen Einsatz und ohne technische Hilfsmittel fertig, eine Ersatzstrecke herzurichten. Die natur belassenen Wege waren schmal, teilweise wurden Treppen ins Erdreich gegraben und die Steigungen waren oh!

Beim Startschuss am frühen Morgen meinte es die Sonne bereits sehr gut. Die Strecke war verlockend, denn sie führte durch kleine Dörfer und Urwald. Das angegebene Streckenprofil „hügelig“ war mehr als geschmeichelt.

Der drei Mal zu durchlaufende Rundkurs über 15km erfolgte in 1320m Höhe. Auf den letzten fünf Kilometern mussten jeweils 550 Meter Höhenunterschied bewältigt werden.

Um es auf den Punkt zu bringen: Der Swiss-Alpin war dagegen ein Kindergeburtstag. Das mein Abschluss-Marathon dann doch noch zum Mini-Ultra wurde (4,5 km) lag daran, dass durch das Unwetter die Strecke verlegt werden musste.

Auf dem Kurs waren drei Verpflegungsstationen aufgebaut. Richtungspfeile, Bändchen an den Bäumen und Dorfbewohners organisierten dafür, dass sich keiner verlaufen konnte. Auf den ersten fünf Kilometern war noch Betreuung per Jeep möglich, die nächsten 5 km waren nur noch mit Cross-Motorrädern zu bewältigen und danach ging motorisiert nichts mehr.



Siegerehrung Platz 1 AK 55

(Foto: privat)

Von der Fußbekleidung einiger einheimischer Sportler waren wir überrascht. Sie gingen in Flip-Flops an den Start und kamen auch mit diesen ins Ziel! Nach dem Zieleinlauf verschenkte ich spontan meine Equipment-Laufschuhe an eine 15km Flip-Flop-Läuferin. Aus Dankbarkeit erhielt ich im Gegenzug ein Paar (neue) Badelatschen aus Samt geschenkt. Mit der Gastfreundschaft bin ich noch gut davon gekommen. Ein Läufer aus Deutschland verschenkte auf der Strecke Schokolade an Kinder. Hierfür revanchierte sich die Mutter mit einer Salzgurke... Die Höflichkeit machte es unmöglich den sofortigen Verzehr abzulehnen! Trotz der ungewöhnlichen Streckenverpflegung kam auch er ohne Schaden ins Ziel. Ein ganz besonderes Erlebnis war die feierliche Siegerehrung. Zunächst erhielt jeder ausländische Teilnehmer/in eine typische Landestracht geschenkt. Neben Pokalen gab es weiterhin eine handgefertigte mit Bambusrahmen versehene Urkunde.

Zeit zum Entspannen, Nachdenken, Joggen und Erholen blieb uns bei einem abschließenden Badeurlaub am Golf von Bengalen am herrlichen, kilometerlangen Palmenstrand.

Auf diesem Wege möchten wir den MC100-Clubmitgliedern und Vorstand weiterhin viel Erfolg und Spaß am laufen wünschen. Bleibt gesund und tschüß.

## New York City Marathon

von Heinz Helmuth Kohl

Der New York City Marathon ist ja nun eigentlich das Highlight eines jeden engagierten Marathon Freaks. Nun hatte ich erfahren, dass es der sicherste Weg sei, über einen Marathon Reiseveranstalter zu buchen, damit man auch einen Startplatz sicher bekommt. Allerdings für nur 4 - 5 Tage 3 bis 4 Tausend Euro hinzublättern, ne das war nicht mein Ding.

Habe mir gesagt „selbst ist der Mann“ und begab mich an die Arbeit. Anmeldung zur Registrierung kostet 10 \$. Hat man Glück, gewinnt man im Mai einen Startplatz und bekommt eine Mail „Congratulation you are in“. Nun hatte ich 2007 und 08 kein Glück. 2009 hat es dann tatsächlich geklappt und ich durfte in NYC starten. Nur hatte ich da ein kleines Problem.

2009 hatte ich mich schon für Chicago und eine Woche später für Denver angemeldet. Also dieses Programm stand schon fest und unsere Freunde in den USA erwarteten uns auch schon.

NYC dann noch danach hätte ich zeitlich nicht geschafft, da ich keinen Urlaub mehr zu Verfügung hatte. Dies teilte ich den Leuten in NYC mit und stellte gleichzeitig die Frage, ob man das zu Gunsten 2010 canceln könne. Dem stimmte man zu und so war die Teilnahme für 2010 gerettet. 2009 hatte ich keinen Bildungsurlaub genommen, so standen mir nun zwei Wochen zu. Natürlich war es ideal, dass Hamburg und New York ein Bildungsprogrammabkommen haben. Über einen Hamburger Reiseveranstalter bekam ich Kontakt mit einer Agentur in München, die Sprachreisen vermittelt mit diversen Sprachschulen weltweit. Die Sprachschule Kaplan mit Sitz in Wiesbaden hat in NYC 3 Schulen. Ich musste mindestens 20 Stunden/Woche auf die Schule, war damit gleichzeitig Student und brauchte ein Visum. Dieses zu bekommen ist nicht einfach und gleicht einem Marathon im Gelände. Letztlich musste ich extra nach Berlin zur amerikanischen Botschaft, um das Visum abzuholen, wenn ich es denn bekomme. Diesen Trip hatte ich dann mit dem 100 km Lauf von Leipzig verbunden. Nachdem alle Formalitäten erledigt waren, ging es dann endlich am 31.10. über den großen Teich nach New York City mit einem kurzen Stopp in London.

New York City, die Stadt der Superlative, “the city that never sleeps”, Heinz Helmuth Kohl war da! Meine Vermieterin Sandra hatte mir eine gute Beschreibung per Email zukommen lassen, so hatte ich keine großen Probleme, meine Bleibe zu finden. Außerdem sind die New Yorker sehr nett und hilfsbereit, wenn man sie was fragt. Sandra war aber nicht da und wurde vertreten von einer hübschen sehr netten Farbigen mit Namen Charlotte. Die empfing mich richtig nett, schleppte sogar meine Koffer in den ersten Stock zu meinem Biwak, ein schönes großes Zimmer auch mit einem sehr großen Bett, Schreibtisch usw. Es gab eine Gemeinschaftsküche, die ich mir mit einem Koreaner namens Perry und einer Taiwanerin namens Francis teilte.

So war ich in Brooklyn sehr gut aufgehoben. Bis zur Subway waren es gerade mal 2 Minuten von meiner Haustüre, dann 40 Min. bis zum Harald Square an der 34th Street. Dann noch 5 Min. bis zum Empire State Building. Das war echt Spitze. So fühlte ich mich auch als New Yorker. Brooklyn ist übrigens sehr sauber und wird zum größten Teil von Schwarzen und Mexikanern bewohnt.

Am ersten Tag in der Kaplan Schule gab es erst einmal in der Zentrale eine Begrüßung und einen Eignungstest. Danach ging es zum Empire State Building in die eigentliche Schule. Es gibt verschiedene Ansprechpartner, wenn man als Student ein Problem hat. So traf ich z.B. Lula, die für die Unterkünfte zuständig war. Als sie von mir erfuhr, dass ich am Sonntag den Marathon laufen wollte, rief sie ganz aufgeregt dem Manager der Schule zu: „James hier ist noch einer, der den Marathon laufen will“. James ist 29 Jahre jung und es war sein erster Marathon überhaupt. Nachdem er erfahren hatte, dass ich hier meinen 111. Marathon/Ultra laufen werde, setzte er sich erst einmal hin. „That’s amazing“. Diesen Satz sollte ich in den nächsten 2 Wochen noch öfter hören. Die Schule ging von 8:50 Uhr bis 12:00 Uhr und dann noch einmal 90 Minuten mit einem anderen Lehrer und auch anderen Schüler in einem Ex trakurs. Den ganzen Nachmittag hatte man frei. So begab ich mich am Donnerstag in Richtung Central Park, wo sich ja das Ziel befand. Dort angekommen sprach ich einen älteren Herrn an, ob er von mir ein Foto machen könne. Er konnte und wollte und fragte mich, ob ich den Marathon auch laufen wollte. Mit einem klaren „yes of course“ war das dann

auch beantwortet. Er hieß Philip und ist ein Franzose, der schon 20 Jahre in NYC lebt. Ja, Marathons sei er schon viele gelaufen, aber im Moment habe er Probleme mit seinen Gelenken. Good luck wünschend verabschiedeten wir uns dann voneinander.

Am Freitag ging ich zur Marathon Messe, die im Javits Center unmittelbar am Hudson River stattfand. Nachdem ich alle Passagen durchlaufen hatte, um ins Herz der Marathon Messe zu gelangen, wurde ich durch Handzeichen auf einen Stand aufmerksam, an dem es Startunterlagen inkl. T-Shirt für den 4 km Friendshiprun am Samstag vom UN Gebäude zum Centralpark gab. Der Lauf und alles, was damit zu tun hatte, war umsonst. Wie gesagt, es war ein Freundschaftslauf, alle Nationen der Welt together und es hat viel Spaß gemacht. Nur, dorthin zu kommen, war wieder Stress!

Hatte mir doch keiner gesagt, dass Linie B am weekend nicht transportiert, wie die Amis sagen. Da B schneller war und weniger besetzt, ließ ich den Q train erst einmal ohne mich weiterfahren. Da B immer noch nicht kam, sondern wieder Q, entschied ich mich dann doch mit dem zu fahren. Nur fuhr er nicht ganz dahin, wo ich hin musste und somit musste ich umsteigen. Bin dann am Columbus Circle vorbei gebrettert und war 2 Stationen zu weit. Also fix umsteigen und zurück. Normaler Weise no Problema perro ahora mucho Problema., weil die von der Seite aus eine Baustelle hatten und man hier am Columbus Circle nicht aussteigen konnte. Wenn das der alte Columbus gewusst hätte, was die heute mit seinem Circle machen, na was der wohl gesagt hätte? Zwei Ladies im Laufdress, die ich nach dem Startpoint fragte, meinten: „Oh boy you are very late, you have to take a taxi“. Okay, taxi where are you? Nachdem ich da nun on the street rum gehüpft bin, wie ein nervöser Kasper, hatte doch tatsächlich ein Taxidriver ein Einsehen oder vielleicht auch Mitleid mit mir und hielt an, um mich an den von mir heiß begehrten Startpoint zu driven. Es ist Usus, dass man hier auch kostümiert läuft. Ich hatte mir ausgedacht, im Germanen Kostüm zu laufen, hatte mich dann aber doch darauf beschränkt, meine Spiderstrümpfe anzuziehen. Das hatte auch gereicht und etliche haben sich auch darüber amüsiert und wollten ein Foto mit mir zusammen haben. Der Lauf endete im Zielbereich in den wir am nächsten Tag ja dann auch einlaufen sollten. Beim Lauf hatte ich noch ein paar Germanen treffen können, sie waren sogar aus meiner Heimat, dem Rheinland aus der Vulkaneifel aus dem Städtchen Daun.

Der Marathon wird gestartet über die Verrazano-Narrows Bridge. Diese verbindet die Stadtteile Staten Island und Brooklyn, wo ich wohnte. Ihr Name geht zurück auf den italienischen Kapitän Giovanni Verazano, der am 14. April 1524 in den heutigen Hafen von New York mit seinem Segelschiff einlief und die Bucht entdeckte. Um von Brooklyn nach Staten



Friendship Run

(Foto: privat)

Island zu gelangen, gibt es 2 Möglichkeiten, die Brücke und eine Fähre. Da am Marathonsonntag die Brücke total gesperrt war, blieb nur die Fähre. Um 8:00 Uhr sollte ich mich auf der Fähre befinden. Von meinem Domizil mit einmal umsteigen 40 Minuten. Den Wecker stellte ich auf 5:30 Uhr. Was ich nicht wusste, am Samstag hatte man die Uhr eine Stunde zurückgestellt. Hätte also noch schön eine Stunde knacken können. Erster Schock am Subway, als ich meine Karte einschiebe und ich ein No Enter bekomme. Zum Schalter und der Mitarbeiter der Metro meinte die card ist gestern abgelaufen. Hektik<sup>3</sup> neue Wochenkarte am Automaten, grübel, grübel, kratz am Schädel, wie ging das noch mal?

Frage einen Schwarzen, „can you help me to get a new metro card?“ „Sorry habe keine Zeit mein Train kommt gleich“. „Ja, da will ich auch rein“. Er ganz schnell meine Kreditkarte rein und ratzfatz hatte ich die neue Karte. Wir sind dann schnell die Treppe runter geflogen, denn der train stand

schon da. Gerade noch so geschafft und schon war die Tür zu. Endlich an der Fähre angekommen war ich nicht alleine. Nur Marathonis aus aller Herren Länder, that's a great feeling. Ca. 20 Minuten braucht die Fähre, um nach Staten Island zu kommen. Dort angekommen wurden wir sofort in Busse verfrachtet. Noch mal 20 Minuten und wir waren in der Nähe des Startbereichs.

Nun hatten wir fast 4 Stunden Wartezeit bis zum Start. Die Sonne kam zwar raus, es war auch keine Wolke zu sehen, aber saukalt. Um 9:30 Uhr letzte Chance, seinen Kleiderbeutel abzugeben. Z um Glück lagen genug Klamotten von den Vorstartern herum, sodass ich mir was überziehen konnte. Eine Stunde vor dem Start lernte ich eine farbige Südafrikanerin aus Durban mit Namen Brigitte kennen. Sie war so um die 50 Jährchen. Unwillkürlich taucht ja immer beim kennenlernen 2er Marathonis irgendwann die Frage auf, na der wieviele ist es denn heute für dich? Als ich ihr „leise“ anvertraute, wenn ich denn heute finishe, ist es mein 111. war Brigitte aus dem Häuschen, sie sei bisher 96 Marathons gelaufen und allen, die da herumlungerten, erklärte sie, dass wir beide zusammen über 200 Marathons gelaufen seien. Irgendwann hatte sich dann Brigitte beruhigt und wir gingen langsam in Richtung Start.

Als ich an der Startlinie stand mit all den Anderen aus der ganzen Welt war ich doch sehr zufrieden und beeindruckt, das überhaupt bis hier hin geschafft zu haben. Was hätte alles passieren können? Die ganze Vorarbeit: Anmeldung, Visa, Flug und und, dann vielleicht noch in letzter Sekunde ein Unfall oder eine simple Erkältung, aber nichts! Alles hat geklappt, da kommt Freude auf.

Jetzt hast du nur noch den Marathon vor dir und dann ist der Traum vom Marathon in NYC wahr geworden! Fast pünktlich um 10:55 Uhr erfolgte der Start. Es ging direkt über die Brücke und es war auch ganz schön steil. Sollte ich da noch einmal laufen, werde ich einen Teil dieses Anstiegs gehen. 32:54 nach 5 km, die 10 km in 1:06:45 und die Hälfte bei 13,1 Miles in 2:25:08. Das sah sehr gut aus und ich war zufrieden. Zwar hatte ich bei meinem 111. mit einer 4:44 geliebäugelt, aber das war nicht mehr drin. Da hätte ich unter 2:20 sein müssen. Also wurde ein neues Ziel gesetzt, vielleicht ist ja eine Sub 5 noch drin. Aber es wurde schwer, gleich nach HM über die Pulaski Bridge ging es ganz schön steil hoch und da war gehen angesagt. Bei km 40 hatte ich fast die gleiche Zeit wie am 2.10. in Öjendorf: 4:53:31. Neues Ziel: unter 5:10. Das hat dann auch geklappt und bei 5:08:54 blieb der Wecker stehen. Nächstes Ziel, wo ist der Kleiderbeutel? Bei der Menschenmenge war das echt Stress. Einmal kurz hinsetzen und ausruhen, das war hier nicht drin. Vorteil, dass man hier eigentlich gar nicht umfallen konnte. Man muss sich das vor stellen, in der ganzen Masse höre ich ein Paar in deutsch Konversation. Nanu wo kommt ihr denn her? „Aus Koblenz“ die Antwort. Na ja, dann kann ich ja sagen, dass ich gebürtig von Bendorf komme. „Ja, da wohnen wir auch!“ Nach Erhalt meines Kleiderbeutels zog ich mich um und düste nach Hause. Mit der Medaille um den Hals wirst du von allen New Yorkern beglückwünscht, so hatte ich eine angenehme Rückreise nach Brooklyn.

Am Morgen danach um 7:00 Uhr sind die S-Bahnen proppevoll, da mit der Medaille, das musste nicht sein. Allerdings in der Schule im Empire State Building, da war das die Attraktion. James der Manager, der ja seinen ersten Marathon gelaufen war, glänzte durch Abwesenheit. Nachmittags war er dann da und bedankte sich noch für die guten Tipps. Er konnte aber nicht begreifen, dass ich da so herum spazierte, ohne Schmerzen in den Beinen usw. Ich genoss dann noch die Woche und erkundete NYC nachmittags noch ausgiebig in den verschiedenen Stadtteilen. Mit dem Bus über die Verrazano Bridge, zum Startpoint des Marathons. Kurz vor meiner Abreise spazierte ich noch über die Manhattan Bridge und konnte sehr schöne Fotos machen. Dafür war ich an der Canal Street ausgestiegen und bin so unbewusst in China Town gelandet.

Alles in allem war es ein schönes Erlebnis, nicht nur durch den Marathon, sondern ich genoss es auch zwei Wochen meines Lebens ein New Yorker gewesen zu sein. Eine sehr positive Eigenschaft, die ich bei den Amerikanern in Chicago, Denver und jetzt auch in New York City kennen und schätzen gelernt habe ist, dass das Wort „Neid“ bei den Amis wohl ein Fremdwort ist. Wenn einer dort etwas leistet und etwas mehr, dann gönnt man ihm das auch. Man weiß, dafür hat er auch extra viel leisten müssen. Jetzt weiß ich, wie es hier aussieht und könnte mir vorstellen, noch einmal in NYC zu sein.

## Marathonorganisator Arne Franck

1998 und 1999 lief ich den kleinen dänischen Marathon in Assens auf der Insel Fünen und war von dem Rundkurskonzept der Dänen begeistert. Während einer verletzungsbedingten läuferischen Auszeit im Jahr 2000 plante ich die dänische Konzept etwas um und präsentierte in Kaltenkirchen (Schleswig-Holstein) ab 2002, genau wie die Dänen, auch eine Marathon- bzw. Halbmarathonveranstaltung mit 4 bzw. 8 Runden. Ab 2004 wurde es dann ein Doppeldecker (Marathon SA und SO/Halbmarathon nur SO). Nachdem ich 2005 für diese Veranstaltung 495 Anmeldungen erhalten hatte, musste ich die Reißleine ziehen, denn die Veranstaltung wurde mir als völliger Alleinorganisator einfach zu groß. So organisierte ich 2006 noch einmal diese Veranstaltung im Sommer, präsentierte aber bereits im Oktober mit dem Kaltenkirchener Herbstmarathon eine kleinere reine Marathonveranstaltung, die an meinem Geburtstag stattfand. Dieser Marathon fand auch 2007 statt, wobei die Teilnehmerzahl schon wieder über 100 Langstreckenläufer lag. Ab 2008 änderte ich den Namen dieser Veranstaltung von Herbstmarathon in den Helmut Jung Gedächtnismarathon und Halbmarathon um. Helmut Jung war ein Lauffreund von mir, der bei einem Familiendrama im August 2007 ums Leben kam. Ab 2008 entstanden dann Ideen zu weiteren Marathonveranstaltungen in der Umgebung von Kaltenkirchen, die ich bis heute zum Teil als Team ausrichte. Die Konzepte von etwas ungewöhnlichen Rundkursläufen in schöner Naturlandschaft mit familiärer Atmosphäre lockte auch in diesem Jahr eine überraschend hohe Teilnehmerzahl für solche Art von Läufen an.

Am Pfingstmontag (24.05.2010) wurde der 2. Hügelgräber Marathon in Langeln (Kreis Pinneberg) ausgerichtet. Bei dieser Veranstaltung laufen die Aktiven 10 identische Runden und passieren dabei pro Runde 4 Hügelgräber (drei gut sichtbar). Die Laufstrecke ist recht flach und besteht aus Asphalt und Zweispurbetontrassen. Ursprünglich als kleiner Lauf mit nur ca. 15 Aktiven geplant, entwickelte der Event schon 2008 bei der Premiere eine gewisse Eigendynamik und von den 37 Meldern nahmen damals dann 31 Läufer teil. In diesem Jahr meldeten sich sogar Läufer aus Schweden, Dänemark und den Niederlanden an, so dass insgesamt 85 Anmeldungen eingingen. 71 Läufer + eine Staffel aus Langeln liefen dann Pfingstmontag in und um Langeln, eine sensationelle Zahl, denn es wurde kaum Werbung für diesen Lauf gemacht. Nahm die Langelner Bevölkerung (ca. 500 Einwohner) die Premiere kaum wahr, so fanden sich in diesem Jahr im Start- und Zielbereich doch schon einige Interessierte ein und drückten natürlich besonders den fünf mitlaufenden Dorfbewohnern und der Langelner Staffel die Daumen. Die ganze Veranstaltung verlief reibungslos, störend waren nur einige extreme Regenschauern, die vor und während der Veranstaltung gerade im Start- und Zielbereich für „Ländunter“ sorgten. Sehr positiv war auch, dass ein Landwirt eine Wiese als

Parkplatz zur Verfügung stellte. Der Parkplatz war dann durch die hohe Teilnehmerzahl auch komplett ausgelastet! 2011 wird dieser Lauf erneut am Pfingstmontag (13.06.2011) ab 9 Uhr ausgerichtet. Schon jetzt laufen natürlich die Vorbereitungen, denn es gibt z.B. Überlegungen eine Pasta Party am Vorabend des Laufes im Gemeindefeischhaus zu veranstalten. Dabei sollen dann vielleicht auch Digitalbilder per Projektor von den ersten bei den Veranstaltungen präsentiert werden.



Pendelstück beim Langeln Marathon

(Foto: Arne Franck)

Am 6. Juni war das Waldgebiet zwischen Hartenholm und Heidmühlen ab 9 Uhr der Austragungsort des 3. Segeberger Forst Marathon. Auch diese Veranstaltung ist inzwischen ein Geheimtipp mit ständig wachsenden Teilnehmerzahlen geworden, an der bisher auch regelmäßig Läufer aus Dänemark teilnahmen. 23 Teilnehmer (28 Melder) bei der Premiere 2008, 39 Teilnehmer (54 Melder) bei Ausgabe Nr. 2 im Jahr 2009 und nun am 6. Juni 2010 insgesamt 66 Teilnehmer (76 Melder). Im Segeberger Forst werden 4 große und 3 kleine Runden gelaufen, um auf die 42,195 km zu kommen. Auch in diesem Jahr hatten die Aktiven mehr mit dem warmen Wetter, als mit der langen Distanz zu kämpfen. Probleme gab es nicht, und trotz der warmen Witterung verbrachte auch das Rote Kreuz einen ruhigen Tag. Wie auch der Marathonlauf in Langeln besteht das Organisationsteam des Segeberger Forst Marathon aus den 100 Marathon Club Mitgliedern Claudia Erdmann, Doris Sagasser, Mario Sagasser und mir. Wobei ich mich um die Organisation während des Laufes küm-



Start zum Segeberger Forst Marathon (Foto: Arne Franck)

mernte und Claudia, Doris und Mario als Aktive am Rennen teilnahmen. Durch unsere vielen Kontakte in der Läuferzene sind die Marathonläufe im Segeberger Forst und in Langeln zu einem so genannten „Selbstgänger“ geworden. Im Jahr 2011 wird der Segeberger Forst Marathon am 26. 06. ausgerichtet, ob es dann noch einmal eine weitere Steigerung der Teilnehmerzahl im SE Forst geben wird, ist sehr zweifelhaft, denn am Vortag finden in HH Alle möhe gleich drei (!!) Marathonläufe statt und am identische n Tag gibt es auch noch den Rendsburg Marathon in Schleswig Holstein.

Am 19.06.2010 wollte ich eigentlich einen Marathon in Dänemark laufen. Als ich einige Monate vorher die teure Startgebühr im Internet sah, entstand die Idee an dem identischen Tag selbst aktiv zu werden und den 1. Kattenberg Marathon in Leben zu rufen. Mit Clubmitglied Hirendra Kurani wurde ein Konzept ausgetüfelt und eine Strecke genau vermessen. Für die Werbung hatten wir nicht besonders viel Zeit, trotzdem gab es 24 Anmeldungen, davon starteten 20 Aktive auf der nicht ganz einfachen Strecke. Mit dieser Teilnehmerzahl waren Hirendra und ich zufrieden und so wickelten wir mit drei weiteren Helfern einen schönen kleinen Marathonevent ab. Da die Aktiven ihre



Erinnerungsfoto Kattenberg Marathon

(Foto: privat)

Verpflegung selber mitbringen mussten, die wir dann auf zwei Getränkeständen verteilten, hatten wir nicht besonders viel Stress und konnte selber mitlaufen. Für 2011 gibt es bisher noch keinen Termin für eine eventuelle Wiederholung.

Am 09.10.2010 fand in Kalt enkirchen der anspruchsvolle 3. Helmut Jung Gedächtnislauf mit den Distanzen 21,1 und 42,195 km statt. Die Meldungen der Läufer gingen diesmal sehr spät ein und ich musste lange Zeit einen deutlichen Rückgang der Teilnehmerzahl befürchten, was finanziell eventuell zu einem Problem geworden wäre. 102 Halbmarathonläufer, 81 Marathonläufer und 12 Gedächtnisstaffeln sorgten bei Traumwetter am 09. Oktober 2010 dann aber doch noch für einen neuen Teilnehmerrekord und auch für eine sportlich hochwertige Veranstaltung. Insgesamt 21 Teilnehmer reisten aus Dänemark, Polen, England und den Niederlanden zu diesem Laufevent an und sorgten so für internationales Flair. Das 10 Runden Konzept mit der anspruchsvollen 4,2195 km Laufstrecke im Freizeitpark, sowie Start und Ziel der Veranstaltung im Freibad Kalt enkirchen, hat sich bewährt. Auch für diese Veranstaltung gibt es kaum einen Werbeetat, denn bisher wurde die maximale Meldezahl von 240 Aktiven immer fast erreicht.

Der Service der Veranstaltung, die auch ohne Sponsoren auskommt (Ausnahme die Medaillen), ist sicherlich für die geringen Startgelder (10 bzw. 15 Euro) ungewöhnlich hoch. Neben den Medaillen, Urkunden, Ergebnislisten, Pokale und Sondergeschenke für besondere Anlässe (2010 = 1. Marathon, 100. Marathon, 800. Marathon, letzter Teilnehmer im Ziel ...) gibt es z. B. auch eine Massage nach dem Lauf, Nudeessen für alle und ca. 750 Fotos im Format 13x18 wurden an die Teilnehmer umsonst als Erinnerung an den Lauf per Post verschickt. Das recht kleine Helferteam lieferte bei Aufbau und Abbau und während der Veranstaltung erneut eine hochmotivierte Arbeit ab. Viele positive Rückmeldungen bestätigten die Qualität dieser Veranstaltung. Am Sonntag, den 02.10.2011 wird auf der Liegewiese im Freibad um 10 Uhr der Startschuss zum 4. Kalt enkirchener Helmut Jung Gedächtnislauf fallen!



Blick ins Gedächtnismarathon Läuferfeld

(Foto: Arne Franck)

Motiviert durch die gelungene Ausrichtung des Helmut Jung Gedächtnislauf und durch den Ausfall einer dänischen Veranstaltung kurz vor Weihnachten, kam mir die Idee einen Kalt enkirchener Advent Marathon auszurichten. Recht schnell tüftelte ich mir eine einfache recht flache 2,121 km Runde im Kalt enkirchener Freizeitpark aus, entwickelte eine Ausschreibung und verschickte einige persönliche Einladungen. Innerhalb einer Woche gingen die auch nur von mir angedachten 20 Anmeldungen ein, obwohl die Aktiven ihre Verpflegung selber zu dem Lauf mitbringen müssen. Da das 100 MC Clubheft bereits vor der Veranstaltung fertig gestellt wurde, kann hier nicht mehr über den Lauf berichtet werden.

Ich hoffe wir, damit meine ich natürlich auch Claudia Erdmann, Hirendra Kurani, Doris und Mario Sagasser, können auch in den kommenden Jahren den interessierten Marathonläufern einige schöne Veranstaltungen mit einem guten organisatorischen Service in Schleswig-Holstein anbieten, bei denen wir viele Lauf Freunde begrüßen können, da unser Ziel sicherlich weiterhin die Ausrichtung persönlicher kleinerer Laufevents bleiben wird.

## Viel Marathon laufen - Gesundheitscheck + Eigenverantwortung von Dr. med. Christoph Wenzel

Wie soll ein sportmedizinischer Gesundheitscheck zur Vermeidung gesundheitlicher Risiken ablaufen? Ist doch kein Problem: ich bringe mein Auto jedes Jahr zur professionellen Inspektion, dann kann ich immer sicher fahren. Ach nein: mir fällt eine Menge ein, was ich im Laufe des Jahres selbst für mein Auto und für mich als Fahrer machen muss.

In den 70er Jahren musste ich zum Badminton-Spielen einen **Gesundheitspass** vorlegen. Jedes Jahr untersuchte mich der Hausarzt und stempelte das Heft ab.

Was hat der eigentlich bei mir untersucht? Abhören von Herz und Lunge, Puls, Blutdruck ... natürlich in Ruhe in seiner Praxis.

Nach einigen Jahren gab es keinen Gesundheitspass mehr. Der Grund war einfach: es gab keine Regelung, was zur Bescheinigung der Sportgesundheit zu untersuchen war und deshalb wurde diese nicht sehr sinnvolle Pflicht abgeschafft.

In Deutschland ja – in Frankreich ist heute noch ein **ärztliches Attest** Voraussetzung zum Start bei vielen Läufen. Viele Läufer in Deutschland nehmen in die Anmeldung eine **Selbstverpflichtung** auf: Ich erkläre, gesund zu sein, ausreichend trainiert zu haben und mich regelmäßig ärztlich untersuchen zu lassen.

Inzwischen gibt es eine durch Experten entwickelte **Leitlinie für „Vorsorgeuntersuchung im Sport“** (zuletzt aktualisiert 2007) der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. Auf der Homepage [www.dgsp.de](http://www.dgsp.de) ist auch eine Liste „Empfohlene Untersucher“ eingestellt, die nach Postleitzahlen geordnet als geeignet angesehene Ärztinnen und Ärzte auflistet.

Das Untersuchungsprogramm umfasst in dieser Leitlinie die Vorgeschichte (Anamnese), eine körperliche Untersuchung, apparative Untersuchungen (Ruhe-EKG, Belastungs-Ergometrie, Echokardiographie) und laborchemische Untersuchungen.

Ein Blick auf Hompages der gelisteten Untersucher zeigt ein Preisniveau von 80 bis 100 Euro bei vollständiger Untersuchung für den Marathonlauf.

Die genannte Leitlinie zur sportmedizinischen Untersuchung erfasst vor allem umfassend möglicherweise bestehende **Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems**. Beim Abhören mit dem Stethoskop können Herzklappenfehler und Herzrhythmusstörungen erkannt werden, die dann apparativ weiter untersucht werden.

Wie hoch darf der **Blutdruck in Ruhe** sein? Man unterscheidet den oberen (systolischen) Wert beim Zusammenziehen des Herzmuskels und den unteren (diastolischen) Wert bei der Erschlaffung des Herzmuskels. Normal sind Werte unter 130/unter 85 mm Hg; ein Bluthochdruck 1. Grades besteht bei systolischem Druck ab 140 oder bei diastolischem Druck ab 90 mm Hg. Aufregung beim Arzt ist nichts Seltenes, beim Nachmessen sind leicht erhöhte Blutdruckwerte oft normal. Wenn in Ruhe der Blutdruck erhöht bleibt sind die Blutdruckwerte bei der Belastungs-Ergometrie und eine 24-Std.-Blutdruckmessung zur Diagnose erforderlich. Nur die Hälfte aller Menschen mit erhöhtem Blutdruck weiß davon, nur die Hälfte davon nehmen notwendige Medikamente zur Behandlung regelmäßig ein.

Im **Ruhe-EKG** zeigen sich ggf. Herzrhythmusstörungen. Das ist eine Störung der normalen Herzschlagfolge durch krankhafte Veränderungen der Erregungsbildung oder der Erregungsleitung im Herzmuskel. Keine echte „Störung“ sind die nicht krankhaften Variabilitäten des Herzrhythmus, die keinen Krankheitswert haben.

Bei Herzrhythmusstörungen in Ruhe sind die Belastungs-Ergometrie und ein 24-Std.-EKG zur Diagnose erforderlich.

Rhythmusstörungen können aus den beiden Herzvorhöfen oder aus den beiden Herzkammern kommen. Am häufigsten sind Extraschläge als „Herzstolpern“ und eine zeitweise sehr schnelle Herzfrequenz als „Herzrasen“.

Schwindel, Kollaps und Ohnmacht bei krankhaft erniedrigter Herzfrequenz kann mit Herzstillstand und plötzlichem Herztod enden.

Ausdauersportler haben nicht selten einen niedrigen Puls, weil ihr Herzmuskel mehr Blut pro Herzschlag als ein untrainiertes Herz pumpen kann. Bei Zeichen von leichteren Blockierungen der Erregungsleitung zeigte die Belastungs-Ergometrie, ob das für den Ausdauersportler Krankheitswert hat oder nicht.

Im Ruhe-EKG finden sich ggf. Zeichen von Durchblutungsstörungen (Verengung einer oder mehrerer der drei Herzkranzgefäße), auch durchgemachte Herzinfarkte sind meist erkennbar. Es kommt gar nicht so selten vor, dass ein Herzinfarkt der untersuchten Person nicht bekannt war. Bei diesen Zeichen einer koronaren Herzerkrankung ist eine Linksherzkatheter-Untersuchung zur weiteren Diagnostik erforderlich.

Die **Belastungs-Ergometrie** ist der wichtigste Teil der Untersuchung: wie reagieren Herz und Kreislauf bei Belastung? Ausdauersportler „passen nicht ins gewohnte Bild“: wir können nämlich erheblich mehr Watt Leistung auf dem Fahrradergometer treten als der Altersdurchschnitt. Die Aussage „sportgesund“ ist aber nur dann sicher genug, wenn die Ergometrie **bis zur individuellen Ausbelastung** durchgeführt wird.

Gefährliche **Herzrhythmusstörungen** und **Durchblutungsstörungen** zeigen sich nicht selten erst bei maximaler Belastung. Der Blutdruck kann in Ruhe einigermaßen normal, unter hoher Belastung aber behandlungsbedürftig überhöht sein. Die sportmedizinische Untersuchung zahlt keine Krankenkasse, sondern jeder selbst. Also der klare Auftrag an den untersuchenden Arzt: Belastungs-Ergometrie mit individueller Ausbelastung!

Der **Belastungs-Blutdruck** muss in Abhängigkeit von der Belastung in Watt und dem Lebensalter errechnet werden. Hier zwei Beispiele: bei einer 60-jährigen Person darf der systolische Blutdruck bei Belastung mit 100 Watt bis 200 mm Hg, bei Belastung mit 150 Watt bis 215 mm Hg hoch sein.

Die **Echokardiographie** ist die Ultraschalluntersuchung des Herzens. Es zeigen sich die vier Herzklappen und die Dicke des Herzmuskels. Außerdem wird der Blutfluss farblich dargestellt.

**Laborchemische Untersuchungen** gehören, wenn sie nicht kürzlich bei einer Vorsorgeuntersuchung erhoben wurden, sinnvollerweise mit zum Vorsorgecheck. Blutbild, Leberwerte, Nierenwert, Blutfette, Entzündungs-Parameter.

So weit, so gut. Am Tag X war sportmedizinisch alles in Ordnung. Jetzt kommt die **eigenverantwortliche Gesundheitspflege**.

Wichtigste Regel: **bei fieberhaftem Infekt ist Laufpause!** Die drohende Gefahr von Muskelentzündungen (Myositis), insbesondere des Herzmuskels (Myokarditis) ist in der Öffentlichkeit bekannt ... Wer bei diesem Roulette seine Laufgesundheit verloren hat, würde gern das Zeitalter zurückdrehen können und seinem Körper bei Fieber eine Laufpause gönnen. Wann darf man/frau nach Infekt wieder laufen? Hierzu ist eine Blutuntersuchung auf Entzündungszeichen zu empfehlen, wenn die Marathonreise gebucht und bezahlt ist. Sonst: im Zweifel etwas länger pausieren.

Läufer sind „verrückt“, zumindest manchmal für Nicht-Läufer. Vor dem Lauf klagt der Läufer über diverse orthopädische Schmerzen, die sich durch den Startschuss von selbst heilen, aber abends nach dem Lauf wieder kommen.

Diese Wehwechen kennt jeder von uns, die meisten haben aber auch schon Erfahrungen mit **orthopädischen Überlastungs-Verletzungen** gesammelt. Das muss jeder (lernen,) voneinander (zu) unterscheiden. Für mich galt mehrmals: aus Schaden wird man klug. Hier ein kurzer Überblick zu häufigen Problemen:

Am häufigsten sind **Sehnen** (Ansätze der Muskeln am Knochen) **und Bänder** schmerzhaft gereizt und entzündet. Zu schnelle Steigerung der Belastung oder auf längere Sicht individuell zu hohe Umfänge sind die Ursache.

**Entzündungen der Fußsohlensehne** (fälschlicherweise „Fersensporn“ genannt – nicht der kleine Knochenauswuchs, sondern die Sehne ist entzündet) sind eine sehr langwierige Verletzung. Ursache sind nicht durch Einlage korrigierte Fehlstellungen des Fußes mit chronischer Überlastung. Nach Jahren folgen dann einige Monate zwangsweiser Laufpause.

**Schmerzhafte Muskelverhärtungen** sind für uns fast schon „normal“. Die kann/soll man/frau sinnvoll behandeln und kann ihnen vorbeugen. Nicht selten haben Ausdauersportler verschiedene **Muskelkraftdefizite**, die zum einen erkannt und zum anderen ausgeglichen werden sollten. Das ist eine viel sinnvollere Maßnahme als die unten genannte Methode des ungezielten Schmerzmittel-Einwerfens zu wählen.

**Wirbelsäulen-Blockaden** können Schmerzen bis in Teile des Beins verursachen. Das selbst zu erkennen erfordert eine Schulung des Körpergefühls. Durch manuelle Therapie (= Chirotherapie) lassen sich solche Blockaden schnell lösen.

**Arthrose** bedeutet einen Verlust des Knorpels, der die Knochenenden in den Gelenkflächen überzieht. Je nach Schweregrad kann es sich als dauerhafte Schädigung erweisen mit Notwendigkeit des (weitgehenden) Umstiegs vom Langstreckenlauf auf anderen Ausdauersport.

Ein Marathonlauf beansprucht auch Leber und Nieren. Bei ausreichend langer Erholung sind diese Organe beim nächsten Marathonlauf wieder zur Belastung bereit. Insbesondere **bei Mehrtagesläufen** haben Untersuchungen **durch die Kumulation der Belastung sehr stark erhöhte Leber- und Nierenwerte** gezeigt.

Die wichtigste Belastung der **Nieren** entsteht durch Flüssigkeitsverlust beim Langstreckenlauf. Die Leistungsfähigkeit sinkt schon ab Verlust von 1 % des Körpergewichts, Durst kommt erst ab 2 % Flüssigkeitsverlust vom eigenen Körpergewicht auf. Wie viel muss ich trinken? Wichtigste Regel im Alltag: man/frau sollte 0,5 – 1 l Urin pro Tag lassen. Wer sich ein paar Mal vor und nach dem Laufen wiegt, kann sein Ausmaß des Schwitzens einschätzen. Nach dem Lauf zeigt ein dunkelgelber stark konzentrierter Urin Flüssigkeitsmangel an, ein leicht gelber Urin hat eine „gesunde“ Farbe, bei klar weißem Urin hat der Körper viel Wasser über die Nieren ausgeschieden.

Die **Leber** hat als Entgiftungsorgan im Marathonlauf viel Arbeit. Es dauert ein paar Tage nach einem Marathonlauf bis die Konzentration der Leberenzyme im Blut wieder im normalen Bereich liegen.

Zu empfehlen ist daher, weitere Belastung der Leber nicht zu übertreiben. In der heutigen Begutachtung wird das Konsumverhalten von **Alkohol** sehr differenziert beschrieben. Alkoholabstinenz ist selten; **mäßiger Genusskonsum** findet sich am häufigsten und ist bei Fehlen einer Alkoholabhängigkeit gesundheitlich nicht bedenklich. Die Grenze zu einem **riskanten Konsum** liegt für Männer bei einem durchschnittlichen täglichen Konsum von 60 g Alkohol, für Frauen bei 40 g Alkohol pro Tag. Frauen haben eine geringere Aktivität des Alkohol-abbauenden Enzyms (Alkoholdehydrogenase) und weniger wasserlösliche Körpermasse als ein Mann.

60 g Alkohol sind enthalten in 1,5 l Bier oder 0,6 l Wein oder 0,2 l Spirituosen. 40 g Alkohol sind somit in zwei Dritteln der Menge dieser Getränke enthalten.

**Hochkonsum von Alkohol** entspricht durchschnittlich 120 g/Tag bei Männern bzw. 80 g/Tag bei Frauen. Einen vermehrten Alkoholkonsum an einzelnen Tagen verkräftet der Körper besser als (fast) tägliches Trinken im Risiko- oder gar im Hochkonsum-Bereich. Gar nicht schön für die Leber ist eine Kombination mehrerer Marathonläufe mit Durstlöschen durch viel Bier – dann ist ein Bier zum Genuss mit alkoholfreien weiteren Getränken für die Leber deutlich gesünder.

Der Gebrauch von Medikamenten ist auch im Laufsport keine Seltenheit.

**Schmerzmittel** nimmt (fast) jeder manchmal. Bei gelegentlichem Kopfschmerz oder bei einer nicht lange anhaltenden Entzündung ist eine Eigenbehandlung üblich.

Leider zeigen anonyme Umfragen bei Marathonläufern, dass Schmerzmittel vor dem Lauf zur Vermeidung von Schmerzen auch „vorbeugend“ eingenommen werden, sprich: zum Laufen mit schnellerer Geschwindigkeit.

Ein regelmäßiger derartiger Medikamentenmissbrauch bekommt dem Körper nicht gut. Es kommt oft zu Magenschmerzen durch Schleimhautreizungen, die sich durch Flüssigkeitsmangel noch verstärken. Im Krankenhaus lautet eine Standardfrage bei akuten Magenblutungen: wie oft nehmen Sie welche Schmerzmittel ein?

Das Wahrnehmen und angemessene Bewerten von Schmerzen (normal ... Tempo rausnehmen ... heftiger Schmerz: echtes Problem) ist ein erheblicher besserer Umgang als das Überdecken von Schmerz als Warnsignal des Körpers beim Laufen.

Ohne Kaffee am Morgen ist mein Frühstück nicht komplett. Am Ende eines langen Laufes trinke ich manchmal Cola. Das ist normal.

Allerdings ist in einigen Berichten von Ultraläufen vom Einsatz von **Koffeintabletten** zur medikamentösen Stimulierung zu lesen. Koffein steht seit zwei Jahren nicht mehr auf der Dopingliste, weil zwischen Trinken koffeinhaltiger Getränke und stärkerer Zufuhr über Tabletten Schnittstellen der Koffein-Konzentration im Körper bestehen.

Der frühere Grenzwert wurde etwa durch Trinken von 5 Tassen Kaffee erreicht.

Koffein in höheren Dosen führt zu Kopfschmerzen, Übelkeit, erhöhter Muskelspannung und wirkt harntreibend, d.h. führt zu vermehrtem Flüssigkeitsverlust.

Daher ist eine Koffeinzufuhr unterhalb des Auftretens dieser Nebenwirkungen anzuraten.

Selten werden Betäubungsmittel zur medikamentösen Stimulierung im Langstreckenlauf verwendet. Eine Auflistung der Nebenwirkung lässt hiervon auch dringend abraten.

**Kokain** erhöht den Blutdruck, die Herzfrequenz und die Atemfrequenz, verengt die Blutgefäße und verursacht Depressionen sowie Wahngedanken.

**Amphetamine** erhöhen die Herzfrequenz und die Muskelspannung, verengen die Blutgefäße, bewirken vermehrtes Schwitzen und verminderten Appetit.

Der Redefluss ist deutlich gesteigert, es kommt zu vermehrter Nervosität sowie zu Wahngedanken.

Das Fazit: **Auf seinen Stütz- und Bewegungsapparat, die Leber und die Nieren muss jeder Marathonläufer in erster Linie selbst achten.**

Die Bilanz von viel Marathon laufen und Gesundheit ist insgesamt positiv: **Die vielfältigen Verbesserungen der körperlichen und seelischen Gesundheit durch Ausdauersport überwiegen in Ausmaß und finanziellem Wert die hier genannten möglichen „Lauf-Nebenwirkungen“ um ein Mehrfaches!** Marathonläufer/innen sind im Durchschnitt gesünder und auch im Alltag belastungsfähiger als Menschen, die keinen Sport treiben.

## Presseberichte

### Bischofswieser absolviert 100. Marathon

*Deutschlands härteste Laufstrecke.* Dr. Sebastian Roth beim 6. Chiemgauer Bergultrallauf (Berchtesgadener Anzeiger 5.08.2010 von Christian Wechslinger)

Ruhpolding – Der »Chiemgauer 100 Bergultra« gilt als einer der schwersten Laufwettkämpfe in Europa. Dabei sind 100 Kilometer mit einer Gesamtdifferenz von 4400 Höhenmetern in maximal 18 Stunden zu bewältigen. Die Strecke führt vom Ruhpoldingener Waldstadion über die Kaitalm, den Unternberg, die Hörndlwand, Röthelmoos, die Jochbergalm, die Hochfelln-Mittelstation, Maria Eck, den Hochfelln und Brand wieder zurück ins Waldstadion. Rund 16,5 Stunden benötigte der Bischofswieser Dr. Sebastian Roth für diese Strecke, was ihm den 37. Platz brachte.

98 Aktive aus 8 Nationen machten sich im Morgenrauen auf die »mörderische« Strecke. »Bei großer Erschöpfung waren Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Konzentrationsfähigkeit, strategisches, kräfteeinteilendes Laufen, Zeita-

management und ein Rucksack mit Trinksystem erforderlich«, so Dr. Roth, der unbedingt unter dem vorgegebenen Zeitlimit von 18 Stunden bleiben wollte. Die Strecke müsse überwiegend gelaufen werden und Ruhepausen gibt es gar nicht.

54 Aktive beendeten die 100 Kilometer im Zeitlimit von weniger als 18 Stunden, 33 Läufer schlossen den Lauf bei Kilometer 66 oder 80 ab, sechs Läufer erreichten Ruhpolding erst nach Zielschluss und fünf Läufer gaben auf. Als Erster kam Uli Calmbach von der DJK Schwäbisch Gmünd in 10:58:11 Stunden zurück nach Ruhpolding. Dr. Sebastian Roth aus Bischofswieser beendete den Lauf nach 16:38:58 an der 37. Stelle.

Damit holte sich der Bischofswieser die »Eintrittskarte« in den 100-Marathon-Club. Vollmitglied wird nur, wer nachweisbar mindestens 100 offizielle Wettkämpfe

über die Marathondistanz oder darüber hinaus absolviert hat.  
cw



*Zum Zeitpunkt der Aufnahme war Dr. Sebastian Roth schon zwölf Stunden auf den Beinen.*

*(Foto: privat)*

### Runner's World HELDEN 2010

(aus der Runner's World Ausgabe 12/2010)

Wer läuft, tut nicht nur etwas Gutes für sich. Jeder Läufer ist zugleich ein Vorbild für einen gesunden, aktiven Lebensstil. Einige Läufer sind sogar herausragende Vorbilder. 2010 waren aus unserer Sicht diese fünf Sportler ganz besonders inspirierend und motivierend:

- Kategorie Elite: Sprintkönigin Verena Sailer, Europameisterin in Barcelona über 100 m
- Kategorie Lauftrainer: Marc Löhmann, Lehrer aus Freiburg trainiert Schüler bis zu 5 mal/Woche
- Kategorie Nachwuchs: Corinna Harrer, 19-jährige deutsche Jugendmeisterin von 800 bis 10.000 m
- Sonderpreis: Andreas May, 40. Marathon- und Ultra-Läufer trotz Diabetes vom Typ 1
- Kategorie Masters: **Sigrid „Sturmvogel“ Eichner.** Sie ist ein sportliches Phänomen. Wenn sie einen Marathon hinter sich hat, steht bereits der nächste an.

## KLAUS ROHDE - 'Immer nur ein Ausdauerläufer' - (Ostthüringer Zeitung 2.09.2010 von Katja Schubach)

Jena (OTZ). „Ich war nie ein Schnellläufer; immer nur ein Ausdauerläufer“ – das sagt Klaus Rohde über sich selbst.

Vor 30 Jahren ist er seinen ersten Marathon gelaufen – über den Rennsteig. „Völlig unbekümmert“ und „ohne besondere Vorbereitung“, erinnert sich der 68-Jährige heute. Er ist der erste Thüringer, der bisher zu 199 Marathons gestartet ist und mit Zieleinlauf beendet hat.

Ein bisschen laufverrückt sei er schon, sagt er, und fügt aber schnell hinzu, dass andere viel mehr laufen als er. Lediglich dreimal in der Woche trainiere der Rentner und laufe dabei nie mehr als höchstens 42 Kilometer. „Ich bin im Alter langsamer geworden“, sagt er. Nicht ohne Grund, will er seinen liebsten Sport doch noch eine Weile ausüben. „Anderen haben ihr Tempo ihrem Alter nicht angepasst, aber die haben ihren Sport auch längst aufgeben müssen“, so Klaus Rohde weiter.

Eine Menge hat Klaus Rohde seither als aktiver Läufer erlebt. „In Erfurt habe ich mich

einmal mit fünf anderen Teilnehmern verlaufen. Die Strecke war schlecht gekennzeichnet. Ehe wir es bemerkten, waren wir schon einen riesigen Umweg gelaufen und kamen verspätet im Ziel an“, sagt der passionierte Marathonläufer.

Mit dabei ist auch eine Geschichte aus dem geteilten Deutschland. „Ein Vereinskollege von mir ist in den 80er Jahren heimlich bei einem Marathon in Hamburg gestartet. Ulrich Eisenberg war damals zu Besuch bei seiner Tante. Bei dem Lauf lernte er einen Arzt aus Hamburg kennen, Christian Hottas. Nachdem er sah, dass ich für die WSG lobeda startete, ob ich Ulrich kennen.“ Diese Begegnung führte die drei Läufer bis heute zusammen. Anfang 2000 sind sie gemeinsam dem Team-Marathon in Berlin gelaufen.

Am Sonnabend wird Klaus Rohde seinen 200. Marathon angehen – den zehnten Stadtwall-Marathon in Gardelegen.

## Marathon mal anders

(Newsletter 5.10.2010 Presseinfo Kassel Marathon von Michael Küppers)

Es war eine außergewöhnliche Aktion, mit der die Fasanenhofschule an der Mörikestraße in Kassel auf sich aufmerksam machte: ein Sponsorenlauf mit sieben gestandenen „Marathon-Veteranen“.

245 Marathons hat Michael Weber schon auf dem Buckel. Der Stuttgarter hat sich extra Urlaub genommen, um am Sponsorenlauf rund um den Schulhof der Fasanenhofschule teilzunehmen. „Eine schöne Sache“, fin det das Vorstandsmitglied des „100 Marathon Club“, nachdem er die 80 Runden auf der 530 Meter langen Strecke in 4:19:11 Stunden bewältigt hatte. Auf allen Kontinenten ist Weber schon gelaufen – einen solchen Lauf um den Schulhof hat er aber nur mal in der Heimat gemacht. Mario Sgasser aus Hünfeld (252 Marathons), der zweite Vorsitzende des „100 MC“, in 4:19:08 gemeinsam mit dem Kasseler Lother Schneider Schnellster, war ebenso

angetan wie der mit 392 Marathons „erfahrenste“ Läufer Günter Meinhof aus Hemer. „Ich habe sogar schon mal Ultraläufe über 200 Kilometer auf Sportplätzen gemacht, aber die Atmosphäre mit den Schülern hier ist toll.“ Fanden auch Friedrich Iffert, Urgestein des PSV Grün-Weiß Kassel, und Manfred Stronczyk aus Schauenburg. Organisiert hatte den Lauf der Marathon-Sammler Lehrer Jürgen Haschen, beim E.ON Mitte Kassel Marathon als Bremser und Zügeläufer im Einsatz. Seine Kollegen waren dem Ruf gerne gefolgt, es gab Verpflegung, Zeitnahme und Siegerehrung – ein echter Marathon. Der Erlös kam der Schulhof-Neugestaltung zugute. E.ON Mitte Kassel Marathon-Veranstalter Winfried Aufenanger überraschte die Schüler mit 50 freien Startplätzen für die Fasanenhofschule beim Mini-Marathon 2011, die von E.ON Mitte Vertrieb gesponsort werden. Für die sieben am „Fasa-

nenhofschul-Marathon“ beteiligten Läufer gab es von Winfried Aufenanger jeweils eine freie Marathon-Startnummer. „Dieser Spornsorenlauf war eine ganz tolle Idee“, freute sich Schulleiterin Ursula Richter-Dickhaut.

„Wir haben heute viele neue Talente entdeckt“, sagte Friedrich Iffert. Die Schüler hatten die Läufer in Gruppen begleitet und so fleißig Geld sammeln können.



Nach dem Schulhof Marathon

(Foto: Michael Küppers)

## Dem Marathon verfallen

(Rheinische Post 26.10.2010 von Klaus Müller)

**Mettmann (RP) Seit sieben Jahren läuft der 29-jährige Peer Schmidt-Soltau. Der 100-Marathon liegt gerade hinter ihm. Mittlerweile bringt er es auf einen Trip le-Marathon: Dreimal am Tag startete er zur 42,195 Kilometer-Strecke.**

Seit kurzem gehört Peer Schmidt-Soltau einer besonderen Vereinigung an. Er ist Mitglied im 100-Marathon-Club. Vor einigen Wochen hat der 29-Jährige seinen hundertsten Marathonlauf erfolgreich absolviert. "Es war ein langgehegter Wunsch von mir, diesem Club anzugehören. Jetzt bin ich stolz, dass ich es geschafft habe." In diesem Jahr habe er besonders intensiv darauf hingearbeitet, die Schallmauer 100-Marathonläufe zu durchbrechen.

Die Schallmauer hat er wirklich durchbrochen, denn mittlerweile hat er beim "Marathon rund um den Baldeneysee" seinen 101. absolviert. "So oft wie in diesem Jahr bin ich noch nie

Marathon gelaufen. Insgesamt war ich 30 Mal am Start", verrät der in Metzkausen wohnende Schmidt-Soltau. Fast jedes Wochenende sei er in ganz Deutschland und dem benachbarten Ausland unterwegs gewesen.

### Durch ganz Europa gejoggt

"Da ich ihn öfters bei seinen Läufen begleite, kommt das Familienleben nicht zu kurz", betont Ehefrau Stefanie Roggan schmunzelnd. Sie verweist darauf, dass mancher Lauf mit einem Kurzurlaub verbunden wird. "Es gab aber auch schon längere Urlaube. Als mein Mann am Sydney-Marathon teilgenommen hat, haben wir dies genutzt, um Australien näher kennenzulernen." Peer Schmidt-Soltau ergänzt, dass er bereits in verschiedenen Hauptstädten Europas, darunter in London, Paris und Wien an Marathonläufen teilgenommen hat.

Anfangen habe er mit dem Laufen vor sieben Jahren. "Da habe ich gemeinsam mit meinem Bruder am Düsseldorf-Marathon teilgenommen und musste ein nicht so schönes Erlebnis verkraften. "Mein Bruder erlitt 80 Meter vor dem Ziel einen Schwächeanfall."

Peer Schmidt-Soltau fand trotzdem Spaß an der längsten Laufdistanz der Leichtathletik. Zuvor hatte er eine ganz andere Sportart betrieben. "Ich war ein ganz passabler Golfspieler und spielte im Golfclub in Ratingen-Homburg." Mittlerweile lässt ihn der Langstrecken-Bazillus nicht mehr los. Die normale Marathon-Strecke von 42,195 Kilometer absolviert er fast nebenbei. In den vergangenen Jahren nahm er mehrmals an den Bielefelder Lauftagen teil. Dort absolvierte er jeweils einen Ultramarathon über 100 Kilometer. Dafür brauchte er knapp zwölf Stunden. Etwas ganz besonderes war in diesem Jahr die Teilnahme am Mecom-Triple-Marathon. Da habe ich an einem Tag drei Marathonläufe absolviert. Der erste Start war morgens um fünf Uhr, die nächsten um elf und 17 Uhr, berichtet der studierte Medientechniker. Er ist als Mediengestalter in Ludwigsburg tätig und lebt nur am Wochenende in Mettmann, sofern er nicht an einem Marathonlauf teilnimmt. Zusammen mit seiner Ehefrau hat er ein großes Hobby. "Wir gehen beide gern in den Zoo. Wenn es möglich ist, verbinden wir Reisen mit einem Zoo-besuch."



Peer S. (Foto: Dietrich Janicki)

#### Im Club der Hunderter

Peer Schmidt-Soltau betont, dass er nicht auf Zeit laufe, sondern ein Kilometermacher sei. "Meine Bestzeit im Marathon liegt bei 3:40:56. Das ist keine besonders schnelle Zeit." Der 100-Marathon-Club hat deutschlandweit rund 260 Mitglieder.

## 400. Marathon

Der „Schaumburger Kenianer“ läuft und läuft ...

(Schaumburg Lippische Landes-Zeitung 26.10.2010 von Uwe Kläfker)

Leichtathletik. Er läuft und läuft und läuft:



Jobst von Palombini vom VfL Bückeburg absolvierte vor wenigen Tagen seine 400. Marathon. Eine beeindruckende Leistung, da von Palombini nicht nur auf Langstrecken zu Hause ist, sondern auch über Qualität auf Kurzstrecken und der Bahn verfügt und unzählige Siege und Kreisrekorde aufweisen kann.

1.150 Kilometer in

18 Etappen und 18 Tagen: Jobst von Palombini liebt die Herausforderung.

Seit 1992 ist der Lehrer aus Petershagen in der Laufszene bekannt. Starts in deutschen Großstädten folgten Wettkämpfe im Ausland. Die laufende Saison war für Palombini besonders erfolgreich, denn er verbuchte 17 Gesamtsiege und 28 Siege in seiner Altersklasse.

Ein Highlight war in diesem Jahr die Durchquerung Frankreichs. Die Strecke über 1.150 Kilometer führte den Extremsportler von der Bretagne bis nach Narbonne ans Mittelmeer. In 18 Tagen und 18 Etappen ohne Ruhetag überwand von Palombini 13.000 Höhenmeter und bisweilen auch den eigenen Schweinehund. Der dritte Platz war ein erstklassiges Ergebnis.

Von den 400 gelaufenen Marathons waren 124 Ultraläufe dabei, heißt, die Strecke war länger als die 42,195 Kilometer, die für einen „normalen“ Marathon absolviert werden müssen. Von Paolombini legte dabei insgesamt eine Strecke von 19.173 Kilometern zurück. In diesem Jahr schaffte der „Schamberger Kenianer“ 50 Ultraläufe und Marathons (2.688 Kilometer) und 18 Kurzstreckenläufe mit 153 Kilometern. Unter anderem absolvierte er den „Chiemgauerbergultra“ mit einer

Strecke von 100 Kilometern rund um Ruhpolding im Landkreis Traunstein. Von Paolombini war „dank“ 4.400 Höhenmetern mehr als 14 Stunden unterwegs.

Der Läufer des VfL Büchelberg (Jahrgang 1969) ist Mitglied im „MC 100 Hamburg“ und „100 Marathon Deutschland Club“ – aber bei Weitem nicht der „verrückteste“ Läufer, denn einige Mitglieder haben bereits an mehr als 1.000 Marathons teilgenommen.

## Personalien

### Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

#### 100 Marathons/Ultras

und damit Vollmitgliedschaft

**Joachim Kortyka** (Speyer) am 14.05. beim Bödefelder Höllenlauf.

**Thomas Schmidt** (Forchheim) am 26.06. in Lenzerheide (SUI).

**Marion Möhle** (Darmstadt) am 17./18.07. beim 24 Stunden Lauf in Berlin.

**Dirk Klatt** (Montabaur) am 31.07. in Davos (SUI).

**Sebastian Roth** (Bischofswiesen) am 31.07. in Ruhpolding (siehe Pressebericht in diesem Heft).

**Maria Rolfes** (Lohne) am 29.08. in Goldenstedt.

**Peer Schmidt-Soltau** (Mettmann) am 03.10. in Köln (siehe Pressebericht in diesem Heft).

**Claudia Erdmann** (Kaltenkirchen) am 09.10. in Kaltenkirchen (Titelbild).

**Rolf Böttger** (Syke-Ristedt) am 06.11. in Hamburg-Öjendorf.

Den 100. reinen Marathon lief **Erika Köhn** (Tangstedt) am 18.07. in Henstedt-Ulzburg und **Hans-Werner Rehers** (Osnaabrück) am 06.08. in Eelde beim Wardenburger Triple.

#### 200 Marathons/Ultras

**Günter Heyer** (Kiel) am 13.05. beim Steinburg Ultra in Hohenasperg.

**Klaus Rohde** (Jena) am 04.09. in Gardelegen (siehe Pressebericht in diesem Heft).

#### 200 Marathons/Ultras

**Sabine Schneider** (Heimborn) am 16.10. in Hachenburg.

**Monika Preißler** (Berlin) am 31.10. in Athen.

**Christine Schroeder** (Hamburg) am 07.11. an den Teichwiesen in Hamburg.

#### 300 Marathons/Ultras

**Lothar Reißler** (Berlin) am 26.07. auf der zweiten Etappe des Baltic Runs.

**Klaus-Peter Ulmschneider** (Esslingen) am 12.09. in Basel.

#### 400 Marathons/Ultras

**Jobst von Paolombini** (Bad Eilsen) am 17.10. beim von ihm organisierten Idarum Marathon (siehe Pressebericht in diesem Heft).

#### 600 Marathons/Ultras

**Sjoerd Slaaf** (Groningen, NED) am 30.07. an den Teichwiesen in Hamburg

#### 800 Marathons/Ultras

**René Wallesch** (Geestacht) am 09.10. in Kaltenkirchen.

#### 1.300 Marathons/Ultras

**Hans-Joachim Meyer** (Hamburg) am 24.10. in Magdeburg.

#### 1.700 Marathons/Ultras

Ehrenmitglied **Horst Preisler** (Hamburg) am 04.09. auf Usedom.

## Rekorde

**Oliver Scheer** (Hamburg) lief am 28./29.08. in Wolfenbüttel Deutschen Rekord in der AK M40 im 12 Stunden Bahnlauf mit 110,058 km.

## Neue Mitglieder

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

|   |   |
|---|---|
| 290 <b>Dirk Klatt</b> aus Montabaur   | 296 <b>Peter Burns</b> aus Witham-Essex (GBR) |
| 291 <b>Thomas Schmidtkonz</b> aus Forchheim   | 297 <b>Martin Feigel</b> aus Gaimersheim      |
| 292 <b>Peer Schmidt-Soltau</b> aus Mettmann<br>(im letzten Heft als 290 veröffentlicht) | 298 <b>Rainer Erwin Scherer</b> aus München   |
| 293 <b>Dr. Sebastian Roth</b> aus Bischofswiesen  | 299 <b>Manfred Huget</b> aus Dornhan          |
| 294 <b>Maria Rolfes</b> aus Lohne   | 300 <b>Osy Wayne</b> aus London (GBR)         |
| 295 <b>Kurt Laube</b> aus Gifhorn   | 302 <b>Roland Halder</b> aus Köln             |
|   | 303 <b>Ineke Scheffer</b> aus Leens (NED)     |

## 7. September 2011 – (Nix) neues vom Elbtunnel

Liebe Lauffreundinnen und Lauffreunde!

Nach Tradition des Hauses gibt es heute wieder eine gute und eine schlechte Nachricht:

### Wie immer die Gute zuerst:

Wie ihr wisst, feiert der "Alte Elbtunnel" am 7. September 2011 sein 100-jähriges Jubiläum. Da wir bis jetzt im alten Elbtunnel 10 Marathons (von 2000 bis 2009) durchgeführt haben, gehört der 100 Marathon Club ja praktisch dazu. Dies sieht auch der Tunnelchef, Herr Philipps, so.

Daher wollen wir dieses Ereignis mit einem außerordentlichen (d.h. nicht am letzten Januarsonntag stattfindenden) Jubiläumsmarathon feiern. Damit die Sache auch bundesweit bekannt wird, hat sich die Bundesregierung des Jubiläums angenommen und gibt eine 10-Euro-Gedenkmünze heraus.

Wir werden versuchen, als Finisiermedaille eine Sonderprägung der Münze mit dem 100 MC - Emblem für unseren Jubiläums-Marathon zu erhalten.

### Nun die Schlechte:

Wie ihr wisst, werden die beiden Röhren des alten Elbtunnels z. Z. saniert, weswegen wir an unserem angestammten Termin im Januar voraussichtlich bis 2014 keine Marathonveranstaltung durchführen können. Allerdings werden die beiden Röhren eine nach der anderen saniert und die Absicht von HPA (= Hamburg Port Authority = Elbtunnel-Besitzer) ist, zum Jubiläum im September 2011 die Sanierung der ersten Röhre fertig zu haben. Hierfür haben wir die Willenserklärung, dass wir den Marathon durchführen können, sofern die Röhre fertig ist, was immerhin schon eine ganze Menge ist.

Nach Auskunft des Tunnelchefs gestalten sich die Sanierungsarbeiten jedoch schwierig, so dass zum jetzigen Zeitpunkt nicht definitiv gesagt werden kann, ob in dem Zeitfenster um den 7.09.2011 unser Marathon auch tatsächlich stattfinden kann.

Was bedeutet das für uns?

- für uns als Orga-Team, dass wir einen Marathon vorbereiten müssen bzw. wollen, von dem wir nicht genau wissen, wann er genau stattfinden kann und wann wir ein "Okay" bekommen, um verbindliche Daten in die Welt zu setzen.
- für Euch als Läufer, dass ihr euch einen attraktiven Termin im September freihalten müsst, ohne zu wissen, wann genau bzw. ob überhaupt der Lauf stattfinden wird.
- für alle, die sich als Helfer zur Verfügung stellen, dieselbe Terminunsicherheit wie für die Läufer.

Dazu kommt, dass wir uns nach den Ereignissen in Duisburg (Loveparade-Massenpanik) auf höhere Anforderungen an Organisation und Ordern einstellen müssen.

Anfang 20 11 werden wir beginnen, das Orga-Team aufzustellen und auch auf der Homepage des 100 MC einen Aufruf für Helfer und Ordner zu starten, da im September möglicherweise nicht alle angestammten Helfer zur Verfügung stehen. Obwohl der ETM 2009 nach meiner Empfindung die bisher beste Veranstaltung war, waren besonders die Ordner knapp, aber wir hatten das Glück, dass bei dem Wetter nicht mehr Besucher vor Ort waren. Bei einem Jubiläums-Marathon im September wird das ganz sicher anders.

Wir wollen versuchen, ob Michael einen e-Mail Postkasten für Helfermeldungen installieren kann.

Soweit das Nustevom Elbtunnel-Jubiläums-Marathon. Wir halten euch auf dem Laufenden.

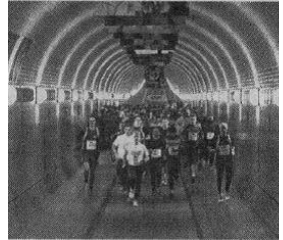
Für das Orga-Team  
Hans-Jürgen Lange

## Den Elbtunnel gibt's bald für die Geldbörse

**HAMBURG/BERLIN** Die Bundesregierung gibt im September 20 11 eine 10 -Euro-Gedenkmünze „100 Jahre Hamburger Elbtunnel“ heraus. Die Gedenkmünze soll wie die bisherigen deutschen 10-Euro-Gedenkmünzen aus 18 Gramm Sterling Silber bestehen. Der Entwurf stammt von dem Künstler Herwig Otto aus Rodenbach, teilte das Bundesfinanzministerium gestern in Berlin mit.

In der Begründung der Jury heißt es: „Die vollständige und harmonische Darstellung des Hamburger Elbtunnels zeigt die Lage am Strom,

das Schachtbauwerk mit Tunnelanschluss, beide Röhren sowie die darüber laufende Schifffahrt und gibt das Thema in hervorragender Weise wieder.“ lno



**Ob Marathon** oder einfach nur Touristenmagnet: der alte Elbtunnel ist seit 100 Jahren eine Institution. Ab September ziert er eine 10-Euro Münze. SH:Z

Pinneberger Tageblatt vom 22.04.2010

## Zur Statistik

Liebe Mitglieder des 100 Marathon Clubs,

seit März dieses Jahres bin ich für eure und unsere Statistik zuständig. Nachdem ich nun einige Monate Erfahrungen sammeln durfte, möchte gern darüber berichten.

Zunächst einmal: Die Arbeit macht mir sehr viel Spaß, weil ich gern mit Zahlen umgehe. Es gibt aber ein paar Punkte, die mir auf dem Herzen liegen.

Es geht einerseits darum, dass mir leider nur etwa 30% der 100 MC Mitglieder zum 30.06.2010 ihre Statistik haben zukommen lassen. Natürlich kann ich niemanden zwingen, das zu tun, aber es ist schade, da die Übersichten dadurch unvollständig sind und auch die Rangfolgen nicht der Wirklichkeit entsprechen. Ihr helft mir, eine gute Arbeit abzuliefern, wenn ihr euren persönlichen „Baustein“ dazu beibringt. Denkt bitte auch daran, Datum und Veranstaltungsort des Laufes mitzuteilen, damit ich die Daten ggf. überprüfen kann. Ehrungen bzw. Bestätigungen der Leistung gegenüber Dritten von Seiten des 100 MC sind sonst nicht möglich. Was jeder für sich macht und wertet, ist natürlich seine Angelegenheit.

Aus gegebenem Anlass möchte ich auf einen zweiten Punkt hinweisen. Eure Läufe sind immer dann für den 100 Marathon Club zählbar, wenn sie dies nach der zum Zeitpunkt des Laufes geltenden Zählordnung sind. Das bedeutet auch, dass nur die vom Veranstalter offiziell ausgeschrieben Strecken und Zielzeiten für uns gewertet werden. Jeder Läufer muss schließlich dieselben Chancen haben. Persönliche Absprachen sind zwar eine nette Geste, aber wenn kein anderer davon weiß, keine offizielle Vereinbarung.

Ich wünsche euch gute Läufe bei bester Gesundheit, eure Statistikerin Erika Köhn

## Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Adressen .....  | 2  |
| Hinweis zum Clubheftversand .....                                 | 2  |
| Einladung zur Mitgliederversammlung.....                          | 3  |
| Ausschreibung 14. Holtenuaer Geländemarathon 2.04.2011 .....      | 3  |
| Ausschreibung 5. Kanal-Marathon 3.04.2011 .....                   | 4  |
| Beitrags- und Gebührenordnung .....                               | 4  |
| Berichte unserer Mitglieder.....                                  | 5  |
| Von Scheveningen nach Zandvoort .....                             | 5  |
| Deutschlandlauf 2010.....   | 6  |
| Letzter Start beim Myanmar Marathon.....                          | 8  |
| New York City Marathon.....                                       | 10 |
| Marathonorganisator Arne Franck .....                             | 13 |
| Viel Marathon laufen - Gesundheitscheck + Eigenverantwortung..... | 16 |
| Presseberichte .....  | 20 |
| Bischofswieser absolviert 100. Marathon .....                     | 20 |
| Runner's World HELDEN 2010 .....                                  | 20 |
| KLAUS ROHDE - 'Immer nur ein Ausdauerläufer' - .....              | 21 |
| Marathon mal anders .....   | 21 |
| Dem Marathon verfallen .....                                      | 22 |
| 400. Marathon.....  | 23 |
| Personalien .....   | 24 |
| Jubiläen.....   | 24 |
| Rekorde.....  | 25 |
| Neue Mitglieder.....  | 25 |
| 7. September 2011 – (Nix) neues vom Elbtunnel .....               | 25 |
| Zur Statistik .....   | 26 |
| Impressum .....   | 27 |

## Impressum

|                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>Veröffentlichung:</b> | “100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht  |
| <b>Druck:</b>            | Induprint Stuttgart  |
| <b>Auflage:</b>          | 250 Exemplare  |
| <b>Nächstes Heft:</b>    | “100MC aktuell“ 1/2011 erscheint Mitte Februar 2011<br>Redaktionsschluss: 31.01.2011<br>Zuschriften an die Redaktion (siehe Adressen) per E-Mail oder Post |
| <b>Urheberrecht:</b>     | Nachdruck nur nach Rücksprache mit dem Autor gestattet   |
| <b>V.i.S.d.P.R.</b>      | Peter Genz   |

---

**Bankverbindung:**



(Foto: Privat)

Drei Generationen beim Berlin Marathon. Clubmitglied Gerd Papcke zusammen mit seinem Sohn Ralph und Enkeltochter Sonja.