



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 1/2011

Jahreshauptversammlung am 2. April 2011 in Kiel



Dr. Sebastian Roth im Osloer Bislett-Stadion beim Überschreiten der 200-Kilometer-Marke.

(Foto: Ole Arne Schlytter)

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:

Redaktion _____
Michael Weber:

Vorstandsinformationen

Liebe Mitglieder,

ein Jahr ist der neue Vorstand im Amt und wir haben es geschafft, den 100 MC in ruhiges Fahrwasser zu bringen. Der Beitritt von über 30 neuen Mitgliedern zeigt uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Unser Renommee außerhalb des Clubs ist gut. Aber alles, was gut ist, kann noch besser werden.

Um das zu erreichen, suchen wir für unseren Vorstand einen weiteren Mitstreiter, der sich um die Öffentlichkeitsarbeit kümmert, also einen sogenannten Pressewart.

Unser Vorstand ist bisher etwas nordlastig, das darf sich aber gerne ändern. Unsere Arbeit findet bis auf wenige Präsenntreffen oder Telefonkonferenzen größtenteils mittels Emailaustausches statt.

Also – wer fühlt sich angesprochen?

Eine Bestätigung auf der JHV kann übrigens auch in Abwesenheit erfolgen.

Peter Genz

Vorstandsmitglied zurückgetreten

Hallo lieber Vorstand!

In den letzten Jahren haben mich viele private Dinge belastet. Daher war es mir leider nicht möglich, meine Pflichten im Vorstand wahrzunehmen. Auch in Zukunft werde ich mich nicht für den Verein aktiv einbringen können. Daher trete ich vom Vorstandsposten zurück.

Meine Arbeit damals im Vorstand habe ich sehr gerne und mit viel Herz sowie Überzeugung gemacht. Ich wünsche den Mitgliedern und dem Vorstand viel Erfolg und Spaß bei unserem gemeinsamen Hobby "LAUFEN".

Sportliche Grüße,
Scheke Lo

Vorstandssitzung am 27.12.2010 in Henstedt-Ulzburg

Auf der letzten Vorstandssitzung des abgelaufenen Jahres wurden folgende Beschlüsse gefasst:

- Aktualisierung der e-Mail Adressen, um die Mitglieder schnell und zeitnah informieren zu können. Bitte meldet Änderungen an die Redaktion.
- Eine Ehrenurkunde gibt es zukünftig auch bei vielfachem von 250 Marathons/Ultras
- Runde Geburtstage ab 60 werden nachträglich im Clubheft veröffentlicht.

Anträge zur Mitgliederversammlung

Zur Mitgliederversammlung am 2. April in Kiel-Holtenau liegen folgende Anträge vor:

René Wallesch beantragt:

- Der Vorstand erarbeitet bis zur Mitgliederversammlung 2012 Richtlinien, unter welchen Voraussetzungen eine Ehrenmitgliedschaft überhaupt möglich ist. Eine Begründung erfolgt mündlich während der Versammlung.
- §2 (4) der Zählordnung wird nach dem 1. Satz durch folgende 2. Satz ergänzt: "Diese Ausschreibung hat mindestens 2 Wochen vor dem Veranstaltungstermin zu erfolgen."
Begründung: Ich meine, dass die Seriosität des 100 MC nicht davon profitiert, wenn nach einer kurzfristigen Absage einer Laufveranstaltung eines anderen Vereins kurzfristig ein Vereinskollege einen Marathon ausschreibt und dann die Teilnehmer telefonisch zusammensucht. Diesem Beispiel folgend, könnte es zum Beispiel auch vorkommen, dass irgendjemand mit 2 Freunden einen Lauf für den nächsten Tag vereinbart, eine Ausschreibung auf irgendeine Internetseite stellt, die so kurzfristig dann kaum jemand liest.

Die Einladung zur Mitgliederversammlung wurde im Clubheft 3/2010 veröffentlicht.

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

Ort: TuS Holtenau von 1909 e.V.

Nixenweg 4

2 4159 Kiel-Holtenau

Berichte unserer Mitglieder

Transe Gaule 2010

von Jobst von Palombini

Die Vorbereitung konnte mental und körperlich ein Jahr vor dem Lauf beginnen, nachdem mein Startplatz im August 2009 gesichert war.

Bis August 2010 wurden es dann in etwa 80 Kilometer pro Woche, allerdings gespickt mit vielen Wettkämpfen. So waren es bis zum 11.8.2010 allein in diesem Jahr 44 Läufe, davon 26 Marathons und Ultras. Und wie das bei mir oft so ist, musste es auch noch zehn Tage vorher der 100er im Chiemgau sein, der mit seinen 4400 Hm und einigen technisch schweren Abstiegen mir sehr viel abverlangte. Zum Glück handelte ich mir dort keine Verletzung ein. Und weil ich es dann immer noch nicht sein lassen konnte, trat ich nach einer erfolgreichen Herzuntersuchung vier Tage später noch bei einem 10.000 m Bahnlauf in Minden an. Meine Frau schimpfte mit mir, weil sie sicher zu Recht meinte, ich solle mich vor dem großen Frankreichlauf lieber erholen.

Nun denn, der Tag des Transe Gaule-Startes rückte näher, und der Auftakt sollte mehr schlecht als recht verlaufen. Wer meine Entwicklung beim Transe Gaule betrachtet, könnte meinen, der langsame Beginn sei geplant gewesen. Die Wahrheit aber ist: Ich konnte nicht schneller und hatte an Tag 1 und 3 einen ziemlichen Einbruch zu verzeichnen, den ich zum Glück noch jeweils auf der Etappe einigermaßen ausgleichen konnte.



Jobst von Palombini (Foto: privat)

Der Wendepunkt für mich war wohl Kilometer 51 auf der dritten Etappe: Gerade eben noch völlig down und vom ständigen Straßenauftrieb genervt, verließen die letzten 19 km der 75 km langen Etappe off-road, d.h. auf einem langen, ebenen Waldweg. Plötzlich war ich wieder in meinem Element, und alle Erschöpfung war gewichen. Viele konnte ich rücküberholen, und ich hatte das gute Gefühl, dass eine Krise bei einem Etappenlauf nicht das letzte Wort ist.

Die nächsten Tage verliefen erstaunlicherweise immer besser, erst dreimal Platz 15, dann Platz 10, und dann schon 5. und zweimal 4. Das Ganze wurde mir unheimlich, denn ich fühlte mich immer leichter, worauf mir Uli Niehuß fragend simste, ob denn der TG zu leicht sei. Und so lief ich am nächsten Tag geradewegs in die Euphoriefalle und meinte plötzlich, das Feld vom Start weg sprengen zu müssen. Der bis dahin souverän führende Franzose bekam Probleme an diesem Tag und gab am folgenden Tag dann mit Sehnenbeschwerden auf.

Ich wurde zwar noch eingeholt, konnte mich aber an Jan Nabuurs, dem späteren sehr souveränen Gesamtsieger festbeißen und ihn um neun Sekunden an diesem Tag im

Endspurt schlagen. Glücklicherweise nach diesem tollen Lauftag spürte ich abends aber auch: das kann so nicht weitergehen, ich heiße nicht Rainer Koch oder René Strosny, habe weder deren Talent noch eigentlich ausreichend für die 1150 km trainiert.

Und prompt kam zwei Tage später das erste Oberschenkelproblem und ein weiterer heftiger Einbruch. Aber auch auf dieser Etappe konnte ich mich ab km 35 schlagartig erholen und den Schaden mit Platz 9 in Grenzen halten. Die nächsten Tage verliefen dann wieder sehr ordentlich, meist mit Platz 3. Wenn man bedenkt, dass wir oft 60 km-Etappen in gut 5 Stunden liefen, kann man sich vorstellen, dass ich mich immer mehr wunderte, warum ich das noch durchhielt. Ich konnte mir das nur mit Glück und Euphorie erklären. Jederzeit hätte ein Muskelriss oder Shin-Splints oder ähnli-

ches auftreten können, aber ich blieb wie durch einen Schutzengel verschont (leichte Probleme hat man natürlich immer, aber diese ließen sich „weglaufen“).

Kurz vor Ende, vor den letzten beiden langen Etappen – die vorletzte allein ging über 70 bergige Kilometer mit 1350 positiven Höhenmetern – hing ich noch mal völlig in den Seilen, dazu wartete auf uns ein äußerst bescheidener Schlafplatz in einem beengten, heißen und mit Steinfußboden versehenen Saal (meine Schlafmatte war leider viel zu dünn). Da „rettete“ mich der Texaner Don Winkley, der mir anbot, mit ihm im Doppelzimmer im Hotel gegenüber zu übernachten. Dankbar nahm ich das Angebot an und genoss es, meine völlig erschöpften Beine in die Federkernmatratze sinken lassen zu dürfen.

Der nächste Tag, der der Absicherung von Platz 3 im Gesamtklassement gewidmet sein sollte, verlief dann von km 20-28 miserabel, und ich dachte schon, der Traum vom Podium sei zu begraben. Aber wieder, ein drittes oder viertes Mal beim TG, konnte ich mich auf wundersame Weise fangen und der Etappe mit Platz 7 insgesamt ein würdiges Gesicht geben.

Am Schlußtag brauchte ich bei normalem Verlauf nicht mehr um Platz 3 fürchten, ich wollte aber gerne noch den Schnitt aller Etappen von Werner Selch aus dem Jahre 2006 verbessern, als er den TG mit dem Schnitt von 10,467 km/h gewann.

Ich gab mein Bestes, aber die Kraft reichte nur noch zur bis auf die dritte Kommastelle genauen Einstellung seiner Leistung.

Ich freute mich dann noch, Sigrid abends im Ziel begrüßen zu dürfen, die stolz ihren fünften Stern, also den fünftal erfolgreich beendeten Transe Gaule feiern durfte.

Fazit: Es ist ein Lauf, der mit über 1300 Höhenmetern alles abverlangt, aber auch ein unbeschreibliches Glücksgefühl beschert, wenn man gemeinsam mit den anderen Finishern am Abschlussabend sich bewusst macht, ein ganzes Land zu Fuß durchquert zu haben. Die Franzosen sind sehr freundliche Menschen, so dass sich einige Unzulänglichkeiten hier und da leicht ertragen ließen. Jeder Läufer, der sich für diesen Lauf entscheidet, darf m. E. sicher sein, nach diesem Lauf reich beschenkt an innerer Erfahrung nach Hause fahren zu dürfen.

100 MC Laufevents um den Öjendorfer See

von Arne Franck

Thomas Radzuweit vom 100 Marathon Club organisierte im August 2005 und 2006 die ersten beiden Laufveranstaltungen um den Öjendorfer See in Hamburg. Jeweils knapp 20 Teilnehmer kamen zu diesen beiden Läufen. So ist Thomas der Ideengeber für diesen Lauf, der bis heute schon 40 mal stattgefunden hat! Ab 2007 übernahm der inzwischen verstorbene Lothar Gehrke die Veranstaltung und organisierte 2007 und 2008 gleich jeweils 11 Veranstaltungen in Öjendorf. Kamen 2007 im Schnitt 25 Aktive zu jedem Lauf, so stieg die Teilnehmerzahl im Jahr 2008 bereits auf 52 Läufer pro Rennen. Diese deutliche Steigerung trat ein, da ab 2008 auch auf der 100 MC Vereinshomepage eine gezielte Werbung für die Läufe gemacht wurde. Bereits mit Unterstützung von einigen Helfern steigerte Lothar die Teilnehmerschnittzahl im Jahr 2009 bei „nur“ noch sieben Läufen noch einmal auf 64 Teilnehmer pro Lauf. Als Lothar am 28.12.2009 seinen Abschied als Öjendorfer Organisator erklärte, standen 93 startbereite (und traurige) Teilnehmer vor ihm, eine Teilnehmerzahl, die bisher noch nicht wieder erreicht bzw. übertroffen wurde. Bei fast jedem Lauf traten übrigens auch Läufer aus dem Ausland an, besonders aus Dänemark kommen immer wieder Langstreckenläufer nach Hamburg Öjendorf.

Bereits vor dem Abschied von Lothar hatte sich ein kleines Team gefunden, welches diese tolle Veranstaltung für den 100 Marathon Club am Leben erhalten wollte. Lothar und seine Frau Rita hatten eine hervorragende Vorarbeit geleistet; das neue Öjendorfer Team, zu dem auch Leute mit Erfahrungen im Ausrichten von anderen Laufveranstaltungen gehören, feilt bis heute nun weiter an der Veranstaltung. 100 MC Vorstandsmitglied Peter Kellermann übernahm als Hamburger immer mehr die Führungsrolle in dem Team und sorgte z.B. für die offiziellen Genehmigungen der Laufevents und organisierte unter anderem auch die Zusammenarbeit mit dem Roten Kreuz, das nun jede

Veranstaltung aus Sicherheitsgründen begleitet. Im Jahr 2010 traten im Schnitt 62 Teilnehmer bei sieben Läufen in Öjendorf an, womit man sehr zufrieden war, denn finanziell wurde trotz der relativ geringen Startgebühren und des recht hohen angebotenen Service ein Gewinn gemacht, der natürlich wieder in die Veranstaltung gesteckt wurde. So wurden u.a. mehrere neue Faltpavillons angeschafft, die eine erheblich bessere Qualität als die Vorgängermodelle haben und natürlich auch eine schönere Optik. Die Miete einer Garage, die vor Jahren vom 100 MC für das Equipment des Alten Elbtunnel Marathons in Hamburg angemietet wurden war, wird nach dem Wegfall des Alten Elbtunnel Marathons inzwischen komplett durch die Öjendorfer Veranstaltung bezahlt. In dieser Garage ist auch ein Anhänger untergebracht, mit die gesamte Ausrüstung nach Öjendorf transportiert wird.



jeweils am 28.12. findet der Peter Wieneke Geburtstagsmarathon in Öjendorf statt. Auf dem Foto ist Peter mit seiner Familie zu sehen.

(Foto Hans-Jürgen Hetzel)

Auch 2011 sollte es sieben Läufe mit der jeweiligen verschiedenen Distanzen (ca. 11,3 km, ca. 22,6 km und 42,195 km) um den Öjendorfer See geben, doch hofft das Organisationsteam für die Veranstaltungen mehr freiwillige Helfer aus dem teilnehmenden Läuferkreis zu aktivieren. Da das Organisationsteam zum größten Teil selbst aus Marathonläufern besteht, möchten diese natürlich auch gerne als Aktive an dem Rennen teilnehmen. In der Vergangenheit wurde aus Personalnot oft auf einen Start verzichtet, um als Runnenzähler oder als Verpflegungsstand mithelfen.

Wenn sie jedoch mehr

freiwillige Helfer finden, die auch mal auf einen Lauf verzichten würden, dann könnte das Orga-team erheblich besser planen und agieren. Mit z.B. Rita Gehrke, Christa Heyer, Jürgen Gand und Till Probst standen zum Glück auch immer wieder Helfer zur Verfügung, die sich für den Fortbestand der Veranstaltung einsetzten und dies obwohl sie selbst keine Läufer sind.

Als momentanes Fazit kann man feststellen, dass die Läufe um den Öjendorf See zu sehr beliebten internationalen Laufveranstaltungen geworden sind, deren Teilnehmerzahlen sich bis heute kontinuierlich gesteigert haben. Sollten sich in diesem Jahr immer genügend Helfer finden und keine weiteren unvorhersehbaren Schwierigkeiten auftreten, dann wird der 100 Marathon Club wohl auch 2012 eine Serie von Läufen um den Öjendorfer See anbieten! Als Werbeaktion für den 100 Marathon Club ist diese Veranstaltung inzwischen auch sehr wichtig geworden, denn zahlreiche Aktive, die immer wieder an den Öjendorfer Läufen teilnehmen, sind inzwischen zu Mitgliedern im 100 Marathon Club geworden!

Öjendorfer Termine im Jahr 2011:

12.02. Schnee- und Eismarathon

12.03. Frühlingsmarathon 05.

09.04. Lothar Gehrke Gedächtnismarathon

03.09. Herbstmarathon

08.10. Marathon zum Tag der Deutschen Einheit

11. Novembermarathon

28.12. Peter Wieneke Geburtstagsmarathon

Rückblick 2010

von Mario Sagasser

Nachdem Arne Franck im letzten Heft das Jahr aus Veranstaltersicht beschrieben hat, betrachte ich es jetzt aus Sicht eines Reisenden.

In 2010 waren Doris und ich reichlich unterwegs – die Reisen werden länger – und es sind auch unterschiedliche Mitreisende.

So waren wir im Januar mit der „Reisegruppe Südholstein“ in Vejle, im Mai in Silkeborg und im Juli in Assens. Alle vier Orte in Dänemark. Der Assens-Marathon war eine wahre Hitzeschlacht – aber auch so etwas gehört mal dazu (und außerdem konnten wir so anschließend viel angenehmer die TV-Übertragung des WM-Spiels Deutschland-Argentinien im Freien anschauen).



Reisegruppe Südholstein vor dem Marathon in Vejle

Mit unseren Töchtern ging es im April nach Paris, im August nach Helsinki und im Oktober nach Amsterdam – die beiden sind inzwischen sehr pflegeleicht und so genießen sie die ungestörte Zeit im Hotel, während wir zum Marathonlauf gehen.



Familie Sagasser auf dem Flug nach Helsinki

(Fotos: privat)

Athen und Calvia/Mallorca haben Doris und ich allein besucht – wobei wir natürlich auch an solchen Orten meistens bekannte Läufer treffen, aber eben ungeplant.

Zwischendurch haben wir im Juli den 4. Doris-Sagasser-Marathon anlässlich ihres Marathon-Geburtstags bei uns vor der Haustür mit 29 Läufern veranstaltet – und Doris hat im September ihre Aufnahmeprüfung in den Jubilee-Club des Berlin-Marathons „bestanden“.

Doch auch für 2011 sind die Planungen bereits in vollem Gang: so zieht es uns im ersten Halbjahr nach Malta und mit den Kindern gemeinsam nach Zürich und Kopenhagen (weil meine „kleine“ Tochter endlich auch einmal nach Dänemark reisen möchte)

Weiterhin sind wir Mitveranstalter in Langeln (Pfinningstmontag, 13. 6.) und im Segeberger Forst (26.6.)

Weiter oben sprach ich von ungeplanten Treffen mit bekannten Läufern: wir melden immer unter 100 Marathon Club Deutschland. (Ausnahme: unsere Startgebühr wird von einem Verein oder Firma gesponsort!), so dass man uns in der Regel in den Starterlisten gut finden kann.

100 MC Clubreise zum Mumbai Marathon 16.01.2011

von Hirendra Kurani

Es sind viele Überschriften, die mir für unsere diesjährigen Reise zur 2011er Auflage des Mumbai Marathons geeignet erscheinen. Hier sind einige und ich werde es den Lesern überlassen eine auszusuchen:

- Alle Jahre wieder
- Marathon wider Willen
- Es ist nicht vorbei bis es nicht vorbei ist.
- Alles, was schief gehen kann, wird auch schief gehen (Murphys Gesetz, benannt nach dem US Amerikaner Capt. Edward Murphy jun.)
- ..(Kuranis Zusatz zu Murphys Gesetz: Wenn die Dinge nicht von alleine schief gehen, wird es immer Menschen geben, die nachhelfen.)

Nach einer relativ glatt abgelaufenen Reise nach Mumbai in 2010 mit unserem Clubmitglied Günter Heyer fühlte ich mich sicher, eine Clubreise nach Mumbai zu organisieren. Hätte ich im Mai 2010 gewusst, als die Information über die Clubreise auf die 100MC Webseite gestellt wurde, was der Rest des Jahres noch bringen würde, hätte ich es sicherlich nicht getan. Drei Clubmitglieder, Rosemarie von Kocemba, Karl-Heinz Jost, beide aus Kiel und Christine Schroeder aus Hamburg waren interessiert in Mumbai teilzunehmen. Nach einiger Zeit hatte Karl-Heinz auch seinen Freund (auch den anderen Clubmitgliedern in Norddeutschland sehr gut bekannt) Dr. Arwed Bonnemann aus Schinkel (bei Kiel) überzeugt mit uns mitzukommen. Christine wollte mit Ihrem Mann reisen und anschließend Urlaub in Indien verbringen. Insofern wollte sie die Reise selbst organisieren. Rosemarie, Karl-Heinz und Arwed sollte ich für Mumbai anmelden und auch die gemeinsame Reise organisieren.

Wenn ich die 3 nicht an der „Backe“ gehabt hätte, wäre ich dieses Jahr nicht nach Mumbai geflogen und hätte dann, zum ersten Mal seit der ersten Auflage in 2004, den Mumbai Marathon verpasst. Wenn ich mich überhaupt auf diese Reise gefreut habe, dann nur damit ich a) im Flugzeug schlafen kann und b) am anderen Ende angekommen, keine Handschuhe mehr brauchen würde. Insofern bin ich im Nachhinein den Dreien sehr dankbar, dass sie mich (unwissentlich) gezwungen haben, nach Mumbai zu fliegen.

Während meiner mittlerweile 31 Jahre in Deutschland habe ich ca. 60 – 70 Reisen nach Indien unternommen, als ich noch bei der Hamburger Reederei war auf dem Rückweg aus Fernost nach Deutschland und seit meiner Selbständigkeit auf Geschäfts- und Privatreisen direkt nach Indien. Keine meiner Reisen nach Indien oder sonst irgendwo hin war so aufregend wie diese. Zweimal (in Taipeh, Taiwan und Mumbai, Indien) kam mein Koffer einen Tag später an als ich und wurde mir zum Hotel zugestellt. Das Schlimmste, was mir je passierte, war 1980 auf meiner ersten Reise nach Jakarta, Indonesien. Mein soft-top Koffer tauchte auf, war aber aufgeschlitzt und die Hälfte des Inhalts fehlte. Das zeigt doch, dass man nur die richtigen Leute dabei haben muss, um eine aufregende Zeit zu erleben. Aber der Reihe nach.

18.07.2010 - Doris Sagasser Marathon: Seit einigen Monaten hatte ich Schmerzen im rechten Knie. Bei diesem Marathon war der Start nur 3 Km von meinem Wohnort entfernt. Den konnte ich mir nicht entgehen lassen. Nach einigem Zögern meldete ich mich an. Aber nach diesem Marathon wollte ich eine 4-wöchige Laufpause einlegen. Nach 4 Wochen musste ich wieder anfangen, da Peter Burns von dem 100MC UK mit seiner Frau Mary im Oktober nach Deutschland für den Helmut Jung Gedächtnis-Marathon kommen wollte.

2. Hälfte Juli 2010: Schon seit geraumer Zeit war ich auf der Suche nach einem größeren Büro und Lagerhalle für meinen Betrieb, hatte aber bisher nichts Passendes gefunden. Das Tagesgeschäft und die Laufstätigkeiten ahmen doch sehr viel Zeit in Anspruch. Während meiner Laufpause hatte ich etwas mehr Zeit. Innerhalb einer Woche nachdem ich aufgehört hatte zu laufen, hatte ich eine gewerbliche Immobilie gefunden, die vielversprechend und erschwinglich war.

Auf der Mumbai Marathon Webseite stellte ich fest, dass die Online-Anmeldung schon frei geschaltet war. Ich habe die anderen Interessenten informiert. Rosemarie, Arwed, Karl-Heinz und mich habe ich angemeldet. Christine (der blonde Engel aus Hamburg) übernahm ihre Anmeldung selbst. Die Online-Anmeldung war bis ca. Ende August frei geschaltet.

04.10.2010: Zwei Emails und zwei Anrufe von Mike Friedl in Istanbul an einem Tag! Erstmal dachte ich, dass er eine LKW-Ladung Säcke hat, die er verschleudern wollte. Leider nicht. Er hatte die Anmeldung für Mumbai verpasst und wollte wissen, ob ich helfen kann. Eine Email und ein Anruf zu meinem Kontakt im Organisationsbüro. Mir wurde von der Dame gesagt: Ja sie kann helfen, aber Mike muss das Anmeldeformular ausfüllen. Zahlung dann bar in Mumbai.

07.10.2010 – 09.10.2010: Peter Burns und seine Frau Mary waren in Henstedt-Ulzburg und haben am Helmut Jung Gedächtnis-Marathon teilgenommen. Da ich sie betreut hatte und sowieso nach Kaltenkirchen musste, bin ich den HM gewalkt. In 3 Stunden! Das war die längste Distanz die ich seit Juli zurückgelegt hatte.

September – November 2010: Während der Vorbereitung für den Umzug meiner Büro- und Lagerräume habe ich die Flüge, Hotels und die Autos für den Transport vor Ort reserviert.

Dezember 2010: Zwischen dem 1. und dem 18. Dezember sind wir mit dem Büro- und Lagerbestand umgezogen.

Der Umzug in Zahlen:
 105 Kartons mit je 5-6 Leitzordnern
 290 ton Ware gestaut auf 558 Europaletten
 23 Sattelzüge mit je 34 Stellplätzen.

16.12.2010: Email von Mike in Istanbul. Das Hotel in dem er letztes Mal abgestiegen war, war ausgebucht. Kann ich helfen? Wir waren mitten im Umzug. Der Internetzugang im alten Büro war schon abgekappt und im neuen Büro noch nicht verfügbar. Ich konnte meine Emails nur abends zuhause abrufen. Eine Email an meinen Lieferanten in Mumbai mit der Bitte für ein zusätzliches EZ im Trident. Ein paar Tage später war das Zimmer reserviert und Mike entsprechend informiert.

Samstag, 18.12.2010: Bei Minus 9°C sind wir heute mit den letzten 5 LKW-Ladungen Ware umgezogen. Den ersten LKW habe ich um 7.00 Uhr morgens geladen und den letzten um 21.30 Uhr entladen. Während der 2. oder der 3. Überfahrt habe ich mir versprochen, dass ich morgen anfangen werde mit dem Training für Mumbai.

Sonntag, 19.12.2010: Mein erster Versuch nach über 2 Monaten wieder zu laufen. Nach 3 Km Gehen/Laufen hatte ich einen Puls von 158. Fast könnte ich Schneggi hören mit uuaaaaaaahaaahaaahgh.... (Hans, ich hoffe, dass ich es richtig buchstabiert habe). Mit abwechselnd Laufen und Gehen habe ich 10 Km in 75 Minuten zurückgelegt.

Wegen starken Schmerzen im Rücken und Bein war der nächste Laufversuch am 04.01.2011. Diesmal aber auf einem Laufband. Zwischen den 04.01.2011 und 12.01.2011 habe ich 4 Laufeinheiten mit insgesamt 30 Km absolviert.

Donnerstag, 13.01.2011: Abflug mit Emirates ab Hamburg über Dubai nach Mumbai.

Ich hatte die Reise geplant und alle Vorbereitungen für Indien getroffen, die ich von Deutschland aus hätte treffen können. Daher war ich zuversichtlich und hatte keinen Grund zur Sorge.

	Rosemarie Karl von Kocemba	-Heinz Jost	Arwed Bonnemann	Mike Friedl	Christine Schroeder
Baujahr:	1944 19	37	1938 19	51 19	58
Alter 1. Marathon:	40 Jahre	50 Jahre	43 Jahre	41 Jahre	49 Jahre
Persönliche Bestzeit:	3:41 3	:38	3:24 2:49	4:40	
Anzahl der M/U:	6 35 34	9	100 26	7 21	5

Vor unserem Abflug wusste Rose, dass sie wegen einer Fußverletzung in Mumbai nicht laufen kann.

In Dubai hatten wir eine 4-stündige Wartezeit auf unseren Flug nach Mumbai. Nachdem ich Mike von unserem Flugplan erzählt hatte, änderte er seinen Flugplan und stieß in Dubai zu uns.

Mike Friedl aus Istanbul. Noch so ein integrationsunfähiger Migrant wie ich. Lebt seit 20 Jahren in der Türkei aber so richtig fehlerfrei türkisch kann er immer noch nicht. Ich bin seit 31 Jahren in

Deutschland und kann immer noch kein fehlerfreies deutsch schreiben. So gesehen hat Mike noch 11 Jahre Zeit an mir vorbeizuziehen. Mikes kaufmännisches und sportliches Können haben jedoch trotz mangelnder Türkischkenntnisse nicht gelitten.

Freitag, 14.01.2011: Um 10.00 Uhr Ortzeit sind wir in Mumbai gelandet. Wie durch ein Wunder habe ich beide Flüge ohne Schmerzen in Rücken und Bein überstanden. Ohne Ibuprofen. Ich war sehr erleichtert. Unser Hotel in Mumbai erreichten wir um ca. 13.00 Uhr. Um 15.00 Uhr sind wir losgefahren um unsere Startnummer abzuholen. Mike hatte nachmittags einen Termin und wollte seine Startnummer am nächsten Tag abholen.

Ca. 1 Woche vor unserem Abflug hatte ich mit dem Zeitungsreporter in Mumbai gesprochen und ihm mitgeteilt, dass ich mit einigen 100MC Mitgliedern nach Mumbai kommen werde, die allesamt mehrere hundert Marathons auf dem Buckel hatten. Natürlich waren die interessiert und wollten Interviews haben. Nach unserer Ankunft in Mumbai habe ich einen Termin für den späten Nachmittag vereinbart.

Den Tag haben wir mit dem Abendessen im Hotelrestaurant abgeschlossen. Ich hatte allen Grund zum Feiern und dachte, es wäre eine gute Gelegenheit die Gruppe einzuladen.

Samstag, 15.01.2011: Wie in 2010 war Samstag für eine kleine Stadtbesichtigung und zum Akklimatisieren vorgesehen. Unser Auto holte uns um 9.00 Uhr an unserem Hotel ab.

Ich war seit Donnerstag schmerzfrei. Dies ermutigte mich am Samstagmorgen abwechselnd Laufen /Gehen auszuprobieren. Nach 30 Minuten hatte ich immer noch keine Schmerzen. Vor einem Jahr hatte ich an gleicher Stelle noch Sprints absolviert. Jetzt war ich froh, dass ich 30 Minuten ohne Schmerzen laufen/gehen konnte. So ändern sich die Zeiten. Ich beschloss am Sonntag bei dem Marathon zu starten.

Mike hatte wieder Termine mit seinem Lieferanten. Wir trennten uns nach dem Frühstück. Rosie, Arwed und Karl-Heinz wollten typische Mumbai Orte und Basare besichtigen. Als erstes fuhren wir zum Gateway of India. Direkt gegenüber ist das Hotel Taj Mahal, das im November 2008 von den moslemischen Terroristen attackiert wurde. Das Hotel ist mittlerweile innen und außen renoviert worden und ist, so grausam wie es ist, eine Touristenattraktion geworden.

Nach Gateway of India fuhren wir zu Jyotiba Phule Market, wo Großhändler für Obst, Gemüse, Getreide, Gewürze, etc. ansässig sind. Hier kaufen die Einzelhändler ein.

(Die hierzu passenden Bilder können auf der 100MC Webseite besichtigt werden.)

Danach ging es auf der anderen Straßenseite weiter. Erstmal den Jhaveri Bazaar (Juwelier Basar) und von da aus zum Kapad Bazaar (Stoff-Basar für Großhändler). Hier kaufen die Einzelhändler den Stoff für Hemden, Hosen, Blusen, etc. In Europa und USA werden überwiegend fertige Kleider angeboten. In Indien kauft man den Stoff und geht damit zum Schneider, um dann die Hose oder das Hemd nähen zu lassen. Maßgeschneiderte Kleider sind günstiger als im Kaufhaus angebotene Ware.

Nachdem Karl-Heinz einen Sari für seine Lauffreundin gekauft hatte, fuhren wir weiter zu Dhobi Ghat, wo die Wäsche an Steinen geschleudert wird um sie sauber zu bekommen (daher der Ausdruck „Stone-washed“ die man z.B. bei Jeans sieht).

Nach unserer Besichtigungsrundfahrt fuhren wir zu meiner Schwester. Auf dem Weg holten wir noch Christine Schroeder und ihren Mann Rolf vom Hotel ab. Sie waren am Vormittag in Mumbai angekommen. Bei meiner Schwester hatten wir dann die Gelegenheit einige typische Gujarati (westliches Indien) vegetarische Speisen auszuprobieren.

Zurück im Hotel wartete einer meiner Lieferanten auf mich. Auch hatten wir mit Mike vereinbart, dass wir abends gemeinsam Pasta essen wollten. Da die anderen keinen Hunger mehr hatten, gingen Mike und ich zum 33. Stock, wo ein Buffet für die Läufer vorbereitet war. Wir teilten einen Tisch mit Bining Lyngkhai und Ram Singh Yadav - zwei der besseren indischen Läufer.

SONNTAG, 16.01.2010 – MARATHON TAG:

Da der Start um 6.15 Uhr vorgesehen war, trafen wir uns zum Frühstück zu einer unchristlichen Zeit von 4.00 Uhr. Die gesamte Laufelite aus Äthiopien, Kenia, etc. war in unserem Hotel untergebracht.

Nach dem Frühstück legten wir die 3 Km zum Start gemeinsam zu Fuß zurück.

START: 06.15 Uhr (07.40 Uhr für die Hasen unter 3:30)

Chhatrapati Shivaji Terminus (mehr bekannt als CST) – Mumbais Hauptbahnhof.

Wetter: Klarer Himmel – ca. 16°C. Luftfeuchtigkeit ca. 70%.

ZIEL: CST – Wetter: Sonne bei ca. 30°C als Christine und ich die Ziellinie überquerten und ca. 31°C als Karl-Heinz und Arwed eintrafen.

Kurz erläutert führt die Strecke vom südlichen Mumbai zum Ortsteil Bandra im nördlichen Teil der Stadt. Bei der alten Strecke mussten die Läufer auf den gleichen Straßen auf der anderen Straßenseite zurücklaufen. Die neue, etwas geänderte Strecke, führt die Läufer über eine neue Seebrücke, die die Ortsteile Bandra und Worli verbindet und im Mai 2009 für den Verkehr freigegeben wurde. Meiner Meinung nach ist die neue Strecke viel attraktiver, da sie einen Blick auf die Stadt von der Seeseite bietet und frei von Verkehr ist. Der einzige Nachteil der neuen Strecke ist die Steigung auf der Brücke und kein Schatten über einer Länge von ca. 6-7 Km.



Arwed, Mike, Rosie, Christine und Karl-Heinz vor dem Start



Die Finisher mit der Medaille (Fotos: Hirendra Kurani)

Verpflegung: Trinkwasser in Flaschen und nach 15 Km ein isotonisches Getränk in Flaschen. Bei den Temperaturen, die in Mumbai herrschen, ist es nicht möglich, Bananenstücke oder anderes Obst an VP zu haben. Außerdem hatte ich für unsere Gruppe noch bei meiner Schwester Bananen bei Km 8 und auf dem Rückweg bei Km 35-36 organisiert. Wie bereits erwähnt, konnte Rosie wegen einer Fußverletzung nicht starten. Auch wenn sie sehr entschütet gewesen sein muss, hat sie kein Wort darüber verloren. Schit happens.

But this time the shit really hit the fan. Mehr darüber weiter unten.

Als wir in der Schlange standen, um unsere Medaille und die Verpflegung in Empfang zu nehmen, hatte Arwed einen leichten Schwächeanfall. Entweder durch die Hitze oder wegen der vielen jungen Frauen, die dort anwesend waren. Er saß einige Minuten auf einem Stuhl. Die Helfer haben sofort die Erste Hilfe gerufen, und bald kamen drei jungen Männer.

Arwed sagte er brauchte keine medizinische Hilfe. Als die jungen Frauen keinerlei Anstalten machten, Arwed betüdeln zu wollen, stand Arwed auf und ging schnurstracks Richtung Ausgang als wäre nichts gewesen.

Ich habe den Lauf beenden können ohne Hilfe, ohne Krämpfe, ohne Schmerzen und ohne Ibuprofen. Mehr kann man wirklich nicht erwarten.

Unsere Zimmer durften wir etwas länger behalten, da ich mit dem Hotel eine späte Abreise vereinbart hatte. Nach dem Duschen und nach einer Kleinigkeit sind Rosie, Arwed, Karl-Heinz und ich

aufgebrochen Richtung Inlands-Flughafen in Mumbai. Wir wollten am selben Abend noch nach New Delhi für den nächsten Teil unserer Reise.

ERGEBNISSE:		100 MC Mitglieder und weitere Läufer aus Deutschland:		
MARATHON (Männer)	Start-Nr.	Name	Netto Zeit	
1. Girma Assefa - Ethiopia – 2:09:54	1471	Friedl, Mike	5:01:24	
14	49	Schroeder, Christine	5:33:36	
MARATHON (Frauen)	751	Grabner, Andrea	5:35:52	
1. Koren Yal – Ethiopia – 2:26:56	1447	Kurani, Hirendra	5:35:54	
23	91	Treimer, Jasmin	5:39:20	
19	09	Jost, Karl-Heinz	6:00:23	
19	12	Bonnemann, Arwed	6:03:32	

Christine belegte in ihrer Altersklasse den 2. Platz und gewann damit ein Preisgeld von USD 650 (ca. 480 Euro). Herzlichen Glückwunsch.

Christine und ihr Mann sind noch ein paar Tage in Mumbai geblieben. Danach wollten sie nach Kerala (Südwest Küste Indiens) für einen 3-wöchigen Strandurlaub fliegen.

Mike wollte am Montag nach Vadodara (im westlichen Teil Indiens) um seinen Lieferanten zu treffen. Wir trafen uns nochmals um 15.30 Uhr in der Hotelhalle um uns zu verabschieden.

Am Flughafen angekommen hatten wir noch Zeit für eine Tasse Kaffee. Da sagte Karl-Heinz, nicht zum ersten Mal, dass er mit dem bisherigen Verlauf der Reise und mit meiner Organisation sehr erfreut und zufrieden war. Natürlich habe ich mich über das Lob gefreut, sagte aber zu Karl-Heinz, man soll die Nacht nicht vor dem Frühstück loben. (Kuranis Version von „man soll den Tag nicht vor dem Abend loben“). Wir hatten bisher nur einen Teil unserer Reise hinter uns. Den anderen Teil hatten wir noch vor uns.

Das war als hätte ich eine Vorahnung von dem, was noch kommen sollte. Als wir an Bord gehen wollten, konnte Karl-Heinz seine Bordkarte nicht finden. Nachdem er alle seine Taschen 3 Mal durchsucht hatte, stand fest, dass er sie verloren hatte. Jetzt waren alle Passagiere schon an Bord. Wir waren die einzigen, die noch nicht an Bord waren. Ich habe dem Personal erklärt, dass wir als Gruppe zusammen unterwegs waren und bat, die Passagierliste anzusehen.

Ein Blick auf den Bildschirm bestätigte, dass Karl-Heinz ganz normal eingecheckt hatte. In Indien werden die Bordkarten nach dem Securitycheck gestempelt. Das Problem des Personals war: ohne eine Bordkarte dürfen sie niemand an Bord lassen. Nachdem sichergestellt wurde, dass alle Passagiere an Bord waren, bekam Karl-Heinz eine neue Bordkarte. Er musste dann erneut durch den Securitycheck und danach auch an Bord.

Wir landeten in New Delhi um 22.30 Uhr. Ein Wagen vom Hotel wartete auf uns am Flughafen. Nach dem Einchecken gingen wir alle ins Bett. Es war ein langer Tag für uns alle.

Montag, 17.01.2011:

Am Montag starteten wir um 8.00 Uhr mit einem Mietwagen (mit Fahrer) nach Agra.

Karl-Heinz, Rosie und Arwed interessierten sich sehr für die chaotischen Verkehrsverhältnisse auf Indiens Straßen. Wenn man aus Europa kommt, ist es faszinierend, einfach am Straßenrand zu stehen und die Geschehnisse zu beobachten.

Als wir am frühen Nachmittag in Agra ankamen, hatten wir herrliches Wetter. Also beschlossen wir, als erstes das Taj Mahal zu besichtigen. Taj Mahal ist ein Grabmal das zwischen 1631 und 1653 von dem Mughal Kaiser Shahjehan als Denkmal für seine Frau Mumtaz erbaut wurde. Durch die Wetterverhältnisse zu dieser Jahreszeit ist immer ein großer Andrang vom späten Vormittag bis in die Nachmittagsstunden. Als wir das Gebäude betreten wollten, war viel los. Ich habe die anderen sofort gewarnt, auf Ihre Taschen und Kamera, etc. aufzupassen. Wie wir später herausfanden, hat Karl-Heinz genau dann seine Geldbörse von einer Tasche in eine vermeintlich sichere Tasche (auf Kniehöhe) gesteckt. Wie Rosie später feststellte, hat Karl-Heinz den Langfingern gezeigt, wo seine Geldbörse zu finden war.

Auf dem Weg zum Ausgang hat Karl-Heinz festgestellt, dass er seine Geldbörse nicht mehr bei sich hatte. Nachdem alle Taschen dreimal durchgesucht wurden, stand dies ohne Zweifel fest. Mit seiner



Karl-Heinz, Rosie und Arwed vor dem Taj Mahal
(Foto: Hirendra Kurani)

Geldbörse waren auch sein Personal- ausweis, Führerschein, Kreditkarten und 700 Euro bar wegen. Ein erheblicher Verlust.

Wir haben den Diebstahl dem Sicherheitspersonal auf dem Tajgelände gemeldet. Dabei haben wir, dies auch bei der Polizei zu melden. Wir wurden informiert, dass manchmal nur das Bargeld herausgenommen und die Geldbörse dann weggeworfen wird. Wir bekamen eine Telefon-Nr. wo wir abends anrufen sollten. Wir meldeten den Diebstahl dann bei der Polizei. Nach einem Anruf am Abend stand fest: Die Taschendiebe haben entschieden Karl-Heinz's Geldbörse zu behalten.

Dienstag, 18.01.2011: Nach dem Frühstück checkten wir aus unserem Hotel aus und machten einen kurzen Abstecher zum Agra Fort (Burg von Agra). Hier wurde Shahjehan von seinem eigenen Sohn Aurangzeb gefangen gehalten. Hier hatten auch mehrere Mughal Kaiser ihren Hauptsitz. Als wir um ca. 9.00 Uhr dort eintrafen, war es relativ ruhig. Wir konnten die Burg dann in aller Ruhe besichtigen und auch die Papageien, Eichhörnchen und Affen, die in den Höfen der Burg spielten, beobachten und fotografieren.

Nach Besichtigung der Burg starteten wir unsere Rückreise mit dem Taxi nach New Delhi. Auf dem Rückweg hielten wir mit der Auto mehrmals, um die Geschehnisse am Straßenrand und das Dorfleben zu betrachten. Sicher hätten Rosie, Arwed und Karl-Heinz gerne etwas mehr Zeit dafür gehabt. Aber wir mussten weiter um unseren Flug nicht zu verpassen.

Um 16.00 Uhr sind wir am New Delhi Flughafen eingetroffen. Unser Flug nach Dubai war um 20.35 Uhr wo wir um 23.30 Ortzeit landeten.

Mittwoch, 19.01.2011: Unser Flug von Dubai nach Hamburg war um 9.00 Uhr Ortzeit. Also hatten wir über 9 Std. Aufenthalt in Dubai. Da es mitten in der Nacht war, entschieden wir uns, am Flughafen zu bleiben. In der Nähe des Gates 29, wo unser Flug nach Hamburg geplant war, fanden wir einige Liegestühle. Also machten wir es uns so bequem, wie es auf einem Flughafen halt geht. Karl-Heinz, Arwed und ich waren nebeneinander und Rosie, nach ihrer Erkundungstour am Flughafen, einige Stühle weiter.

Ca. 04.00 Uhr: Ich musste mal und auf dem Weg dorthin sah ich, dass Rosie auch auf einem Liegestuhl in der Nähe schlief.

Ca. 06.00 Uhr: Rosie ging vorbei an meinem Stuhl und sagte, dass sie sich jetzt hinsetzen und etwas lesen wolle. Arwed und Karl-Heinz schliefen noch links und rechts von meinem Stuhl.

Ca. 07.00 Uhr: Karl-Heinz und Arwed schliefen noch. Gate 29, das für unseren Flug nach Hamburg vorgesehen war, zeigte momentan Teheran als Ziel. Das war nicht auf meiner Liste der bevorzugten Ziele. Ich holte mir eine Tasse Kaffee und auf dem Rückweg schaute ich mir die Tafel mit den Abflugzeiten und Gates an. Flug nach Hamburg war jetzt am Gate 44 und nicht mehr 29. Ich schaute mich um, ob ich Rosie irgendwo entdecken konnte. Ich konnte es nicht, aber dachte mir nichts weiter dabei.

Auf unserem Flug von Hamburg und in weiteren Gesprächen mit Rosie hatte sie mir ein bisschen über ihre diversen Reisen nach Kambodscha, China und Nepal (wo sie mit ihrer Tochter war) erzählt. Mit all ihren Läufen muss sie auch viel gereist sein. Es war offensichtlich, dass sie auch viel alleine unterwegs war. Mehr als einmal war ich von ihrer Wortwahl beeindruckt, als sie in Hotels

oder beim Einchecken am Flughafen Englisch sprach. Das war kein Schulenglisch. Sie war es gewohnt, sich mit ausgewählten Worten auszudrücken.

Auch Karl-Heinz und Arwed hatten mir über ihre Reisen zu den exotischen Zielen erzählt. Alle drei waren viel und weit gereist und hatten viel Erfahrung. Also hatte ich keinen Grund, mir Sorgen zu machen.

Ca. 07.20 Uhr: Zurück an der Stelle wo wir campiert hatten, sagte ich zu Arwed und Karl-Heinz, dass unser Flug nunmehr an Gate 44 abgefertigt wird und dass wir uns in die Richtung hinbewegen sollten. Beide gingen los um sich etwas frisch zu machen.

Ca. 07.45 Uhr: Alle drei waren jetzt fertig. Wir schauten nach Rosie aber konnten sie nicht in der Nähe des Gate 29 finden. Irgendwann hatte Rosie mir gesagt, dass, falls wir uns aus dem Blick verlieren, wir uns am Abflug Gate für unseren Flug treffen.

07.55 Uhr: Da Rosie nicht zu finden war, starteten wir Richtung Gate 44. Hier zeigte die Tafel Tunis als Ziel. Eine kurze Konsultation zeigte, dass die Begeisterung nach Tunis zu fliegen, nicht sonderlich groß war. Zurück zu der Tafel mit den Abflugzeiten und Gates. Unser Flug war jetzt am Gate 131. Dieses Gate war am anderen Ende des Flughafens, sodass wir einmal quer durch das ganze Gebäude und nochmals durch den Security-check mussten.

08.30 Uhr: Wir waren am Gate 131 angekommen, konnten aber Rosie nirgends sehen und waren jetzt besorgt. Als wir an der Reihe waren unsere Bordkarten zu zeigen, fragte ich, ob Rosie bereits eingecheckt hatte. „Nein, hat sie nicht“ wurde ich informiert. Wir entschieden, draußen zu warten bis auch Rosie da war. Ich bat Emirates Personal Rosie über die Lautsprecher aufzurufen. „Machen wir grundsätzlich nicht am Dubai Flughafen“ wurde mir mitgeteilt. Es werden keine Ausnahmen gemacht. Es war nicht genug Zeit jetzt zum Gate 29, wo wir gewartet hatten, zurück zu gehen. Ich machte mir jetzt richtig Sorgen. Wenn eine erfahrene Reisende wie Rosie nicht rechtzeitig zum Abflug erscheint, muss etwas Gravierendes passiert sein.

08.45 Uhr: Immer noch kein Zeichen von Rosie. Wir wurden jetzt gebeten, an Bord zu gehen. Ich sagte zu Karl-Heinz und Arwed, dass sie beide zurückfliegen sollten und ich in Dubai bleiben werde. Arwed's einziger lakonischer Kommentar war: Ich glaube, als Organisator musst du zurück bleiben. Aber ich befürchte, dass sie schon längst in einem Harem gelandet ist. Zu dem Zeitpunkt konnte ich nicht darüber lachen.

Da ich nicht an Bord wollte und Rosie für den Flug nicht erschienen war, wurde unser Gepäck abgeladen.

Mir fiel es immer noch schwer, zu glauben, dass ausgerechnet Rosie, nicht zeitig für den Abflug erschienen war. Sie war immer pünktlich. Überall. Mir war es sehr unangenehm, wenn ich irgendwo einige Minuten später auftauchte. Rosie hatte Erfahrung mit Reisen und hatte keine Sprachprobleme.

09.06 Uhr: Sechs Minuten nach dem geplanten Abflug, aber als das Flugzeug noch am Gate war, tauchte Rosie auf. Ich war am Überlegen, wie ich Rosie suchen sollte und ehrlich gesagt, hatte ich kein gutes Gefühl dabei. Insofern war ich einfach erleichtert als ich Rosie sah. Unsere Bitten uns noch an Bord zu lassen waren umsonst. Das Flugzeug war bereit das Gate zu verlassen, und wir konnten jetzt nicht mehr an Bord.

Rosie sagte, dass sie am Gate 29 auf einen Stuhl mit Blick aufs Rollfeld saß, wo sie die Flugzeuge beobachten konnte. Als sie bemerkte, dass unser Abflug an einem anderen Gate war, war nicht mehr genug Zeit, um den Weg zum neuen Gate zurückzulegen.

Also machten wir den Weg zum Transferschalter und fanden einen Flug um 14.30 Uhr nach Frankfurt. Wir hatten keine Wahl als die 5 Std. zu warten. Am Transferschalter konnten sie uns keine Verbindung von Frankfurt nach Hamburg anbieten. Um 9.00 Uhr deutsche Zeit (12.00 Uhr in Dubai) rief ich mein Reisebüro in Hestvedt-Ulzburg an und bat sie, uns eine Flugverbindung von Frankfurt nach Hamburg zu suchen. Um den Air Berlin-Flug zu nehmen war nicht genug Zeit und die Lufthansa-Flüge waren sehr teuer. Auch waren wir nicht sicher, ob wir die nächste Bahnverbindung schaffen würden. Also haben wir entschieden unsere Optionen in Frankfurt neu zu sortieren.

Während des Fluges sagte Rosie mir, dass sie ihren Führerschein (und alle für die Reise nicht notwendige Dokumente) immer zuhause lässt. Sonst hätten wir in Frankfurt ein Auto mieten können.

Da hatte ich eine Idee. Ich hatte auch meine Dokumente zuhause. Aber meine Frau arbeitet im Ort und mein Sohn ist nach der Schule meistens zuhause.

Mit den üblichen Sicherheits-Ansagen vor dem Abflug meinte ich gehört zu haben, dass das Telefonieren während des Flugs erlaubt war, die Mobiltelefone mussten aber beim Abflug und Landen ausgeschaltet werden. Um ganz sicher zu sein, fragte ich die Flugbegleiterin. Ja, ich dürfte auf diesem Flug telefonieren. In der Vergangenheit hatte ich mein Mobiltelefon ein einziges Mal während des Flugs benutzt, da es die Mitpassagiere stört. Aber jetzt war ein Notfall und Rosie saß neben mir. Also rief ich meinem Büro in Norderstedt an und bat sie, einen Mietwagen für mich am Frankfurter Flughafen zu organisieren. Der Original-Führerschein kann allerdings nur in Norderstedt oder in Hamburg zur Verfügung gestellt werden. Auch erreichte ich meinen Sohn zuhause und sagte ihm, wo er meinen Führerschein finden kann. Ich bat ihn, bereit zu bleiben, den Führerschein zu meinem Büro oder zur Autovermietung zu bringen.

Alle Autovermietungsfirmen wollten den Original Führerschein in Frankfurt sehen. Bei Hertz in Norderstedt hatte ich hin und wieder mal ein Auto gemietet. Sie haben zugestimmt ein Auto in Frankfurt zur Verfügung zu stellen, wenn sie das Original in Norderstedt haben. Nachdem sie es mit Frankfurt geprüft hatten, wurde mein Büro informiert, dass sie kein Auto mehr in Frankfurt frei hatten. Danach bat ich mein Büro, bei Mercedes-Benz Kollaustraße in Hamburg anzurufen. Mercedes hatte mir mehrmals einen Mietwagen zur Verfügung gestellt, als mein Wagen in der Werkstatt war. Der Werkstattmeister hat es mit Avis geprüft und ihm wurde gesagt, dass auch Avis das Original in Frankfurt haben muss.

So zerbröselte der Keks dachte ich. Nach dem ich ca. 30 Minuten von dem Flugzeug aus telefoniert hatte, habe ich aufgegeben, ein Auto zu mieten. Rosie las in ihrem Buch weiter und ich las die Zeitungen durch und schlief ein bisschen.

17.45 Uhr Deutsche Zeit (ca. 45 Minuten vor der Landung in Frankfurt): Das Flugzeug war im Anflug für die Landung als Rosie mir in einer kleinlauten Stimme sagte: Du Hi ren, ich habe doch meinen Führerschein bei mir. Ich hätte Rosie umarmen können.

Der Rest ist schnell erzählt. Rosie mietete ein Auto am Frankfurter Flughafen (war am Ende die günstigste von allen teuren Lösungen). Nachdem wir etwas gegessen hatten, verließen wir Flughafen Frankfurt um ca. 20.00 Uhr. Rosie bestand darauf, die gesamte Strecke selbst zu fahren und lehnte mein Angebot, einen Teil der Strecke zu fahren, ab. Um 01.45 setzte sie mich in Henstedt-Ulzburg ab und fuhr weiter nach Kiel.

Seit unserer Rückkehr habe ich mich zimal gefragt, ob ich irgendetwas hätte tun können oder sollen um die 2 „Unfälle“ zu vermeiden. Ich bin mir sicher, dass Rosie den Flug nicht verpasst hätte, wenn wir den üblichen Aufenthalt von ca. 2-4 Stunden in Dubai gehabt hätten.

Gesehen am Frankfurter Flughafen, als wir einen Gepäckwagen brauchten. Da hatte sogar Rosie ihre Schwierigkeiten bei diesem Text:

Liebe Passagiere,

dieses Gepäckwagen-Depot wird derzeit erprobt.
Diese Gepäckwagen sind nicht frei nutzbar.

Bitte nutzen die Gepäckwagen außerhalb der Automaten.

Ihre Fraport AG

Bis wir die Übersetzung in Englisch lasen:

Dear Passengers:

The automated baggage cart distribution system is being tested at the moment.

You may use the baggage carts free of charge.

Sincerely,

Fraport AG

Man darf sich dann auch nicht wundern, dass manch ein integrationsunfähiger Migrant wie ich, sich schwer tut, sich die deutsche Sprache tiefer anzueignen. Auch auf die Gefahr hin, als Integrationsverweigerer gebrandmarkt zu werden.

Was lerne ich aus dieser Reise? Ich hätte erst gar nicht aufhören sollen zu laufen.

Buchvorstellung

Mein Marathon zurück ins Leben

Rezension von Dr. phil. Sebastian Roth, Diplom-Sozialpädagoge & Deutsche Rentenversicherung anerkannter Suchttherapeut (VT)

Bisher liegt in vielen Reha-Kliniken für suchtkranke Menschen ein Standardwerk namens „Die Suchtfibel“ als Basisliteratur und Pflichtlektüre aus. Der Siegeszug dieses nun schon in der 14. Auflage vorliegenden Buches ist sicherlich auf die darin enthaltenen präxologischen Hinweise in Bezug auf Suchtentstehung, die Behandlung und die möglichen Folgen von schädlichem Suchtmittelmissbrauch zurückzuführen. Was vielen Betroffenen jedoch fehlte, nämlich eine am Modellernen orientierte Handlungsanleitung und personalisierbare gelungene Befreiung von der Abhängigkeit, hat nun der Internationale Deutsche Meister im Marathon und über 10.000 Meter im Behindertensport, Johann Maria Lendner, vorgelegt. Denn er vereint in sich polarisierend sowohl 17 Jahre „Kampfrinkerdasein“ als auch die fundamentale Identitätstransformation hin zum „Marathonmann“. Lendner beschreibt in seiner Autobiografie chronologisch und für die Rezipienten analytisch nachvollziehbar sein Lebensgefälle von der Sehnsucht nach Liebe, Vertrautheit und Zweieinigkeit mit abruptem Liebesentzug hin zum süchtigen Trinker, der so weit in den Sog der das Selbst zerstörenden Spirale hineingerät bis er vollständig die Kontrolle nicht nur über die Menge des Alkohols sondern auch über die Lebensführung verliert. Lendner wird zum Trinker mit deliranten Phasen, welcher nach durchzechter Nacht gegen den Entzug ankämpft, depressiv arbeits- und obdachlos wird. Dann, 1989, Johann Lendner ist stocknüchtern und erlebt ein weiteres kritisches Lebensereignis: von einer Fahranfängerin angefahren erleidet er ein Schädel-Hirn-Trauma und wird so schwer am Arm verletzt, dass daraus ein Grad der Behinderung von 70 resultiert. Sich selbst aufgebend ist von diesem Zeitpunkt Lachen, so schreibt der Autor, erst ab mindestens 3 Promille möglich.

Rückblickend berichtet er chronologisch von seiner Wahlmöglichkeit, sich „vollends zu Tode zu saufen“ und sich der Schicksalhaftigkeit zu ergeben oder, trotz Schwerbehinderung, Gestalter seiner selbst zu werden („Wer war ich? War ich wer?“). In der Neujahrsnacht des Jahres 2000, er hat ein Körpergewicht von 90 Kilogramm, beschließt er, der alles zerstörenden Sucht entgegenzutreten und sich auf den salutogenen Weg in eine andere Zukunft zu begeben. Er verkündet „ich werde Marathon laufen“. Trotz der Erfahrung, dass nach 500 Metern die Luft knapp wird, gibt er nicht auf. Rückschläge werden zu Herausforderungen und im Oktober 2000 läuft er, nun mit 69 Kilogramm ballastärmer, seinen ersten Marathon. Dieser ist für ihn eine Parabel, wurde er doch kurz vorm 42 Jahre alt. Mit jedem Kilometer ist es ein kathartischer Akt hin zu einer philosophischen Auferstehung weg vom Schicksal hin zum Mensch. Darauf basierend beschließt Lendner seine „Promilleverlagerung“ zu habitualisieren und kultiviert, immer erfolgreicher und schneller werdend, seinen neuen Lebensstil. Bei diesem ist es nicht mehr die Frage, was er vom Leben erwartet. Vielmehr geht es darum, was das Leben nun von ihm erwartet. Und das Leben will bewegt werden. Er entscheidet sich für ein forciertes und assoziierendes Laufen. Er hat überlebt und nun geht es um zu gewinnende (Lebens-)Zeit. Er spürt, dass er noch schneller werden kann. Er läuft sich an die Spitze mit immer besseren Zeiten und ist nun derjenige, welcher statt einem alkoholinduzierten Kontrollverlust zur „kontrollierte Offensive“ ansetzen kann. Diese bringt ihn weit nach vorne: Johann Lendner, geboren 1958, wird im Jahr 2007 mit 2:44:54 h Internationaler Deutscher Marathonmeister im Behindertensport, seine Bestzeit lautet 2:42:10 h. Mit dieser Leistung hofft er für die Paralympics in



Peking 2008 nominiert zu werden. Doch er wird das Opfer einer Funktionärswillkür und des Bürokratismus im Deutschen Behindertensportverband. Aber, das macht ihn noch stärker... Lendners Opus Magnum ist fesselnd erzählt, ein emotional ergreifender Tatsachenbericht. Angesichts der Daten der Deutschen Hauptstelle gegen die Suchtgefahren (DHS), welche für das Jahr 2008 von einem Reinalkoholverbrauch von 9,9 Litern ausgeht, dürfte es viele potenzielle Leser/innen geben, für die das Buch geschrieben wurde. Der erste Schritt aus der Alkoholabhängigkeit, so die Hoffnung, beginnt dann mit der Investition von 9,95 Euro für dieses Buch. Der zweite Schritt, und dies richtet sich an die von der DHS geschätzten 2 Millionen missbräuchlich Alkohol Konsumierenden und 1,3 Millionen alkoholabhängigen Menschen in Deutschland im Alter zwischen 18 und 64, kann dann die identitätsstiftende positive Verhaltensbindung durch laufende Bewegung und der Chance des Findens einer neuen existenziellen Sinnhaftigkeit sowie (Interessens-) Gemeinschaft sein. Die erfolgsrezeptbewährte formelhafte Vorsatzbildung des Autors lautet „Johnny be good“. In Anbetracht des Gesamtwerkes mit 349 Seiten denke ich: Johnny, you are very good!

Presseberichte

Die 200-Kilometer-Marke geknackt

Dr. Sebastian Roth bei der »Bislett 24-Stunden-Indoor Challenge« erfolgreich (Berchtesgadener Anzeiger 03.12.2010 von Christian Wechslinger)

Oslo – Langstreckenläufer haben im hohen Norden einen ganz besonders großen Stellenwert. Im Osloer Bislett-Stadion fand zu letzt ein 24-Stunden-Lauf als Königsdisziplin des Ultramarathonsports statt. Der Berchtesgadener Dr. Sebastian Roth erreichte nach 371 Runden à 546 Metern in 24 Stunden exakt 202,699 Kilometer. Damit erreichte der Berchtesgadener die zweitbeste je maligelaufene Zeit in der Deutschen Altersklasse 40 und Platz 21 in der Deutschen Jahresbestenliste im 24-Stunden-Lauf.

Im bekanntesten Sportstadion Norwegens gingen 111 Aktive aus neun Nationen an den Start. Die größte Kilometerleistung vollbrachte Michael Vanicek von der LG Nord Berlin Ultrateam mit 250,068 Kilometern.

Die Aktiven erreichten ohne Kilometerleistungen nur, wenn während des Wettkampfs möglichst wenig Pausen eingelegt werden und ein gutes Erschöpfungsmanagement praktiziert

wird. »Leistungen in Marathon- oder 100-Kilometerläufen lassen sich nicht auf die 24 Stunden hochrechnen, das ist ein anderes Kaliber«, erklärte der neue Berchtesgadener Rekordhalter.

Weitere Voraussetzungen für Leistungen in diesen Größenordnungen sind Verletzungsfreiheit, die richtige Ernährung, das entsprechende Schuhwerk, eine seriöse Trainingsvorbereitung und natürlich die entsprechende Tagesform.

Das Überschreiten der 200-Kilometer-Marke gilt als besonderes Ereignis und »Krönung« in der Ultralaufkarriere; man spricht allgemein auch vom Eintritt in den »Club der 200«.

Dr. Sebastian Roth blüht auf einer sehr erfreulichen und erfolgreichen Saison zu rück, in der der Langstreckenspezialist sieben Ultramarathonläufe absolviert hat. cw

Siehe auch Titelfoto dieser Ausgabe

Wahl / Die Sieger stehen fest

(Auszug aus Schaumburger Nachrichten online 17.02.2011 22:44 Uhr)

Stadthagen (uk). Schiedsrichterin Lena Dittmann, Ultraläufer Jobst von Palombini und die Bezirksliga-Fußballer des TSV Eintracht Exten sind die Schaumburger

Sportler des Jahres.

... bei den Männern verlief die Entscheidung der Leser enger. Der „Schaumburger Kenianer“ Jobst von Palombini vom VfL Bückeberg setzt-

te sich mit 31,4 Prozent gegen den Rintelner Motorsportler Dennis Rostek (28,2 %) durch. ...

Personalien

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras

und damit Vollmitgliedschaft

Thomas Eller (Grafschaft) am 26.09. in Brugg (SUI).

Rainer Scherer (München) am 10.10. in München.

Roland Halder (Köln) am 07.11. in Simmerath.

Gerhard Kotman (Schüttorf) am 31.12. in Meerseen.

200 Marathons/Ultras

Michael Nielsen (Broby, DEN) am 28.12. in Öjendorf

250 Marathons/Ultras

Friedrich Iffert (Kassel) am 05.09. in Halle.

Renate Werz (Offenburg) am 31.10. in Luzern.

Helmut Braun (Bielefeld) am 31.12. in Hamburg (Billerhuder Insel).

Geburtstage

Der 100 Marathon Club Deutschland gratuliert zum runden Geburtstag:

Wolfgang Wiethüchter aus Dortmund feierte im Januar seinen **70.** Geburtstag

Neue Mitglieder

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

304 **Thomas Eller** aus Grafschaft
 305 A **Rainer Lichtsinn** aus Wedel
 306 **Rüdiger Littwin** aus Dorsten
 307 A **Martin Traeder** aus Sehnde
 308 A **Michael Kiene** aus Nordheim

309 A **Ingolf Winkler** aus Neuss
 310 A **Rita Brämer** aus Itzehoe
 311 **Michael Nielsen** aus Broby (DEN)
 312 **Gerhard Kotman** aus Schüttorf

Austritte

Im zweiten Halbjahr 2010 sind leider auch einige Mitglieder ausgeschieden. Für ihre Zukunft wünschen wir alles Gute:

Wolfgang Reusch aus Hilden
Sylvia Rehn aus Hamburg
Patricia Zierke aus Hannover
Hans Damm aus Neu Isenburg

Michael Fleckner aus Hückeswagen
Hans Orsing aus Helsingborg
Sven Pienkny aus Parchim

TV Hinweis

Am 25. Februar läuft um 18:45 Uhr auf Radio Bremen das Quiz „Sieh an!“. Mit dabei in ihren gelben Clubjacken sind unsere Mitglieder Karl Wolfgang Baumgarten und Rolf Böttger.

Jahresstatistik per 31.12.2010 (erstellt von Erika Köhn)

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	A	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42		103	10	113		1	31.12.2010
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4		55	53	108		2	31.12.2010
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99		89	7	96		3	31.12.2010
Schroeder	Christine	Hamburg	GER	257		77	10	87		4	31.12.2010
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2		60	19	79		5	31.12.2010
Mütze	Willem	Heerlen	NED	254		21	48	69		6	31.12.2010
Rosieka	Helmut	Bremen	GER	194		53	15	68	1)	7	31.12.2010
von Palombini	Jobst	Bad Eilsen	GER	29		37	22	59		8	31.12.2010
Gormanns	Kurt	Bramsche	GER	270		43	16	59		8	31.12.2010
Scheffer	Ineke	Leens	NL	303		46	10	56		10	31.12.2010
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53		24	31	55		11	31.12.2010
Bicher	Stefan	Berlin	GER	276	A	27	27	54		12	31.12.2010
Traeder	Martin	Sehnde	GER	307		46	7	53	*	13	31.12.2010
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	ITA	127		39	11	50		14	31.12.2010
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	237		18	32	50		14	31.12.2010
Pufahl	Rainer	Müssen	GER	273		46	4	50		14	31.12.2010
Preisler	Horst	Hamburg	GER	200	E	41	7	48	1)	17	31.12.2010
Honing	Gijs	Blokker	NED	128		41	6	47		18	31.12.2010
Weitkämper	Wolfgang	Edeweucht	GER	211		43	4	47		18	31.12.2010
Mattejet	Carsten	Lilienthal	GER	182		41	5	46		20	31.12.2010
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	118		33	12	45		21	31.12.2010
Kiene	Michael	Northeim	GER	308	A	38	5	43	*	23	31.12.2010
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115		29	12	41		23	31.12.2010
Spieker	Johann	Laar	GER	135		34	6	40		25	31.12.2010
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	GER	202		24	15	39		26	31.12.2010
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	GER	241		20	18	38		27	31.12.2010
Niehuß	Ulrich	Hamburg	GER	289	A	33	5	38		27	31.12.2010
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148		6	30	36		29	31.12.2010
Sagasser	Mario	Henstedt-Ullzburg	GER	172		31	4	35		30	31.12.2010
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GER	208		10	25	35		30	31.12.2010
Schmidt-Soltau	Peer	Mettmann	GER	292		30	5	35		30	31.12.2010
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124		25	9	34		33	31.12.2010
Wertz	Renate	Offenburg	GER	203		32	2	34		33	31.12.2010
Kellermann	Peter	Hamburg	GER	271		29	5	34		33	31.12.2010
Brämer	Rita	Itzehoe	GER	310	A	27	5	32	*	36	31.12.2010
Genz	Peter	Schwarzenbek	GER	261		19	13	32		36	31.12.2010
Wallesch	René	Geesthacht	GER	12		21	10	31		38	30.06.2010
Basel	Daniel	Weinheim	GER	138		18	12	30		39	31.12.2010
Penzel	Gerhard	Hamburg	GER	169		23	6	29		40	31.12.2010
Kohl	Heinz-Helmuth	Drochtersen-Assel	GER	268		22	7	29		40	31.12.2010
Böttger	Rolf	Syke-Riestedt	GER	228		23	4	27		42	31.12.2010
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	GER	196		22	5	27		42	31.12.2010
König	Jörg	Stade	GER	222		15	12	27		42	31.12.2010
Braun	Helmut	Bielefeld	GER	192		25	1	26		45	31.12.2010
Schlüter	Gabriel	Wiesbaden	GER	220		10	16	26		45	31.12.2010
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	ITA	301		26	0	26		45	31.12.2010
Witting Dr.	Alfred	Wuppertal	GER	229		3	22	25		48	30.06.2010
Sagasser	Doris	Henstedt-Ullzburg	GER	171		23	2	25		48	31.12.2010
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	288		21	4	25		48	31.12.2010
Schlüter	Eva	Kuhardt	GER	274		9	16	25		48	31.12.2010
Rösner	Karl-Ernst	Haar	GER	8		18	6	24		52	31.12.2010
Rolfes	Maria	Lohne	GER	294		18	6	24		52	31.12.2010
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67		17	7	24		52	31.12.2010
Preißler	Lothar	Berlin	GER	98		17	7	24		52	31.12.2010
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	GER	233		20	4	24		52	31.12.2010
Schneider	Sabine	Heimborn	GER	201		24	0	24		52	31.12.2010
Wenzel Dr.	Christoph	Gifhorn	GER	44		23	1	24		52	31.12.2010
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	GER	232		11	12	23		59	31.12.2010
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	GER	244		21	2	23		59	31.12.2010
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157		8	14	22		61	31.12.2010
Simon	Ralf	Oberursel	GER	247		7	15	22		61	30.06.2010
Eller	Thomas	Grafenschaft	GER	304		5	17	22	*	61	31.12.2010
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	GER	278	A	19	2	21		64	31.12.2010
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	SUI	260	A	18	2	20		65	31.12.2010
Dolphin	Bob	Renton	USA	104		20	0	20		65	31.12.2010
Kuhlmeier Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	43		19	1	20		65	31.12.2010

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	A	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Petersen	Harald	Klausdorf	GER	106		15	5	20		65	31.12.2010
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	GER	285		15	5	20		65	31.12.2010
Schulz	Jürgen	Weimar	GER	256		14	6	20		65	31.12.2010
Halder	Roland	Köln	GER	302		13	7	20		65	31.12.2010
Selch	Werner	Amberg	GER	209		16	3	19		72	31.12.2010
Möhle	Marion	Darmstadt	GER	282		12	7	19		72	31.12.2010
Kotman	Gerhard	Schüttorf	GER	312		14	4	18	*	74	31.12.2010
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87		16	2	18		74	31.12.2010
Papoke	Gerd	Stuttgart	GER	100		18	0	18		74	31.12.2010
Randt	Christoph	Mannheim	GER	139		13	5	18		74	31.12.2010
Scheer	Oliver	Hamburg	GER	165		10	8	18		74	31.12.2010
Behrmann	Heinz	Kiel	GER	158		14	4	18		74	31.12.2010
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175		18	0	18		74	31.12.2010
Euverman	Herman	Zwolle	NED	184		6	11	17		81	31.12.2010
Penalba	Rafael	Buttenheim	GER	279	A	13	4	17		81	31.12.2010
Köhn	Erika	Tangstedt	GER	272		15	2	17		81	31.12.2010
Jaouen	Jean-Benoit	St-Pol-de-Léon	FRN	213		7	9	16		84	31.12.2010
Merker	Dieter	Hamburg	GER	60		11	5	16		84	31.12.2010
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74		16	0	16		84	31.12.2010
Preißler	Monika	Berlin	GER	123		14	2	16		84	31.12.2010
Teichert	Jürgen	Nürnberg	GER	150		12	4	16		84	31.12.2010
Pflügler	Christian	Münster	GER	253	A	14	2	16		84	31.12.2010
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	GER	69		14	1	15		90	31.12.2010
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6		11	4	15		90	31.12.2010
Feldmann	Hartmut	Hamburg	GER	34		15	0	15		90	31.12.2010
Geistert	Reinhard	Norderstedt	GER	105		12	2	14		93	31.12.2010
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32		11	3	14		93	31.12.2010
Wolf	Dieter	Uckermark	GER	15		14	0	14		93	31.12.2010
Berka	Frank	Hamburg	GER	168		11	3	14		93	31.12.2010
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	13		11	2	13		97	31.12.2010
SchmidtKonz	Thomas	Forchheim	GER	291		10	3	13		97	31.12.2010
Burns	Peter	Essex	GBR	296		12	0	12		99	10.10.2010
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	GER	17		12	0	12		99	31.12.2010
Dahl	Marianne	Burgwedel	GER	199		5	7	12		99	31.12.2010
Goile	Tanja	Kiel	GER	193	A	10	2	12		99	31.12.2010
Vollmer	Ralf	Buxtehude	GER	255		9	3	12		99	31.12.2010
Hugel	Manfred	Dornhan	GER	299		1	10	11		104	03.10.2010
Grimpe-Luhmann	Niels	Klein Lützel	GER	218		7	4	11		104	31.12.2010
Barthelmann	Joachim	Koblenz	GER	191		1	10	11		104	31.12.2010
Britz	Werner	Aurich	GER	226		10	1	11		104	31.12.2010
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	GER	223		9	1	10		108	31.12.2010
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116		8	2	10		108	31.12.2010
Willems	André	Troisdorf	GER	108		8	2	10		108	31.12.2010
Kunze	Christel	Hamburg	GER	149		3	7	10		108	31.12.2010
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	GER	251	A	9	0	9		112	31.12.2010
Bellwart	Günter	Sachsenburg-Stüde	GER	142		9	0	9		112	31.12.2010
Weidemann	Friedhelm	Sachsenburg-Stüde	GER	16		9	0	9		112	31.12.2010
Schäfers	Gotfried	Altenberge	GER	178		8	1	9		112	31.12.2010
Gaudi	Manfred	Bergen	GER	277		8	0	8		116	31.12.2010
Datzmann	Helmut	Roth	GER	198		5	3	8		116	31.12.2010
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48		6	2	8		116	31.12.2010
Seitz	Bernd	Regensburg	GER	55		3	5	8		116	31.12.2010
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	GER	185		6	1	7		120	31.12.2010
Klatt	Dirk	Neuwied	GER	290	A	4	3	7		120	30.06.2010
von Kocemba	Sina (Hund)	Kiel	zu 118			5	1	6			
Rüdig	Otmar	Neuwied	GER	89		0	6	6		121	31.12.2010
Artz	Richard	Leverkusen	GER	109		6	0	6		121	31.12.2010
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	287	A	4	2	6		121	30.06.2010
Jäger	Nicole	Herne	GER	205	A	6	0	6		121	30.06.2010
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofswieschen	GER	293		3	3	6		121	31.12.2010
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	152		4	2	6		121	31.12.2010
Lichtsinn	Rainer	Wedel	GER	305	A	5	0	5	*	128	31.12.2010
Winkler	Ingolf	Neuss	GER	309	A	5	0	5	*	128	31.12.2010
Förster	Udo	Herne	GER	204	A	5	0	5		128	30.06.2010
Tauber	Lothar	Zwickau	GER	68		4	1	5		128	31.12.2010
Wieser	Leonhard	Reutlingen	AUT	146		5	0	5		128	31.12.2010
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	GER	258	A	4	0	4		134	31.12.2010
Laube	Kurt	Stüde	GER	295		4	0	4		134	13.06.2010
Scherer	Rainer	München	GER	298		4	0	4		134	10.10.2010

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	A	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	GER	160	A	3	0	3		137	31.12.2010
Hirschberger	Torsten	Fallersleben	GER	125		1	2	3		137	31.12.2010
Damm	Hans	Neu-Isenburg	GER	234		1	2	3		137	30.06.2010
Sonntag	Werner	Ostfildern	GER	3		1	2	3		137	31.12.2010
Noite	Hannes	Braunschweig	GER	250		2	0	2		141	31.12.2010
Bauer	Henrik	Bredenbek	GER	239	A	2	0	2		141	31.12.2010
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10		1	1	2		141	31.12.2010
van Es	Dick	Den Haag	NED	180		1	1	2		141	31.12.2010
Walter	Frank	Schramb.-Sulgen	GER	286		2	0	2		141	04.04.2010
Seitz	Bernd	Regensburg	GER	55		1	1	2		141	30.06.2010
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	GER	240	A	2	0	2		141	31.12.2010
Eberle	Gunla	Seevetal	GER	179		0	2	2		141	31.12.2010
Zierke	Patricia	Hannover	GER	214		1	0	1		149	31.12.2010
Frenken	Han	Stein	NED	93		1	0	1		149	31.12.2010
Waye	Oswald	London	GBR	300		1	0	1		149	31.12.2010
Larimo	Tapani	Seinäjoki	FIN	120		1	0	1		149	31.12.2010
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	GER	18		1	0	1		149	30.06.2010
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119		1	0	1		149	31.12.2010
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	GER	160	A	3	0	3		137	31.12.2010
Hirschberger	Torsten	Fallersleben	GER	125		1	2	3		137	31.12.2010
Damm	Hans	Neu-Isenburg	GER	234		1	2	3		137	30.06.2010
Sonntag	Werner	Ostfildern	GER	3		1	2	3		137	31.12.2010
						2550	931	3481			
						M	U	M + U	31.12.2010		

Summe:

Meldungen, die bis zum 3. Februar 2011 eingegangen sind, wurden berücksichtigt.

A Anwärter E Ehrenmitglied P Passives Mitglied

* Listen liegen vor, aber Mitglied erst ab nach dem 31.12.2010

1) Es liegt ausschließlich die Anzahl der Läufe vor

Gesamtstatistik per 31.12.2010 (erstellt von Erika Köhn)

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Preisler	Horst	Hamburg	1935	GER	200	E	1336	377	1713	1)	1	31.12.2010
Eichner	Sigrid	Berlin	1940	GER	4		917	658	1575		2	31.12.2010
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2		926	390	1316		3	31.12.2010
Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254		406	680	1086		4	31.12.2010
Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42		759	106	865		5	31.12.2010
Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12		574	207	781		6	30.06.2010
Orsing	Hans	Helsingborg	1940	SWE	38		643	3	646		7	31.12.2007
Slaaf	Sjoerd	Groningen	1952	NED	99		528	111	639		8	31.12.2010
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53		309	328	637		9	31.12.2010
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	1944	GER	118		507	129	636		10	31.12.2010
Felle	Kurt	Memmingen	1941	GER	5	P	364	185	549		11	31.12.1999
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	1953	ITA	127		435	102	537		12	31.12.2010
Gargano	Angela	Barletta	1961	ITA	115		389	107	496		13	31.12.2010
König	Jörg	Stade	1949	GER	222		224	272	496		13	31.12.2010
Selch	Werner	Amberg	1951	GER	209		218	273	491		15	31.12.2010
Honing	Gijs	Blokker	1945	NED	128		379	104	483		16	31.12.2010
Dolphin	Bob	Renton	1929	USA	104		434	44	478		17	31.12.2010
Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116		382	88	470		19	31.12.2010
Penzel	Gerhard	Hamburg	1942	GER	169		321	148	469		20	31.12.2010
Rösner	Karl-Ernst	Haan	1938	GER	8		311	157	468		21	31.12.2010
Feldmann	Hartmut	Hamburg	1951	GER	34		299	133	432		22	31.12.2010
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	1944	GER	67		362	65	427		24	31.12.2010
von Palombini	Jobst	Bad Eisen	1969	GER	29		285	124	409		25	31.12.2010
Barthelmann	Joachim	Koblentz	1949	GER	191		227	165	392		27	31.12.2010
Kuhlmeij Dr.	Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43		325	65	390		28	31.12.2010
Rosieka	Helmut	Bremen	1948	GER	194		289	99	388	1)	29	31.12.2010
Scheffer	Ineke	Leens	1958	NL	303		278	94	372		30	31.12.2010
Wenzel Dr.	Christoph	Gifhorn	1960	GER	44		265	106	371		31	31.12.2010
von Kocemba	Sina (Hund)	Kiel	1995	GER	zu 118				367			31.12.2010

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17		342	23	365		32	31.12.2010
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	1933	GER	100		327	33	360		33	31.12.2010
Jost	Karl-Heinz	Kiel	1937	GER	48		204	146	350		34	31.12.2010
Basel	Daniel	Weinheim	1952	GER	138		290	60	350		34	31.12.2010
Biallas	Jürgen	Iserlohn	1954	GER	148		152	191	343		36	31.12.2010
Sonntag	Werner	Ostfildern	1926	GER	3	E	190	149	339		37	31.12.2010
Szlachetka	Barbara	Hamburg	1956	POL	28	E	279	57	336		38	1956-2005
Frank	Rolf	Hohenaspe	1937	GER	6		247	86	333		39	31.12.2010
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	1953	GER	122		211	119	330		40	31.12.2009
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	1952	GER	217		220	109	329		41	31.12.2008
Petersen	Harald	Klausdorf	1943	GER	106		266	63	329		41	31.12.2010
Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135		239	87	326		43	31.12.2010
Teichert	Jürgen	Nürnberg	1968	GER	150		257	68	325		44	31.12.2010
Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124		271	52	323		45	31.12.2010
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	1954	GER	69		298	25	323		45	31.12.2010
Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10		268	51	319		47	31.12.2010
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	1962	GER	202		197	113	310		48	31.12.2010
Preißler	Lothar	Berlin	1946	GER	98		202	106	308		49	31.12.2010
Gehrke	Lothar	Hamburg	1939	GER	85	E	266	29	295		50	1939-2010
Randt	Christoph	Mannheim	1954	GER	139		259	32	291		51	31.12.2010
Mattejiet	Carsten	Lilienthal	1969	GER	182		220	62	282		52	31.12.2010
Heinig	Marcel	Cottbus	1981	GER	186		150	127	277		53	31.12.2009
Sporleder	Ole	Hamburg	1969	GER	152		240	37	277		53	31.12.2010
Dahl	Marianne	Burgwedel	1943	GER	199		156	117	273		55	31.12.2010
Wolf	Dieter	Uckermark	1939	GER	15		242	23	265		56	31.12.2010
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		233	31	264		57	31.12.2010
Sesterheim	Bernhard	Leiwen	1945	GER	121		174	87	261		58	31.12.2009
Schiebel	Thomas	Dresden	1954	GER	84		210	47	257		59	1954-2006
Iffert	Friedrich	Kassel	1944	GER	32		162	93	255		60	31.12.2010
Werz	Renate	Offenburg	1947	GER	203		228	23	251		61	31.12.2010
Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192		239	11	250		62	31.12.2010
Urbach	Helmut	Porz	1940	GER	77		200	50	250		62	30.09.2001
Serafin	Reinhold	Gießen	1934	GER	56		172	76	248		64	30.06.2005
Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208		171	76	247		65	31.12.2010
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	1960	GER	211		229	18	247		65	31.12.2010
Seitz	Bernd	Regensburg	1939	GER	55		101	146	247		65	30.06.2010
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87		231	16	247		65	31.12.2010
van Nahmen	Heinrich	Alpen	1950	GER	117		243	3	246		69	31.12.2008
Schwarz	Konrad	Hamburg	1956	GER	62		188	57	245		70	31.12.2009
Behrmann	Heinz	Kiel	1952	GER	158		210	34	244		71	31.12.2010
Eipper	Götz W.	Hamburg	1934	GER	114		226	17	243		72	31.12.2009
Euverman	Herman	Zwolle	1953	NED	184		175	67	242		73	31.12.2010
Kießling	Achim	München	1939	GER	65		224	16	240		74	31.12.2006
Weidemann	Friedhelm	Sassenb.-Stüde	1959	GER	16		217	22	239		75	31.12.2010
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	1955	GER	241		181	56	237		76	31.12.2010
Schwensfeier Dr.	Uwe	Haltern	1953	GER	145		124	112	236		77	31.12.2008
Rüdig	Otmar	Neuwied	1943	GER	89		151	81	232		78	31.12.2010
Burns	Peter	Essex	1947	GBR	296		230	0	230		79	10.10.2010
Schmidt	Patrik	Hamburg	1946	GER	9		204	25	229		80	31.12.2009
Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119		177	50	227		81	31.12.2010
Timmerman	René	Hagen	1954	GER	52		163	63	226		82	31.12.2009
Jaouen	Jean-Benoit	St-Pol-de-Léon	1958	FRN	213		113	111	224		83	31.12.2010
Frenken	Han	Stein	1962	NED	93		130	90	220		84	31.12.2010
Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168		142	74	216		85	31.12.2010
Artz	Richard	Leverkusen	1948	GER	109		165	50	215		86	31.12.2010
Schroeder	Christine	Hamburg	1958	GER	257		186	27	213		87	31.12.2010
Frixe	Eberhard	Meine	1950	GER	14		145	63	208		88	31.12.2007
Gierse	Gerold	Wildeshausen	1955	GER	79		127	80	207		89	31.12.2009
Tauber	Lothar	Zwickau	1935	GER	68		185	20	205		90	31.12.2010
Preißler	Monika	Berlin	1950	GER	123		156	45	201		91	31.12.2010
Schneider	Sabine	Heimborn	1963	GER	201		188	13	201		91	31.12.2010
Rohde	Klaus	Jena	1942	GER	33		167	28	195		93	31.12.2009
Schwengler	Franz	Nürnberg	1963	GER	74		194	0	194		94	31.12.2010

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Graham	Peter	London	1965	GBR	63		193	0	193		95	31.12.2004
Schäfers	Gottfried	Altenberge	1938	GER	178		187	5	192		96	31.12.2010
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	1935	GER	174		190	2	192		96	1935-2007
Heyer	Günter	Kiel	1938	GER	212		163	29	192		96	31.12.2009
Lorber	Heinz	Hannover	1965	GER	7		175	13	188		99	31.12.2007
Bellwart	Günter	Sassenb.-Stüde	1941	GER	142		180	5	185		100	31.12.2010
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175		181	3	184		101	31.12.2010
Merker	Dieter	Hamburg	1966	GER	60		140	43	183		102	31.12.2010
Geistert	Reinhard	Norderstedt	1952	GER	105		148	35	183		102	31.12.2010
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196		143	39	182		104	31.12.2010
van Es	Dick	Den Haag	1942	NED	180		153	28	181		105	31.12.2010
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	1935	GER	18		160	19	179		106	30.06.2010
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	1952	GER	223		175	3	178		107	31.12.2010
Willems	André	Troisdorf	1967	GER	108		148	26	174		108	31.12.2010
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	1952	GER	232		75	98	173		109	31.12.2010
Steinberg	Antonius	Lennebstadt	1947	GER	24		165	8	173		109	31.12.2005
Simon	Ralf	Oberursel	1958	GER	247		100	73	173		109	31.12.2010
Wieser	Leonhard	Reutlingen	1940	AUT	146		144	26	170		112	31.12.2010
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	1960	ITA	301		170	0	170		112	31.12.2010
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13		163	6	169		114	31.12.2010
Descombes	Michel	Ebsdorfergrund	1941	GER	275		168	0	168		115	31.12.2009
Schmidt-Dumont	Ingo	Hamburg	1940	GER	35		131	37	168		115	30.06.2006
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237		119	49	168		115	31.12.2010
Hummel	Helmut	Waldkirch	1942	GER	97		153	15	168		115	31.12.2007
Genz	Peter	Schwarzzenbek	1954	GER	261		115	52	167		119	31.12.2010
Schlüter	Gabriel	Wiesbaden	1949	GER	220		76	90	166		120	31.12.2010
Gormanns	Kurt	Bramsche	1951	GER	270		125	40	165		121	31.12.2010
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233		112	53	165		121	30.06.2010
Damm	Hans	Neu-Isenburg	1950	GER	234		39	126	165		121	30.06.2009
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171		150	9	159		124	31.12.2010
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58		118	40	158		125	31.12.2010
Pufahl	Rainer	Müssen	1964	GER	273		136	22	158		125	31.12.2010
van der Steen	Hans	Ridderkerk	1944	NED	71		128	28	156		127	30.06.2002
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	1954	GER	185		137	19	156		127	31.12.2010
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	1941	GER	11		120	34	154		129	31.12.2009
Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxel	1959	GER	64		147	5	152		130	31.12.2009
Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225		125	26	151		131	31.12.2009
Urbach	Ingeborg	Porz	1953	GER	78		100	50	150		132	30.09.2001
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	1959	GER	163		104	45	149		133	31.12.2008
Larimo	Tapani	Seinäjäki	1950	FIN	120		145	0	145		134	31.12.2010
Liszewitz	Dagmar	Köln	1962	GER	210		61	83	144		135	31.12.2009
Frech	Werner	Lahnau	1950	GER	92		80	62	142		136	31.12.2003
Kellermann	Peter	Hamburg	1957	GER	271		117	23	140		137	31.12.2010
Richter	Michael	Braunschweig	1956	GER	157		100	36	136		138	31.12.2010
Lo	Schek kee	Hamburg	1966	GER	134		102	34	136		138	31.12.2007
Müller	Willi	Kaltenborn	1947	GER	195		90	45	135		140	31.12.2009
Herbst	Klaus	Mainz	1954	GER	238		135	0	135		140	31.12.2008
Witting Dr.	Alfred	Wuppertal	1956	GER	229		82	53	135		140	30.06.2010
Hirschberger	Torsten	Fallersleben	1964	GER	125		83	51	134		143	31.12.2010
Cavelti	Reto	Meilen	1940	SUI	110		131	3	134		143	31.12.2009
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285		107	27	134		143	31.12.2010
Teicher	Bernhard	Ostbevern	1943	GER	51		102	32	134		143	31.12.2007
Liedtke	Otto	Gifhorn	1960	GER	176		108	25	133		147	31.12.2008
Datzmann	Helmut	Roth	1946	GER	198		92	41	133		147	31.12.2010
Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207		128	3	131		149	31.12.2009
Gebhardt	Kurt	Babanhausen	1952	GER	243		112	18	130		150	31.12.2008
Kurani	Hirendra	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246		116	14	130		150	31.12.2009
Rehn	Sylvia	Hamburg	1971	GER	173		77	52	129		152	31.12.2008
Schulze	Ingo	Horb	1948	GER	49		42	87	129		152	30.06.2008
Schlüter	Eva	Kuhardt	1968	GER	274		74	54	128		154	31.12.2010
Braß	Günther	Singen	1930	GER	19		119	9	128		154	31.12.2003
Schmid	Norbert	Hamburg	1950	GER	159		121	6	127		156	31.12.2005
Albrecht	Bernd	Schwalmsstadt	1940	GER	284		69	58	127		156	30.06.2010

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Jantzen	Gerd	Haseldorf	1940	GER	181		116	10	126		158	31.12.2009
Krasel	Klaus-Dieter	Kürten-Bechen	1941	GER	141		113	13	126		158	31.12.2009
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	1948	GER	101		104	22	126		158	31.12.2007
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226		114	11	125		161	31.12.2010
Wiegand	Kalle	Wilhelmshaven	1945	GER	190		60	65	125		161	31.12.2009
Schulz	Jürgen	Weimar	1947	GER	256		108	16	124		162	31.12.2010
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	1939	GER	216		102	21	123		163	31.12.2009
Henkel	Heiko	Bad Schwartau	1959	GER	61		103	19	122		164	31.12.2007
Dreilich	André	Borsdorf	1960	GER	183		68	54	122		164	31.12.2009
Moser	Benno	Berneck	1943	SUI	143		111	9	120		165	31.12.2008
Mohr	Johannes	Mörfelden	1934	GER	126		82	38	120		165	31.12.2009
Köhn	Erika	Tangstedt	1956	GER	272		107	13	120		165	31.12.2010
Eberle	Gunla	Seevetal	1952	GER	179		108	10	118		168	31.12.2010
Kunze	Christel	Hamburg	1937	GER	149		91	26	117		169	31.12.2010
Zierke	Patricia	Hannover	1953	GER	214		101	16	117		169	31.12.2010
Walter	Frank	Schramb.-Sulgen	1941	GER	286		103	14	117		169	04.04.2010
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288		102	14	116		170	31.12.2010
Dilling	Daniela	Bad Freienwalde	1962	GER	264		71	44	115		171	31.12.2009
Tewes	Günter	Garrel	1957	GER	219		102	12	114		172	31.12.2007
Waye	Oswald	London	1949	GBR	300		114	0	114		172	31.12.2010
Kohl	Heinz-Helmuth	Drochtersen-Assel	1947	GER	268		85	28	113		174	31.12.2010
Vollmer	Ralf	Buxtehude	1962	GER	255		92	20	112		175	31.12.2010
Gaudi	Manfred	Bergen	1960	GER	277		99	12	111		176	31.12.2010
Burmeister	Werner	Glinde	1964	GER	259		100	11	111		176	31.12.2009
Dietz	Ralph	Salzkotten	1962	GER	188		33	78	111		176	31.12.2007
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1941	GER	147		110	0	110		179	31.12.2007
Scheer	Oliver	Hamburg	1967	GER	165		71	39	110		179	31.12.2010
Rolfes	Maria	Lohne	1954	GER	294		84	26	110		179	31.12.2010
Nolte	Hannes	Braunschweig	1942	GER	250		101	8	109		182	31.12.2010
Witt	Bruno	Zerf	1953	GER	283		84	25	109		182	26.01.2010
Bendin	Davor	Hamburg	1971	GER	151		47	61	108		184	30.06.2006
Möhle	Marion	Darmstadt	1965	GER	282		83	24	107		185	31.12.2010
SchmidtKonz	Thomas	Forchheim	1959	GER	291		94	13	107		185	31.12.2010
Eller	Thomas	Grafenschaft	1961	GER	304		37	70	107	*	185	31.12.2010
Schmidt-Soltau	Peer	Mettmann	1981	GER	292		92	14	106		188	31.12.2010
Grimpe-	Niels	Klein Lützel	1966	GER	218		82	23	105		189	31.12.2010
Huget	Manfred	Dornhan	1953	GER	299		35	69	104		190	03.10.2010
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	1963	GER	244		96	7	103		191	31.12.2010
Schulte	Uli	Schwanewede	1955	GER	111		71	32	103		191	31.12.2007
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofswiesen	1970	GER	293		71	31	102		193	31.12.2010
Stein	Elmar	Weimar-Wolfshaus.	1950	GER	262		100	2	102		193	31.12.2010
Halder	Roland	Köln	1970	GER	302		29	72	101		195	31.12.2010
Krön	Meinulf	Hamburg	1963	GER	230		100	0	100		196	31.12.2008
Scherer	Rainer	München	1943	GER	298		100	0	100		196	10.10.2010
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	1945	GER	96		70	30	100		196	31.12.2005
Laube	Kurt	Stüde	1948	GER	295		98	2	100		196	13.06.2010
Böttger	Rolf	Syke-Riestedt	1953	GER	228		88	12	100		196	31.12.2010
Kotman	Gerhard	Schüttorf		GER	311		76	24	100	*	196	31.12.2010
Klatt	Dirk	Neuwied	1959	GER	290	A	78	21	99		202	30.06.2010
Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287	A	66	33	99		202	30.06.2010
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260	A	84	10	94		204	31.12.2010
Koch	Steven	Erfurt	1979	GER	140	A	69	24	93		205	31.12.2009
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	1958	GER	160	A	79	13	92		206	31.12.2010
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269	A	84	5	89		207	31.12.2009
Pfzügler	Christian	Münster	1967	GER	253	A	53	36	89		207	31.12.2010
Bicher	Stefan	Berlin	1982	GER	276	A	55	31	86		209	31.12.2010
Traeder	Martin	Sehnde	1990	GER	307	A	68	18	86	*	209	31.12.2010
Goile	Tanja	Kiel	1972	GER	193	A	64	19	83		211	31.12.2010
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162	A	71	12	83		211	31.12.2007
Niehuß	Ulrich	Hamburg	1969	GER	289	A	65	12	77		213	31.12.2010
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	1950	GER	251	A	71	0	71		214	31.12.2010
Penalba	Rafael	Buttenheim	1960	GER	279	A	60	9	69		215	31.12.2010
Förster	Udo	Herne	1965	GER	204	A	58	3	61		216	31.12.2010

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Birnbach	Torsten	Hamburg	1968	GER	155	A	53	3	56		217	31.12.2007
Cavaleiro Dr.	Claudia	Viersen	1970	GER	248	A	54	0	54		218	30.06.2008
Kiene	Michael	Northeim	1971	GER	308	A	46	5	51	*	219	31.12.2010
Wilde	David	Dortmund	1978	GER	280	A	44	6	50		220	31.12.2009
Brämer	Rita	Itzehoe	1963	GER	310	A	38	6	44	*	221	31.12.2010
Lichtsinn	Rainer	Wedel		GER	305	A	39	5	44	*	221	31.12.2010
Hunold	John Karl	Nürnberg	1965	GER	265	A	17	26	43		223	31.12.2008
Jäger	Nicole	Herne	1970	GER	205	A	39	2	41		224	31.12.2010
Runtze	Anja	Gudensberg	1970	GER	252	A	13	26	39		225	31.12.2009
Fust	Ulrich	Essen	1961	GER	221	A	32	6	38		226	31.12.2006
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	1957	GER	240	A	38	0	38		226	31.12.2010
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	1982	GER	278	A	35	3	38		226	31.12.2010
Heide	Heike	Bünde	1956	GER	170	A	31	2	33		229	31.12.2006
Kaselow	Wolfgang	Eutin	1955	GER	242	A	29	1	30		230	31.12.2008
Pflaffe	Andreas	Hamburg	1962	GER	263	A	26	4	30		230	31.12.2009
Klahr	Peter	Nienburg	1935	GER	80	A	30	0	30		230	30.06.2007
Bauer	Henrik	Bredenbek	1968	GER	239	A	25	1	26		233	31.12.2010
Ingolf	Winkler	Neuss	1972	GER	309	A	20	3	23	*	234	31.12.2010
Fleckner	Michael	Hückeswagen	1969	GER	266	A	1	10	11		235	30.06.2009
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258	A	9	0	9		236	31.12.2010
							39347	12695	52409			
Summe			über alle Läufe:				M	U	M+U	31.12.2010		

Best Five 2010 (erstellt von Erika Köhn)

Name	Vorname	Ort	MNr.	Marathon	Marathon	Marathon	Marathon	Marathon	Summe	Schnitt	Altersb.
Sagasser	Mario	Henstedt-Ullzburg	172	2:58:56	3:00:31	3:01:01	3:02:16	3:06:50	15:09:34	3:01:55	2:48:47
Jaouen	Jean-Benoit	St-Pol-de-Léon	213	2:57:36	3:02:47	3:04:10	3:07:26	3:19:30	15:31:29	3:06:18	2:42:24
Randt	Christoph	Mannheim	139	3:11:52	3:13:36	3:18:34	3:19:57	3:21:16	16:25:15	3:17:03	2:45:27
von Palombini	Jobst	Bad Eilsen	29	3:11:01	3:12:56	3:17:04	3:22:47	3:26:00	16:29:48	3:17:58	3:10:02
Franck	Arne	Kaltenkirchen	175	3:18:24	3:20:06	3:22:16	3:23:01	3:28:43	16:52:30	3:22:30	3:03:01
Wallesch	René	Geesthacht	12	3:16:44	3:18:07	3:25:33	3:27:16	3:27:49	16:55:29	3:23:06	3:19:51
Niehuß	Ulrich	Hamburg	289	3:22:39	3:23:29	3:24:25	3:24:59	3:25:53	17:01:25	3:24:17	3:16:05
Kiene	Michael	Northeim	308	3:21:03	3:25:02	3:26:56	3:27:13	3:29:35	17:09:49	3:25:58	3:21:00
Neumeister	Klaus	Gladenbach	13	3:18:34	3:25:53	3:34:51	3:35:23	3:35:38	17:30:19	3:30:04	3:04:48
Vollmer	Ralf	Buxtehude	255	3:31:57	3:32:52	3:33:02	3:35:45	3:38:15	17:51:51	3:34:22	3:13:45
Datzmann	Helmut	Roth	198	3:32:34	3:36:40	3:36:41	3:38:34	3:48:00	18:12:29	3:38:30	2:49:25
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	301	3:36:08	3:37:12	3:37:35	3:39:11	3:43:07	18:13:13	3:38:39	3:14:06
Mattjetjet	Carsten	Lilienthal	182	3:27:17	3:36:51	3:43:09	3:44:12	3:45:09	18:16:38	3:39:20	3:30:32
Halder	Roland	Köln	302	3:27:00	3:45:00	3:46:00	3:46:00	3:46:00	18:30:00	3:42:00	3:32:18
Wenzel Dr.	Christoph	Gifhorn	44	3:36:20	3:37:15	3:43:13	3:45:05	3:50:29	18:32:22	3:42:28	3:17:29
Slaaf	Sjoerd	Groningen	99	3:40:01	3:43:00	3:43:29	3:44:22	3:45:05	18:35:57	3:43:11	3:03:49
Radzuweit	Thomas	Hamburg	124	3:37:12	3:40:49	3:44:41	3:46:11	3:47:09	18:36:02	3:43:12	3:18:53
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	260	3:39:00	3:43:00	3:45:00	3:46:00	3:49:00	18:42:00	3:44:24	3:12:00
Merker	Dieter	Hamburg	60	3:36:57	3:38:19	3:40:58	3:45:56	3:59:52	18:42:02	3:44:24	3:30:00
Simon	Ralf	Oberursel	247	3:35:07	3:40:54	3:44:43	3:53:10	3:57:07	18:51:01	3:46:12	3:17:11
Schmidt-Soltau	Peer	Mettmann	292	3:40:09	3:46:09	3:47:19	3:51:28	3:52:50	18:57:55	3:47:35	3:47:35
Schäfers	Gottfried	Altenberge	178	3:40:44	3:46:47	3:54:29	3:54:36	3:55:37	19:12:13	3:50:27	3:43:25
Scheer	Oliver	Hamburg	165	3:35:36	3:44:01	3:56:22	3:57:49	3:58:29	19:12:17	3:50:27	3:37:31
Kellermann	Peter	Hamburg	271	3:41:12	3:49:03	3:49:58	3:58:47	3:59:03	19:18:03	3:51:37	3:20:03
Spieker	Johann	Laar	135	3:48:33	3:49:24	3:53:44	3:54:31	3:54:50	19:21:02	3:52:12	2:46:50
Richter	Michael	Braunschweig	157	3:44:35	3:48:50	3:50:29	3:54:41	4:12:00	19:30:35	3:54:07	3:20:19
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	17	3:52:28	3:54:01	3:54:32	3:55:13	3:59:16	19:35:30	3:55:06	2:58:32
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	241	3:38:26	3:57:14	4:00:11	4:01:40	4:03:01	19:40:32	3:56:06	3:20:07
Behrmann	Heinz	Kiel	158	3:41:47	3:43:30	3:54:59	4:07:05	4:15:20	19:42:41	3:56:32	3:14:49
Petersen	Harald	Klausdorf	106	3:50:50	3:52:39	3:55:05	3:56:19	4:09:41	19:44:34	3:56:55	2:58:01
Willems	André	Troisdorf	108	3:47:04	3:58:39	3:58:44	3:59:21	4:02:35	19:46:23	3:57:17	3:43:58
Iffert	Friedrich	Kassel	32	3:54:04	3:54:43	4:00:05	4:00:19	4:04:04	19:53:15	3:58:39	3:01:14
Bicher	Stefan	Berlin	276	3:55:10	3:55:31	3:58:12	4:03:30	4:03:50	19:56:13	3:59:15	3:59:15
Klatt	Dirk	Newied	290	3:37:44	3:42:17	4:05:40	4:10:26	4:20:59	19:57:06	3:59:25	3:30:37
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	16	3:54:00	4:00:00	4:03:00	4:03:00	4:04:00	20:04:00	4:00:48	3:31:50
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	233	3:57:28	3:58:40	4:04:03	4:04:09	4:04:15	20:08:35	4:01:43	3:22:57
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	278	4:01:20	4:01:34	4:02:05	4:05:02	4:07:20	20:17:21	4:03:28	4:03:28
Kotman	Gerhard	Schütthorf	312	3:54:55	3:57:12	4:05:12	4:06:32	4:14:09	20:18:00	4:03:36	3:28:25
Euverman	Herman	Zwolle	184	3:47:29	3:51:46	3:51:48	4:14:40	4:38:33	20:24:16	4:04:51	3:23:37
Berka	Frank	Hamburg	168	3:39:28	3:59:06	4:10:23	4:16:21	4:21:42	20:27:00	4:05:24	3:57:31
Rizzitelli	Michele	Barletta	116	3:59:03	4:02:22	4:02:22	4:06:34	4:17:04	20:27:25	4:05:29	3:10:21

Name	Vorname	Ort	MNr.	Marathon	Marathon	Marathon	Marathon	Marathon	Summe	Schnitt	Altersb.
Gormanns	Kurt	Bramsche	270	3:56:28	4:05:58	4:07:07	4:08:22	4:10:36	20:28:31	4:05:42	3:20:22
Schlüter	Gabriel	Wiesbaden	220	3:55:36	3:58:49	4:04:11	4:13:40	4:17:54	20:30:10	4:06:02	3:16:42
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	196	3:59:17	4:00:04	4:08:45	4:10:02	4:15:48	20:33:56	4:06:47	3:23:15
Weber	Michael	Stuttgart	87	3:57:50	4:05:37	4:05:47	4:08:40	4:16:09	20:34:03	4:06:49	3:35:09
Rolfes	Maria	Lohne	294	3:57:43	4:00:02	4:08:01	4:20:57	4:22:09	20:48:52	4:09:46	3:11:15
Eller	Thomas	Grafschaft	304	3:55:23	3:57:23	3:58:20	4:08:10	4:51:51	20:51:07	4:10:13	3:44:07
Goile	Tanja	Kiel	193	4:02:07	4:12:00	4:12:27	4:12:47	4:15:33	20:54:54	4:10:59	4:00:28
Honing	Gijs	Blokker	128	4:03:32	4:11:52	4:13:37	4:14:09	4:15:55	20:59:05	4:11:49	3:13:15
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	2	4:06:48	4:06:57	4:12:39	4:14:58	4:18:49	21:00:11	4:12:02	3:01:05
Scheffer	Ineke	Leens	303	4:03:57	4:07:02	4:08:14	4:13:37	4:27:55	21:00:45	4:12:09	3:24:04
Gaudl	Manfred	Bergen	277	4:07:34	4:08:34	4:12:18	4:14:26	4:21:21	21:04:13	4:12:51	3:44:27
Gargano	Angela	Barletta	115	4:04:06	4:11:55	4:15:00	4:17:56	4:18:30	21:07:27	4:13:29	3:33:26
Pufahl	Rainer	Müssen	273	3:55:42	4:09:16	4:14:16	4:22:56	4:27:52	21:10:02	4:14:00	3:53:38
Schlüter	Eva	Kuhardt	274	4:10:55	4:11:57	4:15:38	4:15:52	4:16:57	21:11:19	4:14:16	3:53:30
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	288	4:07:20	4:11:13	4:13:46	4:20:30	4:21:06	21:13:55	4:14:47	3:42:06
Basel	Daniel	Weinheim	138	4:10:41	4:11:29	4:14:04	4:16:36	4:22:27	21:15:17	4:15:03	3:30:04
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	244	4:10:46	4:11:20	4:11:52	4:18:53	4:24:50	21:17:41	4:15:32	3:40:44
Weitkampfer	Wolfgang	Edekewich	211	4:12:29	4:15:50	4:16:18	4:21:06	4:21:49	21:27:32	4:17:30	3:48:35
Pflügler	Christian	Münster	253	4:06:21	4:07:28	4:17:23	4:26:54	4:36:01	21:34:07	4:18:49	4:04:18
Kortyka	Joachim	Speyer	287	4:03:58	4:18:02	4:25:52	4:34:13	4:35:50	21:57:55	4:23:35	3:43:25
Böttger	Rolf	Syke-Riestedt	228	4:16:39	4:17:00	4:17:35	4:29:19	4:37:55	21:58:28	4:23:42	3:39:18
Gerlach	Jörg	Bergkamen	208	4:13:50	4:20:25	4:29:51	4:31:29	4:34:43	22:10:18	4:26:04	3:56:11
Froonhoff	Rob	Amersfoort	119	4:09:28	4:17:58	4:24:37	4:37:16	4:42:38	22:11:57	4:26:23	4:09:17
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	202	4:12:03	4:23:37	4:28:59	4:32:56	4:34:22	22:11:57	4:26:23	4:00:45
Wieser	Leonhard	Reutlingen	146	4:19:45	4:28:18	4:28:47	4:29:48	4:30:36	22:17:14	4:27:27	3:14:29
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	127	4:21:00	4:25:15	4:30:00	4:31:00	4:38:00	22:25:15	4:29:03	3:43:45
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	223	4:19:48	4:29:31	4:29:53	4:33:45	4:34:20	22:27:17	4:29:27	3:41:55
Neumann	Klaus	Stuttgart	53	4:25:08	4:25:08	4:27:31	4:27:31	4:44:46	22:30:03	4:30:01	3:42:25
Preißler	Lothar	Berlin	98	4:21:43	4:24:06	4:25:57	4:36:00	4:48:31	22:36:17	4:31:15	4:06:41
van Es	Dick	Den Haag	180	4:26:06	4:30:01	4:30:45	4:37:12	4:37:12	22:41:16	4:32:15	3:22:23
Lichtsinn	Rainer	Wedel	305	4:25:00	4:28:46	4:29:29	4:38:58	4:43:45	22:45:58	4:33:12	4:26:37
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	67	4:28:53	4:30:43	4:31:11	4:34:11	4:41:51	22:46:49	4:33:22	3:27:36
Eichner	Sigrid	Berlin	4	4:28:41	4:32:20	4:34:35	4:35:29	4:39:33	22:50:38	4:34:08	2:48:04
Wieneke	Peter	Hamfelde	42	4:22:37	4:26:37	4:34:10	4:41:20	4:47:07	22:51:51	4:34:22	3:32:45
Penzel	Gerhard	Hamburg	169	4:19:55	4:35:17	4:35:40	4:40:38	4:41:24	22:52:54	4:34:35	3:24:08
Papcke	Gerd	Stuttgart	100	4:33:11	4:33:58	4:33:58	4:35:13	4:37:01	22:53:21	4:34:40	2:58:57
Sagasser	Doris	Henstedt-Ullzburg	171	4:28:08	4:31:32	4:36:00	4:37:41	4:40:03	22:53:24	4:34:41	4:12:15
Genz	Peter	Schwarzenbek	261	4:24:37	4:34:15	4:37:25	4:39:10	4:39:58	22:55:25	4:35:05	3:50:58
Mintgen	Dietmar	Nickenich	237	4:28:38	4:36:34	4:37:15	4:38:16	4:38:42	22:59:25	4:35:53	4:35:53
Werz	Renate	Oldenburg	203	4:32:09	4:34:12	4:35:24	4:41:29	4:42:45	23:05:59	4:37:12	3:11:06
Kuhlmeier Dr.	Jürgen	Oldenburg	43	4:30:10	4:35:12	4:37:05	4:41:52	4:43:02	23:07:21	4:37:28	3:16:45
Förster	Udo	Horne	204	4:26:18	4:27:16	4:36:46	4:44:09	4:56:26	23:10:55	4:38:11	4:18:06
Frank	Rolf	Heenaspe	6	4:32:22	4:35:01	4:36:41	4:44:44	4:45:49	23:14:37	4:38:55	3:14:58
Mütze	Willem	Heerlen	254	4:25:46	4:36:38	4:41:41	4:44:44	4:49:49	23:18:38	4:39:44	3:59:20
Möhle	Marion	Darmstadt	282	4:29:39	4:32:42	4:44:25	4:46:23	4:48:17	23:21:26	4:40:17	4:08:13
Traeder	Martin	Sehnde	307	4:28:28	4:40:33	4:42:38	4:45:50	4:47:59	23:25:28	4:41:06	4:39:50
Schwengler	Franz	Nürnberg	74	4:28:04	4:35:16	4:41:46	4:50:18	4:51:00	23:26:24	4:41:17	4:16:28
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	69	4:30:24	4:41:45	4:46:13	4:48:30	4:49:42	23:36:34	4:43:19	3:57:52
König	Jörg	Stade	222	4:41:03	4:42:12	4:47:21	4:47:33	4:49:14	23:47:23	4:45:29	3:48:15
Penalba	Rafael	Buttenheim	279	4:41:48	4:43:34	4:44:35	4:45:35	4:53:57	23:49:29	4:45:54	4:13:48
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	251	4:32:49	4:44:53	4:48:05	4:51:47	4:55:04	23:52:38	4:46:32	3:51:23
Feldmann	Hartmut	Hamburg	34	4:33:37	4:41:03	4:53:49	4:54:21	4:55:33	23:58:23	4:47:41	3:54:33
Jäger	Nicole	Herne	205	4:26:18	4:27:15	4:36:46	4:44:08	5:52:31	24:06:58	4:49:24	4:31:55
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	185	4:17:51	4:22:54	4:35:10	5:20:06	5:48:37	24:24:38	4:52:56	4:05:57
Artz	Richard	Leverkusen	109	4:43:02	4:44:42	4:56:02	4:58:29	5:02:53	24:25:08	4:53:02	3:51:56
Kohl	Heinz-Helmuth	Drochtersen-Assel	268	4:47:57	4:51:16	4:53:49	4:54:21	4:58:48	24:26:11	4:53:14	3:49:45
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	118	4:41:34	4:53:00	4:56:02	4:57:44	4:59:08	24:27:28	4:53:30	3:12:44
Köhn	Erika	Tangstedt	272	4:39:26	4:47:57	5:00:17	5:02:56	5:05:07	24:35:43	4:55:09	3:52:26
Burns	Peter	Essex	296	4:52:02	4:55:54	4:58:28	4:59:01	4:59:11	24:44:36	4:56:55	3:52:38
Schulz	Jürgen	Weimar	256	4:48:46	4:58:57	4:59:01	4:59:58	5:00:17	24:46:59	4:57:24	3:53:01
Schroeder	Christine	Hamburg	257	4:51:03	4:55:26	4:57:41	5:08:31	5:10:26	25:03:07	5:00:37	4:03:17
Wolf	Dieter	Uckermark	15	4:57:17	4:58:36	5:02:31	5:08:34	5:09:36	25:16:34	5:03:19	3:37:56
Dahl	Marianne	Burgwedel	199	4:39:00	5:02:56	5:08:02	5:11:26	5:28:08	25:29:32	5:05:54	3:17:33
Grimpe-Luhmann	Niels	Klein Lützel	218	4:38:12	4:55:03	5:05:31	5:18:41	5:46:51	25:44:18	5:08:52	4:49:02
Geistert	Reinhard	Norderstedt	105	4:59:19	5:13:56	5:17:49	5:25:14	5:28:23	26:24:41	5:16:56	4:21:02
Britz	Werner	Aurich	226	5:10:09	5:11:03	5:17:30	5:25:46	5:26:10	26:30:38	5:18:08	4:04:08
Brämer	Rita	Itzehoe	310	5:28:38	5:29:27	5:30:50	5:32:47	5:35:11	27:36:53	5:31:23	4:46:15
Preißler	Monika	Berlin	123	5:25:31	5:33:42	5:38:41	5:42:30	5:48:27	28:08:51	5:37:46	4:03:54
Biallas	Jürgen	Seydlohn	148	5:20:38	5:38:22	5:45:41	5:54:33	5:58:30	28:29:44	5:41:57	4:47:06
Bellwart	Günter	Sachsenburg-Stüde	142	5:42:21	5:53:43	5:57:44	5:59:09	6:05:04	29:38:01	5:55:36	4:21:28
Dolphin	Bob	Renton	104	6:01:24	6:27:33	6:28:26	6:32:25	6:32:47	32:02:35	6:24:31	3:47:56

Inhalt

Adressen	2
Vorstandsinfos	2
Vorstandsmitglied zurückgetreten.....	3
Vorstandssitzung am 27.12.2010 in Henstedt-Ulzburg	3
Anträge zur Mitgliederversammlung	3
Berichte unserer Mitglieder.....	4
Transe Gaule 2010.....	4
100 MC Laufevents um den Öjendorfer See.....	5
Rückblick 2010.....	7
100 MC Clubreise zum Mumbai Marathon 16.01.2011	8
Buchvorstellung.....	16
Mein Marathon zurück ins Leben	16
Presseberichte	17
Die 200-Kilometer-Marke geknackt	17
Wahl / Die Sieger stehen fest	17
Personalien	18
Jubiläen	18
Geburtstage.....	18
Neue Mitglieder.....	18
Austritte	18
TV Hinweis	18
Jahresstatistik per 31.12.2010 (erstellt von Erika Köhn).....	19
Gesamtstatistik per 31.12.2010 (erstellt von Erika Köhn).....	21
Best Five 2010 (erstellt von Erika Köhn)	25
Impressum	27

Bitte sendet Eure Statistikdaten zeitnah zum jeweiligen Stichtag 30.06. und 31.12. an Erika Köhn (Adresse siehe Seite 2). Die Qualität der Statistiken hängt von Euren Meldungen ab!

Impressum

Veröffentlichung: “100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht

Druck: Induprint Stuttgart

Auflage: 250 Exemplare

Nächstes Heft: “100MC aktuell“ 2/2011 erscheint Ende Juli 2011
Redaktionsschluss: 15.07.2011
Zuschriften an die Redaktion (siehe Adressen) per E-Mail oder Post

Urheberrecht: Nachdruck nur nach Rücksprache mit dem Autor gestattet

V.i.S.d.P.R. Peter Genz

Bankverbindung:



(Foto: Johanna Hetzel)

Seltene Begegnung in Öjendorf: Skifahrer und Marathonläufer.