



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 3/2011



100 Jahre alt zu werden, davon träumen viele. Fauja Singh, gebürtiger Inder, hat es geschafft und nicht nur das. Am 16. Oktober finishte er in Toronto in einer Zeit von 8:11:05 als erster 100-Jähriger einen Marathonlauf.

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:

Titelbild: Fauja Singh als Staffelläufer beim Frankfurt Marathon am 30.10. (Foto: Michael Weber)

Vorstandsinformationen

Aufgrund von Terminüberschneidungen haben wir von einer Mitgliederversammlung im ersten Halbjahr 2012 Abstand genommen. Wir sind in der Planung für einen Termin im Herbst. Eine Einladung folgt im nächsten Clubheft.

Im Februar Clubheft gibt es wieder die Jahresstatistiken. Es wäre schön, möglichst von allen Clubmitgliedern aktuelle Statistikdaten zu erhalten. Also bitte nutzt die nun längeren Abende, um eure Läufe zu erfassen und sendet die Daten bis Anfang Januar an unsere Statistikerin Erika Köhn.

Berichte unserer Mitglieder

Mein Laufjahr 2011

von Sigrid Eichner

Nicht nur Laufen schlechthin, sondern Laufen als Wettkampf ist auch nach 1.650 Mal Marathon und Ultra ein Teil meines Lebens. Der Wettkampf, sich messen mit Gleichgesinnten, ist das Salz in meiner Läuferuppe und ich glaube, das es anderen auch so geht. Ankommen ist immer angesagt, aber immer nur Ankommen ist nicht genug. Ich möchte, dass es akzeptabel und gut ist. Aber daran krankt der „Lahmvogel“ zurzeit. Die linke Kralle will nicht so wie sie soll.

Ein normales Auftreten ist nur zeitweise möglich und die Folgen waren und sind fatal. All meine schönen Läufe in diesem Jahr litten unter diesen Fußschmerzen, die ab Kilometer 30 fast unerträglich wurden und noch werden.

„Weniger oder noch besser gar nicht Laufen“ sagt der Arzt, aber wer hört das gerne?

Auf einen einzigen kann ich schon verzichten (Berlin Marathon abgemeldet), aber meine Lieblingsläufe – Etappenläufe – mussten sein. Und so lief ich 5 Tage im Bergischen Land – an zwei Tagen fand ich den Weg nicht – , beim Baltic-Run führte Verlaufen am 3. Tag zur Limitüberschreitung und damit zum Ausschluss aus dem weiteren Wettbewerb (für 2012 – euch werde ich es zeigen, ein „Sturmvogel“ erhebt immer wieder seine Schwingen). In Davos wich ich auf die Variante C – Kulturmarathon aus und traf dort auf Helga Backhaus, die trotz ihrer Behinderung, erworben durch einen Fahrradunfall mit Fahrerflucht des Autofahrers, den K78 finishte. Mit Helga bestritt ich in den 90ern etliche Ultraläufe. Zusammen mit Sigrid Lomsky stellten wir 1993 beim 24-Stunden Lauf in Basel den Weltrekord für Clubmannschaften auf.

Fünf Sterne hatte ich mir beim Transe Gaule – Lauf durch Frankreich von Roscoff am Atlantik bis nach Grussian-Plage am Mittelmeer in 18 Tagen über 1.150 km schon erlaufen. Auf den sechsten wollte ich trotz des schmerzenden Fußes nicht verzichten. Ich erlief den Stern und war noch nicht einmal Letzte. Aber jeder Tag (11. bis 28. August) war ein neues Bangen, ein Kampf Fuß gegen Kopf. Es war frühmorgens nicht sicher, ob ich am Abend das Ziel erreichte. Wer mich laufen sah, sagte: „Aufhören“, mein innerer Schweinehund schloss sich dem an, aber mein Kopf dachte an das Danach. Aufgeben ist eine Sache von Sekunden, die Zeit danach dauert ein Leben lang; warum, wieso, es wäre doch noch irgendwie gegangen? Der Gedanke an eine Wiederholung kommt immer wieder; dieser Makel soll nicht an mir hängen bleiben. In Biel gab ich meine 12. Wiederholung der 100 km in diesem Jahr auf. Dunkel ist es da allemal, der Regen floss außerdem in Strömen, ich froh und war völlig durchnässt. Na ja, alle Läufer waren durchnässt und die meisten kamen trotzdem an. Ich gehörte nicht dazu und konnte nach ärztlicher Betreuung nur dem Zieleinlauf zusehen. Das war bitter und der Gedanke war schon geboren: Wiederholen! Euch werde ich es zeigen! Diese Worte sind von meiner jüngsten Tochter Susanne. Immer wenn ihr etwas nicht gelang benützte sie sie. Nach dem Lauf „Horb – Berlin“, eine Woche nach der Frankreich Durchquerung, habe ich mit ihr darüber gesprochen. Sie sagte nur: „Es hat aber wenig genützt!“ Mir haben diese Worte im Hinterkopf sehr geholfen. Den Lauf „Horb – Berlin“ hätte ich mit diesem Fuß, der von Tag zu Tag immer schlimmer wurde, nicht finischen können, wenn da nicht der Gedanke an ein „Danach“ gewesen wäre. Ein Lauf, der in Berlin an historischer Stelle endet, soll von einer Berlinerin, einziger Teilnehmer aus dieser Stadt, nicht beendet werden? Das wollte ich nicht sein. Zweimal wurde ich während des Laufes im Krankenhaus behandelt. Und doch konnte ich ankommen. Mit einem festen Willen und einem klaren Ziel kann man sehr viel erreichen.

Nach vier Wochen Pause probiere ich wieder zu Laufen, dabei zu sein, wenn es das immer wiederkehrende Abenteuer „Marathon“ zu bestreiten gibt.

Der „Sturmvogel“ will wieder fliegen.

Anmerkung der Redaktion:

Sigrids starker Durchhaltewille machte die Medien auf sie aufmerksam, siehe Pressebericht in diesem Heft. Auch im Fernsehen war sie zu sehen, am 27. September bei Markus Lanz. Eine Einladung für die Sendung „Menschen 2011“, moderiert von Hape Kerkeling, am 11. Dezember liegt Sigrid ebenfalls bereits vor. Dazu begleitet sie das ZDF auf verschiedenen Marathonläufen.

Kann man seinen 1. (Ultra-)marathon aus Zufall laufen?

Patrick kann! Von Peter Kellermann

Ende August haben wir zum 2. Mal einen Kurzultra von 46 km im Südosten von Hamburg organisiert. Die Idee entstand, als wir den Marathonsammlern den Stadtteil Allermöhe zeigen wollten. Viele Hamburger kennen Allermöhe nur vom Blick aus der S-Bahn. Sie sehen dann nur viele Häuser, in denen ca. 20.000 Menschen wohnen. Die meisten wissen aber nicht, wie viel grüne Landschaft hier zu entdecken ist.

Der Allermöher-Stern-Marathon besteht aus 4 Teiletappen zwischen 9 und 15 km, die immer wieder zum Ausgangspunkt führen. Es ist ein geführter Gruppenlauf. Patrick (unser 20 jähriger Sohn) wollte aus Spaß die 1.Etappe (9 km) mitlaufen. Die hat er dann so locker gemeistert, dass er die 2.Etappe(15km) noch drangehängt hat. Dazu muss man wissen, dass seine längste Strecke bis jetzt ein Halbmarathon war. Das ist aber schon eine gewisse Zeit her. Da er seit einem Jahr in Kiel studiert, läuft er dort nur gelegentlich (2x die Woche 5km). In den letzten 2 Monaten (Semesterferien) eher gar nicht.

Nach der 2. Etappe wird die Gruppe aufgeteilt. In eine schnelle und ein langsamere Gruppe. In dieser Gruppe kann man auch mitwalken. Patrick hatte also plötzlich Lust auf die 3. Etappe. Da dieses die Kürzeste (8 km) ist und er sich in der langsamen Gruppe ausruhen wollte. Das hat dann auch geklappt. Wenn man dann schon so weit ist, warum nicht auch die 4.Etappe (14km) noch versuchen? Jetzt wurde es natürlich richtig schwer für ihn. Zum Glück hatte er ein paar ganz erfahrene Läufer an seiner Seite. Peter Wieneke und Christian Hottas, mit ihren über 2600 M/U, wollten ihn auf jeden Fall ins Ziel bekommen.

Im Ziel wartete dann.....

Peter Kellermann (der stolze Papa)



Patrick und 4.000 Marathons

(Foto Peter Kellermann)

Hier noch ein paar Infos:

Veranstaltung:

2.Allermöher-Sternmarathon – 28.08.2011

Veranstalter: Peter und Sabine Kellermann

Ort: Hamburg-Allermöhe und Umgebung

Webseite: www.your-sports.com -

Suchwort: „Allermöher“

Wettkämpfe: geführter Gruppenlauf

Strecke: Sternmarathon in 4 Richtungen – relativ flach, eine Etappe etwas hügelig (incl.

Passage auf einer großen Sanddüne)

Teilnehmer: 25 (22m, 3w)

Teilnehmerlimit: 25

Sieger: keine Rangliste, da Gruppenlauf – aber offizielle Zeitnahme

Startgeld: 0,- €

Nächster Termin: 25.08.2012

Pfälzer Waldmarathon

einer der schönsten Waldmarathons der Welt
von Bernhard Sesterheim

Sonntag, 11. September 2011, 10:30 h a.m.

Mit einem Pistolenschuss wird eine Horde von etwas über 100 Läufern bei strahlendem Sonnenschein und tropisch feuchter Vorgewitterluft auf dem Marktplatz von Pirmasens auf die 42.195 m lange Fußreise in den nahen Pfälzer Wald beordert.

Nach nur wenigen Minuten Berganlaufen neigt sich die Laufstrecke talwärts. Wir befinden uns auf einer asphaltierten Autostraße, die vom Messegelände über ein angrenzendes Industriegebiet in den Wald führt.

Und... die Läufer laufen, sie laufen alle zu schnell, auch die in den hinteren Reihen, wo ich meine Aufstellung bezogen hatte.

Viel zu schnell... für mich, da ich nach meiner langwierigen Verletzung im vergangenen Jahr zwar wieder Ultraläufe absolviert hatte, aber mein Training für Schnelligkeit ganz außen vorgelassen hatte.

Und... viel zu schnell laufe ich mit, ja ich überhole sogar auf dieser abschüssigen Strecke eine ganze Reihe von Konkurrenten, lasse es richtig rollen und auch den Zugläufer von 4:30 h hinter mir.

Und... es ist warm, die Sonne brennt, der Atem wird schneller, der Puls schlägt höher.

Mir wird bewusst, dass ich dieses Tempo nicht lange durchhalten kann und plane bereits, den Gang beträchtlich nach unten zu schalten, sobald wir die Teerstraße im Talgrund verlassen und uns in den eigentlichen Waldweg begeben.

Ah, jetzt ja, das Ende der abschüssigen Teerstraße ist erreicht und wir sind im Wald angekommen, wo hinter dem Wegesrand schon einige Läufer Wasser lassend pausieren.

Ich stelle mich dazu, obwohl ich eigentlich gar nicht muss, bietet mir doch dieser Stopp ein Alibi, einfach stehen zu bleiben, um meinen Puls wieder in Ordnung zu bringen....

Einige Minuten verweile ich so und viele Läufer, darunter auch der 4:30 Pacemaker ziehen vorbei. Als mein Puls wieder normalbahnig verläuft, laufe ich wieder an.

Und jetzt führt der Weg leicht wellig durch Schatten spendenden Wald mit weichem Sandboden. Schnell habe ich meinen eigentlichen Wohlfühlrhythmus gefunden und beginne, das Rennen zu genießen.

Ich halte meinen Puls wohlgefällig, indem ich die steilen Berganstiege gehend bewerkstelle und auf annähernd flachen Stellen und bergab in einer Weise Kraft erhaltend laufe, so wie die Kraniche bei ihren Fernflügen im Frühling und Herbst scheinbar völlig schwerelos fliegen.

Nach wenigen km muss ich eine wirkliche Toilettenrast im Unterholz einlegen, die bei mir immer etwas länger dauert und sehe unbesehen von den Läufern, diese auf der Wegstrecke mir davoneilen.

Als ich das Rennen wieder aufnehme, kann ich auch bei längeren Geraden keine Läufer mehr hinter mir erblicken. Ich bin alleine auf weiter Flur, sowohl mein Kreislauf, als auch meine Orthopädie signalisieren mir, dass sie gegen eine mehrstündige Dauerbeanspruchung nichts einzuwenden haben.

Kurzum, ich befinde mich wieder einmal in einer wohltuenden Meditationsphase;

ICH BIN LAUFEND GLÜCKLICH...

Weiteres unter www.sesterheim-gmbh.de/flyer.htm

Der Pfälzer Wald, der bis zu 40 % aus Buchenwald besteht, der Rest teilt sich auf in Mischwald aus Eichen, Fichten, Kiefern, Tannen und Ahorn, ist eines der größten zusammenhängenden Waldgebiete Mitteleuropas und geht jenseits der Deutsch-Französischen Landesgrenze in die Vogesen über.

Die Wildkatze konnte sich hier immer halten, und seit den 80-er Jahren ist auch der scheue Luchs von den Vogesen kommend wieder eingebürgert.

Da ich ohne Uhr laufe, weil ich mich überhaupt keinem Zeitdruck unterwerfen will, um auch wirklich meinen eigenen Laufrhythmus erhalten zu können, ist die Finisierzeit völlig gleichgültig, zumal ich als M 65-er mindestens Zweiter in meiner Altersklasse werde, da außer mir nur mein alter Bekannter Michael Siebert aus Idar-Oberstein gestartet ist, der sowieso immer schneller ist.

Jeder km ist ausgeschildert und ca. alle 5 km gibt es VP's mit einem vorzüglichen Verpflegungsangebot. Anfangs nehme ich nur Wasser zu mir und beginne dann bei km 25 mit Coca-Cola Konsum. Feste Nahrung nehme ich nicht zu mir, und mit dem Trinken von ISO-Brühe bin ich in letzter Zeit sehr vorsichtig geworden.

Einige Male rebellierte in der jüngeren Vergangenheit mein Magen ganz energisch dagegen, so geschehen beim letzten 80-er Karlsruher Nachtlauf und beim Bieler 100-er.

So laufe ich km um km abspulend freudvoll im völligen Einssein mit der mich umgebenden herrlichen naturbewaldeten Mittelgebirgslandschaft, als sich nach ca. 18 km ein Fahrradfahrer hinter mir bemerkbar macht.

Es ist der Besenradfahrer, und tatsächlich... ich bin Letzter. Der bisherige Langsamste wäre gerade ausgestiegen, lässt er verlauten.

Darüber freue ich mich nicht gerade, denke aber, dass es nicht so bleiben muss und der eine oder andere irgendwann flügelahm wird und ich somit den Besenmann wieder los sein werde.

Und wenig später tauchen auf einer langen Gerade vor mir 2 sehr wohlgenährte junge Frauen auf. Wahrscheinlich wollen sie gerade den negativen „American way of life“ loswerden und befinden sich anscheinend gerade auf einem Höllentrip und werden vom Luzifer persönlich ausgepeitscht.

Sie tragen die Startnummern des Halbmarathons, dessen Laufstrecke auf vielen km mit der Marathonstrecke identisch ist. Um die kümmert sich jetzt der Besenmann und ich bin ihn vorerst los.

Nach 26 km sehe ich in einer bergansteigenden langgezogenen Kurve eine männliche Gestalt mit einem blauen T-Shirt vor mir und bemerke sofort, dass er sich mehr mühen muss als ich.

Nach wenigen Minuten erkenne ich ihn als meinen Lauffreund Heinz-Peter Schüller aus dem Kölner Raum, mit dem ich im Juni zusammen in Biel über die Ziellinie gelaufen war.

Wir unterhalten uns gut und laufen wieder viele km zusammen. Irgendwann ist der Schlussradfahrer wieder hinter uns; er hatte die beiden amerikanischen Halbmarathonistinnen ins Ziel begleitet.

So bei km 30 spüre ich, dass Heinz -Peter langsamer wird und passe mich seinem Rhythmus an. Obwohl es über 25 Grad warm und vorgewitterlich schwül ist, leide ich nicht unter der Hitze.

Denn ich trage ein hochwertiges Baumwollshirt vom SH-Supertrail (www.sh-supertrail.de) ein 2-Tages-Etappenlauf in der ebenfalls sehr schönen Mittelgebirgslandschaft des Hunsrücks, das den Schweiß im Gegensatz um vielgelobten Funktionsshirt nicht sofort verdunsten lässt, sondern aufsaugt. Der Schweiß kann nämlich so seinen eigentlichen Nutzen entfalten, indem er seine natürliche Kühlfunktion wahrnimmt.

Ich behaupte, dass gerade deshalb bei Hitzeläufen das Tragen von Baumwollwäsche der Kunstfaserwäsche vorzuziehen ist. Beim Badwater-Ultramarathon im Death-Valley, dem heißesten Wüstenrennen der Welt, bei dem Temperaturen von über 50 Grad zu ertragen sind, hatte ich z.B. den wohlthuenden Kühleffekt der Baumwolltextilien schätzen gelernt.

Bei dem VP 32 bietet mir eine Supporterin Salztabletten an, die ich gerne nehme, habe ich doch einen Salzkranz auf meinem schwarzen Shirt schon wahrgenommen.

Und noch immer geht es mir gut. Ja sogar sehr gut, ich bin im Runners's High und mein Mundwerk passt sich dieser euphorischen Stimmung an.

So erzähle ich den staunenden Standhelfern, dass wir gerade dem zur internationalen Fahndung ausgeschriebenem Obristen Gaddafi auf einem fliegenden Teppich sitzend begegnet sind. Er war mit einem weißen Burnus gekleidet und trank gerade schwarzen Mokka...

Als ich dann noch gefragt werde, ob ich auch noch etwas essen möchte, antworte ich: „Ja eine große Portion weißes Vanilleeis, das aber von einem schwarzruß gefärbten Schornsteinfeger mit Frack und Zylinder serviert werden muss“.

Und auf die lachend gestellte Frage, ob ich sonst noch Wünsche hätte: „ja, man möge mir mit einem großen Fächer frische Luft zufächeln...“

Ich komme mir mal wieder sehr klug, kreativ und überaus dynamisch vor und freue mich, sind es doch die schönen Glückserlebnisse, die im ursächlichen Zusammenhang mit unserem wunderbaren Sport stehen.

Prächtig fühle ich mich und beabsichtige wieder mit Heinz-Peter die Ziellinie Hand-in-Hand zu durchschreiten. Nach dem Anlaufen bemerke ich aber, dass mein Gefährte immer langsamer wird. Ich laufe voraus und warte dann von Zeit zu Zeit wieder auf ihn.

So sehe ich ihn bei km 39 zum letzten Mal einige 100 m hinter mir, laufe aber in meinem Rhythmus leichtfüßig weiter und mache dann 1 km vorm Ziel, so wie ich schätze, eine 10-minütige Wartepause.

Doch er kommt nicht... Schließlich laufe ich dann doch alleine in die Messehalle, in der sich das Ziel befindet, unter ohrenbetäubendem Beifall der vor mir ins Ziel gekommenen Läufer mit ihrem Anhang und passender Heldenmusik ins Ziel.

Wenige Minuten danach genießt auch Heinz-Peter das Gleiche.

Es folgt die Siegerehrung, wobei die 3 Gesamt-Ersten W's und M's und auch die jeweils 3 Altersklassen-Ersten mit je einem Pokal und einer Flasche gutem Pfälzer Rouge gewürdigt werden.

Ich kann jedem Naturfreund das Laufen des Pfälzer Marathons und Halbmarathons wärmstens empfehlen und nenne nachfolgend die Gründe:

- Ausreichend Parkplätze unmittelbar vor der Startnummernausgabe und dem Ziel in der Messehalle.
- Gutes Preis-Leistungsverhältnis
- Jeder km ist markiert
- Herzliche (= typische) Pfälzische Standbedienung
- Schöne Finishermedaille
- Die Urkunde wird sofort ausgedruckt
- Gute sanitäre Anlagen
- Sehr angenehme Post-Finish-Athmosphäre in der Messehalle mit sehr guten Speise- und Getränkeangeboten zu sehr konsumentenfreundlichen Preisen
- Großartige Musik
- Und eine einundige Berg- und Tal-Laufstrecke in einem der schönsten bewaldeten Mittelgebirge der Welt.



Bernhard Sesterheim (Foto:ps-photo-pod)

Läufergrüße aus Moskau

Marathonterminverlegung kann Ehepaar Sagasser nicht aufhalten

von Mario Sagasser

Was macht man, wenn man 11 Monate die Reise zum Moskau-Marathon vorbereitet hat, Flüge, Hotelzimmer, Visa und Startnummern gebucht hat, und 3 Wochen vor dem Termin eine e-Mail erhält, die eine Terminverschiebung um eine Woche wegen höherer Gewalt ankündigt?

Wir versuchten selbst etwas auf die Beine zu stellen, da wir den Ersatztermin nicht wahrnehmen konnten.

Ein Aufruf an mögliche deutsche Läufer blieb ergebnislos. Also stellten wir über Sigrid Eichner den Kontakt zu einer russischen Ultraläuferin her. Mithilfe der deutschen Botschaft hatten wir inzwischen zwei Leichtathletikstadien gefunden, die öffentlich als Alternativstrecke nutzbar wären.

Durch den Kontakt über Sigrid lernten wir schließlich einen Moskauer Fotografen kennen, der ebenfalls Marathon läuft, sogar englisch spricht und sich als wahrer Organisationskünstler erwies. Er suchte weitere Mitläufer und Helfer, fand eine Strecke am Fluss Moskwa (auf die im April der Moskauer Laufclub seinen Marathon veranstaltet) und besorgte die Genehmigung vom Verband sowie Dusch- und Umkleidemöglichkeiten. Am Ende hatte er sogar Urkunden, mit einem eingetragenen russischen Staatswappen erstellt.

So reisten wir nun doch zum ursprünglichen Termin nach Moskau. Dort trafen wir auf sehr gastfreundliche Moskauler, die trotz sprachlicher Barrieren stets hilfsbereit und freundlich waren. Die Stadt ist sehr sauber und hat bemerkenswerte Bauwerke wie den Kreml, die über 600 Kirchen und die längste Rolltreppe der Welt in einem U-Bahnhof. Selbst den kyrillischen Buchstaben konnten wir am Ende der Reise zumindest soviel Sinn entnehmen, dass es wenigstens keine Irrfahrten mit der U-Bahn gab.

Nachdem am Freitagabend noch eine Besichtigung des Roten Platz möglich war, fanden wir diesen am Samstag durch Tore verschlossen. Jetzt wurde auch der Grund für die höhere Gewalt klar. Der russische Präsident Medwedew traf den britischen Premierminister Cameron. Und dazu waren Jubeltribünen aufgebaut worden, so dass für uns Marathonläufer kein Platz mehr war, denn Start- und Zielbereich befinden sich auf dem Roten Platz.



Im Gleichschritt und Regen dem Ziel entgegen. (Foto: privat)

Da war es von Vorteil, dass der speziell für uns organisierte Laufetwas weiter südlich am Gorki Park (dem Moskauer Vergnügungspark) gestartet wurde. Leider regnete es den ganzen Sonntag, aber wer 1.800 Kilometer für einen Marathon anreist, der lässt sich auch von nassen Schuhen nicht stoppen. Die Strecke führte an einem ausrangierten russischen Space Shuttle, an der Universität und dem Olympiastadion von 1980 vorbei und nach 7 km erreichten wir den Wendepunkt. Diese Runde war 3-mal zu bewältigen. Auch ein in der Nacht umgestürzter Baum konnte uns Läufer nicht hin-

dem. Akustische „Unterstützung“ gab es von einem Autorennen, das am Olympiastadion (auf der anderen Uferseite) ausgetragen wurde und einen Höllenlärm verursachte.

Nachdem wir um 11 Uhr mit insgesamt 8 Läufern gestartet waren und mit Cola, Bananen und Schokolade sehr gut versorgt wurden, stiegen mit der Zeit einige Läufer aus dem Rennen aus. So überquerten am Nachmittag letztendlich 3 Läufer die Ziellinie und waren von Lärm, Regen und teilweise 10 Meter langen Pfützen erlöst. Doris erreichte bei diesen widrigen Verhältnissen mit 4:47 Stunden eine sehr ansprechende Zeit. Mario ging mit 3:31 Stunden sicherlich nicht an seine Grenze.

Nachdem Duschen und der Siegerehrung verabschiedeten wir uns alle herzlich voneinander – denn inzwischen waren auch einige Vertreter von dem gastgebenden Laufclub dazugekommen – tauschten wie bereits vor dem Lauf Gastgeschenke aus und fuhren danach wieder gemeinsam mit der Metro in Richtung Innenstadt davon.

Diesmal also eine sehr ungewöhnliche Marathonreise mit einigen Ungewissheiten, die jedoch durch die besonderen Eindrücke und den erfolgreichen Abschluss voll entschädigte.

Unser ganz großer Dank geht an Sigrid für ihren Kontakt nach Moskau und die Moskauer Sportsfreunde, die alles so exzellent für uns organisiert haben.

PS: Das war bislang unser abenteuerlichster Länderpunkt.

PPS: In der Woche nach dem Lauf bekamen wir eine e-Mail aus Moskau, in der uns der Fotograf mitteilt, dass er vom Original-Marathon Medaillen für uns besorgt hat. Das nenne ich „Rund-um-Betreuung“.

Beijing Marathon

von Rosemarie von Kocemba

Anreise nach Beijing:

Peking ist von meinem Studienort Wuhan rund 1.000 km entfernt. Die ersten Frustrationen erlebte ich schon im Vorweg, über das Internet war es mir nicht gelungen, mich auf der Internetseite des Marathons einzuloggen, um die Abholkarte für die Startnummer auszudrucken. Auf meine Hilferufe per E-Mail kam nur auf Chinesisch die Nachricht, meine E-Mail sei angekommen. Trisha, eine Laufkameradin aus Wuhan verbrachte noch den ganzen Donnerstagabend vorher mit mir und hatte auch keinen Erfolg, sämtliche Telefonnummern vom Pekinger Organisationsbüro waren dauerbesetzt. Sie hat es dann am Freitag vor dem Starttermin nochmal telefonisch versucht und mich beruhigt, vor Ort sei das Problem am Samstag sicher lösbar. Fahrkarten kann man in China erst 10 Tage vor Fahrtantritt kaufen und sollte das dann auch machen, sonst sind sie ausverkauft. Für die Rückfahrkarte muss man dann wieder zwei Tage warten. Ich wollte nicht in der Hartbettklasse fahren und bestellte Polsterbett, das war dann auch in der ersten Klasse mit vier weiß bezogenen Betten pro Kabine, mit Kopfkissen und Bettdecke und fast doppelt so teuer wie das normale Ticket, aber umgerechnet auch nur knapp 50 Euro. Der Nachteil dieses „Luxus“ war, dass ich nicht zusammen mit den vier anderen Läufern aus Wuhan fahren konnte, die nahmen die „Hartbettklasse“. Außer einem kurzen Wiedersehen auf dem Pekinger Bahnhof und später auf der Marathonmesse war ich also auf meine spärlichen Chinesisch-Kenntnisse angewiesen. Vor dem Einsteigen in ein Taxi hieß es ca. ½ Stunde Schlange stehen. Obwohl ich Namen und Adresse meines noch in Deutschland gebuchten Hotels aufgeschrieben hatte, verlangte der Fahrer, der wie auch die anderen Fahrer in Peking kein Englisch konnte, ich solle mit meinem Handy das Hotel anrufen und die Empfangsdame bitten, ihm zu erklären, wo das Hotel sei. Nach kurzem Stopp abseits der Umgehungsstraße, weil mein Fahrer eine Toilette brauchte, kamen wir dann doch nach etwa einer Stunde glücklich am richtigen Hotel an. Während der Stunde, in der ich noch auf mein Zimmer warten musste, habe ich mir

ein extra Frühstück geleistet. Zum ersten Mal nach 6 Wochen an einem riesigen Frühstücksbuffet knuspriges Weißbrot (das erste Brot überhaupt, das nicht wie Kuchen schmeckte!), Butter, Marmelade, ein ganzes Ei für mich allein und sogar importierter Schnittkäse! Die nächste Taxifahrt zum Olympiazentrum war dann reibungslos, dauerte aber auch über eine Stunde.

Marathonmesse:

Auf der in einem großen Zelt auf dem Platz hinter dem Olympiastadion aufgebauten Marathonmesse gab es einen Helpdesk. Ein freundlicher Mensch mit guten Englischkenntnissen druckte auch gleich nach Vorlage meines Passes meinen Abholnachweis aus. Beim Schlängestehen vor der Startunterlagenausgabe traf ich eine amerikanische Läuferin, die sich auch nicht im Internet hatte vorher einloggen können. Außer zu zwei großen Nummern, die für Halbmarathon- und Marathonläufer mit Nadeln befestigt oder angenäht an Brust und Rücken zu tragen waren, gab es noch eine kleine Nummer, die in den abzugebenden Kleiderbeutel gesteckt werden sollte und den Chip, ein Marathon-Finisherhemd in der gewünschten Größe, eine Pauschalurkunde, in die man Namen und Zeit hätte selbst einsetzen können und zwei Taschen der Sponsoren, aber keine Sicherheitsnadeln! Eine fand ich auf dem Boden, drei hatte ich in der Bauchtasche und mein Nähzeug war in Wuhan. Und ich habe auch in Wuhan in China noch keinen Laden gefunden, wo es Sicherheitsnadeln zu kaufen gibt! Wie ich aus den Internetkommentaren vergangener Marathonläufe in Beijing schon wusste, kann man auf der Messe kaum etwas kaufen. Am Souvenirstand hätte man einen Stoff-Beutel und Schlüsselanhänger mit Marathonlogo kaufen können. Ich fand keinerlei Laufbekleidung für Frauen, an Schuhen wenig Auswahl. An den Ständen der Firmen Adidas, Asics, und einer chinesischen wurden neue Schuhe und neue Bekleidung gezeigt, man konnte Schuhe auch auf Laufbändern testen, sie waren aber unverkäuflich. An einem kleinen Stand gab es zwar Trinkflaschengürtel und auch Trinkrucksäcke u.a. von Salomon, die aber mittags schon ausverkauft waren.

Marathontag:

Strahlender Sonnenschein. Die Wettervorhersage war zwischen 11 und 20 Grad gewesen. Frühstück wurde in meinem Hotel auch sonntags schon ab 6:30 Uhr serviert, so dass ich um 7 Uhr mit einem Taxi zum Start fahren konnte. Diesmal konnte ich dem Fahrer aus den Startunterlagen sogar eine Skizze des Tiananmen-Platzes vorzeigen, damit er mich an der richtigen Ecke absetzt. Für Hotelgäste, die gar kein Chinesisch können, sprechen die Empfangsdamen mit dem Gast Englisch, mit den „Hotelboys“ an der Eingangstür Chinesisch und die erklären dann den Chauffeuren das Fahrziel auf Chinesisch. Am Tiananmen-Platz angekommen, war es kein großes Problem, den Eingang zum Startbereich zu finden, außer dass man mich für eine Zuschauerin hielt und in die entgegen gesetzte Richtung dirigierte. Der Bereich war theoretisch gut gegen Nichtläufer abgesperrt und nur mit Startnummer zugänglich, aber einige Angehörige drangen doch ein. Es gab kein großes Gedränge. Keiner lief sich warm. Viele Läufer hatten ihre Nummern angenäht, einer hatte sie mit Stecknadeln befestigt. Zwei junge (wohl amerikanische) Animationsaerobiker standen auf einer Bühne und wurden fotografiert und beklatscht, aber keiner machte ihre Übungen mit. Vor dem Start sah ich zwei Läufer eine Dose Redbull trinken.

Start:

Die Startbereiche für die beiden Kurzstreckenläufe 4 km und 9 km, den Halbmarathon und den Marathon waren getrennt, aber alle Läufe wurden gleichzeitig gestartet. Dennoch wurde ich nicht überannt. An der Startlinie gab es keine Zeitnahme-Matte aber ich war in weniger als zwei Minuten drüber. Die hinter uns startenden Halbmarathonläufer mischten sich wenig später mit uns, von den Kurzlaufstartern drängelte kaum einer. Viele Laufgruppen, allerdings meist die Halbmarathonläufer, liefen mit großen Fahnen. Nach meinem Eindruck gab es sehr wenige weibliche Läufer. Einmal (km 10) benutzte ich ein „Intersexdixie“, die Wartezeit betrug etwa 10 Minuten.

Unterwegs:

Theoretisch sollte es alle 5 km Wasser und Elektrolyte, alle 2,5 km Wasser und Schwämme geben. Es soll auch Bananen gegeben haben, ich sah auch viele Schalen. Tatsache: Wie so oft für die Lang-

samen wie mich: an Elektrolytgetränk ergatterte ich genau zweimal etwa 100 ml während der ersten Hälfte der Strecke. Bei km 5, 15 und km 30 gab es gar nichts, auch kein Wasser, dazwischen oft keine Becher mehr und nach dem Halbmarathon keine Elektrolyte. Ich war heilfroh, und wurde sicher von den Mitläufern benedigt, meine mitgenommene 500 ml Colaflasche für die letzten 12 km leeren zu können.

Die Laufstrecke ist bis auf die ersten zwei und die letzten 7 km von der Umgebung her öde, ging durch Straßen mit Hochhäusern und entlang von Umgehungsstraßen, anfeuernde Zuschauer gab es trotzdem oft an der Strecke und ich sah auch einmal eine Cheerleader Mädchengruppe, aber es gab keine Musik außer nervenden lauten Playern weniger Mitläufer. Viele Polizisten und Soldaten hielten die Strecke frei. Das Wetter blieb sonnig, im Olympiagelände war streckenweise heftiger Gegenwind, auch mit Staub. Die Autos auf den nicht gesperrten Gegenfahrbahnen standen meist, so dass es keine Luftverschmutzungsprobleme gab, nur ein Läufer einsammelbus fuhr streckenweise mit uns im Lauftempo und hatte sicht- und riechbar keinen Dieselfilter.

Die Zieleinlaufkorridore waren für Männer und Frauen getrennt. Meine Zeit: 4:56:57.

Sieger:

Männer: erster Kiprop Francis Kipkorir in 2: 09:00, zweiter Mugo Samuel Muturi, dritter Barus Benson Kipchumba. Alle drei aus Kenia

Frauen: erste Wei Xiaojie aus China in 2:28:05, zweite Tsemma Yeshe Esayas aus Äthiopien, dritte Catherine Ndereba aus Kenia.



Peking Marathon

(Foto: Rosemarie von Kocemba)

Nach dem Marathon:

Gab es in meinem Leistungsbereich (5 h) keine Warteprobleme mehr. In der Tasche für Finisher lagen: Die Medaille, ein dickes Duschtuch, eine (bei mir zu ¼ faulige) Orange, 1 kleine Schokobar, ein kleiner Cupcake. Man musste nur noch kurz Schlange stehen, für den Ausdruck der endgültigen Urkunde und für die Rückgabe des Chips gegen Erstattung von 100 Yuan. Einen Kleiderbeutel hatte ich, um Wartezeit zu vermeiden, gar nicht erst abgegeben, Duschen gab es nicht.

Das Olympiagelände ist sehr weiträumig autofrei. Also hieß es, erstmal eine Verkehrsstraße zu erreichen. Nach 40 Minuten Warten auf ein Taxi (die chinesischen Mitmenschen waren da wesentlich geschickter und viele nach mir angekommene saßen längst im Taxi, als ich immer noch an der gleichen Stelle wartete) hörte ich, ich müsse nach Überqueren der Straße über die Fußgängerbrücke, ein anderes Taxi anhalten, was sonntags nachmittags, wenn in Peking alle Leute Taxi fahren, nochmal 20 Minuten dauerte. Dieser Fahrer kannte wenigstens sofort Hotel und Adresse, es war je tzt nur

noch eine Frage der Geduld, im sonntäglichen Verkehrsstau anzukommen und mein Zug ging ja erst um 21 Uhr. Kurz vor 17 Uhr war ich dann auch im Hotel. Im Hotel geduscht, heiße Haferflocken mit Wasser, einen großen Apfel und eine Birne gegessen und dann auf zum Bahnhof, diesmal ohne Suchprobleme auch den richtigen Wartesaal fand ich sofort. (In China gibt es für jedes Gleis einen gesonderten Wartesaal und der Gleisbereich darf erst ½ Stunde vor Abfahrt des Zuges betreten werden.) Beim Hochheben meines Rucksacks auf das obere Doppelstockbett fiel dann als allerletztes Missgeschick meine Hartplastik-Wasserflasche runter, der Deckel zerbrach und das untere Bett wurde etwas nass, zum Glück am Fußende und der Mitreisende regte sich wenigstens nicht auf. Etwa um 7:30 Uhr kam ich in Wuhan und eine Stunde später auf dem Universitätsgelände an.

Marathon in großen Höhen

von Jürgen Kuhlmeier

Manch einer staunt, wenn man wie beim Jungfrau-Marathon von Interlaken in der Schweiz von 600 m Höhe auf das Jungfrau-Joch in 2.400 m Marathon läuft. Es gibt sogar nur Altersklassen bis zu M65, damit Ältere wahrscheinlich wegen der Höhe und möglicher Rettungsaktionen am Steilhang im letzten Teil dieses Laufes nicht mehr teilnehmen oder durch die Zeitlimits rechtzeitig abgefangen werden. Jedoch Höhe ist nur relativ! So gilt auch der Super Zermatt Marathon von 1085 m in St. Nikolaus-Dorf auf das Gornergrat mit 3.089 m nach 46 km ebenso wie der Swiss Alpine von Davos in 1.560 m runter nach Filsur in 1.032 m und wieder hoch über Berguen in 1.365 m, die Ketsch-Hütte in 2.632 m und den Sertig-Pass in 2.739 m und wieder zurück nach Davos mit insgesamt ca. 80 km zu den anstrengendsten Bergläufen in der Schweiz. Alles nur relativ!

Der Marathon in Mexiko-City in 2.600 m Höhe ist schon anspruchsvoller. Die Anreise im Flieger mit einem eingestellten Druck in der Kabine von 1.800 m ist schon die erste Akklimatisation. Des Weiteren habe ich den Popocatepetl (5.462 m) in Zentral-Mexiko mit meinem Sohn bis auf eine Höhe von ca. 4.800 m bestiegen, um mich für diesen Höhen-Marathon vorzubereiten. Dies gelang mir außer der Rache des Montezuma (Durchfall) dann auch recht gut. Meine Augen waren durch die Höhe leicht rot gefärbt, so dass man mich zunächst nicht in den Bus nach Acapulco steigen lassen wollte und erst meine Flüssigkeitsvorräte auf möglichen Alkoholgehalt prüfte.

Der Atakama-Marathon im Norden Chiles im Vorland der bolivianischen Vulkane ist eigentlich auch noch recht moderat. Start ist in 2.800 m Höhe. Man läuft zunächst durch das Tal des Todes, das Tal des Schweigens und schließlich durch das mausgraue Tal des Mondes nach entsprechenden Bergpassagen. Ziel ist in der Ebene in 2.600 m Höhe – eine kleine Vorübung zu den folgenden Läufen. Anspruchsvoller war dann schon der Salar in Bolivien, ein über 100 km langer ausgetrockneter Salzsee in 3.660 m Höhe. Geplant waren ein Halbmarathon und die anschließende Besteigung einer Koralleninsel. Jedoch durch die zu kurze Akklimatisation wurden nur knapp 10 km in dieser Höhe gelaufen. Die Besteigung der ca. 100 m höheren Insel war dann wieder kein Problem.

Über La Paz, der Hauptstadt Boliviens (3.600 m), ging es dann weiter zum Titicacasee (3.800 m) bzw. zu der Sonneninsel mit einem Berggrücken in ca. 4.000 m. Dort war ein weiterer Halbmarathon geplant. Nach der Überfahrt zur Insel und einem beschwerlichen Aufstieg zum dortigen Eco-Hotel war nach kurzer Rast Start zum Halbmarathon. Wie schon vor 4 Jahren konnte, bei entsprechender Kondition, auch die Inselrunde zweifach gelaufen werden, wie ich dies bereits damals zusammen mit einem sehr guten 27-jährigen Marathonläufer als einziger von 25 Läufern zum Erstaunen der restlichen Gruppe schaffte. Die Akklimatisation war damals durch eine vorgeschobene Läufertour durch Argentinien soweit erfolgt, dass ich auch wegen der moderaten Steigungen die zweite Runde zum Marathon vollenden konnte. Dieses Jahr blieb eine 2. Runde aus wegen der verkürzten Reise und weil durch Abkürzung der Runde und dadurch bedingte starken Steigungen die Runde zu kurz und anspruchsvoll geworden war.

Anspruchsvoll ist auch der Mount Everest-Marathon mit der Organisatorin Dia S Scherpani mit einer Akklimatisation von etwas über drei Wochen. Diese beginnt in Katmandu/Nepal in 1.200 m. Man fliegt zunächst auf ca. 700 m Höhe und arbeitet sich langsam bis nach Namsche Basar in 3.600 m hoch. Dort beginnt der eigentliche Aufstieg auf eine Höhe von 5.100 m mit Tagesetappen von ca. 500 Höhenmetern. Probleme mit der Höhe sind stufenweise: Kopfschmerzen - Übelkeit - Appetitlosigkeit - Erbrechen - Lungenödem (Geräusche der Lungenflüssigkeit). Andere Symptome sind Unruhe, Schlaflosigkeit, erhöhter Puls und blaue Lippen. Mitlaufende Ärzte achten auf diese Symptome und schicken die Läufer zur Akklimatisation zurück: der Läufer steigt unter Aufsicht eine Tagesetappe wieder ab und muss am nächsten Tag zwei Etappen absolvieren, was unter Anstrengung geht und meist auch hilft. Erst vor dem letzten Anstieg erfolgt der eigentliche Check auf Höhenadaptation d.h. u. a. Puls, Orientierungssinn und Gleichgewicht. Erst nach erfolgreichem Check darf man weiter zum Start in ca. 5.100 m Höhe steigen und am nächsten Tag mit der entsprechenden Notausrüstung (Taschenlampe, Rettungsdecke, Signalfeiße, Kompass, Notverpflegung und Getränke) zum Mount Everest Marathon antreten. Auch sehr gute Läufer bestanden diesen Check nicht, durften nicht weiter steigen und mussten stattdessen über zwei Tage nach Namsche Basar wieder absteigen. Der Start zu diesem außergewöhnlichen Marathon in eisiger Kälte um 7 Uhr in der Frühe wird bereits am Vorabend generalstabsmäßig durch probeweise Aufstellung entsprechend der erwarteten Laufgeschwindigkeit geübt. Das Frühstück gibt es am nächsten Morgen für die Läufer noch im Schlafsack. Beim ilitärischem Piff galt es, den Schlafsack für den Rücktransport schnell zusammenzuschüttern und zum Start zu eilen, der dann wenige Minuten später erfolgt. Nach dem Überwinden einer geringen Höhe im Schrittempo geht es dann meist locker bergab. Nur die langen Steigungen (ca. 2.000 m) durch die zwischenzeitlichen Täler erfordern wieder sehr große Anstrengungen. Das Ziel ist zwar in Namsche Basar in 3.600 m, jedoch geht es zunächst bergab zum nächsten Dorf, bevor man dann schließlich das Ziel in Namsche Basar ziemlich erschöpft erreicht. Damals brauchte ich etwas über 8 Stunden, bis dahin mein längster Marathon, aber immerhin 1. in meiner damaligen Altersklasse M60.

Quintessenz dieser Marathon-Reisen in große Höhen ist eine ausreichende Akklimatisation und die Fähigkeit zur Bewältigung der unterschiedlichen Steigungen. Die Steigungen sind auch in „geringer“ Höhen schon eine Herausforderung, jedoch in der Höhe zählen sie vielfach.

Über Münster in die Ukraine

von René Wallesch

Am Wochenende 10./11. September stand Münster auf dem Laufprogramm. Christian P. hatte am Samstag aus Anlass seiner Nr. 100 zu einem 6-Stunden-Lauf eingeladen und am Sonntag folgte dann der Citymarathon. Planmäßig sollte ich am Samstag eine Stunde vor Start am Hauptbahnhof Münster ankommen, aber aufgrund Personenschadens wurde der Zug über Hannover und Hamm umgeleitet. Mir verblieb dann nur noch eine Laufzeitzeit von 4 Stunden und 5 Minuten. Was früher ausreichend war, reichte heuer und dann noch bei der aufkommenden Hitze des im September zurückgekehrten Sommers nicht: einige Runden mit Affenzahn gewandert und nur 32 km in der Endabrechnung. Christian will diesen Lauf aber wiederholen, nächstes Jahr am 17. März und wieder als Doppeldecker vor dem Marathon in Münster. Gelaufen und geschlafen wurde in einer Kaserne, für 7 Euro gab es ein Funktionsshirt mit Namen. Medaille mit eingravierten Namen, Platzierung und Kilometerleistung wurde nachgeschickt; woanders kostet die Gravur der Medaille 8 Euro extra – hier war sie in den 18 Euro Startgeld enthalten ebenso wie das leckere Frühstück am Sonntagmorgen.

Nach dem Lauf am Sonntag ging es erst einmal nach Bielefeld und dann mit dem Nachtzug der PKP nach Warschau. Aufgrund Verspätung hatte ich dort keine Zeit, einen Geldautomaten zu suchen bzw. eine Fahrkarte zu erwerben...also einfach rein in den Zug nach Deblin. Euros wollte der

Schaffner nicht - der Ruf ist wohl schon schlechter als sein Wert - also Fahrt for free. Der Schalter in Deblin nahm mir ebenfalls keine Euros ab, und einen Geldautomaten gab es am Bahnhof auch nicht. In der Stadt fand ich dann eine Bank, die mir gegen Visa Card Bares gab. Also einen Zug verpasst und Ankunft in Chelm erst bei einbrechender Dunkelheit kurz vor sieben. In der Dunkelheit wollte ich jetzt auch nicht über die Grenze, wobei auch nicht klar war, ob ich rein gelassen werde. In Internetforen hatte ich gelesen, dass die Einreise in die Ukraine per Rad nicht an allen Grenzübergängen gestattet wird. Sicherheitshalber hatte ich eine Karte der Slowakei mit, damit ich notfalls auch ohne Ukraine den Weg nach Budapest gefunden hätte. Überhaupt hatten viele den Kopf geschüttelt, als ich von meinem Vorhaben erzählte, die Ukraine zu bereisen. Aber wird es dort so schlimm?

Hier ein Zitat aus den Sicherheitshinweisen vom auswärtigem Amt: „Die Mehrheit der Reisenden erlebt die Ukraine als sicheres Reiseland. Seit einiger Zeit gibt es jedoch vermehrt Fälle von Übergriffen gegenüber Ausländern insbesondere mit nicht-europäischem Aussehen. Ein fremdenfeindlicher Hintergrund ist nicht auszuschließen. Zwar stellen solche Vorkommnisse die Ausnahme dar; es wird dennoch allen Reisenden empfohlen, Umsicht walten zu lassen.“ Und ein weiteres Zitat derselben Organisation zum Straßenzustand: „Vermeiden Sie nächtliche Autofahrten über Land. Wegen schlechter Straßenverhältnisse, fehlender Straßenmarkierungen und häufig unvorhersehbarer Hindernisse auf der Fahrbahn besteht ein deutlich erhöhtes Unfallrisiko.“ Die Veranstalterin in Kiew stand aber meinem Vorhaben positiv gegenüber: „It is really great idea to travel by bike, I think there will be no problem at customs but be careful on the road.“

Ich versuchte, die Dame am Schalter in Chelm zu fragen, ob der D-Zug um 20:00 Uhr in die Ukraine noch Plätze frei hat und ob ich mein Fahrrad mitnehmen könnte. Dieses Vorhaben scheiterte an der Sprache, aber wenig später kam eine andere Bahnreisende auf mich zu, der wohl von der Schaltermitarbeiterin gesagt wurde, dass da ein Ausländer eine Frage hat. Mir wurde erklärt, dass hier nicht bekannt sei, ob der Zug voll wäre und Fahrkarten gäbe es hier auch nicht. Die Dame zeigte mir dann noch für den Fall der Fälle das Hotel der Stadt.

Ich orientierte mich bei der Einfahrt des Zuges dann erst einmal Richtung Sitzwagen; der polnische Wagen fuhr aber nur bis zur Grenze Dorohusk. Dort gab es dann einen längeren Aufenthalt, Zeit genug, mit einem ukrainischen Liegewagenschaffner in Verhandlungen zu treten. 240 Zloty nahm er mir für die Fahrt nach Korosten ab. Aber damit war die Nacht erst einmal gesichert. An der ukrainischen Grenze in Jagodin sammelte ein Grenzer die Pässe ein, und dann ging die Fahrt zwecks Räderwechsel in die Werkstatt. Das kannte ich bereits von meinen Fahrten nach Moskau.

Der Bahnhof in Korosten verfügte über einen Geldautomaten und ich erhielt 1000 Griwna in einer gesunden Mischung aus 10ern (< 1 Euro), 20ern, 50ern und 100ern. Direkt neben dem Bahnhof war gerade Markt, auf dem alles verkauft wurde, was regionale Bauern so erzeugen, fangen oder sammeln. Auch an Hauptstraßen werden häufiger Pilze, Kartoffeln, Äpfel, Marmelade, usw. angeboten und wenige Meter dahinter sitzt dann der Besitzer (in der Regel älteres Semester) im Schatten und wartet auf Kundschaft. In Korosten fiel mir auf, dass sich hier die maschinelle Straßenreinigung noch nicht durchgesetzt hat, sondern die Straßen mit Reisigbesen und womanpower gereinigt werden.

Heute war Dienstag und da ich das One step Independence Square Hostel in Kiew erst ab Samstag reserviert hatte, war genug Zeit für einen Umweg, z. B. nach Zytomyr. Also erst einmal auf die R28, ab Poliske durch einen Wald über die Dörfer und plötzlich war der Asphalt weg. Durch den Schotter schimmerte aber manchmal noch Straßenbelag hervor. War die alte Decke nur schon zu stark abgefahren und dann immer notdürftig geflickt worden? Im Allgemeinen lässt sich sagen, dass auf allen Nebenstraßen, die auf der ADAC-Karte im Maßstab 1:750.000 weiß eingezeichnet sind, mit Sand, Schotter und Kopfsteinpflaster zu rechnen ist. Bei niederschlagreichem Wetter sind diese Verbindungen also sicherlich kein Vergnügen. Zusätzlich hatte ich mir noch aus der Bücherei die Karte von Reise Know How im Maßstab 1:1 Mio. ausgeliehen.

Aber auch die asphaltierten Straßen in der Ukraine haben ihre Tücken, mit Löchern ist immer zu rechnen. Qualitativ würde ich die Straßen dieses Landes noch hinter Rumänien einordnen. Bahnübergänge wurden sicherlich nicht als Instrument zur Verkehrsberuhigung angelegt, sollten hier

aber felgenreundlicherweise nur in Schrittgeschwindigkeit überquert werden; das machen auch die PKWs und LKWs so. Aber es gibt auch Positives: Die Randstreifen der großen Schnellstraßen sind oftmals asphaltiert und lassen (ob mit oder ohne Asphalt) auch ein zügiges Fortkommen zu. Im Gegensatz zu Rumänien ist es also keine Katastrophe, an einer Europastraße an die Seite gedrängt zu werden. Und die Verkehrsdisziplin habe ich auch eindeutig besser als in Rumänien erlebt. Problematisch ist die oft lückenhafte Beschilderung. Da hilft dann nur, Passanten den Namen des nächsten Ortes zu nennen, in verschiedene Richtungen zu zeigen und auf Antwort zu warten. Da hier kaum jemand Englisch spricht, ist die Verständigung sehr schwierig, aber mit etwas Geduld gelangt man auch zum Ziel. Und wenn man dann jemanden die Karte zeigt, kommt es auch vor, dass ein Zettel gezückt und der nachgefragte Ort auf kyrillischer Schreibschrift raufgeschrieben wird - nach dem Motto: brauchst nicht so viel in der Karte blättern, einfach den Zettel vorzeigen und jeder weiß, wo du hin willst. Als ich in Zytomyr und Popel'nja ein Hotel suchte, wurden mir sogar Stadtpläne gemalt, wie ich da jetzt hinkomme.

Beim ersten Hotel in Zytomyr rannte ich gleich wieder raus; die wollten 640 UAH und mochten auch keine Fahrräder im Flur haben. Aber direkt in der City gab es dann einen mehrstöckigen Klotz, der die Übernachtung für 240 UAH inklusive Frühstück und einen abschließbaren Raum für mein Rad anbot. Hier blieb ich dann gleich 2 Nächte. Bei der Einfahrt in die Stadt hatte ich etwas von einem Kosmonautenmuseum gelesen. 6 Stationen sollte ich mit der Straßenbahn fahren und dann fragen, sagten die an der Hotelrezeption. Die Schaffnerin verkaufte während der Fahrt Tickets für 1,5 UAH. Als ich dann an der Zielhaltestelle nach dem Weg fragte, meinte ein Mann, das wäre ganz woanders, begleitete mich in die Straßenbahn, quatschte mit der Schaffnerin und irgendwann meinte die dann, ich solle aussteigen. Dort wieder jemanden gefragt, nein, ganz falsch, wieder zurück, wieder begleitete mich ein Mann bis zur Tram, quatschte mit der Schaffnerin und malte mir ein Bild, wie ich von der Haltestelle dort hinkomme. Am Ende war ich wieder dort, wo ich ursprünglich ausgestiegen war. Für die Extrafahrten wurde mir aber kein Geld abgenommen. Als ich dann rechts ausstieg (da dort die Tür war), wies der Fahrer gleich gestenreich nach links, damit ich mich ja nicht verlaufe.

Abends war ich dann noch beim Frisör, und da ich nicht wusste, was es kosten wird, bezahlte ich mit einem 200er. Und da war es wieder: die Wechselgeldproblematik. Nachdem die Frau schon bei einer Kollegin Geld geliehen hatte, wollte sie noch was von mir, ach so einen 5er, denn der Besuch kostete 25 UAH und 175 UAH konnte sie mir nicht rausgeben. Hätte sie mir „nur“ 170 UAH gegeben, hätte ich mich wohl auch nicht beschwert, aber es gibt eben auch hier viele ehrliche Menschen. Der Stundenlohn kann bei diesem Preis allerdings nicht sehr hoch sein. Übrigens ist es sehr schwer, die 200er (ca. 18,20€) aus den Geldautomaten loszuwerden. Das gelingt am besten in Restaurants; je kleiner sie sind, desto mehr wird nach Wechselgeld gesucht, und statt 100er gibt es dann i. d. R. zwei 50er zurück. Haben die so grosse Scheine gar nicht? Die „Privatbank“ zahlt sogar nur 1000 UAH an ihren Automaten aus und bringt bei höheren Geldwünschen eine Fehlermeldung. Nach der Auszahlung wurde ich dann von der Maschine gefragt, ob ich ein Konto eröffnen möchte. Steht etwa diese Bank wegen Kundenmangel schon kurz vor der Pleite?

Vom Museum bin ich dann zu Fuß zurück zum Hotel gegangen. Irgendwo gab es Softeis, das wird hier gewogen und nach Gewicht bezahlt. In der Markthalle lag das Fleisch ganz offen rum und konnte von jedem betoucht werden. Was die bei uns im Veterinäramt dazu sagen würden? Außerdem kaufte ich mir noch eine ukrainische Handykarte.

Am nächsten Tag wollte ich nach Osten fahren - aber nicht entlang der direkten Europastraße nach Kiew. Vynnycja war „ausgeschildert“, aber bis zum Ortsausgang brauchte ich 70 Minuten. Nun war ich auf der E583 und wartete auf die nächste Gelegenheit, nach links abzubiegen. Das Schild nach Kodnja sah ich auch; aber später wusste ich nicht mehr genau, wo ich war. Bei einer Karte mit so großem Maßstab sind nicht immer alle Orte eingezeichnet, und ich befand mich auf einer asphaltierten Nebenstraße mit mehreren Kurven aber ohne Schilder. Meine nächste Nacht verbrachte ich dann im Motel von Popel'nja für 250 UAH. Nachdem mir am Ortseingang in einem Kafe (so heißen hier anscheinend die Abfüllstationen für Fernfahrer) versichert wurde, dass es in dieser Stadt eine Übernachtungsmöglichkeit gäbe, wurde hier ausgiebig gegessen. Das Kotelettkam etwas

schnell. Richtig erhitzt? Grund meiner gesundheitlichen Probleme, die am nächsten Abend starten sollten? Salat, Kotelett, Reis, Borschtsch (diese Suppe gibt es hier überall) und Getränk für nur 45 UAH waren vielleicht doch zu billig? Wobei Getränke hier in Gaststätten kaum teurer sind als in den Geschäften.

Interessant war das Frühstücksfernsehen: Da gab es eine Sendung namens „Guten Morgen“. Und als ich das Motel verließ, wurde ich in Deutsch verabschiedet. Häufiger fiel mir in der Ukraine auf, dass die Menschen beim wiederholten Kontakt einige Wörter Deutsch sprachen bzw. sich entsprechend bemühten. Wurde da schnell das Wörterbuch gewälzt, Freunde gefragt oder im Internet rumgesurft? In Deutschland ist dieses kaum denkbar; jedenfalls wurde mir sogar mal von einer Vorgesetzten untersagt, der Einfachheit halber mit einer Germanerin Englisch zu sprechen: Stichwort Amtssprache Deutsch.

Über Obuchiv (Motel erstens sehr laut, da über Diskothek und zweitens mit 300 UAH recht teuer) ging es dann nach Kiew. Vom Ortsschild waren es noch ca. 13 km bis zur ersten Metrostation, von wo ich mich dann anhand der Stadtkarte im „Know How City Trip Kiew“ orientieren konnte. Rein in die Stadt führte eine autobahnähnlich ausgebaute Schnellstraße mit 4 Spuren pro Richtung. Diese Straße wurde aber ganz normal auch von Radfahrern genutzt. Aufwendig war dann das Überqueren dieser Schnellstraße mit Gepäck. Brücken und Tunnel haben weder Rampen noch Fahrstühle. Das gilt auch für die Metro. Eine Fahrt mit diesem Verkehrsmittel kostet nur 2 UAH. An jedem Bahnhof gibt es Schalter, an denen man Papiergeld gegen Fahrchips tauschen kann, und die schmeißt man dann in die automatischen Zugangskontrollen. Also keine Fahrscheine, 100% papiersparend, erinnerte mich an Moskau zu SU-Zeiten, als man einfach eine 5-Kopeken-Münze in den Schlitz einwarf, und schon durfte man auf den Bahnsteig rollen. Und falls kein Kleingeld zur Hand war, standen damals am Eingang Wechselautomaten. Das freut doch den Wald.

Und richtig runtergerollt wurde hier auch. Laut dem Buch von Know How ist die Metrostation „Arsenalna“ mit 100 Metern die tiefste Metrostation der Welt. Von hier fährt der Bus Nr. 24 zum Museum des Großen Vaterländischen Krieges. Und dann hatte ich auf einmal irgendwelches Geld in der Hand: im Bus wurde Geld von hinten nach vorne zum Fahrer durchgereicht und Fahrscheine nach hinten (Kostenpunkt 1,50 UAH). Vor dem Museum fand gerade eine Friedensdemo statt, anscheinend von Kriegsveteranen. Über dem Museum thront die riesige Statue „Mutter Heimat“. Im Museum schloss ich mich dann einer Gruppe mit englischsprachiger Führung an. Auf dem Freige-lände wurden Panzer und andere Militärfahrzeuge ausgestellt.

Auf Metro & Co. angesprochen, sagte mir Clubmitglied Horst P., den ich bei der Startnummernausgabe traf, er könne diese Buchstaben hier nicht lesen. Daher war er froh, dass der Ort der Startnummernausgabe nachträglich von JWD (wo ich zuvor schon war, da ich die Mail während meiner Reise nicht gelesen hatte) in die City verlegt wurde. Und so geht es anscheinend vielen Touristen. Die T-Shirts in den Souvenirläden tragen i. d. R. Aufschriften in lateinischen Lettern, sogar das Marathonshirt...dabei findet man diese Schriftzeichen auf dem platten Land kaum...also wenn schon T-Shirt, dann kyrillisch, sieht sonst nicht echt ukrainisch aus, mehr nach Fälschung und billigem Touriramsch...und wenn man dann mal ein kyrillisches Shirt entdeckt, gibt es nur wenige Exemplare und nicht in allen Größen...aber mal ehrlich: Wer kann die ganzen Ortsnamen aus meinem letzten Ungarnbericht alle fehlerfrei aussprechen, trotz lateinischen Zeichen?

Noch zur Metro: In einigen Zügen gibt es einen Fernseher mit Haltestellenanzeige in Kyrillisch und Lateinisch, aber eben nicht in jedem Wagen. Erwähnen möchte ich noch, dass der „Billa“ in der Wuliza Chreschtschatyk 23 Stunden täglich geöffnet hat; nur in der Nacht wird für eine Stunde geschlossen – wohl um Waren zu packen – armes Verkaufspersonal. Nicht zu übersehen ist hier auch die finanzielle Schieflage im Land bzw. Unterschied zwischen Stadt und Land: Während in Kiew viele westliche Autos rumfahren, prägen im übrigen Land alte Ladas sowie Kühe und Gänse das Straßenbild. Gab es den Slogan „Stadt und Land Hand in Hand“ hier nicht bzw. nicht mehr? Oft

muss man in in ländlichen Gegenden sogar anhalten oder sich durch Kuhherden durchdrängeln.

Zu sehen gab es dann in Kiew noch viele Klöster, sehr viel Grün, den Bogen der Völke rfreund-schaft und eine Holzbrücke zwischen 2 Parkanlagen, die in 60 Metern Höhe über die Straße führt. Sie wird Kussbrücke genannt, da an ihrem Geländer viele Schlösser mit Liebesschwüren angekettet wurden. In der Sophienkathedrale herrscht Fotografierverbot und es sitzen auch viele Aufseher rum. Zu sehen gibt es Fresken und Mosaik zum Teil aus dem 12. Jahrhundert.

Eindrucksvoll war auch das Tschernobyl-Museum. Hier kann man sich auch Tonbänder in Deutsch leihen. Am Treppenaufgang findet man die Ortsschilder der verstrahlten Kommunen. Wenn man nachher rausgeht, sind sie alle schwarz und durchgestrichen. Es werden Dokumente der Liquidatoren der ersten Stunden gezeigt, die bereits Mitte Mai 1986 verstarben. Eine Fahrt ins Sperrgebiet war gerade nicht erhältlich, aber es war sicherlich nicht meine letzte Reise nach Kiew. Entspannung findet man bei einer Rundfahrt für 35 UAH auf dem Dnepr. Zwei Schiffe fahren jeweils abwechselnd und ich ging eine Stunde spazieren. So, das war ein kurzer Einblick ins Sightseeingprogramm der Stadt. Es lohnt sich auf jeden Fall, hier mehrere Tage zu verbringen.

Nicht so interessant ist die Marathonstrecke. Eine kurze Einführungsrunde und dann 5 Mal hin und zurück. Im Verhältnis zur übrigen Topografie dieser Stadt ist die Strecke relativ flach. Passanten haben so gut wie kein Interesse am Lauf. Die Verpflegung bestand aus Wasser, Äpfeln, Rosinen, Würfelzucker und Brot. Und durch so eine Baustelle wie hier, lief ich noch nie. Die Luft roch nach frischem Teer, die Schuhe klebten teilweise am selbigen fest und trotz Sonntag wurde hier richtig geschuftet. In der ersten Runde mussten die Läufer den Baufahrzeugen ausweichen, bevor die Arbeiter realisierten, dass hier ein Wettkampf stattfindet und ihre Autos Richtung Straßenrand brachten. Grund für diese Bauaktivität, war die bevorstehende EURO 2012. Da will man dann wohl den Fußballtouristen zeigen, wie schön die Straßen hier sind, in der Gewissheit, dass von den Verhältnissen in den übrigen Landesteilen eh keiner was mitkriegt.

Und da war noch die Geschichte mit dem Startgeld bzw. dem Veranstalterwechsel. Ursprünglich sollte an diesem Tag der Ersatz-Delo-Marathon stattfinden; Anfang des Jahres war der Delo-Marathon für den Mai ausgeschrieben, wurde aber nichts draus – Tendenzen wie in Moskau und Minsk? Im Juli hatte ich mich dann für diesen neuen Delo-Marathon angemeldet, Startgeld 456 UAH wurde von der Kreditkarte abgebucht. Ich bekam dann zwar eine Mail vom neuen Veranstalter SMI, dass irgendetwas passiert ist, hatte das aber nicht ganz verstanden und einen Tag vor Abreise teilte mir die Veranstalterin mit, dass ich noch nicht bezahlt hätte: Startgeld am Samstag 80 UAH und am Sonntag 100 UAH??? Anruf bei Barclaycard, Widerruf noch möglich, gleich hin gefaxt, als ich dann nach Hause kam, hatte ich zwischenzeitlich einen Brief erhalten, in dem nach dem Grund des Widerrufs gefragt wurde, wieder was hin gefaxt, neue Antwort: Geld wird erst mal gutgeschrieben, Partnerbank wird aber noch kontaktiert und Sachverhalt geprüft, Gebühr möglich. Also irgendwie scheint das mit den 6 Wochen Widerspruchsfrist bei Lastschriften doch nicht so richtig zu funktionieren, werde daher wieder verstärkt auf die gute alte Überweisung setzen, leider nicht mehr überall möglich. Und ganz kurios: Als ich dann am Samstag die Startnummer abholte, zahlte ich 90 UAH, schon wieder ein neuer Preis.

Für mich lief der Lauf nicht so glücklich. Bereits am Freitagabend bekam ich Schüttelfrost und Durchfall. Vier Entscheidungspausen während des Laufs raubten mir die Kraft und mit 5:15:51 lief ich ziemlich weit hinten ein. Ursprünglich lag das Zeitlimit nur bei 5 Stunden, Horst hatte aber am Vortag mit dem Veranstalter eine 5:30 (steht jetzt auch in der Ausschreibung) ausgehandelt – Glück gehabt, Lauf zählbar, beim ursprünglich geplanten Delo-Marathon betrug das Limit 6 Stunden. Im Ziel sagte ich dann zu Horst, ich müsse mal in einer Apotheke nach Medizin fragen; hier sind doch die Docs, meinte er, und nach kurzer Untersuchung sowie Info an die Veranstalterin brachten die mich dann ins Krankenhaus. Es handelte sich um den privaten Sanitätsdienst „Boris“, und die Veranstalterin zeigte sich später überrascht, dass ich in ein staatliches und kein privates Krankenhaus

gebracht wurde. Ich landete in der Polibox 5; auf der Toilette gab es kein Toilettenpapier, Wasser nur aus der Leitung und keine Einwegartikel wie Zahnbürste, Waschzeug und Wechselklamotten. Da mein Hostel nur wenige Meter vom Start entfernt lag, war ich ohne Kleiderbeutel zum Laufen gegangen und schlief daher die nächsten beiden Nächte in meinen Laufklamotten; gut, dass es nicht geregnet hatte und der Schweiß bei der Wärme recht schnell trocknete.



Leitungswasser ist so ein Thema. Laut Reise führer soll man sonst gar nicht Mineralwasser aus Flaschen Zähne putzen, dass finde ich dann doch etwas übertrieben. Von Einheimischen und auch anderen Touristen hört man widersprüchliche Angaben. Hatte mir der Sanitäter im Krankenwagen noch eine kleine Becher Wasser zur Tablette gegeben, gab es im Krankenhaus eine Tablette ohne Wasser. Aber mein Zimmernachbar teilte sein Flaschenwasser mit mir, das muss man hier nämlich selber mitbringen, dumm nur, wenn man ungeplant im Krankenhaus landet und keine Bekannten in erreichbarer Nähe sind. Auch eigenes Geschirr hat zu mein Zimmernachbar mitgebracht, was er dann jeweils abwusch und mit der selbst mitgebrachten Küchenrolle abtrocknete.

In einem anderen Zimmer lernte ich zwei Männer kennen, mit denen ich den ganzen Montagabend Karten spielte. Hier sah ich auch, dass es Zimmer verschiedener Komfortklassen gab. Einer gab mir Streichhölzer, damit sollte ich vor jedem Toilettengang das Klo desinfizieren. Der andere träumte von einem Studium im Ausland und war froh, dass er in gemeinsamen Gesprächen seine Englischkenntnisse anwenden konnte.

Mehrmals wurde ich nach einer Krankenversicherung gefragt. Dass ich eine Rechnung haben wollte und keine Krankenkassenkarte hatte, verstanden die nicht. Hatten die etwa Angst um ihr Geld? Ich bezahlte 593 UAH also ungefähr 54 Euro, wenn die Postbeamtenkrankenkasse mir dann die 10 Euro / Tag Selbstbeteiligung abzieht, gibt's da eh nicht mehr viel wieder. Eine Krankenhausnacht ohne Behandlung kostet 154,7 UAH – für Sparfüchse günstige Alternative zum Hotelbett? Am Montagnachmittag bekam ich dann Besuch von der Organisations Kiew-Marathons. Die Veranstalterin, oder jedenfalls die Frau, welche wohl für die Ausländer zuständig ist, kaufte mir Wasser, Kekse und die verschriebenen Medikamente. Ich hatte ihr später eine Mail geschickt und sie auf die 100er Seite und die Öjendorf-Marathons aufmerksam gemacht. Sie antwortete mir, dass sie schon einmal in einem Hamburg war, allerdings in den USA. Das ich nicht nur eine (Start-)nummer war, sondern sich die Veranstaltungsleitung so um mich kümmerte, rechne ich dieser Organisation hoch an. Ich werde sicherlich noch einmal hier laufen, vielleicht sogar meinen 1000sten Marathon.

Geplant war, dass ich am Dienstag Richtung Budapest aufbreche, aber erstens wollte ich mich noch etwas erholen und zweitens hatte ich von der Stadt noch nicht viel gesehen. Bereits vom Krankenhaus aus hatte ich im Hostel angerufen, dass ich zwei Nächte länger bleiben wollte. Als ich dann nach meiner Entlassung wieder im Hostel eintraf (war so eine Sache, da an der nächsten Metrostation kein Netzplan aushing, nur in den Zügen) führte mich mein erster Weg zum Bahnhof.

Fortsetzung folgt im nächsten Clubheft.

Running Trans Germany von Hauke König

Nach unendlich viel Herumplanerei, Ängsten, Hoffnungen und Ungewissheiten mache ich mich auf den Weg nach Köln, um Susanne Alexi dort abzuholen. Susanne wird mich vier Wochen lang betreuen, während ich einmal quer durch Deutschland laufe. Wenn alles gut geht. Wir erreichen am frühen Montagmorgen den Parkplatz am Königsee bei Berchtesgaden. Es ist kalt, regnerisch und ungemütlich und so ziemlich das genaue Gegenteil des Wetters, das ich mir für mein Laufprojekt wünsche. Wie immer will ich blauen Himmel und 28°C. Auch nachts.

Für heute sieht unser Plan vor, gemeinsam mit Jana Ramm und Juliane Werr von Loesch, Hundt Liephold Kommunikation aus München das Wohnmobil mit Sponsorenaufklebern zu verschönern, dann ein paar Pressefotos zu machen und anschließend eine Runde um den Königsee zu laufen. Weil die Sache mit den Aufklebern und das Fotoshooting aber bis zum frühen Nachmittag dauert und es unentwegt regnet, beschließen wir, uns den Lauf um den Königsee zu sparen und ich konzentriere mich voll auf meinen morgigen Start in Berchtesgaden. 27 Tage laufen. Jeden Tag 60 Kilometer im Schnitt. Jetzt bin ich hier in Bayern und jetzt komme ich aus dem Ding nicht mehr raus. Oh shit! Da hilft nur die Furcht nach vorne. Hoffentlich. Bestimmt! Für Zweifel ist jetzt eh nicht mehr die richtige Zeit. Und ich kann jetzt ja auch mal beweisen, zu was ich fähig bin, wenn ich fest an den Erfolg des Projektes glaube. Hilft aber alles nichts. Die Ängste und Zweifel begleiten mich bis kurz vor dem Start vor der Bahnhofsapotheke in Berchtesgaden. Ein Pressefotograf erklärt mir in der hier üblichen Landessprache den Weg, den ich über Ruhpolding nach Siegsdorf nehmen könnte. Ich verstehe nicht einmal die Hälfte und bitte ihn mir das mal aufzuschreiben. Das tut er auch. Leider steht seine Handschrift allerdings seinem sprachlichen Akzent in nichts nach. Ich kann es nicht entziffern und halte mich beim Loslaufen einfach an die Bruchstücke, die ich glauben verstanden zu haben. Der Start ist unspektakulär. Ich bin total nervös und will einfach nur loslaufen. Das tue ich dann auch. Zwar schon nach kurzer Zeit in die falsche Richtung, aber ich schlawiener mich trotzdem irgendwie durch. Das Wetter ist seit heute der Hammer. So und nicht anders soll es bitte bleiben. Ich finde einige sehr schöne Trails und beende die Etappe nach etwas über 50 Kilometern in der Nähe von Inzell. Ich darf in der ersten Woche auf keinen Fall zu viele Tageskilometer machen, um meinen Körper möglichst langsam an die täglichen Strecken zu gewöhnen und das Verletzungsrisiko zu mindern. Was ich heute und in den darauf folgenden Tagen von der Gegend sehe verschlägt mir teilweise echt den Atem. Klare Bäche und Seen mit Fischen und natürlich Berge und Wälder bei Kaiserwetter. Bayern geizt wirklich nicht mit Reizen. Ein großes Problem stellen allerdings diverse Technikprobleme dar. Der GPS-Tracker, der meine gesamte Tour aufzeichnen soll lässt sich nicht in die Uhr einbinden. Die Infrarotschnittstelle zwischen Uhr und Laptop will nicht und ich kann zeitweise Susanne nicht erreichen, weil die Berge das Mobilfunknetz stören. Aber wir können irgendwann doch noch alle Probleme lösen. Bis auf eins: Es fehlt hier an Radwegen. Die Trails, die ich sehe sind Rundwanderwege und helfen mir nicht beim Versuch von A nach B zu kommen. Und so bleibt mir manchmal nur auf einer Land- oder Bundesstraße auf der linken Seite in den Gegenverkehr zu laufen. Das ist bei kurvenreichen Strecken und der oft sehr sportlichen Fahrweise mancher ein gefährliches Unterfangen und nervt. Ständig versuchen, Blickkontakt herzustellen und zu prüfen, ob ich gesehen werde, oder mich mit einem Hechtsprung in die Büsche retten muss. Gleichzeitig aufpassen, dass ich nicht vom Fahrbahnbelag in die Grasnarbe abrutsche und umknicke. Das mit den Rundwanderwegen könnte natürlich auch eine Erklärung für die Teilweise starke Heimatverbundenheit der Bayern sein: Wenn die sich auf ihren Rundwanderwegen aufmachen, kommen sie ja meist da wieder raus, wo sie gestartet sind. Alle Wege führen hier also wieder nach Hause. So kommt es mir zumindest vor. Wenn du gleiches in Friesland versuchst, landest du im Meer, oder in der Fremde. Irgendwann bin ich auf dem Weg von Rosenheim nach München und ich bin erstaunt, dass es noch relativ kurz vor der Metropole (ich meine München) winzige, wunderschöne, schnuckelige, bäuerlich geprägte Dörfer in welliger Landschaft gibt, in denen nur wenige Städte ihren Traum vom Landleben in Städtchen verwirklicht haben. Mir selbst würde es hier echt gut gefallen. Und auch der Weg am Fluss Mangfall war sehr schön. Kurz

hinter Rosenheim wäre ich nämlich beinahe wieder auf einer Bundesstraße gelandet und habe zum Glück in letzter Sekunde eine Mountainbikerin nach einer Alternativstrecke gefragt. Die zeigte mir den Radweg am Fluss, der nur etwa 200 Meter von der Bundesstraße entfernt lag. Fliegenfischen ist hier anscheinend sehr angesagt. Sieht auch gut aus und vermittelt mir irgendwie Ruhe und Naturverbundenheit. Danach dann durch Wälder und über kleine Wirtschaftswegen nach München. Es ist heiß und ich verlaufe mich in einem Wald. Finde das aber irgendwie total gut, weil ich ahne, die Richtung nicht völlig verloren zu haben und den Schatten und den Geruch des Waldes total genieße. Leider schaffe ich es aus Zeitgründen nicht mehr bis in die Münchener City zu laufen, weil uns zwei Radiosender zum Interview erwarten und es noch ein Telefoninterview mit einer Zeitung geben soll. Also sammelt mich Susanne am südlichen Stadtrand nach 58 Kilometern ein und fährt mit mir zu den Radiosendern.

Der Chiemsee ist der Wahnsinn! Bei Temperaturen von um die 30°C und Alpenpanorama laufe ich von München aus kommend erst durch Wälder und Felder und dann später den Chiemseeradweg entlang und als ich Susanne treffe, springen wir beide in den See. Herrlich! Weniger witzig ist die dann folgende Strecke nach Landsberg. Ich komme einfach nicht in den flow. Etwa 10 Kilometer vor Landsberg gerate ich dann erst in ein Sommergewitter und im Anschluss daran in einen heftigen Hagelschauer. Ich muss mich hinter einer Scheune auf freiem Feld vor dem Hagel in Sicherheit bringen. Als alles wieder vorbei ist kann ich plötzlich wieder richtig laufen. Die Luft ist gereinigt und irgendwie hat sich in mir auch alles wieder zum Guten gewendet. Ich kam super gelaunt in Landsberg an. Das setzt sich auch bei der Etappe nach Memmingen fort. Entlang der Iller komme ich trotz der Hitze sehr gut voran. In Ulm besichtigen wir natürlich das Münster und ich zünde zwei Kerzen an. Schaden kann das ja nicht. Besonders nicht im Hinblick auf den sich ankündigenden Shin-



Hauke König (Foto: privat)

Splint am rechten Schienbein. Ich kenne die Schmerzen sehr gut und beginne zu ahnen, was jetzt und in den folgenden Tagen auf mich zukommt. Es sind noch rund 1.200 Kilometer, die ich laufen werde. Ob mit oder ohne Schienbeinkantensyndrom. Lieber ohne, aber egal was kommt...aufhören zu laufen werde ich auf Sylt. Das fühlt sich jetzt beim Schreiben zwar unglaublich tough an, ist aber während des Laufes Futter für Verzweiflung. Ich verbanne sie. Und zwar in die hinterletzte Ecke meines Autos hinter den Abwassertank. So komme ich notfalls noch ran, aber sie ist quasi aus den Augen, aus dem Sinn. Die Etappe nach Esslingen entlang des Flusses Filz ist am heißesten Tag des Jahres alles andere als schön. Der Radweg verlässt oft die Flussnähe und führte dann im Zickzack durch Wohnviertel und Gewerbegebiete. Der Shin-Splint nervt beim Laufen und tut beim gehen höllisch weh. Dadurch, dass ich ständig die Flussseite

wechseln musste, gelingt es Susanne oft nicht an mich heranzukommen und mich mit ausreichend Wasser zu versorgen, was bei Temperaturen um 36°C fatal ist. Ich lege mich einmal für 2-3 Minuten in den Fluss um so meine Körpertemperatur etwas nach unten zu korrigieren, nachdem ich eine gefühlte Ewigkeit ohne Wasser unterwegs war. In Esslingen angekommen bin ich dehydriert und nervlich am Ende und mein Shin-Splint hat sich verschlimmert. Susanne hat aber bereits einen Physiotherapietermin für mich verabredet. Die Jungs, die mich dort behandeln strotzen vor Kompetenz. Kein Wunder, denn der eine ist Physiotherapeut für die deutsche Judonationalmannschaft, der andere für das deutsche Radnationalteam. Die Behandlung schmerzt, aber hilft. Allerdings sagen die Beiden mir auch eine Erstverschlimmerung meines Beinzustandes für morgen voraus. Ich bekomme noch einen Kinesiotapeverband in blau und verlasse wieder gut gelaunt die Praxis. Morgen geht's durch Stuttgart nach Heilbronn. Wahrscheinlich...

Fortsetzung folgt im nächsten Clubheft.

Besuch aus Taiwan

von Jürgen Kuhlmeier und Michael Weber

Im Mai erreichte uns eine in Englisch geschriebene e-Mail aus Taiwan mit folgendem Inhalt (übersetzt von Michael Weber):

Wie geht es Euch? Ich habe Eure Adresse über die Webseite des 100 Marathon Club Deutschland gefunden. Mein Name ist Ching-Te. Ich komme aus Taiwan/Asien und liebe es, Marathons zu laufen. Es tut mir Leid, ich spreche kein Deutsch und bitte daher um Eure Geduld und Entgegenkommen!

Ich weiß, es gibt viele Marathonläufe, die das ganze Jahr über in Eurem Land stattfinden, ich hoffe, Ihr könnt mir Marathons empfehlen, an denen ich teilnehmen sollte. Ich werde vom 11. August bis 29. September in Eurem Land sein. Ich kann jedes Wochenende einen Marathon laufen, was bedeutet, dass ich 7 Marathons in 7 aufeinanderfolgenden Wochenenden ab dem 14. August laufen könnte. Ich werde am 11. August in Frankfurt ankommen, um meine Marathonreise in Eurem Land zu beginnen. Würdet Ihr mir bitte auf einanderfolgende Marathonveranstaltungen in diesem Zeitraum empfehlen?

Eure Unterstützung ist sehr hilfreich und ich danke Euch dafür!

Ching-Te Huang

Jürgen ist mit Ching-Te in Kontakt getreten und hat Empfehlungen ausgesprochen. Die Reise hat sich zwar nach hinten verschoben, war am Ende mit 9 Marathonläufen aber ein voller Erfolg.

Vor seiner Deutschlandreise lief Ching-Te in den davorliegenden zwei Monaten 8 Marathonläufe in Australien. Nun wollte er in den nächsten 2 Monaten auch 8 Marathons in Deutschland laufen. Da er nach nur einer Woche Aufenthalt in Taiwan gleich nach Deutschland weiter flog und erst am Freitag in Frankfurt landete, kam er zu spät zum Start des Öjendorfer Herbstmarathons. Eigentlich war er auch ganz froh über diese Zwangspause. Jedoch wollte er den Clubmarathon nicht versäumen, um deutsche 100 Marathon Clubmitglieder kennen zu lernen. Jürgen hatte zu Ching-Tes Begrüßung die taiwanesisische Flagge im Zielbereich aufgehängt und als Erinnerung an den deutschen 100 Marathon Partnerclub die gelbe Clubjacke mit der gelben Schirmmütze überreicht. Zur Erleichterung seiner Fahrten zu verschiedenen Marathons hatten wir vorab schon ein GPS und ein elektronisches Wörterbuch besorgt. Wir wünschten Ching-Te und seiner Frau einen angenehmen Aufenthalt in Deutschland, viel Erfolg bei seinen Marathonläufen und versprachen ihm als Partner-Club bei seinen Unternehmungen möglichst zu helfen.

Folgende Marathonläufe ist Ching-Te während seiner Reise gelaufen:

- 04. September: Wolfsburg
- 11. September: Münster
- 18. September: Ulm
- 25. September: Bestwig
- 02. Oktober: Köln
- 09. Oktober: Eindhoven (NED)
- 16. Oktober: Echternach (LUX)
- 23. Oktober: Dresden
- 30. Oktober: Frankfurt.



Jürgen mit Ching-Te und dessen Ehefrau in Hamburg-Öjendorf (Foto: privat)



HaWe und Ching-Te in Bestwig
(Foto: Veranstalter)

Hans-Werner Rehers hatte per e-Mail versucht, sich mit Ching-Te in Münster vor dem Start zu treffen, indem er ihm vorschlug, sich am Ende des Starterfeldes einzufinden. HaWe wäre am Brems- und Zugläufer Shirt von Hannover zu erkennen. Leider hat das nicht geklappt. Durch Zufall lief HaWe aber kurz vor Halbmarathon in Altenberge auf Ching-Te auf, sprach ihn mit seinem „jämmerlichen Englisch“ an und konnte auch seine Frau begrüßen, die ihn erstaunlicherweise ebenfalls gut zu verstehen schien. Das Treffen im Zielbereich platzte leider wegen des üblichen Gedrängels.

Umso mehr freuten sich beide (siehe Foto), als sie sich in Bestwig-Velmede beim Hochsauerland-Waldmarathon wieder trafen.

Michael Weber nutzte die Gelegenheit, Ching-Te beim Frankfurt Marathon zu treffen. Beinahe wäre dieses Vorhaben gescheitert, denn als sich Michael entschlossen hatte, war der Marathon bereits ausgebucht. Dass es trotzdem noch geklappt hat, ist Adrian aus Fernwald zu verdanken, der ihm freundlicherweise

seine Startnummer zur Verfügung stellte. Doch wie findet man unter 15.000 Startern einen bestimmten Läufer? In Stockholm war mir das ja letztes Jahr schon nicht gelungen, als ich Peter Wienieke im Ziel die Urkunde für seinen 800. Marathon überreichen wollte und jetzt? Ich lasse noch vor der Startlinie die Läufercharen an mir vorbei ziehen, entscheide dann aber, nicht bis zum Schluss des Feldes zu warten, sondern mit der Gruppe 4:29 los zu laufen. Anfangs halte ich ständig Ausschau nach dem Läufer aus Taiwan, dann entschieße ich mich, mein eigenes Rennen zu laufen und im Ziel auf Ching-Te zu warten. Der Zufall will es, dass ich ihn auf den letzten Metern, bereits in der Festhalle, erreiche. Wäre ich nur etwas langsamer gewesen, ich hätte Ching-Te nie getroffen. So war die Freude auf beiden Seiten riesengroß.

Ching-Te, von seinen Freunden Dale genannt, gründete 2006 einen 100 Marathon Club in Taiwan. Bald wird dieser 200 Mitglieder zählen, die allesamt mindestens 100 Marathons/Ultras nachweisen müssen. Auch Dales Ehefrau Tai-hua Lo ist begeisterte Marathonläuferin, begnügte sich aber mit den vier Marathonläufen in Münster, Köln, Dresden und Frankfurt. Dale hat nun 269 „Zähler“, Tai-hua 179. Nach der Rückkehr nach Taipeh



Michael und Ching-Te (Foto Dale Huang)

steht mit dem Tai-roko Gorge Marathon am 5. November bereits der nächste Termin fest. Bis zum Jahresende soll jedes Wochenende ein weiterer folgen.

Vor seinem Ruhestand war Dale Importeur von Chemikalien. Jetzt freut er sich über die Möglichkeit, an den Marathons rund um die Welt teilnehmen zu können.

Dale und seine Frau Tai-Hua bedanken sich sehr herzlich bei HaWe und Michael sowie ganz besonders bei Jürgen für seine Großzügigkeit und Gastfreundlichkeit.

Es bleibt unvergesslich in Ihrem Leben.

Presseberichte

La Transe Gaule 9

Einmal zu Fuß durch Frankreich – dieser gewaltigen Herausforderung stellte sich der „Extremläufer“ Jobst von Palombini vom VfL Bückeburg.
(von Rainer Erdmenger)

Der Petershagener Lehr er absolvierte in einem ausgetasteten Sarterfeld die 1.150 Kilometer lange Strecke von Roscoff nahe Brest an der Bretagne bis nach Grussian bei Narbonne am Mittelmeer.

In 18 Etappen an 18 Tagen ohne Ruhetag, lief von Palombini durch Frankreich, 13.000 Höhenmeter bergauf und, weil von Meer zu Meer, auch wieder 13.000 Höhenmeter wieder bergab.

Manchmal gab es lange Etappen, bis zu 75 Kilometer und manchmal auch recht kurze, 49 Kilometer (nur).

Dann haben auch die Langsameren der Läufer mal einen kurzen Nachmittag frei, zum Wäschen, schlafen, oder anderen alltäglichen Dingen, die auf weniger als das vermeintlich notwendige Minimum reduziert werden müssen.

Der Lauf:

Früh geht es im Halbdunkel los. Der Betreuerstross überholt die Läufer langsam und das Feld zieht sich auseinander. Man kann den ganzen Tag allein laufen, wenn man es möchte.

Kein Tag ist gleich. Mal der höchste Pass (Col de Legal, 1.231 m), mal die längste Etappe (75 km), die Etappe mit den meisten Höhenmetern (1.350), die landschaftlich schönste Etappe, der Tag mit den meisten Regen, die Etappe mit Temperaturen $> 35^{\circ}\text{C}$, der Tag mit den wenigsten Asphaltkilometern (es geht viele km am Kanal entlang). Der eine Tag mit mehr Freude am Laufen, der andere Tag mit etwas weniger.

Ein Tag mit Hochgefühl bei schnellem Laufen, ein anderer vielleicht mit Schmerzen.



Die Highlights:

- Sehr schöne Streckenabschnitte, am Kanal, in den Bergen des Zentralmassives, auf einsamen Landstraßen durch schöne Landschaften, an tausenden von Kühen vorbei und zum Baden einladenden Seen.
- Gemeisterte Herausforderungen, wenn es am Morgen z.B. erst mal 26 km nur bergauf geht und man sich beim Anstieg richtig gut fühlt.
- Stimmungsvolle Momente, wenn z. B. am Morgen Hochnebel – oder schon Wolken? – einen Gebirgskamm mit einzelnen Bäumen in einer fantastischen Silhouette erscheinen lässt, in die man als Läufer eintauchen darf.
- Das Supergefühl beim Start, einen Tag laufen zu dürfen und nichts auf der Welt kann diesen Tag stören.

Die Finish Line:

Der Organisator pfeift mit seiner Trillerpfeife und kündigt die Ankunft eines Läufers an. Man läuft durch einen Zielbogen, die Zeit wird auf eine Tafel geschrieben, es gibt etwas zu

trinken und das Abendprogramm beginnt. Start ist genau an der Stelle, wo der Lauf am Vortag beendet wurde.

Das Ergebnis:

Jobst von Palombini (VfL Bückeburg) wurde in der Gesamtwertung hervorragender Vierter. Er war 2. bester Deutscher.

Für die 1.150 Kilometer benötigte er 105:33:57 Stunden und erreichte eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 10,846 km/h.

Mit dieser Gesamtzeit hätte der Läufer des VfL Bückeburg im Jahr 2006 den Transe Gaule gewonnen.

Jobst von Palombini hat bereits zum 2. Mal am Transe Gaule teilgenommen.

Im Jahr 2010 wurde er Gesamtdritter, war aber 3:49:28 Stunden langsamer als 2011.

Den Sieg holte sich der Franzose Jean-Jacques Morosini 91:14:12 Stunden. Dies war die schnellste Gesamtzeit, die jemals bei der Frankreichdurchquerung gelaufen wurde.

Platz 2 ging mit der Gesamtzeit von 95:42:47 Stunden an den Deutschen René Strosny, der

im Jahr 2008 die Frankreichdurchquerung gewonnen hatte.

Der Transe Gaule wurde im Jahr 2011 bereits zum neunten Mal durchgeführt.

Die Einzelplatzierungen der 18 Etappen sind schnell wiedergegeben:

2 Mal Platz 3 10 Mal Platz 4 4 Mal Platz 5
1 Mal Platz 6 1 Mal Platz 7

War das Alles?

Irgendetwas fehlt noch in diesem kurzen Bericht. 18 Tage, Hallenleben aus den Tüten im Koffer, jeden Tag mehr als 1,5 Marathons laufen – es fehlt die Erkenntnis.

Und die ist positiv!

„Der Lauf war mit Abstand das schönste und schwierigste, was ich sportlich in meinem Leben gemacht habe. Es ist ein Lauf der alles abverlangt, aber auch ein unbeschreibliches Glücksgefühl beschert, wenn man sich bewusst macht, ein ganzes Land zu Fuß durchquert zu haben“, beschrieb es von Palombini in kurzen Worten.

Wahnsinn! Berliner Omi (70) schafft Mega-Marathon

Sie lief 790 Kilometer vom Schwarzwald bis zum Brandenburger Tor (Bild Berlin vom 17.09.2011 von Vanessa Schlesier)



Keine Frau der Welt ist mehr Marathons gelaufen als Sigrid Eichner (Foto: Christian Schroth)

Berlin – Sie humpelt auf den letzten Metern, der Schmerz in ihrem verbundenen Fuß hämmert immer stärker. Doch sie sieht nur noch

das Ziel. Noch zwei Schritte. Dann reißt sie die Arme nach oben, jubelt. Und auf ihrem Gesicht strahlt das Glück. Pures Glück! Sie hat es geschafft!

Sigrid Eichner ist 70 Jahre und hat gerade einen Mega-Marathon geschafft. Vom Schwarzwald bis zum Brandenburger Tor. 790 Kilometer, gelaufen in nur 13 Tagen! Diese Frau macht uns allen mit ihrer Lebensfreude, Stärke und Zuversicht Mut! Zweimal ist die Power-Omi quasi schon um die Welt gelaufen. Der Horb-Berlin-Lauf, den sie gestern beendete, war ihr 1645. (Ultra-)Marathon! R und 100000 km hat sie so zurückgelegt. Doch selbst ihre gestählten Beinchen schmerzen nach 790 Kilometern. Ins Ziel kam sie gestern mit Löchern in den „Adidas Supernova“-Schuhen – damit sie mit Verbandsläufen kann. „Vor zwei Tagen wurde ich operiert, eine Vereiterung unter den Zehenknöcheln wurde ausge schnitten.“

Dann rannte sie weiter, täglich 66 Kilometer. „Aufgeben kann man schnell und fünf Minu-

ten später ist man wütend auf sich. Nein, der Schmerz vergeht, der Stolz bleibt“, sagt sie lachend wie ein junges Mädchen.

Ihren ersten Marathon lief Sigrid Eichner mit 40 Jahren. Sie war Programmiererin, alleinerziehend mit drei Kindern. Jetzt ist sie vierfache Großmutter und läuft Strecken bis zu 217 Kilometer am Stück. Ihr Geheimnis? „Ich bin süchtig nach Bewegung“, sagt sie. Darum hält

die „alte“ Dame nichts auf ihrem Sofa in Prenzlauer Berg. Auch nicht die Altersfalten ihres Körpers. „Ich hab vier Schrauben im Rücken, zwei im Bein, aber noch keine im Kopf“, sagt sie.

Wie geht's weiter? Sie will jetzt ein bisschen verschlafen: „Ich werde nicht mehr jedes Wochenende zwei Marathons laufen, sondern nur noch alle zwei Wochen einen.“

Clubreise nach Marathon am 17. Februar 2012

Der Ort **Marathon** liegt normalerweise in Griechenland, dort wo 490 v. Chr. die persische Übermacht das griechische Heer besiegen wollte und durch die List der Griechen vernichtet wurde.

Jedoch die Clubreise führt nach **Marathon in Florida**, ganz im Süden auf der Inselkette, den Keys, wo im Februar das schönste Sommerwetter bei angenehmen Temperaturen und stabilen Wetterlagen herrscht. Harald kam beim Kanal-Marathon und bei nasskaltem Wetter im April nun auf die Idee, dort bei sommerlichen Temperaturen im Februar einen Marathon zu veranstalten und hatte in Jürgen einen Partner, der vor Ort den Marathon vorbereiten und in Karl-Heinz einen Partner, der die Flüge organisieren konnte. Es sollte bei dieser Club-Reise auch noch ein zweiter Marathon „drin“ sein. Dieser war schnell gefunden, denn der A1A-Marathon in Fort Lauderdale, der seinen Namen von der Küstenstrasse am Atlantik erhielt, ist einer der schönsten in Florida und findet alljährlich im Februar statt. So wurde folgender Plan der Marathonclub-Reise vorläufig abgestimmt:

Strandnahes Hotel in Fort Lauderdale/Florida

Freitag, 17.2.: Flug von Hamburg nach Miami und Autofahrt nach Fort Lauderdale

Samstag: Abholung der Startunterlagen und Pasta-Party bei Jürgen an der Beach

Sonntag: A1A-Marathon am Atlantik, durch Parks und schöne Wohnviertel

Montag: Airboot-Fahrt in den Everglades und Besuch der größten Einkaufsmeile der Welt

Schwimmendes Hotel auf den Keys in Marathon

Dienstag: Autofahrt nach Marathon und Fahrt mit einer Motoryacht zum Schnorcheln

Mittwoch: Autofahrt nach Key West und Besuch des Hauses von Hemingway

Donnerstag: Marathon in Marathon (auch ½ Marathon möglich)

Kreuzfahrtschiff „Norwegian Sky“

Freitag: Autofahrt nach Miami und Einschiffung zur Kreuzfahrt

Samstag: Aufenthalt auf den Bahamas und Inselrundfahrt

Sonntag: Aufenthalt auf der Privatinsel Great Stirrup Cay und Grillen am Strand.

Montag: Ankunft in Miami von der Kreuzfahrt, Besuch

von Miami Beach oder des Seeaquarium bis zum Abflug nach Deutschland. Ankunft in Hamburg:

Dienstag Vormittag. Da die Clubreise in der bei den Amerikanern begehrtesten Zeit des Jahres stattfindet, sollte eine Anmeldung möglichst bald (bis Ende Nov.) erfolgen. Viele Hotels sind schon jetzt für diese Zeit ausgebucht und die Kreuzfahrt ist zu günstigen Konditionen nur frühzeitig zu haben. Kosten dieser Reise sind Selbstkosten und es wird eine Reiserücktrittskosten- und eine Reisekranken-Versicherung empfohlen (Rücksprache bei der Krankenkasse).

Flugkosten ca. 700 €. Kosten für Hotel, Auto, Kreuzfahrt und Ausflüge ca. 700 €, davon:

Zahlung bei Anmeldung 350 €, Restzahlung Anfang Februar 2012

Meldeadresse: Karlheinzjost@aol.com



Personalien

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras

und damit Vollmitgliedschaft

Christian Pflüger (Münster) am 10.09. beim von ihm veranstalteten 6 h Lauf in Münster.

Ulrich Niehuß (Hamburg) am 02.10. in Kaltenkirchen.

Michael Kiene (Nordheim) am 12. 11. am Idatum in Bad Eilsen.

200 Marathons/Ultras

Gottfried Schäfers (Altenberge) am 11.09. in Münster. Extra für die ses Jubiläum hat der Hexenmeister seit Pfingsten Verzicht geübt.

200 Marathons/Ultras

Rainer Pu fahl (Müssen) am 1 8.09. an den Teichwiesen in Hamburg.

250 Marathons/Ultras

Patrik Schmidt (Hamburg) am 28.08. beim Allemöher Sternmarathon.

500 Marathons/Ultras

Gerhard Penzel (Hamburg) am 08 .10. in Hamburg-Öjendorf

Wer bekommt eine Ehrenurkunde ?

Wir haben festgestellt, dass die Ehrenurkunden immer beliebter werden. Inzwischen ist es so, dass einige Läufer sie schon „anfordern“. Da wir nicht immer erfahren, wann ein Jubiläum ansteht, gehen aber öfter Mitglieder leer aus oder bekommen sie erst sehr viel später. Das würden wir gerne ändern.

Die Ehrenurkunde soll eine Anerkennung des Vorstandes für eine besondere Leistung sein. So soll möglichst jedes Mitglied **seine** Urkunde erhalten. In Ausnahmefällen verschicken wir auch Urkunden an Nichtmitglieder.

Bitte schickt uns möglichst viele Infos, wer ein Jubiläum hatte oder haben wird.

Selbstverständlich kann auch der Jubilar selber schreiben !

Dazu brauchen wir den Namen, wie viele Marathons, bei welcher Veranstaltung und an welchem Datum der Jubiläumslauf stattfindet.

Eine Ehrenurkunde wird von uns ausgestellt bei einer Marathonanzahl, die durch 100 oder 250 teilbar ist. Also 100, 200, 300,... usw. Auch 250, 500, 750,... usw.

Bitte schickt eine Mail an unseren Sportwart Peter Kellermann

peter-kellermann@arcor.de

Gerne auch schon vor der Veranstaltung. Manchmal ist es dann möglich, dem Jubilar dort sofort die Urkunde zu überreichen.

Geburtstage

Der 100 Marathon Club Deutschland gratuliert zum „runden“ Geburtstag:

Günter Antoni aus Buxtehude, **Hartmut Ehrlich** aus Lübeck und **Klaus-Dieter Krasel** aus Kürten-Bechen feierten im September ihren **70.** Geburtstag.

Günter Bellwart aus Sassenburg-Stüde und **Kurt Felle** aus Memmingen feiern im November ihren **70.** Geburtstag.

Siegfried Schmitz aus Kiel feiert im November seinen **65.** Geburtstag.

Neue Mitglieder

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

319 **Günter Liegmann** aus Wallenhorst 320 **Hans Würll** aus Rödinghausen

Inhalt

Adressen.....	2
Vorstandsinformationen.....	2
Berichte unserer Mitglieder	3
Mein Laufjahr 2011.....	3
Kann man seinen 1. (Ultra-)marathon aus Zufall laufen?	4
Pfälzer Waldmarathon.....	5
Läufergrüße aus Moskau.....	8
Beijing Marathon	9
Marathon in großen Höhen	12
Über Münster in die Ukraine.....	13
Running Trans Germany	19
Besuch aus Taiwan.....	21
Presseberichte	23
La Transe Gaule 9	23
Wahnsinn! Berliner Omi (70) schafft Mega-Marathon.....	24
Clubreise nach Marathon am 17. Februar 2012.....	25
Personalien.....	26
Jubiläen	26
Geburtstage	26
Neue Mitglieder	27
Impressum.....	27

Impressum

Veröffentlichung: “100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal
 jährlich veröffentlicht
Druck: Induprint Stuttgart
Auflage: 250 Exemplare
Nächstes Heft: “100MC aktuell“ 1/2012 erscheint Ende Februar 2012
 Redaktionsschluss: 19.02.2012
 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:



August / September 11

River, the feature of the
Quebec marathon

Vietnam stages
first vertical run

Brownlee brothers
enjoy podium triumph
at WCS Madrid

News in Brief

RAPID UK

A **Marathon-Photos.com** Publication

Clubmitglied Michel ziert das Cover eines Online Magazins.