



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 2/2013

Jahreshauptversammlung am 8. März 2014 in HH. Öjendorf



Clubmitglieder beim 6-Stundenlauf in Fellbach-Schmiden vor der diesjährigen Mitgliederversammlung

100 Marathon Club Deutschland e.V.

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

Adressen

1. Vorsitzender: Peter Genz:

2. Vorsitzender: Mario Sagasser:

Vorstandsmitglieder:

Redaktion Arne Franck:

Sportwart _____
Peter Kellermann:

Statistik Erika Köhn:

Kassenwart Dr. Jürgen Kuhlmei:

Redaktion _____
Michael Weber:

Titelfoto: Michael Weber

Fotos auf der Rückseite: Peter Kellermann

Protokoll der Mitgliederversammlung am 08.06. in Schmiden

100 Marathon Club Deutschland e.V.		Datum: 17.06.2013	
E R G E B N I S P R O T O K O L L		Verteiler:	
Besprechung vom: 8.6.2013		Clubheft 02/2013	
Mitgliederversammlung in Fellbach-Schmiden			
Teilnehmer: (gemäß Liste) Sigrid Eichner, Sylvia Frühauf, Peter Genz, Gerd Junker, Hans-Joachim Meyer, Joachim Neuhaus, Gerd Papcke, Karl Rohwedder, Maria Rolfes, Ulrich Tomaschewski, Klaus-Peter Ulmschneider, René Wallesch, Michael Weber			
Gast: Kerstin Biemann			
* B=Beschluß E=Empfehlung F=Feststellung			
Ergebnis Nr.Art *	verantwortlich	Ergebnisse	Erled.- verm.
		Die Vorstandsmitglieder Arne Franck, Erika Köhn, Mario Sagasser und Peter Kellermann fehlen entschuldigt. Jürgen Kuhlmeier trifft erst nach Ende der Versammlung ein.	
F1	Genz	<u>TOP1 Begrüßung</u> <ul style="list-style-type: none"> - Peter Genz begrüßt die Teilnehmer und eröffnet die Sitzung (16:15 Uhr). - Es wurde ordnungsgemäß eingeladen. 13 stimmberechtigte Mitglieder nehmen an der Versammlung teil. - Tagesordnung wird beschlossen. - Protokollführer: Michael Weber 	
F2		<u>TOP2 Ehrungen</u> – entfällt, da im Teilnehmerkreis niemand zu ehren ist.	
B3.1	Genz	<u>TOP3 Bericht des Vorstands</u> <ul style="list-style-type: none"> - Die nächste Mitgliederversammlung wird auf Samstag, den 8. März 2014 festgelegt und findet im Anschluss an den Marathonlauf in Hamburg Öjendorf statt. Der Vorstand wird bei dieser Versammlung neu gewählt. 	
F3.2	Genz	<ul style="list-style-type: none"> - Peter Genz trägt den von Mario Sagasser erstellten Vorstandsbericht vor. 	
F3.3	Weber	<ul style="list-style-type: none"> - Der Vorstandsbericht wird im Clubheft 2/2013 im Anschluss an dieses Protokoll abgedruckt. 	
F4	Weber	<u>TOP4 Kassenbericht</u> <ul style="list-style-type: none"> - In Abwesenheit des Kassenwarts verliest Michael Weber den Kassenbericht. - Der Kassenbericht wird ebenfalls im Clubheft 2/2013 abgedruckt. 	
F5	Wallesch	<u>TOP5 Berichte der Kassenprüfer</u> <ul style="list-style-type: none"> - Verlesung des eigenen Kassenprüfberichts. Er lobt den Kassenführer für die übersichtliche Aufbereitung der Unterlagen. 	
F6	Neuhaus	<u>TOP6 Aussprache</u> <ul style="list-style-type: none"> - René Wallesch hatte in seinem Kassenprüfbericht über ein paar Auffälligkeiten berichtet. Joachim Neuhaus stellt fest, dass diese inzwischen alle geklärt sind. 	
F7	alle	<u>TOP7 Entlastung des Vorstands</u> <ul style="list-style-type: none"> - Die Versammlung entlastet den Vorstand einstimmig. 	
F8		<u>TOP8 Weitere Anträge</u> – entfällt. Es liegen keine Anträge vor.	

* B=Beschluss E=Empfehlung F=Feststellung			
Ergebnis Nr.Art *	verantwortlich	Ergebnisse	Ered.-verm.
		TOP9 Verschiedenes	
F9.1	Genz	<ul style="list-style-type: none"> - Peter Genz nimmt auf Anfrage Stellung zur Ehrung von Christian Hottas anlässlich seines 2.000 Marathons bzw. Ultras. Bei dieser Ehrung wurden Animositäten der Person hinten angestellt und das sportliche Ereignis herausgestellt. Es gab während einer Vorstandssitzung eine Mehrheit im Vorstand für eine solche Ehrung. Natürlich gab es auch Kritik unter den Mitgliedern, es überwog jedoch Lob aus Kreisen der Mitglieder, wie auch von Nichtmitgliedern. - Peter Genz stellt fest, dass es unter seinem Vorstandsvorsitz keine Rückkehr von Christian in den Club geben wird. 	
F9.2	alle	<ul style="list-style-type: none"> - Es wird bedauert, dass Horst Preisler seine Läufe nicht mehr an die Statistikerin meldet, während er anscheinend gegenüber anderen seine Statistik offenlegt. 	
E9.3	Genz, Biemann	<ul style="list-style-type: none"> - Peter Genz stellt den Musterkoffer für Clubtrikots der Firma Erima vor. Kerstin Biemann präsentiert die verschiedenen Teile, allesamt mit großem Clublogo auf der Rückseite, und gibt je ein Muster in die Runde. 	
E9.4	Eichner	<ul style="list-style-type: none"> - Auch Sigrid Eichner hat ein Mustertrikot dabei, sehr leicht und preiswert, allerdings ohne Logodruck sondern in Textform. 	
F10.1	Genz	<ul style="list-style-type: none"> - beendet gegen 17:30 h die Sitzung, nachdem die Teilnehmer am 6-Stunden-Lauf zur Siegerehrung aufgerufen wurden und ergänzt, dass er nicht zur Wiederwahl zur Verfügung steht. 	
E10.2	Eichner	<ul style="list-style-type: none"> - anschließend erhält Sigrid Eichner aber noch einmal das Wort, um den Laufpark Stechlin vorzustellen. Sigrid möchte dort ein Club Laufwochenende organisieren. Vielleicht lässt sich dieses in zwei Jahren auch mit der Mitgliederversammlung verbinden. 	
F10.3	alle	<ul style="list-style-type: none"> - der Tag klingt aus bei leckerer Pizza, zu der der Club eingeladen hatte. 	

Protokoll erstellt: Michael Weber
 Protokoll geprüft: Peter Genz

Vorstandsbericht

Mitgliederversammlung 08.06.2013, Fellbach-Schmidlen
 hier: Bericht des Vorstands (erstellt von Mario Sagasser)

0. Begrüßung: Vielen Dank an Michael, dass er die Planung hier vor Ort übernommen hat, so dass wir unseren Vorsatz, in die Regionen zu kommen, auch hier im Süden erfüllen können. Im nächsten Jahr stehen Wahlen an, so dass wir dann nach Norddeutschland, vorauss. nach dem Hamburg-Öjendorf-Marathon im März 2014 (vorauss. 8.3.2014), die JHV durchführen werden.

1. Mitgliederzahl (Informationen von Jürgen Kuhlmei)

1.1. Mitgliederzahl per 31.12.2010: 222

Mitgliederzahl per 31.12.2011: 230 (davon 25 F, 23 Auslandsmitglieder)

Mitgliederzahl per 31.12.2012: 227 (davon 22 F, 22 Auslandsmitglieder)

Austritte bis 31.12.2012: 14 (tw. alters-/gesundheitsbedingt, 1 verstorben)

Eintritte bis 31.12.2012: 11 (davon 2 Wiedereintritte).

Und wir wachsen. In diesem Jahr gibt es bislang bereits 12 Eintritte zu vermelden.
 Informativ: Zum 30.05.13 sind wir 239 Mitglieder.

- 1.2. Wiederholung unserer Bitte: wer Auslandsmitglieder anwirbt, sollte diese auch zukünftig bei der Beitragszahlung bzw. Statistikmeldung etc. unterstützen.

2. Vorstand
 - 2.1. Im letzten Jahr hatten wir berichtet, dass wir Hans-Jürgen Lange aus Hamburg in die Vorstandsarbeit eingebunden haben. Beratend steht er uns nun zur Seite, z.B. bei Angelegenheiten zum Marathon im Alten Elbtunnel. Dieses Jahr hat Klaus Bangert Interesse geäußert. Aus diesem Grund wird er zu Vorstandsbesprechungen/-themen eingeladen. Ausnahme: persönliche Angelegenheiten der Mitglieder, Mitgliedsanträge. Er soll sich in das Themengebiet „Pressearbeit/Außendarstellung in den Medien“ einarbeiten. Hans-Jürgen Hetzel (Rellingen) arbeitet bereits als Redakteur und soll sukzessiv Michael Weber bei der Homepage unterstützen.

3. Vorstandssitzungen
 - 3.1. 22.1.2013
 - 3.1.1. nur noch eine Gesamtstatistik
 - 3.1.2. wenn Elbtunnel-Marathon fortgeführt wird, dann ebenfalls als eigenständige Sparte
 - 3.1.3. Aktualisierung der Homepage (neue Rubriken, Zugriff auf alte Berichte und News, etc.)
 - 3.1.4. Vereinskleidung („Promo-Koffer“) als eigene Sparte. Der Koffer ist hier; die Kleidung kann angeschaut, gekauft oder bestellt werden. Weitere Fragen bitte an Peter Kellermann. Kontaktdaten s. Homepage.
 - 3.1.5. Berichte mit kompletten Namen (ohne Hinweis, dass genannte Personen der Veröffentlichung zugestimmt hat) sendet der Redakteur an den Verfasser zurück, damit dieser die Zustimmung einholt und bestätigt bzw. die Namen anpasst.
 - 3.1.6. Laufberichte für die Homepage sollten maximal 50 Fotos enthalten.
 - 3.2. weitere Abstimmungen per email
 - 3.3. Information erfolgte auf der Homepage über News

4. Kooperation mit dem Laufveranstalter BMS in Hamburg, da dort der gleiche Messchip-Typ wie in Öjendorf verwendet wird. Erforderlich, damit es keine Störungen bei der Rundenzählung gibt. Davon profitieren alle Mitglieder, da dieser Veranstalter den Rostock-Marathon ausrichtet und jedes 100MC-Mitglied einen Rabatt von 25% auf die dortige Startgebühr erhält.

5. Mitgliedswesen
 - 5.1. Mitgliedsantrag angepasst: Handy-Nr statt Fax-Nr.
 - 5.2. Weiterhin bitten wir jedes Mitglied, Änderungen, die für die Mitgliederverwaltung von Bedeutung sind, z.B. Anschrift, email-Adresse, Kontoverbindung, usw. dem Verein umgehend anzuzeigen. Ihr spart uns damit Kosten, z.B. für Porto an die falsche Adresse, und euch, wenn ein Einzug nicht erfolgen kann.
 - 5.3. Die Anpassung an das SEPA-Verfahren mit dem Einzug des Mitgliedsbeitrags 2015 umgesetzt.

6. Abteilung Öjendorfer See-Marathons
 - 6.1. 4 Vorstandsmitglieder aktiv
 - 6.1.1. Erika Köhn, Peter Kellermann, Mario Sagasser
 - 6.1.2. zusätzlich: Rita Gehrke, Till Probst, Doris Sagasser
 - 6.1.3. ausgeschieden ist Arne Franck: er pflegt aber weiter die Rubrik Öjendorf auf unserer Homepage.
 - 6.2. Genehmigung, Terminplanung, Helferorganisation, Einkauf, Durchführung, etc.
 - 6.3. Die Veranstaltung ist gesund!

- 6.4. Teilnehmerzahl 2012: 726, davon allein 136 beim Dezember-Marathon; das ist ein Zuwachs von 11% gegenüber dem bisherigen Höchststand aus 2011
Informativ: Im Vergleich zu den ersten 3 Monaten des Vorjahres haben wir uns von 328 auf 351 Teilnehmer gesteigert. Das ist ein Zuwachs von 7%.
- 6.5. Das elektronische Zählsystem wurde angeschafft und läuft seit Februar fehlerfrei mit. Danke an Till Probst für sein Engagement (Auswahl, Beschaffung, Programmierung der erforderlichen Schnittstellen, Programmierung des Auswerteprogramms)
Ziel: von früher 3 Rundenzählern konnten wir auf einen „Supervisor“ reduzieren.
- 6.6. Die erforderlichen Messchips (von der Firma Ipico) werden demnächst über ein Online-Bestellformular auf der Homepage den Mitgliedern zum Selbstkostenpreis angeboten. Durch den Kauf des Chips erspart sich der Läufer das ständige An- und Abschneiden des Leihchips. Da diese Chipart auch von den Laufveranstaltern Alsterrunning und BMS - Die Laufgesellschaft eingesetzt wird, können die Chips nach Zahlung einer einmaligen Registrierungsgebühr auch bei Läufen dieser Veranstalter genutzt werden.
- 6.7. Die Rekrutierung der Helfer bleibt weiterhin schwierig, trotz der online gepflegten Helferliste auf doodle. Leider hilft in der Regel nur die persönliche Ansprache. Alle Mitglieder (v.a. die Norddeutschen) sollten die Organisatoren freiwillig und unaufgefordert unterstützen. Wenn jeder einmal im Jahr hilft, wäre es prima.
7. Weiteres
 - 7.1. Peter Kellermann und Mario Sagasser haben sich im November zu DLV-Vermessern ausbilden lassen. So können Fragen der Mitglieder bzgl. Streckenvermessung durch andere Veranstalter kompetent beantwortet werden. So z.B in Bad Harzburg, beim Wupperberge- und beim Schaichtalmarathon. (Interesse kommt von Mitgliedern oder dadurch, dass der Veranstalter den Lauf in unsere Terminliste setzen möchte).
Die Ziele Unabhängigkeit von Vermessern des Verbands und Erhöhung der Qualität unserer Veranstaltungen werden damit weiter verfolgt.
8. Internet-Redaktion:
 - 8.1. Danke an Michael für seine Webmaster-Tätigkeit
 - 8.2. Dank an Michael und Arne für ihre Redakteursarbeit.
 - 8.3. Bitte an die Mitglieder: schickt uns News, Berichte von euren Events, Läufen, Reisen, etc. damit die Seite noch lebendiger wird.
9. Clubheft
 - 9.1. 3 Ausgaben in 2012
 - 9.2. Michael Weber für Redaktion, Layout, Druck und Versand: Vielen Dank dafür!
10. last but not least:
 - 10.1. Ruhe in den Club hineinbekommen! Diese Aussage kommt von wiederingetretenen Mitgliedern.
 - 10.2. Die Anfeindungen, Streitereien, usw., die eine Zeitlang das Geschehen auf der Homepage beherrscht haben, sind signifikant zurückgegangen.
 - 10.3. Wir behalten uns weiterhin vor, Kommentare zu löschen, wenn diese nicht der Netiquette entsprechen.
 - 10.4. Wir sehen es nicht als unsere Aufgabe, jedes Problem eines Mitglieds (z.B mit einem Veranstalter) zu unserem Problem zu machen.
11. Für unsere Arbeit habe ich persönlich auch im vergangenen Jahr mehrfach positive Rückmeldungen erhalten. Vielen Dank an diese Mitglieder. Und der Wiedereintritt von 1 Mitglied (in diesem Jahr) bestätigt uns, dass wir einen Weg gehen, den andere mit uns gehen wollen.

Kassenbericht

Das Jahr 2012 zeigt einen ausgeglichenen Haushalt, die Einnahmen deckten mehr oder weniger die Ausgaben. Zum Jahresende 2012 waren 227 Mitglieder in dem 100 Marathon Club. Die Einnahmen betragen 5.652 Euro. Durch die Berechnung von Mahngebühren und Bankspesen erhöhte sich dieser Betrag um 18 Euro auf 5.670 Euro Gesamteinnahmen.

Die Ausgaben für Verwaltung, Homepage und Sportbund/Versicherung hielten sich im Rahmen der Vorjahre. Die Clubgarage für den PKW-Hänger wird z.Zt. von dem Öjendorf Marathon getragen. In den sonstigen Ausgaben sind vorwiegend Kosten durch die freundliche Teilnahme von zwei Clubmitgliedern an einem Vermessungslehrgang entstanden und durch den Erwerb von entsprechenden Messgeräten für die genaue Ermittlung der Marathon-Distanzen. Damit sollte ein seit Jahren leidiges Thema endlich aus der Welt geräumt sein.

Grundsätzlich sollen die Clubeinnahmen die Clubausgaben decken. Zum großen Teil sind dies auch feste Einnahmen und feste Ausgaben. Die festen Einnahmen überdecken die festen Ausgaben um 800 bis 1.000 Euro, das heißt, dass die dem Club zur Verfügung stehenden Ausgaben bei „normaler Geschäftsführung“ diesen Betrag nicht übersteigen sollten.

Zum Kassenbestand gehört auch ein rückzahlbarer Kredit für ein automatisches Zählsystem, welches die Zählung der Runden und Ermittlung der Endzeit beim Öjendorfer Marathon wesentlich vereinfachen soll.

Da nicht nur ich, sondern auch meine Frau einem natürlichen Alterungsprozess unterliegen, wollten wir hiermit schon ankündigen, dass wir die Kassenführung und Mitgliederverwaltung noch bis zum Ende der laufenden Wahlperiode, d.h. nur noch für ein Jahr übernehmen.

Dr. Juergen Kuhlmei
Kassenwart des 100 Marathon Club



Mitgliederversammlung in Fellbach-Schmidlen

(Foto: Michael Weber)

Mitgliederversammlung am 08.03.2014 in Hamburg-Öjendorf

Einladung zur Mitgliederversammlung des 100MC 2014

Hiermit lade ich satzungsgemäß zur Mitgliederversammlung des 100MC ein.

Termin: **Samstag, 08.03.2014, 17:00 Uhr**
(also nach dem Öjendorfer See-Marathon)

Ort: **Sportpark Hamburg-Öjendorf** **Anfahrt:** **www.sportparkoejendorf.de**
Koolbargredder 31-33 **Hinweis:** weiterer Marathon am 9.03. in
22117 Hamburg HH-Allermöhe möglich; nur als
Doppeldecker.

Tagesordnung:

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

Anträge auf Ergänzung der Tagesordnung bitte ich bis zum **11.01.2014** an mich zu richten.
Die Anträge werden auf der Clubseite www.100mc.de veröffentlicht.

Um eine unverbindliche Anmeldung zur Teilnahme an der Mitgliederversammlung wird
zwecks Vorbereitung bis zum 8.02.2014 gebeten (per Mail an mario.sagasser@t-online.de)

Peter Genz, 1. Vorsitzender des 100MC

Ausschreibung 100MC „Frühlings-Marathon“ 08.03.2014 um den Öjendorfer See

Das Mitführen von Hunden ist laut DLV verboten!

Start um 9:00 Uhr. Zielzeit: 6 Stunden - Wer länger braucht, bitte nach Frühstart fragen.

Start und Ziel: Kinderspielplatz/Kiosk am Parkplatz Barsbütteler Weg (Nord-/Ostbereich des Öjendorfer Park).

Anfahrt: auf der Barsbütteler Straße nach Osten fahren, dann in die recht neue Straße Holsteiner Tor abbiegen. Von dort nach rechts dem weißen Schild Öjendorfer Park in den Steinbeker Weg (wird Richtung Süden dann zum Barsbütteler Weg) folgen. Es wird die A24 per Brücke überquert und dann liegt nach wenigen hundert Meter auf der rechten Seite ein großer Parkplatz. Am Ende des Parkplatz befindet sich der Kinderspielplatz und Kiosk.

Streckenlängen: - Marathon: 660m - Auftaktstück + 11 Runden á 3,776 km Startgebühr: 10,- €
- 22,66 KM-Lauf 6 Runden á 3,776 km Startgebühr: 8,- €
- 11,33 km-Lauf 3 Runden á 3,776 km Startgebühr: 5,- €

Nachmelder, die sich am 6.- 4. Vortag vor dem Start anmelden, bezahlen zusätzlich 2 € Nachmeldegebühr. Seit 2013 endet die Anmeldung 4 Tage vor der Veranstaltung um 23:59:59 Uhr.

Eine Nachmeldung vor Ort ist N I C H T möglich !!!

Überweisung bitte auf das V E R E I N S K O N T O:

100 Marathon Club Deutschland e.V. - Konto.-Nr. 1331 133 817

- Hamburger Sparkasse (BLZ 200 505 50)

Teilnehmer, die im Ausland wohnen, können auch weiterhin am Veranstaltungstag vor Ort zahlen!
(keine Rückerstattung des Startgeldes bei Nichtantritt).

Auszeichnung: Urkunden im Internet (im Ausnahmefall für unsere "Nichtinternet-Läufer" auch als Soforturkunde).

Verpflegung: wohl kaum zu überbieten. Duschmöglichkeiten: leider nicht vorhanden.

Parkplätze: direkt am Start/Ziel-Bereich.

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

Alle Teilnehmer sind damit einverstanden, dass alle Daten und Fotos, die im Zusammenhang mit der Veranstaltung stehen, ohne Vergütungsansprüche ihrerseits genutzt werden dürfen!

Ausschreibung 1. Eichbaum-See-Marathon 09.03.2014

16 Runden um den Eichbaumsee - Hamburg Allermöhe (auf der Allermöher-Triple-Strecke)

ACHTUNG: An diesem Marathon können folgende Läufer teilnehmen:

- 1) Doppelstarter = Finisher des Öjendorfer See Marathons vom 08.03.14 und
 - 2) Helfer des Öjendorfer See Marathons, die deshalb auf einen Start dort verzichtet haben.
- Teilnehmer der JHV werden vorrangig angenommen!

Direkt an der Autobahnausfahrt Allermöhe (A25) - sehr gut zu erreichen - viele Parkplätze (P2)

N A V I: Moorfleeter Deich 477 - 21037 Hamburg.

Startnummernausgabe ab 8:00 Uhr. Startzeit: 09:00 Uhr.

Der Marathon wird auf der Allermöher-Triple-Strecke ausgetragen.

Start und Ziel: direkt am Eichbaumsee-Parkplatz P2.

Kurs: Brettfeld ! (1 minimale "Steigung") auf festen Parksandwegen um den See.

Streckenlänge: Marathon: mindestens 42,195 km

(Die Messung vom 21.05.2009 ergab 2,650 km / Runde)

Startgebühr: 10,- €.

Überweisung bitte an: Peter Kellermann, Konto.-Nr. 59117407 bei der Ing DIBA (BLZ 500 105 17)

Teilnehmer, die im Ausland wohnen, können auch am Veranstaltungstag vor Ort zahlen!

Auszeichnung: Medaillen + Urkunden im Internet.

Verpflegung: Wasser / Cola / Zitronentee (kalt) - Salzstangen / Kekse / TUC / Schokolade / Weingummi / Bananen.

Direkt am Start/Ziel befindet sich das Hotel/Restaurant Zum Eichbaum. Warme Küche von 12:00 - 21:00 Uhr (geöffnet bis 23:00 Uhr).

In ca. 1,5 km Entfernung (mit dem Auto ca. 2 Min.) befindet sich eine große ARAL-Tankstelle mit guter Auswahl. Sie ist 24 h geöffnet. Dort gibt es Kaffee (24 Std), Frühstück (am Sonntag leider erst ab 6:00 Uhr), einiges zum Mittagessen und vieles mehr. Rund um die Uhr zivile Preise!

Die ARAL-Tankstelle hat 2 Duschen (2,- €) - einfache Truckerduschen - 24 Stunden geöffnet.

Toiletten: jeweils 2 öffentliche im Start/Ziel-Bereich und auf der Hälfte der Strecke.

Parkplätze: direkt am Start/Ziel-Bereich. Haftung: Der Veranstalter übernimmt für Unfälle und Verletzungen aller Art sowie Diebstahl oder sonstige Schäden keine Haftung.

Jeder Teilnehmer ist für sich, sein Eigentum und seine Gesundheit selbst verantwortlich.

Durch die Anmeldung erkennt jeder Starter dies ausdrücklich an.

Alle Teilnehmer sind damit einverstanden, dass alle Daten und Fotos, die im Zusammenhang mit der Veranstaltung stehen, ohne Vergütungsansprüche ihrerseits genutzt werden dürfen!

Berichte unserer Mitglieder

Die interessantesten Geschäftsreisen eines Marathon-Läufers

von Dr. Jürgen Kuhlmeiy

Bereits meinen 5. Marathon in meinem Leben absolvierte ich in New York auf einer Geschäftsreise. Ich war auf dem Weg zu unserem Geschäftspartner für den US-amerikanischen Markt in Birmingham/Alabama und ich hatte eine Flugunterbrechung an einem verlängerten Wochenende in New York zu einem Marathon genutzt. Ein Mitarbeiter, der für den Export zuständig war, fragte mich, ob ich auch an einem Konzertbesuch in New York interessiert sei – ich war. So erhielt ich einen Anruf von einem Dirigenten. Ich dankte höflich, schrieb mir die genaue Adresse seines Auftritts auf und meinte, dass ich noch nie von einem Dirigenten persönlich zu seinem Konzert eingeladen worden sei. Der Taxifahrer hatte keine Probleme, das Kulturzentrum Lincoln-Center in Manhattan und die dort größte Konzerthalle Avery-Fisher-Hall zu finden. Das Problem war nur, dass ich den Namen des Dirigenten nicht verstanden hatte. Als ich nach den zurückgelegten Freikarten fragte, wunderte sich das Kassenfräulein, dass ich einen der drei bekanntesten Dirigenten der Welt nicht kennen würde: es war Zubin Metha, von dem ich später noch verschiedene Konzert-DV's erwerben konnte. Die Freikarten waren für die Dirigentenloge und wir saßen dort zusammen mit dem persischen Botschafter. Gespielt wurde an diesem Abend die 6. Symphonie von Beethoven, die Pastorale, die mich als Schüler schon immer beeindruckt hatte und die ich auch als „Schallplatte“ zu Hause vorliegen hatte. In der Pause trafen wir uns mit Zubin Metha. Ich hatte den Eindruck, dass Zubin Metha sich bei einem Konzert als Dirigent mehr anstrengt als ich bei einem Marathon. Auf die Frage von Zubin Metha, ob wir uns nach dem Konzert noch zu einem Nachtessen treffen wollten, verneinte ich, da der Marathon am nächsten Tag sei und ich sehr nervös war. Darüber war mir meine Frau noch lange böse.

Der Marathon am nächsten Morgen war kein Problem. Um 7 Uhr fuhren die Busse zum Start, der erst um 11 Uhr sein sollte. Es war ein wunderschöner Sonntag. Wegen der sehr vielen Läufer setzte ich mich nach dem Startschuss auf einen Begrenzungspfeiler der Verrazano-Brücke und lauschte den klassischen Klängen der Pastorale, die nun zur Motivation der Läufer aus den Lautsprechern klang. So wurde dieser New York-Marathon für mich zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Meine nächste Geschäftsreise führte mich nach Nord-Afrika, wo „zufällig“ gleichzeitig der Marathon in Marrakesch sein sollte. Schon der Abflug in Bremen verspätete sich durch Nebel beim Start. So kamen wir auch zu spät in Frankfurt an und verpassten unseren Flieger nach Tunesien – kein Problem, wir wurden über Marseille umgeleitet und kamen etwas verspätet in Tunis an. Das Problem entstand erst bei der Gepäckabholung, denn unser Gepäck einschließlich meiner Laufkleidung war einen anderen Weg geflogen und wir erhielten dieses erst nach unserer Rückkehr in Deutschland wieder. Die Geschäftsbesprechung in Tunis verlief wie erwartet. Weiter ging es nach Rabat in Marokko. Auch dort gab es keine Probleme. Dort liehen wir uns ein Auto und fuhren zum Marathon nach Marrakesch. Mit Geschäftskleidung konnte ich schlecht laufen, so musste ich mir noch Sportkleidung besorgen. Sogleich gesellte sich zu uns ein Fremdenführer. Als dieser jedoch zu aufdringlich wurde, flüchteten wir auf ein Dachrestaurant. Von oben sahen wir, wie er unten auf uns geduldig wartete. Durch einen Hinterausgang flüchteten wir in das nächste Kaffee. Dort trafen wir zufällig unseren Reiseführer, der uns am Flugplatz abgeholt hatte. Als er bei den Einkäufen ebenfalls zu aufdringlich wurde, schimpften wir ihn öffentlich aus. Sogleich meldete sich ein erneuter Führer, den wir von uns stießen und wir flüchteten in einen Schuhladen, bevor er handgreiflich werden konnte. Dort kaufte ich dann in aller Ruhe ein Paar Laufschuhe. Der Inhaber des Ladens stellte uns anschließend einen Verkäufer als Schutz zur Verfügung. Nun war er unser Führer und wir mussten feststellen, dass in Marrakesch ohne Führer nichts läuft. Der Marathon am nächsten Morgen startete mit einer Stunde Verspätung, weil der König, der den Marathon starten sollte, verschlafen hatte. Bei

der Rückfahrt zum Flugplatz in Rabat hätten wir den Flieger beinahe verpasst, da wir zunächst auf dem Militärteil des Flugplatzes angekommen waren. So bestiegen wir in letzter Minute den Jumbo über den Einstieg zur Pilotenkanzel und konnten dann ohne weitere Probleme nach Deutschland zurück fliegen, jedoch der Marathon blieb mal wieder unvergessen.

Die nächste Marathon-/Geschäftsreise ging nach Arusha/Tansania in Zentral-Afrika. Man hatte festgestellt, dass das Medikament, welches ich vertrieb, auch eine gute Wirksamkeit bei Aids zeigte. Im ganzen Land hatte man von den Erfolgen gehört und ich sollte möglichst bald einmal Tansania besuchen. Wie schön, es gab zu dieser Zeit des Jahres einen Marathon in Arusha, im Norden des Landes in der Nähe des Kilimandscharo. Schon bei der Einreise wurde ich als VIP-Person empfangen. Ich musste aber zunächst zum Marathon. Es gab dort nur wenige weiße Läufer und viele Einheimische. Zu den Ausländern gehörte auch der Ultra-Läufer Stefan Schlett, den ich auf diese Weise kennen lernte und der gerade aus der einwöchigen Untersuchungshaft in Nigeria kam. Er hatte nämlich das Verbrechen begangen, mit dem gleichen Reisepass, mit dem er zunächst in Südafrika war, auch in Nigeria einzureisen. Der Lauf war vorwiegend eine Wendestrecke in die dortige Wüste mit einigen Kurven – nicht links und rechts, nein hoch und runter. Ich freundete mich mit einem gleichschnellen Einheimischen an. Da er nur Schuhe mit durchgelaufener Sohle hatte, versprach ich ihm die meinigen nach dem Lauf. Auch sein T-Shirt war erneuerungsbedürftig. Nur meine Laufhose konnte und wollte ich nicht hergeben.

Da der Flug nach Daressalam ausgebucht war, musste ich den Linienbus nehmen – mit 5 schmalen Sitzen pro Reihe, und das die ganze Nacht bis zum frühen Morgen. Dort erwartete man mich schon für Aufnahmen von dem lokalen Fernsehen. Ich berichtete von der Stabilisierung von Aids-Patienten mit unserem Medikament. Da aber eine Heilung und damit eine weitere Ausbreitung des Virus nicht verhindert werden konnte, war man eigentlich nicht interessiert. Ein Patent haben wir dann später doch wegen der guten Erfolge in Tansania erhalten.

Die nächste Geschäfts-/Marathon-Reise in diesem Jahr war weniger interessant. Die Vertretung von Österreich in Wien musste dringend mal wieder besucht werden. Ich lief am Vormittag den Marathon und hatte zum Erstaunen meiner Geschäftspartner am Nachmittag bereits das Treffen. Unvergesslich wurde dieser Marathon für mich, da ich dort zum ersten Mal meine Boston-Qualifikation erlief, die mir dann im kommenden Jahr einen Grund für eine USA-Reise lieferte. Geschäftsfreunde hatten wir dort einige, die sicherlich mal wieder einen Besuch erwarteten.

Spannender wurde meine Reise nach Rio de Janeiro. Im oberen Stock eines Jumbo-Jets ging es von Frankfurt direkt nach Rio. Da ich zunächst andere Termine hatte, landete meine Maschine erst 20 Stunden vor dem Marathon. Als ich um 5 Uhr in der Frühe versuchte, eine Taxe zu erwischen, hielt schließlich nach mehreren Versuchen ein Fahrer. Er meinte, dass Rio so gefährlich ist, dass man eine Taxe nur vom Restaurant oder dem Hotel aus rufen darf. Statt der versprochenen morgendlichen Kühle gab es nur Regen und Schwüle. Drei Unfälle gab es auf der Marathonstrecke, da der Marathon für die temperamentvollen Brasilianer damals völlig unbekannt war. Meine Marathonzeit war nicht sehr beeindruckend, da meine Akklimatisation noch nicht erfolgt war. Erst am Nachmittag nach dem Marathon fühlte ich mich wieder fit und bestieg dann noch den 710 m hohen Corcovado mit der 38 m hohen Christus-Statue mit Blick über Rio und die berühmte Strandmeile Copacabana. Nach den Geschäftsbesprechungen in Rio ging es dann weiter nach La Paz in Bolivien. Um im Training zu bleiben, lief ich von der Hauptstadt Boliviens zum Flugplatz in 4.100 m Höhe und zurück. Erst später wurde mir bewusst, dass La Paz bereits in einer Höhe von 3.600 m lag. Auf dem Weiterflug hatte ich noch eine Besprechung in Caracas/Venezuela. Da ich noch 1 Tag Pause bis zum Abflug hatte, stieg ich auf die nahegelegenen Berge. Auf dem Rückweg wurde ich von einem Schwarm Killer-Wespen überfallen. Wegen meines geschwellenen Gesichtes wollte man mich zunächst nicht in mein Zimmer lassen. Erst das Foto in meinem Reisepass überzeugte das Hotel, dass ich es wirklich war. So wurde auch diese Reise mit Marathon und Trainingseinheiten neben meinen Geschäftsaktivitäten ein bleibendes Erlebnis.

Die nächste „Geschäftsreise“ in diesem Jahr ging nach Reykjavik/Island. Wir hatten dort gute Kontakte und eine Reise schien sinnvoll. Nach den Verhandlungen über die Zulassung unseres Medikamentes in Island ging es zunächst auf eine kleine Rundreise auf dieser interessanten Vulkan-Insel, bei der wir viel über die Gewohnheiten und Sonderheiten dieses am Rande Europas liegenden Landes erfuhren. Der Marathon war am Sonntag und bestand aus zwei Runden. Das Wetter war schlecht und es gab wenig zu berichten. Nur ein Läufer bekam zwischenzeitlich einen unbändigen Hunger und wollte den Lauf schon abbrechen. Als ich ihn dann später doch noch im Ziel traf, berichtete er, dass Isländer, die zum Picknick fahren wollten, wegen des schlechten Wetters umgekehrt waren. So konnte er den halben Korb verspeisen und seinen Lauf erfolgreich fortsetzen.

Der letzte Marathon in diesem ereignisreichen Jahr führte mich im Dezember nach Honolulu. Für die sehr lange Anreise entschädigte mich das sommerliche Wetter dort. Der Marathon startet wegen der zu erwartenden Hitze bereits um 6 Uhr in der Früh. Die Shuttle-Busse fahren allerdings schon um 3 Uhr zu nachtschlafender Zeit zum Start. Ich war nicht sehr schnell und ich hatte den Eindruck, dass dies nicht mein Tag sei. Jedoch auf dem Rückweg von der teilweisen Rundstrecke bei km 12 bzw. 30 kamen mir noch jede Menge Läufer entgegen – vorwiegend langsame Japaner, für die der Honolulu-Marathon eine Art Marathon-Wallfahrt bedeutet. Der eigentliche Grund meiner Reise war der Besuch unserer Vertretung in Kolumbien. In Honolulu erfuhr ich per Fax von unserer Vertretung, dass auf dem nationalen Krebskongress, wo wir unser Medikament ausstellen wollten, wegen Bombenalarm nordamerikanische Ärzte, die Vorträge halten sollten, die Anreise verweigert hätten. So bat man mich, auf diesem Krebskongress in Kolumbien in Spanisch über mein Medikament zu berichten. Als Jugendlicher war ich in Spanien aufgewachsen, aber vor Medizinern einen Vortrag zu halten, war dann doch etwas anderes. So bereitete ich in meinem „jugendlichen“ Spanisch einen Vortrag vor, den dann vor Ort der Mediziner unserer Vertretung in „medizinisches“ Spanisch über Nacht umwandelte. Auf dem Weg vom Hotel zur Kongresshalle musste ich dann bis zur Ankunft eine flüssige Präsentation üben. Da die amerikanischen Redner nicht gekommen waren, bekam ich besonderen Applaus für meinen Vortrag und die Registrierung unseres Medikamentes war nach Beantwortungen der Rückfragen innerhalb von drei Monaten sehr schnell erfolgt.



auch ich (Michael Weber) habe Jürgen mal auf einer seiner Geschäftsreisen getroffen, obwohl ich ihn damals noch gar nicht kannte und ein 100 Marathon Club sicherlich noch nicht geplant war.

Mein Foto entstand im März 1995 beim Chinacoast Marathon in Hongkong.

Jürgen in Bildmitte, links Clubmitglied Helmut Hummel.

So hat mir meine Begeisterung für das Marathon-Laufen geholfen, international aktiv zu sein. Im Geschäftsleben geht es leider nicht immer nur um Aktivität, sondern auch um Erfolg. Aber durch die vielen Aktivitäten gewinnt man auch Erfahrung. Als später Chinesen auf Grund meiner dortigen Geschäftsbesuche groß in das Geschäft einsteigen wollten, lehnte ich zunächst ab. Nach mehreren Verhandlungen überzeugte man mich jedoch durch die positive Beantwortung meiner durch Erfahrung gewonnenen Auswahlkriterien. So wurden wir schließlich die Nummer 6 der international importierten Arzneimittel auf dem chinesischen Markt letztendlich dank meiner Begeisterung für das Marathon-Laufen.

100km Lauf und 26. Deutsche Meisterschaften in Kienbaum von Birgit Fender

Wenn man was im Kopf hat, muss es auch raus: Bei mir waren es die Deutschen Meisterschaften im 100 km Lauf im April 2013 in Kienbaum. Nicht, dass ich so eine tolle Läuferin wäre. Aber wenn ich mich auf das Abenteuer 100 km begeben, dann richtig. Für die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften braucht man einen DLV-Startpass, den man als Mitglied in seinem Leichtathletikverein bekommen kann. Mein Mann Norbert und ich kommen aber aus der Freizeitläuferszene und in unserer Heimatstadt hat der Sportverein keine Leichtathletikabteilung. Was tun? Die großen Vereine in unserer Nähe hielten unsere Absicht wohl für Spaß. Auf meine Versuche, Informationen zu bekommen, gab es keine Rückmeldung.

Erst in einem beiläufigen Gespräch mit Michael Weber im Januar beim Silbersee-Marathon erhielt ich den entscheidenden Tipp: er meinte, dass man über den 100 Marathon Club auch Startpässe für den DLV erhalten könne.

Leider haben wir noch keine 100 Marathons gelaufen und eine Mitgliedschaft im erlauchten Kreis war bislang noch kein Thema. Michael ließ nicht locker. Wenn der Vorstand zustimmen würde, wäre eine Anwartschaft auf die Mitgliedschaft möglich. Faktisch käme das einer Mitgliedschaft gleich. Wir würden also Startpässe beantragen können.

Schnell waren die Formalitäten abgeklärt, die Mitgliedschaft beantragt und die Zusage seitens des Vorstands erteilt. Nun kam die Zeit des Wartens. Der Meldeschluss rückte näher und die Mühlen des DLV mahnten langsam.

Hinter den Kulissen wurden Purzelbäume geschlagen; kurz vor Meldeschluss kam die erlösende Mail: wir waren drin. Scheinbar war die Meldeliste aber erst mal geheim und so konnten wir diesen Erfolg nicht nachvollziehen.

In gutem Glauben buchte ich aber dann die Übernachtungen im Bundesleistungszentrum von Kienbaum und mit tatkräftiger Hilfe von Sigrid erhielten wir auch noch kurzfristig 100 Marathon Club Shirts als Vereinstrikots.

In diesem Jahr sind für die Deutschen Meisterschaften 120 Starter gemeldet. Dazu kommen noch 26 Läufer des offenen Wettbewerbs, 27 Läufer, welche für die 50 km gemeldet haben und einige Stafetten.

13.04.2013: für den 100 Marathon Club ist auch Diethard Steinbrecher dabei. Gestartet wird um 6:30 Uhr. Eine flache 5 km Runde ist 20 Mal zu bewältigen. Traditionell läuft Norbert die erste Runde mit mir. Ich versuche langsames Tempo anzuschlagen. Wenn ich meinen Plan einhalten kann, werde ich 12 Stunden und 50 Minuten brauchen. Das Limit liegt bei 13 Stunden. Knapp, aber machbar.

Ich schau mir mal von weitem die Verpflegung an. Haferschleim ist gut. Ansonsten gibt es nichts Berühmtes. Zur Sicherheit habe ich Nudeln mit Tomatensoße dabei. Außerdem eine Flasche Jever und eine Kanne Kaffee. Alles erprobte Läuferernahrung.

In der dritten Runde werde ich das erste Mal von Schnelleren überholt. Sind das Staffelläufer oder ist da schon einer der führenden Einzelläufer dabei?

Nach vier Stunden fängt es an zu regnen. Bis ich den Bereich der Eigenverpflegung erreiche, hat es schon wieder aufgehört. Ich ziehe meine bereitgelegte Regenjacke über und wechsle die Schuhe. Dann setzte ich mich gemütlich auf den Hocker und esse meine Nudeln. 10 Minuten habe ich für diese erste Pause eingeplant.

In der nächsten Runde kommt Norbert von hinten. Ich bin schon 10 Minuten besser als mein Plan und entsprechend gut gelaunt.

Über die 50 km gehe ich in meiner zweitbesten 50 km Zeit. Nach 12 Runden und 6:56 h laufe ich gleichzeitig mit dem Sieger über die Ziellinie. Nur ist Andre Collet fertig und ich habe noch 8 Runden. Hey, nur noch 8 Runden! Ein schlapper Marathon und bis Zielschluss sind noch 6 Stunden Zeit. Das muss einfach reichen! Ich mache Pause, wie vorgesehen, und esse wieder meine Nudeln. Norbert kommt auch. Er hat schon 70 km.

Ich bin müde. Trotzdem klappt das Laufen besser als erwartet. In jeder Runde mach ich Zeit gut. Nach 8:10 h ist Pamela Veith als erste Frau im Ziel; ich bin gleichzeitig bei km 70. Eine Runde später sind es für mich nur noch 5 Runden (hört sich viel besser an als noch 25 Kilometer!). Ich habe jetzt auch schon Läufer überholt. Die meisten sind mir allerdings Runden voraus. Einige müssen jetzt gehen und kämpfen sich mühsam von Kilometer zu Kilometer. Bei einer Laufzeit von 10:41 h habe ich noch 2 Runden. Kurz vor mir ist Norbert an der Spitze einer ganzen Gruppe ins Ziel eingelaufen. Das war noch ein harter Kampf für ihn auf den letzten Kilometern. Ich kann mich aber nicht lange mit ihm unterhalten. Von der Zeit her, könnte es noch für ein Finish unter 12 Stunden reichen. Bloß nicht übermütig werden. Laufen geht immer noch gut. Mir tut nichts besonders weh (außer Füße, Beine, Hüfte, Schultern). Aber keine Knie- oder Achillessehnen-Beschwerden, keine Übelkeit oder sonst irgend etwas Schlimmeres.



Birgit Fender in Kienbaum

(Foto: privat)

Meine letzte Runde mit der sehlich erwarteten Glocke beginne ich bei 11:18 h. Jetzt wird es einsam. Unterwegs sehe ich noch 3 Läufer, die hier 2 km vor mir sind. Die letzten 3 Kilometer bin ich ganz allein. Obwohl - das stimmt nicht ganz. Auf dem letzten Kilometer sind eine Menge Leute unterwegs. J e d e r klatscht und feuert mich lautstark an.

Eine Gruppe Jugendlicher ist besonders motiviert. Das ist wie auf Wolken laufen.

11:56 h.. Im Ziel ist nicht mehr viel los. Norbert erwartet mich, der Sprecher sagt mich an. Fertig!!!!!!!!!!!!!!

Wir haben es geschafft. Auch Diethard konnte kurz vor mir die Ziellinie überqueren. Ich bin so erledigt, dass die Freude zunächst ausbleibt. Wir besuchen noch ein letztes Mal den VP. Norbert hat meine Eigenverpflegung bereits eingepackt.

Nach dem gemeinsamen Athletenessen geht es zur Siegerehrung, mit Freibier. Zwei vierte AK Plätze und einen 11. Platz in der starken M50 sind die Ausbeute für den 100 Marathon Club. Nach einem erfolgreichen Tag ist das nahe Bett heute Gold wert.

Darß – das war's

von René Wallesch

Als ich mir Ende September 2012 überlegte, mich doch noch für den Hamburg-Marathon anzumelden, war die erste Meldestufe gerade verstrichen. Welche Alternative gab es für den 21. April 2013? Die Anmeldung für den Darßmarathon war gerade eröffnet worden...also schnell zuschlagen...wie ich gehört hatte, sollen die Startplätze immer relativ schnell weg sein.

Mit dem Zug fuhr ich bis Ribnitz-Damgarten und dann weiter mit dem Bus nach Wieck, Preower Straße direkt vor das Veranstaltungszentrum Arche. Schon während der Busfahrt war ich von der Landschaft beeindruckt. Interessant fand ich die Halte in der Ortschaft Born. Die Station "Drei Eichen" lag mitten im Wald...dann kam "Ibenhorst", außer einem Wegweiser zur Jugendherberge kein Hinweis auf eine menschliche Ansiedlung gesichtet...darauf folgten "Born Mitte" und "Einkaufszentrum"...ich war gespannt, was es hier in dieser Wildnis für einen Shoppingtempel geben würde...aber siehe da, 2 große Supermarktketten haben dort Filialen.

Abends ging ich dann noch am Wiecker Hafen spazieren...eine sehr schöne Landschaft mit viel Schilf...Schilder verbieten, von den Brücken zu springen... das Wasser ist zu flach...teilweise war Grund zu sehen. Ich wollte gerade picknicken, da hörte ich eine mir bekannte Stimme: Klaus B.:



und seine Charlotte durfte dann auch gleich ein Foto machen...

Da ging doch ein neuer Stern am Paparazihimmel auf. Klaus übernachtete in diesem Ort ganz feudal...einmal im Jahr gönnt sich das Paar Wellnessurlaub auf dem Darß...natürlich immer in Kombination mit dem Marathon. Klaus bot mir an, in seinem Auto zu übernachten. Vor 11 Tagen gerade erworben war ich damit wohl der erste Hotelgast in diesem Taxi. Die Nacht war doch recht frisch...gefrorene Autoscheiben und weiße -dächer waren am nächsten Morgen die Überbleibsel vom leichten Nachtfrost. Alles erinnerte an die Nacht im letzten April zwischen Aalborg und Öjendorf in Rita's Auto...nur mit einem Unterschied: damals gab es Sekt.

Am Sonntagmorgen wurde es doch recht schnell warm. In der Nacht hatte ich mir noch einen Kiosk betreffs frischer Brötchen ausgekundschaftet, aber es kam mal wieder alles ganz anders. Klaus kam

um Viertel vor sieben vorbei und sagte, dass Charlotte mit mir um halb acht zur Startnummernausgabe gehen würde. Dann könnte man auch nach einer Gepäckaufbewahrung fragen, und ggf. würde Charlotte meinen Rucksack wieder zurück ins Auto(-hotel) bringen. Auf dem Weg zur Startnummernausgabe kam uns ein LKW mit mehreren Getränkepaletten entgegen.aha die Verpflegungsstellen wurden versorgt...oder doch nicht?...neben der Startnummer erhielt ich noch eine Flasche Wasser...meine Frage, ob das die Verpflegung für den Lauf sei und mitgeschleppt werden müsse, wurde aber verneint. Im Raum für die Gepäckaufbewahrung fand gerade ein Frühstück für die Helfer statt...ich durfte mich aber auch am Buffet bedienen...damit hatte sich die Notwendigkeit der frischen Brötchen vom Kiosk erledigt.

Chipwertung aber keine rote Matte zu sehen. Am Start traf ich auch Chefstatistikerin Erika nebst Anhang. Sie erklärte mir, dass es jetzt auch schwarze Matten gibt. Wenige Meter nach dem Start ging es nach links, durch den Halbmarathonstart (dieser aber mit roter Matte), an meinem Schlafquartier vorbei auf einem asphaltierten Weg nach Prerow. Nach durchlaufen des Ortes führte die Strecke durch ein Waldgebiet mit herrlichen Ausblicken links und rechts. Und es kam noch besser: bei km 18 ging es auf den Deich, später durch die Künstlerkolonie Ahrenshoop, anschließend von einem Steilufer toller Ausblick auf Meer und Strand. Ab Hafen Althagen wurde es dann bis Born etwas windig. Es gab ausreichend Verpflegungsstellen und jeder Kilometer war markiert. Wobei diese Markierungen in der zweiten Hälfte etwas irreführend waren.

2 3/4 Minuten hinter dem 21-km-Schild gab es eine rote Kontrollmatte, von Halbmarathon stand da nichts, auf der Urkunde steht aber eine Zeit für den 2. Halbmarathon. Als ca. 5 Kilometer vorm Ziel die Halbmarathon- und Marathonstrecke wieder eins wurden, hätten die Kilometerschilder für HM ca. 1 Minute nach den Maraschildern auftauchen müssen, tatsächlich waren das zwischen 2 und 3 Minuten. Und vom 42-km-Schild brauchte ich noch 108 Sekunden ins Ziel...also über 9er Schnitt...völlig unrealistisch. Auf dem Streckenplan, den es mit den Startunterlagen gab, stand, dass die Strecke offiziell vom DLV vermessen wurde...glauben wir es mal und hoffen, dass die km-Schilder nächstes Jahr in den richtigen Abständen aufgestellt werden. Mit Ausnahme dieses Ärgernisses ist der Lauf durchaus zu empfehlen: schöne Landschaft, nette Helfer, Soforturkunden im Ziel - darauf war ich gar nicht mehr vorbereitet, und hatte gar keine Urkundenmappe dabei.

Als Zielverpflegung wurde alkoholfreies Radler angeboten...schmeckte gut, 4 mal gebechert...aber kein Grund sich ein Laufshirt dieser Marke für fast 30 € zu kaufen, welches auf dem Flyer abgebildet war, der sich in den Startunterlagen befand. Dann gab es noch Obst und Schokolade. Als ich mir mehrere Stücke moppste, wollte mir ein Helfer einen Becher geben..."schmilzt dann nicht so schnell"...darauf antwortete ich ihm "Schokolade gehört zu meiner Hauptnahrung, die hält nicht lange"...dann wieder der Helfer: "So sehen Sie gar nicht aus"...tja, wer sagt denn, das Schokolade dick machen muss...zu Risiken und Nebenwirkungen könnte man höchstens den Zahnarzt fragen...Abbi traf ich dann auch wirklich im Ziel...und noch einen Gelegenheitsmarathonläufer aus Bad Oldesloe, an den ich vergeblich versuchte den Bericht von HU-Läuft 2013 zu delegieren. Duschen soll es auch gegeben haben; aber bevor der Bus ohne mich wegfuhr, entschied ich mich, darauf zu verzichten. Wenn ich den Meldetermin nicht verpasse, komme ich 2014 wieder...vielleicht bringe ich dann auch 'ne Kamera mit.

Pattaya Marathon 2013

von Dr. phil. Sebastian Roth

Am 21.07.2013 fand der 18. Pattaya Marathon statt. Startzeit war 4:30 Uhr bei einer Temperatur von 30° Celsius. Um diese Uhrzeit feuerten die letzten verbliebenen Gäste und Mitarbeiterinnen der Bars die Läufer an. Viele Frauen hätten auch Läuferinnen sein können, denn sie waren genauso leicht bekleidet wie die Marathonis. Angeboten wurde auch ein Halb-, sowie ein Viertelmarathon, wobei nur die Läufer des Marathons und Halbmarathons per ChampionChip gewertet wurden.

An den insgesamt 16 Wasserstellen gab es teilweise auch Elektrolyt und Wassermelonen in ausreichender Menge. Für thailändische Verhältnisse ungewohnt war die Absperrung hervorragend und die Streckenführung so gestaltet, dass immer genug Platz zum Laufen vorhanden war. Aufgrund der Temperaturen, die noch 33° Celsius erreichen sollten, lief ich, meinen beschleunigten Atem wahrnehmend, bewusst langsam los. Schnell formierten sich kleine Gruppen und es wurde viel Konversation betrieben. Mit dem 100MC-Shirt wurde ich oft angesprochen und ein Läufer aus Kuala Lumpur sagte, wir seien an diesem Tag zusammengekommen, um unser Englisch zu verbessern. Auffallend viele Läufer der Altersklasse M70 waren zu sehen.

Die Strecke, welche 200 Höhenmeter Differenz bereithielt, beinhaltete ein ca. 15 Kilometer langes Teilstück auf einer breiten Straße, auf welcher etwa die Hälfte als Wendepunktstrecke ausgezeichnet war. Insgesamt 10 Teams vom Thailändischen Roten Kreuz waren verteilt. Dort erhielt man Eisspray genauso wie wärmende Salben. Durch den Stadtteil Jomtien ging es immer auf der Küstenstraße, das Meer seitlich im Blick habend, entlang. Danach war ein Schild „only 5 km to go“ aufgestellt. Also wieder ein Scherz, wir könnten ja jetzt gehen und die Stimmung war bestens. Wieder in Pattaya angekommen durchliefen wir die bekannte, beiderseits mit Bars durchzogene, Walking Street. Eine Bar preiste ihr Angebot mit „Happy A-GoGo“ und wieder hatten wir, nachdem jemand sagte, „she are Happy and we must GoGo“, zu lachen.



Sebastian Roth im Ziel des Pattaya Marathons

(Foto: privat)

Das Marathonziel war sehr lange geöffnet. Der letzte Läufer wurde mit einer Zeit von knapp 8 Stunden in die Ergebnisliste aufgenommen. Kurz nach 10:00 Uhr war ich wieder zum Frühstück im Appartement. Thailand ist, vor allem auch wegen der Möglichkeit, sich hier für umgerechnet 5 Euro eine einstündige Massage geben zu lassen, ein gutes Reiseland für Läufer und Läuferinnen. Mein Training absolvierte ich allerdings, wegen der Akklimatisierung, in den kühleren Bergen rund um Chiang Mai im Norden des Landes und dem höchsten Berg des Landes, dem Doi Inthanon.

Der 8. Chiang Mai Marathon wird übrigens am 22. Dezember 2013 stattfinden.

Presseberichte

Wer krank ist, muss nicht im Bett bleiben.

Manchmal darf er es sogar nicht.

Nachdruck aus Zeitschrift test 3/2013 vom 22.02.2013

Erlaubt ist, was der Arzt genehmigt. Sogar Leistungssport ist während der Krankschreibung im Einzelfall zulässig, berichtet die Zeitschrift test. Das Arbeitsgericht Stuttgart erklärte die Kündigung eines Ausdauersportlers für unwirksam, der während seiner Krankschreibung wegen eines gebrochenen Schulterblatts an Marathon-Rennen teilgenommen hatte (Az. 9 Ca 475/06).

Trotz heftiger Kritik von Arbeitgebern und ihren Anwälten urteilen die meisten Arbeitsgerichte arbeitnehmerfreundlich. Entscheidend ist, was der Arzt sagt. Wenn der keine Bedenken hat, dürfen Arbeitnehmer trotz Krankheit einkaufen, ins Kino gehen oder sogar verreisen. Pflicht ist dann aber, den Arbeitgeber zu informieren.

Umgekehrt gilt aber auch: Wenn der Arzt empfiehlt, zur Genesung an die frische Luft zu gehen und sich Bewegung zu verschaffen, ist das auch dem Chef gegenüber Pflicht. Arbeitnehmer müssen sich soweit zumutbar so verhalten, dass sie so schnell wie möglich wieder fit und arbeitsfähig werden.

Auch bei Verstößen gegen Verhaltensmaßnahmen des Arztes haben es Arbeitgeber schwer, wenn sie arbeitsunfähige Arbeitnehmer in die Pflicht nehmen wollen. Sie müssen nachweisen, dass diese bewusst ihre Genesung verzögert haben. Das gelingt kaum einmal.

Keine Hilfe für den Chef ist der Amtsarzt. Selbst wenn Arbeitnehmer verpflichtet sind,

sich von ihm untersuchen zu lassen, entscheidet am Ende ihr Haus- und nicht der Amtsarzt. Dessen Votum geht vor, wenn sein Patient sich seine Symptome nicht gerade ausgedacht und er sich die Krankschreibung so erschlichen hat (Landesarbeitsgericht Sachsen, Az. 3 Sa 229/06).

Eine Anlaufstelle für den Chef findet sich schließlich noch im Sozialgesetzbuch: Bei Zweifeln an der Arbeitsfähigkeit können Arbeitgeber ein Gutachten des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen verlangen. Doch bis ein Arzt dort Wochen oder Monate später Zeit hat, sind die meisten Arbeitnehmer längst wieder gesund. Dann ist nicht mehr zu klären, ob sie früher mal arbeitsunfähig waren oder nicht.

Ironie der Geschichte: Ausgerechnet ein Gutachter des Medizinischen Dienstes ist – soweit test es herausfinden konnte – der einzige Arbeitnehmer, dessen fristlose Kündigung wegen eines genesungswidrigen Verhaltens vor Gericht Bestand hatte. Der Mann war wegen einer Hirnhautentzündung mit Konzentrationschwächen krankgeschrieben. Der Mediziner reiste in den noblen Wintersportort Zermatt und brach sich bei einem Skikurs ein Bein (Bundesarbeitsgericht, Az. 2 AZR 53/05).

Weitere Informationen: Zeitschrift test 3/2013 und www.test.de

Auszug aus dem Arbeitsgerichtsurteil Az. 9 Ca 475/06

Tatbestand

Der Kläger betreibt seit dem 16. Lebensjahr Leistungssport, nimmt regelmäßig an Marathonläufen teil, wobei er ca. 3.000 km pro Jahr läuft, dazu fährt er Rad, schwimmt und spielt Fußball.

Am 05.09.2006 kam es zu einem Wegeunfall des Klägers (Sturz mit dem Fahrrad). Dabei brach sich der Kläger das linke Schulterblatt. Dies führte zu einer Arbeitsunfähigkeit im Zeitraum vom 05.09.2006 bis einschließlich 27.10.2006.

Am 17.09.2006 nahm der Kläger am W-Marathon in Österreich über eine Strecke von 53 km teil, am 21.10.2006 war der Kläger Teilnehmer des Schw.-Alb- Marathons (50 km). Vor der Teilnahme an den beiden Laufveranstaltungen konsultierte der Kläger seinen behandelnden Arzt Dr. E. zur Frage, ob aus ärztlicher Sicht etwas gegen die Teilnahme an den Veranstaltungen spreche. Der behandelnde Arzt Dr. E. erklärte dem Kläger, dass aus ärztlicher Sicht nichts gegen die Teilnahme spreche, insbesondere mit keiner Verzögerung des Heilungsverlaufs zu rechnen sei, der Kläger solle aber die sportliche Betätigung einstellen, sobald er Schmerzen verspüre. Der Kläger hat dazu eine später gefertigte ärztliche Bescheinigung des Dr. E. vom 31.10.2006, mit der dieses Vorgehen des Klägers bestätigt wird, im Kammertermin zur Gerichtsakte gereicht.

Die Beklagte erfuhr von der Teilnahme des Klägers an den beiden Laufveranstaltungen aus der lokalen Presse. Am 30.10.2006 führte die Beklagte unter Beteiligung des bei ihr gebildeten Betriebsrats ein Gespräch mit dem Kläger, in welchem der Kläger die Teilnahme an den Laufveranstaltungen bestätigte. Mit Schreiben vom 30.11.2006 hörte die Beklagte den Betriebsrat zur beabsichtigten außerordentlichen, hilfsweise ordentlichen Kündigung wegen genesungswidrigen Verhaltens an. Auf die schriftliche Betriebsratsanhörung vom 30.10.2006 (Blatt 29-32 der Akte) wird vollinhaltlich Bezug genommen. Mit Schreiben vom 02.11.2006 nahm der Betriebsrat zur beabsichtigten außerordentlichen, hilfsweise ordentlichen Kündigung Stellung und trat den beabsichtigten Kündigungen entgegen.

Mit Schreiben vom 06.11.2006 kündigte die Beklagte das Arbeitsverhältnis außerordentlich fristlos und mit Schreiben vom 13.11.2006 vorsorglich ordentlich zum 30.06.2007. Der Kläger hat die ordnungsgemäße Anhörung des Betriebsrates gerügt. Der Kläger beantragt - unter Rücknahme der Klage im Übrigen - zuletzt:

Es wird festgestellt, dass das Arbeitsverhältnis zwischen den Parteien durch die außerordentliche Kündigung der Beklagten vom 06.11.2006 nicht beendet ist. Es wird festgestellt, dass das Arbeitsverhältnis nicht durch die ordentliche Kündigung der Beklagten vom 13.11.2006 beendet worden ist.

Die Beklagte wird verurteilt, den Kläger zu vertragsgemäßen und unveränderten Arbeitsbedingungen als Lagerist weiter zu beschäftigen.

Der Piesberg ist ein Hit! PUM Premiere Blühende Aussichten für Ultrafreaks, keuchender Chronist Osnabrücker Nachrichten 08.04.2013 von Werner Hülsmann

Osnabrück – Aber hallo! Unter dem Motto „Ein Berg im Aufbruch – blühende Aussichten“ war die Bundesgartenschau 2015 (BUGA) mal ein Thema. Ein Spaziergang im Piesberg mit toller Aussicht auf Osnabrück und die Region lohnt immer. Jetzt gibt es den PUM, die Sache hat richtig Mumm.

Der Piesberg-Ultra-Marathon (PUM) feierte gestern (Sa., 6. 4.) eine erstaunliche Premiere. Die Resonanz aus Nah und Fern war gewaltig, die 86 Startplätze waren heiß begehrt. Etwas verrückt muss man schon sein. Der unglaubliche Günter Liegmann, der unbeschreibliche Hans-Werner Rehers und der unnachahmliche

Gerd Junker, die rostfreien „Eiligen Drei Könige“ des Osnabrücker Laufsports, hatten als Organisatoren ein guten Riecher. Die Laufkarte für Ultrafreaks ist um eine Attraktion reicher. 54,3 km, 1226 Höhenmeter und 3102 Treppenstufen sind angesagt. Nichts für Warmduscher, Weicheier und Aussteiger! Okay – da will man als Piesberg-Fan wenigstens mal wissen und schnuppern, was da abgeht. Ich verabedete mich mit Hawe und Günter vier Tage vor der PUM-Premiere an der Sportanlage der Spvg Haste, um wenigstens mal eine Runde (8,8 km) mit Ouvertüre und Finale (jeweils 750 Meter) zu joggen. Ist das noch Joggen oder schon Wahnsinn?

Münsteraner Kasernenläufe, Darmstädter Knastmarathon, Zermatt-Marathon – es gibt viele Möglichkeiten. Der Piesberg aber ist eine Wucht, ein Abenteuer. Ich allerdings schnaufe schon wie eine Dampflok, als es steil die geteerte Straße hochgeht. „Woröm denn ich mir dat eijentlich ahn?“ Ein Kölsch wäre mir jetzt lieber. Eigentlich geht es die ersten fünf Kilometer nur hoch. An einer Gabelung mit drei Möglichkeiten lacht Rehers: „Wo würdest du am liebsten langlaufen?“ Blöde Frage, mir ist klar, dass die PUM-Strategen stets die steilste aller geilen Möglichkeiten wählen. Eine Art „Eiger Nordwand des Kiefernwaldes“ geht es hoch, Liegmann läuft, ich krieche fast. „Adrenalin ... Endorphin ... Elektrolyte ... coenzyme Carbohydrate ... Protein ... A, B, C, D ... Vitamin“ – ich stammle den alten Kraftwerk-Elektro-Song vor mich hin. Hätte ich eine Magnesium-Brausetablette einschmeißen sollen? Großes Herz und weniger Gewicht – okay, man arbeitet dran. Aber ähnlich wie Facebook, Handy und mein Friseur ist wohl auch der Waschbrettbauch überbewertet. Oder? Südstieg, Felsrippe, Panoramablick an der Aussichtsplattform – der Piesberg ist super. Ibbenbüren, Wallenhorst, Rulle, Belm und natürlich Osnabrück – klare Sicht und sonnige Aussichten. Der Steinbruch erinnert mich an die Schichten des Lebens, da steht man stauend davor. Immer wieder! Weglaufen kann man nicht... Immer weiter! Die „Erdzeitalter-Treppe“ bringt mich an die Grenzen – da fehlt eigentlich nur noch Felix Magath, der mir Medizinbälle zuwirft.

Nach doppelter Gipfelstürmung geht es etwas dezenter zu – Wanderwege und Waldpassagen bis zum Industriemuseum sind eher mein Ding. Sogar Schneereste finden wir noch. Plötzlich Kontakt mit einem Ast – 200 Meter später merke ich, Brille futsch. Wer sucht, der findet. Nicht am Boden, sondern wie eine Spinne im feinen Astwerk verfang sich das Teil. Nach der einen oder anderen Fotopause erreichen wir nach 1:18,00 Stunden das Ziel – na ja, in der Kriechkino-Klasse eine Blockbuster-Zeit. Rücken, Beine, Nacken – alles leicht verspannt. In der Sauna dann abhängen – 17 Minuten im ersten Gang, ultrastark. Beim nächsten PUM dabei? Vielleicht wenn es eine

Kategorie mit Feldbahn-Nutzung gibt. Das Thema PUM ist ausbaufähig, man darf gespannt sein, was aus der wirklich tollen Idee noch so alles wird...



Ja, geht's denn noch? Endlose Treppe zur Piesberg-Felsrippe – ON-„Cocktail“-Mixer Werner Hülsmann (r.) wollte wissen, was Ultras so treiben und sah von Günter Liegman (l.) höchstens mal die Hacken.

(Foto: HaWe Rehers)

Und wie ging die PUM-Premiere eigentlich aus? Erschöpft, aber glücklich: 54,3 km, 1226 Höhenmeter und sagenhafte 3102 Treppenstufen hatten gestern der Sieger Uwe Mende und die gut 80 weiteren Starter nach dem 1. Piesberger Ultramarathon in den Beinen. Mende brauchte für die Strecke genau 5:02 Stunden. Auf Platz 2 kam Carlos Souza (5:44) ins Ziel, dritter wurde Eckhard Herwig (5:48, r.) gefolgt von Theodor Maag.

Jeder Schritt zählt

Hamburg Walddörfer/Alstertal M A R K T 20.04.2013

von Gunnar von der Geest

Wenn Christine Schroeder am Sonntag gegen 14 Uhr die Ziellinie beim 28. Haspa Marathon überqueren wird, stehen kaum noch Zuschauer am Straßenrand. Und auch die vielen Reporter haben sich schon längst ins Pressezentrum zurückgezogen, um über die Sieger aus Afrika zu berichten. Dabei wäre auch die 54-jährige Saselerin (Bestzeit 4:40.35 Stunden) durchaus eine längere Geschichte wert. Die fröhliche Frau mit den schlohweißen Haaren nimmt zum 413. Mal an einem Marathon teil - und sammelt nebenbei Kilometer für einen guten Zweck.

Nach der Privatisierung vieler Krankenhäuser wechselte Christine Schroeder 2008 in den Verwaltungsdienst. Heute arbeitet die ausgebildete Krankenschwester als Arbeitsvermittlerin im Jobcenter Bramfeld und versucht, jungen Erwachsenen neue berufliche Perspektiven zu eröffnen.

Christine Schroeder nutzt ihre Teilnahme an Marathons zumeist als Trainingsläufe für noch längere Distanzen. Ihr persönlicher Rekord steht bei 586 Kilometern in sechs Tagen (Bornholm, 2010). Unter den eifrigsten Marathon-Sammlerinnen der Welt belegt sie Platz 17. In Deutschland ist die Saselerin derzeit Nr. 3.

Angefangen hat Christine Schroeders Laufleidenschaft erst vor sechseinhalb Jahren. Da im Fitnessstudio der "Crosstrainer" belegt war, nutzte die Hamburgerin aus der "Not" heraus das Laufband - und fand Gefallen an der Bewegung für den gesamten Körper. Wenig später entdeckte sie, wie gut es sich anfühlt, nicht nur auf der Stelle zu joggen, sondern per pedes die Natur zu entdecken. "Meine ältere Schwester hat mich 2006 zum Langstreckenlauf gebracht", berichtet Christine Schroeder. Mit nur einem halben Jahr Vorbereitungszeit machte die Alstertalerin 2007 erstmals beim Hamburg-Marathon mit - und kam nach 5:24 Stunden erschöpft, aber glücklich ins Ziel. Anschließend war die gelernte Krankenschwester vom Laufvirus infiziert, und startete eine un-



Christine Schroeder

(Foto: Arne Franck)

vergleichliche Karriere. Schon nach 18 Monaten hatte sie 30 Rennen über mindestens 42,195 Kilometer auf ihrem Konto. Im Sommer 2008 nahm Christine Schroeder am 24-Stunden-Lauf in Schenefeld teil und schaffte erstaunliche 129,2 Kilometer. Dies sicherte ihr in der Gesamtwertung einen tollen zweiten Platz. "Ausdauersport spielt sich vor allem im Kopf ab. Da ist es unerheblich, ob man 20, 42 oder 130 Kilometer rennt", weiß sie. Doch manchmal darf es sogar noch ein wenig weiter sein: Bereits viermal beendete Christine Schroeder, die für den "100 Marathon Club Deutschland" das Trikot überstreift, das "Grand Union Canal Race" von Birmingham nach London (232 Kilometer) erfolgreich. Ein wahres Husarenstück lieferte die Hanseatin vor zwei Jahren beim 48-Stunden-Lauf in Köln ab: Mit 268 Kilometern wurde sie Weltcup-Zweite in ihrer Altersklasse und überbot die deutsche Bestleistung um 17 Kilometer. "Als ehemalige Krankenschwester im Schicht-

dienst bin ich es gewohnt, mit wenig Schlaf auszukommen. 15 Minuten „Power-Napping“ genügen mir“, sagt die Extremsportlerin. Im Februar 2013 „nullte“ Christine Schroeder zum vierten Mal, wobei sie für ihre letzten hundert Rennen zwischen 300 und 400 Kilometer lediglich 13 Monate benötigte. Doch derlei Zahlenspiele sind der engagierten Kilometer-sammlerin gar nicht so wichtig. Mit jedem Schritt tut sie nämlich auch etwas Gutes: Seit 2007 spendet Christine Schroeder "Hinz & Kunzt" für jeden gelaufenen Kilometer fünf Cent. Knapp 1.000 Euro kamen auf diese Weise schon zusammen. Allein ihre 4.085 Wettkampfkilometer aus 2012 brachten der gemeinnützigen Organisation 204,25 Euro ein.

Wie gut das Geld dort angelegt ist, weiß Christine Schroeder aus ihrer täglichen Erfahrung. Im Jobcenter Bramfeld kümmert sie sich um arbeitslose junge Menschen bis 25 Jahre, die häufig mit prekären sozialen Verhältnissen und teilweise sogar Obdachlosigkeit zu kämpfen haben. Begleitet wird die umtriebige Langstrecklerin am Sonntag von ihrer Schwester Gabriele Mayer (55), während sich Ehemann Rolf (72) aufs Anfeuern und die logistische Unterstützung konzentriert. Bereits einen Tag vor dem 28. Haspa Marathon ist Christine Schroeder aktiv - als Coach ihres Patenkinds Hannah. Die Elfjährige startet beim "Zehntel". Der Laufvirus scheint also auch zukünftig die "Runde" zu machen?

Läufer dürfen Baden gehen

BENEFIZAKTION „Hungerlauf“-Starter sammeln 15 000 Euro für Hilfsorganisation

Hinterländer Anzeiger 25.06.2013 von Sophie Cyriax

B i e d e n k o p f.
Strahlende Gesichter bei den Organisatoren, Begünstigten und Teilnehmern: Bei bestem Läuferwetter feierte der Lions Club Biedenkopf während der 19. Auflage des Hungerlaufs zwar keinen neuen Teilnehmerrekord, wohl aber respectable Bestmarken.

173 Läuferinnen und Läufer hatten sich auf den 3,5 Kilometer langen Rundkurs gemacht und mit einer Gesamtleistung von 2415 Kilometern fast 15 000 Euro für drei gemeinnützige Organisationen gesammelt.

Herausragend waren dabei besonders die Einzelergebnisse: Der Gladenbacher Pfarrer und Ausdauerspezialist Klaus Neumeister lief 63 Kilometer, die junge Biedenkopferin Julia Bäcker 52,5 Kilometer. „Das sind unglaubliche Zahlen, ganz, ganz toll“, sagte der Präsi-



Foto: Sophie Cyriax

dent des Lions Clubs Biedenkopf, Horst Köhl, der auch ansonsten „vollkommen begeistert“ von der 19. Auflage des Hungerlaufs war.

Vor allem bei der Mannschaftswertung war die Aktion beliebt. Zwölf heimische Firmen, Kanzleien, Arztpraxen und Vereine hatten Mitarbeiter und Mitglieder als Gruppen angemeldet und gemeinschaftlich auf die Strecke

geschickt. „So viele Teams hatten wir noch nie“, berichtete der Pastpräsident des Biedenkopfer Lions Club, Karl Brunner, der sich am Ende des Tages „schlagkaputt, aber rundum zufrieden“ zeigte. Bis auf vereinzelte Blasen an den Füßen und einen tüchtigen Muskelkater bei einigen Teilnehmern dürfte es keine gravierenden Blessuren gegeben haben, die Resonanz der Aktiven ist durchweg positiv.

Besonders gelobt wurden die Verpflegungsstationen, an denen Getränke und Obst gereicht wurden, die gute Stimmung der Zuschauer auf der „Bleiche“, der läuferfreundlich flache Rundkurs durch die Lahnaue sowie die Anerkennung durch Urkunden, Sachpreise und Essensgutscheine. Viele Sportler erzielten Bestmarken, darunter auch der 72-jährige Karl Gringel.

„Dank des Zuspruchs meiner Freunde bin ich 28 Kilometer gelaufen“, sagte der, der zu den Stammgästen beim Biedenkopfer Hungerlauf gehört, „es macht einfach Spaß, hier die eigenen Ausdauerqualitäten zu prüfen.“

Seit dem frühen Morgen hatten 25 Mitglieder des Lions Clubs und deren Angehörige die Benefizaktion vorbereitet, Zelte aufgebaut, Verpflegungswagen hergerichtet und den Kurs markiert. „Der Aufwand hat sich mehr als gelohnt“, sagte der Pastpräsident des Lions Clubs, Karl Brunner, „vor allem für die Menschen, denen das Geld zugute kommt“. Die Gesamtsumme von 15 000 Euro wird unter der „Interessengemeinschaft Epidermolysis Bullosa“, dem Förderverein für das „Kinderheim Bindura“ sowie der Organisation „Special Olympics Hessen“ aufgeteilt.

Biedenkopf Bürgermeister Joachim Thiemig (SPD) zollte den Veranstaltern wie den Teilnehmern seinen Respekt. Zum Dank für den gemeinnützigen Einsatz hatte er für alle Helfer und Aktive eine Freikarte für das Lahnauenbad mitgebracht. „Schöner kann man sich in ganz Hessen nicht abkühlen“, versprach Biedenkopfs Bürgermeister, bevor er zur Startpistole griff und das Läuferfeld auf die Strecke schickte.

Seine Sammelleidenschaft bringt ihn auf Touren Dauerläufer Peter Kellermann (55) startet heute seinen 193. Marathon Bergedorfer Zeitung 12.07.2013 von Anett Habermann

Wentorf. Wenn Peter Kellermann heute Abend die Apotheke abgeschlossen hat, in der er arbeitet, schnürt er seine Laufschuhe und läuft im Horner Park einen Marathon. Aufgeregt ist er nicht, und einem Trainingsplan ist er auch nicht gefolgt. Peter Kellermann ist ein Routinier. Denn heute läuft er seinen 193. Marathon. Der 55-jährige Wentorfer ist seit vier Jahren Mitglied im „100 Marathon Club“ – einem Zusammenschluss von Läufern aus ganz Deutschland, die Marathons sammeln.

Auf Peter Kellermanns Liste stehen große Läufe wie New York oder Berlin, wo das Laufen zu einem riesigen Spektakel wird. Aber auch kleine Veranstaltungen, die der „100 Marathon Club“ selbst organisiert. Da kommt es vor, dass er mit nur 20 Gleichgesinnten mehrmals den Ojendorfer See umrundet oder 48 Runden durch den alten Elbtunnel läuft, bis die 42,195 Kilometer geschafft sind.

100-MC-Club

Der „100 Marathon Club“ hat mehr als 250 Mitglieder aus ganz Deutschland. Aufgenommen wird, wer mindestens 50 Marathons gelaufen ist und in absehbarer Zeit die 100 erreicht. Die Mitglieder sind durchschnittlich 45 bis 65 Jahre alt. Der Älteste ist 80 Jahre alt. Rekordhalter Christian Hottas lief kürzlich in Hannover seinen 2000. Marathon. Der „100 Marathon Club“ wurde vor 14 Jahren gegründet und organisiert auch selbst Marathonveranstaltungen.

„Mir geht es ums Laufen und um die Gemeinschaft. Es macht unwahrscheinlich Spaß, zu laufen, in der Natur zu sein und Abwechslung zu haben. Und wenn man will, kann man sich auf der 42-Kilometer-Strecke die ganze Zeit nett unterhalten“, sagt Kellermann. Natürlich ist auch ein bisschen Ehrgeiz dabei.

Mit 43 Jahren wog ich 100 Kilogramm

Der hatte ihn nach seinem ersten Marathon gepackt - als der einwöchige Muskelkater endlich vorbei war. Dabei war Laufen jahrzehntelang kein Thema für den Pharmazeuten. „Nach dem Abitur habe ich 25 Jahre lang keinen Sport gemacht. Mit 43 Jahren wog ich 100 Kilogramm. Dann wettete ich mit einem Freund, dass ich die 5,8-Kilometer-Strecke beim Helgoland-Marathon schaffe.“ Kellermann trainierte ein ganzes Jahr lang und gewann die Wette.

Das Lauffieber hatte ihn gepackt. Er machte Zehn-Kilometer-Läufe, den ersten Halbmarathon und mit 45 Jahren lief er seinen ersten Marathon. Im Jahr darauf folgten neun Marathons, ein Jahr später 25. Der 100. vor vier Jahren wurde gleich im Ziel mit Freunden und Familie gefeiert, Kellermann trat in den „100 Marathon Club“ ein. Damals erreichte er seine Bestzeit: drei Stunden 32 Minuten.

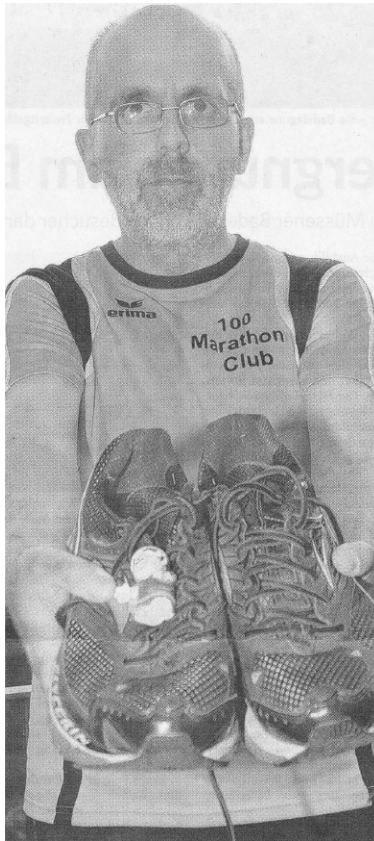
Doch auf die Zeit komme es ihm schon lange nicht mehr an. „Mir geht es nicht um die Zeit. Ich gehe auch mal zwischendurch oder halte einen Schwatz am Verpflegungsstand. Ich gehe dabei nie an meine Grenzen, sonst wäre es nicht möglich, 25 Marathons im Jahr zu laufen. Natürlich ist

es eine Anstrengung, aber man kann auch zehn Stunden spazieren gehen.“

Sein Arzt bescheinigte ihm optimale Blutwerte. Abbrechen musste er bisher nur zweimal wegen eines Muskelfasserrisses und einmal bei minus 15 Grad, als selbst die Cola einfro. „Aufgeben kommt ansonsten aber nicht infrage.“ Sein letzter Marathon war übrigens am vergangenen Sonntag in Heidmoor. Im Durchschnitt läuft Kellermann alle zwei Wochen einen Marathon, zwischen vier- und fünf Stunden braucht er für die 42,195 Kilometer. Das Training wird durch beschränkt sich auf ein, zwei Läufe pro Woche über den Burgberg oder durch die Lohhe.

Der Jahresurlaub mit seiner Frau wird danach ausgesucht, wo man laufen kann. „In einem dreiwöchigen Urlaub muss mindestens ein Marathon drin sein“, so der 55-Jährige. Sogar die Silberhochzeitsreise führte zu einem Marathon in die USA. Die Familie steht hinter ihm und seiner ungewöhnlichen

Sammelleidenschaft. Und wenn seine Frau und die drei Kinder nicht an der Strecke stehen, ist ihr Glücksbringer beim Lauf dabei: Ein Mainzelmännchen, das seit dem ersten Marathon an die Laufschuhe geschnürt wird. Wie oft der kleine Glücksbringer mit der Zipfelmütze den Wentorfer noch begleitet? „Ich möchte in diesem Jahr noch meinen 200. Marathon schaffen, und dann muss man sehen.“



Heute Abend wird Peter Kellermann weitere 42 Kilometer mit seinen Schuhen erlaufen. (Foto: Habermann)

Personalien

Geburtstage

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

Günter Heyer aus Kiel feierte im Juli seinen **75.** Geburtstag.

Otmar Rüdig aus Neuwied feierte im März seinen **70.** Geburtstag.

Harald Petersen aus Klausdorf feierte im Juli seinen **70.** Geburtstag

Jürgen Kopp aus Tremsbüttel feierte im Mai seinen **65.** Geburtstag

Helmut Rosieka aus Bremen feiert im August seinen **65.** Geburtstag

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

- | | | | |
|-----|--|-------|-----------------------------------|
| 231 | Günter Meinhold aus Hemer
(Wiedereintritt) | 341 A | Harald Retzlaff aus Bochum |
| 339 | Klaus Wolfgramm aus Herford | 342 A | Falko Haase aus Hamburg |
| 340 | Christian Fehling aus Marschacht | 343 | Wolfgang Punge aus Bünde |
| | | 344 A | Volker Dickmann aus Wesel |

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras

und damit Vollmitgliedschaft

Mirko Leffler (Suhl) am 09.02.13 beim Brocken Challenge in Göttingen

Wolfgang Punge (Bünde) am 21.04.13 beim Idatum Marathon in Bad Eilsen.

Heiko Wendefeuer (Guntersblum) am 22.06.13 beim Fideltas Nachtmarathon in Karlsruhe.

200 Marathons/Ultras

Klaus Neumeister (Gladenbach) am 10.03.13 beim Lahntallauf in Marburg.

Peer Schmidt-Soltau (Mettmann) am 10.03.13 bei der 5. Etappe Berlin – Dresden.

Sylvia Frühauf (Osnabrück) am 01.04.13 am Prenzlauer Berg in Berlin.

Joachim Neuhaus (Hamburg) am 21.04.13 beim Hamburg Marathon.

200 Marathons/Ultras

Maria Rolfes (Lohne) am 11.05.13 beim Idatum Marathon in Bad Eilsen.

Sven Peemöller (Bad Oldesloe) am 01.06.13 beim Biermarathon in Allerup (DEN).

Martin Traeder (Sehnde) am 09.06.13 beim Idatum Marathon in Bad Eilsen.

Hans Werner Rehers (Osnabrück) am 03.08.13 beim Idatum in Bad Eilsen.

250 Marathons/Ultras

Sabine Schneider (Hachenburg) am 27.07.13 beim K42 in Davos.

Michael Kiene (Northeim) am 03.08.13 beim Idatum in Bad Eilsen.

400 Marathons/Ultras

Thomas Radzuweit (Hamburg) am 21.04.13 beim Hamburg Marathon.

400 Marathons/Ultras

Gerd Papcke (Stuttgart) am 30.06.13 beim Heidemarathon in Stüde.

500 Marathons/Ultras

Günter Meinhold (Hemer) am 01.03.13 in Jerusalem.

Ineke Scheffer (Leens, NED) am 12.05.13 beim Deurzerspoomarathon in Assen (NED).

750 Marathons/Ultras

Sjoerd Slaaf (Groningen, NED) am 09.06.13 beim Industriespoor Marathon in Groningen.

800 Marathons/Ultras

Klaus Neumann (Stuttgart) am 30.03.13 beim Hemsbacher Ostermarathon.

Christian Hottas 2000 Marathons/Ultras

Christian ist vor einigen Jahren aus unserem Club ausgetreten, aber das Erreichen dieser Zahl ist es schon Wert, in der Szene der Marathonsammler gewürdigt zu werden. Deshalb gab es im Rahmen einer Vorstandssitzung eine Mehrheit dafür, Christian für diese sportliche Leistung auszuzeichnen (siehe auch Protokoll der Mitgliederversammlung in Fellbach-Schmid in diesem Clubheft).



Pokalübergabe nach der Eskorte 2000 durch unsere Vorstandsmitglieder Erika Köhn und Peter Kellermann.

(Foto: Joe Kelbel www.marathon4you.de)

Hier noch etwas Statistik erstellt von Christian Hottas:

1. Marathon: 2. Hanse-Marathon Hamburg, 23. April 1987

1. Ultramarathon: FINAMA (80 km), Karlsruhe, Juli 1987

100. Marathon/Ultramarathon: Hamburg Marathon, April 1993

500. Marathon/Ultramarathon: 1. Gardelegener Stadtwall-Marathon, Gardelegen, Sept. 2001

1000. Marathon/Ultramarathon: Kaltenkirchener Marathon, Kaltenkirchen, August 2005

1500. Marathon/Ultramarathon: Willy Brandt Marathon, Hamburg (Teichwiesen), 18.12.2009

2000. Marathon/Ultramarathon: TUI Marathon Hannover, 5. Mai 2013

Personal Best:

Marathon: **2:59:20 h**, Schwerin / GDR, 7. April 1990

50 km: 3:56:01 h, Unna-Lünern, 30. Sept. 1989

100 km / Straße: **8:14:51 h**, Hanau (DM), 28. April 1990

100 km / Bahn: 8:41:59 h, Ottweiler (DM / Bahn), 10. Okt. 1992

100 Meilen / Bahn: 21:38:17 h, London (Tooting Bec) / GBR, 17./18. Okt. 2009

500 km / Straße: **118:47:53 h**, Rönne / **DEN**, 13.-18. Juni 2010

6 Stunden / Bahn: 65,320 km, Amelinghausen, 15. Juni 2002

12 Stunden / Straße: 122,765 km, Hamburg, 4. Juni 1989

24 Stunden / Straße: 176,250 km, Scharnebeck (DM), 14./15. Juni 2003

24 Stunden / Bahn: 173,544 km, London (Tooting Bec) / GBR, 17./18. Okt. 2009

24 Stunden / Indoor: 166,581 km, Aarhus / **DEN**, 10./11. Jan. 2009

48 Stunden / Indoor: **256,973 km**, Brno / CZE, 17.-19. März 2000

48 Stunden / Straße: 253,250 km, Köln, 09.-11. Juli 2004

6 Tage / Straße: **613,031 km**, Rönne / **DEN**, 13.-19. Juni 2010

Jahresstatistiken:

2002: 129 M + 8 U = **137 M/U** – erstmals „Guinness-Rekord“ für die meisten Marathons in einem Kalenderjahr (wie 2003 jedoch nicht eingereicht, weil solche „Rekorde“ wertlos sind)

2003: 160 M + 11 U = **171 M/U** – Verbesserung dieses „Guinness-Rekords“

2004: 92 M + 12 U = 104 M/U (im Juli Krebsdiagnose meiner Lebensgefährtin)

2005: 65 M + 6 U = 71 M/U (im November Tod meiner Lebensgefährtin)

2006: 76 M + 19 U = 95 M/U

2007: 91 M + 10 U = 101 M/U

2008: 125 M + 20 U = 145 M/U

2009: 124 M + 27 U = 151 M/U

2010: 119 M + 22 U = 141 M/U

2011: 124 M + 26 U = 150 M/U

2012: 133 M + 17 U = 150 M/U

2013: 84 M + 6 U = 90 M/U (Stand: 11.08.2013)

31. Juli - 02. Aug. 2011 mit 1741 M/U **Co-Nummer 1 der Marathon-Weltrangliste** (zusammen mit Horst Preisler, der diese Liste seit 1995 angeführt hatte)

seit dem **03.08.2011** alleinige **Nummer 1 der Marathon-Weltrangliste** mit derzeit 2041 M/U

Specials:

6-facher Finisher des „Grand Union Canal Race“ von Birmingham nach London: 1998, 2000, 2008, 2009, 2010, 2011 (jeweils ohne persönliches Betreuungsteam, 1998 dritter unsupported finisher all-time!), damit der einzige Nicht-Brite mit mehr als 5 erfolgreichen Teilnahmen [Das GUCR gilt als längstes und schwerstes jährliches britisches Rennen und als eine Art „Trail-Pendant“ zum Spartathlon.]

Finisher des ersten „Thames Ring Race“ über 250 Meilen Trail (400 km) am 24.-28. Juni 2009: 9. Platz in 96:04:00 h (39 Anmelder, 34 Starter, 12 Finisher), Start/Ziel: Streatley-on-Thames

erster nicht-polnischer Finisher bei der „**Przejście dookoła Kotliny Jeleniogórskiej**“ über 145 km Trail mit 6000 Höhenmetern am 18.-20. Sept. 2009, Start/Ziel: Szklarska Poręba / POL

Marathons auf der Straße, in der Halle, auf der Bahn, im Tunnel (St. Pauli Elbtunnel 2000-2009 & Wesertunnel 2004), auf dem Strand, auf dem Meeresboden (2005 vor Cuxhaven), im Bergwerk (Sondershausen & Merkers)

mehrere Deutsche (Altersklassen- und Mannschafts-)Rekorde über diverse Ultradistanzen

mehr als 325 Ultramarathons

Credo:

„**Jeder Lauf ist ein Geschenk!**“ (mein Motto seit 2004 (kurz vor Barbaras Diagnose)) – Daher laufe ich gerne und so oft wie möglich, vor allem zusammen mit meinen Freunden und Kollegen, miteinander anstatt gegeneinander. Wichtige Höhepunkte im Jahreskalender sind die langen, selektiven Landschaftsläufe ab 90-100 Meilen, dazu 24-, 48-Stunden- und 6-Tage-Läufe. Zeiten beim Marathon interessieren im Allgemeinen nicht, allenfalls einmal zur Bestimmung des Leistungsstandes in der Vorbereitung auf einen Jahreshöhepunkt.

„**Gar nicht verrückt, ist auch nicht normal!**“ (mein Motto 1999-2004) – Mit Nicht-Läufern kann man über unsere Art des Laufens und unsere Marathon-Frequenz nicht sachlich diskutieren. Daher dieses Schluss-Zitat.

Umstellung auf das SEPA Lastschriftverfahren

Ab 01.02.2014 gilt der Einheitliche EURO Zahlungsverkehrsraum / **Single Euro Payments Area (SEPA)**.

Dieses hat auch Auswirkungen auf das Einzugsverfahren der 100 MC-Mitglieds-Beiträge, wobei wir noch im Januar 2014 nach dem alten Verfahren den Beitrag einziehen werden.

Die bisherige Einzugsermächtigung ist auch für das SEPA Lastschriftverfahren gültig.

Hiermit weisen wir Euch bereits auf Folgendes hin:

- Die Gläubiger- Identifikationsnummer (CreditorID) des 100 Marathon Clubs Deutschland e.V. lautet:

DE92ZZZ00000377001

- die jeweilige Mandatsreferenz ist Eure Mitgliedsnummer.
Wenn diese unbekannt ist, dann bitte unter **Dr.J.Kuhlmev@gmx.de** erfragen. Eure Mitgliedsnummer findet Ihr auch auf dem Adressaufkleber auf dem Umschlag, in dem dieses Clubheft versandt wurde.
- Einzugstermin für Beiträge ist Mitte Januar

Jahresstatistik per 30.06.2013 (erstellt von Erika Köhn)

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	A	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Christensen	Claus Ø	Rudkobing	DEN	316		55	0	55		1	30.06.2013
Kiene	Michael	Norheim	GER	308		38	12	50	2)	2	30.06.2013
Frühauf	Sylvia	Osnabrück	GER	328		31	13	44		3	30.06.2013
Rohweder	Karl	Braunschweig	GER	334		18	24	42		4	30.06.2013
Schroeder	Christine	Hamburg	GER	257		32	6	38		5	30.06.2013
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2		32	3	35		6	30.06.2013
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53		11	23	34		7	30.06.2013
Neuhaus	Joachim	Hamburg	GER	321		29	5	34		7	30.06.2013
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	ITA	127		15	17	32		9	30.06.2013
Spieker	Johann	Laar	GER	135		29	1	30		10	30.06.2013
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	GER	202		12	16	28		11	30.06.2013
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137		19	9	28		11	30.06.2013
Rosieka	Helmut	Bremen	GER	194		24	3	27	1)	13	30.06.2013
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103		23	4	27		13	30.06.2013
Mütze	Willem	Heerlen	NED	254		10	17	27		13	30.06.2013
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99		27	0	27		13	30.06.2013
von Palombini	Jobst	Bad Eilsen	GER	29		22	5	27		13	30.06.2013
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	GER	211		23	4	27		13	30.06.2013
Scheffer	Ineke	Leens	NED	303		25	1	26		20	30.06.2013
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115		13	12	25		21	30.06.2013
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116		13	12	25		21	30.06.2013
Schmidt-Soltau	Peer	Mettmann	GER	292		7	16	23		23	30.06.2013
Meinhold	Günter	Hemer	GER	231		12	10	22		24	30.06.2013
Würl	Hans	Rödinghausen	GER	320		15	7	22		24	30.06.2013
Braun	Helmut	Bielefeld	GER	192		20	2	22		24	30.06.2013
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	237		12	9	21		27	30.06.2013
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	GER	172		19	2	21		27	30.06.2013
Brämer	Rita	Itzehoe	GER	310		13	8	21		27	30.06.2013
Pufahl	Rainer	Müssen	GER	273		16	4	20		30	30.06.2013
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	GER	196		16	3	19		31	30.06.2013
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	GER	233		8	11	19		31	30.06.2013
Bicher	Stefan	Berlin	GER	276		6	12	18		33	30.06.2013
Punge	Wolfgang	Bünde	GER	343		15	3	18		33	30.06.2013
Rolfes	Maria	Lohne	GER	294		11	7	18		33	30.06.2013
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	288		14	4	18		33	30.06.2013
Cavaleiro Dr.	Claudia	Viersen	GER	248		14	3	17		37	30.06.2013
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	GER	122		8	9	17	1)	37	30.06.2013
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	E	17	0	17		37	30.06.2013
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148		11	6	17		37	30.06.2013
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	GER	171		15	2	17		37	30.06.2013
Eberle	Gunla	Seevetal	GER	179		15	2	17		37	30.06.2013
Junker	Gerd	Wallenhorst	GER	323		11	5	16		43	30.06.2013
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerau	GER	332		11	4	15		44	30.06.2013
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	287		10	5	15		44	30.06.2013
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	GER	223		14	1	15		44	30.06.2013
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67		9	5	14		47	30.06.2013
Heyer	Günter	Kiel	GER	212		12	2	14		47	30.06.2013
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57		10	4	14		47	30.06.2013
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GER	208		10	3	13		50	30.06.2013
Fender	Birgit	Rutesheim	GER	335	A	5	8	13		50	30.06.2013
Fender	Norbert	Rutesheim	GER	336	A	5	8	13		50	30.06.2013
Merkel	Dieter	Hamburg	GER	60		11	1	12		53	30.06.2013
Wendefeuer	Heiko	Guntersblum	GER	278		9	2	11		54	30.06.2013
Möhle	Marion	Darmstadt	GER	282		8	3	11		54	30.06.2013
Kellermann	Peter	Wentorf	GER	271		11	0	11		54	30.06.2013
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	GER	17		11	0	11		54	30.06.2013
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124		8	3	11		54	30.06.2013
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	GER	44		11	0	11		54	30.06.2013
Haase	Falko	Hamburg	GER	342	A	10	0	10		60	30.06.2013
Leffler	Mirko	Suhl	GER	338		3	7	10		60	30.06.2013
Kuhlmer Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	43		5	5	10		60	30.06.2013
Braun	Andreas	Berlin	GER	317		6	4	10		60	30.06.2013
Keelan	Bettina	Berlin	GER	318		6	4	10		60	30.06.2013
Penalba	Rafael	Buttenheim	GER	279		4	5	9		65	30.06.2013

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	A	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	GER	285		5	4	9		65	30.06.2013
Koenig	Jörg	Stade	GER	222		1	8	9		65	30.06.2013
Köhn	Erika	Tangstedt	GER	272		8	0	8		68	30.06.2013
Eller	Thomas	Grafschaft	GER	304		0	8	8		68	30.06.2013
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	13		4	4	8		68	30.06.2013
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	GER	220		1	7	8		68	30.06.2013
Fehling	Christian	Marschacht	GER	340		8	0	8		68	09.03.2013
Winkler	Ingolf	Neuss	GER	309	A	6	1	7		73	30.06.2013
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6		3	4	7		73	30.06.2013
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32		6	1	7		73	30.06.2013
Niehuß	Ulrich	Hamburg	GER	289		7	0	7		73	30.06.2013
Randt	Christoph	Mannheim	GER	139		5	2	7		73	30.06.2013
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	GER	274		1	6	7		73	30.06.2013
Schulz	Jürgen	Weimar	GER	256		4	3	7		73	30.06.2013
Weidemann	Friedhelm	Sachsenburg-Stüde	GER	16		3	3	6		80	30.06.2013
Werz	Renate	Offenburg	GER	203		5	1	6		80	30.06.2013
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175		6	0	6		80	30.06.2013
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42		6	0	6		80	30.06.2013
Kummer	Peter	Hamburg	GER	329		4	2	6		80	30.06.2013
Haschen	Jürgen	Kassel	GER	331		4	2	6		80	30.06.2013
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87		5	1	6		80	30.06.2013
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	GER	100		5	0	5		87	30.06.2013
Berka	Frank	Hamburg	GER	168		4	1	5		87	30.06.2013
Eipper	Götz W.	Hamburg	GER	114		4	1	5		87	30.06.2013
Schmidtkonz	Thomas	Forchheim	GER	291		1	4	5		87	30.06.2013
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74		5	0	5	2)	87	30.06.2013
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	GER	244		4	0	4		92	30.06.2013
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119		3	1	4		92	30.06.2013
Basel	Daniel	Weinheim	GER	138		2	1	3		94	30.06.2013
Feldmann	Hartmut	Hamburg	GER	34		3	0	3		94	30.06.2013
Geistert	Reinhard	Norderstedt	GER	105		3	0	3		94	30.06.2013
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	ITA	301		3	0	3		94	30.06.2013
Labs	Michael	Berlin	GER	322		2	1	3		94	30.06.2013
Retzlaff	Harald	Bochum	GER	341	A	2	1	3		94	17.03.2013
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	GER	240	A	2	0	2		100	30.06.2013
Honing	Gijs	Blokker	NED	128		2	0	2		100	30.06.2013
Kohl	Heinz-Helmuth	Drochtersen-Assel	GER	268		2	0	2		100	30.06.2013
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125		2	0	2		100	30.06.2013
Scheer	Oliver	Hamburg	GER	165		2	0	2		100	30.06.2013
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	GER	314		2	0	2		100	30.06.2013
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10		2	0	2		100	30.06.2013
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	GER	251	A	1	0	1		107	30.06.2013
Lichtsinn	Rainer	Alabama	USA	305	A	1	0	1		107	30.06.2013
Petersen	Harald	Klausdorf	GER	106		0	1	1		107	30.06.2013
Kahlert	Wolfgang	Seevetal	GER	224		1	0	1		107	30.06.2013
Dolphin	Bob	Renton	USA	104		1	0	1	2)	107	30.06.2013
Summe:						1.116	454	1.570			30.06.2013
						M	U	M + U			

A Anwärter E Ehrenmitglied P Passives Mitglied
 1) Es liegt nur die Anzahl der Läufe vor 2) Quelle Internet

Hinweis: EM Horst Preisler hat darum gebeten, nicht mehr in den Statistiken gelistet zu sein.

Gesamtstatistik per 30.06.2013 (erstellt von Erika Köhn)

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Eichner	Sigrid	Berlin	1940	GER	4	E	1035	723	1.758		1	30.06.2013
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2		1068	415	1.483		2	30.06.2013
Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254		479	764	1.243		3	30.06.2013
Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42		917	126	1.043		4	30.06.2013
Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12		679	228	907		5	31.12.2012
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53		391	422	813		6	30.06.2013
Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103		586	197	783		7	30.06.2013
Slaaf	Sjoerd	Groningen	1952	NED	99		630	122	752		8	30.06.2013
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	1944	GER	118		559	136	695		9	31.12.2012
Ancora	Vito Piero	San Vito Norman.	1953	ITA	127		526	165	691		10	30.06.2013
Honing	Gijs	Blokker	1945	NED	128		442	194	636		11	30.06.2013
Gargano	Angela	Barletta	1961	ITA	115		441	155	596		12	30.06.2013
Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116		440	128	568		13	30.06.2013
Koenig	Jörg	Stade	1949	GER	222		246	319	565		14	30.06.2013
Felle	Kurt	Memmingen	1941	GER	5	P	364	185	549		15	31.12.1999
von Palombini	Jobst	Bad Eilsen	1969	GER	29		379	165	544		16	30.06.2013
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	1956	GER	137		372	166	538		17	30.06.2013
Penzel	Gerhard	Hamburg	1942	GER	169		363	156	519		18	31.12.2012
Meinhold	Günter	Hemer	1950	GER	231		329	184	513		19	30.06.2013
Scheffer	Ineke	Leens	1958	NED	303		378	129	507		20	30.06.2013
Dolphin	Bob	Renton	1929	USA	104		457	44	501		21	30.06.2013
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	1944	GER	67		410	87	497		22	30.06.2013
Feldmann	Hartmut	Hamburg	1951	GER	34		337	145	482		23	30.06.2013
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	1953	GER	122		272	197	469	1)	24	30.06.2013
Kuhlmeiy Dr.	Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43		372	89	461		25	30.06.2013
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	1962	GER	202		270	188	458		26	30.06.2013
Biallas	Jürgen	Iserlohn	1954	GER	148		189	261	450		27	30.06.2013
Rosieka	Helmut	Bremen	1948	GER	194		345	107	452	1)	28	30.06.2013
Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135		344	100	444		39	30.06.2013
Schroeder	Christine	Hamburg	1958	GER	257		367	62	429		30	30.06.2013
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	1960	GER	44		317	111	428		31	30.06.2013
Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124		330	74	404		32	30.06.2013
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	1933	GER	100		367	33	400		33	30.06.2013
Barthelmann	Joachim	Koblentz	1949	GER	191		227	173	400		33	30.06.2013
Basel	Daniel	Weinheim	1952	GER	138		316	81	397		35	30.06.2013
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17		372	23	395		36	30.06.2013
Jost	Karl-Heinz	Kiel	1937	GER	48		235	151	386		37	30.06.2013
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	1960	GER	211		332	38	370		38	30.06.2013
Christensen	Claus Ø	Rudkobing	1960	DEN	316		349	17	366	2)	39	30.06.2013
Sagasser	Mario	Hohenstedt-Ulzburg	1965	GER	172		323	37	360		40	30.06.2013
Frank	Rolf	Hohenaspe	1937	GER	6		258	98	356		41	30.06.2013
Petersen	Harald	Klausdorf	1943	GER	106		285	69	354		42	30.06.2013
Sporleder	Ole	Hamburg	1969	GER	152		298	47	345		43	31.12.2012
Sonntag	Werner	Ostfildern	1926	GER	3	E	190	149	339		44	31.12.2010
Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192		322	16	338		45	30.06.2013
Randt	Christoph	Mannheim	1954	GER	139		298	40	338		45	30.06.2013
Szlachetka	Barbara	Hamburg	1956	POL	28	E	279	57	336		47	1956-2005
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	1955	GER	241		227	106	333		48	30.06.2013
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	1952	GER	217		220	109	329		49	31.12.2008
Michael	Turzynski	Hannover	1968	GER	10		273	53	326		50	30.06.2013
Teichert	Jürgen	Nürnberg	1968	GER	150		257	68	325		51	31.12.2010
Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57		249	68	317		52	30.06.2013
Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208		201	110	311		53	30.06.2013
Gehrke	Lothar	Hamburg	1939	GER	85	E	266	29	295		54	1939-2010
Eipper	Götz W.	Hamburg	1934	GER	114		268	19	287		55	30.06.2013
Iffert	Friedrich	Kassel	1944	GER	32		189	97	286		56	30.06.2013
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87		261	21	282		57	30.06.2013
Werz	Renate	Offenburg	1947	GER	203		257	24	281		58	30.06.2013
Euverman	Herman	Zwolle	1953	NED	184		195	86	281		58	31.12.2012
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196		227	52	279		60	30.06.2013

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Pufahl	Rainer	Müssen	1964	GER	273		242	36	278		61	30.06.2013
Heinig	Marcel	Cottbus	1981	GER	186		150	127	277		62	31.12.2009
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237		172	104	276		63	30.06.2013
Heyer	Günter	Kiel	1938	GER	212		239	37	276		63	30.06.2013
Wolf	Dieter	Röpersdorf	1939	GER	15		245	23	268		65	31.12.2012
Junker	Gerd	Wallenhorst	1956	GER	323		208	59	267		66	30.06.2013
Weidemann	Friedhelm	Sassenb.-Stüde	1959	GER	16		235	31	266		67	30.06.2013
Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119		207	56	263		68	30.06.2013
Sesterheim	Bernhard	Trier	1945	GER	121		174	87	261		69	31.12.2009
Schiebel	Thomas	Dresden	1954	GER	84		210	47	257		70	1954-2006
Nielsen	Michael	Broby	1970	DEN	311		214	43	257		70	07.07.2012
Behrmann	Heinz	Kiel	1952	GER	158		216	36	252		72	30.06.2013
Burns	Peter	Essex	1947	GBR	296		252	0	252		72	31.12.2012
Seitz	Bernd	Regensburg	1939	GER	55		105	147	252		72	31.12.2011
Gormanns	Kurt	Bramsche	1951	GER	270		177	74	251		75	31.12.2011
van Nahmen	Heinrich	Alpen	1950	GER	117		246	3	249		76	31.12.2012
Serafin	Reinhold	Gießen	1934	GER	56		172	76	248		77	30.06.2005
Schwarz	Konrad	Barmstedt	1956	GER	62		188	57	245		78	31.12.2009
Rüdiger	Otmar	Neuwied	1943	GER	89		153	90	243		79	31.12.2012
Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168		168	74	242		80	30.06.2013
Tomaschewski	Ulrich	Craillsheim	1954	GER	233		164	76	240		81	30.06.2013
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	1952	GER	223		231	9	240		81	30.06.2013
Kießling	Achim	München	1939	GER	65		224	16	240		81	31.12.2006
Kiene	Michael	Northeim	1971	GER	308		181	58	239		84	30.06.2013
Frenken	Han	Stein	1962	NED	93		144	94	238		85	31.12.2012
Gierse	Gerold	Wildeshausen	1955	GER	79		148	86	234		86	31.12.2012
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171		217	14	231		87	30.06.2013
Kleinekoort	Hans	Soest	1939	NED	327		231	0	231		87	31.12.2012
Timmerman	René	Herdecke	1954	GER	52		167	63	230		89	31.12.2012
Schmidt	Patrik	Hamburg	1946	GER	9		204	25	229		90	31.12.2009
Merker	Dieter	Hamburg	1966	GER	60		170	55	225		91	30.06.2013
Schwengler	Franz	Nürnberg	1963	GER	74		222	0	222	2)	92	30.06.2013
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	1952	GER	232		90	130	220		93	31.12.2012
Frühauf	Sylvia	Osnabrück	1964	GER	328		173	44	217		94	30.06.2013
Tauber	Lothar	Zwickau	1935	GER	68		194	20	214		95	31.12.2012
Neuhaus	Joachim	Hamburg	1959	GER	321		189	24	213		96	30.06.2013
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	1949	GER	220		94	118	212		97	30.06.2013
Geistert	Reinhard	Norderstedt	1952	GER	105		170	41	211		98	30.06.2013
Schmidt-Soltau	Peer	Mettmann	1981	GER	292		141	70	211		98	30.06.2013
Rohde	Klaus	Jena	1942	GER	33		179	30	209		100	31.12.2012
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175		204	3	207		101	30.06.2013
Rolfes	Maria	Lohne	1954	GER	294		161	46	207		101	30.06.2013
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13		184	20	204		103	30.06.2013
Schäfers	Gottfried	Altenberge	1938	GER	178		198	5	203		104	30.06.2012
Schneider	Sabine	Hachenburg	1963	GER	201		188	13	201		105	31.12.2010
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285		150	47	197		106	30.06.2013
Stamper	Hartmann	Völs am Schlern	1960	ITA	301		195	0	195		107	30.06.2013
Bellwart	Günter	Sassenb.-Stüde	1941	GER	142		190	5	195		107	31.12.2012
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288		167	28	195		107	30.06.2013
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	1935	GER	174		190	2	192		110	1935-2007
Würl	Hans	Rödinghausen	1961	GER	320		111	81	192		110	30.06.2013
Kellermann	Peter	Wentorf	1957	GER	271		163	28	191		112	30.06.2013
Bicher	Stefan	Berlin	1982	GER	276		99	89	188		113	30.06.2013
Lorber	Heinz	Hannover	1965	GER	7		175	13	188		113	31.12.2007
van Es	Dick	Den Haag	1942	NED	180		153	28	181		115	31.12.2010
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	1935	GER	18		160	19	179		116	31.12.2011
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	1968	GER	274		90	88	178		117	30.06.2013
Eberle	Gunla	Seevetal	1952	GER	179		140	37	177		118	30.06.2013
Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225		140	36	176		119	31.12.2012
Willems	André	Troisdorf	1967	GER	108		148	26	174		120	31.12.2010
Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287		111	62	173		121	30.06.2013
Wieser	Leonhard	Reutlingen	1940	AUT	146		147	26	173		121	31.12.2012
Traeder	Martin	Sehnde	1990	GER	307		141	32	173		121	30.06.2012

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Steinberg	Antonius	Lennestadt	1947	GER	24		165	8	173		121	31.12.2005
Vollmer	Ralf	Buxtehude	1962	GER	255		130	41	171		125	31.12.2012
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	1941	GER	11		132	36	168		126	31.12.2012
Braun	Andreas	Berlin	1951	GER	317		116	52	168		126	30.06.2013
Descombes	Michel	Ebsdorfergrund	1941	GER	275		168	0	168		126	31.12.2009
Hummel	Helmut	Waldkirch	1942	GER	97		153	15	168		126	31.12.2007
Schmidt-Dumont	Ingo	Hamburg	1940	GER	35		131	37	168		126	30.06.2006
Genz	Peter	Schwarzenbek	1954	GER	261		115	52	167		131	30.06.2013
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226		147	18	165		132	31.12.2012
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	1954	GER	185		144	21	165		133	31.12.2012
Kohl	H.-Helmuth	Drocht.-Assel	1947	GER	268		114	49	163		134	30.06.2013
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58		121	42	163		134	31.12.2012
Köhn	Erika	Tangstedt	1956	GER	272		146	16	162		136	30.06.2013
Brämer	Rita	Itzehoe	1963	GER	310		130	31	161		137	30.06.2013
Möhle	Marion	Darmstadt	1965	GER	282		120	39	159		138	30.06.2013
Gaemlich	Bernd	Düsseldorf	1959	GER	64		153	6	159		138	31.12.2012
Soff	Andreas	Unterwellenborn	1960	GER	281		133	25	158		140	31.12.2012
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269		144	13	157		141	31.12.2011
Richter	Michael	Braunschweig	1956	GER	157		114	42	156		142	31.12.2012
Schulz	Jürgen	Weimar	1947	GER	256		112	43	155		143	30.06.2013
Eller	Thomas	Grafschaft	1961	GER	304		42	112	154		144	30.06.2013
Datzmann	Helmut	Roth	1946	GER	198		103	49	152		145	31.12.2012
Keelan	Bettina	Berlin	1957	GER	318		100	52	152		145	30.06.2013
Pflügler	Christian	Münster	1967	GER	253		84	65	149		147	31.12.2012
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	1959	GER	163		104	45	149		147	31.12.2008
Larimo	Tapani	Seinäjäki	1950	FIN	120		148	0	148		149	30.06.2013
Hirschberger	Torsten	Hannover	1964	GER	125		92	54	146		150	30.06.2013
Rohwedder	Karl	Braunschweig	1955	GER	334		71	75	146		150	30.06.2013
Liszewitz	Dagmar	Odenthal	1962	GER	210		61	83	144		152	31.12.2009
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	1963	GER	244		129	13	142		153	30.06.2013
Dilling	Daniela	Bad Freienwalde	1962	GER	264		82	60	142		153	31.12.2011
Frech	Werner	Lahnau	1950	GER	92		80	62	142		153	31.12.2003
Halder	Roland	Köln	1970	GER	302		60	81	141		156	30.06.2012
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	1939	GER	216		115	25	140		157	31.12.2012
Klatt	Dirk	Neuwied	1959	GER	290		107	31	138		158	30.06.2013
Lo	Schek kee	Hamburg	1966	GER	134		102	34	136		159	31.12.2007
Witting Dr.	Alfred	Wuppertal	1956	GER	229		82	53	135		160	30.06.2010
Müller	Willi	Kaltenborn	1947	GER	195		90	45	135		160	31.12.2009
Herbst	Klaus	Mainz	1954	GER	238		135	0	135		160	31.12.2008
Cavelti	Reto	Meilen	1940	SUI	110		131	3	134		163	31.12.2009
Teicher	Bernhard	Ostbevern	1943	GER	51		102	32	134		163	31.12.2007
Liedtke	Otto	Gifhorn	1960	GER	176		108	25	133		165	1960-2012
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260		116	17	133		165	31.12.2012
Littwin	Rüdiger	Dorsten	1953	GER	306		96	36	132		167	31.12.2011
Liegmann	Günter	Osnabrück	1956	GER	319		88	43	131		168	31.12.2012
Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207		128	3	131		168	31.12.2009
Cavaleiro Dr.	Claudia	Viersen	1970	GER	248		117	13	130		170	30.06.2013
SchmidtKonz	Thomas	Forchheim	1959	GER	291		101	29	130		170	30.06.2013
Kurani	Hirendra	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246		116	14	130		170	31.12.2009
Gebhardt	Kurt	Babanhausen	1952	GER	243		112	18	130		170	31.12.2008
Niehuß	Ulrich	Hamburg	1969	GER	289		112	17	129		174	30.06.2013
Schulze	Ingo	Horb	1948	GER	49		42	87	129		174	30.06.2008
Scheer	Oliver	Hamburg	1967	GER	165		81	46	127		176	30.06.2013
Albrecht	Bernd	Schwalmsstadt	1940	GER	284		69	58	127		176	30.06.2010
Schmid	Norbert	Hamburg	1950	GER	159		121	6	127		176	31.12.2005
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	1948	GER	101		104	22	126		179	31.12.2007
Gaudl	Manfred	Bergen	1960	GER	277		111	12	123		180	31.12.2012
Henkel	Heiko	Bad Schwartau	1959	GER	61		103	19	122		180	31.12.2007
Waye	Oswald	London	1949	GBR	300		119	1	120		182	31.12.2011
Mohr	Johannes	Mörfelden	1934	GER	126		82	38	120		182	31.12.2009
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	1958	GER	160		101	17	118		184	30.06.2013
Kummer	Peter	Hamburg	1953	GER	329		102	15	117		185	30.06.2013
Ruppert	Ralf	Wadersloh	1965	GER	330		64	52	116		186	31.12.2012

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand	
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerau	1962	GER	332		90	24	114		187	30.06.2013	
Tewes	Günter	Garrel	1957	GER	219		102	12	114		187	31.12.2007	
Kahlert	Wolfgang	Seevetal	1950	GER	224		89	23	112		189	30.06.2013	
Nolte	Hannes	Braunschweig	1942	GER	250		104	8	112		189	31.12.2012	
Burmeister	Werner	Glinde	1964	GER	259		100	11	111		191	31.12.2009	
Dietz	Ralph	Salzkotten	1962	GER	188		33	78	111		191	31.12.2007	
Penalba	Rafael	Buttenheim	1960	GER	279		84	26	110		193	30.06.2013	
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1941	GER	147		110	0	110		193	31.12.2007	
Labs	Michael	Berlin	1961	GER	322		82	27	109		195	30.06.2013	
Laube	Kurt	Stüde	1948	GER	295		107	2	109		195	31.12.2012	
Witt	Bruno	Zerf	1953	GER	283		84	25	109		195	26.01.2010	
Haschen	Jürgen	Kassel	1962	GER	331		88	20	108		198	30.06.2013	
Bendin	Davor	Kiel	1971	GER	151		47	61	108		198	30.06.2006	
Leffler	Mirko	Suhl	1970	GER	338		52	55	107		200	30.06.2013	
Fehling	Christian	Marschacht	1971	GER	341		92	14	106		201	09.03.2013	
Kotman	Gerhard	Schütthorf	1956	GER	311		80	25	105		202	30.06.2011	
Grimpe-Luhman.	Niels	Klein Lützel	1966	GER	218		82	23	105		202	31.12.2010	
Punge	Wolfgang	Bünde	1964	GER	343		85	20	105		202	30.06.2013	
Koch	Steven	Meiningen	1979	GER	140		78	26	104		205	31.12.2012	
Stein	Elmar	Weimar-	1950	GER	262		102	2	104		205	31.12.2012	
Andresen	Andres	Wittmund	1966	GER	325		86	18	104		205	31.12.2011	
Klages	Martin	Hildesheim	1959	GER	333		78	25	103		208	31.12.2012	
Scherer	Rainer	München	1943	GER	298		103	0	103		208	31.12.2011	
Schulte	Uli	Schwanewede	1955	GER	111		71	32	103		208	31.12.2007	
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	1969	GER	314		102	0	102		211	30.06.2013	
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofswiesen	1970	GER	293		71	31	102		211	31.12.2012	
Wolffgramm	Klaus	Herford	1957	GER	339		96	6	102		211	31.12.2012	
Wendefeuer	Heiko	Guntersblum	1982	GER	278		87	13	100		214	30.06.2013	
Korölus	Markus	Freiburg	1993	GER	324		81	19	100		214	31.12.2012	
Kiderlen	Wolfgang	Offenbach	1941	GER	337		76	24	100		214	31.12.2012	
Böttger	Rolf	Syke-Riestedt	1953	GER	228		88	12	100		214	31.12.2010	
Krön	Meinulf	Hamburg	1963	GER	230		100	0	100		214	31.12.2008	
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	1945	GER	96		70	30	100		214	31.12.2005	
Haase	Falko	Hamburg	1969	GER	342	A	97	0	97		220	30.06.2013	
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	1950	GER	251	A	88	0	88		221	30.06.2013	
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162	A	71	12	83		222	31.12.2007	
Retzlaff	Harald	Bochum	1961	GER	341	A	49	27	76		223	17.03.2013	
Förster	Udo	Herne	1965	GER	204	A	59	3	62		224	30.06.2013	
Fender	Birgit	Rutesheim	1963	GER	335	A	29	28	57		225	30.06.2013	
Birnbach	Torsten	Hamburg	1968	GER	155	A	53	3	56		226	31.12.2007	
Fender	Norbert	Rutesheim	1959	GER	336	A	26	28	54		227	30.06.2013	
Lichtsinn	Rainer	Montgomery	1971	USA	305	A	48	6	54		227	30.06.2013	
Wilde	David	Dortmund	1978	GER	280	A	44	6	50		229	31.12.2009	
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	1957	GER	240	A	49	0	49		230	30.06.2013	
Richter	Andrea	Hamburg	1958	GER	313	A	36	12	48		231	31.12.2012	
Winkler	Ingolf	Neuss	1972	GER	309	A	41	6	47		232	30.06.2013	
Hunold	John Karl	Nürnberg	1965	GER	265	A	17	26	43		233	31.12.2008	
Jäger	Nicole	Herne	1970	GER	205	A	39	2	41		234	30.06.2013	
Kaselow	Wolfgang	Eutin	1955	GER	242	A	38	1	39		235	31.12.2012	
Runtze	Anja	Gudensberg	1970	GER	252	A	13	26	39		235	31.12.2009	
Fust	Ulrich	Essen	1961	GER	221	A	32	6	38		237	31.12.2006	
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258	A	32	2	34		238	31.12.2012	
Reich	Daniel	Diessenhofen	1958	SUI	315	A	33	0	33		239	31.12.2012	
Heide	Heike	Bünde	1956	GER	170	A	31	2	33		239	31.12.2006	
Klahr	Peter	Nienburg	1935	GER	80	A	30	0	30		241	30.06.2007	
Bauer	Henrik	Bredenbek	1968	GER	239	A	25	1	26		242	31.12.2012	
							43967	14366	58333				
Summe über alle Läufe:							M	U	M+U	30.06.2013			

A Anwärter E Ehrenmitglied P Passives Mitglied
 1) Es liegt nur die Anzahl der Läufe vor 2) Quelle Internet

Inhalt

Adressen	2
Protokoll der Mitgliederversammlung am 08.06. in Schmiden	3
Vorstandsbericht	4
Kassenbericht	7
Mitgliederversammlung am 08.03.2014 in Hamburg-Öjendorf	8
Ausschreibung 100MC „Frühlings-Marathon“ 08.03.2014	8
Ausschreibung 1. Eichbaum-See-Marathon 09.03.2014	9
Berichte unserer Mitglieder	10
Die interessantesten Geschäftsreisen eines Marathon-Läufers	10
100km Lauf und 26. Deutsche Meisterschaften in Kienbaum	13
Darß – das war’s	15
Pattaya Marathon 2013	16
Presseberichte	18
Wer krank ist, muss nicht im Bett bleiben	18
Der Piesberg ist ein Hit! PUM Premiere	19
Jeder Schritt zählt	21
Läufer dürfen Baden gehen	22
Seine Sammelleidenschaft bringt ihn auf Touren	23
Personalien	25
Geburtstage	25
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe	25
Jubiläen	25
Christian Hottas 2000 Marathons/Ultras	26
Umstellung auf das SEPA Lastschriftverfahren	28
Jahresstatistik per 30.06.2013 (erstellt von Erika Köhn)	29
Gesamtstatistik per 30.06.2013 (erstellt von Erika Köhn)	31
Impressum	35
neue Vereinsbekleidung verfügbar	36

Impressum

Veröffentlichung:	“100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck:	Induprint Stuttgart
Auflage:	300 Exemplare
Nächstes Heft:	“100MC aktuell“ 3/2013 erscheint Ende November 2013 Redaktionsschluss: 15.11.2013 Zuschriften an die Redaktion (siehe Adressen) per E-Mail oder Post Beiträge geben nicht die Meinung des Vorstandes wieder Nachdruck nur nach Rücksprache mit dem Autor gestattet
Urheberrecht:	Peter Genz
V.i.S.d.P.R.	

Bankverbindung:

neue Vereinsbekleidung verfügbar

Zur Zeit haben wir kurzärmelige Shirts und dickere langärmelige Trainingstops eingekauft.

Preise: Trikot (Laufshirt mit kurzem Arm)

34,95 € plus Druck 15,- € = 49,95 €.

Trainingstop (dickeres Material und langer Arm)

49,95 € plus Druck 15,- € = 64,95 €.



In Damen- und Herrenschnitt und verschiedenen Größen verfügbar



Nachfragen und Bestellungen bitte an Peter Kellermann: peter-kellermann@arcor.de

Die Trikots sind von der Firma ERIMA (gute bewährte Qualität)

Der Flockdruck ist sehr haltbar. Leider müssen wir immer größere Stückzahlen bedrucken lassen. Bei Sonderwünschen habt bitte Geduld:



Sabine trägt auf den Fotos jeweils das Herrenshirt



Auf unserer Mitgliederversammlung und bei den Öjendorf-Marathons werden wir die Trikots regelmäßig dabei haben.

Sonst schicken wir sie Euch gerne zu (Größentabelle bekommt Ihr per mail).