



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 3/2014

Jahreshauptversammlung am 20. Juni 2015 in Stüde



Dietrich Eberle feiert 40 jähriges Marathonjubiläum

100 Marathon Club Deutschland e.V.

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

Adressen

1. Vorsitzender: Mario Sagasser:

2. Vorsitzende: Erika Köhn:

Vorstandsmitglieder: _____

Öffentlichkeits- Klaus Bangert:

Mitgliederwesen Joachim Neuhaus:

Statistik Michael Kiene:

Kassenwart _____
Wolfgang Kieselbach:

Webmaster, Michael Weber:

Titelfoto: Dietrich Eberle 1987 mit Gipsarm beim Schwarzwald Marathon (Kauffoto).

Foto auf der Rückseite: Wolfgang Schwabe.

Fotos ohne Quellenangabe stammen von den Verfassern der Berichte.

Mitgliederversammlung des 100MC am 20.06.15

Hiermit lade ich satzungsgemäß zur Mitgliederversammlung des 100MC ein.

Termin: Samstag, 20.06.2015, 19:00 Uhr

(nach dem Heide-Marathon; <http://www.heidemarathon.de> der um 12:00 Uhr gestartet wird)

Ort: Im Hagen 1,
38524 Stüde

Hinweis: Die Mitgliederversammlung findet im Rahmen des 25. Jubiläums Heidemarathon in Stüde statt, der als Doppeldecker angeboten wird. Zweiter Marathon am 21.06. um 9:00 Uhr.

Tagesordnung:

TOP 1 – Begrüßung durch den Vorstand

TOP 2 – Ehrungen

TOP 3 – Bericht des Vorstandes

TOP 4 – Kassenbericht

TOP 5 – Bericht der Kassenprüfer

TOP 6 – Aussprache

TOP 7 – Entlastung des Vorstandes

TOP 8 – Wahl eines Kassenprüfers

TOP 9 – Weitere Anträge

TOP 10 – Verschiedenes

Anträge auf Ergänzung der Tagesordnung bitte ich bis zum 08.05.2015 an mich zu richten (mario.sagasser@t-online.de).

Die Anträge werden auf der Clubseite www.100mc.de veröffentlicht.

Um eine unverbindliche Anmeldung zur Teilnahme an der Mitgliederversammlung wird zwecks Vorbereitung bis zum 31.05.2015 gebeten (per mail an erikakoehn56@gmail.com).

Mario Sagasser, 1. Vorsitzender des 100MC

Hannover Marathon Get together



Liebe Mitglieder der 100 Marathon Clubs,

nach der tollen Resonanz in diesem Jahr wollen wir Euch auch für 2015 wieder zum Marathon nach Hannover einladen, um am 19. April 2015 mit euch gemeinsam das 25-jähriges Jubiläum zu feiern. Seid auch im kommenden Jahr mit dabei und nehmt die Möglichkeit wahr, Euch mit Gleichgesinnten aus der ganzen Welt in Hannover zu treffen. Wir werden Euch erneut mit einem exklusiven „Get together“ am Samstag verwöhnen.

Um Euren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten, haben wir wieder Zimmer zu Sonderkonditionen im Cityhotel Thüringer Hof in nächster Nähe zum Start für Euch reserviert. Nutzt die Gelegenheit und bucht Euch direkt ein.

(Kontakt: Benjamin.Wirtz@Hannover-Tourismus.de Stichwort: „HAJ Hannover Marathon 2015 – 100 Marathon Club“)

Auf unserer Homepage www.marathon-hannover.de findet Ihr weitere Informationen und Zeitpläne zum 25. HAJ Hannover Marathon 2015 am 19. April.

In limitierter Auflage haben wir für alle Teilnehmer der 100 Marathon Clubs ein besonderes Geschenk vorbereitet, lasst Euch überraschen.

Für die Anmeldung zum Marathon bitten wir vorher um eine kurze Rückmeldung, damit wir Euch die Log-in Daten überstellen können, gerne per E-Mail an gilbert.aust@eichels-event.com oder telefonisch +49 511 28 87 93 16.

Anmeldung unter: www.marathon-hannover.de/100mc (Anmeldeschluss 15.02.2015)

Wir freuen uns auf ein bewegtes, gemeinsames Marathon Jubiläums-Wochenende in Hannover.



Gemeinsames Frühstück Hannover 2014

(Foto: Mario Sagasser)

Berichte unserer Mitglieder

Transe Gaule / Frankreich 12. – 30.08.14

von Sylvia Frühauf

Vom 12. - 30. August diesen Jahres veranstaltete JB zum 11. Mal den Transe Gaule. Ein Lauf quer durch Frankreich in 19 Tagesetappen. Von Küste zu Küste; Start ist in Roscoff nahe Brest am Ärmelkanal, das Ziel in Gruissan-Plage nahe Narbonne am Mittelmeer. 1192 km insgesamt. Die längste Etappe 77,5 km lang, die kürzeste nur 40 km (für uns also leider nicht zählbar). Durchschnittlich also knapp 63 km täglich.

Wir waren 48 Läufer aus 8 Nationen, Deutsche diesmal nur drei: Carmen, Heiner und ich. Heiner wollte nicht in den Hallen nächtig en, hatte deshalb sein Wohnmobil dabei. Als Fahrer war Wolfgang Schwabe engagiert, selber Läufer. Für mich war dies eine gute Gelegenheit, entspannt nach Frankreich hin und auch wieder zurück zu kommen.

Es war meine zweite Teilnahme. Ich wusste also, was auf mich zukommen würde. Für Heiner war es der erste TG, sonstige Etappenläuferfahrung hatte er aber genug.

Am 11.08. fand sich die Läufer­schar nebst diversen Betreuern und dem ca. 30-köpfigen Helferteam in Roscoff in einer Mehrzweckhalle ein. Überall Isomatten, Schlafsäcke, Gepäck ..., wohlgeordnet allerdings (Läufer sind schließlich diszipliniert). Dieser Anblick sollte uns für die nächsten knapp drei Wochen begleiten. Nachmittags machte JB das Briefing. Dauerte mindestens zwei Stunden oder länger. Alle Läufer und alle Helfer wurden persönlich vorgestellt. Startunterlagen incl. drei T-Shirts ausgehändigt, alle Details erklärt.

Auf Französisch; irgendwer findet sich immer zum Übersetzen (ins Englische). Dann gehen wir Essen in ein Hotel, ein paar Hundert Meter entfernt. Gutes Essen, guter Wein, gute Stimmung! Erste Kontakte sind geschlossen. Rückweg zur Halle, 21:00 Uhr ist Nachtruhe (auch für die nächsten 19 Tage).

12.09.: Das immer gleiche Procedere (für 19 Tage!) beginnt: 05:00 Uhr wecken, Frühstück, lauffertig machen, Sachen zusammenpacken, Gepäck auf den LKW verladen, Briefing...

Dieser erste Starttag ist natürlich besonders. Wir gehen gemeinsam zum Leuchtturm. Ein (vermutlich) keltisches Folkloreduo spielt auf. Snacks, Getränke, Begrüßung jedes einzelnen Läufers, Fotoshooting, der Bürgermeister gibt den "Startschuss", schwenkt also die Startflagge. Auf geht's, die ersten fünf km in der Gruppe, dann jeder in seinem Tempo.

Von nun an läuft jeder Tag nach dem gleichen Schema ab. Selbstdisziplin ist gefragt. Aus dem Koffer leben, nicht im Chaos untergehen. Und: Jeden Tag stundenlang laufen. Überwiegend über einsame Nebenstraßen. Wunderschöne Landschaften, kleine Dörfer mit Charme und immer wieder nette Leute, die einem "Bonne Route!" oder "Bon Courage!" wünschen. Das Wetter ist ideal, es macht Spaß. Wären da nicht dann, meist schon nach wenigen Tagen, die Weh-Wehchen, die dem Etappenläufer das Leben schwer machen können.

Ab dem dritten Tag gleicht der abendliche Blick in die Hallen eher dem Blick in ein Lazarett, täglich zunehmend! Hochgelegte Beine, Eisbeutel, Wickel, Voltarenpackungen, ...

Für viele beginnt der Kampf schon jetzt! Ich selber hatte am dritten Abend eine beginnende Schienbeinentzündung, die ich aber durch sofortige Behandlung schnell in den Griff bekommen habe. Mental kam für mich in diesem Moment hinzu, dass ich aufgrund einer Verletzung im Frühjahr mit mehrwöchiger Laufpause nicht optimal vorbereitet war und ein Finish aus meiner Sicht sowieso infrage stand. Ich dachte an diesem Tag an's Aufgeben! Ein Freund allerdings, der mich mit täglichen Anrufen unterstützte, sagte: "Du spinnst wohl...! Du machst weiter!"

Der Körper stellt sich erfahrungsgemäß nach etwa fünf Tagen auf die Dauerbelastung ein. Nachdem die erste Krise überwunden war, machte ich also weiter.

Die Landschaft wird immer schöner. Die Läufe haben etwas Meditatives. Das Laufen wird immer leichter, bleibt nur das Hinterher: Duschen, Wäsche waschen, aufhängen, Flaschen auswaschen, Essen, Lager aufbauen, Wunden lecken, Es gibt so viel zu tun und um 21:00 Uhr geht das Licht in den Hallen aus, wer viel läuft, braucht auch viel Schlaf.

Die Stimmung unter den Läufern ist gut. Man hilft und unterstützt sich gegenseitig. Das erfahrene und eingespielte Helferteam und JB sind stets bemüht, alles zu tun, uns das Leben so angenehm wie möglich zu machen.

Die ganze Karawane bewegt sich weiter Richtung Süden. Auf der Laufstrecke fahren immer wieder die Wohnmobile der Helfer an uns vorbei; man winkt uns fröhlich zu, applaudiert oder ruft uns aufmunternde Worte zu. An neuralgischen Punkten oder verkehrsreichen Stellen steht immer jemand, um uns den Weg zu weisen oder aufzupassen, dass niemandem etwas zustößt. Die Streckenmarkierung mit den bekannten roten Leuchtpfeilen ist perfekt, Verlaufen praktisch unmöglich.

Am sechsten Tag überqueren wir die Loire. Weinberge, Schlösser, ... Es wird von Tag zu Tag mediterraner. Irgendwann bekomme ich eine Sehnenentzündung an der Innenseite des Knöchels. Die Schmerzen beim Laufen, es muss der neunte oder zehnte Tag gewesen sein, lassen mich abermals darüber nachdenken, aufzustiegen. Die Helfer an der nächsten Verpflegung geben mir ein Schmerzpflaster. Es rettet mich bis ins Etappenziel. Abendliche Eispackungen und Voltaren sorgen zum Glück für eine rasche Heilung. Außerdem habe ich Blasen an den Füßen, die unter der Dauerbelastung natürlich nicht besser werden. Für die Nacht kommt ein entzündungshemmender Salbenverband darauf, morgens zum Laufen ein Tape. So geht es nun irgendwie und die schönen Landschaften und positiven Eindrücke lassen den Schmerz schnell vergessen.

Wir überqueren das Zentralmassiv und die Berge im Süden Frankreichs. Die Vegetation ändert sich; wir sehen Agaven, Mandelbäume, Feigenkakteen, Zypressen, ... Und dann kommt die letzte Etappe. Die Stimmung unter den Läufern ist schon am Vorabend auffallend locker und gelöst. Alle wissen: Es ist nun bald geschafft! Wir starten morgens um 07:00 Uhr, eine halbe Stunde später als sonst. Es sind ja auch nur noch 40km. Alle laufen los, als wäre es der erste Tag. Das müssen die Endorphine sein! Vom Gipfel des letzten Berges aus sieht man, wofür man sich 19 Tage lang angestrengt hat, durch Höhen und Tiefen gegangen ist: Das Mittelmeer! Dieser Moment lässt einem das Herz aufgehen. Es sind aber noch ca. 17 km bis ins Ziel. Sie vergehen wie im Flug. Ich erreiche zusammen mit der Japanerin Hiroko (wir liefen ab km 15 zusammen) den Strand. Durch laute Pfiffe auf einer Trillerpfeife wird unsere Zielankunft angekündigt. Wir müssen noch 200 m am Strand entlang bis zum Zielbogen laufen. Große Menschenmassen, Zuschauer, Helfer, die anderen Läufer stehen Spalier und jubeln uns zu. Ein unvergesslicher Augenblick. Hiroko bricht im Ziel in Tränen aus. Ich kann vor lauter Freude nicht aufhören zu Lachen. Das Finishershirt mit den begehrten Sternen wird uns überreicht. Wir liegen uns in den Armen, nehmen Glückwünsche von Hunderten entgegen: Ein unbeschreibliches Gefühl! Frankreich ist durchquert! Zu Fuß!

40 von 48 Startern erreichten Gruissan-Plage, da runter alle Deutschen.



Heiner und Sylvia am Mittelmeer (Foto: Wolfgang Schwabe)

Abends fand die große Abschlussfeier mit Ehrungen aller Helfer und Läufer statt. Feierlich wurden die Trophäen und Präsente von JB übergeben. Danach gab es den in Frankreich üblichen Aperitif und das Abschlusssessen. Dann der große und z.T. bewegende Abschied von allen. Eine letzte Übernachtung in der Halle und am frühen nächsten Morgen machten sich alle auf den Heimweg.

MEDOC Marathon, Paulliac / Frankreich 13.09.14

von Ulrich Tomaschewski

Es war schon lange mein Wunsch, den MEDOC Marathon zu laufen. So habe ich mir zu Weihnachten von meinen Kindern die Startgebühr schenken lassen und damit war für 2014 klar, dass ich dort laufen werde. Bei InterAir, mit denen ich schon öfters unterwegs war, habe ich dann Hotel, Ausflugsprogramm und Startplatz gebucht. Die Anreise habe ich selber gebucht, einen Flug mit „Hop“ von Strasbourg über Lyon nach Bordeaux. Am Donnerstag um 8:00 Uhr ging es von Crailsheim aus mit dem PKW bei Sonnenschein los. Kaum Heilbronn erreicht, fing es an zu regnen, was erst kurz vor Strasbourg aufhörte. In Bordeaux gegen 16:30 Uhr aus dem Flugzeug gestiegen, waren es 30 Grad bei strahlendem Sonnenschein. Der Transfer zum Hotel war im Buchungspaket enthalten, ein kurzer Anruf und der Shuttle vom Hotel kam uns abholen.

Für den Dienstag hatten wir einen Ausflug zu den Dünen von Pyla gebucht. Morgens vor dem Frühstück gab es aber für die Läufer einen Lockerungslauf von 30 Minuten. Dabei konnte ich schon erste Kontakte zu den Mitreisenden knüpfen. Die Wanderdüne von Pyla ist Europas größte Düne mit 2,7 km Länge, 500 Metern Breite und 113 Metern Höhe. Oben angekommen hat man einen herrlichen Ausblick auf die atlantischen Ozeane. Auf dem Rückweg besuchten wir noch Arcachon. Eine wunderschöne



Stadt am Atlantik mit schönen Gebäuden und Sandstrand. Wir machten dort einen geführten Spaziergang und erfuhren einiges über die Stadt und deren prominente Bewohner. Zurück im Hotel ruhten wir uns noch etwas aus und bald ging es dann zur Pasta Party. Mit 75 EURO pro Person kein Schnäppchen, aber wenn wir schon mal da sind, wollten wir das auch erleben. Der Bustransfer vom Hotel dauerte ca. eine Stunde. Am Parkplatz angekommen hatten wir noch einen 15 minütigen Fußmarsch zum Chateau d'Issan. Die Pasta Party findet jedes Jahr in einem anderen Chateau statt und das ist ein Erlebnis. Im Innenhof vom Chateau gab es als Begrüßung einen süßen Weißwein zu trinken und Knabbergebäck. Es spielte eine Band auf und die anwesenden Läufer, zum Teil schon in Kostümen, machten Spaßprogramm. Gegen 20:00 Uhr durften wir dann zur Pasta Party im Zelt. Das war für 1.500 Personen ausgelegt und rammelvoll. Auch dort spielte eine Band und sofort war die Tanzfläche belagert. Leider folgten dann diverse Ansprachen, meist in Französisch, die sich in die Länge zogen. Das war der einzige Punkt, den ich negativ ansprechen möchte. Hier fehlte dem Veranstalter das Taktfühl gegenüber den zahlreichen Ausländern. Eine englische Übersetzung wäre angemessen gewesen. Aber auch das ging vorüber und wir kamen zum Essen. Das war nun wirklich lecker und zu jedem Gang gab es einen neuen Rotwein. Nach dem Hauptgang, es war bereits dunkel, gab es ein Feuerwerk im Innenhof vom Chateau und das war vom feinsten. Da hat sich der Veranstalter nicht lumpen lassen. Nach dem Feuerwerk kam noch der Nachhitch und gen

22:30 Uhr machten wir uns so langsam auf den Rückweg. Gegen 24:00 Uhr waren wir dann im Hotel. Am nächsten Tag war der Marathon und es sollte bereits um 7:00 Uhr mit dem Bus losgehen. Daran kann man schon erkennen, dass der MEDOC kein Lauf für ambitionierte, sondern eher für Genießer ist.



Der Lauftag begann mit einem Frühstück und dem Anlegen der Laufverkleidung. Es werden 90% der Läufer in Kostümen laufen, die mehr oder weniger fantasievoll sind. Ich habe mich für ein Tue Tue in Orange mit orangefarbigem Shirt, Laufschuhe und Laufsocken entschieden. Was ich am Start zu sehen bekam war aber überberisch, von Clowns, diversen Tierkostümen, Berufsgruppen, Phantasiekostümen war alles vertreten. Aber das Unglaublichste waren Wagen, die gezogen und geschoben wurden. So starteten wir dann um 9:30 Uhr, begleitet von tausenden von Fans sowie einem Feuerwerk. Die Laufstrecke ist nicht flach mit kleinen Anstiegen. Der Untergrund ist Asphalt und im Weinanbau Naturwege mit Steinen und Sand. Die eigentlichen Herausforderung sind die vielen Chateaus, die man durchläuft. Jedes Chateau ist ein Gedicht für sich. Außergewöhnliche Anwesen mit herrlichen Gebäuden und sehr gepflegte Grünanlagen. In jedem Chateau spielt eine Band

und es gab Rotwein, sowie ein umfangreiches Verpflegungsangebot. Bei km 4 lief ich auf Renate Werz auf. Wir unterhielten uns eine Weile und dann zog ich weiter. Renate konnte mit 6:58:07 finischen, meine Gratulation. Ich hatte mir vorgenommen, die erste Hälfte noch „Abstinenz“ zu bleiben und in der zweiten Hälfte ins „W eingeschäft“ einzugreifen. Es wurde sehr heiß, aber es gab genügend Wasser an den Verpflegungsstellen. Es wurden Becher angeboten, man konnte aber auch 0,5 Liter Flaschen mitnehmen. Das tat ich auch und konnte mich damit regelmäßig abkühlen. Es lief gut in der zweiten Hälfte, vielleicht wegen dem Rotwein, denn ich wurde immer schneller. Dem Ende zu näherten sich die Läufer den kulinarischen Höhepunkten. Bei km 38 gab es Austern mit Zitrone und Weißwein. Bei km 40 dann Entrecote (Rindfleisch), bei km 40,5 Käse mit Trauben und bei km 41 Eis mit Champagner. Das war eine tolle Speisekarte für die Läufer. Der Zieleinlauf ging über einem roten Teppich. Im Ziel angekommen gab es eine schöne Medaille. Jeder kostümierte Läufer bekam noch eine Flasche Rotwein und zwei Riedel Rotweingläser. Anschließend ging es in das Finisher-Zelt. Auch hier gab es wieder Musik und ausreichend Getränke und zu Essen. So gestärkt ging ich dann zum Bus. Meine Zielzeit war Netto 5:14:41 und Brutto 5:20:10. Nun ja, ich habe da noch 45 Sekunden vor dem Zieleinlauf auf die 5:20 gewartet, um eine Hahnzeit zu laufen. Mit dieser Schneckenzeit bin ich auf Platz 2428 geführt von 10196 Finishern. Das finde ich auch einmalig, mit solch einer Zeit im ersten statt im letzten Drittel zu sein.

Für den Sonntag hatten wir uns zur Weinwanderung angemeldet. Start war im Chateau d'Issan, dort wurden wir wieder mit Musik empfangen. Die Wanderung der 4.000 (!) Teilnehmer ging durch die Weinanlagen und wir hatten in verschiedenen Chateaus eine Weinverkostung. InterAir hatte ordentlich Baguette, Käse und Wurst eingepackt und so konnten wir zum Wein immer etwas beißen. Die Wanderung dauerte 4 Stunden, die aber wie im Flug vergingen. Am Ende kamen wir wieder im Chateau d'Issan an und hatten im Zelt ein mehrgängiges Menü. Natürlich wieder mit Rotwein. Es wurde aber nur eine Flasche auf den Tisch gestellt. Diese konnte, wenn sie leer war, an einem Weinfass mitten im Zelt wieder aufgefüllt werden. Da kam Stimmung auf! Wer wollte konnte sich

auf der Tanzfläche noch zu heißen Rhythmen bewegen, was ausgiebig genutzt wurde. Am späten Nachmittag sind wir dann zu unserem Bus, begleitet von einer lustig spielenden Band, gewandert. Zurück im Hotel wurde das Angebot vom Pool genutzt oder man entspannte sich in der Sonne.

Montag war Abreisetag. Da Air France ab Montag die gesamte Woche zu einem Streik aufgerufen hatte, waren alle Flugreisenden vorgewarnt. Bereits am Sonntag gab es im Internet Informationen über die betroffenen Flüge. Wir hatten Glück, denn unser Flug von Bordeaux über Lyon nach Strasbourg war vom Streik verschont. In Strasbourg bei schönem Wetter angekommen stiegen wir dann in unseren Wagen und fuhren zurück nach Crailsheim.

Zum Marathon

Im Ziel 10.196 Marathonläufer von 11.200 Startern. Laufstrecke meist flach mit kleinen Anstiegen.

Fazit:

Sehr gut organisierte und originelle Laufveranstaltung mit viel Landschaft. Für Genussläufer und Weintrinker ideal.

Spartathlon 26. – 27.09.14

von Michael Kiene

Mitte Januar öffnete das Anmeldefenster für den Spartathlon. Da ich mich schon im Laufe des letzten Jahres dazu entschieden habe, in diesem Jahr dort zu starten, habe ich mich natürlich sofort angemeldet. Als kurze Zeit später die Zusage zu dem Startplatz kam, begann für mich dann auch die Vorbereitung. Da ich bis zu diesem Zeitpunkt noch nie mehr als 104 km am Stück gelaufen war, hatte ich da natürlich einiges zu tun.

Insgesamt lief die Vorbereitung sehr gut und so konnte ich in der Vorbereitungszeit einige neue PB laufen und auf schon gelaufenen Strecken wie dem Rennsteig oder dem Ottonenlauf meine bisherigen Bestzeiten verbessern.

Neben dem Training bereitete ich mich auch intensiv mit der sonstigen Planung des Laufes vor, dazu gehörte es auch, dass ich mich im Vorfeld mit meiner zu erwartenden Zielzeit beschäftigen musste. Aus den Erfahrungen der in der Vorbereitung gelaufenen 24 h Läufe rechnete ich mir eine Zielzeit von 30 - 32 Stunden aus.

Am Dienstag, dem 23. September ging es dann endlich los, meine erste Station war Braunschweig, dort traf ich mich mit Clubmitglied Kalle. Wir hatten unseren Flug zusammen ab Berlin gebucht. In Berlin fuhren wir erst einmal zu unserer Freundin Conny (auch 100 Marathon Club). Conny wohnt nur zwei Haltestellen vom Flughafen Schönefeld entfernt und hatte uns daher ein Übernachtungsquartier angeboten. Da unser Flug am Mittwoch sehr früh ging, haben wir dies freundliche Angebot gerne angenommen.

Am Mittwochmorgen ließ es sich Conny nicht nehmen, uns zum Flughafen zu fahren. Später nach unserer Rückkehr holte sie uns auch am Flughafen wieder ab und verwöhnte uns noch mit Kaffee und frischem Apfelkuchen. Liebe Conny, an dieser Stelle noch einmal herzlichen Dank für Deine Unterstützung.

Der Flug nach Athen verlief ohne Zwischenfälle, am Kofferband in Athen trafen wir noch zwei weitere deutsche Teilnehmer, auch für die beiden war es der erste Besuch beim Spartathlon und so versuchten wir vier, gemeinsam den Weg zum Hotel zu finden. Ich hatte mir im Vorfeld einen Fahrplan von dem Bus X96 ausgedruckt und so versuchten wir die Haltestellen zu zählen. Leider ging das nicht, da der Bus nicht an jeder seiner Haltestellen angehalten hat und nicht jede Haltestelle, an der wir vorbeigefahren sind, auch eine Haltestelle für den X96 war. Irgendwann sah ich auf der rechten Seite das Hotel „Fenix“ (unserer Veranstaltungshotel) und da wir wussten, dass es von da aus nur noch eine Haltestelle bis zu unserem Hotel war, war der richtige Ausstieg schon gefunden.

Im Hotel trafen wir gleich noch auf eine Menge anderer Deutschen Starter. Nach dem kurzen Einchecken und Beziehen der Zweibettzimmer, ging es gleich zum Mittag.

Am Nachmittag machten wir noch eine kurze Einkaufstour und holten unsere Startunterlagen aus dem Hotel „Fenix“ ab.

Am Donnerstag bereiteten wir unsere DropBags vor. Beim Spartathlon gibt es über die gesamte Strecke verteilt 75 Verpflegungspunkte und die Teilnehmer haben die Möglichkeit, an beliebigen Verpflegungspunkten ein Dropbag zu deponieren.

Schon bei meiner Planung in Deutschland entschied ich mich für sechs Dropbags, wobei das dritte Dropbag meine ganze Ausstattung für die Nacht enthalten hat. Die Dropbags wurden dann wieder im Fenix abgegeben, wo ab 17:15 Uhr auch das Briefing in Englisch stattfand.



Am Freitagmorgen konnten wir schon ab 4:30 Uhr im Hotel frühstücken. Um 6 Uhr holte uns dann der Bus ab, welcher uns zum Start an der Akropolis brachte. Dort angekommen regnete es erst einmal, bis zum Start hörte es aber auf, so dass wir bei ca. 23 Grad eine entsprechend hohe Luftfeuchtigkeit hatten.

Kurz vor dem Start und auch später auf der Strecke traf ich noch einige der französischen Teilnehmer, welche ich noch von meiner Frankreichdurchquerung (Transée Gaule) aus dem letzten Jahr kenne. Am Start stellte ich mich weit genug hinten auf, so dass ich die ersten Kilometer erst einmal schön langsam angehen lassen konnte.

Die ersten Kilometer gingen durch den Berufsverkehr von Athen, eigens für uns wurden einige Straßen gesperrt und die Polizei regelte den Verkehr.

Am Checkpoint (CP 4) bei Kilometer 19,8 lag ich dann auf Platz 260 von 380 Startern. Mit einer Laufzeit von 1:57 h lag ich aber ganz knapp unter meinem geplanten 6er Schnitt und war doch irgendwie überrascht, wie viele Läufer doch deutlich schneller gestartet sind.



Unterwegs gab es immer wieder viele begeisterte Zuschauer. Beim CP 10 (km 38,8) hatte ich mein erstes Dropbag deponiert. Ziemlich zeitgleich mit dem Erreichen des Checkpoints begann es zu regnen. Der Regen dauerte zwar nur ca. 15 Minuten, dafür war es aber ein deutliches Zeichen. Das Wasser lief die Straßen nur so runter und wir Läufer waren bis auf die Knochen durchweicht, natürlich auch die Schuhe und die Socken. Wenn das Wasser knöchelhoch die Straßen run-

terläuft, lässt sich das nicht mehr vermeiden.

Meine ersten Gedanken galten meinen Füßen, ich dachte nur „na super, noch mehr als 200 km und schon nasse Socken, das wird ja Blasen geben“. Dank der bald wieder durchkommenden Sonne und den hohen Temperaturen waren die Schuhe und die Socken aber bald wieder trocken.

Den Checkpoint 11 (42,2 km), erreichte ich nach 4:10 h, also weiterhin knapp unter einer 6er Pace. Auf den letzten 22,4 km habe ich aber mehr als 100 Läufer überholt, so dass ich dort schon als 159ster durchgelaufen bin.

Die nächsten Kilometer ging es viel an der Küste entlang. Leider liegt dort viel Abfall. Ein Schiff liegt dort schon seit mindestens 8 Jahren und es macht auch nicht den Anschein, als wenn es in der nächsten Zeit verschwinden wird.

Mein zweites Dropbag hatte ich an CP 20 bei Kilometer 74 deponiert. Wie auch in den anderen Dropbags hatte ich dort zwei mini Salami, ein alkoholfreies Alster und Gels für die Strecke bis zum nächsten Dropbag deponiert.

Leider gab es am CP 20 eine kleine Überraschung, der Beutel von meinem Dropbag war beschädigt und ein Gel fehlte. Ein wirkliches Problem war dies aber nicht, da mein dritter Dropbag nicht nur den Laufrucksack mit der Ausrüstung für die Nacht, sondern auch zwei Reserve Gels beinhaltete und das letzte Gel aus dem zweiten Dropbag für die Station mit dem dritten Dropbag vorgesehen war. So brauchte ich nicht einmal umzuplanen.

Auf den nächsten sieben Kilometern bis zum CP 22 (Korinth) machte ich noch einmal einige Plätze gut, so dass ich den CP 22 (Kilometer 81) schon als 67ster erreichte. Hier beschloss ich dann auch, meine Planung leicht zu ändern. Ursprünglich hatte ich geplant, bis Kilometer 100 oder besser 120 in einer 6er Pace zu laufen. Da ich auf den letzten Kilometern viele Läufer überholt hatte, denen ich auch eine Zielzeit um die 30 Stunden zutraute, entschloss ich mich, lieber jetzt schon das Tempo etwas rauszunehmen.

Direkt nach dem CP 22 sah ich eine Menge Kamerateams, die sich um das Heck eines Kombis herum verteilt hatten. Beim Vorbeilaufen erkannte ich, dass Dean Karnazes im Heck des Kombis saß und seine Füße abklebte. Super dachte ich mir, da Dean bisher vor mir war und ich jetzt langsamer machen wollte, wird er mich wohl irgendwann einholen und vielleicht kann man dann etwas zusammenlaufen, er soll ja ein ganz Netter sein. Leider habe ich ihn nicht mehr gesehen, er hat das Ziel einige Stunden nach mir erreicht und auch bei der Awards Ceremony war er nicht anwesend.

Die nächsten Kilometer liefen ganz ruhig vor sich hin. Ich traf den einen oder anderen bekannten Läufer, man tauschte sich etwas aus und schon war ich bei CP 28 (Kilometer 100,2). Hier lagerte mein Rucksack mit meiner Ausstattung für die Nacht. Es war zwar noch etwas früh und ich hätte die Ausstattung durchaus auch zwanzig Kilometer später deponieren können, was aber, wenn es nicht so gut gelaufen wäre? Dann hätte ich evtl. einige Kilometer im Dunkeln ohne Lampe laufen müssen. Dazu kam noch der Umstand, dass ich bisher in meinem Läuferleben nicht wirklich viel mit einer Trinkflasche in der Hand gelaufen bin. Ich hatte extra für den Spartathlon damit trainiert, aber mein längster Lauf damit waren trotzdem nur 43 Kilometer. Und nun war ich froh darüber, dass ich ab da einen Rucksack hatte, in dem ich die Trinkflasche verstauen konnte.

Bis zum CP 35 (Kilometer 123,3) konnte ich noch weitere 16 Läufer überholen und lag nun schon auf Platz 51. Mittlerweile war die Sonne untergegangen und die ersten Kilometer mit der Stirnlampe lagen hinter uns. Nach ca. 140 Kilometern haben wir erstmals einen Abschnitt ohne Asphalt, für ca. vier Kilometern liefen wir über eine Art Feldweg. Lies sich soweit ganz gut laufen, nur die Begleitfahrzeuge der Läufer störten etwas. Beim Spartathlon lassen sich einige Teilnehmer von Supportern begleiten, diese dürfen zwar (eigentlich) nur an wenigen ausgesuchten Checkpoints ihre Läufer unterstützen, aber trotzdem gibt es viele Läufer, die auf diese Unterstützungsmöglichkeit nicht verzichten wollen. Nun, genau diese Begleitfahrzeuge machten uns Läufern auf diesem Teil der Strecke das Laufen schwer, nicht nur dass wir immer wieder die ideale Laufspur verlassen mussten, so wirbelten die Fahrzeuge auch viel Staub auf und einige zurückfahrende Fahrzeuge blendeten uns Läufer unangenehm.

Nachdem der Feldweg überstanden war, waren wir irgendwann bei km 148. An dieser Stelle dachte ich „nur noch 100 km“. Als ich so vor mich dahin lief, überlegte ich noch, wie kann man sowas denken, 100 km ist eine richtig lange Strecke, da kann noch richtig viel passieren. Genau so kam es

dann auch. Ein paar Minuten später habe ich bemerkt, dass ich unter dem linken Arm eine Scheuerstelle habe, bei „nur noch“ 100 km kann das schon sehr unangenehm werden.

Ab diesem Punkt ging es auch langsam bergauf, bis zum Mountain Base bei Kilometer 159,5 mussten wir auf ca. 650 m Höhe laufen. Hier war dann auch wieder eine Zeitmessmatte, für mich bedeutete der Durchlauf um 0:47 Uhr den 35. Platz.

Ab hier ging es dann den berühmigten Sangapass rauf, auf den nächsten 2,3 km waren 500 Höhenmeter zurückzulegen. Diese Bergpassage besteht nur aus sehr schmalen Schotterwegen, an laufen war da wirklich nicht zu denken. Oben angekommen sah es aber zuerst auch nicht besser aus, die ersten Kilometer ging es genauso Steil runter, wie es vorher hoch gegangen ist und auf dem Schotter war das Runterlaufen sogar noch unangenehmer als das Hochlaufen.

Irgendwann war aber auch dieser Teil überstanden und es ging weiter einsam durch die Nacht. Für mich wurde es ab hier wirklich sehr einsam, die nächsten Stunden sollte ich außer an den Verpflegungsstellen kaum noch weitere Läufer zu Gesicht bekommen. Zusätzlich machten mir auch meine Scheuerstellen zu schaffen, zu der Stelle unter dem linken Arm hat sich nun auch noch eine Scheuerstelle unter den rechten Arm dazugesellt.

Es muss so ca. bei Kilometer 180 gewesen sein, als ich beim Auftreten starke Schmerzen in meinem linken Fuß verspürte. Ich versuchte, den Schmerz auszublenden und an etwas anderes zu denken, gerne hätte ich jetzt etwas Musik gehört, aber beim Briefing wurden wir darauf hingewiesen, dass dies verboten ist und so musste ich versuchen, mich anders abzulenken. Richtig erfolgreich war ich dabei aber nicht, der Schmerz wollte nicht weichen und so entschloss ich mich, kurz anzuhalten und mich zu setzen. Auf der linken Seite des Weges war eine kleine Mauer, darauf setzte ich mich für einige Minuten. Ich zog meine Schuhe aus, dehnte meine Füße. Nach vielleicht 3 – 4 Minuten entschloss ich mich, weiterzulaufen, beim Anziehen der Schuhe achtete ich aber drauf, dass ich die schon lockere Bänderung noch weiter lockerte. Das

wieder anliefen ging erstaunlich gut, von vielen Läufern aus der Vergangenheit kenne ich das, dass einem die ersten Schritte schwer fallen, das war hier gar nicht der Fall. Sogar der Schmerz im linken Fuß war erträglich geworden und so lief ich weiter bis zum CP 60 bei Kilometer 195,3. An dieser Stelle hatte ich mich schon auf den 25ten Platz vorgearbeitet und nun wurde es richtig unangenehm. Wir liefen auf einer Art Bundesstraße mit Seitenstreifen, noch war der Sonnenaufgang etwas mehr als eine Stunde entfernt und bei mir machte sich die Müdigkeit richtig bemerkbar. Einige Male bin ich beim Laufen weggenickt und am liebsten hätte ich mich einfach an die Seite gelegt und hätte etwas geschlafen. Ich bin nun seit fast 24 Stunden am Laufen und habe schon etwa 200 km geschafft, trotzdem liegt noch mehr als ein Marathon vor mir. Wie war das doch vorhin mit den „nur noch“ 100 km? Ich bemühte mich einfach weiter in Bewegung zu bleiben. Wenn die Steigung zu steil wurde, bin ich gegangen und eigentlich war zu diesem Zeitpunkt jede Steigung zu steil. Aber egal, ich musste einfach in Bewegung bleiben, ich wusste, dass es mit Sonnenaufgang bei mir wieder besser laufen würde, ich musste diesen Zeitpunkt einfach nur irgendwann hinter mich bringen.



Foto: Photography Club of Sparta

So vergingen die Kilometer und irgendwann ging auch die Sonne wieder auf. Mit dem Beginn des neuen Tages erwachte bei mir auch neue Energie. Ok, so richtig schnell war ich natürlich nicht mehr, aber trotzdem überholte ich bis zum CP 69 bei Kilometer 226,7 noch drei Läufer und verbesserte mich auf Platz 22.

Langsam erwachte die Umgebung auch wieder zum Leben und was für Leben. Je näher ich an Sparta herankam, umso mehr wuchs die Begeisterung bei der Bevölkerung. Fast jeder Autofahrer hupte und grüßte einen, in den Ortschaften durch die man gelaufen ist, haben einem die Leute freundliche Worte zugerufen und weiter angefeuert. So langsam begann man zu schweben, Sparta kam immer näher und den Rest der Strecke geht es fast nur noch bergab. Auf den bergab Passagen bis Sparta überholte ich noch drei weitere Läufer, diese waren so Platt, dass sie sogar bergab gehen mussten.

In Sparta angekommen, war der letzte Verpflegungspunkt ca. 2,4 km vor dem Ziel, ab hier gab es dann auch Polizeibegleitung. Zuerst, solange ich noch auf einer zweispurigen Straße lief, folgte mir ein Streifenwagen, der die Spur auf der ich lief, für den Autoverkehr sperrte. Ca. 1 km vor dem Ziel wurde die Straße dann einspurig, hier wurde der Streifenwagen von zwei Motorrädern abgelöst. Die Motorräder brachten mich bis kurz vor das Ziel, ab da wurde ich von mitlaufenden Kindern begleitet.

Der Zieleinlauf selber ist unbeschreiblich, für mich war dies der emotionalste Moment in meinem Läuferleben, alleine dafür hat sich jeder Trainingskilometer gelohnt.

Im Ziel muss dann der Fuß der Statue von König Leonidas berührt werden, im Anschluss daran wird einem ein Lorbeerkranz aufgesetzt und man bekommt eine Schale mit heiligem Wasser angeblich aus dem Fluss Evrotas. Danach überreichte mir ein kleiner Junge noch eine selbst getöpferte Schale, für jeden Läufer wurde im Vorfeld von einem Kind aus Sparta eine Schale getöpfert.

Nun ging es in das Versorgungszelt, hier wurden jedem Läufer die Schuhe und Socken ausgezogen, um dann die Füße zu reinigen und bei Bedarf die Blasen zu versorgen. Trotz des Regens hatte ich keine Blasen und auch sonst keine Probleme. Da ich keine weitere Versorgung benötigte, bekam ich etwas zu Essen und zu Trinken und nach einer kurzen Begutachtung durch einen Arzt, wurde ich in ein Taxi gesetzt. Das Taxi brachte mich in ein ca. 400 m entferntes Hotel.

Im Hotel erfuhr ich dann, dass Kalle leider bei km 117 wegen muskulärer Probleme aufgeben musste. Er hatte zwar noch etwas Polster zu m Cu tt-off, doch da der schwerste Teil der Strecke noch vor ihm lag, hat er sich mit Rücksicht auf seine Gesundheit entschieden, das Rennen an dieser Stelle zu beenden.



Foto: Photography Club of Sparta

Nach einer kühlen Dusche und einem Bier, bin ich zurück zum Ziel gegangen, um die noch einlaufenden Läufer zu begrüßen. Nach dem Zielschluss bin ich zurück in das Hotel und habe bis zum nächsten Morgen durchgeschlafen.

Am nächsten Tag gab es noch ein Mittagessen mit dem Bürgermeister von Sparta, bevor es mit dem Bus zurück nach Athen ging. Am Montagabend war dann in Athen noch die Awards Ceremony, bei der jeder Finisher noch einmal geehrt wurde.

Damals, am 29. September 1974 in Nordholz

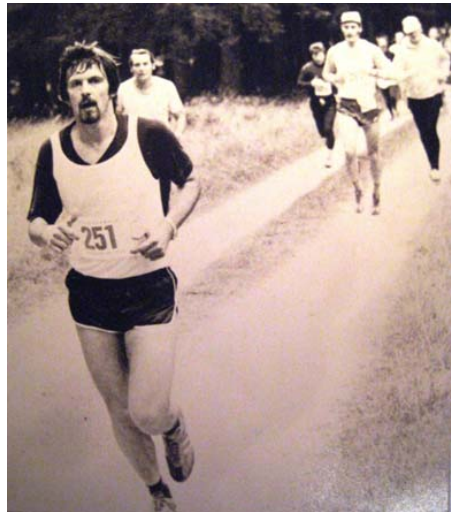
Fortsetzung der Serie „Mein erster Marathon“ von Dietrich Eberle

Es fing ganz harmlos an. Im Alter von 12 Jahren habe ich mit Freunden gestoppte Rundenläufe um das große Mehrfamilienhaus, in dem wir wohnten, veranstaltet. Wer ist 10 mal rum am schnellsten? Um 1966 herum begann ich, teilweise mit Freunden oder alleine, im Wald ein paar km für die Fitness zu laufen, zuerst nur am Wochenende, dann auch öfter. Irgendwann erzählte mir meine Mutter, dass mein Cousin „da immer solche Volksläufe macht“. Ich erfuhr, dass diese Läufe, von Sportvereinen organisiert, bundesweit stattfinden und es sogar einen „Volkslaufkalender“ gibt. Also machte ich mich 1967 an einem Sonntagmorgen per Bus und Bahn auf den Weg von Hittfeld nach Wedel bei Hamburg, um die 3000 m für die „Männliche Jugend A“ zu laufen. Den Startschuss gab der Sensationsdarsteller und Stuntman Armin Dahl, er war viel kleiner als ich dachte, hatte aber die Ausstrahlung einer gespannten Stahlfeder. Berühmt war er durch Drahtseilakte, Abseilen vom Hubschrauber auf einen fahrenden Zug, Sprünge durch Glastüren usw. ... Soviel konnten wir jugendlichen Läufer nicht bieten, zumal wir falsch geleitet wurden und schon nach 1 km wieder im Ziel ankamen, also eigentlich ein frustrierender Auftakt für mich! Aber, wie sage ich immer, „niemals aufgeben!“ Am 03.04.1972 dann mein erster Volkslauf über 10 km um den Ratzeburger Küchensee, hier trainierte auch der Deutschlandachter, „Ratzeburger Ruder-Recken“ genannt. Ich lief etwa 50 min. Bald hatte ich feste Trainingsstrecken im Wald, stoppte und dokumentierte die Zeiten. Ich nahm an Volksläufen in der Umgebung teil, z. B. in Klein Meckelsen, Travemünde, Cuxhaven, Hemslingen, Uelzen, Lüneburg, Poppenbüttel, auch in Westerland/Sylt und mein erster langer VL in Karlshöfen ging über knapp 19 km. Inzwischen hatte ich meinen alten Schulfreund Wolfgang Kahlert getroffen, der jetzt wieder in der Gegend wohnte, und in der Folge führen wir gemeinsam, manchmal mit meinem Bruder und anderen Freunden zusammen, zu vielen 10- und 20 km -Läufen im weiteren Umkreis um meinen Heimatort Hittfeld. Einen „Halbmarathon“ über 21,098 km gab es noch nicht, der wurde später aus Marketinggründen erfunden. Man läuft ja auch keinen „Halbspartathlon“ und unternimmt keine „Halbweltreise“, also: ganz oder gar nicht! Irgendwann 1974 kamen wir auf den glorreichen Gedanken, man könnte doch mal einen Marathon laufen, das wäre ja

schließlich nur etwas mehr als das doppelte eines 20ers! Also, zweimal die Zeit für einen 20er gerechnet sind $2 \times 1:30 \text{ h} = 3:00 \text{ h} + 15 \text{ min}$ für die fehlenden 2,195 km + etwas Zugabe, weil man ja nachher etwas?? langsamer wird, ergab nach unserer Rechnung ungefähr 3:30 h als Endzeit. Es gab damals nicht so viele Marathons in Deutschland, u.a. Badnedersee Essen, Schwarzwald Bräunlingen, Rund um Wellen, Husum, und den Marathon in Nordholz, an der Nordseeküste südwestlich von Cuxhaven gelegen, veranstaltet vom örtlichen Sportverein. Nach meiner Erinnerung war das Wetter an diesem 29. September 1974 recht warm, Wolfgang und ich liefen gute Minutenlos auf dem ländlichen Kurs über kleine Nebenstraßen. Zuerst war alles ganz normal, aber zwischen 20 und 30 km hatten wir dann die „Unheimliche Begegnung der dritten Art“! Jeder weiß, was gemeint ist, Muskeln und Kreislauf waren in eine unbekannte Zone gekommen, und die Pausen an den Verpflegungsstellen wurden immer länger. Unterwegs verabschiedeten wir uns von unserer angepeilten Zeit, kamen aber ohne größere Prob-



leme stolz ins Ziel. Meine Zeit war 4:28 h, und nach der kurzen „ich laufe nie wieder Marathon“-Phase beschloss Wolfgang, mein Bruder Manfred und ich, 14 Tage später gemeinsam zum damals größten deutschen Marathon (fast 2000 Finisher) nach Bräunlingen im Schwarzwald zu fahren. Wir übernachteten in einer Privat-Pension. Wie damals üblich, schliefen die Kinder der Gastgeber-Familie auf dem Dachboden, damit die Zimmer für die Gäste freibleiben wurden. Am Marathon-Vorabend war in der Stadthalle von Bräunlingen mächtig was los mit Musik und toller Stimmung! Am nächsten Morgen dann ein ganz anderes Bild, die aus meiner Sicht unzähligen Starter machten sich bereit für den 7. Internationalen Schwarzwaldmarathon, der auch der weltälteste Frauenmarathon ist. Die Läuferin Martha v. d. Berge war bereits 1968 erste offizielle Siegerin eines Marathons. Davor war es für Frauen offiziell verboten, die 42,195 km zu laufen, teils liefen sie als Männer verkleidet. Aber zurück in die Stadthalle! Es roch hier ziemlich streng nach allen möglichen Einreibemitteln, die auch wir benutzten und als Sammelbegriff "Pumasalbe" nannten. Am Start waren über zweieinhalbtausend Teilnehmer und die große Runde durch den Hochschwarzwald führte ca. 12 km über Asphalt-Nebenstraßen, sonst nur Waldwege mit leichten Steigungen. Mit der Erfahrung vom Nordholz-Marathon konnte nichts schiefgehen und ich lief gemütlich bei km 40, bis ich mich umdrehte und ca. 100 m hinter mir Manfred sah, der mir zuwinkte. Ich wollte mich dann doch nicht mehr überholen lassen und so kamen wir in 4:10 bzw. 4:12 h ins Ziel an der Stadthalle, Wolfgang war schon etwa eine halbe Stunde da. Das war für uns wohl das bisher in jeder Beziehung größte Lauferlebnis und ich ahnte nicht, was alles noch kommen sollte! Ja, so war das damals, als alles begann! Bis zum Jahr 2000 begnügte ich mich mit wenigen Marathons im Jahr, ab dann ging's bergauf, hatte ich doch 1998 beim Marathon auf der Chinesischen Mauer Helmut Hummel und Michael Weber getroffen, die schon seit Jahren weltweit Marathons sammeln, 2001 dann Christian Hottas beim Aalborger Brutal Marathon, und schon 2002/2003 lief ich die Winterserie an den Teichwiesen, die ich dann überraschend gewinnen konnte. Viele folgenreiche Laufabenteuer habe ich inzwischen auch auf meiner Webseite beschrieben, der nächste Bericht kommt ganz bestimmt!



Was mir im letzten Mai bei einem Marathon-Lauf widerfuhr und mein Leben völlig veränderte !

von Joachim Neuhaus

Am 14. Mai dieses Jahres hatte ich beim „Michail-Bulgakov-Marathon“ bei den Hamburg-Volksdorfer Teichwiesen einen Zusammenbruch. Notarzteeinsatz und Transport mit Hubschrauber ins Krankenhaus wurden notwendig. Einige haben sich gefragt, was war denn da eigentlich los und in wie weit können solche Geschehnisse auch unsere eigenen Lauf-Vorhaben betreffen. Hat der sich vielleicht überfordert? Solche Befürchtungen kennen sicher viele von uns, haben bei dem einen oder anderen Lauf mehr Unlust als Spaß. Und wer kleinere Veranstaltungen durchführt oder plant, stellt sich die Frage: Kommen dann möglicherweise über ihre Haftung Kosten auf sie zu, die sie

nicht tragen wollen und können? Das sind absolut berechnete Fragen und nur deshalb will ich an dieser Stelle kurz darüber berichten.

Zunächst also vorab: Die Viellauferei hatte keinerlei Ursachen und wer sich ausschließlich für das Thema „Überfordern“ durchs Laufen interessiert“, wird dafür hier eher nur persönliche Dinge erfahren. Der weiß jetzt gleich Bescheid und kann auch gleich abschalten. Über rechtliches oder medizinisches Wissen bezüglich des Marathon-Sammelns kann ich nichts entscheidend Neues berichten.

Ich hatte häufig am Mittwochnachmittag Zeit und lief dann gerne an den Hamburger Teichwiesen. Wer die Strecke nicht kennt, sie liegt im Hamburger Norden in einem Naturschutzgebiet im grünen Stadtteil Volksdorf. Ein 2,6 km langer, leicht welliger Rundkurs mit schönen Ausblicken – manche finden das langweilig, andere fühlen sich wie zu Hause.

An besagtem Tag spürte ich nach etwa einer Stunde, dass es mir nicht gut ging und sollte vielleicht besser den Lauf abbrechen. Ich ging zum Auto, zog eine Jacke über, um dann eine Runde zu gehen und zu schauen, ob es dann wieder besser laufen würde. Mein Körper kennt die Strecke offenbar auswendig. Anscheinend ist er mit abgeschaltetem Kopf weitere 80 min immer weiter gegangen. Daran habe ich keinerlei Erinnerung. Aufgewacht bin ich erst am nächsten Tag, nachmittags im Krankenhaus. Daher O-Ton Christine, die aktiv dabei war:

„In der 10. Runde Joachim schleicherweise vor mir gesehen und bald eingeholt. Ihm ging es nicht gut. Nach Einsatz von RTW, Notarzt und Rettungshubschrauber war alles stabil und Cornelia, Tammo, Peter, Christian und ich beschlossen, in Ruhe weiter zu laufen, und blieben die nächsten 2 Runden zusammen, danach finishte jeder in seinem Tempo den Lauf.“

Das ist leicht untertrieben, denn Christine konnte mich auffangen, bevor ich mit unkontrolliertem Sturz auf den Boden knallte. Sie, als gelernte Krankenschwester – und Christians Anwesenheit – als Arzt und Veranstalter – waren mit ihrem schnellen und richtigen Verhalten mein großes Glück. Denn mein epileptischer Anfall hätte unter anderen Umständen auch Böses enden können.

Bis zu diesem Nachmittag fühlte ich mich übrigens völlig gesund, am Wochenende zuvor beim 100 km-Lauf in Husum problemlos mitgelaufen. Hatte am Montag danach eine Sportuntersuchung über mich ergehen lassen – Ergebnis war ohne Befund. Von Epilepsie – klar schon mal gehört, aber bei mir selbst keine Spur, warum auch.

Im Krankenhaus wurde dann ein Hirntumor diagnostiziert, der durch sein Wachstum den Druck für den epileptischen Anfall auslöste und sich damit bemerkbar machte. Zuvor hatte keine der regelmäßigen Untersuchungen nach etwas Derartigem gesucht, ich auch keinerlei dahingehenden Beschwerden gehabt. Jetzt also, ganz unerwartet: Ernsthaft krank! Schnell folgte eine Operation, Bestrahlung und seit her ein Chemo-

Therapie-Marathon, der anhält und notwendig ist. Bei mir ist damit eben vorläufig Laufsport unmöglich, der Alltag macht viel Mühe und es bleibt nur die Hoffnung, im nächsten Jahr wieder mit dem Laufen anfangen zu können.

Fazit: Marathon sammeln als Hobby kann sogar auch Leben retten! Für die Gesundheit bietet die Viellauferei zwar keine Sicherheit, wie jede andere sportliche Tätigkeit auch. Aber Freunde sind beim Laufen, speziell auch beim 100 Marathon Club, zu gewinnen und von unschätzbarem Wert. Dafür bin ich dankbar und hoffe, bald auch wieder „richtig“ laufen und dabei sein zu können.



Joachim mit Christine

Jürgen verpasste seinen 500. Marathon in New York von Dr. Jürgen Kuhlmei

New York ist immer wieder interessant, man muss es aber lieben, viele tun es auch nicht.

Bisher war Jürgen schon 9 Mal in New York Marathon gelaufen. Das 10. Mal sollte auch gleichzeitig sein 500. Marathon werden. Auf einem 50 km Geländelauf in den sumpfigen Everglades im Süden von Florida traf er im Frühjahr einen Eventmanager der New Yorker Marathon Organisation, der über Jürgens damals ca. 480 Marathons sehr erstaunt war und ihm einen Startplatz zu seinem 500. Marathon in New York versprach, falls ihm das Glück bei dem Lotterie-Verfahren nicht hold sein sollte. Denn bei über 200.000 Anmeldungen gibt es trotz der sehr hohen Startgebühr „nur“ ca. 60.000 Startplätze, die verlost werden. Das Glück war ihm nicht hold und so versuchte Jürgen über Facebook und viele Mails den Eventmanager zu erreichen – zuletzt noch in New York selber. Alles vergeblich! So blieb Jürgen nur noch ein Platz als Zuschauer im Central-Park von New York. Von seiner geplanten Zeit her wäre er von 38 Finishern seiner Altersklasse immerhin der zweite geworden. Aber was soll's!

New York war auch so sehr schön. Den Flug bekam er kostenlos über sein Meilenkonto bei DELTA. Das Doppelzimmer im guten Hotel kostete für 4 Tage nur ca. 320 Euro, allerdings nur für Frühbucher. Er hatte extra zum Flughafen JFK gebucht, da er als alter „Gast-New-Yorker“ so mit der U-Bahn nach Manhattan, dem Zentrum von New York, zünftig und preisgünstig fahren konnte. Auf der Rückfahrt hätte er dabei beinahe seinen Flieger verpasst, da der U-Bahn-Verkehr für längere Zeit unterbrochen war und er kurzentschlossen eine Taxe nehmen musste. Auch die Hafenrundfahrt mit dem öffentlichen Schiffsverkehr war durch den Inselcharakter von Manhattan sehr eindrucksvoll und günstig. Teurer war da schon der Besuch des Musicals „Pippin“, welches durch seine Akrobatik und seine Geschichte besonders eindrucksvoll war. So waren es auch ohne den 500. Marathon, der in 2 Wochen in Florida nachgeholt werden soll, erlebnisreiche und schöne Tage in N.Y.

Zum 1. Mal lief Jürgen 1988 seinen 5. Marathon in New York. Es war der Start zu seiner „Marathon-Karriere“, denn im folgenden Jahr lief er bereits 8 Marathons weltweit, wobei Frankfurt der einzige Deutsche dabei war. Bei den folgenden Malen ergaben sich immer wieder unvergessliche Erlebnisse. So wurde er von einem der bekanntesten Dirigenten der Welt, Zubin Metha, persönlich zu einem seiner Konzerte in der großen Every-Fisher-Hall in Manhattan eingeladen. Auf einer anderen Reise nach N.Y. konnte Jürgen durch ein günstiges Angebot von Interair-Voss-Reisen mit der Concorde fliegen, in einer Zeit von nur 3:42 Stunden von Paris bis nach New York. Eine andere Reise fand im Rahmen einer „Geschäftsreise“ mit seinen Mitarbeitern statt. Das Finanzamt hat teils allerdings Probleme, alle diese Reisen anzuerkennen, obwohl immer Geschäftskunden besucht wurden. Diese waren jedoch nicht der Hauptgrund der Reisen und daher wurden die Kosten nur zum Teil anerkannt.

Früher konnte man sich frühzeitig direkt beim New York Marathon anmelden. Später kam das Lotterieverfahren mit einschränkenden Regeln zum Tragen. Über ein Reisebüro kann man sich immer noch, allerdings meist sehr teuer, anmelden. Auch eine Anmeldung über eine Zeitqualifikation ist möglich, die inzwischen gelockert wurde, aber immer noch unter der Qualifikation der Boston-Zeiten liegt. Für Jürgen heißt dies in seiner Altersklasse M75 für Boston 4:40, für N.Y. früher 4:10 und zukünftig 4:35, was für ihn dann kein Problem mehr ist.

Presseberichte

Marathon auf Trimm-dich-Pfad

Treppenläufer Horst Liebethuth veranstaltet am Sonntag Laufevent im Burgdorfer Holz

Anzeiger Burgdorf & Uetze vom 24.09.2014 von Sandra Köhler



Horst Liebethuth (Bild unten) will jetzt auch den Trimm-Dich-Pfad im Burgdorfer Holz zur Marathon-Strecke machen, nachdem er am Altwarmbüchener See (großes Bild) bereits einen Marathon ausgerichtet hat. Köhler



Hamburg-Marathon war gestern: Wer seine Fitness bei einem Langstreckenlauf unter Beweis stellen will, muss nicht in die Ferne schweifen. Extremsportler Horst Liebethuth lädt für Sonntag, 28. September, von 9 Uhr bis 16 Uhr zu einem Lauf auf dem Trimm-dich-Pfad im Burgdorfer Holz ein. Ob zehn Kilometer, Halbmarathon oder Marathon – die Distanz kann jeder selbst bestimmen.

BURGDORF. Für Liebethuth, den sportlichen 50-Jährigen, der sich vorgenommen hat, noch dieses Jahr seinen 10. Marathon zu absolvieren, ist die Ausrichtung des Marathons ein Heimspiel: „Ich komme aus Hänigsen, laufe wöchentlich mindestens 120 Kilometer – und das hier ist meine Trainingsstrecke.“ Die Bedingungen im Burgdorfer Holz seien perfekt. „Der Boden federt regelrecht, die Strecke ist flach, selbst im Winter toll zu laufen. Und bei Regen bietet das Blätterdach perfekten Schutz.“ Da lag für ihn die Idee auf der Hand, Gleichgesinnten eine familiäre Laufveranstaltung zu bieten. Bei der Erstauflage beschränkt sich Liebethuth aus organisatorischen Gründen auf maximal 25

Läufer. Beim Burgdorfer Ordnungsrunde der erfolgreiche Treppenläufer – er erklimmt regelmäßig Gebäude wie das

Empire State Building und den Messe-Turm Frankfurt – offene Türen ein: „Die fanden die Idee gleich klasse.“ Nun ist er gespannt, für wen das noch gilt. Denn für den Auftakt zu seiner Veranstaltungsreihe hat er sich den Tag des Berlin-Marathons ausgesucht.

Ansprechen will Liebethuth Anfänger wie passionierte Läufer. Die Ausschreibung findet sich auf Seiten wie www.planet-marathon.de. Weil der Rundkurs am liebsten vermessen ist, kann Liebethuth entsprechende Urkunden ausstellen – die Runde beträgt 2,247 km, für einen Marathon sind 19 zu absolvieren. Auch für Uetze könnte sich der mehrfache Absolvent des Raabe-Mount Everest-Treppenmarathons übrigens vorstellen, einen Lauf zu organisieren: „Die Gegend um den Irenensee wäre reizvoll.“ (Fotos: Sandra Köhler)

Anmeldungen sind bis Freitag, 26. September, 24 Uhr, unter www.sportslovr.de möglich. Die Startgebühr beträgt 10 Euro. Treffpunkt ist um 8:40 Uhr auf dem nördlichen Parkplatz des Burgdorfer Holzes an der B 188.

Personalien

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

366	Werner Kerkenbusch aus Oberhausen	369	Martina Ramthun aus Hamburg
367	Jens Hunhold aus Rathenow	370	Martin Schöll aus Augsburg
368	Hellmut Siegert aus Hamburg	371	Frank Hoffmann aus Horneburg

Geburtstage

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

Rosemarie von Kocemba aus Kiel feierte im September ihren **70.** Geburtstag.

Ekkehard Steuck aus Taubenheim feierte im Oktober seinen **70.** Geburtstag.

Bernd Seitz aus Regensburg feierte im September seinen **75.** Geburtstag.

Schon lange bevor es modern wurde, entdeckte er eine Alternative zum Laufschuh, die sein Markenzeichen wurde die Sandale.

Ehrenmitglied Hans-Joachim Meyer aus Hamburg feierte im November seinen **75.** Geburtstag.

Den 75. Geburtstag ? Den haben viele.

Den 75. Geburtstag haben und Laufen ? Das tun einige.

Den 75. Geburtstag haben und Marathon Laufen ? Das tun wenige.

Den 75. Geburtstag haben und mehr als 1500 Marathons gelaufen sein? 2 Menschen weltweit.

Den 75. Geburtstag haben und mehr als 1500 Marathons gelaufen sein und immer noch locker unter 5 Stunden laufen ? Nur HaJo.

Achim Kießling aus München feierte im November seinen **75.** Geburtstag.

„Länger gediente“ Clubmitglieder werden ihn sicherlich noch aus Biel oder vom Schwäbische Alb Marathon kennen.

Johann Spieker aus Laar feierte im November seinen **75.** Geburtstag.

Wer Johanns läuferische Fähigkeiten sehen will, der werfe z.B. einen Blick in seine DUV-Statistik. Dort beachte man insbesondere die Ziffer in der rechten Spalte für die Platzierung in AK M70 bzw. AK M75: Fast immer 1. ! ...und 3:48 in Bremen, 3:56 in Hamburg, beides in 2014 !

Götz W. Eipper aus Hamburg feierte im Oktober seinen **80.** Geburtstag.

Die gute Laune, die freundliche Art und oft ein rotes Halstuch, das sind die Markenzeichen des "elder runnersman". Bleibt nur noch eine Frage: wofür steht das "W.?"

Bob Dolphin aus Renton (USA) feierte im Oktober seinen **85.** Geburtstag.

Bob ist Gründer des 100 Marathon Clubs North America und ist Organisator des Yakima River Canyon Marathons in Renton, Washington. Bei beiden Aufgaben unterstützt ihn seine Frau Lenore.

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras

und damit Vollmitgliedschaft

Jens H unhold (Rathenow) und **Torsten Schacht** (Norderstedt) am 03.10.14 in Hamburg Öjendorf.

Hellmut Siegert (Hamburg) am 24.09.14 an den Teichwiesen in Hamburg.

Frank Hofmann (Horneburg) am 04. 10.14 beim 1. Horneburger Geestmarathon.

Cornelia Balke (Berlin) am 18.10.14 beim 3. RP-Ultralauf von Steinhude nach Bad Münder.

Martin Schöll (Augsburg) am 09.11.14 beim Indoor Marathon in Nürnberg.

200 Marathons/Ultras

Erika Köhn (Tangstedt) am 05.10.14 in Bremen.

250 Marathons/Ultras

Sven Peemöller (Bad Oldesloe) am 20.09.14 beim 10 Teiche Oberharz Marathon in Hahnenklee.

Maria Rolfs (Lohne) am 05. 10.14 in Bremen.

400 Marathons/Ultras

Bernhard Hertinger (Laudenbach) am 06.09.14 beim Silbersee Marathon in Bobenheim-Roxheim.

500 Marathons/Ultras

Jürgen Kuhlmeier (Oldenburg) am 16. 11.14 beim Alafia River State Park Marathon in Lithia, Florida (USA).

600 Marathons/Ultras

Heiner Schütte (Nordstemmen) am 21.08.14 bei der 10. Etappe des Transe Gaule (FRA).

Jobst von Palombini (Bückeburg) am 14.09.14 beim Gevattersee Marathon in Bückeburg.

750 Marathons/Ultras

Rosemarie von Kocemba (Kiel) am 05.10.14 an den Teichwiesen in Hamburg.

800 Marathons/Ultras

Sjoerd Slaaf (Groningen, NED) am 13.09.14 in Hamburg Öjendorf.

Weitere Streckenvermesser

Am 18. Oktober besuchten Alfred Waßner (Aßlar-Werdorf, Hessen) und Michael Weber (Stuttgart, Baden-Württemberg) den Lehrgang zum DLV Streckenvermesser. Somit verfügt der 100 Marathon Club auch im südlicheren Teil Deutschlands über zertifizierte Spezialisten auf diesem Gebiet.



Karl Josef Roth, einer der beiden Lehrgangsgleiter, mit Alfred und Michael bei der Kontrolle der Messergebnisse auf der Teststrecke.

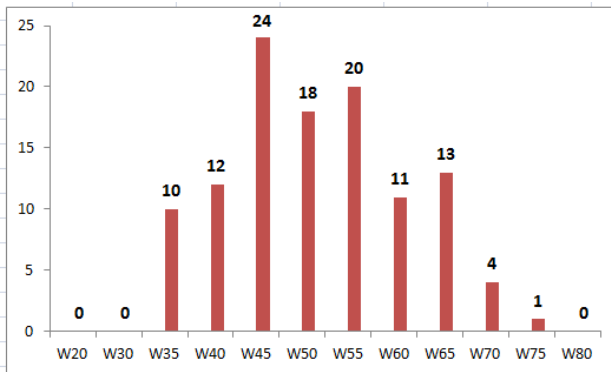
(Foto: Günther Henne)

Marathon-Bestzeiten im 100 Marathon Club von Christoph Wenzel

Der 100 Marathon Club erfasst – passend für Vielläufer/innen – seit 2006 die „Best 5“ Marathon-Zeiten. Diese werden zusätzlich mit Korrekturfaktoren für Alter und Geschlecht direkt vergleichbar angegeben. Oftmals sind die Leistungen in den höheren Altersklassen dabei die relativ besten, d.h. die sportlich wertvollsten.

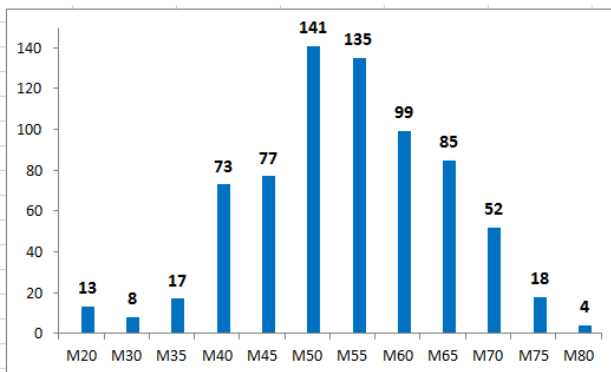
Wie liegen die nun unsere Marathon-Jahresbestzeiten im Vergleich zu den üblichen Marathon-Läufer/innen in Deutschland? Können die 100 MC-Mitglieder genau so schnell Marathon laufen oder sind wir „durch viel Marathon-Laufen“ langsamer als andere geworden oder sind wir „durch regelmäßiges Marathon-Laufen“ schneller als die anderen Marathonist(a)s in Deutschland?

Dazu habe ich aus den „Best 5“ Marathon-Zeiten des 100 MC 2006 bis 2013 jeweils die Jahresbestzeit in einer Liste erfasst. Dadurch gibt es genügend große Anzahlen von Daten. Diese Marathon-Bestzeiten habe ich nach Altersklassen sortiert und für jede AK den Mittelwert sowie die schnellste Bestzeit ermittelt.



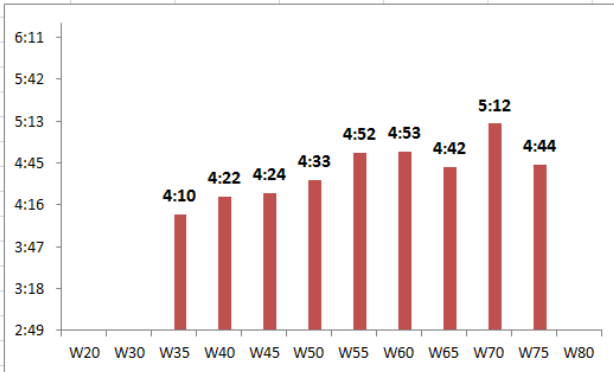
Bei den Frauen sind insgesamt 113 Marathon-Bestzeiten für die Altersklassen W35 bis W75 vorhanden.

Abb 1: Anzahl der Bestzeiten 100 MC Frauen 2006 – 2013



Bei den Männern gibt es insgesamt 722 Marathon-Bestzeiten für alle Altersklassen von M20 bis M80.

Abb 2: Anzahl der Bestzeiten 100 MC Männer 2006 – 2013



Die Abbildungen 3 und 4 zeigen die arithmetischen Mittelwerte der Marathon-Bestzeiten aus dem 100 MC 2006 bis 2013 im Vergleich der Altersklassen.

Abb 3: Mittelwert der Bestzeiten 100 MC Frauen 2006 – 2013

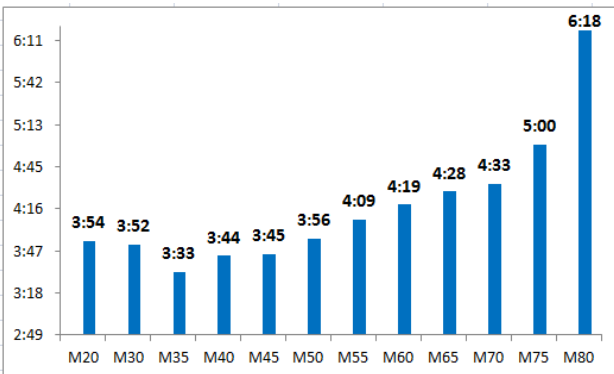
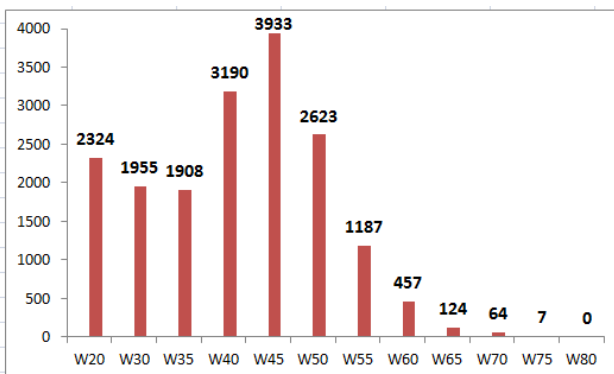


Abb 4: Mittelwert der Bestzeiten 100 MC Männer 2006 – 2013



Seit 2002 wird vom Trainer und Laufshop-Inhaber Peter Greif jährlich eine Deutsche Marathon-Bestliste veröffentlicht (www.greif.de). Dort sind alle Ergebnisse deutscher Marathon-Läufer/innen bei fast allen deutschen und den wichtigsten ausländischen Marathonläufen nach Altersklassen erfasst.

Abb 5: Anzahl der Marathon-Zeiten Frauen Greif-Bestliste 2013

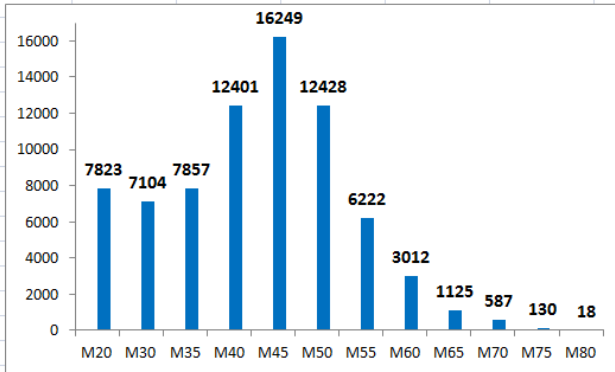


Abb 6: Anzahl der Marathon-Zeiten Männer Greif-Bestliste 2013

Für 2013 sind die Ergebnisse von 24 2 Marathonläufen aufgelistet, dabei auch Hamburg-Öjendorf und der Kaltenkirchen. Es fehlen nur einige kleine Marathonläufe.

Die meisten Jahresbestzeiten im Marathon werden bei größeren Läufen erzielt, so dass auch unsere Bestzeiten in den Greif-Bestlisten nahezu vollständig erfasst sein dürften.

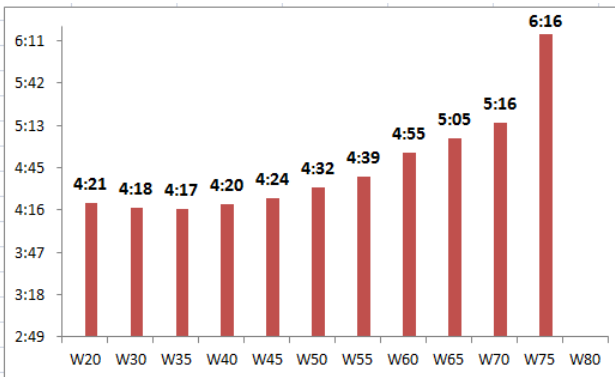


Abb 7: Mittelwert der Marathon-Zeiten Frauen Greif-Bestliste 2013

Die Rohdaten der Greif-Bestlisten aus 2013 weisen jeweils am Ende der Listen einige Zeiten mit dreistelligen Stellenzahlen auf. Diese verschlechtern den Mittelwert deutlich und mussten daher vor der Auswertung gestrichen werden (M40 12420 Einträge mit 4:26 Std. als Mittelwert – Korrektur auf 12401 Einträge mit 3:56 Std. als Mittelwert; M45 4:12 Std. als Mittelwert –

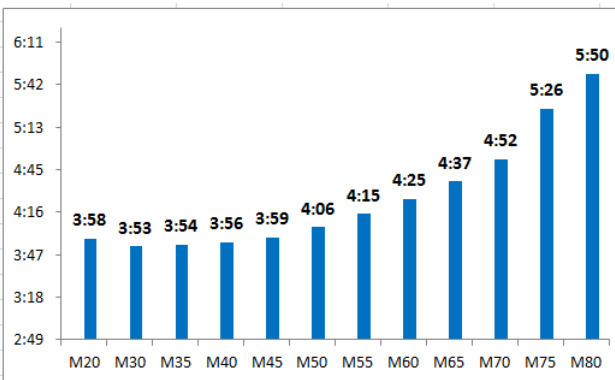


Abb 8: Mittelwert der Marathon-Zeiten Männer Greif-Bestliste 2013 M50.

nach Korrektur 3:59 Std.; M50 4:23 Std. als Mittelwert – nach Korrektur 4:06 Std.).

Für die Auswertung dienen als Vergleich aus der Greif-Bestliste 2013 17772 Marathon-Zeiten deutscher Frauen und 74956 Marathon-Zeiten deutscher Männer aus 242 Marathonläufen. Die Verteilung nach Altersklassen zeigt die höchsten Beteiligungen in der W40-W50 und M40-

Die Abbildungen 7 und 8 zeigen die arithmetischen Mittelwerte der Marathon-Bestzeiten aus der Greif-Bestliste 2013 im Vergleich der Altersklassen.

Im 100 Marathon Club sind etwa 90 % deutsche und 10 % ausländische Mitglieder. Die Zeiten der ausländischen 100MC-Mitglieder sind nicht in den Greif-Bestenlisten erfasst.

Zur statistischen Auswertung nach Altersklassen sind genügend große Anzahlen von Zeiten notwendig. Daher werden unsere zusammengefassten Bestzeiten der Jahre 2006 – 2013 mit den Marathonzeiten der Greif-Liste 2013 verglichen.

Die großen Bestenlisten von Greif zeigen für die Altersklassen jeweils eine so genannte Normalverteilung der Marathon-Zeiten. Wie eine Glocke sind die Zeiten um den Mittelwert am häufigsten, während sehr schnelle und sehr langsame Zeiten jeweils selten sind. Inzwischen habe ich als Marathonläufer schnelle Läufe im Vordergrund, Läufe im dicht besetzten Mittelfeld und langsame Läufe im hinteren Feld erlebt.

Der so genannte Prozentrang von Datenverteilungen gibt an, wie viel Prozent aller Zahlenwerte kleiner oder gleich groß wie der betrachtete Datenwert sind.

Der 25. Prozentrang markiert das erste Viertel, der 50. PR zwei Viertel und der 75. PR drei Viertel der Marathonzeiten einer Liste. Wenn die Kurve der Datenverteilung „gerade“ (nicht „schief“) ist, liegen der arithmetische Mittelwert und der 50. Prozentrang zusammen.

Die so genannte Standardabweichung einer Normalverteilung steht für den mittleren Fehler bzw. für die Streuung einer Datenverteilung. Eine Standardabweichung unter dem Mittelwert entspricht dem 16. Prozentrang, eine Standardabweichung über dem Mittelwert dem 84. PR.

Zwei Standardabweichungen unter dem Mittelwert (ca. 2,5. PR) und zwei Standardabweichungen über dem Mittelwert (ca. 97,5. PR) können statistisch als signifikant kleine bzw. große Werte angesehen werden.

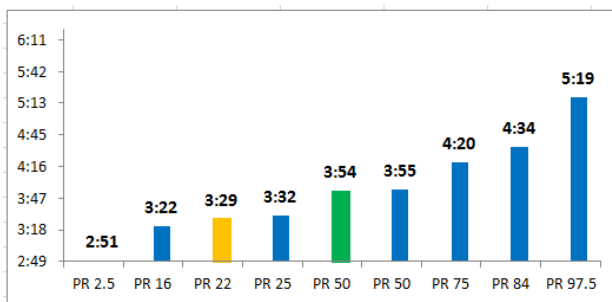


Abb. 9: Marathon-Zeiten M20

In der Altersklasse M20 sind in blauer Farbe die oben beschriebenen Zeiten der sieben Prozentränge aufgeführt, die die Verteilung der Zeiten aus der Greif-Liste 2013 charakterisieren. Jeder kann seine eigenen Zeiten einordnen.

In grüner Farbe ist der Mittelwert der M20-Bestzeiten des 100 MC eingetragen, der in dieser Altersklasse dem 50. Prozentrang entspricht.

Der Mittelwert liegt also genau in der Mitte aller M20-Zeiten aus 2013.

In oranger Farbe steht die schnellste M20-Bestzeit des 100 MC. Diese entspricht dem 22. PR – somit einem Rang im ersten Viertel aller Zeiten aus 2013.

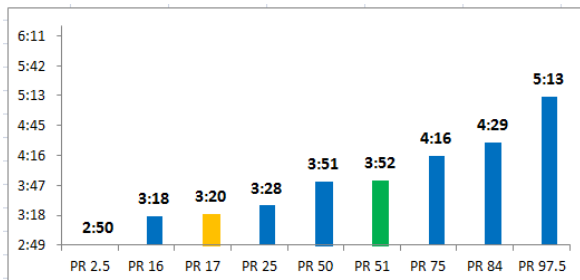


Abb. 10: Marathon-Zeiten M30

In der Altersklasse M30 entspricht der grün eingetragene Mittelwert der 100MC-Bestzeiten dem 51. PR, eben falls genau in der Mitte aller M30-Zeiten aus 2013.

Der orange Balken zeigt die schnellste M30-Bestzeit des 100 MC sogar beim 17. PR.

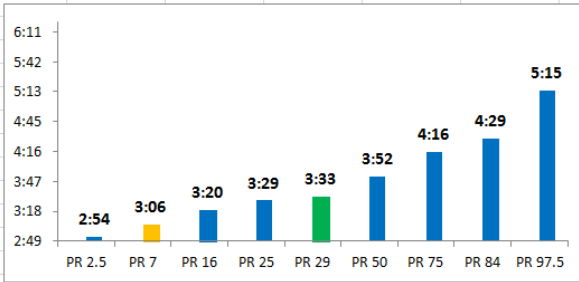


Abb. 11: Marathon-Zeiten M35

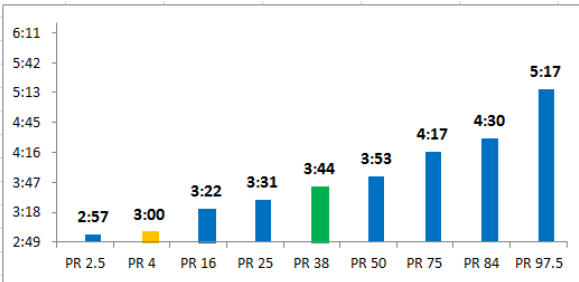


Abb. 12: Marathon-Zeiten M40

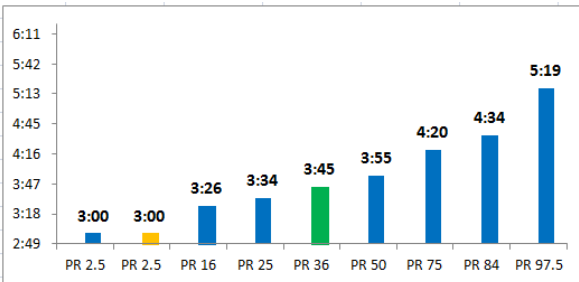


Abb. 13: Marathon-Zeiten M45

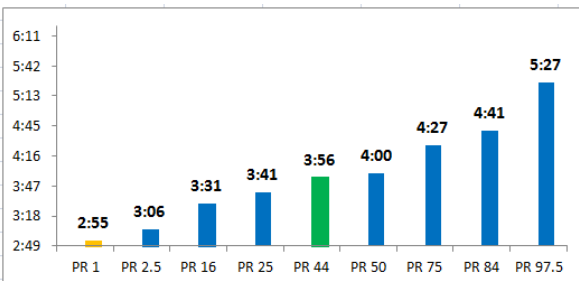


Abb. 14: Marathon-Zeiten M50

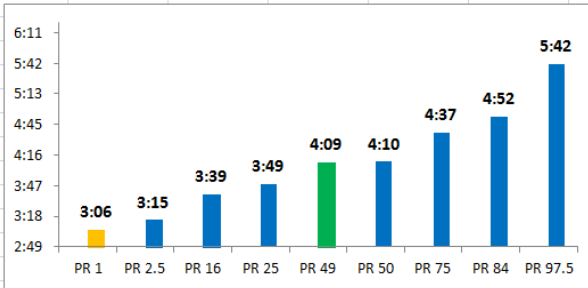


Abb. 15: Marathon-Zeiten M55

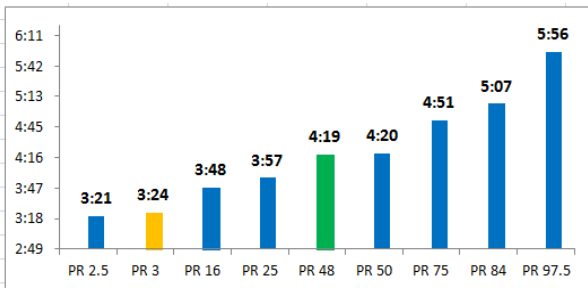


Abb. 16: Marathon-Zeiten M60

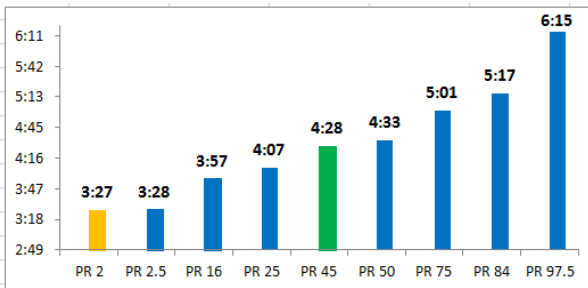


Abb. 17: Marathon-Zeiten M65

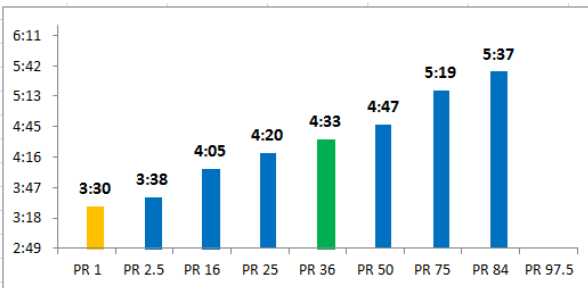
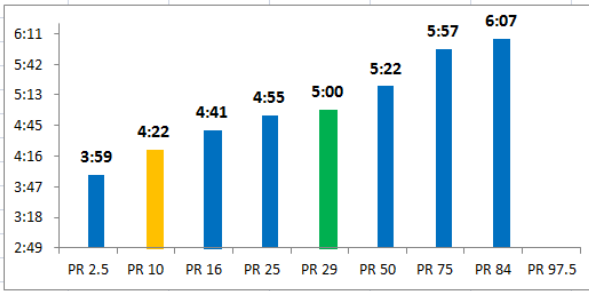


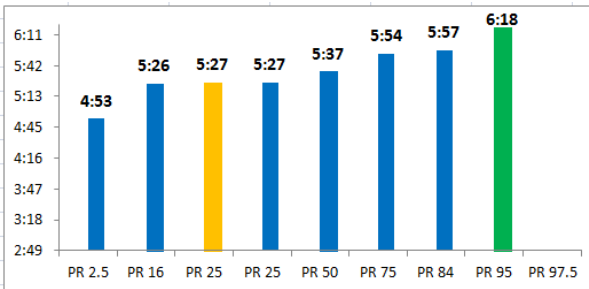
Abb. 18: Marathon-Zeiten M70



Bei den Männern liegen die grün eingetragenen Mittelwerte der Bestzeiten des 100 MC in der Regel bei kleineren Zeiten als den 50. Prozenträngen aller Zeiten aus 2013.

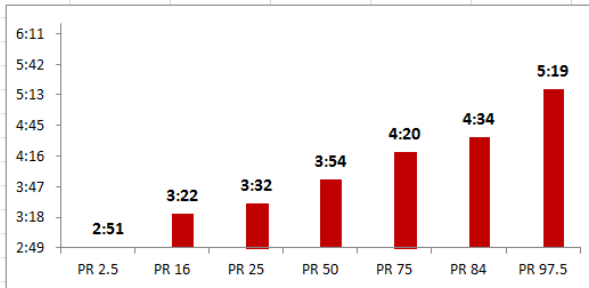
Die orange eingetragenen schnellsten AK-Bestzeiten der Männer des 100 MC liegen in der Regel bei Spitzenzeiten des Altersklasse.

Abb. 19: Marathon-Zeiten M75



Die Bestzeiten der Männer des 100 Marathon Club sind also deutlich schneller als die mittleren Zeiten der jeweiligen Altersklasse.

Abb. 20: Marathon-Zeiten M80 (nur 4 Zeiten 100 MC und 18 Zeiten 2013)



In den Altersklassen W20 und W30 sind die Zeiten der beschriebenen Prozenträge aus der Greif-Liste 2013 mit roten Balken markiert. Im 100 MC gab es keine Bestzeiten der W20 und W30.

Abb. 21: Marathon-Zeiten W20

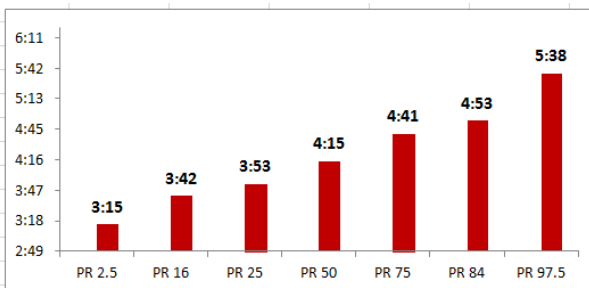
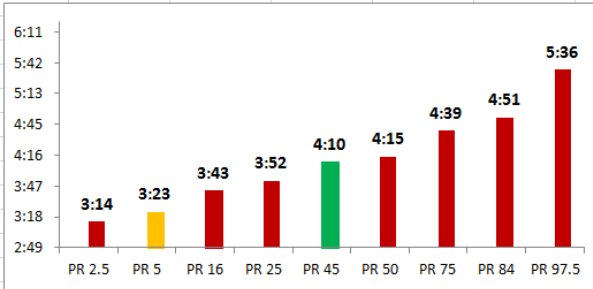


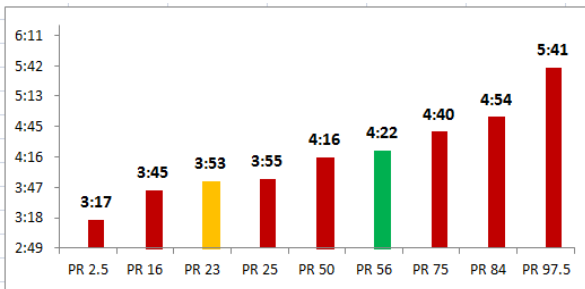
Abb. 22: Marathon-Zeiten W30



In der Altersklasse W 35 entspricht der grün eingetragene Mittelwert der 10 0MC-Bestzeiten dem 45. Prozentrang, entsprechend der Mitte aller W35-Zeiten aus 2013.

Der orange Balken zeigt die schnellste W 35-Bestzeit des 100 MC im Spitzenbereich des 5. PR.

Abb. 23: Marathon-Zeiten W35

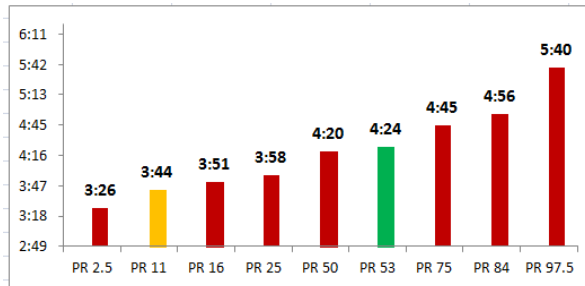


Bei den Frauen schwanken die eingetragenen Mittelwerte der Bestzeiten des 100 MC in der Regel um den 50. Prozentrang aller Zeiten aus 2013.

Die Bestzeiten der Frauen des 100 Marathon Clubs entsprechen also den mittleren Zeiten der jeweiligen Altersklasse.

Die orangefarben eingetragenen schnellsten AK-Bestzeiten der Frauen des 100 MC liegen in der Regel bei Spitzenzeiten der Altersklasse.

Abb. 24: Marathon-Zeiten W40



Die Vielläufer/innen des 100 Marathon Clubs sind in ihren Jahresbestzeiten den Zeiten aller Marathonläufer/innen vergleichbar (Frauen) bzw. etwas schneller (Männer).

Im Durchschnitt läuft der/die Marathonist/in ein bis zwei Marathonläufe pro Jahr. Durch Fachbücher ist ein effektives Marathontraining bekannt und wird oft auch so praktiziert. Diese ein bis zwei Marathonläufe sind somit sportlich vergleichbar mit dem Entschluss von uns 100MClern „heute laufe ich schnell“.

Abb. 25: Marathon-Zeiten W45

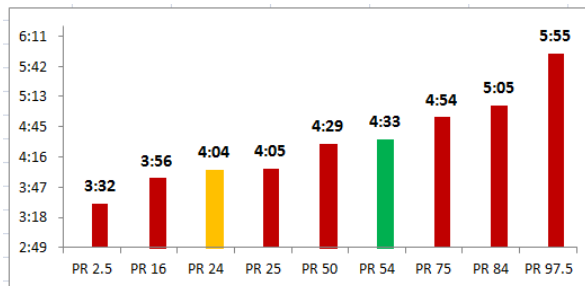


Abb. 26: Marathon-Zeiten W50

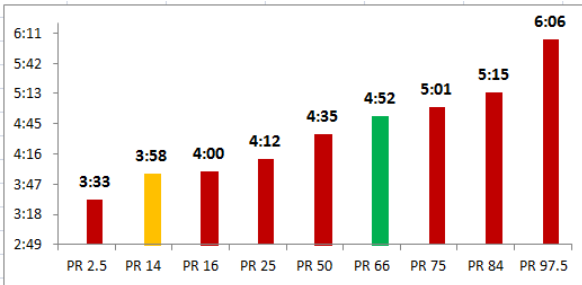


Abb. 27: Marathon-Zeiten W55

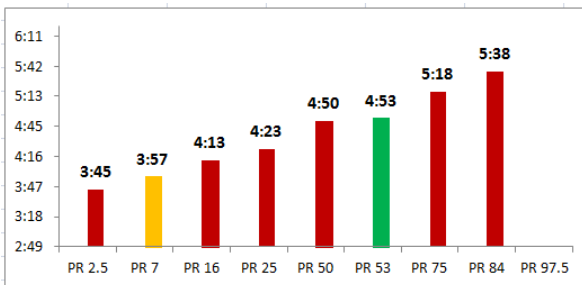


Abb. 28: Marathon-Zeiten W60

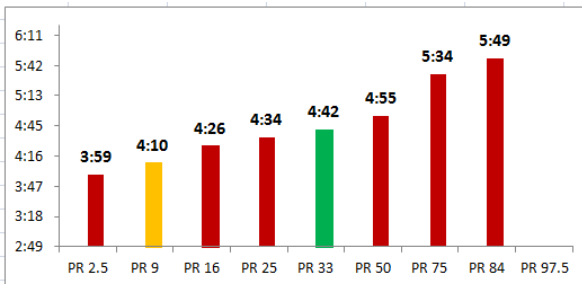


Abb. 29: Marathon-Zeiten W65

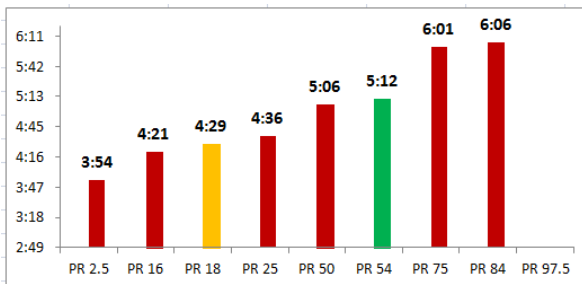


Abb. 30: Marathon-Zeiten W70

In der Altersklasse W75 wurden 2013 nur sieben Zeiten in der Greif-Liste erfasst. Daher ist eine weitere Auswertung von Prozenträngen nicht sinnvoll möglich.

Der Mittelwert der sieben Läufe beträgt 6:16 Std., die schnellste Zeit 4:48 Std.

Im 100 MC gibt es eine Bestzeit der W75, die mit 4:44 Std. noch schneller ist.

Im 100 Marathon Club beträgt die durchschnittliche Teilnahme 23,5 Marathon-/Ultramarathon-Läufe pro Jahr („15 Jahre 100 MC“ im Heft 2/2014).

Schnelle Marathons laufe ich einmal im Frühjahr und einmal im Herbst, sonst laufe ich ruhiger. Das bedeutet: wir können genau schnell Marathon laufen wie andere Marathoni(a)s, sind aber nur selten im Jahr so schnell.

Dies ist die Erklärung dafür, dass wir nicht mit Überlastungsverletzungen aussetzen müssen, sondern so oft im Jahr Marathon laufen können.

Trainingsmethodisch halten wir uns nicht an einen Plan zum 8- bis 12-wöchigen Training für den einen Marathon, sondern bauen schnelle Marathonläufe in ein regelmäßiges Marathon-Laufen ein.

Der Vergleich mit allen Marathonis zeigt, dass wir uns damit auf ungewöhnliche Art eine gute sportliche Leistungsfähigkeit erlauben. Die Wirksamkeit optimierter gezielter Pläne zur Marathon-Vorbereitung bleibt dennoch bestehen. Wir könnten damit einen Lauf noch (etwas) schneller laufen, wenn wir dieses Ziel verfolgen wollten.

Bewundernswert sind die Spitzenleistungen unserer schnellen Frauen und Männer – ganz besonders in den hohen Altersklassen. Auch hier gilt aber, dass die meisten Marathons ruhiger als im Bereich der eigenen Jahresbestzeit gelaufen wird. Die 100MCler sind so bis zur W75 und M80 regelmäßig aktiv.

SEPA (Single Euro Payments Area)

Gem. der EU Verordnung haben wir auch den Zahlungsverkehr ab Februar 2014 auf SEPA umgestellt. Dieses betrifft sowohl Überweisungen als auch das Lastschriftverfahren.

Was bedeutet IBAN (International Banking Account Number)?

IBAN: max. 34 Stellen, in der BRD nur 22 Stellen, Aufbau wie folgt:

DE (Länderkennung) **2 stellige Prüfziffer** **Bankleitzahl** (8 Stellen) und **10 stellige Kontonummer**. **BIC** (Business Identifier Code), entfällt ab Febr. 2016 (Anstelle der Bankleitzahl).

Was bedeutet SEPA für Euch?

Sofern Ihr uns eine Lastschrifteinzugsermächtigung erteilt habt, braucht Ihr nichts zu unternehmen.

Die erteilte Lastschrifteinzugsermächtigung dient uns im Rahmen der EU Verordnung als „SEPA-Mandat“.

Neu ist:

1. Die Gläubigerbezeichnung, die uns eindeutig kennzeichnet ist
100 Marathon Club Deutschland e. V.
2. Gläubigeridentifikationsnummer **DE92ZZZ00000377001**
3. Die Mandatsreferenznummer: Ist identisch mit Eurer Mitgliedsnummer

Sollten sich Änderungen bei Euren Kontoverbindungen ergeben haben, sendet bitte eine unverzügliche Nachricht an Wolfgang Kieselbach, damit unnötige Zusatzkosten (z. B. Lastschriftrückläufergebühren der Banken) vermieden werden.

Sofern sich Eure Kommunikationsdaten wie Anschrift, E Mail Anschrift, Telefonnummer geändert haben sollten, teilt uns dieses bitte freundlicherweise mit.

Bei allen Neumitgliedern in 2014 haben wir bereits SEPA konform gearbeitet.

Inhalt

Adressen	2
Mitgliederversammlung des 100MC am 20.06.15	3
Hannover Marathon Get together	3
Berichte unserer Mitglieder	5
Transe Gaule / Frankreich 12. – 30.08.14	5
MEDOC Marathon, Paulliac / Frankreich 13.09.14	7
Spartathlon 26. – 27.09.14	9
Damals, am 29. September 1974 in Nordholz	14
Was mir im letzten Mai bei einem Marathon-Lauf widerfuhr	15
Jürgen verpasste seinen 500. Marathon in New York	17
Presseberichte	18
Marathon auf Trimm-dich-Pfad	18
Personalien	19
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe	19
Geburstage	19
Jubiläen	20
Weitere Streckenvermesser	20
Marathon-Bestzeiten im 100 Marathon Club	20
SEPA (Single Euro Payments Area)	30
Impressum	31

Impressum

Veröffentlichung:	“100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck:	Hetzel Ellerbek
Auflage:	300 Exemplare
Nächstes Heft:	“100MC aktuell“ 1/2015 erscheint ca. Ende Februar 2015 Redaktionsschluss: 8.02.2015 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:	Mario Sagasser
V.i.S.d.P.R.	

Bankverbindung:



Sylvia und Heiner im Ziel des Transe Gaule