



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 3/2015

Jahreshauptversammlung am 9. April 16 in Hannover



Als Balke gestartet, als Rohwedder im Ziel.

Unsere Clubmitglieder Cornelia Balke und Karl Rohwedder haben sich am 15. August während des 100 Meilen Berlin Mauerweglaufs das „Ja“ Wort gegeben. Bei ungefähr km 35 ging es zum Standesamt, danach wurde das Rennen fortgesetzt.

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-
arbeit, Redaktion,
Startpässe

Joachim Neuhaus:

Statistik Michael Kiene:

Kassenwart,
Mitgliederwesen Wolfgang Kieselbach:

Webmaster,
Clubheft, Redaktion Michael Weber:

Fragebogen Gesundheit bei Marathonläufern

Christoph Wenzel möchte nochmals alle Mitglieder um Teilnahme an der Fragebogenaktion im vorigen Clubheft bitten (auch wer nie ein Vorhofflimmern hatte)!

Nur bei einer genügend hohen Teilnahmequote kann er ausrechnen, wie unser Gesundheitszustand als Vielläufer ist. Der Fragebogen kann aus dem vorigen Clubheft herausgetrennt und ausgefüllt an Christoph versandt werden oder auch elektronisch über unsere Webseite. Dort am einfachsten zu finden über „Aktuelles“ links oben unter dem Logo. Dort gibt es dann rechts als aktuelle Hinweise nochmal die Erläuterung zu dieser Fragebogenaktion. Link zur anonymisierten Teilnahme:

<http://100marathon-club.de/fragebogen-vorhofflimmern.html>

Titelfoto: 100 Meilen Berlin Mauerweglauf (Foto: Hans Drexler).

Foto auf der Rückseite: Bärensee Stuttgart (Foto: Hanne Funke).

Auch 2016 kein Elbtunnel Marathon

Wegen Schwierigkeiten und Verzögerungen bei der Sanierung der Elbtunnelröhre kann in 2016 definitiv kein ETM stattfinden. Wir sind aber für Januar zu einer Baustellenbesichtigung eingeladen und werden darüber berichten.

Hans-Jürgen Lange für das Orgateam

Nennung des Nachnamens in Laufberichten

Eine pauschale Freigabe zum 01.01.2016 wurde bei der diesjährigen Mitgliederversammlung entschieden. Die Redaktion führt eine Liste mit denjenigen Mitgliedern, die dies für ihre Person nicht möchten. Bitte wendet Euch in solch einem Fall an die Redaktion.

Mitgliederversammlung des 100MC am 9.04.2016

Hiermit lade ich satzungsgemäß zur Mitgliederversammlung des 100MC ein.

Termin: Samstag, 09.04.2016, 19:30 Uhr

(nach dem Get Together vor dem Hannover-Marathon, der am 10.04.2016 stattfindet)

Ort: Neues Rathaus (vorauss. Mosaiksaal), Trammplatz 2, 30159 Hannover

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 – Weitere Anträge

TOP 9 – Verschiedenes

Anträge auf Ergänzung der Tagesordnung bitte ich bis zum 06.03.2016 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 31.03.2016 gebeten (per mail an (erikakoehn56@gmail.com)).

Mario Sagasser, 1. Vorsitzender des 100MC

Hinweis: Für den Hannover-Marathon (Sonntag, 10.04.2016) können sich 100 Marathon Club-Mitglieder zu besonderen Konditionen anmelden (Anmeldeschluss: 15.02.2016)

Ebenso ist eine Teilnahme am Get Together (Samstag, 09.04.2016) des Laufveranstalters möglich.

Hannover Marathon Get together



Liebe Mitglieder der 100 Marathon Clubs,

nach der tollen Resonanz in diesem Jahr wollen wir Euch auch für 2016 wieder zum Marathon nach Hannover einladen, um am **10. April 2016** am Start des 26. HAJ Hannover Marathons zu stehen.

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 Zimmer zu Sonderkonditionen im Cityhotel Thüringer Hof in nächster Nähe zum Start für 100 Marathon Clubmitglieder reserviert. Nutzt die Gelegenheit und bucht Euch direkt ein.

(Kontakt: Benjamin.Wirtz@Hannover-Tourismus.de Stichwort: „HAJ Hannover Marathon 2016 – 100 Marathon Club“)

Auf unserer Homepage www.marathon-hannover.de findet Ihr weitere Informationen und Zeitpläne zum 26. HAJ Hannover Marathon 2016 am 10. April.

Jubilee Club: Plant Euren Jubiläums Marathon (100., 200., 300., ... Marathon) bei uns in Hannover und erhaltet für Eure Begleiter je 100 Marathons einen Freistart! Wer seinen 800. Marathon bei uns läuft erhält also 8 Freistarts für Begleiter!

Exklusiver Nachzielbereich: Beim 26. HAJ Hannover Marathon wird es erstmals einen exklusiven Nachzielbereich für alle Marathon Finisher geben.

Wir hoffen, Euer Interesse geweckt zu haben und freuen uns über eine kurze Rückmeldung, damit wir Euch die Log-in Daten für die Anmeldung überstellen können.

Per E-Mail an: marco.moszczynski@eichels-event.com

Telefonisch: +49 511 - 28 87 93 32.

Anmeldung unter: www.marathon-hannover.de/100mc

Anmeldeschluss 15.02.2016

Mit sportlichen Grüßen

Gilbert Aust

Koordination 100 Marathon Clubs



Berichte unserer Mitglieder

In Süchteln unterwegs mit den Ultras

von Werner Kerkenbusch

Im Westen der Republik gibt es nur wenige Serienveranstaltungen, bei denen man mit Gleichgesinnten regelmäßig auf der Marathonstrecke unterwegs sein kann.

Diese Lücke hat Claudia mit dem Süchtelner Höhen Prof. Marathon dankenswerterweise im Jahre 2013 geschlossen. Anlässlich ihrer Berufung zur Honorar-Professorin an der Hochschule Niederrhein kam sie auf die lobenswerte Idee, selbst eine Marathonveranstaltung zu organisieren. Was zuerst nur als einmaliges Ereignis geplant war, wurde dann aufgrund des durchweg positiven Echos zur Serienveranstaltung und fand nun im September bereits zum 65. Mal statt.

Natürlich ist die Strecke DLV vermessen und erfüllt alle Anforderungen der Zählordnung. Auf 6 Runden à 6,4 km plus einer Ausgleichsrunde geht es hier über die Süchtelner Höhen. Anmelden kann man sich problemlos über das Internet per E-Mail. Die Startgebühr von 15 Euro kann vor Ort bezahlt werden. Dafür gibt es in jeder Runde eine üppige Verpflegungsstelle, eine Soforturkunde und Ergebnisliste sowie ein schönes Erinnerungspräsent. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt und die Sollzeit beträgt 8 Stunden. Dank der perfekten Organisation, verbunden mit der Herzlichkeit der gesamten Familie Cavaleiro, hat sich schnell ein fester Teilnehmerstamm gefunden. Neben den Wiederholungstätern kommen aber auch immer wieder Neulinge hinzu, und mancher scheut nicht den weiten Weg aus Hamburg, Berlin oder sogar aus Istanbul. Auch Läufer aus den benachbarten Niederlanden gehören hier öfters zu den Teilnehmern.

Wer die Läufer kennt weiß, dass sie gerne immer nach schneller, höher und weiter streben. So scheint es auch bei Claudia zu sein. Schneller ist sie schon lange, nun kommt noch höher und weiter dazu. Nachdem sie bereits einige Ultrastrecken geschafft hatte, wollte sie jetzt auch die Strecke vor ihrer Haustüre zur 100 km Herausforderung nutzen. Bereits am 21.03.2015 veranstaltete sie daher den 1. Süchtelner-Höhen-Ultra über 100 km. Dazu mussten dann 15 Runden plus Ausgleichsrunde gelaufen werden. Das ergab dann gleich 1950 Höhenmeter. Auch damals hieß es zuerst, dies sei eine einmalige Angelegenheit. Nachdem die erste Auflage aber ein voller Erfolg war, geht es jetzt in die zweite Auflage. Da ich schon im März als Marathonläufer dabei war, will ich auch heute wieder gerne die Gelegenheit nutzen, die Ultraläufer im Rahmen des Marathonlaufes ein wenig zu unterstützen.

Als ich um 7:30 Uhr in Süchteln ankomme, sind die Ultraläufer schon 3,5 Stunden unterwegs. Beim Start um 4 Uhr war es noch stockdunkel. Ich gehe die wenigen Schritte bis zur Hindenburgstraße und treffe schon auf dem Parkplatz Kerstin und Klaus, welche heute auch „nur“ die Marathonstrecke laufen möchten. Während wir uns in die Startliste eintragen, kommen die ersten 100 km Läufer vorbei. Sie tragen ihre Rundenzeiten in eine Liste und versorgen sich an der üppigen Verpflegungsstelle. Claudia hat die schon sonst tolle Verpflegung nochmals kräftig aufgestockt.



Claudia bei der Erfassung der Teilnehmer

Jetzt sind auch gekochte Kartoffeln und Salz dabei. Immerhin haben die Läufer bis Mitternacht Zeit, die 100 km zu schaffen. Ich bin überrascht, als ich 10 Starter in der Liste entdecke. Die meisten kenne ich. Ich staune über Manfred, der in der M75 sich auch dieser Prüfung stellt. Wir geben allen noch aufmunternde Worte mit auf die nächste Runde.

Dann müssen auch wir uns für den Marathon an die Startlinie begeben. 9 Läufer wollen heute die 42,195 km laufen. Pünktlich schickt Pedro uns auf die mir bereits bestens bekannte Runde, ich bin ja heute auch schon zum zwölften Mal dabei. Das Wetter ist mit 20 Grad sehr angenehm zum Laufen. Nach der Unterquerung der Hindenburgstraße laufen wir an der Volksbank Arena vorbei und gelangen mit einem steilen Anstieg zur Irmgardiskapelle. Vorbei geht es dann am Wasserhebewerk und Klettergarten in den Wald. Hier laufen wir kreuz und quer immer den frischen Markierungen nach. Der Waldboden ist zwar angenehm weich, die An- und Abstiege sind aber auch etwas ausgewaschen, sodass Vorsicht geboten ist. Nachdem wir den Wald verlassen haben, laufen wir auf wechselndem Untergrund parallel zur Autobahn. Nach einer scharfen Kurve erhebt sich vor uns ein heftiger Anstieg. Auch hier ist der Weg sehr uneben, aber man ist ja hier eh langsam unterwegs. Jetzt geht es wieder zurück zur Hindenburgstraße. Die Streckenführung hat somit die Form eines Luftballons und die Schnurr hierzu ist nun die Pendelstrecke auf der wir uns alle immer wieder begegnen. Bald haben sich Marathon- und Ultraläufer vermischt und ich habe das Gefühl, dass die Ultraläufer die Abwechslung begrüßen. Immer wieder ergeben sich Gelegenheiten zu einem kurzen Gespräch und alle machen noch einen frischen Eindruck. Wenn die Marathonstrecke auch mit dem Kopf bewältigt werden muss, gilt das für die 100 km erst recht. Waren bei der ersten Auflage 5 Läufer am Start, stellen sich heute 10 der großen Aufgabe. Es ist ein Einladungslauf, zu dem man sich auch gerne noch selbst anmelden kann. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt. Während wir beim Marathon ein Zeitlimit von 8 Stunden haben, müssen die Ultras in 20 Stunden im Ziel sein. In der Hindenburgstraße tragen auch wir unsere Runden in die Liste ein und ich labe mich an der übigen Verpflegung. Dann geht es weiter in zweite Runde. Ich laufe bereits die ganze Zeit mit Wolfgang zusammen. Er erzählt vom Münster Marathon am Sonntag und am Mittwoch war er noch in Oldenburg dabei. Wie macht der das bloß?



Teilnehmer des Marathonlaufes vor dem Start.

Fotos: Werner Kerkenbusch

1998 bin ich in Biel auch mal 100 km nach sorgfältiger Vorbereitung gelaufen. Auch wenn das lange her ist, kann ich mich noch gut an die „Nacht der Nächte“ erinnern. Ich weiß wie anstrengend es war, aber auch wie stolz ich war, als ich dieses Abenteuer erfolgreich bestanden hatte. Heute ist eine solche Leistung für mich nicht mehr machbar und ich bin froh und dankbar wenn ich die Marathondistanz schaffe. Wenn ich an die Leistung der Ultras denke, fällt mir die Marathonstrecke direkt leichter. Wenn es aus irgendeinem Grunde beim Ultra nicht so gut läuft, kann man übrigens auch nach 10 Runden Schluss machen und wird dann nach 64,3 km mit einer Urkunde gewertet. Das ist eine gute Lösung, damit man nicht frustriert nach Hause muss. Natürlich ist es auch eine gute Gelegenheit, wenn jemand mal ausprobieren will, wie es nach 42 km weitergeht. Bald kommt Manfred zu uns. Er ist heute in Topform. Kein Wunder, denn er hat mit zahllosen Ultras auch eine Menge Erfahrung. Jede Steigung geht er von Anfang an, zieht dann aber danach sofort wieder locker das Tempo an. Erfreut registrieren wir, dass die Anfahrt zum Klettergarten nun neu asphaltiert wurde und sich dadurch prima laufen lässt. Auf der Pendelstrecke kann ich gut die anderen Läufer beobachten. Florian und Volker führen beim Marathon. Kerstin und Klaus laufen im Gleichschritt. Dietmar und Jürgen bleiben ebenfalls zusammen. Claudia und Peer sehen noch locker aus und Elli und Silvia sind sehr flott unterwegs. Allerdings haben die Beiden sich schon auf 10 Runden festgelegt.

Wolfgang hat sich irgendwann nach vorne abgesetzt und so muss ich jetzt alleine kämpfen. Irgendwie kommt mir die Strecke trotzdem heute kürzer vor, wenn ich bedenke, dass ich „nur“ 6 Runden plus Ausgleichsstrecke laufen muss. So komme ich dann nach 5:51:28 ins Ziel und belege damit Platz 6 bei den Männern. Schnellster war heute Florian und bei den Frauen siegte Kerstin.

Wir stehen noch ein wenig zusammen und feuern die Ultras an. Da gibt es dann immer noch ein Lächeln von ihnen. Hier sind nur Läufer am Start, welche genau wissen, worauf sie sich eingelassen haben. Souverän drehen sie ihre Runden und wenn es mal nicht läuft, geht man halt ein Stück bis es wieder läuft.

Ich bekomme meine Urkunde und mache mich auf den Weg zu meinem Auto. Immer noch treffe ich auf unermüdete 100 km Läufer. Ich hoffe, dass ich ihnen ein bisschen Abwechslung und Unterstützung bieten konnte. Meinen uneingeschränkten Respekt haben sie alle.

7. Kauai und 45. Maui – Marathon / Hawaii

Laufen im Paradies

von Karl Wolfgang Baumgarten

Die letzte Hawaii-Reise im Jahre 2009 führte meine Frau und mich unter anderem auch nach Kauai, wo ich anhand eines Faltblattes feststellte, dass dort erst kürzlich der Kauai Marathon stattgefunden hatte und da ärgerte ich mich schon, dass ich von dem Lauf nichts wusste – so blieb es 2009 bei dem Maui –Marathon. In diesem Jahr lagen beide Läufe nur 14 Tage auseinander, so konnte ich einen Hawaii-Urlaub mit 2 Marathonläufen planen.

Erste Station war die Hauptinsel Oahu. Dort findet im Dezember der Honolulu Marathon statt, der bei weitem teilnehmerstärkste Marathon auf den Inseln. Hier gibt es auch teilweise ein großes Zuschauerpotential. Die Laufstrecke ist relativ einfach, aber landschaftlich nicht so reizvoll. Der weltbekannte Strand von Waikiki sowie Pearl Harbour sind einen Abstecher wert und wer gerne gut und teuer einkauft, ist in Honolulu bestens aufgehoben. Nach zwei Tagen flogen wir weiter zur Insel Kauai – der Garteninsel. Fast überall ist es dort herrlich grün, wie in einem regelmäßig bewässerten Garten. Das Gießen ist teilweise sehr intensiv – liegt doch der regenreichste Punkt der Erde der Berg Waialeale auf Kauai. Es ist immer wieder faszinierend wie eng die Klimazonen auf den Hawaii-Inseln beieinander liegen – hier Regenwald und ein paar Kilometer weiter Savanne oder Felder mit Zuckerrohr, die künstlich bewässert werden. Auf Kauai liegt der berühmte Waimea-Canyon den Mark Twain als Grand Canyon des Pazifik bezeichnet hat.

Unser Strandhotel in Poipu lag perfekt zum Start und Ziel des Kauai-Marathons. Start des Laufes war am 06.09.um 6:00 Uhr am Morgen. Gestartet wurde gemeinsam mit den Halbmarathonläufern (insgesamt rund 1700 Läufer, davon 300 Marathonis, Frauenanteil fast 60 %). Nach den Hymnen von Kauai und den USA (jeweils live gesungen) wurde der Lauf mit großen Muscheln angeblasen. Damit begann für mich ein feuchtheißer Lauf wie ich ihn noch nicht erlebt habe. Bereits nach einer Meile wurde meine lockere Laufhose zu einer klatschnassen, enganliegenden Tight und die Sonne ließ auch nicht lange auf sich warten. Der Kauai Marathon hat fast 700 Höhenmeter und ist damit mit Abstand der Schwerste auf den Inseln. Er ist landschaftlich wunderschön und an vielen Verpflegungsstellen wird man von Hula Mädchen oder Musikgruppen unterhalten. Nach 11 Meilen teilt sich die Strecke, die Halbmarathonis laufen Richtung Ziel und die Marathonis in eine andere, neue Richtung. Da wird es dann schon einsam, fast schattenlos und dann geht es eigentlich erst mit den Höhenmetern los. Circa bei Km 25 – ich hatte gerade eine dicke Steigung bei knalliger Sonne hinter mir und kam bei einem Verpflegungsstand an. Von dort wurde ich mit den üblichen Sprüchen „Good job“ und „Lookin‘ good“ angefeuert. Ich sah alles andere als gut aus, war aber zu einem Scherz aufgelegt. Ich fragte die Helfer ob sie den Song „Little Lies“ von Fleetwood Mac kennen (ich bin ein Fan der Gruppe, auf Hawaii ist die Gruppe auch sehr populär da Mick Fleetwood auf der Insel Maui lebt), der Refrain ist ja „Tell me lies, tell me sweet little lies“. Sie bejahten, ich sang den Refrain kurz an und sagte dann „So You do“. Es gab ein großes Gelächter und der Spaß am Lauf war zurück. Die letzten Laufkilometer am Meer fielen dann leichter, zudem ging es dann auch bergab. Nach 5:30 war ich im Ziel, wo es dann noch eine tolle Zielverpflegung und eine wunderschöne Medaille gab. Ein beeindruckender, aber auch sehr schwerer Landschaftslauf der eigentlich nach Wiederholung ruft, wenn nicht die über 24-stündige Anreise wäre !



Karl Wolfgang im Ziel des Kauai Marathons.

Foto: privat

Nächstes Ziel war Big Island – die Insel die alleine größer ist als alle anderen Inseln zusammen (die flächenmäßig größte Ranch der USA –die Parker Ranch – liegt hier und nicht in Arizona, Wyoming oder wo auch immer). Die Insel wird von den beiden aktiven Vulkanbergen Mauna Loa (4169 m) und Mauna Kea (4205 m) geprägt. Im Vulcano Nationalpark kann man auch flüssigen Lavaströmen begegnen und das ist nirgendwo sonst auf der Welt gefahrlos möglich. Dort gibt es auch Regenwald und da haben wir dann auch eine ganze Menge Regen gehabt. So fiel leider unser Hubschrauber-rundflug über die Vulkane von Hilo dem Wetter zum Opfer.

Auf Maui hatten wir wieder, wie 2009, ein schönes Strandhotel in Kaanapali dem Ziel des Marathons. Das Schnorcheln dort im warmen Pazifik, verschafft immer wieder wunderbare Eindrücke von der bunten Fischwelt und den bis zu 200 Kg schweren Seeschildkröten.

Am Sonntag den 20.09. galt es dann für mich früh (2:30 Uhr) aufzustehen, denn Start des Laufes war 5:00 Uhr und der Buszubringer von Kaanapali (dem Ziel des Laufes an der Westküste Mauis) zum Startort Kahului fuhr bereits um 3:00 Uhr ab. Die Laufstrecke führt zum größten Teil (17 Meilen) direkt am Ozean entlang und bietet wirklich ein spektakuläres Sightseeing. Zwischen Km 35 und 40 durchläuft man den Ort Lahaina (vor Honolulu Inselhauptstadt Hawaiis und ehemals Zentrum der Walfänger) vorbei am Courthouse, am Hardrockcafe und durch die gesamte malerische Einkaufstraße. Kurze Zeit später erreicht man das Ziel in Kaanapali. Der Lauf ist größtenteils flach (aber zwischen km 15 und 20 sorgen die West Maui Mountains für einige heftige An- und Abstiege), fast völlig ohne Schatten und aufgrund der hohen Lauftemperaturen (um 6:15 Uhr geht die Sonne auf) von deutlich über 30 Grad nicht einfach. In der ersten halben Stunde (von 5:00 – 5:30 Uhr) gab es sogar leichten Regen, doch hatte der keineswegs eine kühlende Wirkung, sondern war eher ein Saunaaufguss). Im Ziel (siehe oben) wartete wieder tolle Verpflegung und eine wunderschöne Medaille auf die Finisher. Neben dem Marathon (rund 600 Finisher) werden noch Halbmarathon, 10 km und 5 Km-Lauf angeboten – allerdings auf anderen Strecken bzw. zu anderen Zeiten. Insgesamt hatte man rund 3000 Teilnehmer und in der Summe waren auch hier deutlich mehr Frauen als Männer am Start. Besonders sehenswert auf Maui (neben Marathon und Badeurlaub) ist die Straße nach Hana, eine spektakuläre Fahrt (50 Meilen, 56 einspurige Brücken, 617 Kurven durch Regenwald und wunderschöne Landschaft) und auch auf den erloschenen Vulkan Haleakala der über 3000 m hoch ist, kann man mit dem Mietwagen fahren. Auf dem Weg dorthin ist man durch 7 Klimazonen unterwegs. Jedes Jahr im März gibt es hier den spektakulären Lauf „Run into the light“ von Kahului zum Gipfel (rund 70 Km lang, 10 Std. Zeitlimit, rund 3000 Höhenmeter und über 30 Grad Temperaturunterschied – also in Badehose loslaufen und im Wintermantel ankommen). Es gibt also Grund genug wiederzukommen – nicht nur der Läufe wegen.

Kadiköy-Marathon im asiatischen Istanbul

von Dr. Jürgen Kuhlmei

Das NDR-Fernsehen wollte Aufnahmen für einen Bericht von Jürgens 7 Kontinente-Marathon-Reise realitätsnah bringen. Da seine jährliche Florida-Reise anstand, musste kurzfristig ein Marathon her. Da die Aufnahmen in Oldenburg gemacht werden sollten, war der Eversten-Holz-Marathon die geeignete Kulisse. Tammo hatte aber schon für das Wochenende einen Triple in Istanbul geplant. Dennoch wurde einen Tag vor seiner Abreise der Marathon in Oldenburg durchgezogen und die NDR-Aufnahmen konnten Marathon-gerecht gedreht werden.

Diese Aufnahmen findet man auf:

<https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/das/Juergen-Kuhlmei-526-Marathons-in-30-Jahren,dasx6446.html>

Doch wie war das mit Istanbul und dem dortigen Kadiköy-Marathon? Im Internet fand Jürgen einen KLM-Flug für 195 Euro sogar von Bremen aus. Auch für das Marathon-Hotel gab es einen Sonderpreis. So wurde sofort gebucht, für den Marathon am Sonntag nachgemeldet und los ging es am Samstag früh über Amsterdam zum großen Atatürk-Flughafen bei Istanbul, wo Jürgen schon einmal selber gelandet war, weil der Nachbar-Flugplatz nicht das passende Benzin für seine kleine Maschi-

ne hatte. Nach der Landung empfahl man bei der dortigen Information ein Taxi zum Fährhafen und von dort mit dem Schiff nach „Asien“ zu fahren. Erstaunt war Jürgen über den Taxifahrer, der wegen eines Staus um einen Umweg bat, für seine Zustimmung dankte und anschließend auch noch eine Istanbul-Karte für das Fahrschiff hatte, die zwar nur 1,30 kostet, aber die Anreise wesentlich erleichterte. Mit einer 20-Minütigen Fahrt über den Bosphorus mit der imposanten Brücke vom europäischen zum asiatischen Teil Istanbuls im Hintergrund. Das Marathon-Hotel lag erfreulicherweise auf der asiatischen Seite schon gleich beim Fähr-Hafen. Abends wurde dann noch ein wenig die exotische Altstadt Kadiköy erkundet.

Zum Frühstück traf man sich und wir gingen gemeinsam zum 200 m entfernten Start. Die Marathon-Strecke verlief auf einer Uferpromenade am Marmares-Meer mit Blick auf die Skyline des europäischen Teiles von Istanbul mit der markanten Silhouette der blauen bzw. Sultan-Ahmed Moschee. Die Wendestrecke war mehrmals zu durchlaufen und führte vorbei an modernen Kinderspielflächen, Fitness-Parks, Tennisplätzen und einem vornehmen Yachtclub. Da der Start pünktlich um 8 Uhr war, räumten noch Reinigungskräfte die Abfälle des Vorabends zusammen, trennten den Müll und sorgten für eine blitzsaubere Promenade. Auch diese war nicht nur eine Betonfläche mit einer malerischen Aussicht, sondern sie war unterteilt: grauer Beton für Promenierer, blau markiert für Fahrradfahrer und einer roten Lauffläche für uns Marathonis. Auf halber Strecke war eine kurze Steigung zur Altstadt hoch, wo ein Getränke-Wagen für die Verpflegung sorgte. Ein Niesel-Regen sorgte in den Morgenstunden für Abkühlung. Als jedoch die Hitze des Tages sich einstellte, fand Jürgen bei einer Anlegestelle zwischenzeitlich Abkühlung bei einem Bade im Marmares-Meer. Auch ein Kaffee-Türk bei einem der kleinen Park-Kaffees durfte nicht fehlen. So wurde der Marathon für Jürgen einer der schönsten des Jahres. Der anschließende Rückflug über Amsterdam nach Bremen war dann nur noch Routine und Abschluss eines interessanten Wochenendes in „Asien“.



Ankunft auf der asiatischen Seite Istanbul-Kadiköy, ganz links das Marathon-Hotel.

Foto: Jürgen Kuhlmeier

Istanbul war schon früher einmal das Ziel einer von Thorsten Temm und Türken-Mike organisierten 100 Marathon Club-Reise zum dortigen Marathon über die imposante Brücke über den Bosphorus. Auch Jürgen hatte schon einmal einen Betriebsausflug mit seinem Team nach Istanbul unternommen. Istanbul ist immer wieder eine Reise wert mit seinen freundlichen Einwohnern und exotischen Minaretten, Märkten und Moscheen, auch wenn es einmal nur für ein preisgünstiges Marathon-Wochenende ist.

Mehr als 27 Jahre hat es gedauert der 100.!

von Gerd Müller

Einen Traum habe ich mir verwirklicht - ich bin tatsächlich 100 Läufe Marathon und länger gelaufen!

Als ich 1988 nach 43 km mit einem geschwollenen Knie in Schmiedefeld, am Ziel des Rennsteig Marathons, die Ziellinie überquerte, gab es diesen Traum natürlich noch nicht. Doch bereits 1992 bei meinem ersten Stadtmarathon in Frankfurt (3:19 h) hörte ich zum erstenmal davon, dass es Läufer gab, die 100 Marathons gelaufen waren.

Seitdem war dieser Gedanke im Hinterkopf und es wurde immer mehr zur Gewissheit für mich, dass ich das auch schaffen wollte. Allerdings nahm ich mir vor, nun nicht einfach anzufangen, Marathons zu sammeln und jede Woche einen zu joggen, nur um diese Zahl zu erreichen.

Nein - es ging normal weiter. Jeder Marathon wurde vorbereitet und am Limit dessen, was möglich war, gelaufen. So gab es eben auch Ergebnisse, auf die ich mächtig stolz war und auch noch bin. Im Rückblick erscheint es mir irgendwie unwirklich, dass ich mal 3:00:58 beim Berlin Marathon gelaufen bin oder nach 9:41 die 100 km im Ziel von Biel beendete. Dazu waren noch etliche Marathons knapp über 3 Stunden dabei und einige auch sehr gute Rennsteigläufe (Bestzeit Marathon 3:21 und Supermarathon 7:32). Die 4:24 beim Schwäbisch Alb Marathon waren auch ein Höhepunkt und nicht zu verachten.

Im Laufe der Jahre wurde das natürlich alles langsamer. Die Gesetze der Biologie kann keiner umgehen. Doch einem bin ich treu geblieben - ich habe bei jedem der 99 Läufe immer alles gegeben! Das sollte trotz vieler Rückschläge in der Vorbereitung (Grippe, massive Fußsohlenprobleme) nun auch beim Jubiläumslauf - dem 100. Lauf Marathon und länger - so sein!

Am 3. Oktober machten wir uns von Havelberg aus auf den Weg nach Bremen. Seit Dezember 2013 wohne ich ja in der Stadt an der Havel und starte natürlich auch für den SV 90 Havelberg. Trotz Feiertag war die Autobahn ziemlich voll, doch wir hatten Glück und blieben von einem Stau verschont. Am Bremer Weserstadion erwartete uns schon Toni Hecker, ein Lauffreund aus Bremen. Wir waren ziemlich genau zur ausgemachten Zeit um 14 Uhr da. Eine Stadtbesichtigungstour durch die Bremer Innenstadt schloss sich an. Es war sehenswert und interessant. Ich machte sogar die Bekanntschaft des Henkers von Bremen. Nach einem guten Abendessen ging der Tag auch nicht allzu spät zu Ende. Wir übernachteten bei Toni.

7:15 Uhr klingelte das Handy. Das Auto ließen wir nach dem Frühstück stehen und fuhren mit dem Bus zum Startgelände. Rund 13 Grad, heiter und nur wenig Wind. Ich glaube, ich hatte richtig gewählt - oben langärmlig und unten halbkurz. Die ersten Kilometer trug ich sogar dünne Handschuhe, die ich später aber entsorgte. Ich reihte mich am Start ziemlich weit vorn ein, so dass ich mit als einer der ersten der etwa 1700 Starter weg kam. Ich lief mit einem Schnitt von ca. 5:50 min/km an und beinahe auch durch. Selten bin ich einen Marathon so gleichmäßig gelaufen.

Gut, dass ich am Anfang so diszipliniert gelaufen bin, denn sonst wäre er sicher gekommen - der Einbruch! Von Beginn an wurde ich eigentlich fast nur überholt, aber ich behielt die Nerven und sagte mir immer wieder, dass ich einige dieser Schnelleren wahrscheinlich wieder sehen würde. Die Halbmarathon Marke überquerte ich nach 2:02:40. Der Tempomacher für 4:00 h lag in diesem Moment etwa 20 m vor mir. Der Junge hatte sich klar übernommen und bei der Übernahme dieser Aufgabe wohl doch etwas überschätzt. Schnell war ich vorbei, hörte sein Keuchen und sah ihn nicht wieder. Die folgenden Kilometer kann ich beinahe überspringen. Natürlich wurde es ab und zu etwas schwerer. Doch durch ganz geringe Zurücknahme des Tempos konnte ich das immer ausgleichen und später wieder anrollen.

4 Gels hatte ich mit, die ich ganz geplant nahm. Das erste bei km 15, das zweite bei km 25, das dritte bei km 30 und das letzte Gel dann bei km 35. Insgesamt drei Salztabletten rundeten meine Ver-

pfl egung ab. Regelmäßiges Trinken und zwei Stückchen Banane gehörten zum Standard. Etwa bei Kilometer 35 wurde es richtig emotional. Teilweise fühlte ich mich wie in New York - so groß war die Begeisterung der vielen Zuschauer. Jeder Einzelne wurde angefeuert und motiviert! Bei km 38,5 war er erreicht, der absolute Höhepunkt der Strecke. Durch das Marathontor lief man ins Bremer Weserstadion ein, lief eine halbe Runde, bevor es wieder verlassen wurde. Jeder wurde einzeln erwähnt und angesprochen. Zu diesem Zeitpunkt war das Feld ja auch so auseinander gefallen, dass dies problemlos möglich war. Das war schon sehr bewegend. Außerhalb des Stadions schnell noch einen Schluck Cola, bevor es die Rampe hoch ging.

Ein etwa 120 m langer eigentlich völlig problemloser Anstieg, der aber für viele zum echten Problem wurde, dass er eben kurz vor km 39 lag. Ich konnte locker und flott hoch laufen und musste auf den letzten 3 km aufpassen, nicht zu schnell zu werden. Es bestand immer die Gefahr, kurz vor dem Ziel noch einen Krampf zu bekommen. Einmal war es fast so weit. Ich überholte gerade eine ganze Gruppe am Stück und lief deutlich unter 6 Minuten, als es in der rechten Wade losging. Raus genommen - schon ging es wieder. Nach fast ganz genau 4 Stunden erreichte ich Kilometer 40.

Nochmal zu den Tempomachern. Der von 4:15 kam kurz vor dem Stadion in Sicht und war nach meinem Überschlag mindestens zwei Minuten zu schnell. 500 m vor dem Ziel stand er dann in der Kurve und wartete "seine Zeit" ab. Ich sagte ihm, dass er zu gut war. Er lachte und gratulierte mir herzlich zu meiner Endzeit, die deutlich unter 4:15 liegen würde.

Die letzten Meter waren Emotion pur! Ich hatte es geschafft! Mit einer relativ guten Leistung hatte ich meinen 100. Marathon ins Ziel gebracht und damit auch bewiesen, dass ich in den davor liegenden Läufern genug Erfahrung gesammelt hatte, um dies mit Anstand zu tun. Bei diesem Lauf hatte ich wirklich nichts falsch gemacht! Dies war in den Jahren davor sicher nicht immer der Fall gewesen. Als Marathonläufer lernt man eigentlich nie aus, weil jeder Lauf anders ist, anders verläuft. Eines ist bei jedem Lauf aber so gut wie gleich - man muss willensstark sein. Besonders ab Kilometer 30!

Ich danke Bremen und den Bremern für diesen tollen Lauf! Bei meinen vielen Stadtmarathons, die ich in ganz Deutschland und auch in anderen Ländern gelaufen bin, habe ich ganz selten so viel Begeisterung wie gestern erlebt! Zum Schluss noch ein symbolischer Dank - ich danke meinem Sport, denn er hat mich gesund, fit und leistungsfähig gehalten. Bis heute, kurz vor meinem 67. Geburtstag!

Am 1. Januar 1988 habe ich um 0:00 Uhr genau das Richtige getan: Die letzte Zigarette ausgedrückt und mir vorgenommen, mit dem Laufen zu beginnen! Das war vor mehr als 27 Jahren!



Gerd in Bremen.

Foto: privat

Hier noch das genaue Ergebnis: 4:13:30 / Platz 581 gesamt und 4. AK M65, Puls 150/164

Mein erster Marathon

von Michael Weber

Wir hatten ja schon mehrfach aufgerufen, der Redaktion einen Bericht über Euren ersten Marathon zuzusenden. Einige Berichte konntet ihr bereits lesen. Heute schreibe ich über meinen ersten Marathon, jedoch diesmal nicht über den Beginn der Laufkarriere, sondern nun erstmalig als Marathonveranstalter.

Die Idee, selbst mal einen Marathon zu veranstalten, hatte ich schon einige Jahre im Kopf. Wenn man seit dem Vorschlag von Peter Genz, auf unserer Webseite einen Veranstaltungskalender für die kleinen Läufe zu listen, mehrmals pro Woche Marathonveranstaltungen, hauptsächlich von Clubmitgliedern veranstaltet, einpflegt, kommt man irgendwann nicht mehr daran vorbei, hier auch mal selbst aktiv zu werden, gerade auch deswegen, weil es im Stuttgarter Raum nur sehr wenige Veranstaltungen gibt über die Marathondistanz oder länger.

Als ich dann auf der Mitgliederversammlung für mich völlig überraschend und unvorbereitet zum Ehrenmitglied ernannt wurde, sah ich die Zeit gekommen, nun wirklich ernsthaft an die Sache heranzugehen.

Über die Jahre hatte ich immer wieder aufgeschnappt, worauf zu achten ist. Als wichtigste Faktoren dabei: ein kleiner Teilnehmerkreis bis maximal 25 sollte unproblematisch sein, eine Inhaftungnahme für Schäden an Teilnehmern und dritten Personen ausgeschlossen werden und die Laufstrecke sollte möglichst keine Gefahrenquellen beinhalten.

Fangen wir beim letzten Punkt an, scheidet einige schöne Strecken aus, weil der Untergrund Stolperfallen hat, Straßen zu überqueren sind oder das Gebiet zu stark frequentiert ist. Im Juli finde ich eine geeignete Strecke. Am Neckar gelegen und gut mit Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen und vor allem ohne Straßenüberquerung und damit nahezu verkehrsfrei. Ein paar Autos, die im Schrittempo möglicher Weise dennoch unterwegs sein mögen, können kaum verhindert werden, Fahrradfahrer auch nicht. Aber das ist ja Alltag auf den gewohnten Trainingsstrecken. Einen komplett abgesperrten Kurs bekommt man als kleiner Privatveranstalter sicherlich nicht genehmigt oder würde an den Kosten scheitern.

Was muss denn genehmigt werden? Dazu hatte ich keine Erfahrung. Über den Württembergischen Leichtathletikverband (WLV) bekomme ich die Kontaktdaten bei der Stadt Stuttgart. Meine Anfrage dort wird positiv beantwortet, dahingehend, dass bei diesem kleinen Teilnehmerkreis keine Genehmigung der Stadt erforderlich ist und auch kein Sanitätsdienst vorgehalten werden muss.

Allerdings verläuft mein Streckenplan auch durch die Gemarkung Remseck, wo ich ebenfalls anfrage, mit dem gleichen positiven Ergebnis. Ich müsse eben nur Rücksicht nehmen auf die Fahrradfahrer und Spaziergänger, die auf der Strecke unterwegs sind. Das ist aber, denke ich, ohnehin selbstverständlich.

Nun gilt es, die grob im Internet vermessene Strecke nach DLV Richtlinien korrekt zu vermessen, was für mich als zertifizierter DLV-Streckenvermesser kein großes Problem darstellt. Diese Vermessung reiche ich beim DLV ein mit Kopie an den Landesverband WLV und bitte um Zertifizierung. In meinem Anschreiben lege ich meine Motivationsgründe ausführlich dar. Udo Brandt, der die Vermessungsprotokolle beim DLV bearbeitet und den ich vom Vermessungslehrgang und meinen bisherigen Vermessungen, die er zu genehmigen hatte, gut kenne, hat keine Probleme, diesen Lauf als amtlich vermessen zu zertifizieren. Beim WLV wird mein Vorhaben jedoch mit mehr als nur Stirnrunzeln negativ aufgenommen, vielleicht auch deswegen, weil es der Verband bis heute nicht fertig gebracht hat, einen Volksmarathon auf die Beine zu stellen. Marathonläufe gab es in der Baden Württembergischen Landeshauptstadt nur bei den Leichtathletik Europameisterschaften 1986 und den Weltmeisterschaften 1993. Die Pläne für einen Volksmarathon nahmen zwar danach Fahrt auf, verpufften aber Anfang 1994 (immerhin wurde der Stuttgart-Lauf Halbmarathon ins Leben gerufen), wie später 2001, als man einen weiteren Anlauf unternahm, im Rahmen des Stuttgart-Laufs auch die Marathondistanz anzubieten.

Für mich bedeutet die Reaktion des Verbandes jedoch eher ein „jetzt erst recht“.

Von Mario Sagasser hatte ich mir Tipps geholt zum Haftungsausschluss und auch seinen Vorschlag angenommen, den Volkslaufwart des Landesverbandes zu informieren und zu befragen, wobei ich mich wegen der schweren Erkrankung des Volkslaufwarts gleich an den Breitensportwart wende. Bedingt durch die Urlaubszeit muss ich aber lange auf eine Rückantwort warten. Diese Zeit nutze ich ausgiebig für die weitere Planung. Startnummern werden gestaltet und zum Druck in Auftrag gegeben, ebenso Medaillen, denn wenn es schon mal einen Marathon in Stuttgart geben soll, dann mit der entsprechenden Würdigung.

Im Start-/Zielbereich frage ich beim dortigen Wassersportcenter an, ob ich dort einen Tisch für die Zielverpflegung aufstellen kann und ob es stört, wenn am 31. Oktober ein paar Marathonläufer dort ihre Runden drehen. Für mich überraschend, werde ich an das Gartenbauamt verwiesen, dieses sei hier zuständig. Nun gut, gehe ich da mal nachmittags hin, ist von zuhause nur ein Fußweg von 5 Minuten. Aber leider ist niemand zu erreichen, der sich hier zuständig fühlt. Die Ansprechpartnerin für dieses Gebiet (Neckar) ist im Urlaub. Zwei Wochen später klappt dann der Termin. Ein Verpflegungstisch und Streckenmarkierung bedarf der Genehmigung und dies wäre ein längerer Genehmigungsweg, bekomme ich dort zu hören. Am Ende des Gesprächs werden wir uns aber doch einig und ein kleiner Tisch mit Klappstuhl für den Helfer und ein paar Kilometertafeln, befestigt an Lampenmasten (nicht an Bäumen!), werden mir dann auch ohne Genehmigung bewilligt. Für Markierungen mit z.B. Wachsmalkreide auf dem Boden werde ich allerdings an das Tiefbauamt verwiesen.

Ähnlich ergeht es mit einer diesbezüglichen Anfrage in Remseck, wo mir erst beim 2. Anlauf das Tischchen gestattet wird, nicht jedoch eine Beschilderung und schon gar nicht „Bemalungen“ auf dem Boden. Am Ende werden immerhin kleine Hinweiszettel an Lampenmasten geduldet. „Das Ganze soll aber nicht den Charakter einer Veranstaltung haben“. Nun gut oder auch nicht, wenn ich auf unserer Clubseite die Bildberichte lese und mancherorts sogar Pavillons und mehrere Bänke und Tische aufgestellt werden.

Mir ist es wichtig, dass bei der Veranstaltung niemand daher kommt und fragt, wer mir das erlaubt habe. Den ganzen Schriftverkehr drucke ich deshalb aus und lege ihn zur Einsichtnahme aus. Dennoch interessiert mich, wann denn nun eine Genehmigung erforderlich ist und wann nicht. Das kommt auf den Einzelfall an, wird mir von der Stadt Stuttgart mitgeteilt. Die Behörden beziehen sich auf die Verwaltungsvorschriften zur StVO und hier speziell zu § 29 „Übermäßige Straßenbenutzung“. Dort heißt es bezüglich einer Laufveranstaltung:

„Volkswanderungen und Volksläufe, wenn mehr als 500 Personen teilnehmen oder das überörtliche Straßennetz (ab Kreisstraße) beansprucht wird“.

Für den Neckarufer-Marathon ist im Einzelfall maßgebend, ob die Läufer auf der Straße laufen und ob, wenn nicht, die Geh- und Radwege breit genug sind, damit niemand gefährdet wird. So gesehen ist man mit 25 Teilnehmern im grünen Bereich, auch ein paar mehr sind unproblematisch. Ab einer gewissen Anzahl an Teilnehmern reicht aber ein kleines Verpflegungstischchen nicht mehr aus, dann ist eine Genehmigung notwendig, um beispielsweise einen Pavillon aufzustellen. Eine Genehmigung bedeutet aber auch, dass Gebühren fällig werden.

Inzwischen hatte sich der WLW wieder gemeldet, denn der sollte meine Anfragen an den Breitensportwart beantworten. Mir wird dringlich geraten, aus versicherungstechnischen Gründen die Veranstaltung über einen Verein ausrichten zu lassen. Leicht gesagt. Ich kann doch nicht meinen Heimatverein in die Pflicht nehmen, nur weil ich für uns Marathonsammler eine Start Gelegenheit schaffen möchte. Der 100 MC veranstaltet im Hamburger Landesverband seine Öjendorf Veranstaltungen und will für private Läufe nicht als Veranstalter in die Verantwortung genommen werden. Das ist verständlich, haften doch im Zweifel 1. und 2. Vorstand. Die Verbandsstruktur in Deutschland verbietet im Übrigen eine Veranstaltung in einem anderen Landesverband auszurichten. Daher scheidet der 100 MC ohnehin aus. Einen Verein in die Pflicht zu nehmen für meine private Veranstaltung, ist auch eigentlich nicht in meinem Sinne.

Meine Anmerkung, dass ja solch eine kleine Laufveranstaltung auch nichts anderes sei, als wenn wir uns wöchentlich zum Lauftreff treffen, wurde überraschend beantwortet: „Lauftreffs sind über den Landesverband automatisch versichert, die Teilnehmer am Lauftreff müssen nicht mal einem Verein angehören“. Der WLW hat eine entsprechende Sporthaftpflichtversicherung bei der ARAG

abgeschlossen. Mein Anruf bei der ARAG wird abschlägig beantwortet. „Wir versichern nur Vereine“. Und schlimmer: Der WLV teilt mir mit, dass ein Haftungsausschluss unwirksam sei, der Veranstalter am Ende immer in die Verantwortung genommen werden kann, erst recht, wenn bei der Veranstaltung eine Teilnahmegebühr erhoben wird.

Sollte ich das Risiko dennoch eingehen? Was würde auf mich zukommen, wenn ein Teilnehmer oder eine 3. Person während der Veranstaltung zu Schaden kommt? Es gibt auch für Privatpersonen sogenannte Veranstalterhaftpflichtversicherungen. Diese gibt es bei diversen Anbietern, wobei die zumeist ähnlich gestaltet sind. Der günstigste Tarif gilt hier für Veranstaltungen bis 500 Besucher. Ja, hier ist nicht von Teilnehmern die Rede, sondern von Besuchern einer Veranstaltung, deren Personenschäden abgedeckt sind und Sachschäden am Partyzelt, inkl. Auf- und Abbau, Tanzfläche, Catering und und und. So gesehen sind Tarife von im günstigsten Fall 80 Euro schon preiswert, nicht jedoch, wenn eine handvoll Marathonsammler wieder einen Zähler in ihre Statistik bringen wollen. Bei 25 Teilnehmern liesse sich so ein Beitrag aber noch so gerade in die Startgebühr einkalkulieren, doch würde ich diese Anzahl überhaupt erreichen?

Es gibt auch Jahrespolicen, aber das rechnet sich leider auch nicht, das höchste Angebot lag hier bei 600 Euro! Ein Anbieter rät zu einer Berufshaftpflichtversicherung, damit wären dann beliebig viele Veranstaltungen versichert bei einem Jahresbeitrag von knapp unter 100 Euro. Kurzerhand macht er mich zum Fitnesstrainer, denn da passt so etwas. Was aber, wenn im Schadensfall vor Gericht nach meinem Beruf gefragt wird und ich eben kein Fitnesstrainer bin, sondern meine Brötchen im Büro am Schreibtisch verdiene? Dann hieße es vielleicht, ich hätte gegenüber der Versicherung falsche Angaben gemacht. Also auch keine Lösung. Dann meldet sich mein Versicherungsvertreter und überbringt die tolle Nachricht, dass die Versicherungsgesellschaft die Premiere des Neckarufer Marathons über meine Privathaftpflichtversicherung ohne Zusatzkosten mitversichert. Sollte ich weitere Veranstaltungen planen, müsste man eine andere Lösung finden. Trotzdem: die Teilnehmer sollen bei der Anmeldung einen Haftungsausschluss unterschreiben.

Ja wie ist das denn geregelt mit diesem Haftungsausschluss? Ich befrage einige Rechtsanwälte, auch in unserem Club, aber ganz klare Aussagen gibt es da nicht. Auch im Internet gehen die Meinungen in diversen Foren weit auseinander. Einige schreiben, „macht Euch keinen Kopf“, andere aber: „tretet niemals als Veranstalter auf, das kann eure Existenz gefährden“.

Wenn Haftungsausschluss, ist dieser höchstens wirksam, wenn für jeden Teilnehmer der Haftungsausschluss als separates Blatt zu unterschreiben ist. Das werde ich also auf jeden Fall so machen. Wie dem auch sei. Der 1. Neckarufer Marathon ist versichert und ich kann die Veranstaltung ruhigen Gewissens ausschreiben.



Läuferfeld kurz nach dem Start in herbstlicher Kulisse

Foto: Michael Weber

Hier ist raceresult die erste Wahl, um darüber eine Online Anmeldung, Ergebnisse und Urkunden-druck abzuwickeln. Einige unserer Clubmitglieder nutzen ja bereits dieses Tool und auch die Marathonläufe am Öjendorfer See werden darüber verwaltet. Also erstmal einlesen und dann mal ausprobieren. Habe ich schnell hinbekommen, so dass ich den Lauf auch auf der Clubseite in die Terminliste aufnehmen kann. „Neckarufer Marathon Stuttgart“ wähle ich als Veranstaltungsname. „Neckarufer“ in Anlehnung an die Fuldaufer Marathons und „Stuttgart“ muss natürlich mit in den Titel rein. Fast täglich kommen neue Anmeldungen, so dass das Teilnehmerlimit von 25 überraschend schnell erreicht ist, genau 5 Wochen vor dem Veranstaltungstermin.

Ich richte eine Warteliste ein, da sind schnell drei weitere Interessenten drin. Vorsichtshalber frage ich bei der Stadt und bei meiner Versicherung an. Auch 28 Teilnehmer sind kein Problem, bekomme ich zu hören. Bis zum Lauftag gibt es dann aber doch zwei Abmeldungen, aber auch eine weitere Anfrage und vor Ort gar eine Nachmeldung.

So stehen nach kurzer Einweisung der Teilnehmer und dem obligatorischen Gruppenfoto tatsächlich 28 Läuferinnen und Läufer am Start. Dank meiner Helfer kann ich ruhigen Gewissens auch selbst mitlaufen. Die ersten Kilometer gemeinsam mit Klaus-Peter Ulmschneider und Klaus Neumann. Letzterer lässt sich bald zurückfallen, später kann ich Klaus-Peter nicht mehr folgen. An den Verpflegungsstationen klappt alles reibungslos, ich hoffe alle finden den richtigen Weg, denn zusammen mit Regina vom Lauftreff hatte ich am Vortag die Strecke im Rahmen des Erlaubten mit Kilometerschildern, Wegweisern und Kreidepfeilen am Boden gut prepariert. Trotzdem verlaufen sich vier Teilnehmer, sind eventuell auch selbst im entscheidenden Moment zu unachtsam. Aber sie kommen ins Ziel, wenn auch mit ein paar mehr gelaufenen Kilometern. So gibt es keinerlei Ausfälle. 28 Starter und 28 Finisher, die Premiere des 1. Neckarufer Marathons ist gelungen. Team-Erdinger-Alkoholfrei war übrigens so nett, mich mit Freibier zu unterstützen.

Viele haben im Anschluss um eine Fortsetzung gebeten. Diese wird es sicherlich auch geben, die Planungen zielen derzeit ab auf Frühjahr 2016.



Sara Kortyka schafft die Comrades Qualifikation unter 5 Stunden Foto: Jürgen Mühleis

Steinhart 500

von Dr. Hans-Werner Rehers

6, 13, 28, 45, 62 138, 185, 208, 233 und 250 sind nicht die Lottozahlen aus Absurdistan, sondern die jeweiligen Nummern meiner in Steinfurt gelaufenen Veranstaltungen in der 100 MC-Statistik.

Beim Steinfurter Marathon wurden 1984 erstmalig in Deutschland Brems- und Zugläufer eingesetzt, man verzeichnete stolze Finisherzahlen, des öfteren jenseits der 1000er-Marke, bevor es dann leider immer mehr bergab ging mit dem Ergebnis, dass die Veranstalter sich um 2010 eine Denkpause verordneten und dem Resultat, den Steinhart 500 aus der Taufe zu heben.

Während es in meinen läuferischen Anfangstagen auf einem Zwei-Runden-Kurs im Frühjahr zwischen Steinfurt und Borghorst hin und her ging, wird seit vier Jahren im Schatten der Burg gestartet, eine kleine Marathonmesse in einem großen Zelt verströmt eine entspannte Atmosphäre, in der sich die Laufenden austauschen und vor den recht frischen Temperaturen bis zum Start schützen können.

Interessant ist, dass man ein Flexticket buchen kann, welches ermöglicht, bereits nach einer oder zwei Runden auszusteigen und trotzdem gewertet zu werden, die Ultrasteinharten sind eh flexibel unterwegs (mehr unter www.steinhart500.de)

Am 8. November um 9 Uhr machen sich die Ultras, die vier Runden á 14 km laufen dürfen, und die Marathonis (3 Runden á 14 km) auf den Weg, 45 Minuten später folgen die 14 bzw. 28 km Laufenden.

Das Wetter ist auf unserer Seite, die Streckenverhältnisse sind trotz des Regens in den Vortagen ausgezeichnet, die Höhenmeter verteilen sich moderat, der Buchenberg ist die einzige Steigung, die ich mir gehender Weise gönne, man ist in meiner Geschwindigkeitskategorie eh locker unterwegs, genießt die vier VP pro Runde und freut sich über gleichmäßigen 1:30 Std. bis 1:35 Std pro Runde, in der letzten lasse ich es noch langsamer angehen, weil ich der Meinung bin, nicht Letzter zu sein, da ich kein Besenradler sehe.



Dr. Hermann Queckenstedt, Präsident des VfL Osnabrück, und Dr. HaWe Rehers Foto: Rabea Köhler

Das jedoch stellt sich als Trugschluss heraus, wie Marianne Lucas von Orgateam mir nach meinem Zieleinlauf eröffnet.

Der Besenradler war gestürzt und war nicht mehr in der Lage, sein wichtiges Amt auszuführen.

Während die 329 14 km Finisher zwischen 54 min. und 2:28 Std. benötigten, lag das Zeitfenster für die 135 28 km Finisher zwischen 1:50 Std. und 4:19 Std.

Mit 2:51 Std. setzte Marc Wagemaker beim Marathon eine ausgezeichnete Duftmarke, Christian Pflügler und Johanns Waltmans, beide vom www.6h-lauf-muenster.de, waren als Letzte mit 5:37 Std. nur unwesentlich langsamer.

Den Ultrasteinhart666 entschied Christoph Marquardt in 3:56 Std. für sich, ich hätte mit 6:14 Std. die rote Laterne in Empfang genommen, wenn es denn eine gegeben hätte.



Alle Finisher wurden mit einem extra gebrannten Backstein geehrt, eine Trophäe, für die Steinfurt das Monopol hat und die auch im kommenden Jahr am 6. November 2016 sicher wieder viele Abnehmer finden wird.

Foto: Jan Gudorf

Clubreise 2017

René Wallesch hat konkrete Pläne für eine Laufreise nach Westafrika im Februar 2017, auf der drei Marathonläufe geplant sind. Die Clubreise soll in Zusammenarbeit mit einem Läufer aus Freiburg organisiert werden, der dafür eine Webseite aufbaut. Dort können bereits erste Informationen abgerufen werden: http://www.mdm-coureur.de/mdm_2017

Weitere Informationen folgen auf unserer Webseite und den nächsten Clubheften.

Presseberichte

Marsberger erfolgreich beim Mauerweglauf

Diemelbote vom 29.08.2015

Marsberg/Berlin. „Niemand hat die Absicht 100 Meilen zu laufen!“, unter diesem Motto haben die beiden Marsberger Laufurgesteine Christoph Wurm und Thorsten Stohldreier den längsten Lauf, an dem sie jemals teilgenommen haben, erfolgreich beendet. Beim Mauerweglauf am 14. und 15. August umrundeten sie den ehemaligen Westteil von Berlin. Der Lauf folgt der ehemaligen Grenze zwischen West-Berlin und der damaligen DDR.

161 Kilometer nonstop zu laufen, können sich viele nicht vorstellen. Unvorstellbar sind jedoch die Sperranlagen, die Berlin einst teilten. Damit das nicht vergessen wird, findet dieser Lauf immer am Wochenende nach dem 13. August, dem Jahrestag des Mauerbaus, statt. Die Strecke über 100 Meilen führt an vielen bekannten Punkten vorbei: an der Bornholmer Brücke, dem ersten Grenzübergang ohne Passkontrollen, an der Glienicker Brücke, an der während der Teilung Deutschlands Agenten ausgetauscht wurden, am Schloss Cecilienhof, wo die Potsdamer Verträge unterzeichnet wurden, an der East Side Gallery, wo einige Originalteile der Berliner Mauer zu sehen sind, am ehemaligen Grenzübergang Checkpoint Charlie, am Brandenburger Tor und am Reichstag. Der Lauf wurde um 6 Uhr morgens gestartet und die Läufer hatten bis zu 30 Stunden Zeit, die Strecke zurückzulegen. An diesem bis zu über 30 Grad heißen Augusttag schafften es von 300 gestarteten Läufern lediglich 212 bis ins Ziel. Die beiden Marsberger liefen gemeinsam bis zur Kilometermarke 103. Dort konnte man in einer Turnhalle duschen,



Christoph Wurm (links) und Thorsten Stohldreier
Foto: Diemelbote

essen, trinken, die Kleidung wechseln, Blasen behandeln und sich auf den Turnmatten auch ein wenig ausruhen. Von dort setzte jeder seinen Weg in eigenem Tempo bis zum Ziel fort. Christoph Wurm erreichte in hervorragenden 22 Stunden und 18 Minuten den 52. Platz, Thorsten Stohldreier in 23 Stunden und 39 Minuten den 83. Platz. Weitere Informationen gibt es unter www.100meilen.de

„Medizin ist Marathon“

Im Dauerlauf durchs Leben schon anderthalbmal um die Erde
MARKT vom 16.09.2015 von Margret Pantelmann



Der Marathon- und Ultraläufer Peter Wieneke mit der Urkunde für seinen 1200. Marathon.

Foto: M. Pantelmann

„Laufen macht den Kopf frei“, sagt der Marathon- und Ultraläufer Peter Wieneke aus Hamfelde, der kürzlich vom „100 Marathon Club Deutschland“ als traditioneller Ausrichter vom „Peter Wieneke Geburtstags Marathon“ am 28. Dezember für seinen 1200. Lauf geehrt wurde. Damit ist er im Ranking der Marathonsammler die Nummer eins in Schleswig-Holstein und die Nummer zehn weltweit.

Hamfelde (mapa). Seit seinem ersten Marathon vor 20 Jahren hat der 68-Jährige mehr als 65000 Wettkampfkilometer auf dem Tacho und somit bereits anderthalbmal die Welt umrundet. Mit festem Terminplan, darunter in Lissabon, Prag und Luxemburg, möchte Peter Wieneke in diesem Jahr noch an etwa 30 Läufen dieser 42,195 Kilometer langen Disziplin teilnehmen. „Laufen ist Kopfsache, man muss Ziele haben, aber auch auf den Körper hören“, beschreibt der 68-Jährige seine Leidenschaft.

Und weil man immer ein Ziel braucht, wie er betont, möchte er an seinem 70. Geburtstag seinen 1300. Marathon laufen. Gleichzeitig betont er auch: „Ich sehe es nicht so ernst und habe keine Ambitionen, Rekorde zu laufen. Es muss ein Rhythmus sein, bei dem ich mich wohlfühle. Falscher Ehrgeiz kann verhängnisvoll sein. Würde ich immer an die Schmerzgrenze gehen, hätte ich keine Freude daran. Aber einen gewissen Ehrgeiz und Lust an der Bewegung braucht man schon.“

Das wissen auch seine Frau Ann-Marie, eine gebürtige Schwedin, und Tochter Johanna zu bestätigen: „Man muss den Ehrgeiz und die Disziplin haben, um es durchzuziehen. Man muss aber auch erkennen, was Vorrang hat“, sagt sie, die ihren Mann mit großer Anerkennung für seine Leidenschaft unterstützt. Sie begleitet ihn gern, besonders bei Auslandsreisen, die sie organisiert, oder außergewöhnlichen Läufen, wie im Bergwerk Sondershausen 700 Meter unter der Erde, von dem sie erzählt.

Bei der Frage nach seinem schönsten Lauf muss Peter Wieneke nicht lange zögern: „Stockholm, landschaftlich sehr schön, eine immer wieder gelungene Veranstaltung.“ Als seelischen Tiefpunkt beim Laufen, wenn es einen gegeben hat, erinnert er sich an 17 Stunden Dauerregen bei einem 24-Stunden-Lauf in Finnland.

Acht Paar Laufschuhe verbraucht er im Jahr. „Die müssen aber nicht immer teuer sein“, bemerkt er. Den Reiz des Marathons sieht er neben der Freude am Laufen im Kennenlernen neuer Menschen, im Austausch von Erfahrungen und immer wieder im Kontakt zu Freunden und Bekannten. „Medizin ist Marathon“, bringt er zum Ausdruck, wenn er über seinen Ausdauersport spricht, bei dem er noch nie einen Lauf abbrechen musste und dankbar erwähnt, jedes Ziel verletzungsfrei erreicht zu haben.

Dass seine Ziele zu den größten gehören, beweist seine mehrmalige Teilnahme am Spartathlon, einem Elitelauflauf von Athen nach Sparta, zu dem weltweit etwa 300 ausgewählte Läufer eingeladen werden. Nicht nur als Finisher bewältigte er die Strecke, die nachts eine beachtliche Orientierung voraussetzt, er war auch schneller als das Limit von 36 Stunden: Die 246 Kilometer lange Strecke mit einigen Tausend Höhenmetern über den berühmtesten Sangas-Pass und extremer Hitze bis zu Minus-

graden in der Nacht schaffte er in 34 Stunden, 51 Minuten. Er ist Spreelauf-Finisher mit 420 km und hat Bestzeiten in Schweden beim 24-Stundenlauf in Trollhättan (198 Kilometer) oder auch 100 Kilometer in Berlin-Grünheide Kienbaum (9 Stunden, 58 Minuten). Er war bei allen Elbtunnel-Marathonläufen dabei und noch viel mehr: „Wenn ich einen Lauf abschließe, stehe ich schon wieder zum nächsten bereit“, sagt er. Auch kleinere Läufe wie Halb-Marathons begeistern ihn und er freut sich auf die zum bekanntesten Hamburger Hella Cup gehörenden „Alsterlauf“ (10 Kilometer), „Internationaler Airport Race“ (16,1 Kilometer) sowie „Volkslauf durch das schöne Alstertal“ (21,1 Kilometer), dessen Strecke er als anspruchsvoll beschreibt.

Mit Freude berichtet er, dass sich schon jetzt für seinen nächsten Geburtstagslauf wieder Bürgermeister Oliver Mesch angemeldet hat.

Mit Dankbarkeit spricht er immer gern über seine „stabile“ Familie, mit der er seit 1983 in Hamfelde/Stormarn lebt. „Ohne sie wäre das alles gar nicht möglich. Da würde ich einsam dastehen“, sagt der pensionierte Bankkaufmann. Seine Frau, mit der er in diesen Tagen seine „50 Jahre Schweden-Deutschland“ gefeiert hat, wie er betont, kümmert sich um die gesamte Administration und Logistik, besonders bei Auslandsreisen.

Die 75 steht und Sigrid Eichner hat schon neue Ziele

Vereins-News LG Mauerweg Berlin e.V. vom 29.09.2015 auf

www.lgmauerweg.de von Alexander von Uleniecki

Das Telefon wollte an diesem 29. September nicht stillstehen in der kleinen Wohnung von Sigrid Eichner in der Schneeglöckchenstraße, unweit der Landsberger Allee. Verwandte, Lauffreunde und Pressevertreter – sie alle wollten jener Frau persönlich gratulieren, die mit dem Berlin-Marathon am Sonntag (unter 5 Stunden geblieben und Platz 2 in der W75!) die Zahl ihrer absolvierten Langstreckenläufe (Marathons und Ultras) auf schwindelerregende 1.936 weiter nach oben schrauben konnte. Das ist bei den Frauen natürlich Weltrekord. Die magische Marke von 1.940 – ihr Geburtsjahr – will Sigrid erst beim Magdeburg-

Marathon unter Dach und Fach bringen. Die kleine LGM-Geburtstagsdelegation rief nicht an, sie stand einfach vor der Haustüre. Stefanie Osbahr, die gerade ihren allerersten Marathon gemeistert hatte, und Transeuropalauf-Finisher Marcel Heinig überreichten ihr zusammen mit dem LGM-Vorsitzenden Alexander v. Uleniecki einen Bildband mit Highlights vom Bernauer 24-Stunden-Lauf. Dort hatte Sigrid einen neuen deutschen Altersklassen-Rekord in der W75 aufgestellt. Das obligatorische Foto vor der „Wall of Eichner“ mit einer wahren Flut von Medaillen durfte natürlich auch nicht fehlen.



Foto: Alexander von Uleniecki

An Zielen mangelt es Sigrid Eichner natürlich überhaupt nicht. Gleich nach ihrem Geburtstag fliegt die Lauf-Legende zum Marathon nach Kuala Lumpur, außerdem ist ein privat organisierter Marathon in Kambodscha geplant. Und im Winter will Sigrid dann in Skandinavien

bei einem 48-Stunden-Hallen-Wettbewerb an den Start gehen und – ganz bescheiden – einen Altersklassen-Weltrekord aufstellen... Von uns Mauerwegläufern jedenfalls alles Gute, viel Glück und weiter unzählige Laufkilometer, liebe Sigrid!

Mario Sagasser erfüllt sich in Otterndorf einen Traum

Hamburger Abendblatt vom 7.10.2015 von Anne Pamperin

Der Langstreckenspezialist aus Henstedt-Ulzburg wird mit 71,5 Kilometern Deutscher Meister im Sechs-Stunden-Lauf der Altersklasse 50.

Henstedt-Ulzburg. Günstige Gelegenheiten sind dafür da, um sie zu nutzen. Das dachte auch Mario Sagasser, als er sich für die Deutschen Meisterschaften im Sechs-Stunden-Lauf anmeldete. Der Henstedt-Ulzbürger, der für sein Leben gerne lange Strecken rennt, ist in diesem Jahr 50 geworden und startet somit bei

allen Wettbewerben in einer neuen Altersklasse. "Also habe ich mir gesagt: Wenn man schon mal die Möglichkeit hat, nationaler Champion zu werden, sollte man das doch versuchen."

150 Hobby- und Leistungssportler gingen bei der dritten Auflage der vom TSV Otterndorf

ausgerichteten Titelkämpfe an den Start. Mit jeweils 24 Teilnehmern waren die Altersklassen 45 und 50 am stärksten besetzt. Bei besten äußeren Bedingungen ging es auf einen 3221 Meter langen Rundkurs. Als nach exakt sechs Stunden die Schluss-Sirene ertönte, blieben alle Aktiven stehen; mit einem Messrad wurden die Restmeter ermittelt.

Mario Sagasser: "Ich wusste lange Zeit nicht, auf welcher Position ich mich befinde und kannte die anderen Läufer meiner Altersklasse nicht. Nach zweieinhalb Stunden kam die Lautsprecherdurchsage, dass ich in Führung liege. Das hat mich zusätzlich motiviert, nicht nachzulassen. Um ganz sicher zu gehen, bin ich immer am Limit gelaufen."

Erst eine Dreiviertelstunde vor dem Ende des Wettkampfs erfuhr Sagasser, dass er schon sieben Kilometer Vorsprung auf den Zweitplatzierten Jens Kruse (Kieler Kanuclub) herausgelaufen hatte und ihm der Sieg nicht mehr zu nehmen war. "Als mir zu Beginn der Schlussrunde die Moderatorin gratulierte und

mir entspannte letzte Meter wünschte, war alles klar. Ich bin dann ganz locker auf meine Ehrenrunde gegangen", sagte der neue deutsche Sechs-Stunden-Champion.

Am Ende hatte der Dauer(b)renner vom 100 Marathonclub Deutschland 71,5 Kilometer hinter sich gebracht und sich damit seinen Traum, endlich Deutscher Meister zu werden, erfüllt. In der Gesamtwertung aller männlichen Teilnehmer kam Mario Sagasser, der in der Woche vor dem Sechs-Stunden-Lauf noch einen Marathon in Kiew in 3:18 Stunden erfolgreich beendet hatte, auf den elften Platz.

Sieger wurde mit beeindruckenden 85,6 Kilometern, das entspricht in etwa zwei Marathonwettbewerben am Stück, Adam Zahoran (LG Bamberg). Den zweiten Platz belegte Tobias Hegmann von der TSG Kleinostheim mit ebenfalls starken 84,21 Kilometern. Bei den Frauen triumphierte Pamela Veith vom TSV Kusterdingen. Sie hatte nach sechs Stunden genau 72,78 Kilometer in den Beinen. (pam)



Mario präsentiert stolz seine Goldmedaille

Foto: Caro Sagasser

Ein buntes Volk

Münchner Merkur Nr. 233 10./11. Oktober 2015 von Günter Klein

Am Sonntag ist München Marathon, die größte Laufveranstaltung in Süddeutschland. Es ist schon eine extreme Sache, sich eine Strecke von 42,195 Kilometern anzutun. Was sind das für Leute, die so etwas machen? Es sind unterschiedlichste Typen – nicht nur rein körperlich.

Eine typische Läuferbewegung ist diese: Rechte Hand sucht linkes Handgelenk, Daumen drückt auf die Stoppuhr. So fangen sie alle an: Die vorne an der Linie stehen und wegspringen, weil sie schon auf dem ersten Kilometer in Position und im angestrebten Schnitt sein wollen. Und die, die erst Minuten später die Startlinie erreichen, weil sie warten müssen, bis sich die Masse Mensch mit ihnen vorgeschoben hat. Doch auch für die, die gemächlich und johlend lostrotten, ist es ein Rennen. Ganz vorne laufen sie um den Sieg über den Gegner, weiter hinten um den Sieg über eine Zeitmarke und sich selbst. Und ganz am Schluss ums Ankommen. Und darum, sagen zu können: Ich habe es geschafft, ich bin Marathonläufer. Bei den großen City-Marathons umfasst das Feld derer, die sich für die Vollstrecke von 42,195 Kilometern angemeldet haben, Tausende von Leuten, in München werden es am Sonntag 6950 sein. Die schnellen werden ins Ziel kommen, wenn die langsamsten gut ein Drittel der Strecke hinter sich gebracht haben. Der Sieger ist mit seinen Preisen schon auf dem Nachhauseweg, wenn das Ziel schließt. In München sechseinhalb Stunden nach dem Startschuss. Die Marathonis – was für ein buntes Völkchen. Wen man dabei alles antrifft.

Die Profis: Der Marathon wird beherrscht von Afrikanern, vor allem Kenianern, Äthiopiern. In der ewigen Weltrangliste stehen allein 230 Kenianer vor dem besten Deutschen. Das heißeste Thema der Branche derzeit: Wann wird der erste Läufer durch die Zwei-Stunden Schallmauer brechen? Knapp drei Minuten fehlen noch. Woran der Profi zu erkennen ist: an seiner Figur. Er

ist klein, spindeldürr, scheint nur aus Gliedmaßen zu bestehen. Und: Neben einem schwarzen Marathonprofi wirkt auch ein schlanker weißer fast dicklich.

Das Spitzenfeld: In München wird man keine TopAfrikaner antreffen, das Konzept sieht vor, auf den „Einkauf“ dieser Leute zu verzichten. Hier wird keine Zeit unter 2:05 Stunden gelaufen, der Sieger in München wird ein Viertelstündchen länger auf der Strecke sein. Und vielleicht sogar ein Bayer und eine Bayerin. Vom Laufen leben kann man als Zwei-Stunden-zwanzig-Athlet nicht. Aber trainieren muss man, als wäre es der Brotberuf. Günther Zahn, bekannt geworden 1972 als olympischer Fackelläufer, ist Trainer des Münchner Vorjahressiegers Tobias Schreindl (Passau). Er sagt: „In der unmittelbaren Marathon-Vorbereitung läuft man in der Woche bis zu 250 Kilometer.“ Zur aktiven Zeit von Zahn „war das Training sogar noch intensiver, denn wir sind die Einheiten schneller gelaufen, als das heute üblich ist“.

Die Bleistifte: Sie sind Ausdauer Talente, sie haben die Beine, die es ihnen ermöglichen, die 42 Kilometer unter drei Stunden zu laufen. Aber sie wollen mehr: 2:45, 2:40, 2:35 vielleicht. Das geht, auch wenn man im Berufsleben steht. Man muss das Training eventuell arbeitswegintegriert gestalten, das ist so ein Terminus: Morgens zur Arbeitsstelle laufen, abends zurück. Und wenn das zu wenig Kilometer sind, dann noch regulär trainieren. Vor allem am Wochenende: Sonntags wird gerne mal eine 30-km-Einheit runtergerissen. Unter den Bleistiften findet man viele großgewachsene Läufer, die für bessere Zeiten dann doch zu massig sind. Ge-



Vollprofi: Berlin-Sieger Kipchoge aus Kenia.

genüber dem Normalläufer punkten sie mit enormer Schrittlänge.

Die Manager: Es gibt wissenschaftliche Erhebungen dazu. Vor allem Männer mit Personalverantwortung sind überdurchschnittlich vertreten unter den Marathonläufern, mehr als andere Berufsgruppen. Warum das so ist: Wer Marathon läuft, beweist, dass er über Durchhaltevermögen und Zielstrebigkeit verfügt, dass er sich überwinden, dass er planen kann. Das soll wiederum ein Einstellungsvorteil sein. In Frankfurt beim Marathon gibt es sogar eine eigene Manager- und Führungskräfte-Wertung. Zeiten kommunizieren die laufenden Manager offensiv natürlich nur, wenn es schmückende Zahlen sind. Wobei eine, die mit „Zwei Stunden...“ beginnt, fast schon verdächtig ist (hat wohl zu viel Zeit zum Trainieren), „Drei Stunden nochwas“ ist perfekt.

Die breite Masse: Die vier Stunden sind die Schallmauer des kleinen Mannes. Bei den Stadt-Marathons mit üppigen Teilnehmerfeldern werden Zugläufer eingesetzt, die einen Ballon mitführen, auf dem die magischen Zahlen stehen: 3:59 etwa oder gerne auch schneller. Wobei: Am Ballon wird konstant das Tempo gelaufen, das nötig ist, um eine Zeit zu erreichen. In dieser Leistungsklasse sieht die Realität aber anders aus: Man wird hinten raus langsamer, man bricht ein (wenigstens zwischendurch mal, wenn der „Mann mit dem Hammer“ kommt). Deshalb: Wer unter vier Stunden ankommen will, orientiert sich am 3:45-Ballon – solange es geht. Ein 3:30-Zugläufer hat neulich vor dem Berlin-Marathon in der „Zeit“ erzählt, wie es in seinem Feld zugeht. „Hier wird am meisten gekotzt“, sagte er. Begründung: Eine gewisse Diskrepanz zwischen dem, was die Läufer erreichen wollen und wofür sie trainiert sind. Was jenseits der 30 Kilometer kommt, erfahren die meisten erst im Wettkampf. Man läuft 42,195 Kilometer nicht so einfach im Training.

Die Radiergummis: Das sind die Läufer, denen man die Marathon-Leidenschaft nicht ansieht. Sie gelten aber als durchhaltefähig, vor allem Frauen überraschen mit Zähigkeit. Marathon-Weisheit: Die Bleistifte können abbrechen, die Radiergummis rollen weiter. Bis

ins Ziel. Jeder 600. Deutsche ist Marathonläufer. „Wer zwischen drei und fünf Stunden läuft“, sagt der Fürstfeldbrucker Ali Schneider, Veranstalter von Marathonreisen, Streckenvermesser und Mitbegründer des München Marathon, „der betreibt Hochleistungssport und verdient Achtung“.

Die Auffälligen: In München wird man wieder Läufer sehen, die Lederhose oder Dirndl tragen. Vielleicht einen, der im Kellnerkostüm antritt und ein Tablett balanciert. Manche verkleiden sich als Bären oder Kängurus oder, wie eine Truppe von vier Augsburgern, als Teletubbies. Normal laufen sie einen Marathon in 3:20 Stunden, wenn sie unterwegs Jux und Tollerei betreiben, kann es zwei Stunden länger dauern. Man sollte sich auch kein bisschen wundern, falls in München eine Bierflasche an einem vorbeiläuft. Eine Brauerei aus dem Münchner Umland mietet gerne mal ausdauernde Langstreckler an, um sie Werbung für ihr alkoholfreies Produkt (im Wortsinn) laufen zu lassen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Der Applaus des Publikums an der Strecke ist jedem Verrückten gewiss.

Die Sammler: Sie sind ein Club, sie haben in Deutschland 300 Mitglieder, und aufgenommen wird nur, wer nachweist, dass er 100 Marathons oder Ultradistanzen (noch länger als 42,195 km) bewältigt hat. Klaus Bangert ist Vorstandsmitglied des „100 Marathon Club“, er hat 267 Marathons hinter sich, als nächste Marke strebt er die 300 an. Denn damit kommt man in die vom japanischen 100 Marathon Club geführte ewige Bestenliste. Die wird angeführt von Christian Hottas, einem Arzt aus Hamburg, der um die 2300 Mal beim Marathon gefinisht hat. Hottas, 57, hat eine ausgeprägte Radiergummi-Figur, ja er trägt ein richtiges Bäuchlein vor sich her, sein Laufstil ist geduckt und wirkt schleppend, er benötigt über fünfeinhalb Stunden von Start bis Ziel. „Der sportliche Ehrgeiz geht bei uns ins Sammeln von Läufen“, erklärt Bangert, „im Vordergrund stehen Spaß und Geselligkeit. Unsere Zeiten sind eher unauffällig“. Eine Hunderter-Szene gibt es in 40 Ländern. Man trifft die Hunderter eher bei kleineren



Radiergummi-Typ:
Weltrekordler Hottas.

Veranstaltungen (Bangert: „Kann auch mal ein Lauf mit zwanzig bis vierzig Teilnehmern sein“) als bei den Großstadt Veranstaltungen. Mit ein Grund dafür ist: Die City Events verschlingen schon mal zwei, drei Tage inklusive An-, Abreise, Startnummernabholung. So viel Zeit hat man dann auch nicht, wenn man im Jahr 15 bis 30 Marathons laufen will. Das ist der Schnitt im Club. Bangert: „Es gibt aber auch welche, die 100 im Jahr laufen.“ Zum Vergleich: Wer auf eine gute Zeit aus ist, kann allenfalls zweimal pro Saison – im Frühling, im Herbst – Leistung bringen. Der Mann mit dem Hammer schlägt auf die Dauerläufer nur noch selten ein. „Es ist eher so, dass man eine Müdigkeit in den Knochen spürt“, sagt Klaus Bangert. Der Mann mit dem Hammer hat es ja eigentlich auf alle normalen Läufer abgesehen. Er kommt je nach Konstitution des Athleten. Sind die Kohlehydratdepots des Körpers leer gelaufen, geht es an die Substanz, Fett wird verbrannt, Stoffe wie Salz gehen verloren. Das ist die biochemische Erklärung für Erschöp-

fung. Man kann über diesen Punkt des Zweifels und der sich anbahnenden Willenslosigkeit hinwegkommen – und unter Umständen ins „Runner’s High“ geraten. Dann machen sich die Glückshormone auf den Weg und reden dem Körper ein, dass er wieder frisch ist. Viele erleben diesen Zustand aber nie.

Die Spaziergänger: Als in den 80er-Jahren sich die Städtemarathons über die Bundesrepublik ausbreiteten, wurde nach spätestens fünfeinhalb Stunden das Ziel abgebaut, wer dann nicht da war, wurde nicht gewertet. Längst sind die Veranstalter großzügiger. Marathon-Reisen-Veranstalter Ali Schneider hat Kunden, die in New York bis zu acht Stunden unterwegs sind. Wandertempo. „Aber diesen Leuten geht es darum, dass sie sagen können, sie haben es einmal gemacht.“ Jedenfalls: Wenn sie ankommen, geht die rechte Hand erst einmal zur Stoppuhr. Wie bei den Spitzenleuten. Im Ziel sind alle Marathonis wieder gleich.

Personalien

Stephan Ehlers

*30.10.1969 † 21.11.2015

Mitten aus dem Leben gerissen ...
 Völlig überraschend ist Stephan verstorben.
 Wir trauern mit seiner Familie!
 Der Vorstand und der gesamte Club



Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

- | | | | |
|-----|--|-----|---|
| 327 | Hans Kleinkoort aus Soest (NED)
(Wiedereintritt) | 400 | Stefanie Krieg aus Limburgerhof |
| 397 | Ralf K. Schubert aus Frankfurt | 401 | Udo Preetz aus Stolberg |
| 398 | Olaf Häsler aus Bremen | 402 | Gerd Müller aus Havelberg |
| 399 | Regine Dörnte aus Kaltenkirchen | 403 | Michael Blumenroth aus Frankfurt |

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras

und damit Vollmitgliedschaft

Norbert Fender (Rutesheim) am 23.08.15
beim Hunsrück Marathon.

Regine Dörnte (Kaltenkirchen) am 06.09.15
beim Kaltenkirchener Marathon.

Gabriele Eisele (Rendsburg) am 20.09.15 in
Nübel.

Stefanie Krieg (Limburgerhof) am 03.10.15
beim 6h Lauf in Kleinkarlbach.

200 Marathons/Ultras

Rüdiger Littwin (Dorsten) am 27.09.15 in
Herten-Bertlich.

250 Marathons/Ultras

Tammo Seemann (Oldenburg) bereits am
20.06.15 beim 24h Burginsellauf.

Hans Würll (Rödinghausen) am 17.10.15
beim RP Marathon.

300 Marathons/Ultras

Doris Sagasser (Henstedt-Ulzburg) am
20.09.15 in Nübel.

300 Marathons/Ultras

Karl Rohwedder (Braunschweig) am
25.10.15 in Braunschweig.

400 Marathons/Ultras

Gerd Junker (Wallenhorst) am 29.08.15
beim Osnabrücker Land Marathon in Bissendorf.

500 Marathons/Ultras

Wolfgang Weitkämper (Edeweicht) am
18.10.15 in Oldenburg.

800 Marathons/Ultras

Rosemarie von Kocemba (Kiel) am 30.08.15
am Plöner See..

900 Marathons/Ultras

Dietrich Eberle (Seevetal) am 24.08.15 beim
Salzgittersee Marathon.

1.200 Marathons/Ultras

Peter Wieneke (Hamfelde) am 22.08.15 in
Nübel (siehe auch Pressebericht in diesem
Heft).

Geburtstage

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

Bernhard Sesterheim aus Trier feierte im November seinen **70.** Geburtstag.

Bernd Albrecht aus Schwalmstadt feierte im August seinen **75.** Geburtstag.

Ehrenmitglied **Sigrid Eichner** aus Berlin feierte im September ihren **75.** Geburtstag (siehe auch
Pressebericht in diesem Heft).

Reto A. Cavelti aus Meilen (CH) feierte im November seinen **75.** Geburtstag.

Ehrenmitglied **Horst Preisler** aus Hamburg feierte im August seinen **80.** Geburtstag.

Hubertus Reh aus Bad Krotzingen feierte ebenfalls im August seinen **80.** Geburtstag.

Inhalt

Adressen	2
Fragebogen Gesundheit bei Marathonläufern.....	2
Auch 2016 kein Elbtunnel Marathon	3
Nennung des Nachnamens in Laufberichten.....	3
Mitgliederversammlung des 100MC am 9.04.2016.....	3
Hannover Marathon Get together.....	4
Berichte unserer Mitglieder.....	5
In Süchteln unterwegs mit den Ultras	5
7. Kauai und 45. Maui – Marathon / Hawaii.....	7
Kadiköy-Marathon im asiatischen Istanbul	9
Mehr als 27 Jahre hat es gedauert der 100.!	11
Mein erster Marathon	13
Steinhart 500.....	16
Clubreise 2017.....	18
Presseberichte	18
Marsberger erfolgreich beim Mauerweglauf	18
„Medizin ist Marathon“	19
Die 75 steht und Sigrid Eichner hat schon neue Ziele	20
Mario Sagasser erfüllt sich in Otterndorf einen Traum	21
Ein buntes Volk	23
Personalien	25
Trauer um Stephan Ehlers	25
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe	25
Jubiläen.....	26
Geburtstage.....	26
Inhalt.....	27
Impressum	27

Impressum

Veröffentlichung:	“100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck:	Hetzel Ellerbek
Auflage:	320 Exemplare
Nächstes Heft:	“100MC aktuell“ 1/2016 erscheint ca. Ende Februar 2016 Redaktionsschluss: 15.02.2016 Zuschriften an die Redaktion (siehe Adressen) per E-Mail oder Post Beiträge geben nicht die Meinung des Vorstandes wieder
Urheberrecht:	Nachdruck nur nach Rücksprache mit dem Autor gestattet
V.i.S.d.P.R.	Mario Sagasser

Bankverbindung:



Erster Winterhauch am 22. November in Stuttgart.

Der 100 Marathon Club wünscht Euch eine verletzungsfreie Wintersaison.