



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 1/2016

Jahreshauptversammlung am 9. April 16 in Hannover



Dietmar Mintgen mit 105 M/U Spitzenreiter in der Jahresstatistik

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:

Der Vorstand informiert

- Laut Vorstandsempfehlung sollen Lauftermine grundsätzlich mit zwei Wochen Vorlauf auf der Homepage veröffentlicht werden, um potentiellen Teilnehmern Planungssicherheit zu geben.
- Es gibt einen weiteren Tagesordnungspunkt für die Mitgliederversammlung am 9. April in Hannover. Dieser betrifft die Vereinsordnung, die ja schon seit längerer Zeit als Entwurf auf unserer Webseite steht. Die Vereinsordnung soll auf der Mitgliederversammlung beschlossen werden.

Titelfoto: Dietmar Mintgen beim Rothaarsteig Marathon 2013 (Foto: Veranstalter).

Fotos auf der Rückseite: Sanierung Alter Elbtunnel (Fotos: Hans-Jürgen Lange).

Berichte unserer Mitglieder

Günter Liegmanns 200. Marathon am Gevattersee

von Dr. Hans-Werner Rehers

Lange hat er darauf hingearbeitet, am 6. Februar 2016 ist es endlich soweit, Günter Liegmann will Mitglied im „200MC“ werden und hat sich deshalb als Tatort den von Jobst von Palombini zum 58. Mal veranstalteten Gevattersee-Marathon ausgesucht.

Ein dreiwöchiger Trainingsurlaub zusammen mit seiner Frau Birgit auf Fuerteventura dient der Formstabilisierung, die Nummer 199 in Bremen klappt zur vollsten Zufriedenheit, der große Tag kann kommen.

Zusammen mit Birgit, Maria Rolfes und Gerd Junker holt er mich morgens gegen 8 Uhr ab und eine grobe Überschlagsrechnung auf der 60minütigen Fahrt zum Startort in Petzen ergibt die stolze Zahl von gut 1160 Marathon- und länger-Läufen, die zu einem denkwürdigen Jubiläum unterwegs ist.

Zunächst einmal ist es immer wieder eine Freude, am Treffpunkt in dem kleinen Dörfchen auch wieder einige Läufer des 100MC zu sehen und Jobst ist hochofrenut, dass seine Veranstaltung mit 24 Startern komplett ausgebucht ist.

Man bezahlt die 5 €, bekommt seine Startnummer genannt, damit man an der Verpflegung nicht aus dem Becher eines Mitbewerbers trinkt, bummelt gemütlich zum Start und lauscht den Worten von Jobst, der den Jubilar bereits im Vorfeld in höchsten Tönen lobt und danach das Zeichen zum Start gibt.

Wie immer entzerrt sich das Feld rasch, zwei Akteure haben die Option eines Frühstarts in Anspruch genommen, rasch bin ich allein unterwegs und genieße die tolle Route zunächst auf Asphalt, danach auf Schotter, bevor es zwischen zwei kleinen Seen hindurch auf einen wurzelübersäten Waldweg geht.

Jobst hat in seinen einführenden Worten bereits auf die gründliche vorherige Wässerung des Parcours hingewiesen, im Nachhinein kann ich feststellen, das bereits schlimmer erlebt zu haben.

Sei's drum, die zehn Runden à 4,195 km lassen keine Langeweile aufkommen, man kann sie wirklich gleichmäßig hinter sich bringen und neben einem Zähler für die Statistik auch eine passende Ziel-60 Zeit markieren, zumal die Sonne und angenehme Temperaturen Frühlingsstimmung verbreiten.



Das Foto zeigt von rechts nach links:

Veranstalter Jobst von Palombini, Maria Rolfes, Kalle Rohwedder, Birgit Liegmann, den Jubilar, Wolfgang Punge, Michael Kiene und HaWe Rehers.

Foto: Willi Schneider

Der VP ist wie immer gut sortiert, erfreulicher- und dankenswerterweise gibt es diesmal auch "Twix" (Insider wissen noch, dass diese Riegel früher "Raider" hießen).

Ich genieße die Dialoge mit Birgit, die sich als Training für den teilnehmerstärksten 6h-Lauf in Münster Mitte März drei Lauf- und eine Walkrunde gönnt, und Gerd, der feststellt, dass heute nicht sein Tag ist, applaudiere Jobst, der mal wieder gewinnt, Roman und Kalle, als sie mich überrunden, und freue mich diebisch, dass Maria und Günter Gleiches nicht schaffen.

Vor dem Ziel gedulde ich mich noch ein wenig mit meiner Zeit von 5:06:05 Std., gehe zum Auto, ziehe mich um und begeben mich ins Hofcafé Petzen, wo man bereits in lockere After-Race-Gespräche vertieft ist und sich die Jubiläumstorte einverleibt.

Als alle da sind, erfolgt die Übergabe der Urkunde, Maria hat eine tolle "200" gebacken, und alle Gelben werden für ein Foto, das Friedrich-Wilhelm (Willi) Schneider mir freundlicherweise zur Verfügung gestellt hat, nach draußen gebeten.

Damit neigt sich eine Veranstaltung ihrem Ende zu, die einen würdigen Rahmen für Günters "200" dargestellt hat.

Unterirdisch Laufen beim Kristallmarathon von Ulrich Tomaschewski

Schon lange habe ich vor, einen Untertagemarathon zu laufen. Im Herbst 2015 habe ich mich dann entschieden, beim 10. Kristallmarathon im Erlebnisbergwerk Merkers teilzunehmen. Das Bergwerk ist nicht weit von Eisenach entfernt und es sollte ein Lauf- und Kulturwochenende werden. Die Anreise mit dem Auto am Freitagvormittag verlief unglaublich entspannt. Streckenweise war die Autobahn so leer wie an einem autofreien Tag.

Das Kulturprogramm

Es ist nicht unser erster Besuch in Eisenach, der Rennsteiglauf lässt grüßen. Diese Stadt hat enorm viel an Kultur und Zeitgeschichte zu bieten. Stadtführung, Besuch des Bach-Museums und der Wartburg hatten wir bereits bei früheren Besuchen erlebt. Ein wichtiger Bereich der Kultur ist das Essen: Wir starteten am Freitag mit einem Stadtspaziergang, der dann im Gewölbekeller, dem „Brunnenkeller“ mit einem Abendessen endete. Gerne möchte ich das lokale Bier „Schwarzer Esel“ erwähnen, was mir prima schmeckte. Am Samstag besuchten wir das Lutherhaus. Die Ausstellung befindet sich in dem ehemaligen Wohnhaus in dem Luther als Kind lebte sowie in einem neuen Anbau. Die Ausstellung ist mit modernen Präsentationstechniken und Videos sehr informativ und abwechslungsreich gestaltet. Nächster Programmpunkt war das Automuseum „Automobile Welt Eisenach“. Das Museum ist in einem Gebäude des früheren Automobilwerkes. Direkt daneben steht noch eine hässliche Ruine aus den früheren Zeiten. Im Museum wird die Geschichte als noch BMW dort produzierte, gezeigt, die Produktion und der Verfall vom Wartburg und der Bogen geschlagen zur Neuzeit, der Produktion von Opel in Eisenach mit den Modellen Corsa und Adam. Am Abend waren wir im Gewölbekeller vom Restaurant des Schlosshotels, das ich jedem empfehlen möchte.

Der Weg zum Start:

Eine freundliche Dame vom Veranstalter hatte mir empfohlen, bereits um 8:30 Uhr in Merkers zu sein, obwohl der Start vom Marathon erst um 11:00 ist. In Merkers angekommen, war an der Startnummernausgabe eine lange Schlange. Das waren aber die 10km-Läufer, Halbmarathon und Marathon hatten separate Ausgaben mit wenig Andrang. So konnte ich unmittelbar meine Startnummer in Empfang nehmen, dazu gab es noch eine Wertmarke für ein Essen. An einem Tisch im Foyer gab es noch den dazugehörigen Transponder. Somit war ich bereit für die Einfahrt in das Bergwerk. Eine lange Schlange von Läufern und Begleitern hatte sich bereits über mehrere Stockwerke gebildet. So langsam wurde mir klar, warum ich denn schon um 8:30 Uhr eintreffen sollte. Die Wartezeit unter Läufern ist mir nie langweilig, hat man doch gleiche Interessen und so findet sich genügend

Gesprächsstoff. Auch hatte ich bereits die ersten 100MC-Läufer getroffen und das ist mir immer eine Freude. Stufe für Stufe ging es nach oben. Kurz vorm Erreichen vom Fahrkorb musste ich in einer Liste unterschreiben, dass ich ins Bergwerk einfahre. Dass gleiche Prozedere fand auch bei der Auffahrt statt. Damit wird sichergestellt und dokumentiert, dass kein Besucher im Bergwerk verbleibt. Die Bergleute begrüßten uns mit einem „Glück auf“ und nun begann die Helmpflicht. Mein Fahrradhelm war aufgesetzt und wir wurden auf mehrere Ebenen in die Fahrkörbe eingewiesen. Es war schon beeindruckend, mit welcher Genauigkeit und Akribie die Bergleute den Einstieg in die Fahrkörbe durchführten, dabei waren sie immer nett und freundlich. Dicht gedrängt standen wir nun im Fahrkorb, ich erwartete nun ein ordentliches Gerappel und Gewackel. Stattdessen ging es ruhig und mit hoher Geschwindigkeit nach unten. Nach ungefähr einer Minute waren wir ange-



LKW zum Start.

Foto: Ulrich Tomaschewski

kommen. Dem Fahrkorb entstiegen, ging es nochmals über Treppen gute 50 Meter nach unten. Wir folgten dem Bergmann der Halle entlang in einen gemauerten großen Raum. Die Türe hinter uns wurde verschlossen. Erst als diese zu war, wurde die vordere Türe geöffnet. Nun erblickte ich eine Menge von gelben LKW's auf deren Ladepritschen Sitzbänke angebracht waren. Die Sitzbänke waren jeweils rechts und links, sowie in der Mitte.

War ein LKW beladen, ging die Fahrt los. Hoppala, das war abenteuerlich! Der Bergmann fuhr zügig, die Decken waren tief und das Licht schummerig. Jetzt wurden wir ordentlich durchgeschüttelt. Dazu noch unzählige Kurven sowie Rampen hinauf und hinunter. Endlich, vor uns wurde es hell, wir waren in dem Bunker angekommen. Mit 250 Metern Länge, 22 Metern Breite und bis zu 17 Metern Höhe sind das gigantische Ausmaße. Und da steht er, das Ungetüm, der Welt größter untertage Schaufelradbagger. In der Halle sind unzählige Tische und Stühle aufgebaut, an denen wir Läufer unsere Sachen ablegen. Es sind 500 Läufer zugelassen, mit den Begleitpersonen sind ungefähr 700 Menschen in der Halle, aber keinerlei Gedränge. Auf der großen Bühne gibt es Hinweise zum Lauf und zum Bergwerk. Ich erfahre dabei, dass die Gesamtstrecke der Stollen 4.600 Kilometer beträgt und eine Ausdehnung wie die Stadt Leipzig hat. Wir Läufer werden einen 3,2 km Rundkurs laufen mit 750 Höhenmetern beim Marathon.

Der Marathon

Bevor der Lauf startet, gibt es aufgrund des 10-jährigen Jubiläums eine Überraschung. Alle Teilnehmer werden in die Mitte gebeten und dann startet eine phantastische Lasershow mit Musik. Da hat sich der Veranstalter was Tolles einfallen lassen, es ist perfekt. Anschließend um 10:00 Uhr starten unter Beifall die 10km-Läufer. Nach drei Runden ist das Gerenne vorbei und so langsam machen sich Marathon- und Halbmarathonläufer bereit. Die Startlinie ist 100m lang, denn aufgrund vom Teilnehmerfeld ist die Aufstellung hinter der Startlinie nicht möglich. In der letzten Woche hat mich eine Erkältung geplagt, ein Lauftraining war nicht möglich. Damit war für mich klar, dass ich gegen das Zeitlimit laufen werde. Nach dem Startschuss erst mal piano loslaufen. Kaum aus dem

Bunker heraus, ging es gleich steil bergauf. Das sollte nun über die ganzen 3,2 km so gehen. Entweder bergauf oder bergab und ordentlich viele Kurven. Der Boden hart wie Stein und nicht immer eben. Angenehm fand ich die Belüftung, es gab immer einen Wind bei 20 Grad Temperatur. Die Luft war trocken und die zwei Verpflegungsstellen innerhalb einer Laufrunde waren auch notwendig. Die erste Runde verlief ruckzuck, im Bunker wieder angekommen, musste ich einen Dixi-Stop einlegen. Erster Cut-Off war nach Runde sieben, mit dem Zeitlimit 2h 45min. Da war ich 9 Minuten flotter, also noch im Rennen. Die Halbmarathonis waren nun fertig und nach drei Stunden waren die flotten Marathonis bereits im Ziel. So wurde es auf dem Rundkurs immer einsamer. Die Streckenposten waren eine Klasse für sich, unermüdlich bekamen wir Läufer Zuspruch. Einfach Spitze diese Bergmänner. Ich empfand das einsame Laufen als sehr angenehm. Keine Geräusche und die langsam vertraute Strecke, da hab' ich mich extrem wohlgeföhlt. Die Beine waren nicht dieser Meinung, denn das ständige Auf und Ab schlaucht. Den zweiten Cut-Off, Runde 12 unter 5 Stunden zu beenden, konnte ich mit 14 Minuten unterbieten. Nach Runde 12 war auch der zweite Dixi-Stop fällig. Die letzte Runde musste ich Gas gegeben, denn ich wollte eine fehlende 5:14 laufen. Bei 5:13:30 war die Runde fast gelaufen, denn nun kamen noch 30 Sekunden Wartezeit um dann exakt mit 5:14:00 über die Ziellinie zu schleichen. Die Zeitnahme ist perfekt, denn Sekunden später hatte ich auch schon einen Zettel mit meinen Rundenzeiten und der Endzeit in den Händen. Nach dem Lauf trockene Kleidung anziehen und dabei mit Rüdiger Littwin und Reinhold Littfin ein Schwätzchen halten. Die beiden waren kurz nach mir im Ziel eingelaufen. Die Rückfahrt mit dem LKW und das Auffahren mit dem Förderkorb vergingen wie im Flug. Nach 10 Stunden sah ich wieder das Tageslicht.

Ergebnis weiterer 100MC-Läufer

Torsten Hirschberger	3:43:20
Falko Haase	4:18:49
Gerhard Reinhard-Miltz	4:28:21
Diethard Steinbrecher	4:44:26
Rüdiger Littwin	5:14:57
Jürgen Schulz	5:26:49

Fazit

Dieser Lauf ist ein bleibendes Erlebnis. Dass unterirdisches Laufen so schön sein kann, hätte ich nicht erwartet. Perfekt organisiert mit einem sehr engagierten und super freundlichen Team.

10km-Lauf:	120 Starter
Halbmarathon:	158 Starter
Marathon:	181 Starter

Hinweis

Es wurde angekündigt, dass Dieter Bohlen mit „Deutschland sucht den Superstar“ im Bergwerk zu Gast sein wird. Wer das Bergwerk sehen möchte, kann ja mal reinschauen.



Ulrich vor dem welt größten untertage Schaufelradbagger.

Foto: privat

Presseberichte

Ein Jahr 54 Marathons

Vielstarter Ulrich Tomaschewski erreicht sein gestecktes Ziel
Hohenloher Tagblatt vom 20.01.2016 von Joachim Mayershofer

Der Crailsheimer Marathonläufer Ulrich Tomaschewski hat im vergangenen Jahr 54 Marathons beendet – also jede Woche im Schnitt mindestens einen Marathon. Damit hat er sein Ziel erreicht.

Leichtathletik. Für viele Läufer ist ein besonderes Ziel, einmal im Leben einen Marathon zu laufen. Ehrgeizige Läufer planen zwei bis drei Marathons in einem Jahr. Ulrich Tomaschewski hatte sich für das Jahr 2015 ein anderes Ziel gesetzt: Es sollten 53 Marathons werden und damit so viele lange Läufe, wie das Jahr 2015 Wochen hatte. „In den ersten Monaten sowie im Dezember ist das Marathonangebot gering“, teilt der Läufer mit. „Dazu sollte es zu unterschiedlichen Laufbelastungen kommen und berufliche als auch private Termine waren zu berücksichtigen.“ Auch Läufe länger als 42,2 Kilometer waren eingeplant.

„Das erste Halbjahr verlief nach Plan“, erklärt Tomaschewski. Ende Juni hatte er bereits 17 Marathons und neun Ultramarathons auf dem Konto. Einer der Höhepunkte aus seiner Sicht war der Cape-Peninsula-Marathon in Kapstadt am 15. Februar. „Beim Start um 5.15 Uhr waren es bereits 20 Grad Celsius. Die Temperatur stieg während des Marathons auf 40 Grad, aber die Zeit von 4:39:27 war durchaus zufriedenstellend“, schreibt Tomaschewski.

Im Juli stand ein sechstägiger Etappenlauf mit jeweils 43 Kilometern und 900 Höhenmetern in Tschechien an. Außergewöhnlich sei auch der Parkhausmarathon in Dresden gewesen. „Über sechs Parkebenen ging es hoch und runter, raus und hinein. Jede Runde hatte circa 900 Meter. Das heißt, 46-mal das Parkhaus rauf und runter.“ Dort

sind 1400 Höhenmeter zu überwinden. Hier brauchte der Läufer 5:25:10 Stunden.

Beim RWE-Marathon in Essen ging es zweimal um den Baldeneysee (4:31:27 Stunden). Auch das regionale Marathonangebot wurde genutzt. Ob Heilbronn, Niedernhall, Steinheim, Fürth, Sinsheim oder Würzburg – der Vielstarter Ulrich Tomaschewski war immer dabei.

Der 6. Dezember war der Tag des 53. Marathons. Ein Ultralauf über 45 Kilometer mit 1300 Höhenmetern in Weilheim unter Teck. Die Zugabe war der Siebengebirgs-Marathon in Aegidienberg bei Köln. So ging ein erfolgreiches aber auch anstrengendes Laufjahr zu Ende. „2016 werden es vermutlich nur 30 bis 40 Marathons. Aber vielleicht könnten es 2017 so viel Läufe wie Lebensjahre werden, dann wären es 63“, teilt Tomaschewski mit. pm



Ulrich Tomaschewski im Oktober bei der Marathonmesse in Dublin. Foto: privat

Der **Marathon**-Mann

Dr. Volkmar Henke will die 500er-Marke schon bald knacken

Westfälische Nachrichten vom 9.01.2016 von Paul Nienhaus

Als den VW Käfer unter den „Marathonis“ könnte man Dr. Volkmar Henke bezeichnen: Er läuft und läuft ... Dabei hat der pensionierte Arzt aus Rheine den Laufsport erst spät für sich entdeckt: Mit 42 Jahren absolvierte der heute 71-Jährige 1986 das erste Mal die Marathon-Distanz. Knapp 30 Jahre später sind fast schon unzählige Kilometer hinzugekommen: 455 Marathon-Läufe oder längere Distanzen stehen mittlerweile in Henkels Laufbilanz.

Ich weiß, es klingt verrückt“, gibt Dr. Volkmar Henke (71) zu. „Aber so ganz verrückt bin ich nicht. Höchstens ein wenig laufverrückt. Andere sammeln Münzen oder Briefmarken. Ich sammle Marathonläufe.“ 455 Mal hat der pensionierte Arzt die klassische Distanz von 42,195 Kilometern absolviert – die 500er-Marke hat er fest im Visier. „2017 soll es so weit sein“, sagt der Rheinenser und fügt demütig hinzu: „Wenn ich denn gesund bleibe ...“

Seit vielen Jahren ist der Dauerläufer aus Rheine Mitglied im „100MC“, einem exklusiv-



Die 100 will er bald gegen die 500 tauschen: Dr. Volkmar Henke

ven Club, der Sportlern vorbehalten ist, die mindestens 100 Mal die Marathondistanz oder mehr in einem offiziellen Wettkampf absolviert haben. Zuletzt war Dr. Henke am Montag

nach Weihnachten beim Lauf rund um den Öjendorfer See erfolgreich unterwegs, womit er das Wettkampfsjahr 2015 mit dem schon 34. Marathon abschloss – ein persönlicher Rekord.

„Das war vielleicht ein bisschen viel“, gibt er zu. Ursprünglich habe er das Laufen in den 1980er Jahren als Ausgleich zu seinem anstrengenden Beruf als Internist und Hausarzt angefangen. An den ersten Marathon wagte er sich 1986, als er im Alter von immerhin 42 Jahren vor seiner Haustür beim damals noch existierenden Allerheiligen-Marathon in Neuenkirchen (Kreis Steinfurt) teilnahm.

„Und jetzt habe ich 30 Jahre später das Ziel, 500 Marathonläufe zu erreichen. Aber immer schön langsam“, betont der Arzt, der bei den meisten seiner langen Läufe in einem Tempo zwischen sechs und sieben Minuten pro Kilometer unterwegs ist. „Ich übertreibe es auch nicht mit dem Training“, sagt er und spricht davon, meistens nur einmal in der Woche die Laufschuhe zu schnüren. Komplett abgewöhnt hat er sich im Alter den Kampf gegen die Uhr. Vorbei sind die Zeiten, als Dr. Henke noch bei jedem Marathon darum kämpfte, die drei-Stunden Marke zu unterbieten. Seine Bestzeit von 2:49:34 Stunden, die er 1990 in Karlsruhe erzielte, kann sich zwar sehen lassen. Zu den Siegern zählte er aber nie. „Auch jetzt in meiner Altersklasse M 70 gibt es immer noch so viele schnelle Läufer. Da könnte ich mit meinem derzeitigen Trainingspensum nichts reißen. Und wenn ich beim Training anziehen würde, hätte ich Angst um meine Knochen“, sagt der Arzt.

Sehr oft muss er die Frage beantworten, ob sein exzessives Marathonlaufen denn wohl noch gesund sei. „Was soll am moderaten Laufen ungesund sein?“, fragt der Arzt, der 31,5 Jahre im Rheiner Stadtteil Schotthock praktiziert hat, dann zurück. Er unterscheidet dabei:

„Zum einen muss man das Skelettsystem betrachten“, sagt er. Damit hatte er bislang nur im Jahr 2011 Probleme, als ihn hartnäckige Schmerzen am Fuß plagten, die eine längere Wettkampfpause nach sich zogen. Spezielle Einlagen und ein passender Laufschuh hätten dann aber eine Linderung gebracht.

Darüber hinaus müsse man auch die inneren Organe in den Blick nehmen. „Mein Herz ist gesund“, sagt Dr. Henke, der mindestens einmal im Jahr ein EKG schreiben lässt und auch ein Ultraschallbild von seinem Herzen hat anfertigen lassen. Das Organ in seiner Brust sei zwar vergrößert, aber gleichmäßig. „Würde ich mit dem Laufen aufhören, würde sich der Muskel von alleine wieder zurückbilden“, erläutert der Mediziner.

Natürlich gelte es, gewisse Regeln zu beachten: „Man sollte nie mit einer starken Erkältung oder einem grippalen Infekt laufen“, betont er. Dann bestehe die Gefahr einer akuten Herzmuskelentzündung. Von den 70 bis 80 Todesfällen, die in der langen Geschichte des Traditionsmarathons von Boston zu verzeichnen waren, seien fast alle auf versteckte Herzkrankheiten zurückzuführen gewesen.

Dank seines Hobbys hat Dr. Henke die große weite Welt gesehen. „Ich habe auf fast allen klassischen Kontinenten mindestens einen Marathon absolviert“, sagt er. Darunter waren so große Läufe wie New York, Berlin, London, Bangkok oder Santiago de Chile. In Südafrika nahm er am legendären Comrades-Ultralauf zwischen Durban und Pietermaritzburg über 90 Kilometer teil. Nur Australien fehle ihm noch als Wettkampfort. „Das habe ich aber ganz fest vor“, sagt er und hält sich die Option offen, vielleicht seinen 500. Marathon auf der anderen Seite der Welt zu absolvieren.

Dass es trotz der vielen Lauferei nicht einsam um den Pensionär wird, dafür sorgt schon die Familie. Volkmar Henke ist verheiratet, hat drei Kinder und mittlerweile fünf Enkelkinder, die ihn zusätzlich auf Trab halten. Auch Mutter Luise lebt noch und feierte im vergangenen Jahr ihren 105. Geburtstag. „Ob ich so alt werden will, weiß ich gar nicht“, meint Sohn Volkmar und formuliert sein persönliches Ziel: „Möglichst lange fit bleiben. So lange, bis einen irgendwann eine Krankheit dazu zwingt, doch kürzerzutreten.“



Er läuft und läuft und läuft: Dr. Volkmar Henke beim Training im Rheiner Salinenpark: 455 Marathonläufe hat der pensionierte Arzt bislang in seiner Wettkampfbilanz stehen. Fotos: Wilfried Gerharz

Der alte Mann und das Gen

Weser Kurier vom 24.09.2015 von Olaf Dorow

Er ist als 444. über die Ziellinie gelaufen. Drei Stunden und 48 Minuten hatte er gebraucht, um anzukommen. Im Ziel dachte er: War gar nicht so anstrengend. Obwohl: Unterwegs hat er sich ordentlich angestrengt an diesem 5. Oktober 2014. Mehr als sonst. Der Bremen-Marathon war gleichzeitig die Landesmeisterschaft für Bremen und Niedersachsen, da hat Johann Spieker mal ein etwas höheres Tempo angeschlagen, um die 42,195 Kilometer zu bewältigen. Kann man ja mal machen, in der Ergebnisliste sieht das doch ganz hübsch aus.



Dauerrenner: Johann Spieker ist so viel gelaufen wie kaum ein Zweiter weit und breit. Foto privat.

Seine Altersklasse ist jetzt die M 75, er wurde im November 1939 geboren. Die M 75 hat er gewonnen. „Ich gewinne ja sowieso meistens“, sagt er. In der M 75 gibt’s nicht besonders viel Konkurrenz im Marathon. Johann Spieker vom SV Grenzland Laarwald war der älteste von knapp 1200 Läufern, die im Marathon-Ziel am Bremer Rathaus eintrafen.

Und einer der Verrücktesten. Zumindest würde das annehmen, wer aus der Couch-Perspektive auf die Lauf-Karriere des älteren Herren schaut. Der Mann musste erst ein Endvierziger werden, ehe ihm einfiel, dass er doch mal ganz gern einen Marathon laufen möchte. Bis dahin hatte er mit Laufen nicht viel am Hut. Er war zwar gerne draußen, schon als Kind, er spielte ein bisschen Fußball in seinem Dorfverein nahe der holländischen Grenze. Abwehrspieler war er. Verteidiger gelten nicht unbedingt als die Kicker, die am meisten laufen auf dem Feld. Tagsüber hockte er meist im Labor. Er untersuchte als Oberleistungsprüfer die in der Region erzeugte Milch.

Knapp drei Jahrzehnte später kann man nicht sagen, dass er als Rentner Däumchen dreht. Fürs Kicken fühlte er sich zu alt, also kam er ins Rennen. Inzwischen hat er mehr als 400 Marathon-Läufe in den Beinen, dazu kommen mehr als hundert Ultra-Wettkämpfe. Sechs-Stunden-Läufe, Zwölf-Stunden-Läufe, 100-Kilometer-Rennen, Rennsteiglauf (75 Kilometer), so was. Zehn Marathons in zehn Tagen? Hat er auch schon mal mitgemacht. Ostern zum Beispiel war dieses Jahr so: Samstag und Mittwoch vor Ostern jeweils ein Marathon, drüben im nahen Holland, dann zu den sogenannten Ultrafriesen nach Ostfriesland. Am Freitag ein Marathon. Am Samstag ein Marathon. Am Sonntag auch. Am Montag: noch einer. Erst 4:54 Stunden, tags darauf 4:32, dann 4:31, zum Schluss 4:23. Das

ist so sein Tempo. „Da fühl’ ich mich richtig wohl“, sagt er.

Er läuft dann so vor sich hin. Einfach so. Wie andere Fernsehen gucken. Meistens läuft er am späten Nachmittag los, oft rüber nach Holland. Bis zur Grenze ist es nur einen Kilometer weit. „Danach setze ich mich dann gemütlich hin und trinke ein Glas Wein“, sagt er. Es gibt kein Ziel, keinen Plan. Keinen Pulsmesser, keinen Betreuer, keinen Begleiter. Johann Spieker sagt, dass er „nach Gefühl“ laufen würde. Es ist gut so. Allein durch den Wald. Sein Tempo. Und dann hört er zu, wie die Vögel singen. Er ist Single. Keine Kinder, keine Frau. Einsam ist er nicht, er lebt auf dem Hof seiner Nichte, deren Mann und vier Kindern, in Laar. Seine Lauffamilie hat er auch, andauernd trifft er sie, er quatscht dann auch mit den anderen beim Rennen.

Trotzdem ist es so: Wenn er läuft, dann ist er am liebsten ganz bei sich. Er horcht in sich hinein. Geht’s uns gut? Er achtet nicht so sehr auf die Umgebung. Vom Lauf in Bremen im vergangenen Jahr weiß er nur noch so ungefähr, dass die Strecke doch ganz hübsch war. Und dass es einen Engpass gab, als die Läufer aus dem Weserstadion herauslaufen wollten. Da hatte es sich gestaut. Aber das Wichtigste bei allem sei das Gefühl, sagt Spieker. Das soll so sein, dass er am nächsten Tag wieder einen Marathon machen könnte.

Das war natürlich nicht immer so. Am Anfang ging es Johann Spieker nicht so wie Niklas Stübbe. Sondern so wie den meisten Marathon-Anfängern. Sein 48. Lebensjahr hatte längst begonnen, als er im März 1987 in Schweinfurt diesen einen Marathon in seinem Leben mal bewältigen wollte. Er übte ein halbes Jahr lang, wählte ein zu forsches Tempo, trank zu wenig, schaffte es irgendwie und fühlte sich total geschafft. Nie wieder – so viel stand danach mal fest.

Aber das dauernde Laufen dieses halbe Jahr lang, das hatte ausgereicht, um es zu einer Art Genussmittel zu machen. Wie der Wein am Abend. Er tat es wieder. 3:29 Stunden in Herzlake, es lief prima, und er wurde der Dauerläufer vom Laarwald. „Ich sag’ immer: Ich hab’ ein Lauf-Gen“, sagt er. Sein Vater sei auch sehr geschmeidig gewesen.

Spieker läuft wegen des Laufens. Weniger wegen der Zeiten. Laufen sei für ihn Lebensqualität, sagt er. Er geht seine Marathons schon lange nicht mehr zu schnell an. Ziemlich defensiv beginne er sogar, sagt er. Die zweite Hälfte ist oft flotter als die erste. Darum kann er auch nichts dazu sagen, worüber beim Marathon immer alle reden: Dass es bei 35 Kilometern eigentlich erst so richtig losgeht. Dass da der Mann mit dem Hammer kommt, wie es in der Sportlersprache heißt. „Den Hammer, den hab’ ich noch nie gespürt“, sagt er.

Um im Jargon zu bleiben: Den Hammer hat er in diesem Jahr, in dem er schon wieder 26 Marathons gerannt ist, leider auf eine ganz andere Art und Weise zu spüren bekommen. Im Krankenhaus in Nordhorn. Schon seit einiger Zeit hatte er bei seinen Läufen anfangs so seine Probleme mit dem Luftholen. Meistens legte sich das dann nach ein paar Kilometern, und die EKGs beim Arzt, die waren auch immer okay. Doch bei diesem Sechs-Stunden-Lauf Ende Juni legte sich die Atemnot nicht. Er brach das Rennen ab. Im Krankenhaus stellt man fest: Alle großen Blutbahnen rund ums Herz sind dicht. Spieker wurde in die Uniklinik nach Münster gebracht. Zweimal operierte man ihn. Er bekam fünf Bypässe. Da hatte es der betagte Dauerrenner wohl ein bisschen übertrieben mit seinem Gerenne. Könnte man denken. Sport ist Mord und so. Die Ärzte sagten Johann Spieker – so erzählt er es –, dass er Glück gehabt habe. Wegen des Gerennes sei sein Herz kräftig und groß. Und deswegen habe sich das Blut irgendwie doch noch, auf verschlungenen Pfaden, einen Weg gebahnt zum Herzen. Deswegen sei er nicht schon längst mal umgekippt, mit einem Herzinfarkt.

Laufschritte als Lebensretter. Johann Spieker hatte sich wieder angemeldet für den Bremen-Marathon in diesem Jahr. Daraus wird nun nichts. Er muss seine Reha machen, er fängt mit Spaziergängen an. Ein paar Kilometer, aber das geht schon wieder ganz gut. „Ob ich jemals noch mal einen Marathon laufen werde, weiß ich nicht“, sagt er, „ich werd’ ja auch bald 76.“ Sein Physiotherapeut habe ihm empfohlen, einfach nach Gefühl zu laufen. Das ist okay. Das kann er gut.

Personalien

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

95	Thorsten Themm aus Nortorf (Wiedereintritt)	408 A	Ronald Krauss aus Kammerstein
404	Manfred Grüneberg aus Hoyerswerda	409	Burkhard Löher aus Wedel
405 A	Rachel Armstrong aus Loughton (GBR)	410	Thorsten Scheper aus Langförden
406	Markus Pilz aus Bad Driburg	411	Dr. Uwe Drechsel aus Bad Elster
407	Reinhard Reuter aus Neustadt	412	Hans Petermann aus Riedlingen

Austritte

Im vergangenen Jahr sind folgende Mitglieder ausgetreten. Für ihre Zukunft wünschen wir alles Gute:

Daniel Basel aus Weinheim	Dieter Merker aus Hamburg
Rita Brämer aus Itzehoe	Heinrich van Nahmen aus Alpen
Reto Cavelti aus Meilen (SUI)	Ulrich Niehuß aus Hamburg
Dr. Heiko Henkel aus Bad Oldesloe	Gerhard Penzel aus Hamburg

Geburtstage

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

Wolfgang Wiethüchter aus Dortmund feierte im Januar seinen **75.** Geburtstag.

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras

und damit Vollmitgliedschaft

Burkhard Löher (Wedel) am 27.12.15 an den Teichwiesen in Hamburg.

Manfred Grüneberg (Hoyerswerda) am 30.12.15 beim Party 60 Marathon in Senftenberg.

Thorsten Scheper (Langförden) am 22.01.16 in Dubai (VAE).

200 Marathons/Ultras

Olaf Häsler (Bremen) bereits am 05.09.15 beim 2. Ultra von Bremerhaven nach Bremen.

Günter Liegmann (Wallenhorst) am 06.02.16 beim Gevattersee Marathon in Bückeburg (siehe auch Bericht in diesem Heft).

250 Marathons/Ultras

Otmar Rüdiger (Neuwied) bereits am 09.08.15 in Monschau.

Gabriel Schlüter (Hatzenbühl) am 31.10.15 in Hemsbach.

Dr. Hans-Werner Rehers (Osnabrück) am 08.11.15 beim Ultrasteinhart 666 in Steinfurt.

250 Marathons/Ultras

Rita Brämer (Itzehoe) am 13.12.15 beim 8. 0 Euro Ultra in Geesthacht.

Prof. Dr. Claudia Cavaleiro (Viersen) am 20.12.15 beim 81. Süchtelner Höhen Prof. Marathon.

300 Marathons/Ultras

Dieter Merker (Hamburg) am 13.12.15 beim 8. 0 Euro Ultra in Geesthacht.

Wolfgang Kieselbach (Buchholz) und **Ralf Vollmer** (Buxtehude) am 14.02.16 beim 1. Oberhafen Marathon in Hamburg.

400 Marathons/Ultras

Sylvia Frühauf (Georgsmarienhütte) und

Ole Sporleder (Hamburg) am 28.12.15 beim Öjendorfer See Marathon in Hamburg.

600 Marathons/Ultras

Jürgen Biallas (Iserlohn) am 12.12.15 beim 79. Süchtelner Höhen Prof. Marathon.

Klaus Peter Ulmschneider (Ostfildern) am 30.01.16 in Rodgau.

700 Marathons/Ultras

Angela Gargano (Barletta ITA) am 20.11.15 beim 50 km Lauf in Salsomaggiore (ITA).

1.100 Marathons/Ultras

René Wallesch (Geesthacht) am 23.01.16 beim Hallenmarathon in Senftenberg.

Rekorde

Gleich vier Clubmitglieder liefen bei der 48h indoor challenge auf der 545m Tartanbahn des Bislett Stadions in Oslo am 22.11.2015 nicht nur einen neuen Deutschen Altersklassenrekord für Indoor Wettbewerbe, sondern auch gleichzeitig neue Weltbestleistungen laut IAU World (age) best performances:

Christine Schroeder	in der W 55 mit 276,032 km
Rosemarie von Kocemba	in der W 70 mit 211,302 km
Sigrid Eichner	in der W 75 mit 229,866 km
und	
Günter Heyer	in der M 75 mit 153,898 km

Der 100 Marathon Club gratuliert zu diesen hervorragenden Leistungen.

Baustellenbesichtigung Alter Elbtunnel im Januar 2016

von Dr. Hans-Jürgen Lange

Seitdem unser Elbtunnel Marathon (ETM) 2009 zum bisher 10. und letzten Mal hat stattfinden können, sind wir im Gespräch mit der Leitung des Alten Elbtunnels, um den nächsten Termin rechtzeitig zu erfahren.

Zur Erinnerung: Eigentlich sollte die Sanierung am 7. September 2011 zum 100-jährigen Jubiläum des Tunnels (Gedenkmünze Abbildung rechts) abgeschlossen sein. Aber dann kam eine schlechte Nachricht nach der Anderen. Je mehr die Bauarbeiten an die Substanz der Röhre gingen, umso mehr Schäden wurden sichtbar, und der Termin für den Abschluss der Sanierungsarbeiten wurde mehr und mehr nach hinten verschoben. Zurzeit sieht es aber so



aus, als ob mit der Verschiebung auf Ende 2017 die Sache wirklich abgeschlossen ist.

Momentan ruht die Baustelle, die Röhre ist an den Tübbing (Einzelsegmente) und Dichtungen saniert.

Auf Einladung von Herrn Krohn, dem derzeitigen "Tunnelchef", konnte ich die Baustelle "unseres" Alten Elbtunnels besichtigen. Einen herzlichen Dank dafür an HPA (Hamburg Port Authority).

Aber nun der Reihe nach: Der Eingang zur Baustelle ist auf der Steinwerder Seite, wo bei unserem ETM auch das Orga-Zentrum untergebracht ist. Wir sind die Röhre einmal 'rauf- und 'runter gelaufen, da man auf der St. Pauli Seite der Baustelle nicht herauskommt.

Was ist zu sehen? Die originalgetreu nachproduzierten Fliesen sind bereits auf der ganzen Länge angebracht, sowie auf wenigen Metern auch die wunderschönen alten Fliesenbilder. Das sieht schon toll aus! (Bilder siehe Hefrückseite).

In den Fliesen gibt es noch viele Aussparungen an den Seiten und der Decke für die Sensoren, Brandmelder, Kameras, Lautsprecher, etc, die noch fehlen. Die ganze Tunnelsicherheit wird auf den Stand der Technik gebracht.

Nicht zuletzt fehlen auch noch die neuen, leistungsfähigeren Ventilatoren, die zukünftig dafür sorgen sollen, dass es nach drei Stunden heftigem Ausatmen von 300 Läufern nicht wieder so feucht wird in den Röhren, da die modernen Geräte viel sensibler gesteuert werden können als die alten.

Als nächstes steht die Sanierung der Fahrbahn an. Auch das war ursprünglich nicht vorgesehen. Aber auch bei der Fahrbahn und dem Untergrund wurde bei genauerem Hinsehen nach der Demontage der oberen Schichten ein schlechterer Zustand vorgefunden als ursprünglich vermutet.

Nach derzeitigem Plan (wurde in der Vergangenheit wegen vieler unerwarteter Überraschungen mehrfach geändert), sind die Bauarbeiten der Weströhre Ende 2017 abgeschlossen, so dass auch im Januar 2017 kein ETM möglich ist. Aaaaaaaber, es öffnet sich dann ein Zeitfenster bis zum Beginn der Arbeiten an der Oströhre, das in der Nähe unseres normalen ETM-Termins am letzten Sonntag im Januar sein könnte. Darauf wollen wir mal alle kräftig hoffen, denn es kann auch anders kommen.

Ein wichtiger Hinweis wurde noch zum Schluss gegeben: Für eine neue Genehmigung zum nächsten ETM müssen noch mehr Stellen als bisher ihre Zustimmung geben. Das bedeutet für uns vermutlich einen deutlich höheren Aufwand bei der Vorbereitung. Außerdem ist zu vermuten, dass es mehr Auflagen geben wird, die sich dann auch in den Kosten niederschlagen werden. Wer also gerne im Alten Elbtunnel Marathon laufen will, sollte sich auf eine merklich erhöhte Startgebühr einstellen. Wir vom Orga-Team werden versuchen, frühzeitig mit den beteiligten Stellen Kontakt aufzunehmen, um Euch darüber informieren zu können.

Anmerkung in eigener Sache:

Das mit dem Zeitfenster und einem ggf. Termin für den ETM ist so ein Problem. Einerseits brauchen wir für eine relative Großveranstaltung mit 300 Aktiven und 40 bis 50 Helfern, Ordnern und Organisatoren einen langfristig feststehenden Termin (optimal ein Jahr im Voraus), andererseits wird sich keiner der Verantwortlichen für die Baustelle so früh festlegen - wofür sie mein vollstes Verständnis haben.

Wir werden so darangehen, dass wir planen und festlegen was bereits geht und hoffen, dass der Termin wenigstens ein halbes Jahr vorher verbindlich ist. Problematisch ist das besonders bei den Helfern und Ordnern, die sich natürlich nicht auf einen Termin auf ein Jahr im Voraus festlegen können.

Ich verbinde diesen Bericht daher bereits mit dem Aufruf, sich als Helfer oder Ordner registrieren zu lassen. Hierfür wird es voraussichtlich im Januar 2017 einen Aufruf auf unserer Homepage geben. Besonders ansprechen möchte ich dabei Familienangehörige von Läufern. Wir hatten bei den letzten ETM's einige davon in unseren Reihen, die lieber etwas getan haben, als am Rand immer nur zu klatschen und zu frieren. Und sie und wir hatten bei den letzten Marathons viel Spaß und schöne Erlebnisse. Und vielleicht ist ja auch das eine oder andere Clubmitglied (zusätzlich zu den jedes Mal Aktiven) aus dem Raum Hamburg bereit, als Helfer zur Verfügung zu stehen - und ggf. nicht mitzulaufen.

Vorhofflimmern und weitere gesundheitliche Risikofaktoren

von Dr. med. Christoph Wenzel

Sind wir Läufer/innen im 100 Marathon Club gesünder oder kränker als die Gesamtbevölkerung in Deutschland?

Hierzu wurde ein zweiseitiger Fragebogen im Vereinsheft „100 MC aktuell 2/2015“ und von Juni 2015 bis Januar 2016 auf der Homepage des 100 Marathon Clubs Deutschland mit Bitte um Teilnahme veröffentlicht. Der Webmaster hat den Online-Fragebogen dabei so eingestellt, dass der Autor als Auswerter die Beantwortung der Fragen anonym durch eine neutrale E-Mail-Adresse erhielt. Tritt Vorhofflimmern bei Marathonläufern vermehrt auf?

Seit Jahrzehnten sind positive gesundheitliche Auswirkungen von Ausdauersport auf das Herzkreislauf-System bekannt. Das so genannte Sportlerherz ist kräftiger als das eines Untrainierten und kann somit mehr Blut pro Herzschlag pumpen. Das Herz eines Ausdauersportlers zeigt eine vergrößerte Herzmuskulatur mit größeren Herzvorhöfen und Herzkammern.

Studien mit Ausdauersportlern zeigten ein erhöhtes Vorkommen einer Herzrhythmusstörung und zwar von so genanntem Vorhofflimmern. Normalerweise gibt der Sinusknoten die Herzfrequenz vor, in der sich beide Vorhöfe zusammenziehen und von dort fortgeleitet beide Herzkammern durch Muskelkontraktionen arbeiten. Ausdauersportler haben eine langsame Herzfrequenz in Ruhe und nur bei stärkerer Belastung einen schnellen Puls. Beim Vorhofflimmern kommt es ohne entsprechende körperliche Belastung zu einem sehr schnellen Arbeiten der Vorhöfe. Wenn die Herzkammern auch mit dieser hohen Herzfrequenz arbeiten, kommt es zum Gefühl des Herzrasens mit verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit. Studien haben Hinweise darauf gegeben, dass eine isolierte Vergrößerung des linken Vorhofes und Fibrosierungen (Vernarbungen) der Herzmuskulatur in Zusammenhang mit solchem Vorhofflimmern stehen. Zu weiteren körperlichen Einflussfaktoren und zum Einfluss sportlicher Belastungen gibt es unterschiedliche Angaben in der Literatur.

In Bern wurde eine Studie an 60 Teilnehmern des 10-Meilen-Laufs durchgeführt [1]. Dabei waren die P-Wellen-Dauer im EKG und das Volumen des linken Herzvorhofes bei der Läufergruppe mit dem höchsten jährlichen Trainingsumfang (über 4500 Std. im Jahr) am höchsten. Wenn der linke Vorhof im Herzen länger elektrisch erregt wird und an Volumen zunimmt, besteht ein höheres Risiko für ein Auftreten von Vorhofflimmern.

Der Bericht über eine finnische Langzeit-Studie über 31 Jahre (1976 bis 2006) an Ski-Marathonläufern [2] gibt eine Häufigkeit von Vorhofflimmern bei den untersuchten 78 Athleten von 12,8 % an. Die mittlere Alter bei Eintreten des Vorhofflimmers lag bei 58 Jahren.

Eine Auswertung von acht Studien [3] kam zum Ergebnis, dass Vorhofflimmern bei Ausdauersportlern häufiger als bei Nicht-Ausdauersportlern auftritt. Ein „leistungssportliches Ausdauertraining von mindestens fünf Stunden pro Woche“ führt zu einem Sportlerherz mit Vergrößerung aller Herzkammern. Bei solch höherer Trainingsbelastung werde die elektrophysiologische Herzerregung durch die Vergrößerung des linken Vorhofs sowie Schädigungen des Herzmuskelgewebes durch kleine Entzündungen mit nachfolgender Fibrose (Vernarbung) verändert.

Bei Radprofis (10 %), bei Orientierungsläufern (5 %) und bei Marathonläufern trat häufiger Vorhofflimmern als bei gesunden Kontrollpersonen bzw. bei Golfspielern auf.

Für sportmedizinische Untersuchungen gibt es eine ausführliche Leitlinie [4]. Vorsorgeuntersuchungen dienen vor allem dazu, Gesundheitsstörungen möglichst früh zu erkennen. In einigen Ländern müssen ärztliche Atteste zur Dokumentation der gesundheitlichen Eignung zur Teilnahme an Marathonläufen vorgelegt werden. In Deutschland wird in der Regel eine Erklärung vom Teilnehmer selbst gefordert, dass er oder sie „die nötige Fitness zur Teilnahme an diesem Lauf“ hat und der Veranstalter „nicht für Schäden aller Art haftet“. Während beim Kraftfahrzeug die „TÜV-Plakette“ Voraussetzung zur Teilnahme am Straßenverkehr ist, steht die ärztliche Untersuchung unserer eigenen Gesundheit in unserer Eigenverantwortung.

Die meisten gesundheitlichen Risikofaktoren können wir beeinflussen. Durch den Fragebogen sollte die Häufigkeit der wichtigsten gesundheitlichen Risikofaktoren zwischen den Mitgliedern des 100 Marathon Clubs und der Gesamtbevölkerung in Deutschland verglichen werden. 22 Personen nahmen an der Fragebogen-Studie teil.

Tabelle 1: Vergleich	alle 100 MC-Mitglieder Statistiken 31.12.2014	Teilnehmer-Gruppe der Fragebogen-Studie
Anzahl	259	22
Anteil Frauen	10 %	5 %
Anteil Männer	90 %	95 %
Mittleres Alter	58 Jahre	61,5 Jahre
Anzahl Läufe gesamt	253	287
Anzahl Läufe 2014	26	25,5

Die Teilnehmer-Gruppe ist mit der Gruppe aller 100 Marathon Club-Mitglieder hinsichtlich des Alters und der Anzahl absolvierter Marathon-/Ultramarathon-Läufe gut vergleichbar. Die Quote der Frauen im 100MC beträgt etwa 10 %; an der Studie nahm nur eine Frau (5 %) teil. Vorhofflimmern tritt bei Männern deutlich häufiger als bei Frauen auf sowie jeweils häufiger mit zunehmendem Alter. Hierzu muss also das Geschlecht und das Alter der Teilnehmer beim Vergleich zur deutschen Gesamtbevölkerung berücksichtigt werden. Für verschiedene andere Risikofaktoren wurde die Häufigkeit in der Teilnehmer-Gruppe (95 % Männer) mit der Häufigkeit bei Männern in Deutschland verglichen.

Tabelle 2: Angaben zu Umfang und Dauer zum eigenen Laufen	
Anzahl Mar./Ultramar.-Läufe im Leben	287
Anzahl Mar./Ultramar.-Läufe 2014	25,5
Lauf-Km im Leben	53900
Lauf-Km 2014	2650
Laufjahre im Leben	26
Laufjahr mit mind. 5 Std. wöchentlich	18
Laufstunden wöchentlich 2014	7

Die Teilnehmer-Gruppe hat eine lange Lauferfahrung, davon die meisten Jahre mit über 5 Stunden Laufen pro Woche. Eine Untersuchung zu den „Marathon-Bestzeiten im 100 Marathon Club“ [5] zeigte, dass die Viel-läufer/innen des 100MC in ihren Marathon-Jahresbestzeiten mit den Jahresbestzeiten aller Marathonläufer/innen in Deutschland vergleichbar oder sogar etwas schneller sind. Die meisten der vielen Marathonläufe im Jahr laufen wir aber langsamer - nicht so schnell wie möglich - und können dadurch so oft im Jahr Marathon laufen.

Tabelle 3: Angaben zur eigenen Gesundheitsprävention in den letzten 12 Monaten	
Ich kenne den PAPS-Fragebogen-Test	50 %
Ich habe den PAPS-Test durchgeführt	18 %
Ich habe mich ärztlich untersuchen lassen	82 %
Ich habe meinen Blutdruck messen lassen	100 %

Seit 2007 wird in Deutschland mit dem so genannten PAPS-Test (Persönlicher Aktivitäts- und Präventions-Screening-Test) als anonymer Online-Fragebogen das Vorkommen gesundheitlicher Risikofaktoren im Ausdauersport abgefragt und ggf. zu einem Arztbesuch geraten.

Im PAPS-Test wird zu einer Wiederholung einmal jährlich geraten. Inzwischen ist dieser Fragebogen auf einigen Marathon-Homepage verlinkt. Dennoch kennt nur die Hälfte der Teilnehmer diesen Test und nur 18 % haben den PAPS-Test in den letzten 12 Monaten durchgeführt. Keiner der vier PAPS-Test-Teilnehmer hat aufgrund des Ergebnisses einen Arzt aufgesucht. Die schnelle Möglichkeit, die eigene Gesundheit in 5 Minuten in einem anonymen Fragebogen zu checken, sollten wir einmal jährlich nutzen. Es ist zu wünschen, dass noch mehr Marathonlauf-Veranstalter diesen Fragebogen zur Gesundheit auf ihrer Homepage verlinken.

82 % der Teilnehmer haben sich in den letzten 12 Monaten ärztlich untersuchen lassen. 100 % haben ihren Blutdruck messen lassen. Für die Teilnehmer-Gruppe zeigt das ein hohes Maß an Verantwortung zur eigenen Gesundheitsprävention. Gespräche mit Vereinsmitgliedern im Zeitraum dieser Fragebogen-Studie stützen die Annahme, dass die große Zahl an Nicht-Teilnehmern eine deutlich geringere Quote für ärztliche Untersuchungen und für Blutdruck-Kontrollen aufweist.

Ruhe-EKG durchgeführt	64 %
Belastungs-EKG durchgeführt	36 %
Echokardiographie durchgeführt	27 %
Ärztliche Bedenken, dauerhaft weiter zu laufen	0 %

Das Gesundheitssystem in Deutschland ist in erster Linie auf Krankheits-Behandlung ausgerichtet. Gesundheitsprävention wird angeboten, allerdings müssen manche Leistungen selbst bezahlt werden. Dabei sparen zu Viele an falscher Stelle. Die Angaben zu den durchgeführten ärztlichen Untersuchungen zeigen im Vergleich zu den Leitlinien für sportmedizinische Untersuchungen [4], dass nur in zwei von drei Fällen ein Ruhe-EKG durchgeführt wurde. Ein Belastungs-EKG wurde nur in einem Drittel durchgeführt. Die Leitlinie sieht zu Recht ein Ruhe-EKG als Pflicht-Untersuchung an. Ein Belastungs-EKG ist nach Leitlinie Pflicht bei:

- bei allen Personen über 65 Jahren (auch ohne Risikofaktoren)
- bei Männern > 40 Jahre/ Frauen > 50 Jahre, wenn mindestens ein Risikofaktor besteht
- Männer > 40 Jahre/ Frauen > 50 Jahre vor intensiven Belastungen
- in allen Altersgruppen bei Symptomen

Ein Marathonlauf ist sportmedizinisch als eine intensive Belastung anzusehen. Insofern sind ein Ruhe-EKG und ein Belastungs-EKG als Untersuchungen für Marathoni(a)s dringend zu empfehlen.

Zur Echokardiographie (= Ultraschall-Untersuchung des Herzens) ist in der Leitlinie ausgeführt: Die Echokardiographie kann ein wichtiger und großzügig einzusetzender Bestandteil der sportärztlichen Vorsorgeuntersuchung sein. Bei klinischen Befunden, die den Verdacht auf eine strukturelle Herzerkrankung vermuten lassen, besteht eine klare Indikation zur Durchführung einer Echokardiographie ... z.B. bei Kardiomyopathien (= Herzmuskelerkrankungen) oder Vitien (= Herzklappenfehlern). ... Eine routinemäßige, also obligate, Indikation zur Echokardiographie bei der sportärztlichen Untersuchung besteht nicht. Ein überhäufiges Auftreten von Vorhofflimmern bei Ausdauersportlern und ein diskutierter Zusammenhang mit einem vergrößerten linken Vorhof wird weder im Abschnitt „Echokardiographie“

noch in der Anlage 8 „Dokumentation der Echokardiographie in der sportmedizinischen Untersuchung“ erwähnt. Solche speziellen Hinweise würden den Umfang einer Leitlinie sprengen. Eine Echokardiographie ist für Ausdauersportler, die wie wir im 100 Marathon Club über viele Jahre mehr als 5 Std. pro Woche laufen, empfehlenswert.

Tabelle 5: Angaben zu Herz-Symptomen	
Herzrasen in letzten 12 Monaten	4,5 %
Herzrasen früher	4,5 %
Luftnot trotz langsamen Laufens oder Herzschmerzen = Angina pectoris beim Laufen oder Herzrasen beim Laufen	4,5 %

Bei 3 der 22 Teilnehmer ist ein Vorhofflimmern bekannt („ein Ruhe-EKG in den letzten 12 Monaten zeigte Vorhofflimmern“ = 1-Jahres-Prävalenz), aber nur ein Läufer hat typische Symptome. Das bestätigt die Literaturangabe [3] von ca. 70 % symptomlosem Vorhofflimmern.

Tabelle 6: Angaben zu Vorhofflimmern	
Ruhe-EKG in den letzten 12 Monaten zeigt Vorhofflimmern	21,4 %
Vorhofflimmern in den letzten 12 Monaten	13,6 %
Vorhofflimmern früher	4,5 %

Bei 2 der 3 Läufer mit Vorhofflimmern ist die Herzrhythmusstörung in den letzten 12 Monaten aufgetreten, bei einem Läufer seit einigen Jahren bekannt.

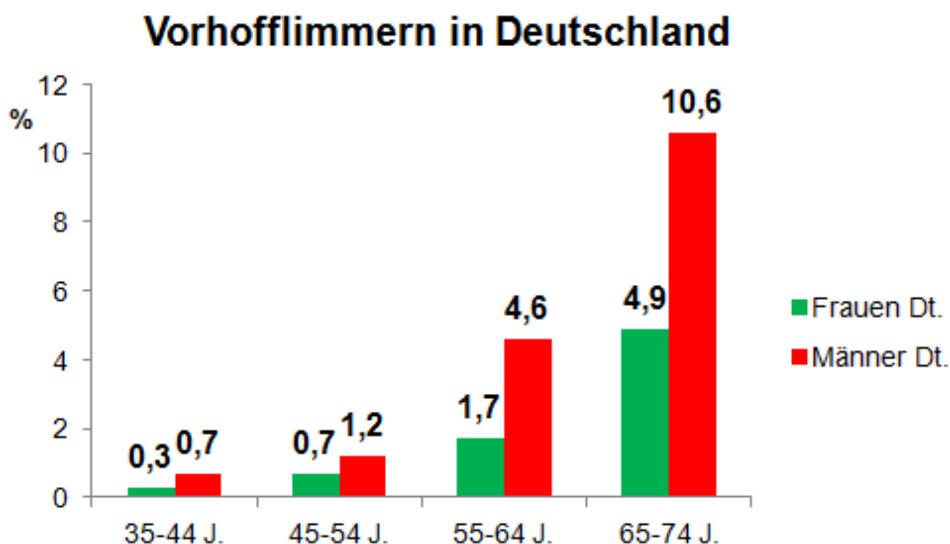


Abb.1: Prävalenzen von Vorhofflimmern in Deutschland

In einer Bevölkerungsstudie in Mainz wurde 2007 - 2011 an 5000 Personen u.a. das Vorkommen von Vorhofflimmern in einer ärztlichen Untersuchung (Punkt-Prävalenz) ermittelt [6]. Die Abbildung 1 zeigt die Prävalenzen, die mit steigendem Alter zunehmen.

In der eigenen Fragebogenstudie gehört ein Läufer mit Vorhofflimmern zur Altersgruppe 55 – 64 Jahre, zwei Läufer zur Altersgruppe 75 – 84 Jahre.

Der jüngere Läufer ist weiterhin mehr als einmal pro Monat im Marathon aktiv und ohne stärkere Symptome. Das Fallbeispiel bestätigt Aussagen in der Literatur, die von etwa 10 bis 15 % Reduktion der Ausdauer-Leistungsfähigkeit bei symptomlosem Vorhofflimmern sprechen.

Einer der beiden älteren Läufer läuft inzwischen erheblich weniger als früher und ist ohne stärkere Beschwerden. Der zweite ältere Läufer hat stärkere Beschwerden und ist im letzten Jahr nicht mehr läuferisch aktiv gewesen. Im Alter zwischen 75 und 84 Jahren ist es auch für vieljährig aktive Läufer normal, dass die Laufsportkarriere zu Ende geht.

Für die Altersgruppe 75 – 84-jähriger Männer in Deutschland wurde zum Vergleich mit der Prävalenz von 10,6 % der 65 – 74-jährigen Männer gerechnet.

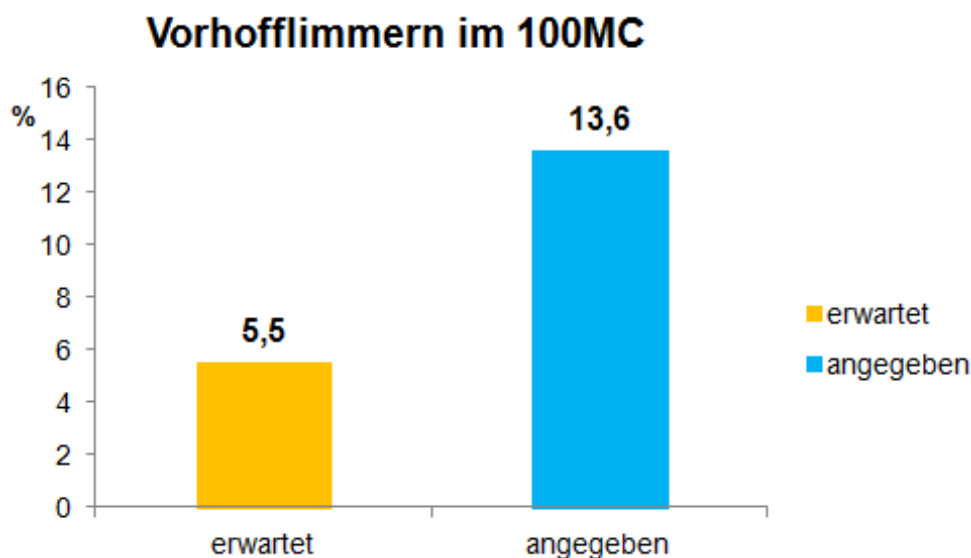


Abb. 2: Prävalenzen von Vorhofflimmern im 100 Marathon Club

So genannte statistische Tests vergleichen als Testgröße die Abweichung der Zahlen der erwarteten Häufigkeit zu den Zahlen der eingetretenen Häufigkeit.

Es muss zuvor die Art der Häufigkeits-Verteilung geprüft werden. Am bekanntesten ist die glockenförmige, so genannte Normalverteilung.

Für die Testgröße (Abweichung der eingetretenen Zahlen von den erwarteten Zahlen) lässt sich eine Wahrscheinlichkeit errechnen.

Dann wird (mit einer vorher anzugebenden Irrtumswahrscheinlichkeit) geprüft, ob sich die eingetretenen Zahlen „signifikant“ von den zu erwartenden Zahlen unterscheiden.

Hier waren für die 22 Teilnehmer der Fragebogenstudie nach den Prävalenz-Angaben aus [6] 5,5 % Fälle von Vorhofflimmern zu erwarten gewesen – angegeben wurden 13,6 % Fälle von Vorhofflimmern.

Für statistische Testverfahren können minimal erforderliche Stichprobenzahlen errechnet werden. Für diese Frage - Prävalenz von Vorhofflimmern im 100 Marathon Club im Vergleich zur deutschen Gesamtbevölkerung - müssten so viele Angaben vorliegen, dass mindestens 5 Fälle hätten erwartet werden müssen.

Bei diesen 22 Teilnehmern waren 1,2 Fälle zu erwarten gewesen – es wurden 3 Fälle angegeben.

Diese Fragebogenstudie bestätigt die Ergebnisse anderer Untersuchungen [3], dass Vorhofflimmern bei älteren Ausdauersportlern mit langem/häufigem Training häufiger als in der Gesamtbevölkerung auftreten.

Eine gleichmäßig (konzentrisch) vergrößerte Herzmuskulatur, die nur langsamer schlagen muss, ist bei uns Marathonläufern häufig und in der Regel gesund.

Entzündungen der Herzmuskulatur führen zu kleinen Vernarbungen, die das Auftreten von Vorhofflimmern begünstigen. Vorhofflimmern reduziert auch ohne Symptome die Ausdauer-

Leistungsfähigkeit. Mit Symptomen wie Herzrasen und Luftnot trotz geringer Belastung ist die körperliche Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigt. Noch schlimmer sind Thromben (Blutgerinnsel), die vom Herzen aus ein enges Blutgefäß verstopfen und so zum Beispiel zu einem Schlaganfall führen können.

Entzündungen durch Infekte müssen durch eine Laufpause verhindert werden, wenn der Körper mit Fieber oder deutlichem „Grippegefühl“ einen relevanten Infekt anzeigt.

Aber jeder Marathonlauf führt auch zu nicht infektiösen Entzündungsreaktionen im Körper, die der trainierte Körper von Marathonläufern meistens gut überwindet. Eine zu kurze Regeneration vor der nächsten Belastung kann aber auch ohne Infekt zu „ein bisschen Fibrose (Vernarbung) im Herzmuskel“ führen. Es ist somit plausibel pathophysiologisch erklärbar, dass im Laufe eines vieljährigen Marathon-Laufens das Risiko für Vorhofflimmern erhöht ist.

Betroffene können mit Medikamenten (u.a. zur Blutverdünnung zum Schutz vor Thrombosen) behandelt werden, ggf. ist eine Operation möglich.

Als Prävention ist die Einhaltung einer ausreichenden Erholung vor dem nächsten Marathon anzusehen.

Es gibt die Möglichkeit, Entzündungswerte im Körper messen zu lassen. Nach einigen täglichen (Ultra-)Marathonläufen hintereinander wurden hohe Werte von Entzündungsparametern berichtet.

Bluthochdruck 100MC - Männer Dt.

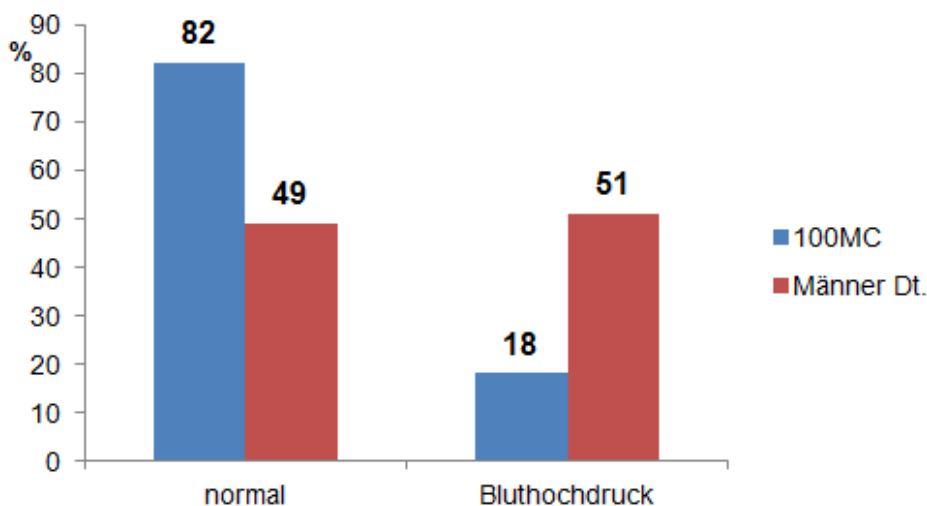


Abb. 3: Bluthochdruck

Von zu hohem Blutdruck spricht man von Werten ab 140 mm Hg systolisch (oberer Blutdruckwert) oder ab 90 mm Hg diastolisch (unterer Blutdruckwert).

Seit 1999 gibt es gleiche Definitionen der WHO und der Deutschen Hochdruckliga:

Tabelle 7: Klassifikation von Blutdruckmesswerten	Systolischer Blutdruck	Diastolischer Blutdruck
Normal	120 – 129 mm Hg	80 – 84 mm Hg
Hoch-normal	130 – 139	85 – 89
Leichter Bluthochdruck	140 – 149	90 – 99
Mittelschwerer Bluthochdruck	150 – 159	100 – 109
Starker Bluthochdruck	ab 160	ab 110

Das Heft 43 „Hypertonie“ der Gesundheitsberichterstattung des Bundes [7] aus 2008 gibt Zahlen für die deutsche Gesamtbevölkerung an. Jede/r Zweite hat einen zu hohen Blutdruck!

Die 22 Teilnehmer aus dem 100 Marathon Club gaben nur zu 18 % zu hohe Blutdruck-Werte an.

Körpergewicht 100MC - Männer Dt.

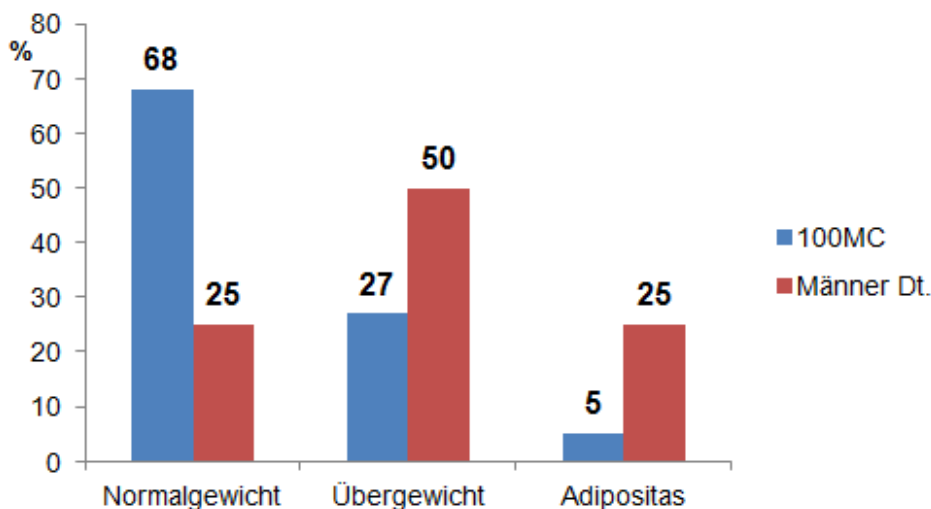


Abb.4: Körpergewicht

Das Körpergewicht wird nach dem Body-Mass-Index beurteilt. Zur Errechnung des BMI wird das Körpergewicht in kg durch das Quadrat der Körperhöhe in m geteilt (z.B. bei 70 kg Gewicht und 1,70 m Größe: $70 / (1,7 \times 1,7) = 70 / 2,89 = 24,22$).

Die Klassifizierung der WHO von 1998 ist seitdem auch in Deutschland üblich:

Tabelle 8: Klassifikation Körpergewicht	Body-Mass-Index (BMI)
Normalgewicht	18,5 – 24,9
Übergewicht	25,0 – 29,9
Adipositas Grad 1	30,0 – 34,9
Adipositas Grad 2	35,0 – 39,9
Adipositas Grad 3	ab 40

Während Übergewicht nur ein gesundheitlicher Risikofaktor ist, muss eine Adipositas (Fettleibigkeit) als Krankheit angesehen werden. Das Heft 16 „Übergewicht und Adipositas“ der Gesundheitsberichterstattung des Bundes [8] aus 2005 gibt Zahlen für die deutsche Gesamtbevölkerung an. Jede/r Zweite ist mindestens übergewichtig – jede/r Fünfte hat eine Adipositas!

Die 22 Teilnehmer aus dem 100 Marathon Club gaben nur zu 32 % zu hohe Körpergewichte an – nur 5 % (eine Person) haben eine Adipositas.

Rauchen 100MC - Männer Dt.

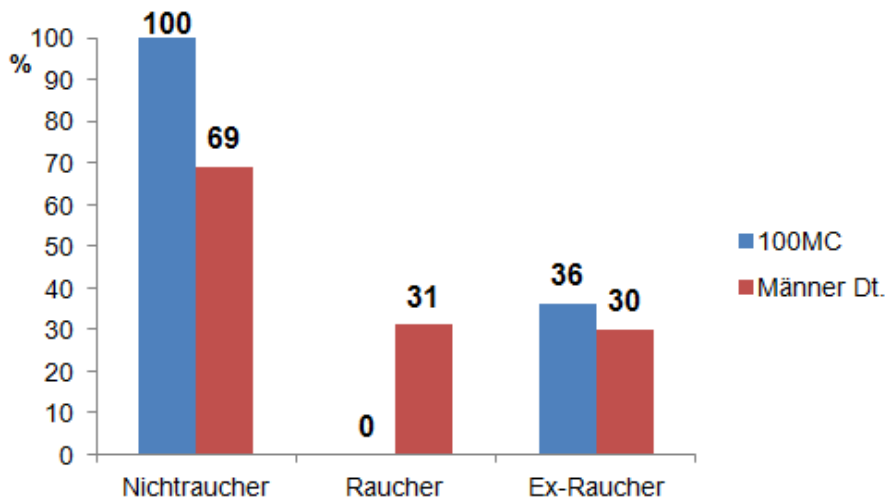


Abb. 5: Rauchen

Zum Rauchen wird alle zwei Jahre ein so genanntes GEDA-Faktenblatt (Gesundheit in Deutschland aktuell) veröffentlicht – zuletzt 2014 [9] mit Zahlen aus 2012.

Die Quote der Raucher in Deutschland ist seit etwa 10 Jahren kontinuierlich rückläufig. 2012 rauchten 31 % der (erwachsenen) Männer und 24 % der (erwachsenen) Frauen. 39 % der Männer und 56 % der Frauen haben nie geraucht.

Von den 22 Teilnehmern aus dem 100 Marathon Club waren alle aktuell Nichtraucher. Die Quote der Ex-Raucher liegt mit 36 % sogar geringfügig höher als bei allen Männern in Deutschland (30 %).

Dies verdeutlicht, dass im 100 Marathon Club nicht eine Auswahl (primär) immer besonders gesundheitsbewusster Menschen läuft, sondern sich überwiegend (sekundär) durch eine geänderte Lebensführung bei regelmäßigem Laufen viele Gesundheitsfaktoren im Laufe der Jahre positiv verändern.

Auch für Blutdruck, Körpergewicht und Alkoholkonsum wurden gleichartige positive Änderungen im Laufe der Jahre bei Ausdauersportlern oft beschrieben.

Alkoholkonsum 100MC - Männer Dt.

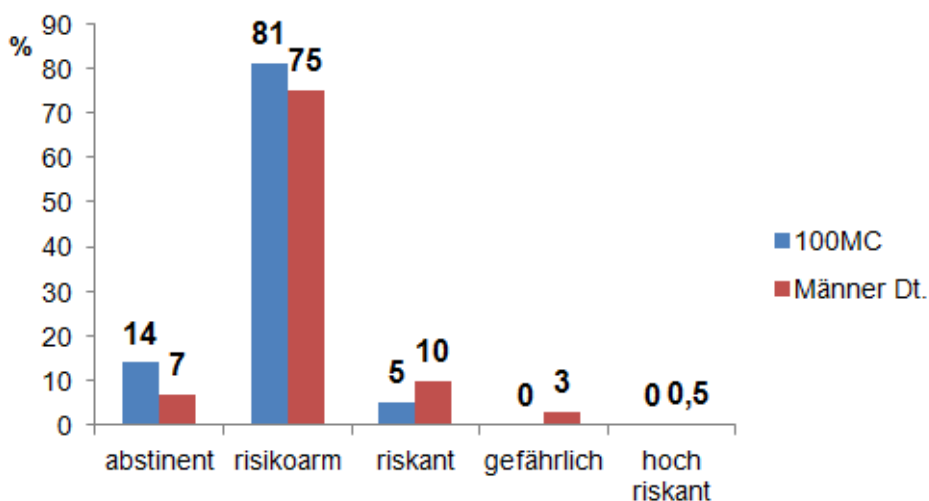


Abb. 6: Alkoholkonsum

Zum Alkoholkonsum gibt es gering variierende Einteilungen in vier Konsumenten-Gruppen. Der Alkoholkonsum wird dabei als durchschnittliche tägliche Menge reinen Alkohols erfasst. Frauen haben erheblich weniger des Alkoholabbauenden Enzyms ADH (Alkoholdehydrogenase) als Männer. Deshalb sind die Grenzen für Frauen und Männer unterschiedlich.

In Deutschland ist die Einteilung von Bühringer [10] seit 2002 üblich. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) nennt strengere obere Grenzen des risikoarmen Konsums von 24 g Alkohol/Tag für Männer und 12 g/Tag für Frauen.

Im Heft 40 „Alkoholkonsum“ der Gesundheitsberichterstattung des Bundes [11] mit Zahlen aus 2008 wird nach Bühringer klassifiziert:

Tabelle 9: Klassifikation Alkoholkonsum	Männer	Frauen
Risikoarmer Konsum	bis 30 g/Tag	bis 20 g/Tag
Riskanter Konsum	über 30 g – 60 g	über 20 bis 40 g
Gefährlicher Konsum	über 60 g – 120 g	über 40 g – 80 g
Hochrisiko-Konsum	über 120 g/Tag	über 80 g/Tag

10 g reiner Alkohol entsprechen 100 ml Wein oder 250 ml Bier oder 33 ml harter Spirituosen, ein Schnapsglas fasst etwa 20 ml. In Alkoholkontroll-Untersuchungen wird ein täglicher Konsum von 60 g reinem Alkohol (d.h. etwa 0,6 l Wein oder etwa 1,5 l Bier oder etwa 0,2 l harte Spirituosen) als Grenze zu einem gefährlichen Alkoholkonsum („Abhängigkeit“) abgesehen.

Es gibt aber Alkoholabhängige Menschen, die nicht mehr in der Lage sind, kontrolliert kleine Mengen alkoholischer Getränke zu trinken. Für diese Menschen ist Abstinenz die einzige Alternative zu einem Rausch.

Bei allen anderen Menschen ist in der Regel ein risikoarmer Alkoholkonsum gesundheitlich unbedenklich, aber: Alkoholkonsum muss vom Fahren und Arbeiten zeitlich getrennt werden, Vorsicht und Information ist bei Medikamenten-Einnahme angezeigt.

Ein gelegentlicher Konsum höherer Mengen ist ohne Vorliegen besonderer Krankheiten in der Regel nicht gesundheitsschädlich.

Ein täglicher durchschnittlicher riskanter Alkoholkonsum ist nicht zu empfehlen. „Zu viel“ (gefährlicher Konsum) sind Mengen ab 60 g Alkohol pro Tag für Männer zu viel, und ab 40 g für Frauen.

Auch beim Alkoholkonsum zeigt sich ein erheblicher Unterschied zwischen den Läufern des 100 MC und der männlichen Allgemeinbevölkerung:

In der Gesamtbevölkerung war bei der Untersuchung von Bühringer [10] bei 3 % der Männer ein gefährlicher Konsum und bei 0,5 % ein Hochrisiko-Konsum feststellbar – alle 22 Fragebogenstudien-Teilnehmer gaben ein geringeres Konsumverhalten an.

Der zweiten Konsumgruppe „riskanter Konsum“ (über 30 bis 60 g) gehören in Deutschland 10 % der Männer an. Hier ist eine Konsumreduktion gesundheitlich zu empfehlen. In der Fragebogenstudie betraf dies nur 5 %, d.h. eine Person.

Die Studie mit Teilnehmern aus dem 100 Marathon Club bestätigt, dass ein erhöhtes Risiko für das Auftreten von Vorhofflimmern besteht und infektiöse wie nicht-infektiöse entzündliche Schädigungen der Herzmuskulatur möglichst vermieden werden sollen.

Die Studie zeigt klar für Blutdruck, Körpergewicht, Rauchen und Alkoholkonsum, dass wir Ausdauersportler im Laufe unserer Sportjahre gesünder als der Durchschnitt der Allgemeinbevölkerung leben.

Die Summe der gesundheitlichen Folgen unseres häufigen Marathonlaufens ist also deutlich positiv.

Literatur:

- [1] Wilhelm M. (2011): Atriales Remodeling und Vorhofflimmern bei Marathon- und Nicht-Marathonläufern, Presstext DKG (Deutsche Gesellschaft für Kardiologie - Herz- und Kreislaufforschung e.V.) 04/2011
- [2] Myrstad M. et al. (2014): Increased risk of atrial fibrillation among elderly norwegian men with a history of long-term endurance sport practice, Scand J Med Sci Sports, Volume 24, e238-e244
- [3] Müssigbrodt A. et al. (2010): Vorhofflimmern bei Ausdauersportlern, Dtsch. Z. Sportmed., Jg. 61, Heft 9/2010, 190-200
- [4] Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (2007): S1-Leitlinie Vorsorgeuntersuchung im Sport, 1-49
- [5] Wenzel C. (2015): Marathon-Bestzeiten im 100 Marathon Club, 100 MC aktuell, Jg. 16, Heft 3/2014, 21-30
- [6] Schnabel R.B. et al. (2012): Vorhofflimmern – Prävalenz und Risikofaktorenprofil in der Allgemeinbevölkerung, Dtsch. Ärzteblatt Int., Jg. 109, Heft 16, 293-304
- [7] Robert-Koch-Institut (2008): Heft 43 „Hypertonie“, Gesundheitsberichterstattung des Bundes
- [8] Robert-Koch-Institut (2005): Heft 16 „Übergewicht und Adipositas“, Gesundheitsberichterstattung des Bundes
- [9] Robert-Koch-Institut (2014): GEDA-Faktenblatt zu „Gesundheit in Deutschland 2012“ Rauchen
- [10] Bühringer G. et al. (2002): Alcohol consumption and alcohol-related problems in Germany, Hogrefe-Verlag
- [11] Robert-Koch-Institut (2008): Heft 40 „Alkoholkonsum und alkoholbezogene Störungen“, Gesundheitsberichterstattung des Bundes

Jahresstatistik per 31.12.2015 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	237		52	53	105		1	31.12.2015
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	E	59	30	89		2	31.12.2015
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103		67	16	83		3	31.12.2015
Schroeder	Christine	Hamburg	GER	257		55	27	82		4	31.12.2015
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	ITA	127		57	19	76		5	31.12.2015
Junker	Gerd	Wallenhorst	GER	323		67	7	74		6	31.12.2015
Seemann Dr.	Tammo	Oldenburg	GER	349		65	8	73		7	31.12.2015
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42		63	9	72		8	31.12.2015
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	GER	172		68	3	71		9	31.12.2015
Kiene	Michael	Northeim	GER	308		45	22	67		10	31.12.2015
Wallesch	René	Geesthacht	GER	12		56	10	66		11	31.12.2015
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148		28	36	64		12	31.12.2015
Rohwedder	Karl	Braunschweig	GER	334		35	29	64		12	31.12.2015
Schmidt-Soltau	Peer	Viersen	GER	292		48	16	64		12	31.12.2015
Cavaleiro Prof. Dr.	Claudia	Viersen	GER	248		51	12	63		15	31.12.2015
Mütze	Willem	Heerlen	NED	254		18	45	63		15	31.12.2015
Rohwedder	Cornelia	Berlin	GER	356		34	29	63		15	31.12.2015
Gröhn	Beate	Stuvenborn	GER	346		53	8	61		18	31.12.2015
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53		27	27	54		19	31.12.2015
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	GER	233		34	20	54		19	31.12.2015
Scheffer	Ineke	Leens	NED	303		38	14	52		21	31.12.2015
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	118		43	9	52		21	31.12.2015
Rosieka	Helmut	Bremen	GER	194		29	22	51		23	31.12.2015
Vollmer	Ralf	Buxtehude	GER	255		42	9	51		23	31.12.2015
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115		30	20	50		25	31.12.2015
Löher	Burkhard	Wedel	GER	409		40	10	50		26	31.12.2015
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	GER	202		27	23	50		26	31.12.2015
Häsler	Olaf	Bremen	GER	398		32	17	49		28	31.12.2015
Graubner	Rolf	Hamburg	GER	375		41	7	48		29	31.12.2015
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	GER	211		33	15	48		29	31.12.2015
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116		28	19	47		31	31.12.2015
Frühauf	Sylvia	Osnabrück	GER	328		35	11	46		32	31.12.2015
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	GER	389		38	5	43		33	31.12.2015
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	GER	241		20	21	41		34	31.12.2015
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	287		21	20	41		34	31.12.2015
Leiker	Jörg Ulrich	Cuxhaven	GER	386		26	15	41		34	31.12.2015
Brämer	Rita	Itzehoe	GER	310		30	10	40		37	31.12.2015
Hoffmann	Frank	Hornburg	GER	371		39	0	39	1.)	38	31.12.2015
Böttjer	Winfried	Bremen	GER	358		27	9	36		39	31.12.2015
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	GER	390		27	9	36		39	31.12.2015
Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	GER	372		32	3	35		41	31.12.2015
Fischer	Marc	Salzgitter	GER	355		31	3	34		42	31.12.2015
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	GER	17		34	0	34		42	31.12.2015
Merker	Dieter	Hamburg	GER	60		26	7	33		44	31.12.2015
Eberle	Gunla	Seevetal	GER	179		25	7	32		45	31.12.2015
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	GER	171		30	2	32		45	31.12.2015
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	288		28	3	31		47	31.12.2015
Haase	Falko	Hamburg	GER	342		28	3	31		47	31.12.2015
Kortyka	Sara	Speyer	GER	351		16	15	31		47	31.12.2015
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	43		27	4	31		47	31.12.2015
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137		17	14	31		47	31.12.2015
Scheper	Thorsten	Langförden	GER	410	A	26	5	31		47	31.12.2015
Würl	Hans	Rödinghausen	GER	320		19	11	30		53	31.12.2015
Eisele	Gabriele	Rendsburg	GER	354		25	4	29		54	31.12.2015
Steckel	Manfred	Köln	GER	385		28	1	29		54	31.12.2015
von Palombini	Jobst	Bückebug	GER	29		21	8	29		54	31.12.2015
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99		24	4	28		57	31.12.2015
Britz	Werner	Aurich	GER	226		21	6	27		58	31.12.2015
Heilers	Florian	Düsseldorf	GER	373		22	5	27		58	31.12.2015
Kummer	Peter	Hamburg	GER	329		23	4	27		58	31.12.2015
Rolfes	Maria	Lohne	GER	294		24	3	27		58	31.12.2015
Spieker	Johann	Laar	GER	135		24	2	26		62	31.12.2015
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	152		18	8	26		62	31.12.2015
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	GER	196		22	3	25		64	31.12.2015
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	GER	403		15	10	25		64	31.12.2015

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Dickmann	Volker	Wesel	GER	344		6	19	25		64	31.12.2015
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119		18	7	25		64	31.12.2015
Hunhold	Jens	Rathenow	GER	367		19	6	25		64	31.12.2015
Kleinekoort	Hans	Soest	NED	327		16	9	25		64	31.12.2015
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95		2	23	25		64	31.12.2015
Christensen	Claus Ø	Rudkobing	DEN	316		24	0	24		71	31.12.2015
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	GER	44		24	0	24		71	31.12.2015
Fender	Birgit	Rutesheim	GER	335		14	9	23		73	31.12.2015
Pflügler	Christian	Münster	GER	253		18	5	23		73	31.12.2015
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124		22	1	23		73	30.06.2015
Raulf	Martin	Winsen Luhe	GER	396		19	4	23		73	31.12.2015
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	ITA	301		23	0	23		73	31.12.2015
Andreesen	Andres	Wittmund	GER	325		18	4	22		78	31.12.2015
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	GER	332		20	2	22		78	31.12.2015
Heyer	Günter	Kiel	GER	212		21	1	22		78	31.12.2015
Bicher	Stefan	Berlin	GER	276		6	15	21		81	31.12.2015
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	GER	269		20	1	21		82	31.12.2015
Reuter	Reinhard	Bordenau	GER	407		20	1	21		82	31.12.2015
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67		15	6	21		82	31.12.2015
Liegmann	Günter	Osnabrück	GER	319		13	7	20		85	31.12.2015
Neumann	Bernd	Vellmar	GER	345		20	0	20		85	31.12.2015
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	GER	122		5	14	19	1.)	87	31.12.2015
Koenig	Jörg	Stade	GER	222		10	9	19		87	31.12.2015
Penalba	Rafael	Buttenheim	GER	279		14	5	19		87	31.12.2015
Ruppert	Ralf	Wadersloh	GER	330		9	10	19		87	30.06.2015
Schläger	Lars	Bielefeld	GER	388		7	12	19		87	31.12.2015
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	GER	357		10	8	18		92	31.12.2015
Köhn	Erika	Tangstedt	GER	272		18	0	18		92	31.12.2015
Leffler	Mirko	Suhl	GER	338		9	9	18		92	31.12.2015
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	SUI	260		16	2	18		92	31.12.2015
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	13		14	4	18		92	31.12.2015
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	GER	274		2	16	18		92	31.12.2015
Westphal	Hans-Joachim	Berlin	GER	393		14	4	18		92	31.12.2015
Fehling	Christian	Marschacht	GER	340		13	4	17		99	30.06.2015
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	GER	223		17	0	17		99	31.12.2015
Loger	Gerhard	Oldenburg	GER	378		12	5	17		99	31.12.2015
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	GER	285		10	7	17		99	31.12.2015
Schulz	Jürgen	Weimar	GER	256		10	7	17		99	31.12.2015
Fender	Norbert	Rutesheim	GER	336		11	5	16		104	31.12.2015
Krieg	Stefanie	Limburgerhof	GER	400		12	4	16		104	31.12.2015
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2	E	15	1	16		104	31.12.2015
Siegert	Hellmut	Hamburg	GER	369		16	0	16		104	31.12.2015
Gruhn	Frank	Salzgitter	GER	376		10	5	15		108	31.12.2015
Henke	Peter	Münsterdorf	GER	365		14	1	15		108	31.12.2015
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	GER	366		15	0	15		108	31.12.2015
Niehuß	Ulrich	Hamburg	GER	289		13	2	15		108	31.12.2015
Sachse	Matthias	Berlin	GER	384		12	3	15		108	31.12.2015
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74		15	0	15		108	31.12.2015
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	GER	232		7	8	15		108	31.12.2015
Albrecht	Dieter	Gerlingen	GER	377		7	7	14		115	31.12.2015
Dörnte	Regine	Kaltenkirchen	GER	399		14	0	14		115	31.12.2015
Haschen	Jürgen	Kassel	GER	331		12	2	14		115	31.12.2015
Klatt	Dirk	Neuwied	GER	290		11	3	14		115	31.12.2015
Pöttger	Robert	Remshalden	GER	392		5	9	14		115	31.12.2015
Schacht	Torsten	Norderstedt	GER	162		14	0	14		115	31.12.2015
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	GER	220		2	12	14		115	31.12.2015
Clausen	Jürgen	Nübel	GER	374		9	4	13		122	31.12.2015
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175		13	0	13		122	31.12.2015
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79		12	1	13		122	31.12.2015
Littwin	Rüdiger	Dorsten	GER	306		7	6	13		122	31.12.2015
Punge	Wolfgang	Bünde	GER	343		10	3	13		122	31.12.2015
Schubert	Ralf K.	Frankfurt/Main	GER	397		13	0	13		122	31.12.2015
Soff	Andreas	Unterwellenborn	GER	281		7	6	13		122	31.12.2015
Wolfgramm	Klaus	Herford	GER	339		12	1	13		122	31.12.2015
Berka	Frank	Hamburg	GER	168		11	1	12		130	31.12.2015
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	GER	395		9	3	12		130	31.12.2015
Dilling	Daniela	Bad Freienwalde	GER	264		2	9	11		132	31.12.2015
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87	E	11	0	11		132	31.12.2015
Werz	Renate	Offenburg	GER	203		11	0	11		132	31.12.2015

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Drechsel, Dr.	Uwe	Bad Elster	GER	411		10	0	10		135	31.12.2015
Höper	Hanno	Lensahn	GER	387		7	3	10		135	31.12.2015
Krön	Meinulf	Hamburg	GER	230		8	2	10		135	30.06.2015
Retzlaff	Harald	Bochum	GER	341		3	7	10		135	31.12.2015
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157		5	5	10		135	31.12.2015
Schöll	Martin	Augsburg	GER	370		10	0	10		135	31.12.2015
Schremmer	Gerd	Plauen	GER	363		8	2	10		135	31.12.2015
Braun	Helmut	Bielefeld	GER	192		8	1	9		142	31.12.2015
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6		8	1	9		142	31.12.2015
Frey	Jürgen	Otterndorf	GER	394		8	1	9		142	16.05.2015
Richter	Andrea	Hamburg	GER	313	A	3	6	9		142	31.12.2015
Risch	Joachim	Köln	GER	360		5	4	9		142	31.12.2015
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125		7	1	8		147	31.12.2015
Möhle	Marion	Darmstadt	GER	282		8	0	8		147	31.12.2015
Möck	Wolfgang	Linkenheim	GER	207		8	0	8		147	31.12.2015
Petersen	Harald	Kiel	GER	106		6	2	8		147	31.12.2015
Randt	Christoph	Mannheim	GER	139		8	0	8		147	31.12.2015
Richter	Andreas	Bonn	GER	379		5	3	8		147	31.12.2015
Winkler	Ingolf	Neuss	GER	309	A	8	0	8		147	31.12.2015
Antoni	Günter	Buxtehude	GER	225		5	2	7		154	31.12.2015
Grüneberg	Manfred	Hoyerswerda	GER	404		7	0	7		154	31.12.2015
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32		6	1	7		154	31.12.2015
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	GER	160		7	0	7		154	31.12.2015
Mickel	Klaus-Peter	Karlsruhe	GER	381	A	6	1	7		154	31.12.2015
SchmidtKonz	Thomas	Forchheim	GER	291		1	6	7		154	31.12.2015
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10		5	2	7		154	31.12.2015
Weidemann	Friedhelm	Sachsenburg-Stüde	GER	16		6	1	7		154	31.12.2015
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	GER	217		5	1	6		162	31.12.2015
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	GER	258	A	4	2	6		162	31.12.2015
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	GER	251		6	0	6		162	31.12.2015
Pielke	Thomas	Kummerfeld	GER	361		6	0	6		162	31.12.2015
Preine	Gerrit	Bomlitz	GER	383		6	0	6		162	31.12.2015
Datzmann	Helmut	Roth	GER	198		3	2	5		167	31.12.2015
Seeliger	Wolfgard	Brandenburg	GER	382		5	0	5		167	03.04.2015
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	GER	278		3	2	5		167	30.06.2015
Barthelmann	Joachim	Koblenz	GER	191		1	3	4		170	31.12.2015
Förster	Udo	Herne	GER	204	A	3	1	4		170	31.12.2015
Scheer	Oliver	Hamburg	GER	165		2	2	4		170	31.12.2015
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	GER	216		3	0	3		173	31.12.2015
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	GER	314		3	0	3		173	31.12.2015
Eipper	Götz W.	Hamburg	GER	114		3	0	3		173	30.06.2015
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GER	208		2	1	3		173	31.12.2015
Kiderlen	Wolfgang	Offenburg	GER	337		2	1	3		173	31.12.2015
Kohl	Heinz-Helmuth	Drochtersen-Assel	GER	268		2	1	3		173	30.06.2015
Bellwart	Günter	Sachsenburg-Stüde	GER	142		2	0	2		179	31.12.2015
Burns	Peter	Essex	GBR	296		2	0	2		179	31.12.2015
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	GER	11		1	1	2		179	31.12.2015
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	GER	185		1	1	2		179	31.12.2015
Labs	Michael	Berlin	GER	322		1	1	2		179	31.12.2015
Rüdiger	Otmar	Neuwied	GER	89		1	1	2		179	31.12.2015
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57		2	0	2		179	31.12.2015
Traeder	Martin	Sehnde	GER	307		1	1	2		179	31.12.2015
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48		1	0	1		187	30.06.2015
Kellermann	Peter	Wentorf	GER	271		1	0	1		187	31.12.2015
Larimo	Tapani	Seinäjoki	FIN	120		1	0	1		187	31.12.2015
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	GER	100		1	0	1		187	30.06.2015
Pufahl	Rainer	Müssen	GER	273		1	0	1		187	31.12.2015
Reich	Daniel	Romanshorn	SUI	315	A	1	0	1		187	31.12.2015
						3.366	1.230	4.596			
Summe:						M	U	M + U			31.12.2015

Gesamtstatistik per 31.12.2015 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Eichner	Sigrid	Berlin	1940	GER	4	E	1178	780	1.958		1	31.12.2015
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2	E	1175	427	1.602		2	31.12.2015
Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254		547	879	1.426		3	31.12.2015
Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42		1074	149	1.223		4	31.12.2015
Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12		844	252	1.096		5	31.12.2015
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53		444	504	948		6	31.12.2015
Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103		701	220	921		7	31.12.2015
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	1953	ITA	127		667	214	881		8	31.12.2015
Slaaf	Sjoerd	Groningen	1952	NED	99		704	131	835		9	31.12.2015
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	1944	GER	118		669	151	820		10	31.12.2015
Gargano	Angela	Barletta	1961	ITA	115		503	201	704		11	31.12.2015
Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116		499	170	669		12	31.12.2015
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	1956	GER	137		431	219	650		13	31.12.2015
Scheffer	Ineke	Leens	1958	NED	303		472	166	638		14	31.12.2015
von Palombini	Jobst	Bückebug	1969	GER	29		440	197	637		15	31.12.2015
Schroeder	Christine	Hamburg	1958	GER	257		517	110	627		16	31.12.2015
Koenig	Jörg	Stade	1949	GER	222		267	352	619		17	31.12.2015
Biallas	Jürgen	Iserlohn	1954	GER	148		247	354	601		18	31.12.2015
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	1962	GER	202		347	251	598		19	31.12.2015
Rosieka	Helmut	Bremen	1948	GER	194		433	139	572		20	31.12.2015
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	1944	GER	67		451	102	553		21	31.12.2015
Felle	Kurt	Memmingen	1941	GER	5	P	364	185	549		22	31.12.1999
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43		433	102	535		23	31.12.2015
Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135		422	108	530		24	31.12.2015
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	1953	GER	122		290	236	526	1)	25	31.12.2015
Dolphin	Bob	Renton	1929	USA	104		458	44	502		26	31.12.2014
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	1960	GER	211		436	64	500		27	31.12.2015
Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124		409	84	493		28	31.12.2015
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	1960	GER	44		379	111	490		29	31.12.2015
Feldmann	Hartmut	Hamburg	1951	GER	34		341	147	488		30	30.06.2014
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		428	42	470		31	31.12.2015
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237		268	196	464		32	31.12.2015
Christensen	Claus Ø	Rudkobing	1960	DEN	316		444	19	463		33	31.12.2015
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	1955	GER	241		284	175	459		34	31.12.2015
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17		432	23	455		35	31.12.2015
Themm	Thorsten	Nortorf	1972	GER	95		255	186	441		36	31.12.2015
Kiene	Michael	Northeim	1971	GER	308		297	139	436		37	31.12.2015
Junker	Gerd	Wallenhorst	1956	GER	323		352	73	425		38	31.12.2015
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	1933	GER	100		383	33	416		39	30.06.2015
Barthelmann	Joachim	Koblenz	1949	GER	191		231	180	411		40	31.12.2015
Basel	Daniel	Weinheim	1952	GER	138		322	84	406		41	31.12.2015
Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192		386	19	405		42	31.12.2015
Frühauf	Sylvia	Osnabrück	1964	GER	328		282	119	401		43	31.12.2015
Sporleder	Ole	Hamburg	1969	GER	152		341	60	401		43	31.12.2015
Jost	Karl-Heinz	Kiel	1937	GER	48		244	156	400		45	30.06.2015
Frank	Rolf	Hohenaspe	1937	GER	6		294	101	395		46	31.12.2015
Petersen	Harald	Kiel	1943	GER	106		301	74	375		47	31.12.2015
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	1952	GER	217		245	129	374		48	31.12.2015
Randt	Christoph	Mannheim	1954	GER	139		329	44	373		49	31.12.2015
Schmidt-Soltau	Peer	Viersen	1981	GER	292		246	124	370		50	31.12.2015
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233		238	117	355		51	31.12.2015
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196		289	61	350		52	31.12.2015
Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208		225	121	346		53	31.12.2015
Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10		286	59	345		54	31.12.2015
Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57		267	77	344		55	31.12.2015
Heyer	Günter	Kiel	1938	GER	212		299	40	339		56	31.12.2015
Sonntag	Werner	Ostfildern	1926	GER	3	E	190	149	339		56	31.12.2010
Szlachetka	Barbara	Hamburg	1956	POL	28	E	279	57	336		58	1956-2005
Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119		254	72	326		59	31.12.2015
Kleinekoort	Hans	Soest	1939	NED	327		281	41	322		60	31.12.2015

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87	E	295	24	319		61	31.12.2015
Rohwedder	Karl	Braunschweig	1955	GER	334		158	155	313		62	31.12.2015
Iffert	Friedrich	Kassel	1944	GER	32		210	101	311		63	31.12.2015
Werz	Renate	Offenburg	1947	GER	203		287	24	311		63	31.12.2015
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171		291	19	310		65	31.12.2015
Eipper	Götz W.	Hamburg	1934	GER	114		287	19	306		66	31.12.2015
Pufahl	Rainer	Müssen	1964	GER	273		267	39	306		66	31.12.2015
Merker	Dieter	Hamburg	1966	GER	60		228	73	301		68	31.12.2015
Schmidt	Patrik	Hamburg	1946	GER	9		260	39	299		69	30.06.2014
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	1952	GER	223		287	11	298		70	31.12.2015
Gehrke	Lothar	Hamburg	1939	GER	85	E	266	29	295		71	1939-2010
Vollmer	Ralf	Buxtehude	1962	GER	255		223	72	295		72	31.12.2015
Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168		199	89	288		73	31.12.2015
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	1959	GER	16		260	27	287		74	31.12.2015
Eberle	Gunla	Seevetal	1952	GER	179		227	56	283		75	31.12.2015
Seemann Dr.	Tammo	Oldenburg	1971	GER	349		253	30	283		76	31.12.2015
Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287		169	113	282		77	31.12.2015
Neuhaus	Joachim	Hamburg	1959	GER	321	I	251	31	282		77	30.06.2015
Rolfes	Maria	Lohne	1954	GER	294		230	52	282		77	31.12.2015
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269		260	21	281		80	31.12.2015
Heinig	Marcel	Cottbus	1981	GER	186		150	127	277		81	31.12.2009
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	1952	GER	232		117	158	275		82	31.12.2015
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288		239	35	274		83	31.12.2015
Wolf	Dieter	Röpersdorf	1939	GER	15	P	249	23	272		84	31.12.2013
Burns	Peter	Essex	1947	GBR	296		267	0	267		85	31.12.2015
Sesterheim	Bernhard	Trier	1945	GER	121		174	87	261		86	31.12.2009
Würl	Hans	Rödinghausen	1961	GER	320		155	103	258		87	31.12.2015
Gierse	Gerold	Wildeshausen	1955	GER	79		169	88	257		88	31.12.2015
Nielsen	Michael	Broby	1970	DEN	311		214	43	257		88	07.07.2012
Schiebel	Thomas	Dresden	1954	GER	84		210	47	257		90	1954-2006
Seitz	Bernd	Regensburg	1939	GER	55		105	150	255		91	31.08.2014
Schwengler	Franz	Nürnberg	1963	GER	74		254	0	254		92	31.12.2015
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285		191	62	253		93	31.12.2015
Behrmann	Heinz	Kiel	1952	GER	158	I	216	36	252		94	30.06.2014
Brämer	Rita	Itzehoe	1963	GER	310		197	55	252		94	31.12.2015
Gino	Paolo	Novara	1961	ITA	380		238	14	252		94	31.12.2014
Gormanns	Kurt	Bramsche	1951	GER	270		177	74	251		97	31.12.2011
Rüdiger	Umar	Neuwied	1943	GER	89		154	97	251		97	31.12.2015
Cavaleiro Prof. Dr.	Claudia	Viersen	1970	GER	248		217	33	250		99	31.12.2015
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	1949	GER	220		103	147	250		99	31.12.2015
van Nahmen	Heinrich	Alpen	1950	GER	117		246	3	249		101	31.12.2012
Serafin	Reinhold	Gießen	1934	GER	56		172	76	248		102	30.06.2005
Schwarz	Konrad	Barmstedt	1956	GER	62		188	57	245		103	31.12.2009
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13		214	29	243		104	31.12.2015
Kießling	Achim	München	1939	GER	65		224	16	240		105	31.12.2006
Frenken	Han	Stein	1962	NED	93		144	94	238		106	31.12.2012
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	1960	ITA	301		237	0	237		107	31.12.2015
Bicher	Stefan	Berlin	1982	GER	276		119	114	233		108	31.12.2015
Traeder	Martin	Sehnde	1990	GER	307		184	47	231		109	31.12.2015
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175		227	3	230		110	31.12.2015
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226		194	34	228		111	31.12.2015
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	1968	GER	274		98	126	224		112	31.12.2015
Andreesen	Andres	Wittmund	1966	GER	325		185	36	221		113	31.12.2015
Köhn	Erika	Tangstedt	1956	GER	272		200	19	219		114	31.12.2015
Tauber	Lothar	Zwickau	1935	GER	68		196	20	216		115	31.12.2013
Pflügler	Christian	Münster	1967	GER	253		130	84	214		116	31.12.2015
Geistert	Reinhard	Norderstedt	1952	GER	105		174	38	212		117	31.12.2015
Häsler	Olaf	Bremen	1965	GER	398		173	38	211		118	31.12.2015
Rohde	Klaus	Jena	1942	GER	33		179	30	209		119	31.12.2012
Schäfers	Gottfried	Altenberge	1938	GER	178		199	5	204		120	31.12.2013
Bellwart	Günter	Sassenburg-Stüde	1941	GER	142		198	5	203		121	31.12.2015
Littwin	Rüdiger	Dorsten	1953	GER	306		138	64	202		122	31.12.2015
Kellermann	Peter	Wentorf	1957	GER	271		172	29	201		123	31.12.2015

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Schneider	Sabine	Hachenburg	1963	GER	201		188	13	201		123	31.12.2010
Liegmann	Märion	Osnabrück	1956	GER	319		132	66	198		125	31.12.2015
Möhle	Murion	Darmstadt	1965	GER	282		149	46	195	1.)	126	31.12.2015
Ruppert	Ralf	Wadersloh	1965	GER	330		97	98	195		126	30.06.2015
Schulz	Jürgen	Weimar	1947	GER	256		136	57	193		128	31.12.2015
Soff	Andreas	Unterwellenborn	1960	GER	281		152	41	193		128	31.12.2015
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	1935	GER	174		190	2	192		130	1935-2007
Dilling	Daniela	Bad Freienwalde	1962	GER	264		103	88	191		131	31.12.2015
Lorber	Heinz	Hannover	1965	GER	7		175	13	188		132	31.12.2007
Richter	Michael	Braunschweig	1956	GER	157		132	56	188		132	31.12.2015
Fischer	Marc	Salzgitter	1973	GER	355		167	18	185		134	31.12.2015
Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225		145	38	183		135	31.12.2015
Neumann	Bernd	Vellmar	1951	GER	345		178	5	183		135	31.12.2015
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260		159	24	183		135	31.12.2015
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	1962	GER	332		147	34	181		138	31.12.2015
Klatt	Dirk	Neuwied	1959	GER	290		143	38	181		138	31.12.2015
Kohl	Heinz-Helmuth	Drochtersen-Assel	1947	GER	268		127	54	181		138	30.06.2015
Rohwedder	Cornelia	Berlin	1965	GER	356		91	89	180		141	31.12.2015
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	1935	GER	18		160	19	179		142	31.12.2011
Schläger	Lars	Bielefeld	1984	GER	388		85	92	177		143	31.12.2015
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	1941	GER	11		137	39	176		144	31.12.2015
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	1954	GER	185		150	25	175		145	31.12.2015
Niehuß	Ulrich	Hamburg	1969	GER	289		152	22	174		146	31.12.2015
Willems	André	Troisdorf	1967	GER	108		148	26	174		146	31.12.2010
Steinberg	Antonius	Lennestadt	1947	GER	24	P	165	8	173		148	31.12.2014
Wieser	Leonhard	Reutlingen	1940	AUT	146		147	26	173		148	30.06.2015
Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207		129	41	170		150	31.12.2015
Gröhn	Beate	Stuvenborn	1962	GER	346		150	19	169		151	31.12.2015
Descombes	Michel	Ebsdorfergrund	1941	GER	275		168	0	168		152	31.12.2009
Hummel	Helmut	Waldkirch	1942	GER	97		153	15	168		152	31.12.2007
Genz	Peter	Schwarzenbek	1954	GER	261		115	52	167		154	31.12.2013
Datzmann	Helmut	Roth	1946	GER	198		111	55	166		155	31.12.2015
Haase	Falko	Hamburg	1969	GER	342		161	5	166		155	31.12.2015
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58		123	43	166		155	31.12.2014
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	1963	GER	244		150	14	164		158	30.06.2014
Gaemlich	Bernd	Düsseldorf	1959	GER	64		158	6	164		158	31.12.2013
Kummer	Peter	Hamburg	1953	GER	329		140	24	164		158	31.12.2015
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	1958	GER	160		141	22	163		161	31.12.2015
Raulf	Martin	Winsen Luhe	1960	GER	396		125	38	163		161	31.12.2015
Hirschberger	Torsten	Hannover	1964	GER	125		105	57	162		163	31.12.2015
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	1939	GER	216		132	26	158		164	31.12.2015
Fehling	Christian	Marschacht	1971	GER	340		134	24	158		164	30.06.2015
Kortyka	Sara	Speyer	1991	GER	351		98	60	158		164	31.12.2015
Böttjer	Winfried	Bremen	1956	GER	358		113	43	156		167	31.12.2015
Schmidtkonz	Thomas	Forchheim	1959	GER	291		111	44	155		168	31.12.2015
Eller	Thomas	Grafschaft	1961	GER	304		42	112	154		169	30.06.2013
Krön	Meinulf	Hamburg	1963	GER	230		141	12	153		170	30.06.2015
Herbst	Klaus	Mainz	1954	GER	238		152	0	152		171	12.08.2014
Larimo	Tapani	Seinäjoki	1950	FIN	120		151	0	151		172	31.12.2015
Leffler	Mirko	Suhl	1970	GER	338		77	74	151		172	31.12.2015
Westphal	Hans-Joachim	Berlin	1957	GER	393		124	27	151		172	31.12.2015
Firmani	Mauro	Roma	1957	ITA	391		115	35	150		175	31.12.2014
Hoffmann	Frank	Horneburg	1964	GER	371		148	2	150	1.)	175	31.12.2015
Graubner	Rolf	Hamburg	1955	GER	375		116	33	149		177	31.12.2015
Penalba	Rafael	Buttenheim	1960	GER	279		114	35	149		177	31.12.2015
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	1959	GER	163	I	104	45	149		177	31.12.2014
Punge	Wolfgang	Bünde	1964	GER	343		118	28	146		180	31.12.2015
Liszewitz	Dagmar	Köln	1962	GER	210		61	83	144		181	31.12.2009
Haschen	Jürgen	Kassel	1962	GER	331		116	27	143		182	31.12.2015
Frech	Werner	Lahnau	1950	GER	92		80	62	142		183	31.12.2003
Halder	Roland	Köln	1970	GER	302		60	81	141		184	30.06.2012
Wolfgramm	Klaus	Herford	1957	GER	339		133	8	141		184	31.12.2015
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	1947	GER	366		134	6	140		186	31.12.2015

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Dickmann	Volker	Wesel	1966	GER	344		61	78	139		187	31.12.2015
Hunhold	Jens	Rathenow	1968	GER	367		119	19	138		188	31.12.2015
Lo	Schek kee	Hamburg	1966	GER	134		102	34	136		189	31.12.2007
Müller	Willi	Kaltenborn	1947	GER	195		90	45	135		190	31.12.2009
Scheer	Oliver	Hamburg	1967	GER	165		86	49	135		190	31.12.2015
Witting Dr.	Alfred	Wuppertal	1956	GER	229		82	53	135		190	30.06.2010
Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	1965	GER	372		129	6	135		190	31.12.2015
Teicher	Bernhard	Ostbevern	1943	GER	51		102	32	134		194	31.12.2007
Liedtke	Otto	Gifhorn	1960	GER	176		108	25	133		195	1960-2012
Korölus	Markus	Freiburg	1993	GER	324		107	23	130		196	31.12.2014
Kurani	Hirendra	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246		116	14	130		196	31.12.2009
Gaudl	Manfred	Bergen	1960	GER	277		117	12	129		198	31.12.2013
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	1960	GER	389		116	13	129		198	31.12.2015
Schulze	Ingo	Horb	1948	GER	49	I	42	87	129		198	30.06.2014
Albrecht	Bernd	Schwalmstadt	1940	GER	284		69	58	127		201	30.06.2010
Schmid	Norbert	Hamburg	1950	GER	159		121	6	127		201	31.12.2005
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	1949	GER	357		85	41	126		203	31.12.2015
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	1948	GER	101		104	22	126		203	31.12.2015
Albrecht	Dieter	Gerlingen	1941	GER	377		41	84	125		205	31.12.2015
Stohldreier	Torsten	Hamburg	1971	GER	390		107	18	125		205	31.12.2015
Siegert	Hellmut	Hamburg	1954	GER	369		121	3	124		207	31.12.2015
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	1982	GER	278		106	18	124		207	30.06.2015
Clausen	Jürgen	Nübel	1962	GER	374		81	40	121		209	31.12.2015
Labs	Michael	Berlin	1961	GER	322		90	31	121		209	31.12.2015
Leiker	Jörg Ulrich	Cuxhaven	1967	GER	386		87	33	120		211	31.12.2015
Mohr	Johannes	Mörfelden	1934	GER	126		82	38	120		211	31.12.2009
Steckel	Manfred	Köln	1955	GER	385		114	4	118		213	31.12.2015
Fender	Birgit	Rutesheim	1963	GER	335		58	59	117		214	31.12.2015
Sachse	Matthias	Berlin	1964	GER	384		110	7	117		214	31.12.2015
Gruhn	Frank	Salzgitter	1965	GER	376		72	44	116		216	31.12.2015
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162		104	12	116		216	31.12.2015
Szlachta	Richie	Witten	1952	GER	347		116	0	116		216	05.07.2014
Nolte	Hannes	Braunschweig	1942	GER	250		107	8	115		219	31.12.2015
Pielke	Thomas	Kummerfeld	1963	GER	361		110	5	115		219	31.12.2015
Risch	Joachim	Köln	1955	GER	360		57	58	115		219	31.12.2015
Haßlinger	Johannes	Marklohe	1978	GER	364		85	29	114		222	30.06.2014
Kahlert	Wolfgang	Seevetal	1950	GER	224		90	24	114		222	31.12.2014
Laube	Kurt	Stüde	1948	GER	295		112	2	114		222	31.12.2013
Schremmer	Gerd	Plauen	1956	GER	363		96	18	114		222	31.12.2015
Tewes	Günter	Garrel	1957	GER	219		102	12	114		222	31.12.2007
Brandl	Johannes	Berlin	1981	GER	352		88	25	113		227	30.06.2014
Heilers	Florian	Düsseldorf	1975	GER	373		90	23	113		227	31.12.2015
Retzlaff	Harald	Bochum	1961	GER	341		64	49	113		227	31.12.2015
Fender	Norbert	Rutesheim	1959	GER	336		53	59	112		230	31.12.2015
Burmeister	Werner	Glinde	1964	GER	259		100	11	111		231	31.12.2009
Klages	Martin	Hildesheim	1959	GER	333		82	28	110		232	31.12.2013
Loger	Gerhard	Oldenburg	1959	GER	378		84	26	110		232	31.12.2015
Schöll	Martin	Augsburg	1972	GER	370		107	3	110		232	31.12.2015
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1941	GER	147		110	0	110		232	31.12.2007
Kiderlen	Wolfgang	Offenburg	1941	GER	337		82	27	109		236	31.12.2015
Pöttger	Robert	Remshalden	1960	GER	392		47	62	109		236	31.12.2015
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofswiesen	1970	GER	293		77	32	109		236	30.06.2014
Witt	Bruno	Zerf	1953	GER	283		84	25	109		239	26.01.2010
Bendin	Davor	Kiel	1971	GER	151		47	61	108		240	30.06.2006
Henke	Peter	Münsterdorf	1963	GER	365		91	17	108		240	31.12.2015
Schubert	Ralf K.	Frankfurt/Main	1968	GER	397		108	0	108		240	31.12.2015
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	1969	GER	314		107	0	107		243	31.12.2015
Frey	Jürgen	Otterndorf	1971	GER	394		83	23	106		244	16.05.2015
Koch	Steven	Meiningen	1979	GER	140		79	27	106		244	30.06.2014
Richter	Andreas	Bonn	1970	GER	379		58	48	106		244	31.12.2015
Schulte	Uli	Schwanewede	1955	GER	111	I	71	35	106		244	30.06.2015
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	1959	GER	395		78	27	105		248	31.12.2015
Grimpe-	Niels	Klein Lützel	1966	GER	218		82	23	105		248	31.12.2010

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Kotman	Gerhard	Schüttorf	1956	GER	311	I	80	25	105		248	30.06.2014
Reuter	Reinhard	Bordenau	1962	GER	407		102	3	105		248	31.12.2015
Stein	Elmar	Weimar-Wolfshausen	1950	GER	262		103	2	105		248	31.12.2013
Eisele	Gabriele	Rendsburg	1963	GER	354		88	16	104		253	31.12.2015
Höper	Hanno	Lensahn	1960	GER	387		73	31	104		253	31.12.2015
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	1950	GER	251		104	0	104		253	31.12.2015
Preine	Gerrit	Bomlitz	1962	GER	383		92	12	104		253	31.12.2015
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	1964	GER	403		77	26	103		253	31.12.2015
Krieg	Stefanie	Limburgerhof	1975	GER	400		57	46	103		253	31.12.2015
Scherer	Rainer	München	1943	GER	298	I	103	0	103		253	30.06.2014
Giersberg	Andreas	Bochum	1965	GER	359		69	33	102		260	27.04.2014
Löher	Burkhard	Wedel	1959	GER	409		92	10	102		260	31.12.2015
Drechsel, Dr.	Uwe	Bad Elster	1958	GER	411		101	0	101		262	31.12.2015
Dörnte	Regine	Kaltenkirchen	1963	GER	399		101	0	101		262	31.12.2015
Böttger	Rolf	Syke-Riestedt	1953	GER	228	P	88	12	100		264	31.12.2010
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	1945	GER	96	I	70	30	100		264	30.06.2014
Grüneberg	Manfred	Hoyerswerda	1955	GER	404		92	8	100		264	31.12.2015
Seeliger	Wolfhard	Brandenburg	1959	GER	382		69	31	100		264	03.04.2015
Thomé	Niko	Koblenz	1966	GER	348		100	0	100		264	26.10.2013
Mickel	Klaus-Peter	Karlsruhe	1944	GER	381	A	84	15	99		269	31.12.2015
Scheper	Thorsten	Langförden	1965	GER	410	A	75	24	99		269	31.12.2015
Sembach	Markus	Kamen	1962	GER	362	A	73	26	99		269	30.06.2014
Richter	Andrea	Hamburg	1958	GER	313	A	48	32	80		272	31.12.2015
Förster	Udo	Herne	1965	GER	204	A	70	5	75		273	31.12.2015
Winkler	Ingolf	Neuss	1972	GER	309	A	63	7	70		274	31.12.2015
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258	A	54	8	62		275	31.12.2015
Liebetruth	Horst	Uetze	1964	GER	353	A	56	3	59		276	30.06.2014
Lichtsinn	Rainer	Montgomery	1971	USA	305	A	52	6	58		277	31.12.2013
Birnbach	Torsten	Hamburg	1968	GER	155	A	53	3	56		278	31.12.2007
Wilde	David	Dortmund	1978	GER	280	A	44	6	50		279	31.12.2009
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	1957	GER	240	A	49	0	49		280	30.06.2013
Hunold	John Karl	Nürnberg	1965	GER	265	A	17	26	43		281	31.12.2008
Kaselow	Wolfgang	Eutin	1955	GER	242	A	41	1	42		282	31.12.2013
Jäger	Nicole	Herne	1970	GER	205	A	39	2	41		283	30.06.2013
Runtze	Anja	Gudensberg	1970	GER	252	A	13	26	39		284	31.12.2009
Reich	Daniel	Romanshorn	1958	SUI	315	A	37	0	37		285	31.12.2015
Klahr	Peter	Nienburg	1935	GER	80	A	30	0	30		286	30.06.2007
Bauer	Henrik	Bredenbek	1968	GER	239	A	25	1	26		287	31.12.2012

54527 17755 **72282**

Summe über alle Läufe: M U M+U

31.12.2015

A = Anwärter E = Ehrenmitglied I = zurzeit inaktiv P = Passives Mitglied

1) Es liegt nur die Anzahl der Läufe vor

2) Listen liegen vor, aber Mitglied erst nach dem 31.12.2015

verstorben

Best Five 2015 altersbereinigt (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Nat.	Jahrg.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	Schnitt	Altersb.
Spieker	Johann	Laar	GER	1939	135	3:47	3:54	3:59	4:10	4:12	20:03	4:00	2:42
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	GER	1965	172	3:06	3:10	3:11	3:12	3:13	15:55	3:11	2:51
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	GER	1968	269	3:01	3:05	3:08	3:12	3:13	15:42	3:08	2:53
Rolfes	Maria	Lohne	GER	1954	294	3:58	3:59	4:01	4:02	4:09	20:10	4:02	2:54
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	1940	4	4:57	4:58	5:01	5:09	5:39	25:46	5:09	2:55
Gröhn	Beate	Stuvenborn	GER	1962	346	3:37	3:38	3:40	3:42	3:46	18:25	3:41	2:58
Kummer	Peter	Hamburg	GER	1953	329	3:38	3:44	3:52	3:53	3:56	19:05	3:49	3:03
Clausen	Jürgen	Nübel	GER	1962	374	3:17	3:23	3:24	3:30	3:55	17:32	3:30	3:03
Randt	Christoph	Mannheim	GER	1954	139	3:37	3:42	3:47	3:51	3:57	18:56	3:47	3:03
Vollmer	Ralf	Buxtehude	GER	1962	255	3:27	3:33	3:34	3:38	3:38	17:52	3:34	3:07
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	1959	13	3:29	3:38	3:41	3:42	3:52	18:24	3:40	3:07
Haschen	Jürgen	Kassel	GER	1962	331	3:25	3:27	3:35	3:43	3:45	17:56	3:35	3:07
Kiene	Michael	Northeim	GER	1971	308	3:12	3:16	3:17	3:21	3:27	16:35	3:19	3:07
Möck	Wolfgang	Linkenheim	GER	1957	207	3:29	3:44	3:47	3:53	4:00	18:55	3:47	3:08
Rohwedder	Karl	Braunschweig	GER	1955	334	3:38	3:49	3:51	3:56	4:03	19:19	3:51	3:09
Kuhlmeier Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	1938	43	4:34	4:44	4:49	4:50	4:55	23:54	4:46	3:10
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	1969	152	3:19	3:23	3:27	3:28	3:30	17:09	3:25	3:11
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	GER	1944	17	4:09	4:20	4:23	4:31	4:33	21:58	4:23	3:11
Wolfgramm	Klaus	Herford	GER	1957	339	3:49	3:51	3:52	3:52	3:54	19:19	3:51	3:12
Soff	Andreas	Unterwellenborn	GER	1960	281	3:25	3:27	3:27	4:10	4:19	18:50	3:46	3:13
Fischer	Marc	Salzgitter	GER	1973	355	3:13	3:16	3:27	3:27	3:28	16:52	3:22	3:14
Fender	Norbert	Rutesheim	GER	1959	336	3:29	3:42	3:52	3:53	4:10	19:07	3:49	3:14
von Palombini	Jobst	Bückerburg	GER	1969	29	3:08	3:09	3:39	3:43	3:47	17:28	3:29	3:14
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	1946	116	4:14	4:17	4:20	4:22	4:36	21:51	4:22	3:15
Haase	Falko	Hamburg	GER	1969	342	3:26	3:34	3:34	3:37	3:39	17:52	3:34	3:19
Niehuß	Ulrich	Hamburg	GER	1969	289	3:33	3:33	3:34	3:34	3:41	17:57	3:35	3:19
Rohwedder	Cornelia	Berlin	GER	1965	356	3:52	3:56	3:56	4:02	4:05	19:53	3:58	3:21
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	1964	125	3:30	3:33	3:46	3:55	4:14	19:00	3:48	3:22
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	GER	1955	241	3:54	4:10	4:10	4:11	4:17	20:44	4:08	3:22
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	GER	1971	390	3:26	3:29	3:33	3:41	3:44	17:55	3:35	3:23
Junker	Gerd	Wallenhorst	GER	1956	323	3:58	4:06	4:07	4:10	4:11	20:35	4:07	3:23
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	GER	1959	395	3:57	3:58	3:59	4:00	4:04	20:00	4:00	3:23
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	1944	32	4:16	4:34	4:37	4:53	4:58	23:21	4:40	3:23
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	GER	1947	285	4:21	4:27	4:27	4:39	4:40	22:36	4:31	3:23
Scheffer	Ineke	Leens	NED	1958	303	4:19	4:22	4:28	4:28	4:33	22:11	4:26	3:23
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	ITA	1960	301	3:51	3:57	3:58	4:00	4:09	19:56	3:59	3:24
Winkler	Ingolf	Neuss	GER	1972	309	3:26	3:30	3:37	3:41	3:47	18:02	3:36	3:26
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	SUI	1956	260	3:58	4:07	4:08	4:19	4:20	20:52	4:10	3:26
Slaaf	Joerd	Groningen	NED	1952	99	4:13	4:18	4:22	4:22	4:24	21:43	4:20	3:26
Mickel	Klaus-Peter	Karlsruhe	GER	1944	381	4:31	4:44	4:45	4:47	4:52	23:40	4:44	3:26
Tomaschewski	Ulrich	Craillsheim	GER	1954	233	4:11	4:16	4:17	4:17	4:20	21:24	4:16	3:27
Graubner	Rolf	Hamburg	GER	1955	375	4:10	4:12	4:16	4:16	4:20	21:16	4:15	3:28
Steckel	Manfred	Köln	GER	1955	385	4:06	4:07	4:15	4:23	4:23	21:16	4:15	3:28
Liegmann	Günter	Osnabrück	GER	1956	319	3:52	3:53	4:25	4:25	4:28	21:05	4:13	3:28
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	1944	67	4:30	4:48	4:50	4:51	4:51	23:52	4:46	3:28
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	GER	1952	232	4:08	4:13	4:25	4:30	4:48	22:06	4:25	3:29
Sachse	Matthias	Berlin	GER	1964	384	3:49	3:55	3:57	3:57	4:06	19:45	3:57	3:30
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	GER	1952	223	4:23	4:24	4:25	4:27	4:29	22:09	4:25	3:30
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	1944	118	5:25	5:48	5:48	5:49	5:50	28:42	5:44	3:31
Kleinekoort	Hans	Soest	NED	1939	327	5:09	5:11	5:12	5:20	5:21	26:15	5:15	3:33
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	1952	53	4:27	4:28	4:29	4:30	4:32	22:28	4:29	3:33
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	GER	1960	44	4:01	4:09	4:10	4:11	4:15	20:48	4:09	3:33
Krieg	Stefanie	Limburgerhof	GER	1975	400	3:37	3:42	3:45	3:48	3:55	18:49	3:45	3:34
Würl	Hans	Rödinghausen	GER	1961	320	3:58	4:04	4:09	4:17	4:21	20:50	4:10	3:35
Gruhn	Frank	Salzgitter	GER	1965	376	3:45	3:57	4:07	4:12	4:13	20:16	4:03	3:37
Preine	Gerrit	Bomlitz	GER	1962	383	3:55	4:01	4:12	4:15	4:27	20:52	4:10	3:38
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	GER	1949	357	4:31	4:43	4:45	4:48	4:54	23:42	4:44	3:38
Meyer	Hans-	Hamburg	GER	1939	2	4:52	5:11	5:34	5:35	5:39	26:54	5:22	3:38
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	1966	119	3:55	3:59	4:02	4:02	4:09	20:10	4:02	3:38
Rosieka	Helmut	Bremen	GER	1948	194	4:36	4:47	4:49	4:51	4:54	24:00	4:48	3:38
Böttjer	Winfried	Bremen	GER	1956	358	4:17	4:18	4:25	4:27	4:43	22:11	4:26	3:39
Hunhold	Jens	Rathenow	GER	1968	367	3:55	3:55	3:58	4:00	4:04	19:53	3:58	3:39
Schöll	Martin	Augsburg	GER	1972	370	3:25	3:53	3:57	3:59	3:59	19:15	3:51	3:39
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	ITA	1953	127	4:29	4:31	4:33	4:40	4:40	22:57	4:35	3:40
Westphal	Hans-	Berlin	GER	1957	393	4:07	4:15	4:26	4:34	4:40	22:05	4:25	3:40
Klatt	Dirk	Neuwied	GER	1959	290	4:07	4:13	4:19	4:19	4:41	21:41	4:20	3:40
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	GER	1947	366	4:53	4:54	4:55	5:00	5:04	24:48	4:57	3:43
Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	GER	1965	372	4:05	4:09	4:09	4:11	4:14	20:49	4:09	3:43

Name	Vorname	Ort	Nat.	Jahrg.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	Schnitt	Altersb.
Köhn	Erika	Tangstedt	GER	1956	272	4:53	5:00	5:01	5:02	5:09	25:07	5:01	3:44
Frühauf	Sylvia	Osnabrück	GER	1964	328	4:23	4:24	4:27	4:35	4:45	22:37	4:31	3:45
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	1958	288	4:20	4:23	4:26	4:35	4:40	22:25	4:29	3:45
Schubert	Ralf K.	Frankfurt/Main	GER	1968	397	3:54	4:02	4:07	4:13	4:13	20:31	4:06	3:46
Pöttger	Robert	Remshalden	GER	1960	392	3:57	4:02	4:21	4:28	5:16	22:07	4:25	3:47
Dörnte	Regine	Kaltenkirchen	GER	1963	399	4:24	4:34	4:37	4:43	4:46	23:06	4:37	3:47
Ruppert	Ralf	Wadersloh	GER	1965	330	4:07	4:12	4:12	4:18	4:19	21:09	4:13	3:47
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	1962	175	4:15	4:18	4:20	4:23	4:28	21:45	4:21	3:47
Penalba	Rafael	Buttenheim	GER	1960	279	4:21	4:26	4:26	4:30	4:36	22:22	4:28	3:49
Loger	Gerhard	Oldenburg	GER	1959	378	4:27	4:28	4:32	4:33	4:38	22:41	4:32	3:50
Werz	Renate	Offenburg	GER	1947	203	5:45	5:54	6:00	6:02	6:05	29:47	5:57	3:50
Schacht	Torsten	Norderstedt	GER	1961	162	4:23	4:24	4:26	4:29	4:33	22:16	4:27	3:50
Baumgarten	Karl-	Weye	GER	1952	196	4:41	4:53	4:53	4:55	5:02	24:26	4:53	3:52
Häsler	Olaf	Bremen	GER	1965	398	3:58	4:16	4:24	4:26	4:35	21:40	4:20	3:53
Schremmer	Gerd	Plauen	GER	1956	363	4:22	4:32	4:43	4:55	5:01	23:37	4:43	3:53
Heilers	Florian	Düsseldorf	GER	1975	373	3:48	3:55	3:56	4:09	4:09	19:59	3:59	3:54
Frey	Jürgen	Otterndorf	GER	1971	394	3:45	4:08	4:11	4:15	4:20	20:41	4:08	3:54
Richter	Michael	Braunschweig	GER	1956	157	4:14	4:41	4:53	4:53	5:00	23:44	4:44	3:54
Fender	Birgit	Rutesheim	GER	1963	335	4:30	4:41	4:49	4:50	5:01	23:53	4:46	3:55
Albrecht	Dieter	Gerlingen	GER	1941	377	5:11	5:23	5:39	5:53	5:54	28:02	5:36	3:55
Turzynski	Michael	Hannover	GER	1968	10	3:55	4:09	4:14	4:26	4:42	21:28	4:17	3:57
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	GER	1962	202	4:31	4:32	4:34	4:39	4:41	22:59	4:35	4:00
Petersen	Harald	Klausdorf	GER	1943	106	4:51	5:39	5:40	5:47	5:59	27:57	5:35	4:01
Gargano	Angela	Barletta	ITA	1961	115	4:47	4:58	5:06	5:07	5:11	25:11	5:02	4:01
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	GER	1959	16	4:26	4:33	4:34	5:00	5:12	23:45	4:45	4:01
Weber	Michael	Stuttgart	GER	1958	87	4:32	4:41	4:54	4:55	4:56	24:00	4:48	4:01
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	1954	237	4:55	4:58	4:59	5:02	5:02	24:58	4:59	4:01
Koenig	Jörg	Stade	GER	1949	222	5:07	5:07	5:08	5:22	5:43	26:29	5:17	4:04
Raulf	Martin	Winsen Luhe	GER	1960	396	4:36	4:37	4:41	4:53	4:56	23:45	4:45	4:04
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	GER	1964	403	4:19	4:34	4:38	4:42	4:46	23:01	4:36	4:05
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	1937	6	5:54	6:19	6:21	6:23	6:27	31:26	6:17	4:05
Neumann	Bernd	Vellmar	GER	1951	345	5:01	5:09	5:12	5:18	5:27	26:09	5:13	4:05
Schroeder	Christine	Hamburg	GER	1958	257	5:08	5:22	5:23	5:24	5:26	26:46	5:21	4:05
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	1946	42	5:11	5:30	5:36	5:38	5:39	27:36	5:31	4:06
Heyer	Günter	Kiel	GER	1938	212	5:56	6:12	6:15	6:15	6:16	30:58	6:11	4:07
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	GER	1968	171	4:33	4:35	4:47	4:49	4:49	23:34	4:42	4:07
Risch	Joachim	Köln	GER	1955	360	3:53	4:04	4:41	5:53	6:45	25:17	5:03	4:07
Schulz	Jürgen	Weimar	GER	1947	256	5:16	5:27	5:32	5:38	5:38	27:32	5:30	4:08
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	1955	287	4:14	4:54	5:22	5:26	5:26	25:24	5:04	4:08
Schmidt-Soltau	Peer	Viersen	GER	1981	292	3:58	4:04	4:09	4:17	4:21	20:50	4:10	4:10
Seemann Dr.	Tammo	Oldenburg	GER	1971	349	4:21	4:25	4:25	4:27	4:29	22:10	4:26	4:11
Weitkämper	Wolfgang	Edeweicht	GER	1960	211	4:46	4:52	4:53	4:57	4:58	24:27	4:53	4:11
Punge	Wolfgang	Bünde	GER	1964	343	4:28	4:30	4:34	4:55	5:07	23:37	4:43	4:11
Leiker	Jörg Ulrich	Cuxhaven	GER	1967	386	4:28	4:33	4:37	4:37	4:43	23:00	4:36	4:11
Antoni	Günter	Buxtehude	GER	1941	225	5:42	5:50	5:59	5:59	6:33	30:04	6:00	4:12
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	GER	1960	389	4:49	4:51	4:53	4:59	5:05	24:39	4:55	4:13
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	1951	103	5:15	5:22	5:25	5:26	5:27	26:56	5:23	4:13
Andreesen	Andres	Wittmund	GER	1966	325	4:25	4:28	4:46	4:51	4:53	23:24	4:40	4:13
Berka	Frank	Hamburg	GER	1970	168	4:12	4:32	4:36	4:38	4:38	22:38	4:31	4:14
Cavaleiro Prof.Dr.	Claudia	Viersen	GER	1970	248	4:45	4:47	4:47	4:47	4:47	23:56	4:47	4:17
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	GER	1952	217	5:38	5:51	5:59	6:24	6:44	30:38	6:07	4:17
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	1965	124	4:30	4:47	4:51	4:56	4:58	24:04	4:48	4:18
Henke	Peter	Münsterdorf	GER	1963	365	4:47	4:48	4:56	4:59	5:10	24:41	4:56	4:20
Leffler	Mirko	Suhl	GER	1970	338	4:21	4:35	4:42	4:49	4:50	23:20	4:40	4:22
Siegert	Hellmut	Hamburg	GER	1954	368	5:15	5:26	5:26	5:27	5:39	27:14	5:26	4:24
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	GER	1962	332	4:48	4:57	5:03	5:04	5:25	25:19	5:03	4:24
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	1955	79	4:57	5:23	5:29	5:36	5:38	27:04	5:24	4:24
Pielke	Thomas	Kummerfeld	GER	1963	361	4:41	4:56	5:01	5:13	5:30	25:24	5:04	4:28
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	1956	137	5:14	5:17	5:29	5:32	5:38	27:11	5:26	4:28
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	GER	1950	251	5:49	5:45	5:45	5:51	5:55	29:07	5:49	4:31
Pflügler	Christian	Münster	GER	1967	253	4:40	4:51	4:57	5:07	5:11	24:47	4:57	4:31
Richter	Andreas	Bonn	GER	1970	379	4:12	4:43	4:53	4:53	5:35	24:18	4:51	4:32
Britz	Werner	Aurich	GER	1945	226	5:57	5:57	6:19	6:25	6:32	31:13	6:14	4:35
Grüneberg	Manfred	Hoyerswerda	GER	1955	404	5:20	5:28	5:40	5:55	5:55	28:20	5:40	4:37
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	1954	148	5:46	5:49	5:51	5:53	5:58	29:18	5:51	4:44
Mütze	Willem	Heerlen	NED	1956	254	5:40	5:40	5:41	5:50	5:53	28:48	5:45	4:44
Bicher	Stefan	Berlin	GER	1982	276	4:29	4:40	4:54	4:59	4:59	24:02	4:48	4:48
Brämer	Rita	Itzehoe	GER	1963	310	5:51	5:54	5:54	5:55	5:55	29:30	5:54	4:50
Braun	Helmut	Bielefeld	GER	1951	192	6:12	6:16	6:21	6:24	6:36	31:50	6:22	4:59
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	GER	1958	160	5:33	5:50	6:02	6:14	6:33	30:13	6:02	5:04
Eberle	Gunla	Seevetal	GER	1952	179	7:19	7:33	7:36	7:43	7:49	38:01	7:36	5:19
Korölus	Markus	Freiburg	GER	1993	324	4:36	5:24	5:27	5:30	5:43	26:42	5:20	5:20

Name	Vorname	Ort	Nat.	Jahrg.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	Schnitt	Altersb.
Kortyka	Sara	Speyer	GER	1991	351	4:59	5:16	5:46	5:48	5:52	27:43	5:32	5:32

Auf unserer Webseite findet Ihr diese Statistik auch in der Sortierung ohne Altersbereinigung sowie weitere Statistiken, die wir aus Platzgründen hier nicht abdrucken können.

Statistik zur Statistik

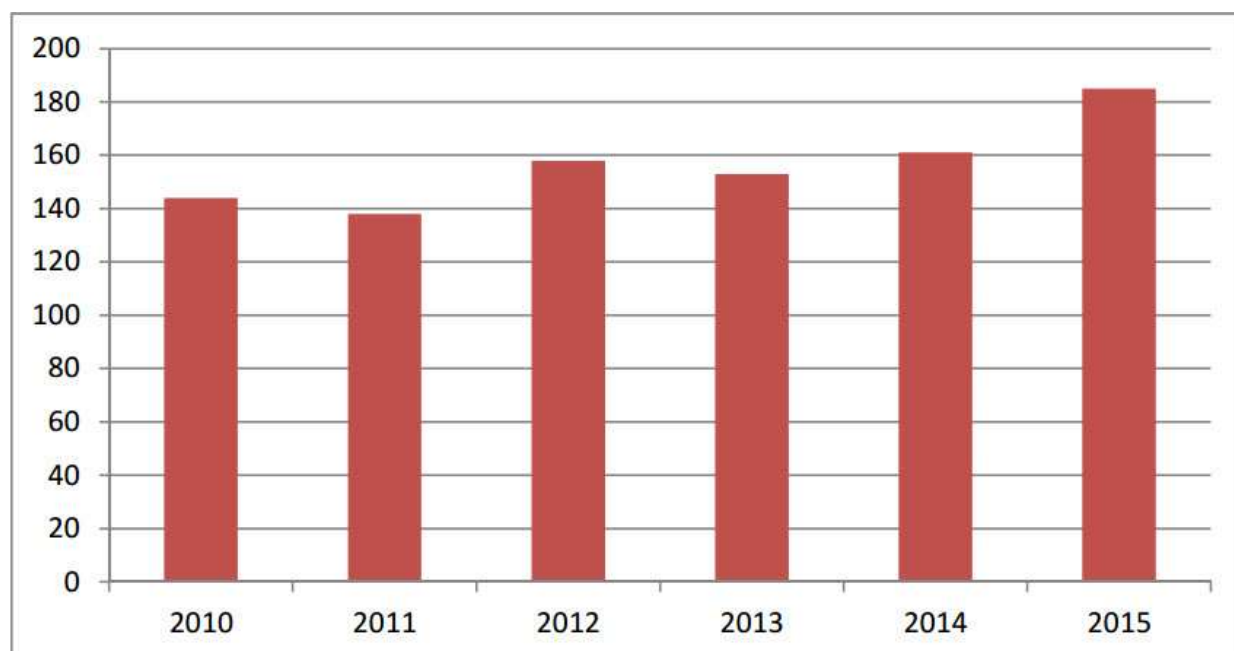
von Michael Kiene

Wann sind die Meldungen eingegangen?

Eingang der Meldungen:		
Datum bis:	Menge	in %
31.12.2015	69	37%
07.01.2016	69	37%
14.01.2016	13	7%
21.01.2016	30	16%
28.01.2016	4	2%

Wieviele Meldungen sind in den letzten Jahren zum Stichtag 31.12 eingegangen?

Meldungen pro Jahr			
Jahr	Meldungen	Aktive Mitglieder	%
2010	144	218	66,1%
2011	138	234	59,0%
2012	158	237	66,7%
2013	153	236	64,8%
2014	161	241	66,8%
2015	185	265	69,8%



Inhalt

Adressen	2
Der Vorstand informiert	2
Berichte unserer Mitglieder.....	3
Günter Liegmanns 200. Marathon am Gevattersee	3
Unterirdisch Laufen beim Kristallmarathon	4
Presseberichte	7
Ein Jahr 54 Marathons.....	7
Der Marathon-Mann.....	8
Der alte Mann und das Gen	10
Personalien	12
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe	12
Austritte	12
Geburtstage.....	12
Jubiläen.....	12
Rekorde.....	13
Baustellenbesichtigung Alter Elbtunnel im Januar 2016.....	13
Vorhofflimmern und weitere gesundheitliche Risikofaktoren	15
Jahresstatistik per 31.12.2015 (erstellt von Michael Kiene).....	24
Gesamtstatistik per 31.12.2015 (erstellt von Michael Kiene)	27
Best Five 2015 altersbereinigt (erstellt von Michael Kiene).....	32
Statistik zur Statistik.....	34
Inhalt.....	35
Impressum	35

Impressum

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

Druck: Hetzel Ellerbek

Auflage: 320 Exemplare

Nächstes Heft: “100MC *aktuell*“ 2/2016 erscheint ca. Ende Juli 2016
Redaktionsschluss: 17.07.2016
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:



Alter Elbtunnel - Tunnelröhre im Januar 2016



Fliesen



alter und neuer Zustand