



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 2/2016



Der 100 Marathon Club gratuliert seinem Gründungs- und ersten Ehrenmitglied Werner Sonntag ganz herzlich zum runden Geburtstag

100 Marathon Club Deutschland e.V.

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

Adressen

1. Vorsitzender: Mario Sagasser:

2. Vorsitzende: Erika Köhn:

Vorstandsmitglieder:

Öffentlichkeits- Klaus Bangert:
arbeit, Redaktion,

Statistik Michael Kiene:

Kassenwart, Wolfgang Kieselbach:
Mitgliederwesen

Webmaster, Michael Weber:
Clubheft, Redaktion

Titelfoto: Werner Sonntag im Juni 2016 in seinem Garten (Foto: Michael Weber).

Foto auf der Rückseite: Sigrid Eichner wird für Ihren 2.000 M/U geehrt (Foto: Michael Kiene).

Protokoll der Mitgliederversammlung 2016 in Hannover

100 Marathon Club Deutschland e.V.		Datum: 09.04.2016	
ERGEBNISPROTOKOLL Besprechung vom: 09.04.2016		Verteiler: Clubheft 02/2016	
Mitgliederversammlung in Hannover			
Teilnehmer: (gemäß Liste) Stimmberechtigte Mitglieder: Doris Sagasser, Jens Hunold, Beate Gröhn, Ralf Vollmer, Hans Petermann, Michael Turzynski, Klaus Wolfgramm, Hans-Joachim Westphal, Rolf Graubner, Karl-Wolfgang Baumgarten, Gabriele Eisele, Hans-Joachim Meyer, Sigrid Eichner, Christoph Wenzel, Gerrit Preine, Erika Köhn, Michael Kiene, Rosemarie von Kocemba, Günter Heyer, Mario Sagasser			
Gäste: Joachim Eisele, Till Probst, Heike Wolfgramm			
* B=Beschluss E=Empfehlung F=Feststellung			
Ergebnis Nr./Art*			Erled.-verm.
F1.1	Sagasser	TOP1 Begrüßung durch den Vorstand - Mario Sagasser begrüßt die Teilnehmer und eröffnet die Sitzung (19:31Uhr). - 20 stimmberechtigte Mitglieder sowie drei Gäste nehmen an der Versammlung teil.	
F1.2	Sagasser	- Dank an Erika Köhn für die Planung der JHV und Dank an Gilbert Aust, im Rahmen des get together die Sitzung abhalten zu dürfen	
F1.3	Sagasser	- Der 1. Vorsitzende stellt fest, dass die Versammlung form- und fristgerecht einberufen wurde und beschlussfähig ist.	
F 1.4	Sagasser	- Weitere Anträge zur Tagesordnung sind nicht gestellt worden.	
B1.1	alle	- Die Versammlung beschließt die Tagesordnung.	
F1.5	Köhn	- Erika Köhn ist Protokollführerin	
		TOP 2 Ehrungen - Die Versammlung erhebt sich zum Gedenken unserer Verstorbenen: - 21.11.2015 Stephan Ehlers, Adendorf, 27.03.2016 Joachim Neuhaus, Hamburg	
F3.1	Sagasser	TOP3 Bericht des Vorstandes - Mario Sagasser trägt den Vorstandsbericht vor.	
F3.2	Köhn	- Der Vorstandsbericht wird im Anschluss an dieses Protokoll aufgeführt.	
F4.1	Sagasser	TOP4 Kassenbericht - Mario Sagasser verliest in Abwesenheit des Schatzmeisters den Kassenbericht.	

F4.2	Sagasser	<ul style="list-style-type: none"> - Der Kassenbericht wird im Anschluss an dieses Protokoll aufgeführt. - Die Aufstellung der Einnahmen und Ausgaben des Jahres 2015 wird an die anwesenden Mitglieder des 100MC verteilt. 	
F5	Sagasser	<p>TOP5 Bericht der Kassenprüfer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mario Sagasser verliest den Bericht der Kassenprüfer. 	
F6	Sagasser	<p>TOP6 Aussprache</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mario Sagasser verliest die Feststellung der Kassenprüfer, dass keine Ausgaben gefunden wurden, die dem Ziel des Clubs widersprechen. 	
F7.1 B7.1	Meyer alle	<p>TOP7 Entlastung des Vorstandes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hajo Meyer beantragt die Entlastung des Vorstands. - Die Versammlung entlastet den Vorstand einstimmig (17*ja, 3*Enthaltung, 0*nein). 	
F8.1 B 8.1	 Vorstand	<p>TOP8 Vereinsordnung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Der vom Vorstand erstellte Entwurf der Vereinsordnung stand den Mitgliedern des 100 MC etwa zehn Monate zum Download auf der Internetseite des Clubs zur Verfügung. Die Möglichkeit, Änderungsvorschläge zu machen wurde von Christoph Wenzel genutzt. Er erstellte eine zweite Version, die sich nach Prüfung durch die beiden Vorsitzenden teilweise durch Konkretisierung, chronologische Ausführungen und Zusammenfassung ähnlicher Inhalte unterschied. Beide Versionen wurden den Anwesenden als Ausdruck zur Kenntnisnahme übergeben. - Bis auf einen inhaltlichen Punkt erwies sich der Vorschlag von Christoph als eine gute Alternative. - Die Versammlung beschließt den von Christoph Wenzel geänderten Entwurf der Vereinsordnung einstimmig (20*ja). Sie tritt am 01.05.2016 in Kraft. 	
F9.1		<p>TOP9 Weitere Anträge</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es wurden keine Anträge zur Tagesordnung gestellt. 	
F10.1		<p>TOP10 Verschiedenes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Christoph Wenzel berichtet von dem Online-Vorsorgetest (PAPS-Test = Persönlicher Aktivitäts- und Präventions-Screening-Test). 	
<p>Ende der Sitzung: 20:48 Uhr</p>			

Protokoll erstellt: Erika Köhn
 Protokoll geprüft: Mario Sagasser

Anlage zum Ergebnisprotokoll

Vorstandsbericht

Mitgliederversammlung 09.04.2016 in Hannover
 hier: Bericht des Vorstands (erstellt von Mario Sagasser)

0. Begrüßung

Mario Sagasser begrüßt die Anwesenden und dankt für das Erscheinen. Neben 20 stimmberechtigten Mitgliedern sind auch drei Gäste anwesend. Als Überraschungsgast und zur Freude aller ist für einen Moment Stefanie Eichel, die Geschäftsführerin des Hannover-Marathons, anwesend und wünscht einen erfolgreichen Verlauf der Versammlung.

1. Mitgliederzahl (Informationen von Mario Sagasser)

Mitgliederzahl per 31.12.2015: 281 (davon 30 Frauen und 19 Auslandsmitglieder)
 Austritte bis zum 31.12.2015: 9 (2 Zwangsausritte, die anderen alters- und gesundheitsbedingt)
 Eintritte bis zum 31.12.2015: 32 (1 Wiedereintritt)
 Vergleich: 31.12.2014: 256 (Zuwachs von 9,8 %)

2. Und wir wachsen weiter! In diesem Jahr gibt es bislang 9 Eintritte zu vermelden. Informativ: zum 01.4.16 sind wir 290 Mitglieder. Seit dem 10.3.2014 (als wir den Vorstand übernommen haben) gibt es 60 Beitritte. Bedauerlicherweise wird die Möglichkeit einer passiven Mitgliedschaft wenig angenommen.

3. Vorstand

3.1 Aufgabenverteilung

- 3.1.1 Erika Köhn: Kleidung, Merchandising, Koordination der Vorstandssitzungen und der Jahreshauptversammlung
- 3.1.2 Wolfgang Kieselbach: Kassenwesen
- 3.1.3 Michael Weber: Administration der Homepage, Internet-Redaktion, Herausgabe und Chefredaktion des Clubhefts
- 3.1.4 Michael Kiene: Statistik, Ehrenurkunden
- 3.1.5 Klaus Bangert: Internet-Redaktion, Glückwünsche zu Geburtstagen, Kontakt zum HLV (hier: Startpässe), Veranstaltungsberichte Öjendorf
- 3.1.6 Mario Sagasser: Eingangstor, u.a. für Mitgliedsanträge (Eingangsbestätigung an den Antragstellenden), HLV allgemein (z.B. Sportversicherung), HSB, HASPA

3.2 Der Vorsitzende dankt für die Zusammenarbeit im vergangenen Jahr. In fast allen Fällen seien Angelegenheiten des Clubs harmonisch und sachlich geregelt worden.

4. Vorstandssitzungen per Telefonkonferenz, Auszug einiger Themen und Beschlüsse

4.1 11.01.2016

- 4.1.1 Logistik-Helfer für Öjendorf
- 4.1.2 Die Ausschreibungsfrist für Marathon auf der Homepage soll 14 Tage betragen
- 4.1.3 Neumitglieder bekommen auch das Silikonarmband

4.1.4 Rückläufer der Clubhefte: Bitte an alle Mitglieder, Adressänderungen umgehend mitzuteilen (an Wolfgang Kieselbach, Erika Köhn oder Mario Sagasser)

4.2 29.03.2016

4.2.1 Pilot für 100MC-Veranstaltung

4.2.2 Facebook-Gruppe

Darüber hinaus haben mehrere Gespräche zu Themen des Clubs zwischen dem Vorsitzenden und seiner Stellvertreterin stattgefunden.

5. Berichte aus den einzelnen Ressorts

5.1 Mario Sagasser verliest den Vorstandsbericht zum Thema „Clubheft“ von Michael Weber

5.2 Mario Sagasser verliest den Vorstandsbericht zum Thema „Website“ von Michael Weber

5.3 Erika Köhn trägt den Bericht zur Vereinsbekleidung und andere Vereinsartikel vor

5.4 Mario Sagasser verliest den Bericht von Klaus Bangert (Sportwart)

5.5 Michael Kiene berichtet über Ehrenurkunden und Statistik

5.6 Mario Sagasser verliest den Kassenbericht

5.7 Mario Sagasser verliest den Bericht der Kassenprüfer

5.8 Mario Sagasser trägt eine Ergänzung zu Öjendorf vor: Finanzielle Zuwendung der HASPA für die Abteilung Öjendorf wurde zum Einkauf von Material wie einen Gasofen, einen Getränkebehälter, ein Stromaggregat sowie ein Doppelzelt genutzt.

Vorstandsbericht zum Thema Clubheft und Website, verlesen von Mario Sagasser

- Für das Clubheft 01/2016 wurden mir erfreulicher Weise viele Presseberichte, teilweise bereits mit der Freigabe zum Abdruck, zugesandt. Ich bedanke mich im Rahmen der Redaktion dafür und würde mich natürlich freuen, wenn ich auch weiterhin solche interessanten Berichte bekomme, die eben für alle unsere Mitglieder lesenswert sind und nicht nur für diejenigen, die den Artikel in der Presse vielleicht nur zufällig entdecken.
- Es gibt vereinzelte Anfragen, das Clubheft entweder in DIN A4 zu drucken oder die Texte größer zu schreiben. Beides ist grundsätzlich möglich. Meiner Meinung nach hat sich aber das DIN A5 Format über die vielen Jahre bewährt und ist auch preiswerter. Die Texte größer zu schreiben wäre eine Option, erhöht aber den Heftumfang und damit auch wieder die Kosten. Außerdem können die Statistiken aus Platzgründen nicht größer gedruckt werden. Es müssten ansonsten evtl. Spalten entfallen, was ich gerne vermeiden würde. Auf unserer Webseite werden die Clubhefte inzwischen im DIN A4 Format abgelegt und sind dort auch gut lesbar bzw. können von dort ausgedruckt werden, wobei die Bilder hier aus Speicherplatzgründen in reduzierter Qualität dargestellt werden.
- Berichte für das Clubheft könnte es bei der hohen Mitgliederzahl durchaus mehr geben. Daher appelliere ich nochmal daran, hier aktiv mitzuwirken. Es muss im Übrigen ja nicht unbedingt ein aktueller Laufbericht sein, sondern gerne auch interessante Geschichten aus der Vergangenheit (z.B. „mein erster Marathon“) oder andere Themen, die für unsere Mitglieder als Zielgruppe lesenswert sind.

Vorstandsbericht zum Thema Webseite, verlesen von Mario Sagasser

- Seit Anfang März 2015 sind wir mit unserer neuen Webseite online, also seit gut einem Jahr. Ich hoffe, Ihr habt Euch inzwischen an das neue Layout gewöhnt. Verbesserungsvorschläge können mir jederzeit übermittelt werden. Ich werde dann prüfen, was umsetzbar ist.

- Im Zeitraum vom 01.04.2015 bis 31.03.2016 (1 Jahr) wurden insgesamt veröffentlicht:
51 Laufberichte – das sind umfangreichere Texte mit Bildern.
169 News – Informationen aller Art inkl. Kurzberichte und Links auf andere Webseiten.
99 Zeilen für Veranstaltungstermine. Bei den Serienveranstaltungen verbergen sich dahinter mehrere Termine, die laufend ergänzt werden. Eine Aktualisierung erfolgt nahezu täglich.
- Gerne könnt Ihr der Redaktion Berichte für die Webseite zusenden. Ideal ist hier ein fortlaufender Text und separat einige passende Fotos, die Ihr entweder selbst gemacht habt oder für die der Fotograf einer Veröffentlichung auf unserer Webseite zugestimmt hat. Da beim Hochladen der Bilder die Bildgröße automatisch optimiert wird, versendet die Bilder bitte im Original ohne diese vorher zu verkleinern. Dies liefert die besten Ergebnisse und verursacht den geringsten Administrationsaufwand.
- Gerne veröffentlichen wir auch Ausschreibungen und/oder Ergebnislisten der Veranstaltungen von Clubmitgliedern. Dazu bedarf es nicht zwingendermaßen zusätzlicher Einträge als News, Bericht oder Termin. Diese Dokumente werden im Downloadbereich eingepflegt und können dort jederzeit abgerufen werden.
- Michael Kiene hat inzwischen auf Facebook eine geschlossene Gruppe für den 100 Marathon Club angelegt. Einen Link dorthin findet Ihr in der Fußzeile unserer Webseite. Um Zugriff auf diese Gruppe zu haben, benötigt Ihr einen eigenen Account auf Facebook und müsst eine Mitgliedschaft in dieser Gruppe beantragen. Bei Fragen hierzu ist Euch Michael Kiene gerne behilflich. Einige Clubmitglieder legen hier Informationen oder Links zu eigenen Laufberichten ab.

Vorstandsbericht zum Thema Vereinsbekleidung und anderen Vereinsartikeln

Erika Köhn berichtet, dass sich die Vereinsbekleidung zunehmender Beliebtheit erfreuen würde. Ein Problem sei es, jederzeit alle Waren in allen Größen vorhalten zu können. Die Regel sei, die Bedarfe zu sammeln, die gewünschten Teile zu kaufen und in regelmäßigen Abständen zum Beflocken zu senden.

In diesem Zusammenhang würden sich zwei Probleme stellen. Der Vorgang des Beflocken dauere etwa sechs Wochen und koste etwa 20 Euro. Des Weiteren seien einzelne Größen zu vertretbaren Preisen teilweise in ganz Deutschland nicht zu bekommen. Erika ist der Auffassung, dass z.B. ein T-shirt für 59,90 Euro für unsere Mitglieder zu teuer ist.

Bericht von Klaus Bangert zu redaktionellen Tätigkeiten und Teilaufgaben des Sportwarts

- Startpässe
- Aktualisierung der Startpassliste (An, -Abmeldungen) beim HLV
- Anmeldungen zu deutschen Meisterschaften (3 StarterInnen bei 100km DM in 2015, bisher 1 in 2016)
- Nachhalten der Geburtstagsliste (runde Geburtstage) wg. Glückwunschkarten etc.
- Schreiben von News bei Jubiläen
- Setzen von Berichten von Clubmitgliedern auf die Homepage (meistens jedoch Michael Weber)

Bericht von Michael Kiene zu Ehrenurkunden und Statistik

Ehrenurkunden:

Da zurzeit der Posten des Sportwartes nicht besetzt ist, übernehme ich neben der Arbeit des Statistikers noch zusätzlich die Aufgabe Ehrenurkunden zu erstellen.

Im Jahr 2015 wurden 56 Ehrenurkunden erstellt, davon 5 an Nichtmitglieder, wovon wiederum eine Person eingetreten ist (Manfred Steckel).

Statistik:

- Die Statistik wurde im Jahr 2015 wieder zwei Mal zu den bekannten Stichtagen erstellt.
- zusätzlich zu den bekannten Statistiken habe ich im Jahre 2015 erstmals die Statistik der letzten fünf Jahresmeldungen (Last-Five-Year) veröffentlicht. Zu beachten ist dabei, dass dort nur die Zahlen aus der Jahresmeldung einfließen, später eingehende Meldungen werden nicht nachgetragen.
- Die Vorab-Statistik hat sich bewährt und wird gerne von den Mitgliedern betrachtet. Zusätzlich erinnert es daran, dass man selber noch melden muss.
- Im Jahr 2015 haben 199 Läufer Daten gemeldet, darunter waren 7 Nichtmitglieder.
- Insgesamt wurden 5.049 Läufe gemeldet, davon 3.690 Marathons und 1.359 Ultraläufe.
- Wenn man die Meldungen der Nichtmitglieder rausrechnet, hat jedes Mitglied durchschnittlich 23,94 Läufe (17,53 Marathons/6,41 Ultras) gemeldet.
- In den letzten Jahren ist nicht nur die absolute Zahl an Meldungen gestiegen, dies ist ja durch den Mitgliederzuwachs zu erwarten gewesen. Auch prozentual hat die Anzahl an Meldungen der aktiven Mitglieder zugenommen, sodass zum Stichtag 31.12.2015 fast 70% der aktiven Mitglieder gemeldet haben.

Kassenbericht (Bericht des Schatzmeisters über das Geschäftsjahr 2015), verlesen von Mario Sagasser

Die Einnahmen konnten um ca. 13% gesteigert werden im Zusammenhang mit den neuen Mitgliedern.

Die Ausgaben sind reduziert worden um ca. 14% und zwar bei

I. der Vereinshomepage/Vereinsheft um ca. € 252,00

II. der Abgaben um ca. € 222,00

Ohne das kostenlose Onlineprogramm „SFIRM“ könnte ich als Schatzmeister gerade den SEPA-Lastschrifteinzug nur mit einem nicht unerheblichen Zeitmehraufwand bewerkstelligen. Es ist eine enorme Hilfestellung und eine gute Datenbasis.

Dieses müssen wir auch immer wieder bei den Kontoführungsgebühren der HASPA würdigen.

Obwohl in unserer Satzung steht, dass bei Überweisung des jährlichen Mitgliedsbeitrages ein Zuschlag von € 2,00 entrichtet werden muss, erfolgt dieses nicht. Die Folge sind leider ergebnislose E Mail Schriftverkehr. Eine anderweitige Durchsetzung kann mangels Kosten nicht erfolgen.

Ich kann nur an diese Zahler appellieren, uns im Verein die Arbeit zu erleichtern durch die Erteilung von SEPA Basislastschriftmandaten.

Für den Einzug der jährlichen Beiträge und Überwachung der Zahlungen entsteht ein Arbeitsaufwand von approximativ 30 Std. Außen vor bleiben Sachkosten für Drucker usw. Auch müs-

sen die mtl. Kontobewegungen übersichtlich und geordnet in einer Excelübersicht aufgeführt werden.

In regelmäßigen Abständen erfolgt die Information des Vorstandes über die mtl. Entwicklung der Finanzen des Vereines. Rückfragen hierzu werden vom Schatzmeister unverzüglich beantwortet.

Leider mussten wir in 2015 zwei Mitglied ausschließen, da der Beitrag nicht gezahlt wurde (Rücklastschrift usw.). Die Recherchen w einer Kontaktaufnahme sind erfolglos verlaufen. Somit können wir die Hintergründe auch nicht aufklären. Folge war dann der einstimmig Beschluss im erweiterten Vorstand hinsichtlich des Vereinsausschlusses.

Der Kredit der „Öjendorf Sparte“ für Anhänger/Zeitnahme ist ordnungsgemäß. zurückgezahlt mit der letzten Rate von € 354,00 am 9. März 2015.

Aus den Einnahmen für die Öjendorf Marathon Veranstaltungen sind zweckgebundene Rücklagen gebildet worden in Höhe von derzeit € 1.444,10. Aus den Rücklagen wurde ein neuer Drucker sowie Verbrauchsmaterialien bezahlt.

Dieses Jahr müssen wir wieder eine Steuererklärung für die vergangenen 3 Wirtschaftsjahre abgeben, damit wir eine „Nichtveranlagungsbescheinigung“ erhalten können. Wer Steuererklärungen macht, kennt das Unbehagen für Steuererklärungen.

Aus dem Kontoguthaben werden u. a. mitfinanziert

- a. Aufkleber
- b. Halstücher
- c. Armbänder

Kieselbach

Bericht der Kassenprüfer über die Abrechnung des Geschäftsjahres 2015 vom 06.02.2016, verlesen von Mario Sagasser

Am heutigen Tag haben Sylvia Frühauf und René Wallesch die Kasse vom 100 Marathon Club geprüft. Es lag der Kassenordner mit sämtlichen Belegen vor. Till Probst hatte uns zusätzlich die Belege aus der Öjendorf-Sparte zugemailt.

Bei der Durchsicht der Unterlagen konnte keine Ausgaben gefunden werden, die den Zielen des Vereins widersprechen. Die elektonischen Dateien aus Öjendorf haben wir in einer CD archiviert und dem Kassenordner beigelegt.

Positiv fiel auf, dass Clubmitglieder, die Kosten vom Kassenwart erstattet haben wollen, dieses vorher vom Vereinsvorstand absegnen lassen. Entsprechender Mailverkehr wurde jedenfalls bei den vorherigen Kassenprüfungen nicht gesichtet.

6. Weiteres

6.1 Vollständige Nennung des Nachnamens in Berichten

Seit Beginn des Jahres werden in den Berichten wieder die vollständigen Namen genannt. Es sind bislang zwei Sperrwünsche an die Redakteure herangetragen worden.

6.2 Country Club: Mehrwert für die Homepage

6.2.1 Treffen bei Auslandsläufen 2015 (Grodno, Kiew, Podgorica, Durres (selbst veranstaltet)).

6.2.2 In diesem Zusammenhang trifft man regelmäßig Mitglieder der anderen 100 Marathon Clubs (Finnland, Niederlande, Österreich).

6.2.3. Ankündigung von Renés geplanter Afrika-Reise im Februar 2017

6.3 Finisher-Euro (auch Lauf-Maut genannt)

- 6.3.1. Beschluss Bundesversammlung Landeslaufwarte: 0,50 Euro/Finisher ab 16 Jahre an den Verband
- 6.3.2. In Hamburg wurde die Anmeldung der Veranstaltungen beim Verband von den Vereinen bis zum Ende kontrovers diskutiert.
- 6.3.3. Als Zugeständnis wurde ein Gremium zur Laufveranstalter-gerechten Verwendung der „Überschüsse“ eingerichtet
- 6.3.4. 100 MC-Abteilung Öjendorfer See Marathon hält sich aus Protesten heraus und hat frühzeitig den Verbleib in der Solidargemeinschaft signalisiert, also den Hamburger Laufwart gestützt.

6.4 Umfrage einer US-amerikanischen Orthopädin zu Knie- und Hüftgelenksproblemen bei Vielläufern: nach Prüfung durch Christoph Wenzel Zuganglink auf Homepage veröffentlicht.

6.5 After-Run-Party Hamburg Marathon 2016: bei Interesse muss jemand diese organisieren, da der Vorsitzende und seine Frau nicht in Hamburg laufen werden.

7. Last but not least

- 7.1 Im Club hat sich die Ruhe stabilisiert.
- 7.2 Der Vorstand behält den seit 2010 eingeschlagenen Weg bei – er ist erfolgreich und konsequent
- 7.3 Er behält sich weiterhin vor, Kommentare zu löschen, wenn diese nicht der Netiquette entsprechen. (Des Forenhaftung ist weiterhin gültig, wurde kürzlich durch den EuGH bestätigt)
- 7.4 Es ist bedauerlich, dass sich austretende Mitglieder i.d.R. nicht äußern, sofern es (vereinsrelevante) Austrittsgründe geben sollte. Die Gründe werden meistens nur genannt, wenn das Mitglied später wieder eintritt.

8. Dank für die Vorstandsarbeit

Für die Vorstandsarbeit hat der Vorsitzende persönlich wieder positive Rückmeldungen erhalten. So sagte ein ausländisches Mitglied, dass er sich sehr freut, dass der 100 Marathon Club solch engagierte und konziliante Vorstandsmitglieder hat.

Vereinsordnung

I. Geltungsbereich

Der „100 Marathon Club Deutschland e. V.“ (nachfolgend „Verein“ genannt) gibt sich in Ergänzung zur Satzung u. a. zur Durchführung von Versammlungen, Sitzungen und Tagungen (nachfolgend „Versammlung“ genannt) diese Vereinsordnung.

II. Versammlungen

Alle Versammlungen sind nicht öffentlich. Auf Antrag und Beschluss der Versammlung kann Öffentlichkeit zugelassen werden.

Die Einberufung und die Beschlussfähigkeit sind in der Satzung geregelt. Die Einladung kann zusätzlich zur Schriftform auch per E-Mail erfolgen, sofern dem Verein vom Mitglied eine E-Mail Anschrift zur Verfügung gestellt wurde.

III. Versammlungsleitung

1. Der/Die Vorsitzende (Versammlungsleiter/in) eröffnet, leitet und schließt die Versammlungen.
2. Bei Verhinderung des Versammlungsleiters leitet der/die stellvertretende Vorsitzende die Versammlung. Als Verhinderung gelten auch Aussprachen und Beratungen, die den Versammlungsleiter persönlich betreffen.
3. Der Versammlungsleiter prüft die Ordnungsmäßigkeit der Einberufung, die Anwesenheitsliste und die Stimmberechtigung.
4. Der Versammlungsleiter gibt die Tagesordnung bekannt. Über Einsprüche gegen die Tagesordnung oder Änderungsanträge entscheidet die Versammlung ohne Debatte mit einfacher Mehrheit.
5. Die Tagesordnungspunkte kommen in der vorgegebenen Reihenfolge zur Beratung und Abstimmung. Der Versammlungsleiter kann eine Änderung der Tagungsordnung vorschlagen und muss über diese Änderung abstimmen lassen.
6. Der Versammlungsleiter kann das Wort entziehen, Ausschlüsse von Personen auf Dauer und auf Zeit vornehmen und Unterbrechungen oder Aufhebung der Versammlung anordnen.

IV. Worterteilung und Rednerfolge

1. Bei mehreren Wortmeldungen ist eine Rednerliste aufzustellen. Die Eintragung erfolgt in der Reihenfolge der Wortmeldungen.
2. Das Wort erteilt der Versammlungsleiter. Die Worterteilung erfolgt in der Reihenfolge der Meldungen bzw. Rednerliste.
3. Teilnehmer einer Versammlung müssen auf Anweisung des Versammlungsleiters den Versammlungsraum verlassen, wenn Tagesordnungspunkte behandelt werden, die sie in materieller Hinsicht persönlich betreffen.
4. Berichterstatter und Antragsteller erhalten zu Beginn und am Ende der Aussprache ihres Tagesordnungspunktes das Wort. Sie können sich auch außerhalb der Rednerliste zu Wort melden; ihrer Wortmeldung ist vom Versammlungsleiter nachzukommen.
5. Der Versammlungsleiter kann in jedem Fall außerhalb der Rednerliste das Wort ergreifen.
6. Stimmberechtigte Teilnehmer der Versammlung können jederzeit einen Antrag auf Abbruch der Debatte stellen; hierüber ist durch Abstimmung mit einfacher Mehrheit zu entscheiden.
7. Der Versammlungsleiter kann jederzeit, falls erforderlich, das Wort zur Vereinsordnung ergreifen und Redner unterbrechen.
8. Über Anträge zur Vereinsordnung, auf Schluss der Debatte oder Begrenzung der Redezeit ist außerhalb der Rednerliste sofort abzustimmen, nachdem der Antragsteller und ein Gegenredner gesprochen haben.

V. Anträge

1. Die Antragsberechtigung zur Mitgliederversammlung ist in der Satzung festgelegt. Anträge an die anderen Organe und Gremien können die stimmberechtigten Mitglieder der entsprechenden Organe und Gremien stellen.
2. Anträge müssen zwei Wochen vor dem Versammlungstermin vorliegen, soweit keine andere Frist durch die Satzung geregelt ist.
3. Die Anträge sind schriftlich und mit Begründung einzureichen. Anträge ohne Unterschrift sind unwirksam und dürfen nicht behandelt werden.
4. Für Anträge auf Satzungsänderung gelten die besonderen Bestimmungen der Satzung.
5. Dringlichkeitsanträge in der Mitgliederversammlung sind nicht zulässig.
6. Dringlichkeitsanträge sind nur möglich, wenn alle Mitglieder der Mitgliederversammlung im Sinne § 9 Absatz 1 der Satzung vom 14.07.2006 zustimmen.

VI. Abstimmungen

1. Vor Abstimmungen ist die Reihenfolge der zur Abstimmung kommenden Anträge deutlich bekannt zu geben. Die Anträge sind einzeln vorzulesen.
2. Der Versammlungsleiter muss vor Abstimmung jeden Antrag nochmals vorlesen.
3. Bei Vorlage mehrerer Anträge zu einem Punkt ist über den weitergehenden Antrag zuerst abzustimmen. Sollte unklar sein, welcher Antrag der weitergehende ist, entscheidet die Versammlung.
4. Über Zusatzanträge muss extra abgestimmt werden.
5. Abstimmungen erfolgen offen. Eine geheime Abstimmung kann durch den Versammlungsleiter angeordnet oder auf Antrag mit einfacher Mehrheit beschlossen werden.
6. Sieht die Satzung nichts anderes vor, entscheidet bei allen Abstimmungen die einfache Mehrheit der abgegebenen Stimmen. Stimmgleichheit bedeutet Ablehnung. Stimmenthaltungen und ungültige Stimmen gelten als nicht abgegeben.

VII. Wahlen

1. Aus der Mitte der Versammlung ist ein Wahlausschuss zu wählen. Der Wahlausschuss besteht aus drei Mitgliedern. Dieser sammelt und zählt die abgegebenen Stimmen. Der Wahlausschuss bestimmt den Wahlleiter, der während des Wahlganges die Rechte und Pflichten eines Versammlungsleiters hat. Mitglieder des Wahlausschusses sind wählbar.
2. Wahlen sind nur möglich, wenn sie satzungsgemäß vorgeschrieben sind oder durch das Ausschneiden von Vorstandsmitgliedern notwendig werden, sie bei der Einberufung bekannt gegeben werden und auf der Tagesordnung stehen.
3. Beschließt die Versammlung nichts anderes, sind die Wahlen grundsätzlich offen, auf Antrag schriftlich in der satzungsmäßig vorgeschriebenen Reihenfolge vorzunehmen.
4. Die Prüfung des zur Wahl vorgeschlagenen Kandidaten auf die satzungsgemäßen Anforderungen erfolgt vor dem Wahlgang durch den Wahlausschuss. Ein Abwesender kann gewählt werden, wenn dem Wahlleiter vor der Abstimmung dessen Zustimmung als schriftliche Erklärung vorliegt.
5. Vor der Wahl sind die Kandidaten zu fragen, ob sie kandidieren und nach ihrer Wahl, ob sie das Amt annehmen.
6. Das Wahlergebnis wird vom Wahlausschuss festgestellt und seine Gültigkeit ausdrücklich für das Protokoll vorgelesen.
7. Scheiden Mitglieder des Vorstandes, der Organe oder der Abteilungen während der Legislaturperiode aus, beruft der Vorstand auf Vorschlag des betreffenden Gremiums ein geeignetes Ersatzmitglied bis zur nächsten festgelegten Wahl.

VIII. Mitgliedschaft

1. Die Aufnahme erfolgt auf schriftlichem Antrag durch Beschluss des Vorstandes. Dieser Beschluss ist dem Antragsteller schriftlich zu übermitteln. Dieses gilt auch für eine Antragsablehnung. Die Ablehnung muss nicht begründet werden. Die Aufnahme als ordentliches Mitglied kann bei Erfüllung der Voraussetzung der erfolgreichen Beendigung von mindestens 100 Marathons nur dann verweigert werden, wenn das Mitglied in seiner Person bereits vor der Aufnahme einen wichtigen Grund für einen möglichen Vereinsausschluss gegeben hätte.
2. Die Mitgliedschaft endet durch Austritt mit schriftlicher Erklärung gegenüber dem Vorstand. Der Austritt ist jederzeit möglich.
3. Über den Ausschluss eines Mitglieds entscheidet die Mitgliederversammlung auf Antrag des Vorstandes mit einer Mehrheit von zwei Drittel der anwesenden Vereinsmitglieder. Dem betroffenen Mitglied muss vorher rechtliches Gehör gewährt werden.

Ein Mitglied kann aus dem Verein ausgeschlossen werden, wenn es in grober Art und Weise gegen die Satzung und Anordnungen der Vereinsorgane verstößt bzw. den Verein und seine Interessen erheblich schädigt.

Ein wichtiger Grund für einen Vereinsausschluss liegt insbesondere vor, wenn:

- a. das Mitglied andere Vereinsmitglieder beleidigt und in ihrer Ehre verletzt, z.B. wiederholt diskriminierende Äußerungen (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, sexuelle Orientierung) gegenüber anderen Mitgliedern macht
- b. sich in der Öffentlichkeit grob beleidigend oder erheblich negativ über den Verein äußert
- c. Straftaten zu Lasten des Vereins oder seiner Mitglieder oder Dritter außerhalb des Vereins begeht,
- d. trotz Mahnung und ohne hinreichende Begründung mit seinen Beiträgen oder mit sonstigen Verpflichtungen im Verzug ist

IX. Finanzierung und Einsatz der Mittel

Der jeweilige Mitgliedsbeitrag wird vom Vorstand festgesetzt und der nächsten Mitgliederversammlung zur Genehmigung vorgelegt. Die Mitglieder sind verpflichtet, die fälligen Mitgliedsbeiträge pünktlich zu entrichten. Fremde Spesen der Kreditinstitute werden dem Zahlungspflichtigen in Rechnung gestellt. Bei einer Rückgabe von Lastschriften wird das jeweilige Bearbeitungsentgelt (mindestens in Höhe von € 3,00) dem Zahlungspflichtigen berechnet.

X. Inkrafttreten

Diese Vereinsordnung wird von der Mitgliederversammlung am 09.04.2016 beschlossen und tritt am 01.05.2016 in Kraft.

Flaggenmast



Mitglied Thorsten Scheper bringt seinen Flaggenmast mit der Clubflagge zur Geltung. Er hat sie bei einer Druckerei herstellen lassen.

Berichte unserer Mitglieder

100 Marathons – und die Freude bleibt

von Roland Krauss

Am Sonntag, den 10.04. fand der 12. Obermain-Marathon statt, mit Start und Ziel in Bad Staffelstein. Genau hier wollte ich mein seltenes Läuferjubiläum feiern: Meinen 100. Marathon laufen.

Die Strecke startet nahe der Obermain-Therme und führt zum Staffelberg hinauf. Schon bis zum Kloster Banz bei Km 6 sind 300 Höhenmeter zu bewältigen. Anschließend darf vieles der bewältigten



Höhe wieder bergab gelaufen werden, bevor es dann vorbei an der Basilika Vierzehnheiligen hoch zum Staffelberg geht.

Auf dieser Strecke kamen mir dann leichte Zweifel, ob es denn eine so "tolle Idee" war einen Marathon mit über 700 Höhenmeter, als Hundertsten auszusuchen. Mit einem Lächeln an mich selbst verscheuchte ich diese wirren Gedanken: Ich habe doch schon ganz andere Herausforderungen gemeistert.

Dieses Hochplateau ist nach weiteren 400 HM bei Km 22 erreicht. Für den herrlichen Ausblick haben hier die Läufer selten wirklich Zeit. Sofort geht es über das Gosental Richtung Uetzding wieder hinunter. Bei Stublang sind schon die Km 30 erreicht, von wo es wieder Richtung Bad Staffelstein ins Städtische Stadion geht.

Auf dem Weg zum Ziel - die Ehrenrunde im Stadion wuchs immer mehr die Freude über das Erreichte - das Bewußtsein, 100 Marathons gefinischt zu haben. Im Ziel wurde ich mit heftigem Trommelwirbel und kraftvoller Rockmusik begrüßt.

Zieleinlauf Bad Staffelstein

Foto: Kauffoto

Bei der anschließenden Siegerehrung wurde mir die Mitgliedsurkunde für den 100 Marathon Club Deutschland durch den Veranstalter Karl-Heinz Drossel überreicht.

Das haben Ilona und Jürgen ganz prächtig arrangiert. Zu diesem Anlass trug ich dann zum ersten Mal stolz das (rechtzeitig bestellte) Vereinstrikot des MC 100.



Siegerehrung mit Urkundenüberreichung Foto: Ilona Müller

Es war für mich auch der Zeitpunkt zurück zu blicken - wie alles begann:

Im Jahr 2000 fing ich mit dem Laufen an, anfangs vor allem, um von meinen 115 kg herunter zu kommen und etwas fitter zu werden. Da habe ich mich für das Laufen entschieden, weil es für mich die unkomplizierteste Sportart war, bei jedem Wind und Wetter auszuüben. Zudem war es am einfachsten mit meiner Drei-Schichtarbeit zu vereinbaren.

Nach eineinhalb Jahren lief ich meine ersten Wettkämpfe: 10km-Lauf, Halbmarathon und dann den ersten Marathon in der Fränkischen Schweiz am 7.10.2001. Diese besondere Aufgabe, 42,2 km am Stück zu laufen, faszinierte mich von Anfang an. Entgegen jeden (üblichen) Trainingsplan lief ich vorher zweimal einen Marathon als Vorbereitung, um sicher zu sein: Ich habe es drauf!

Anschließend lief ich diese Königsdistanz viele Male in meiner näheren Umgebung: Fränkische Schweiz, Erlangen, Nürnberg, Fürth. Aber auch bereits 12x in Berlin, 10x in Frankfurt, aber auch in Hamburg, Wien und New York.

Jedes Jahr bin ich auch immer wieder gerne beim Landkreislauf Roth mit dabei. 28 Etappen quer durch den Landkreis Roth. Auch wenn solche Strecken (2 - 10km) nicht zu meinen Favoriten zählen, so ist doch ein solcher Team-Staffellauf etwas ganz Besonderes. Aus diesem Grund organisiere ich als Leiter des Lauftreff's Kammerstein-Barthelmesaurach (KA-BA) seit vielen Jahren immer eine Mannschaft, welche für diese Gemeinde unterwegs ist. Hier zählt: als Botschafter der Gemeinde Kammerstein mit Freude dabei zu sein.

Auch beim Challenge in Roth (der berühmte Triathlon) bin ich seit Jahren als Staffelteilnehmer dabei (natürlich ist der Abschlußmarathon mein Part), da auch hier der Teamgedanke im Vordergrund steht.

Seit 2015 ist die Lauflust auch nach dem Marathon noch nicht beendet, nun werden auch sogenannte "Ultras" gelaufen. So lief ich schon mehrmals 100 km, bei einem 24-Std-Lauf 175,3 km und der Berliner Mauerweglauf mit 162 km hat mir ganz besonders gefallen. Heuer steht auch noch der legendäre Spartathlon auf der Liste - die Qualifikation und der Startplatz ist erreicht.

Kürzlich wurde ich mal gefragt, wieviel ich seit dem Jahr 2000 gelaufen bin. Meine Aufzeichnungen zeigen z.Z. relativ genau 63.000 km - also über eineinhalb Mal die Erde umrundet. Davon alleine 6.500 km in verschiedenen Wettkämpfen.

Am 2. April fanden in Nürnberg die Deutschen Meisterschaften im 6 Std.-Lauf an der Wöhrder Wiese statt. Hier erreichte ich mit der LG DUV mit dem Seniorenteam die Deutsche Vizemeisterschaft. Unser 3er-Team erreichte in den 6 Stunden eine Gesamtleistung von 205,994 km und war lediglich 221 Meter von der Goldmedaille entfernt.

In der Nacht zum 1. Mai starte ich wiederrum in einem Seniorenteam der LG DUV bei den Deutschen Meisterschaften im 24-Std-Lauf in Basel, hier möchte ich gerne so nah wie möglich an die 200 km heran laufen.

Manchmal bin ich schon selbst sehr überrascht, was aus dieser Grundidee von damals wurde: Einige Kilos verlieren und etwas fitter werden.

Ausgestattet mit einer sehr robusten Gesundheit, gepaart mit sehr viel Ausdauervermögen und absolutem Durchhaltewillen ist es möglich, beständig solche ausdauernden Leistungen abzurufen - da kann ich mich sehr glücklich schätzen. Man muss schon sehr genau auf seinen Körper und die Dosierung des Trainingspensums achten - manchmal bringt eben der (Trainings)-Lauf, den man nicht macht, den Körper weiter.

Was mich sicherlich von vielen anderen Ausdauerläufern unterscheidet: Keinerlei Trainings- oder Ernährungspläne, Spontanität pur, ich will einfach nur Spaß am Laufen haben. Nach so vielen Jahren und Kilometern ist mir DIES immer noch am Wichtigsten.

Mein Motto: Auch die längste Reise beginnt damit, einen Fuß vor den anderen zu setzen - also losgelaufen. Wer Lust darauf hat, kann sich gerne inspirieren lassen.

Mein erster Etappenlauf von Gabriele Eisele

Berlin zum Brocken! Ja, das wäre doch was. Noch nie bin ich solche Strecken hintereinander gelaufen. Also angemeldet und erstmal an die Seite gelegt. Ende des Jahres überlegt, wie geh ich trainingstechnisch das Ganze an. Klar: lange Läufe, auch mal Doppeldecker oder drei. Wie soll das gehen? Wo die Veranstaltungen hernehmen? Also eigene Runde einbauen, hier einen extra Tag laufen, anmelden zum Spinning und im Fitnessstudio. Stabilität und Training für den ganzen Körper. Marathon mal schneller (für meine Verhältnisse) und langsamer. Am Tag drauf ein Training mit Tempoeinheiten oder Hügeln. Klappt mal was nicht oder die Zeit reicht nicht, dann nicht grübeln, sondern alternativ was machen. Trotz der guten Vorbereitung hab ich echt Bammel; „Hab ich mir da nicht zuviel vorgenommen?“ Aber jetzt zieh ich das durch, bin ja auch nicht allein! Martina ist dabei und die kennt sich aus. Es geht los!



Foto: Michael Kiene

Der erste Tag: mit Karte wäre das Ganze nichts geworden. Gut, dass Martina ein GPS-Gerät hat. Wir gehen ganz ruhig an; sind ja noch 4 Tage und die schwersten kommen noch. Der erste Tag klappt gut: die Leute sind top und das Team ist Klasse. Knapp 58 km im Kasten. Also den nächsten Tag in Angriff genommen. Mir geht es erstaunlich gut. Nichts tut weh. Alles läuft. Auch an das Gerät gewöhnen wir uns immer besser. Tolle Landschaft und Harald lässt sich immer etwas einfallen, damit es nicht langweilig wird. Wir müssen sehr auf der Hut sein, was das Abbiegen angeht. An den Verpflegungsstellen herrscht immer tolle Stimmung, die wir durch Singen unterstützen. Man freut sich halt, wenn man sich sieht und manchmal trifft man schnellere Läufer und alle sind so



Foto: Michael Kiene

gut drauf. Nach 58 km dürfen wir dann noch gefühlte 200 Stufen zur Burg Rabenstein hoch und das war Tag 2. Als Abendessen wird im Burghof gegrillt: toll!

Tag 3: heute ist alles etwas weniger. Nur knapp 46 km und davon soll es hauptsächlich abwärts gehen, auch nicht so einfach. Heute geben wir Gas, denn es geht mir immer noch super gut. Die letzten km durch den Park von Dessau sind besonders schwierig, so dass wir ständig die Abzweiger verpassen, aber noch unter 6 std ins Ziel kommen! Alles gut.

Der 4 Tag beginnt mit einem Fußmarsch zum Bahnhof, um dann mit dem Zug bis Köthen zu fahren. Hier ist um 8:00 Uhr Start. Auf nach Falkenstein, schon deutlich mehr rauf und runter und es wird warm. Ich beschließe mit Mütze zu laufen und mir Wasser über den Kopf zu gießen. Klappt gut. An den VP's gibt es Melone Erdbeeren und Orangen - lecker. Einige Abschnitte sind so steil, schmal oder steinig oder auch alles zusammen, dass sogar gehen schwierig ist. Ja, es macht immer noch Spass. Dann die Ankunft in Falkenstein. Kein Handy-

Empfang, kein Internet, aber tolle Gegend. Fast 64 km geschafft. Der letzte Abend vor dem großen Abschluss: alles nochmal genau überlegen. Was anziehen, was auf den Berg mitgeben, was in den Rucksack packen? Gutes Stichwort. Rucksack. Ich habe mir einen Trinkrucksack gekauft. Ein paarmal bin ich Probe mit Gewicht gelaufen. Es hat super geklappt, obwohl es ein preiswertes Modell ist. Tag 5: heute zählt es, heute kommt es drauf an. Da wir vor Claudia nur 44 min Vorsprung hatten und das ihr Gelände ist, hab ich mir nichts ausgerechnet sondern gefreut, evtl mit Martina zusammen, Zweite zu werden. Gleich nach dem Start der Schock! Auf den ersten 500 m mussten wir 200 Höhenmeter gehen.

Ich musste viel gehen und die Strategie, dass Martina etwas schneller vorläuft und wir uns bei den Gabelungen wiedertreffen, war heute schwierig, weil ich doch mehr gegangen bin und wir teilweise sehr weit auseinander waren. Nach einmal blöd verlaufen sind wir wieder dichter beisammen geblieben. Ich hab mein Bestes gegeben und bin teilweise unter dem 6er-Schnitt gelaufen. Nach über 200 km in den Beinen fand ich das sehr ordentlich. An den letzten VP's sagte man uns, dass Claudia und Peer auch gerade durch sind und der Ergeiz keimte hoch. Sollte es tatsächlich möglich sein, hier als Sieger nach Hause zu fahren? Schierke: der letzte VP und jetzt kam das schwerste Stück. Dass ich klettern müsste, hat niemand gesagt. Man, das war der Hammer. Doch dann der letzte Km: „Fußgänger: Vorsicht wir kommen!“

Der Gipfel: Harald und die ersten schnelleren Läufer stehen oben und erwarten uns! Geschafft im Ziel. Ist das grandios. Tolle Aussicht. Ich fühl mich Klasse und es hat gereicht. Danke, Martina, für diese tollen Tage. Ohne das Gerät von Rene wären wir nicht durchgekommen, aber so konnten wir zeigen, was wir drauf haben. Danke an alle, die auch nur irgendwie mit dem Lauf zu tun hatten. Danke an die tollen Mitläufer: ihr ward der Hammer. Und ein ganz besonderer Dank an Nina und Harald! Einfach Wahnsinn, was ihr da mit euren Leuten geleistet habt. Ich komme gerne wieder, wenn ich darf - und kann.

Bis dann, Gaby Eisele.

ECO-Trail Oslo über 80 km und 1900 Höhenmeter mit Rucksack von Torsten Hirschberger

Auf dem Gipfel der Lust hiess mein 1. Report 2014 über eine Bergmarathonserie, die mich letztendlich nach Luxemburg zum Üwersauer-Trail führte. 2015 sollte ein ganz besonderes Schmankerl folgen, damit hätte ich einen persönlichen Superrekord feiern wollen. Auch dieses Event bereitete ich durch die härtesten Bergmarathons Deutschlands mit Wiesbaden und Heidelberg, sowie dem Eifelultra in Monschau vor. Dann ging es auf nach Teneriffa zum Höhenttraining in den Nationalpark TIDE, wo 66 km mit 3250 HM im Auf- und 4600 HM im Abstieg auf mich warteten. Obwohl ich eine tolle Zeit und unglaublich interessante Eindrücke aus Teneriffa mit nach Hause nahm, aus dem Abenteuer und der persönlichen Bestleistung, die ein Finish dort für mich bedeutet hätte, wurde leider nichts. Einen Abend zuvor wurde das Rennen wenige Stunden vor Start wegen der miserablen Wetterlage gestrichen. Ich hatte meine komplette Saison auf dieses Highlight ausgerichtet und nun das. Die Kommunikation der Orga liess viel zu wünschen übrig, die Entscheidung war sicher für unsere Gesundheit und unser Leben absolut richtig, aber warum nicht früher, als längst klar war, dass das Wetter 2015 nicht mitspielen würde?

Meine liebe Frau Michaela versuchte mich zu trösten und wunderte sich ein wenig über meinen professionellen Umgang, der nicht selbst verschuldeten Niederlage. Kaum zu Hause angekommen, wurden die nächsten Ziele für das Frühjahr 2016 anvisiert. Ohne mir sicher zu sein, Teneriffa überhaupt als möglicher Finisher zu verlassen, wollte ich erneut etwas riskieren und eine neue persönliche Bestleistung mit meinen 52 Lenzen aufstellen. Ich stiess beim Surfen auf diversen Marathonforen auf die ECO-Trails. Hierbei handelt es sich um eine Orga, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, die besonderen Landschaften als Trails über Ultradistanzen in die Hauptstädte Europas zu bringen. Mein nächstes Ziel für den 18.03.2017 ist die am längsten stattfindende Veranstaltung in Paris, mit Ziel nach 80 km auf dem 1. Plateau des Eifelturms! Die Franzosen feiern dann ihr bereits 10 jähriges Jubiläum. Daneben gibt es seit einigen Jahren den ECO-Trail in Brüssel (September) und nun folgen noch Madrid im November, Kopenhagen und Stockholm sind in Planung. Der Schwerste findet in Funchual auf der Insel Madeira mit über 5000 HM statt! Oslo eröffnete seinen Trail 2015, so dass ich als Starter bei der 2. Auflage dabei sein durfte.

Um sich ein Bild über den Schwierigkeitsgrad zu machen, muss einem Läufer ganz klar sein, dass trotz aller Erfahrung und bisher geleisteter Rennen aller Art, nur die Guten das Ziel erreichen werden. Das liegt ganz einfach an der Multiplikation der Schwierigkeiten als Ganzes. Da sind zuerst einmal die 80 km Distanz als Hauptstrecke, es gibt auch 45 km, 30 km und die 18 als normale Volksläufe. Dazu summieren sich rund 1900 Höhenmeter, die über verschiedene Abschnitte mit sumpfigem Morast, kompliziertem Wurzelwerk und mit Steinen blockierten Trailpassagen führen und etwa 25 km der Gesamtstrecke ausmachen. Da es sich um einen Trail im Sinne des UTMB (Ultra-Trail de Mont Blanc) handelt, für den es Qualifikationspunkte zu sammeln gilt, wird eine eigene Ausrüstung unabdingbar, die man mitzuführen hat. Da sind neben der Trinkblase ein Handy mit Notfallnr., eine Rettungsdecke, 1. Hilfe-Set, Trillerpfeife, evtl. etwas Wechselkleidung je nach Wetterlage und eine Stirnlampe für späte Finisher in der Dunkelheit im Rucksack dabei. All diese Dinge haben ein Gewicht und wer damit im Training mal zu üben beginnt, wird sich wundern, wie der Körper unter nur 1,5 bis 2 kg zusätzlicher Last zu eiern beginnt. Schultern, Rücken und Beckenmuskulatur sind erstmal dagegen. Es dauert ein paar Wochen bis man das ohne weiteren Muskelkater locker absolvieren kann, es drückt trotzdem weiterhin auf den Laufrythmus und das Tempo!

Ich habe mich inzwischen regelrecht in meinen Laufrucksack verliebt, so laufe ich auch im Hochsommer im Trainig lieber damit, als mit Flaschengurten, da diese mehr auf die Hüfte einwirken. Ausserdem liebe ich die vielen kleinen Fächer für meine Gels und Riegel, Kleingeld, Fahrkarte oder

was man sonst noch so mitnehmen möchte. Als Vorbereitung auf Oslo habe ich wieder sehr spannende Rennen gehabt, die allesamt etwas Neuland für mich bedeuteten, was nach 32 Laufjahren nicht selbstverständlich ist. So lief ich den Marathon im Bergwerk Merkers bei Bad Salzungen (siehe Bericht letztes Clubheft von Ulli Tomaschewski), 500 Meter Untertage bei 21 Grad Wärme, 20 Prozent Luftfeuchtigkeit, mit Fahrradhelm und Stirnlampe über 750 HM! Dann ein ganz besonderes Erlebnis nur 4 Wochen später bei unseren Nachbarn aus den Niederlanden beim Salland-Trail über 50 km mit rund 585 HM. Zu diesem sehr besonderen Event möchte ich Euch alle einladen, dort einmal selbst zu laufen, die Landschaft ist der Hammer!!! Der Sallandsche Naturpark gleicht in vielen Dingen unserer Lüneburger Heide. Nur mit dem deutlichen Unterschied der echten Berge, die dort vorkommen. Die erste 25 km Schleife führt ausschliesslich durch dichten Wald, wo es immer wieder auf schmalen Trails in kurzen Wellen ständig auf- und abgeht. Dann kommt man am Ziel vorbei und begibt sich auf die 2. Schleife direkt in die Heide über unglaubliche Höhen mit Megaussicht und tollem Panorama. Fast die ganze Strecke findet auf weichen Wald und Sandwegen statt, ein Hochgenuss für alle Landschaftsläufer und Trailer. Die Hauptdistanz geht sogar über 75 km, wem das andere noch nicht reicht.

Ich sprach anfangs davon, es auch in meinem Ü50 Alter noch einmal mit persönlichen Bestleistungen versuchen zu wollen. Das ist im Tempobereich absolut unmöglich, da ich früher sehr schnell war, also müssen andere Schwierigkeiten dafür herhalten, sich nochmal so richtig selbst feiern zu können, grins ist gar nicht narzistisch!!! Viele von Euch haben vom PUM (Piesberg-Ultra) im Steinbruch von Osnabrück schon gehört oder sind ihn selbst bereits gelaufen. Für diejenigen, denen dieser Lauf nichts sagt, hier ein paar Eckdaten:

Der Piesberg ist extrem hügelig aufgebaut, was zu etlichen kurzen aber sehr steilen An- und Abstiegen führt. Allein diese nehmen einem sehr viel Kraft weg, wenn man sie zum 1. Mal bewältigt. Die Runde beträgt rund 8 km und wird mit rund 2 Std. Gehzeit ausgeschrieben. Der Veranstalter hat mit einer harten Extraschleife dafür gesorgt, dass nicht nur etliche Höhenmeter dazukommen, sondern die Runde nun 8,95 km beträgt. Mit dem Auftakt und Zielstück beläuft sich die Gesamtdistanz daher über 6 Runden auf schöne 55,2 km, inklusive 1740 HM und !!! 3102 TREPPENSTUFEN!!! Ja, das ist kein Schreibfehler sondern die Besonderheit, warum es sich um eine persönliche Bestleistung für all diejenigen handelt, die solch einen Schwierigkeitsgrad zum 1. Mal in ihrer Laufbahn bewältigen. Auch zu diesem Event hatte ich lediglich 4 Wochen Abstand zum Rennen davor und so merkt man inzwischen die Härte der Vorbereitung für Oslo. Da wird man schon mal im Vorfeld an seine Grenzen und Reserven herangeführt und darf die Regeneration nicht ausser acht lassen, will man nicht völlig platt am Start des Hauptevents stehen. Was mich ebenfalls richtig glücklich macht, ist der Tatsache geschuldet, dass ich jedes Mal perfektes Wetter mit stundenlangem Sonnenschein hatte. So prägen sich natürlich die wunderschönsten Bilder der erlaufenen Landschaften im Hochglanzformat ein und ich empfinde eine tiefe Dankbarkeit dafür.

Die Reise nach Oslo geht relativ einfach, wenn man schnell dort sein möchte. Da ich aus Hannover komme, muss ich erst noch etwas mit dem Zug nach Hamburg fahren, um von dort in rund 1 Std. 20 min. nach Oslo mit Eurowings zu fliegen. Unterkunft für 4 Tage und Nächte bietet meiner Frau und mir das naheliegende Thonhotel ganz nah der Oper im Hafenbecken und somit sehr nah am Start-Zielbereich des Trails. Die Stadt selber hat bis auf die ausgemachten Sehenswürdigkeiten nicht wirklich etwas zu bieten. Das Stadtbild ist eher als hässlich zu bezeichnen und die Strassen sind von Bettlern überfüllt, die in allen Positionen betteln die man sich nicht vorstellen kann. So liegt da z.B. jemand auf dem Weg und schläft, schafft es aber noch den Becher hochzuhalten, wie geht das???

Andere jammern und demonstrieren ihre Unzulänglichkeiten gen Himmel oder beten laut dramatisierend zu Allah. Dabei ist Norwegen ein Luxusland was die Preise anbelangt. Die Schweiz kommt hier echt günstig weg, betrachtet man, dass eine Kugel Eiscreme beinahe 4 Euro kosten soll. Warum sich die Ärmsten der Armen aus aller Herren Länder ausgerechnet hier zum Betteln vereinen, ist mir daher ein grosses Rätsel, da wir Touris kaum mit unserem eigenen Geld auskommen, wenn wir

nicht anfangen, Groschen zu zählen. Es gibt immer wieder leichten Regen bei 13 Grad nur am Samstag, als es endlich auf die Strecke ging, schien die Sonne stundenlang.

In mir kribbelt es schon lange, endlich bin ich unterwegs zu dem Highlight dieser Strecke überhaupt und dem Hauptgrund warum ich unbedingt hier laufen wollte, dem HOLMENKOLLEN!!! Alle Liebhaber des Wintersports kennen diese Arena und die grosse Schanze, wo wir unseren Biathlon- und Skisprungstars die Daumen drücken, aber dort zu laufen ist etwas ganz anderes. Die ersten 14,5 km sind zum Einrollen gedacht. Welliges Profil am Fluss entlang im eher ländlichen Aussenbezirk der Stadt, Richtung Wald, machen ein leichtes Laufen möglich und es geht richtig voran. Ich habe keine Ahnung, was mich hier tatsächlich erwartet, habe aber meiner Frau Michaela gesagt, dass ich denke, mit dem PUM in Osnabrück das härtere Rennen bereits gemacht zu haben. Mit dem Einschätzen von Lauf und möglichen Endzeiten ist es ja auch schwierig, wenn man sich auf neuem Terrain bewegt und den Kraftverschleiss nicht einzuschätzen vermag. So nahm ich mir in Holland eine 4:45 vor und benötigte eine 4:54. Den PUM wollte ich in etwa 6:30 laufen und kam nach 6:52 ins Ziel. Das sind trotzdem gute Zeiten, weil ich im Ranking damit gute Platzierungen erzielen konnte. Für Oslo plante ich mit ca. 10 Std., was ein Tempo von 8 km/h bedeuten würde. Mein Laufschnitt müsste dann laut meiner GPS-Uhr bei max. 7:27 min. pro km liegen, was mir als Überblick reichen sollte, um unterwegs Bescheid zu wissen, wie es denn so läuft. Nach diesem 1. Teilabschnitt lag mein Tempo bei 5:52 bis 5:56 pro km und die meisten liefen schneller. Nicht dass jemand auf die Idee kommt, ich wäre hier losgebrettert, das war gefühlt sehr vorsichtig. Den Ehrgeiz früh an den anderen dranzubleiben habe ich bei so einem Lauf nicht. Nun kam der erste richtige Trail bis km 20, und da wurde mir plötzlich klar, dass diese Strecke wohl kein Spaziergang wird, da vor allem die Unwegbarkeit des Untergrunds alles Bisherige völlig auf den Kopf stellte.



Als ich mein Tempo erneut kontrollierte, stellte ich ernüchternd fest, dass ich noch einen Schnitt von 7 min. für den km bei bereits bewältigten 638 HM hatte. Und noch ist einiges an Frische vorhanden, mit müder werdender Muskulatur hat das für die später folgenden Kilometer noch nichts wirklich Positives zu bedeuten. Auch auf den breiten gut zu laufenden Wegen, nahmen die Steigungen weiter zu und so konnte ich nur wenig Tempo aufnehmen, wollte ich nicht zu viel machen. Am Holmenkollen kam mir dann die Gänsehaut mit Tränen in den Augen. Ein unglaubliches Gefühl,

die aus Edelstahl in der Sonne glänzende Schanze mit der Atmosphäre des Zuschauerarreals, mein persönlichster Moment und die Verwirklichung meines Traums. Die reinen Fakten aber bei km 35 und guten 1000 HM sagten mir, dass es nicht leichter werden würde, da ich nun nach bereits 3:05 Std. die Trinkblase auffüllen musste, das kostet extra Zeit. Zudem war das einer der wenigen Posten, wo es auch viele Snacks gab über Obst, Nüsse, Brote, Schokolade, Cola und mehr. Insgesamt 5 VPs, 2 Mal nur Wasser, das musste reichen. Ich wollte auch partout nicht mehr als 1 Liter Wasser mitschleppen, um das Gewicht des Rucksacks in Grenzen zu halten.

Es ging weiter bergauf, so kamen wir an einer Abfahrt vorbei, auf deren Piste noch grössere Restschneefelder lagen. Es gab immer wieder über 5 km lange Trailpassagen, die einem alle Kraft und Geschicklichkeit abverlangten. Ich bin kein Tänzer, der mit leicht federndem Schritt über die Wurzel- und Steinspitzen fliegt, lieber achte ich auf Unversehrtheit, heisst kein Sturz und keine Krämpfe. Das Finish ist entscheidend, nicht der Wagemut. In den sumpfigen Bereichen müssen wir des öfteren über schmale Holzpaneele balancieren. Möchte gar nicht wissen, wie es daneben aussieht, also volle Konzentration. Mein Laufschnitt wird dabei immer langsamer, ich muss feststellen, dass ein Finish innerhalb von 10 Std. mehr als unwahrscheinlich wird.

Das Schöne, während man unterwegs ist, sind die Fernziele, die einen wieder in die eigene Kraft bringen, wenn es mal etwas langatmig wurde. Mit langatmig meine ich, dass so ein Trailabschnitt von 6 km schon mal eine knappe Stunde ausmachen kann, das ist dann doch deutlich langsamer als gedacht und trotzdem läuft man dort schneller als ein starker Marschierer es je hinbringen könnte. So wusste ich, dass bei km 60 alle Berge gegessen sein würden und nach Streckenprofil ein 20 km langes Auslaufen bergab zurück nach Oslo folgen musste. Die Frage, die man sich allerdings stellen sollte, warum gibt es hier nach neuer Zählordnung 4 von max. möglichen 6 Qualipunkten für den



UTMB, wenn der Lauf nicht den entsprechenden Schwierigkeitsgrad hätte? Hallo, ich bewege mich hier auf dem 3. schwierigsten Level dieser Qualirennen und glaube tatsächlich jetzt kommt der Spass? HaHa, denkste mein Lieber, jetzt geht es erst richtig zur Sache! Grund meiner Fehleinschätzung war, dass ich sah, dass wir auf den letzten Kilometern Richtung Küste an einem Flussufer entlang laufen würden. Was ich auf dem kleinen Ausschnitt nicht bemerken konnte, ist der Tatsache

geschuldet, dass der Fluss 30 bis 50 Meter unten in einer Schlucht verläuft und wir oben am Abgrund auf einem sehr schmalen Wurzeltrail mit ständig welligem auf- und ab über Treppen mit einem linksseitigen Geländer zum Festhalten gegen den Absturz in das laut rauschende Gebirgsflüsschen laufen durften. Das war das Abenteuer überhaupt und unglaublich schön und wild. Aber ich bitte Euch, nach über 60 km in den Beinen ist das eine kleine Hölle für die Muskeln und man hofft einfach irgendwie da durchzukommen, ohne zu wissen, wie lange das jetzt so gehen mag. So ziemlich genau bis km 70, dann war endgültig Schluss mit jeglichen Schikanen. Jetzt gab es leichten Regen, während wir direkt an der Küste mit herrlichem Blick aufs Meer zurück zur Oper nach Oslo liefen. Mein Schnitt war zwischenzeitlich auf unzumutbare 7:59 pro km gefallen, ein gefühltes Desaster. Aber da geht noch was, ich sehe immer wieder andere Teilnehmer vor mir auftauchen und kann mich einfach nicht bremsen. Diesen Killerinstinkt habe ich nunmal, jetzt wird eingesammelt. Ich mache mir nicht die Mühe zu zählen, werde immer schneller und will einfach nur noch den Zieleinlauf geniessen. Ungefähr 3 km vor dem Ziel merke ich, das mir kodderig wird, ich bin echt noch ans Limit gelaufen, super, das macht Spass, so weiss ich, dass ich alles geben konnte und nix verschenkt habe. Schliesslich musste ich meine Ehre, für das deutsche Vaterland zu laufen, verteidigen und so lief ich den Schnitt noch auf 7:47 pro km wieder hoch. Nach 10:22:58 Std. hatte ich meine grösste Herausforderung im Sack und die 2. persönliche Bestleistung in der Tasche! Die Siegerzeiten 6:27 Männer und 6:54 Frauen (Jasmin Nunige 6 malige Siegerin Davos!) sind absolut mit dem K78 Davos vergleichbar, falls einer wissen möchte, als wie schwer dieser Lauf einzuschätzen ist. Es gibt 5 Preise fürs Mitmachen und Finishen. Eine wirklich grosse Medaille, ein Buff, ein kurzes Finishershirt von Helly Hansen, ein Langarmshirt für die 80er plus ein paar Traillaufschuhe vom Sponsor ALTAR, der norwegischen Laufmarke. Das alles für ein Startgeld von rund 132 Euro! Duschen im Ziel leider keine, hat mich nicht so gestört, da mein Hotel so nah war. Auf jeden Fall super organisiert, Strecke sehr gut markiert. Teilnehmer liefen aus 23 Nationen, sogar aus Argentinien und den Färöerinseln, es ist unglaublich. Von 355 Teilnehmern und 329 Finishern wurde ich 222ster.

Ich freue mich auf Paris 2017, Euch allen viel Spass und eine gute Motivation!
Torsten Hirschberger, der Rennhirsch (Fotos sind Kauffotos von Sportograf)

Ein ganz besonderer Lauf – Skatstadt Marathon Altenburg von Günter Schmidt

Ich bin eine Null! Wussten wir schon, wird da so manch einer denken. Aber mal ehrlich, heute bin ich eine ganz besondere Null – die Null Einhundert. Diese Startnummer haben mir die Veranstalter vermacht, weil ich heute meinen 100. Marathon laufe.

Dadurch wäre ich fast zum Betrüger geworden. Nicht was ihr denkt, es hat kein Marathon gefehlt, aber normalerweise wäre ich heute schon den 102. Marathon gelaufen. Naja, dachte ich mir, da läufst du eben dreimal den 99., um die Veranstalter nicht zu enttäuschen.

Aber das Problem löste sich von selbst. Vor fünf Wochen hatte ich an einer Wanderung über schlappe 108 Kilometer teilgenommen, in dessen Ergebnis meine Mobilität etwas eingeschränkt war. Was mich fast zur Verzweiflung trieb, brachte meinen Arzt zum Schwärmen. Angesichts meiner Füße meinte er: "So große Blasen habe ich in meinem ganzen Leben noch nicht gesehen...!" Marathon 99/1 fiel darauf hin aus, Marathon 99/2 endete nach 18 Kilometern. Es ist heute wirklich mein 100. Marathon!

Aber der will erst einmal gelaufen sein. Mit Lauffreund Andreas Gäbler treffe ich rechtzeitig im „Goldenen Pflug“ ein. Im Parkhaus der modernen Mehrzweckhalle stellen wir das Auto ab, nur die Treppe hoch, da haben wir auch schon unsere Startunterlagen in der Hand. Wer seine Sachen nicht

im Auto gelassen hat, kann sie hier abgeben und nach dem Lauf auch duschen. Und wer Hunger hat, kann Frühstück. Bis jetzt ein Rundum-Sorglos-Paket.

Bis zum Start auf dem Markt sind es etwa 400 Meter. Dort heizt schon Moderator Stefan Bräuer Läufer und Zuschauer ein. Der macht das sehr gut. Ich hoffe trotzdem, dass er mich nicht sieht. Denn wenn er mich sieht, bin ich dran...

Es gibt in Altenburg immer so eine Marathonwette. In diesem Jahr hat Tommy Kirstein gewettet, dass er die Halbmarathondistanz rückwärts läuft. Und dabei schneller ist als ein Marathonläufer. Dabei hat er sich als Gegner logischerweise keinen Kenianer einfliegen lassen, sondern irgend so eine Null ausgesucht. Genau, die Null Einhundert!

Verliert Tommy die Wette, läuft er die zweite Runde in einem Rökchen. Das würde ich gern sehen! Denn wenn ich die Wette verliere, dann wird es knüppelhart. Dann muss ich nächstes Jahr den Skatstadtmarathon barfuß laufen! Nein, nicht schon wieder Blasen an den Füßen...

Natürlich erwischt mich Moderator Stefan Bräuer. Er braucht ja nur am Start zu warten, irgendwann muss ich dort aufkreuzen. Dann folgt das, was ihr aus dem Vorfeld von Boxkämpfen kennt, der verbale Schlagabtausch. Tommy zeigt sich siegessicher, ich mich auch. Obwohl da zwei Seelen in meiner Brust wohnen. Einerseits weiß ich, der Weltrekord im Rückwärtslaufen von Thomas Dold über 10000 Meter liegt bei unter 40 Minuten. Das schaffe ich nicht vorwärts bei Rückenwind in Orkanstärke. Andererseits, wir sind hier nicht auf dem Elberadweg, wo Dold seinen Weltrekord aufgestellt hat. Die Strecke des Altenburgmarathons ist schon für Vorwärtsläufer sehr, sehr anspruchsvoll.

Start ist 9 Uhr. Tommy, sein Fahrradbegleiter und ich starten bereits 8.55 Uhr. Kennt ihr das Gefühl, eher starten zu dürfen, Elite zu sein? Aber das Gefühl brauche ich gar nicht erst zu beschreiben, die meisten von euch werden das ohnehin nie kennenlernen. Ich genieße das Klicken der Kameras, die letzten Fragen der Presse. Wir stehen im Mittelpunkt. Was sage ich, wir sind der Mittelpunkt. Und was denke ich? Mein Gott, wenn ich das Ding vergeige und langsamer bin als ein Rückwärtsläufer, dann bin ich für den Rest meines Lebens der Trottel der Nation...

Es geht los. Komisch, da läuft einer vor mir, den sehe ich von vorn, der guckt mich an. Daran muss man sich erst gewöhnen. Und der ist verdammt schnell unterwegs auf dem Pflaster des Altenburger Marktes, wo es leicht bergab geht. Die Zuschauer, die dichtgedrängt an der Strecke stehen, jubeln uns zu. Tommy vielleicht etwas mehr als mir...

Er hat ungefähr das Tempo, das ich ohnehin laufen würde. Aber kaum vom Markt runter, warten die ersten Anstiege. Langsamer wird er kaum. Ich denke an die Worte von Andreas Gäbler: Lass dich nicht locken, laufe dein Tempo!

Dann geht es einen langen Berg hinab zum Großen Teich. Ich bleibe meinem Tempo treu und merke, ich bekomme Vorsprung. Ich schaue mich nicht um, will gar nicht wissen, ob er mir noch an den Fersen hängt. Ich spitze nur die Ohren: Keine Fahrradgeräusch, keine Kommandos des Fahrradbegleiters sind hinter mir zu hören. Wo sind die Beiden? Ich glaube, ich leide an Verfolgungswahn...

Entlang des Großen Teiches ist die Strecke flach, dann erwartet mich im Stadtwald ein langer Anstieg. Endlich erreiche ich die erste Verpflegungsstelle bei Kilometer 5. Ein kurzer Blick nach hinten, er macht Hoffnung, aber es sind keine 100 Meter die ich einsehen kann.

Heute überlasse ich nichts dem Zufall. Ich hole meinen Salzstreuer aus der Jackentasche, schütte etwas Salz in den Wasserbecher. Salz ist wie Doping, nur erlaubt und viel billiger. Aber warum habe ich das eigentlich mitgebracht? Ich laufe in Altenburg! Da ist auch die Verpflegung ein Rundum-Sorglos-Paket. Da gibt es nicht nur Salz, da ist von Schokolade über Kekse bis zu Melonenscheiben alles im Angebot. Und das an ausreichend vielen Verpflegungsstellen - für eine Startgebühr zwischen 25 und 40 Euro (Nachmeldung).

Ich habe es schon erwähnt, die Strecke in Altenburg ist nicht ohne. Aber wenn es bergauf geht, muss es ja auch wieder mal bergab gehen. Man kann es so ausdrücken: Ein gesunder Wechsel zwischen Anstrengung und Erholung ist gegeben.

An einem Waldrand gibt es einen leicht ansteigenden Wiesenweg. Nicht lang, aber Tommy dürfte das nicht gefallen. Gerade als ich darüber nachdenke, überholt mich ein Läufer. Dein Konkurrent ist weit hinter dir, verkündet er. Aber was ist weit? 500 Meter oder mehr, ruft er mir zu. Na ja, da kann ich ja einen Gang runterschalten.

Und genießen! Vor allem die Vielfältigkeit dieser Strecke. Ich bin jetzt auf einem Abschnitt entlang einer Bundesstraße unterwegs, das mag nicht berauschend klingen. Aber hier bietet sich ein weiter Blick ins Altenburger Land. Wanderer sitzen am Feldrand – das ist Urlaubsidylle.

Dass Altenburg selbst auch einiges zu bieten hat, dürfte bekannt sein. Da ist die Spielkartenfabrik, wo seit über 500 Jahren Spielkarten hergestellt werden. Das Lindenaumuseum, mit der größten Sammlung frühitalienischer Tafelbilder nördlich der Alpen. Die Roten Spitzen sind Altenburgs Wahrzeichen, gehörten einst zu einem von Barbarossa gestifteten Augustinerkloster. Und wenn ich schon einmal beim Aufzählen bin, darf ich natürlich das Landestheater Altenburg mit seinen über 500 Plätzen nicht vergessen.

Hauptattraktion der Stadt ist das auf einem Porphyrfelsen errichtete Schloss. Ritter Kunz von Kaufungen hatte hier im Jahre 1455 die Prinzen Ernst und Albrecht entführt. Ja, für die, die es noch nicht wissen: Der wohl spektakulärste Menschenraub der deutschen Geschichte fand in Altenburg statt.

Die Marathonstrecke führt unmittelbar an all diesen Sehenswürdigkeiten vorbei. Und da heute auch noch die Museumsnacht stattfindet, genügt es sich nach dem Lauf die Medaille umzuhängen und schon hat man freien Eintritt in den Museen der Stadt.

Am Schloss denke ich noch einmal an Tommy Kirstein. Die steile Auffahrt zum Schloss, die Treppen hinunter in die Stadt, das alles ist schon für vorwärts laufende Menschen eine Herausforderung. Was es für rückwärtslaufende bedeutet, kann man nur erahnen. Am Ende hat Tommy die Wette verloren, wird etwa 30 Minuten nach mir die Ziellinie überqueren. Hut ab vor dieser Leistung!



Heike Drechsler und Günter Schmidt

Fotos: privat

Nach etwa 2:20 Stunden erreiche ich den Markt, beende die erste Runde. Die Massen toben, der Sieger der Marathonwette ist da! Aber auch wenn der nicht da ist, ist hier die Stimmung am Kochen. Dafür sorgen Dauermoderation, Live-Musik und Sambatänzerinnen. Normalerweise dürfte man gar nicht weiterlaufen...

In der zweiten Runde, am Berg im Stadtwald läuft der Erfurter Roland Berner bei mir auf. „Sag mal, was war denn das für ein Gefühl, über Kilometer das Feld anzuführen?“, fragt er mich. Es war gar keins. Denn darüber habe ich gar nicht nachgedacht. Schade eigentlich, so weit vorn war ich noch nie – und das wird mir wohl auch nie wieder passieren. Meinen Urenkeln werde ich noch davon erzählen! Dass ich früher gestartet bin werde ich aber weglassen...

Im Stadtwald herrscht reges Treiben. Inzwischen sind die 13-Kilometer-Läufer gestartet und überholen uns natürlich problemlos. Während ich den Läuferansturm zum Fotografieren nutze, schaut

sich Roland immer wieder um. Wo bleibt sie denn? Haben wir sie verpasst? Sollten wir vielleicht warten? Auch so eine Geschichte für die Urenkel. Wenn ich denen mal erzähle, dass ich beim Altenburg-Marathon auf Heike Drechsler gewartet habe! Dann werden die später sagen, unser Uropa war schneller als eine Olympiasiegerin...

Dann kommt Heike Drechsler. Sie war gestern Abend Stargast der Eröffnungsveranstaltung und will heute die 13 Kilometer laufen. Sie wollte sicher auch durchlaufen – aber da war diese Null an der Strecke. Genau – die Null Einhundert. Ich kann es nicht lassen und muss Sie fragen, ob wir nicht schnell ein Foto machen können. Und Heike hat ja gesagt, ihren Lauf für mich unterbrochen! Es gibt Tage, die kann man getrost vergessen. Der heutige gehört nicht dazu! Es gibt einige Stellen an der Strecke, an denen die Post so richtig abgeht. Die Stimmungshochburg befindet sich aber auf der Kulturmeile im Schlosspark. Dort wartet aber auch der schlimmste Berg der Strecke. Normalerweise würde jeder Läufer vom Anfang bis Ende des Berges fluchen. Normalerweise – aber nicht in Altenburg.

Hier schnappt man sich am Fuße des Berges seinen Getränkebecher, amüsiert sich unter den Klängen von Livemusik über die zahlreiche klugen Läufersprüche, die dort auf Tafeln zu lesen sind, lässt sich von den Cheerleadern anfeuern – und ist schon oben. Am Teehaus, wo ein Kinderfest stattfindet.

Danach geht es bergab auf historischem Pflaster. Nur eine kleine Gasse, aber gleich mit zwei Fanmeilen. Und wisst ihr, was uns an der einen angeboten wird? Da kommt ihr nie drauf. Ich habe schon Marathons erlebt, da wäre ich froh gewesen, wenn ich endlich mal einen Becher Wasser bekommen hätte – hier gibt es Sekt! Ja, ja – das Altenburger Rundum-Sorglos-Paket...

Im Ziel gibt es viel Applaus - für alle. Eine Rose - ebenfalls für alle. Und eine Medaille – auch für alle. Und dann gibt es noch eine Autogrammkarte von Heike Drechsler – natürlich nicht für alle. Die gibt es nur für den Wettsieger und das neue Mitglied im 100 Marathon Club. Moderator Stefan Bräuer hat sie extra für mich besorgt.

Wisst ihr, was Heike da draufgeschrieben hat? Für Mister Marathon Günter Schmidt! Für eine Null, wenn es auch eine Null Einhundert ist, vielleicht etwas zu viel der Ehre. Mister Marathon und das noch von Heike Drechsler, das ist doch wie ein Adelstitel! Leute, die nicht so charakterfest sind wie ich, würden bei so viel Ehre großenwahnsinnig werden...



Kurze Zeit später laufe ich mit einer Krone auf dem Kopf über den Markt. Das Bild setze ich später bei Facebook rein, mit den Worten: Altenburg hat einen König...!

Noch ein Wort zur Medaille. Jedes Jahr gibt es eine andere, immer einer Karte des Skatspiels entsprechend. Dieses Jahr gab es die Rot 8. Ich freu mich schon auf den Tag, an dem ich alle Karten mein eigen nennen kann. Ich schaffe das! Und wenn ich dann im fortgeschrittenen Alter von 89 Jahren auch nur noch einen Marathon im Jahr laufen kann – es wird Altenburg sein...

Viel Lob, aber es gibt auch etwas, was mir am Skatstadtmarahton nicht gefällt? Ja, leider findet er nur einmal im Jahr statt...

„Ich möchte mich ganz herzlich bei den Organisatoren, Moderatoren, den Anheizern und Trommlern, den vielen fleißigen Helfern und den vielen Zuschauern an der Strecke und auf

dem Markt bedanken. Altenburg ist ein ganz besonderer Lauf.“

Das sind nicht meine Worte, sondern die von Peter Then, der in seiner Heimatstadt seinen 25. Marathon finishte. Über 3000 Teilnehmer in 13 Wettbewerben dürften es ähnlich sehen.

2000 Marathons/Ultras

von Sigrid Eichner

Wieder Alltag und alles beginnt von Vorne! Ja, es war ein außergewöhnlicher Zieleinlauf mit einer Ehrung wie ich sie noch nie erlebt habe! Auf zahlreichen Bildern ist es zu sehen! Mit einem riesigem Empfang wurde meine Zielankunft beim 2000sten Lauf über mindestens die Marathondistanz (M= 1208, U=792) gewürdigt. Ohne mein Zutun, ich war nur gelaufen, wurde ich gefeiert wirklich wie eine Königin, ich war erschlagen von all dem Jubel und Klatschen und Händeschütteln und Beigaben. An dieses Ereignis werde ich immer denken!

So etwas kann man nicht vergessen.

Und ich denke daran, wie vielen Menschen ich auf dieser langen Reise zum Erfolg in all den Jahren begegnet bin und auch hoffentlich weiterhin begegnen werde, die mir geholfen und mich unterstützt haben, die mir Mut gemacht haben in Momenten der Müdigkeit, Krankheit und Schwäche und die mich letztendlich alle ins Ziel getragen haben.

Heute dürfen wir Namen nennen in unseren Berichten und ich fange gerne damit an.

Da waren Lothar und Rita Gehrke, die mich oft beherbergt und beköstigt haben, auch über die Feiertage (Weihnachten), Petra und Manne Hopp mit ebensolcher selbstloser Hilfsbereitschaft – über Jahre, zahlreiche Übernachtungen bei Christian, um an den Teichwiesen Marathons teilzunehmen – die Teekübel wurden von mir gewaschen.

Ich denke an gemeinsame Autofahrten – Christian als Fahrer, Horst, Hajo und ich, später auch Bascha und ab und zu auch Jana – Christians Tochter im Babyjogger – in den 90er Jahren zu den Laufveranstaltungen in ganz Deutschland. Ich denke an zahlreiche Laufveranstaltungen bei H-D Weisshaar in Langenhagen. Susi und Hans-Dieter waren Gastgeber über Jahre für eine flotte Läufer­schar. Horst, Hajo, ich, Jobst, ihn lernte ich hier kennen, damals noch unschlüssig über seinen späteren Berufsweg, heute Lehrer und Papa, wie schnell schwinden doch die Jahre. Auch Carsten schiebt sich hier in mein Gedächtnis; er markierte öfters die Strecken, aber nie kritiklos und musste zu viel gesetzte Pfeile wieder entfernen, gründete später eine Familie und veranstaltete ebenfalls einige Jahre später Marathonserien, an denen ich auch teilnahm. Auch René tauchte hier auch auf, kritisch beobachtet wegen seiner Laufzeit (Konkurrenz für den Veranstalter). Es waren schöne Läufe über Jahre hinweg; in den 90ern mit Spaziergang über die zugefrorene Fulda und verräucherter Kleidung am Osterfeuer.

Ich liebe Etappenläufe und nur deshalb konnte ich im Jahr mehr Läufe absolvieren, als es Wochenenden gab. Genf-Basel bei Urs, Transe-Gaule bei Ji-Bi, Spree-, Deutschland- und Europaläufe bei Ingo, den Baltic-Run mit der LG Nord und Familie Stutzke. Ich durfte sie alle laufen und danke den Veranstaltern auch dafür, dass ich immer ankommen durfte.

Vom MUM erzählte mir die Mama von Birgit Lennartz als ich in Davos 1991 mein Zelt auf der Wiese aufbaute. Im Folgejahr war ich dann dabei, warb viele von uns zu dieser Veranstaltung und habe vor kurzem das 13te mal diesen Lauf gefinisht.

Ich denke an weite Reisen – mit Bernhard nach Reunion zum "Lauf der Verrückten" quer über die Insel und an den "Bad Water" in Kalifornien – supportet von Heribert Hofman, der sich um alles kümmerte (der Sturmvogel hatte keine Ahnung, tat alles was Heribert sagte und lief nur. Heribert, die Medaille gehört eigentlich Dir, na ja, vielleicht gelingt mir ein Duplikat, daran denke ich schon länger). Danke Euch allen! Ihr habt mir große Erlebnisse beschert und seid Schuld daran, dass ich nie die Lust verlor und eigentlich immer Spaß und Freude hatte. Viel zu schnell waren die Clubreisen mit Jürgen zu Ende; Laufen auf dem Schiff – was für ein Erlebnis! Danke an Rainer und Felix aus Berlin – zu dritt meisterten wir so manchen Marathon im schweren Gelände der Schweiz und auf Österreichs Bergstraßen. Danke an Antje und Uwe aus Kiel – sie stehen für Antalya – ohne sie, wäre ich dort nie hingekommen.

Ich danke Hajo für viele Mitfahrgelegenheiten ohne die ich kleine abgelegene Läufe nie erreicht hätte und bin ihm dankbar dafür, dass er heute die Anmeldung und Auswertung der von mir organisierten Läufe in Berlin tätigt.



Sigrid beim Comrades in Südafrika.

Foto: www.facebook.com/ComradesMarathon/photos

Danke an meine Kinder, die aus heutiger Sicht (so sagen sie) ihre Mama zum Wochenende entbehren mussten und mich nicht „verprügeln“ wenn ich nach Hause kam und ganz viel Danke an meine nicht mehr lebende Mama, die immer an meinen Läufen interessiert war, die mir gute Ratschläge gab, darauf bestand, dass ich eine Trillerpfeife mitnahm, wenn ich am Ort meiner Kindheit, im Harz, laufen ging. Sie hat mich viele Jahre gesponsert und mir so Manches Event finanziell ermöglicht. Ich denke auch an die ganz besonderen Laufgespräche „Du läufst ja nur, aber ich habe noch viele andere Interessen, deshalb kann ich heute nicht so richtig ...“. Die anderen Interessen waren aber nicht in Worte fassbar!

2000 Läufe, gelaufen von mir, waren nur durch mich begleitende Menschen möglich, sie gehören Euch allen, nur der dicke, fette, schwere Pokal steht bei mir! Er kam gerade mit DHL.

Ich denke an unsere Mitglieder vom 100er Club und freue mich auf das nächste Event mit Euch allen. Es macht mir immer wieder Spaß und Freude mit Euch zu laufen! So soll es bleiben und das nächste „Jahrtausend hat schon begonnen... mit M 2001.

Euer bunter Sturmvogel

Personalien

„Der Weg ist mein Ziel“

Ein Motto, das ihn in seinem kurzen Leben nie hat stillstehen lassen.
Am Ostersonntag ist er nach fast zweijähriger Krankheit seinem Frieden entgegen gegangen.

Joachim Neuhaus

*10.09.1959 † 27.03.2016

Wir freuen uns für ihn und vermissen ihn:

Beate. Joel. Lea. Graef
Elsbeth. Jutta. Georg. Christoph. Mirko. Neuhaus
Pia. Frank. Nick. Zoe. Tom. Polachowski
Erika. Margarete. Petra. Reinhard. Graef.
und alle seine Wegbegleiter.

Der Weg war sein Ziel ...

von Hans-Jürgen Hetzel

Wir trauern um unseren überaus beliebten und geschätzten Lauffreund Joachim Neuhaus, der am 27. März 2016 im Alter von 56 Jahren in Hamburg verstorben ist.

Das Laufen entdeckte Joachim bereits 1979. Dabei stand von Beginn an der Spaß an der Bewegung in der Natur im Vordergrund. Wettkämpfe wie die Teilnahme am Hermannslauf von Detmold nach Bielefeld über 31 km im Jahr 1984 blieben eine seltene Ausnahme. Trotzdem lief er am 22.04.2001 nach zweijähriger Vorbereitungsphase seinen 1. Marathon beim 16. Hamburg-Marathon. Es war nach seinen Worten ein sehr zwiespältiges Erlebnis: Eine irre Quälerei, aber auch hochemotionale Grenzerfahrung. In den Folgejahren absolvierte er zwischen 2 und 4 Marathons und trainierte dafür ziemlich ernsthaft und planvoll. Nähere Bekanntschaft mit Marathonsammlern vom 100 Marathon Club wiesen ihm die adäquate Alternative. So steigerte sich ab 2008 vor allem die Quantität der Läufe.

Zum 01.12.2011 trat er dann in den 100 Marathon Club ein und lief am 28.12.2011 in Hamburg Öjendorf seinen 100. Marathon/Ultra. Er engagierte sich für den Club u.a. im Orga-Team beim Aufbau der 7 x pro Jahr stattfindenden Öjendorfmaraathons. Auch auf den Mitgliederversammlungen war er unterstützend dabei. Am 04.08.2012 in Dresden wurde Joachim neben anderen zum Kassenprüfer und am 08.03.2014 in Öjendorf in den Vorstand für den Bereich Mitgliederwesen gewählt. Seine ruhige und besonnene Art waren für diese Aufgabe sehr von Vorteil.

Joachim steuerte auch viele qualitativ hochwertige Texte zu Laufberichten bei, was ihm aufgrund seiner Ausbildung scheinbar leicht von der Hand ging. Er studierte zunächst Literaturwissenschaft, Geschichte und Pädagogik an der Universität Bielefeld und schloss anschließend Ausbildungen zum Bibliothekar und zum Sozialpädagogen jeweils mit Diplom ab und war u.a. an verschiedenen Projekten für die Universität Köln beteiligt. Als Mitherausgeber erschienen z.B. Publikationen, wie Literaturlenkung im "Dritten Reich" und „Kinder- und Jugendliteratur 1933 bis 1945“.

Am 10.05.2014 wurden die 100 km von Husum (mit DM des DLV) zu seinem letzten abgeschlossenen Lauf. Es war sein 282. M/U.

Den Michail Bulgakow-Marathon an den Teichwiesen am 14.05.2014 musste er dann nach bereits gelaufenen 26,5 km beenden.

Mit der gleichen Ausdauer, wie gegen den „Inneren Schweinehund“ während seiner Läufe, kämpfte Joachim mit Hilfe seiner Familie und vielen Freunden dann auch gegen den danach diagnostizierten Hirntumor „Glioblastoma Multiforme“.

Am 15.08.2015 gab es sogar eine „Vorlesung mal anders“ aus seinem Buch „Die Reise nach Südamerika“, dazu passend landestypisches Essen und Livemusik.

Seine Silberhochzeit feierte er noch im Dezember im kleinen Kreis. Zur Entspannung ging es zwischendurch zu Ausflügen nach Dänemark auf seine Lieblingsinsel Rømø. Berlin ist immer eine Reise wert. So besuchte er dort noch am 7. und 8. Januar die Arno Schmidt Ausstellung eines am 18.01.1914 in Hamburg geborenen Schriftstellers, von dem er sich schon in Jugendtagen inspirieren ließ.

Seinen fast zweijährigen Kampf gegen die Krankheit konnte er leider nicht gewinnen und ist am Ostersonntag verstorben. Joachim wird uns allen als liebenswerter, nachdenklicher und hilfsbereiter Freund in sehr guter Erinnerung bleiben. Wir vermissen ihn. Unser Beileid und Mitgefühl gelten seiner Witwe und seinen beiden Kindern.



Joachim Neuhaus und der 2015 verstorbene Stephan Ehlers 2012 beim Kiel Marathon. Foto: H.J. Hetzel



Herzliches Beileid

Liebe Beate, liebe Lea, lieber Joel.

Wir wünschen euch viel Kraft in dieser schweren Zeit.
Wir sind sehr traurig über Joachims Tod.

Der Vorstand und alle Mitglieder des
100 Marathon Club Deutschland.

Michael Weber, Michael Kneue, Klaus Bengert Wolfgang Humboldt
Wolfgang Späth Erika Köhn

Peter K... Doris... Franz...
Franz... See...
... ..

Gisela Müller T. Roberts Mandel Peters
Lorenz - Lorenz

Rolf Frankel Heiner Schütte Christine Mandl Tomi
... ..

... .. Beate Ralk ...
... .. Beate Ralk ...
... .. Beate Ralk ...

Das Orga-Team und die Helfer des
Öjendorfer See-Marathons

Vollbracht Dirk Lorenz Frank ...
... .. FRANK KARDLEWSKI ...

Wir trauern um unser
Clubmitglied

Gabriel Schlüter

*17.02.1949 † 21.04.2016

Sein Leben war das Laufen und sich in dieser Gemeinschaft immer wieder auszutauschen. Wir hatten uns ja gerade beim Laufen kennengelernt und wir waren ein super Team bis sich das leider überraschend am 21. April mit Gabriels plötzlichem Tod geändert hat.

Eva Schlüter



Gabriel beim Ostermarathon 2016
in Hemsbach
(Foto: Wolfgang Ruehl)



Gabriel mit seiner Frau Eva im April 2009 in Egenhausen

(Foto: Michael Weber)

Wir trauern um unser Clubmitglied

Karl-Heinz Jost

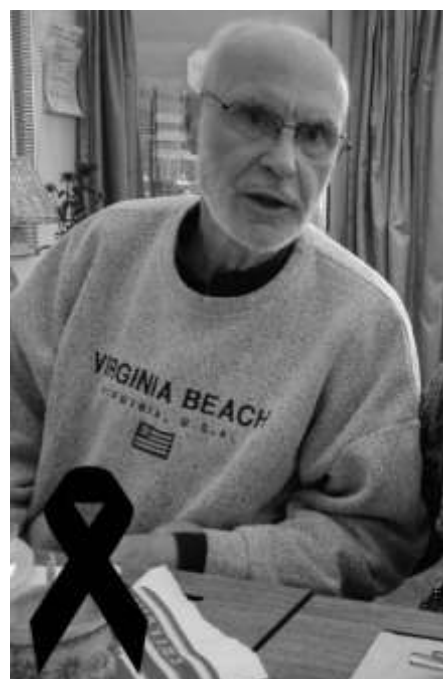
*18.02.1937 † 24.07.2016

Erst relativ spät, im bereits fortgeschrittenen Alter, konnte sich Karl-Heinz (Kalli) für unseren Sport begeistern. Hier merkte er sehr schnell, dass er sich mehr auf der Langstrecke wohl fühlte, obwohl seine Marathonzeiten so um die 3:30h waren. Der Reiz des Langlaufens wurde immer mehr von Extremläufen geprägt. So ist es nicht verwunderlich, dass man ihn in den Ergebnislisten des Marathon de Sables in der Sahara, dem „10 Gebote“ Wüstenlauf in Jordanien oder beim Comrades Marathon in Südafrika oder auch der Frankreichquerung fand, um nur einige zu nennen. Seine große Liebe aber wurde der Triathlon. Natürlich auch hier nur das Extremste. Zu seinen bedeutendsten Wettkämpfen zählte der Triple Ironman in Lensahn, bei dem er lange Jahre von Anfang an teilnahm. Sein größter Erfolg hier der Weltmeistertitel in der AK TM 65.

Als Kalli selber für die Extremsachen nicht mehr ganz so fit war, entschloss er sich gottlob dazu, selber Ultraläufe zu veranstalten. Legendär die Nord-Ostsee-Kanalläufe über 110 km von der Schleuse Holtenau nach Brunsbüttel. Immer gerne gelaufen „SEIN“ Eiderschweiz-Marathon, direkt vor seiner Haustür. Aber als echter Kracher entpuppte sich der Ultra über ca. 65 km von Husum nach Eckernförde. Alle diese Läufe zeichneten sich dadurch aus, dass sie immer Familiencharakter hatten. Den Lauf von Husum nach Eckernförde hat vor ein paar Jahren Torsten Selck übernommen, der den Lauf mit Zustimmung von Kalli ab dem nächsten Jahr „Karl-Heinz-Jost-Ultra“ nennen wird.

Kalli litt schon längere Zeit unter der heimtückischen Krankheit Krebs, konnte sich aber noch seinen Wunsch, die 400 Marathons/Ultras zu erreichen, erfüllen. Nicht mehr geschafft hat er es, uns allen seine erlebten Geschichten in einem Buch zu hinterlassen. Mit Karl-Heinz Jost verlieren wir einen allseits beliebten und geachteten Sportsmann, der immer auch ein Lob für andere Leistungen übrig hatte.

Siegfried Schmitz



(Fotos: privat)

Karl-Heinz bei der Ehrung zum 400. M/U am 04.04.2015 und Anfang Juli 2016 im Krankenhaus.

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

- | | | | |
|-----|--------------------------------------|-------|--|
| 413 | Frank Jungclaus aus Wedemark | 417 | Günter Schmidt aus Wermsdorf |
| 414 | Ralf Loeber aus Düsseldorf | 418 | Kay Giese aus Buxtehude |
| 415 | Timo Dreiser aus Dintesheim | 419 A | Fritz Rietkötter aus Wildeshausen |
| 416 | Kirsten Stahlberg aus Hamburg | | |

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras

und damit Vollmitgliedschaft

Klaus-Peter Mickel (Karlsruhe) am 13.03.16 beim Bienwald Marathon in Kandel.

Rachel Armstrong (Loughton Milton Keynes, GBR) am 03.04.16 in Freiburg.

Roland Krauss (Kammerstein) am 10.04.16 beim Obermain Marathon in Bad Staffelstein (siehe auch Bericht in diesem Heft).

Frank Jungclaus (Wedemark) am 23.04.16 beim Ith-Hils-Trail in Salzhemmendorf.

Kirsten Stahlberg (Hamburg) am 24.04.16 beim Außenalster Ultra in Hamburg.

Günter Schmidt (Wermsdorf) am 11.06.16 beim Skatstadt Marathon in Altenburg (siehe auch Bericht in diesem Heft).

200 Marathons/Ultras

Marc Fischer (Salzgitter) am 11.06.165 beim 24h Lauf Wiltz (Luxemburg).

Jürgen Schulz (Nesse-Apfelstädt) am 03.+04.06.16 beim 10h Nachtlauf in Apfelstädt.

Cornelia Rohwedder (Berlin) am 05.06.16 beim Elm Supertrail in Warberg.

250 Marathons/Ultras

Klaus Neumeister (Gladenbach) am 27.04.16 beim Fuldapromenaden Marathon in Kassel.

Hartmann Stampfer (Völs am Schlern, ITA) am 02.07.16 beim Belluno-San Martino do Castrozza Marathon (ITA).

300 Marathons/Ultras

Tammo Seemann (Oldenburg) am 30.04.16 beim Eversten Holz Marathon in Oldenburg.

Maria Rolfes (Lohne) am 25.06.16 in Lönningen.

300 Marathons/Ultras

Joachim Kortyka (Speyer) am 08.07.16 bei der 6. Etappe vom Moravský UltraMaraton (Tschechische Republik).

400 Marathons/Ultras

Rolf Frank (Hohenaspe) am 05.05.16 beim Steinburg Ultra Marathon.

Peer Schmidt-Soltau (Viersen) am 04.06.16 beim 96. Süchtelner Höhen Prof. Marathon.

500 Marathons/Ultras

Thomas Radzuweit (Hamburg) am 17.04.16 beim Hamburg Marathon.

Christoph Wenzel (Dortmund) am 05.06.16 beim Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg.

700 Marathons/Ultras

Michele Rizzitelli (Barletta, ITA) am 11.06.16 beim 6h Lauf in Policoro (ITA).

900 Marathons/Ultras

Vito Piero Ancora (San Vito dei Normanni, ITA) am 17.04.16 beim Padua Marathon (ITA).

1.250 Marathons/Ultras

Peter Wieneke (Hamfelde) am 04.05.16 bei den Marvellous May Marathon Series in Kaltenkirchen.

2.000 Marathons/Ultras

Ehrenmitglied **Sigrid Eichner** (Berlin) am 08.07.16 bei der 6. Etappe vom Moravský UltraMaraton (Tschechische Republik) (siehe auch Sigrids Bericht und Hefrückseite).

Geburtstage

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

Patrik Schmid aus Hamburg feierte im April seinen **70.** Geburtstag.

Michele Rizzitelli aus Barletta (ITA) feierte im Juni seinen **70.** Geburtstag.

Michel Descombes aus Ebsdorfergrund feierte im Mai seinen **75.** Geburtstag.

Erst mit 43 Jahren begann Michel mit dem Laufsport und brachte es dabei auf eine beachtliche Bestzeit von 2:51h. Inzwischen kennen wir ihn alle als Spaßpräsidenten und Spendenläufer in seinem Franzosenkostüm.

Ehrenmitglied **Werner Sonntag** aus Ostfildern feierte im Juni seinen **90.** Geburtstag.

Wer kennt nicht Werners berühmten Klassiker „Einmal must Du nach Biel“? 33 Mal hat er diesen 100 km Lauf bis zum Jahr 2008 erfolgreich beendet, danach bis 2012 auf kürzeren Strecken. Viele weitere Bücher von ihm finden sich in unseren Bücherregalen.

Werner ist mit seinen nun 90 Jahren nicht nur unser ältestes Clubmitglied, er gehört auch zum erlauchten kleinen Kreis der Gründungsmitglieder unseres Clubs und ist seit 2004 unser erstes Ehrenmitglied.

Werners Wettkampfbilanz kann sich sehen lassen: Mit 190 Marathons und 149 Ultras ist er in unserer Statistik gelistet, mit der Summe von 339 M/U auch in der Japanischen Worldmegamarathon Statistik. Seine aktive Wettkampfzeit ist zwar seit einigen Jahren beendet, aber noch immer ist er in Sachen Laufsport aktiv.

Als Journalist war Werner in seinem Berufsleben als Zeitungs- und Zeitschriftenredakteur tätig. Sein Buch „Mehr als Marathon – Wege zum Ultralauf“, veröffentlicht 2013, unterstreicht einmal mehr seine Vorliebe für die Ultradistanzen, was ja auch seine Statistik widerspiegelt. Auch dem Thema „Laufen im Alter“ hat sich Werner gewidmet, übrigens schon vor 30 Jahren.

Inzwischen beschränkt er sich auf seinen Blog „Sonntags Tagebuch“ in dem er für LaufReport.de einen wöchentlichen Beitrag schreibt, der intellektuellen Hygiene wegen, wie Werner es bezeichnet, um eben auch geistig fit zu bleiben.

Nachdem das Laufen in ein Walking übergegangen war, sind es in seinem inzwischen doch fortgeschrittenen Alter heute regelmäßige Spaziergänge, nachdem Werner im vergangenen Jahr nach einer Walkingrunde einen Schlaganfall erlitten hatte, den er aber nicht zuletzt aufgrund seiner sportlichen Lebensweise gut überstanden hat. Seit April fährt er auch wieder selbst im Auto. „Nicht im Großstadtverkehr und auch nicht nachts“ schränkt Werner ein. Auf langen Fahrten lässt er sich inzwischen aber lieber mitnehmen. Wie gut, dass er jüngere, aber doch langjährige Lauffreunde hat, die noch aktiv sind und ihn dann gerne zu den Veranstaltungen mitnehmen. So beispielsweise Anfang Juni, als er mit den beiden Schweizer Lauffreunden Kurt Hofmann und Markus Kaufmann in seine Geburtsstadt Görlitz fahren konnte. Kurt belegte dort übrigens den 1. Platz in der M60 Altersklasse.

Ein schon seit längerem geplantes Ziel ist Gotha. Dort befindet sich im Schloß Friedenstein eines der ältesten Theater Deutschlands. Im Juli und August findet dort alljährlich das Ekho Festival statt. Werner fasziniert dabei die noch alte Bühnentechnik aus dem 17. Jahrhundert, die noch immer funktionstüchtig ist.

Jahresstatistik per 30.06.2016 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103		40	6	46		1	30.06.2016
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	ITA	127		25	16	41		2	30.06.2016
Schroeder	Christine	Hamburg	GER	257		29	11	40		3	30.06.2016
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42		34	4	38		4	30.06.2016
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	E	24	12	36		5	30.06.2016
Löher	Burkhard	Wedel	GER	409		26	10	36		5	30.06.2016
Kiene	Michael	Northeim	GER	308		21	14	35		7	30.06.2016
Cavaleiro Prof. Dr.	Claudia	Viersen	GER	248		18	14	32		8	30.06.2016
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116		19	13	32		9	30.06.2016
Schmidt-Soltau	Peer	Viersen	GER	292		18	14	32		9	30.06.2016
Rohwedder	Karl	Braunschweig	GER	334		15	16	31		11	30.06.2016
Graubner	Rolf	Hamburg	GER	375		24	5	29		12	30.06.2016
Seemann Dr.	Tammo	Oldenburg	GER	349		27	1	28		13	30.06.2016
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	GER	244		26	1	27		14	30.06.2016
Scheffer	Ineke	Leens	NED	303		22	5	27		14	30.06.2016
Häsler	Olaf	Bremen	GER	398		19	7	26	1)	16	30.06.2016
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	GER	202		16	9	25		17	30.06.2016
Vollmer	Ralf	Buxtehude	GER	255		21	4	25		17	30.06.2016
Frühauf	Sylvia	Osnabrück	GER	328		19	4	23		19	30.06.2016
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	GER	389		22	1	23		19	30.06.2016
Gröhn	Beate	Stuvenborn	GER	346		21	2	23		19	30.06.2016
Krauss	Roland	Kammerstein	GER	408		9	14	23		19	30.06.2016
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	GER	172		19	3	22		23	30.06.2016
Rohwedder	Cornelia	Berlin	GER	356		11	10	21		24	30.06.2016
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	GER	233		17	4	21		24	30.06.2016
Christensen	Claus Ø	Rudkobing	DEN	316		20	0	20		26	30.06.2016
Würl	Hans	Rödinghausen	GER	320		14	6	20		26	30.06.2016
Junker	Gerd	Wallenhorst	GER	323		15	4	19		28	30.06.2016
Eisele	Gabriele	Rendsburg	GER	354		12	6	18		29	30.06.2016
Haase	Falko	Hamburg	GER	342		17	1	18		29	30.06.2016
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	GER	17		16	2	18		29	30.06.2016
Liegmann	Günter	Osnabrück	GER	319		14	4	18		29	30.06.2016
Rolfes	Maria	Löhne	GER	294		14	4	18		29	30.06.2016
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137		11	7	18		29	30.06.2016
Fischer	Marc	Salzgitter	GER	355		14	3	17		35	30.06.2016
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	43		14	3	17		35	30.06.2016
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95		2	15	17		35	30.06.2016
Fender	Birgit	Rutesheim	GER	335		8	8	16		38	30.06.2016
Fender	Norbert	Rutesheim	GER	336		8	8	16		38	30.06.2016
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115		6	10	16		38	30.06.2016
Jungclaus	Frank	Wedemark	GER	413		10	6	16		38	30.06.2016
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	GER	171		15	1	16		38	30.06.2016
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	GER	390		13	3	16		38	30.06.2016
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10		14	2	16		38	30.06.2016
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148		10	5	15		45	30.06.2016
Kummer	Peter	Hamburg	GER	329		13	2	15		45	30.06.2016
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124		13	2	15		45	30.06.2016
von Palombini	Jobst	Bückebug	GER	29		14	1	15		45	30.06.2016
Hunhold	Jens	Rathenow	GER	367		13	1	14		49	30.06.2016
Schläger	Lars	Bielefeld	GER	388		6	8	14		49	30.06.2016
Bicher	Stefan	Berlin	GER	276		7	6	13		51	30.06.2016
Britz	Werner	Aurich	GER	226		9	4	13		51	30.06.2016
Loger	Gerhard	Oldenburg	GER	378		10	3	13		51	30.06.2016
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53		8	5	13		51	30.06.2016
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99		12	1	13		51	30.06.2016
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	288		11	1	12		56	30.06.2016
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	GER	196		10	2	12		56	30.06.2016
Heilers	Florian	Düsseldorf	GER	373		11	1	12		56	30.06.2016
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	287		9	3	12		56	30.06.2016
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	237		3	9	12		56	30.06.2016
Petersen	Harald	Kiel	GER	106		12	0	12		56	30.06.2016
Scheper	Thorsten	Langförden	GER	410		10	2	12		56	30.06.2016
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	ITA	301		12	0	12		56	30.06.2016
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	GER	403		5	6	11		64	30.06.2016
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119		8	3	11		64	30.06.2016

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Heyer	Günter	Kiel	GER	212		10	1	11		64	30.06.2016
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	13		8	3	11		64	30.06.2016
Randt	Christoph	Mannheim	GER	139		9	2	11		64	30.06.2016
Raulf	Martin	Winsen Luhe	GER	396		8	3	11		64	30.06.2016
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	GER	285		7	4	11		64	30.06.2016
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	GER	44		11	0	11		64	30.06.2016
Westphal	Hans-Joachim	Berlin	GER	393		10	1	11		64	30.06.2016
Loeber	Ralf	Düsseldorf	GER	414		9	1	10		73	30.06.2016
Stahlberg	Kirsten	Hamburg	GER	416		9	1	10		73	24.04.2016
Schulz	Jürgen	Weimar	GER	256		9	1	10		73	30.06.2016
Kleinekoort	Hans	Soest	NED	327		2	7	9		76	30.06.2016
Kortyka	Sara	Speyer	GER	351		8	1	9		76	30.06.2016
Leffler	Mirko	Suhl	GER	338		6	3	9		76	30.06.2016
Leiker	Jörg Ulrich	Cuxhaven	GER	386		5	4	9		76	30.06.2016
Penalba	Rafael	Buttenheim	GER	279		7	2	9		76	30.06.2016
Rietkötter	Fritz	Wildeshausen	GER	419	A	7	2	9	2)	76	30.06.2016
Rosieka	Helmut	Bremen	GER	194		6	3	9		76	30.06.2016
Traeder	Martin	Hannover	GER	307		8	1	9		76	30.06.2016
Wolfgramm	Klaus	Herford	GER	339		7	2	9		76	30.06.2016
Eberle	Gunla	Seevetal	GER	179		5	3	8		85	30.06.2016
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6		7	1	8		85	30.06.2016
Haschen	Jürgen	Kassel	GER	331		6	2	8		85	30.06.2016
Klatt	Dirk	Montabaur	GER	290		6	2	8		85	30.06.2016
Köhn	Erika	Tangstedt	GER	272		8	0	8		85	30.06.2016
Sachse	Matthias	Berlin	GER	384		7	1	8		85	30.06.2016
Schacht	Torsten	Norderstedt	GER	162		8	0	8		85	30.06.2016
Eller	Thomas	Grafschaft	GER	304		1	6	7		92	12.04.2016
Fehling	Christian	Marschacht	GER	340		5	2	7		92	30.06.2016
Giese	Kay	Buxtehude	GER	418	A	4	3	7		92	07.05.2016
Koenig	Jörg	Stade	GER	222		1	6	7		92	30.06.2016
Pöttger	Robert	Remshalden	GER	392		3	4	7		92	30.06.2016
Preine	Gerrit	Bomlitz	GER	383		6	1	7		92	30.06.2016
Siegert	Hellmut	Hamburg	GER	369		7	0	7		92	30.06.2016
Winkler	Ingolf	Neuss	GER	309	A	5	2	7		92	30.06.2016
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	GER	223		7	0	7		92	30.06.2016
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	GER	395		4	2	6		101	30.06.2016
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32		5	1	6		101	30.06.2016
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	GER	274		1	5	6		101	30.06.2016
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74		6	0	6		101	30.06.2016
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175		5	0	5		105	30.06.2016
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	GER	258	A	3	2	5		105	30.06.2016
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	GER	366		5	0	5		105	30.06.2016
Möck	Wolfgang	Linkenheim	GER	207		4	1	5		105	30.06.2016
Neumann	Bernd	Vellmar	GER	345		5	0	5		105	30.06.2016
Pitz	Markus	Bad Driburg	GER	406	A	3	2	5		105	30.06.2016
Pielke	Thomas	Kummerfeld	GER	361		5	0	5		105	30.06.2016
Risch	Joachim	Köln	GER	360		3	2	5		105	30.06.2016
Schremmer	Gerd	Plauen	GER	363		4	1	5		105	30.06.2016
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	GER	278		5	0	5		105	30.06.2016
Wertz	Renate	Offenburg	GER	203		5	0	5		105	30.06.2016
Dreiser	Timo	Dinteseheim	GER	415	A	3	1	4		116	30.06.2016
Drechsel, Dr.	Uwe	Bad Elster	GER	411		4	0	4		116	30.06.2016
Gaudl	Manfred	Bergen	GER	277		4	0	4		116	30.06.2016
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GER	208		3	1	4		116	30.06.2016
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79		4	0	4		116	30.06.2016
Gruhn	Frank	Salzgitter	GER	376		4	0	4		116	30.06.2016
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	GER	332		4	0	4		116	30.06.2016
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125		1	3	4		116	30.06.2016
Höper	Hanno	Lensahn	GER	387		1	3	4		116	30.06.2016
Reuter	Reinhard	Neustadt	GER	407		4	0	4		116	30.06.2016
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157		1	3	4		116	30.06.2016
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57		3	1	4		116	30.06.2016
Schöll	Martin	Augsburg	GER	370		4	0	4		116	30.06.2016
Albrecht	Dieter	Gerlingen	GER	377		1	2	3		129	30.06.2016
Berka	Frank	Hamburg	GER	168		2	1	3		129	30.06.2016
Henke	Peter	Münsterdorf	GER	365		2	1	3		129	30.06.2016
Pufahl	Rainer	Müssen	GER	273		0	3	3		129	30.06.2016
Retzlaff	Harald	Bochum	GER	341		1	2	3		129	30.06.2016
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	GER	220		1	2	3		129	30.06.2016

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
SchmidtKonz	Thomas	Forchheim	GER	291		2	1	3		129	30.06.2016
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	GER	16		2	1	3		129	30.06.2016
Antoni	Günter	Buxtehude	GER	225		1	1	2		137	30.06.2016
Datzmann	Helmut	Roth	GER	198		0	2	2		137	30.06.2016
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2	E	1	1	2		137	30.06.2016
Mickel	Klaus-Peter	Karlsruhe	GER	381		2	0	2		137	30.06.2016
Petermann	Hans	Riedlingen-Zwief.	GER	412		2	0	2		137	23.01.2016
Scheer	Oliver	Hamburg	GER	165		1	1	2		137	30.06.2016
Schmidt	Günter	Wermsdorf	GER	417	A	2	0	2		137	16.04.2016
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87	E	2	0	2		137	30.06.2016
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	GER	314		1	0	1		145	30.06.2016
Richter	Andreas	Bonn	GER	379	A	0	1	1		145	30.06.2016
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	GER	211		0	1	1		145	30.06.2016
Summe:						1.343	481	1.824			30.06.2016
						M	U	M + U			

Gesamtstatistik per 30.06.2016 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Eichner	Sigrid	Berlin	1940	GER	4	E	1202	792	1.994		1	30.06.2016
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2	E	1176	428	1.604		2	30.06.2016
Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254		547	879	1.426		3	31.12.2015
Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42		1108	153	1.261		4	30.06.2016
Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12		844	252	1.096		5	31.12.2015
Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103		741	226	967		6	30.06.2016
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53		451	510	961		7	30.06.2016
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	1953	ITA	127		692	230	922		8	30.06.2016
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	1944	GER	118		699	154	853		9	30.06.2016
Slaaf	Sjoerd	Groningen	1952	NED	99		716	132	848		10	30.06.2016
Gargano	Angela	Barletta	1961	ITA	115		509	211	720		11	30.06.2016
Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116		518	183	701		12	30.06.2016
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	1956	GER	137		442	226	668		13	30.06.2016
Schroeder	Christine	Hamburg	1958	GER	257		546	121	667		14	30.06.2016
Scheffer	Ineke	Leens	1958	NED	303		494	171	665		15	30.06.2016
von Palombini	Jobst	Bückeburg	1969	GER	29		454	198	652		16	30.06.2016
Koenig	Jörg	Stade	1949	GER	222		269	358	627		17	30.06.2016
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	1962	GER	202		363	260	623		18	30.06.2016
Biallas	Jürgen	Iserlohn	1954	GER	148		257	359	616		19	30.06.2016
Rosieka	Helmut	Bremen	1948	GER	194		439	142	581		20	30.06.2016
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	1944	GER	67		451	102	553		21	31.12.2015
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43		447	105	552		22	30.06.2016
Felle	Kurt	Memmingen	1941	GER	5	P	364	185	549		23	31.12.1999
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
Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124		422	86	508		26	30.06.2016
Dolphin	Bob	Renton	1929	USA	104		458	44	502		27	31.12.2014
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	1960	GER	211		436	65	501		28	30.06.2016
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	1960	GER	44		390	111	501		28	30.06.2016
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		447	45	492		30	30.06.2016
Feldmann	Hartmut	Hamburg	1951	GER	34		341	147	488		31	30.06.2014
Christensen	Claus Ø	Rudkøbing	1960	DEN	316		465	19	484		32	30.06.2016
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237		271	205	476		33	30.06.2016
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17		448	25	473		34	30.06.2016
Kiene	Michael	Northeim	1971	GER	308		318	153	471		35	30.06.2016
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	1955	GER	241		284	175	459		36	31.12.2015
Themm	Thorsten	Nortorf	1972	GER	95		257	201	458		37	30.06.2016
Junker	Gerd	Wallenhorst	1956	GER	323		367	77	444		38	30.06.2016
Frühauf	Sylvia	Osnabrück	1964	GER	328		301	123	424		39	30.06.2016
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	1933	GER	100		383	33	416		40	30.06.2016
Barthelmann	Joachim	Koblenz	1949	GER	191		231	180	411		41	31.12.2015
Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192		386	19	405		42	31.12.2015
Frank	Rolf	Hohenaspe	1937	GER	6		301	102	403		43	30.06.2016

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Schmidt-Soltau	Peer	Viersen	1981	GER	292		264	138	402		44	30.06.2016
Sporleder	Ole	Hamburg	1969	GER	152		341	60	401		45	31.12.2015
Jost	Karl-Heinz	Kiel	1937	GER	48		244	156	400		46	1937-2016
Petersen	Harald	Kiel	1943	GER	106		314	74	388		47	30.06.2016
Randt	Christoph	Mannheim	1954	GER	139		338	46	384		48	30.06.2016
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233		255	121	376		49	30.06.2016
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	1952	GER	217		245	129	374		50	31.12.2015
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196		299	63	362		51	30.06.2016
Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10		300	61	361		52	30.06.2016
Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208		228	122	350		53	30.06.2016
Heyer	Günter	Kiel	1938	GER	212		309	41	350		53	30.06.2016
Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57		270	78	348		55	30.06.2016
Rohwedder	Karl	Braunschweig	1955	GER	334		173	171	344		56	30.06.2016
Sonntag	Werner	Ostfildern	1926	GER	3	E	190	149	339		57	31.12.2010
Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119		262	75	337		58	30.06.2016
Szlachetka	Barbara	Hamburg	1956	POL	28	E	279	57	336		59	1956-2005
Kleinekoort	Hans	Soest	1939	NED	327		283	49	332		60	30.06.2016
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171		306	20	326		61	30.06.2016
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87	E	297	24	321		62	30.06.2016
Vollmer	Ralf	Buxtehude	1962	GER	255		244	76	320		63	30.06.2016
Iffert	Friedrich	Kassel	1944	GER	32		215	102	317		64	30.06.2016
Werz	Renate	Offenburg	1947	GER	203		292	24	316		65	30.06.2016
Gino	Paolo	Novara	1961	ITA	380		287	25	312		66	31.12.2015
Seemann Dr.	Tammo	Oldenburg	1971	GER	349		279	31	310		67	30.06.2016
Pufahl	Rainer	Müssen	1964	GER	273		267	41	308		68	30.06.2016
Eipper	Götz W.	Hamburg	1934	GER	114	I	287	19	306		69	31.12.2015
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	1952	GER	223		287	11	305		70	30.06.2016
Rolfes	Maria	Lohne	1954	GER	294		244	56	300		71	30.06.2016
Schmidt	Patrik	Hamburg	1946	GER	9		260	39	299		72	30.06.2014
Gehrke	Lothar	Hamburg	1939	GER	85	E	266	29	295		73	1939-2010
Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287		178	116	294		74	30.06.2016
Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168		201	90	291		75	30.06.2016
Eberle	Gunla	Seevetal	1952	GER	179		232	59	291		75	30.06.2016
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	1959	GER	16		262	28	290		77	30.06.2016
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288		250	36	286		78	30.06.2016
Cavaleiro Prof. Dr.	Claudia	Viersen	1970	GER	248		234	48	282		79	30.06.2016
Neuhaus	Joachim	Hamburg	1959	GER	321		251	31	282		80	1959-2016
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269		260	21	281		81	31.12.2015
Würl	Hans	Rödinghausen	1961	GER	320		169	109	278		82	30.06.2016
Heinig	Marcel	Cottbus	1981	GER	186		150	127	277		83	31.12.2009
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	1952	GER	232		117	158	275		84	31.12.2015
Wolf	Dieter	Röpersdorf	1939	GER	15	P	249	23	272		85	31.12.2013
Burns	Peter	Essex	1947	GBR	296		267	0	267		86	31.12.2015
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285		198	66	264		87	30.06.2016
Gierse	Gerold	Wildeshausen	1955	GER	79		173	88	261		88	30.06.2016
Sesterheim	Bernhard	Trier	1945	GER	121		174	87	261		88	31.12.2009
Schwengler	Franz	Nürnberg	1963	GER	74		260	0	260		90	30.06.2016
Nielsen	Michael	Broby	1970	DEN	311		214	43	257		91	07.07.2012
Schiebel	Thomas	Dresden	1954	GER	84		210	47	257		92	1954-2006
Seitz	Bernd	Regensburg	1939	GER	55		105	150	255		93	31.08.2014
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13		222	32	254		94	30.06.2016
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	1949	GER	220		104	149	253		95	1949-2016
Behrmann	Heinz	Kiel	1952	GER	158	I	216	36	252		96	30.06.2014
Gormanns	Kurt	Bramsche	1951	GER	270		177	74	251		97	31.12.2011
Rüdiger	Otmar	Neuwied	1943	GER	89		154	97	251		97	31.12.2015
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	1960	ITA	301		249	0	249		99	30.06.2016
Serafin	Reinhold	Gießen	1934	GER	56		172	76	248		102	30.06.2005
Bicher	Stefan	Berlin	1982	GER	276		126	120	246		100	30.06.2016
Schwarz	Konrad	Barmstedt	1956	GER	62		188	57	245		101	31.12.2009
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226		203	38	241		102	30.06.2016
Kießling	Achim	München	1939	GER	65		224	16	240		103	31.12.2006
Traeder	Martin	Hannover	1990	GER	307		192	48	240		103	30.06.2016
Frenken	Han	Stein	1962	NED	93		144	94	238		105	31.12.2012

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175		232	3	235		106	30.06.2016
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	1968	GER	274		99	131	230		107	30.06.2016
Köhn	Erika	Tangstedt	1956	GER	272		208	19	227		108	30.06.2016
Andreesen	Andres	Wittmund	1966	GER	325		185	36	221		109	31.12.2015
Häsler	Olaf	Bremen	1965	GER	398	1)	173	45	218		110	30.06.2016
Liegmann	Günter	Osnabrück	1956	GER	319		146	70	216		111	30.06.2016
Tauber	Lothar	Zwickau	1935	GER	68		196	20	216		111	31.12.2013
Pflügler	Christian	Münster	1967	GER	253		130	84	214		113	31.12.2015
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	1963	GER	244		196	16	212		114	30.06.2016
Geistert	Reinhard	Norderstedt	1952	GER	105		174	38	212		114	30.06.2016
Eller	Thomas	Grafschaft	1961	GER	304		54	157	211		116	12.04.2016
Rohde	Klaus	Jena	1942	GER	33		179	30	209		117	31.12.2012
Schäfers	Gottfried	Altenberge	1938	GER	178		199	5	204		118	31.12.2013
Schulz	Jürgen	Weimar	1947	GER	256		145	58	203		119	30.06.2016
Bellwart	Günter	Sachsenburg-Stüde	1941	GER	142		198	5	203		119	31.12.2015
Fischer	Marc	Salzgitter	1973	GER	355		181	21	202		121	30.06.2016
Littwin	Rüdiger	Dorsten	1953	GER	306		138	64	202		121	31.12.2015
Kellermann	Peter	Wentorf	1957	GER	271	I	172	29	201		123	31.12.2015
Rohwedder	Cornelia	Berlin	1965	GER	356		102	99	201		124	30.06.2016
Schneider	Sabine	Hachenburg	1963	GER	201		188	13	201		124	31.12.2010
Möhle	Marion	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
Soff	Andreas	Unterwellenborn	1960	GER	281		152	41	193		128	31.12.2015
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	1935	GER	174		190	2	192		129	1935-2007
Richter	Michael	Braunschweig	1956	GER	157		133	59	192		129	30.06.2016
Dilling	Daniela	Bad Freienwalde	1962	GER	264		103	88	191		131	31.12.2015
Schläger	Lars	Bielefeld	1984	GER	388		91	100	191		131	30.06.2016
Gröhn	Beate	Stuvenborn	1962	GER	346		168	21	189		133	30.06.2016
Klatt	Dirk	Montabaur	1959	GER	290		149	40	189		133	30.06.2016
Lorber	Heinz	Hannover	1965	GER	7		175	13	188		135	31.12.2007
Neumann	Bernd	Vellmar	1951	GER	345		183	5	188		135	30.06.2016
Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225		146	39	185		137	30.06.2016
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	1962	GER	332		151	34	185		137	30.06.2016
Haase	Falko	Hamburg	1969	GER	342		178	6	184		139	30.06.2016
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260		159	24	183		140	31.12.2015
Kohl	Heinz-Helmuth	Drochtersen-Assel	1947	GER	268		127	54	181		141	30.06.2016
Kummer	Peter	Hamburg	1953	GER	329		153	26	179		142	30.06.2016
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	1935	GER	18		160	19	179		142	31.12.2011
Graubner	Rolf	Hamburg	1955	GER	375		139	38	177		144	30.06.2016
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	1941	GER	11		137	39	176		145	31.12.2015
Fehling	Christian	Marschacht	1971	GER	340		148	27	175		146	30.06.2016
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	1954	GER	185		150	25	175		147	31.12.2015
Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207		133	42	175		147	30.06.2016
Raulf	Martin	Winsen Luhe	1960	GER	396		134	41	175		147	30.06.2016
Willems	André	Troisdorf	1967	GER	108		148	26	174		150	31.12.2010
Steinberg	Antonius	Lennestadt	1947	GER	24	P	165	8	173		151	31.12.2014
Wieser	Leonhard	Reutlingen	1940	AUT	146		147	26	173		151	30.06.2015
Datzmann	Helmut	Roth	1946	GER	198		111	57	168		153	30.06.2016
Descombes	Michel	Ebsdorfergrund	1941	GER	275		168	0	168		153	31.12.2009
Hummel	Helmut	Waldkirch	1942	GER	97		153	15	168		153	31.12.2007
Genz	Peter	Schwarzenbek	1954	GER	261		115	52	167		156	31.12.2013
Kortyka	Sara	Speyer	1991	GER	351		106	61	167		156	30.06.2016
Hirschberger	Torsten	Hannover	1964	GER	125		106	60	166		158	30.06.2016
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58		123	43	166		158	31.12.2014
Gaemlich	Bernd	Düsseldorf	1959	GER	64		158	6	164		160	31.12.2013
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	1958	GER	160		141	22	163		161	31.12.2015
Westphal	Hans-Joachim	Berlin	1957	GER	393		134	28	162		162	30.06.2016
Leffler	Mirko	Suhl	1970	GER	338		83	77	160		163	30.06.2016
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	1939	GER	216		132	26	158		164	31.12.2015
Penalba	Rafael	Buttenheim	1960	GER	279		121	37	158		164	30.06.2016
Schmidtkonz	Thomas	Forchheim	1959	GER	291		113	45	158		164	30.06.2016
Böttjer	Winfried	Bremen	1956	GER	358		113	43	156		167	31.12.2015
Krön	Meinulf	Hamburg	1963	GER	230		141	12	153		168	30.06.2015

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	1960	GER	389		138	14	152		169	30.06.2016
Herbst	Klaus	Mainz	1954	GER	238		152	0	152		169	12.08.2014
Hunhold	Jens	Rathenow	1968	GER	367		132	20	152		169	30.06.2016
Haschen	Jürgen	Kassel	1962	GER	331		122	29	151		172	30.06.2016
Larimo	Tapani	Seinäjoki	1950	FIN	120		151	0	151		172	30.06.2016
Wolfgramm	Klaus	Herford	1957	GER	339		141	10	151		172	30.06.2016
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
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	1959	GER	163	I	104	45	149		177	31.12.2014
Punge	Wolfgang	Bünde	1964	GER	343		118	28	146		178	31.12.2015
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	1947	GER	366		139	6	145		179	30.06.2016
Gaudl	Manfred	Bergen	1960	GER	277		131	13	144		180	30.06.2016
Liszewitz	Dagmar	Köln	1962	GER	210		61	83	144		180	31.12.2009
Frech	Werner	Lahnau	1950	GER	92		80	62	142		182	31.12.2003
Halder	Roland	Köln	1970	GER	302		60	81	141		183	30.06.2012
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	1971	GER	390		120	21	141		183	30.06.2016
Dickmann	Volker	Wesel	1966	GER	344		61	78	139		185	31.12.2015
Löher	Burkhard	Wedel	1959	GER	409		118	20	138		186	30.06.2016
Scheer	Oliver	Hamburg	1967	GER	165		87	50	137		187	30.06.2016
Lo	Schek kee	Hamburg	1966	GER	134		102	34	136		188	31.12.2007
Müller	Willi	Kaltenborn	1947	GER	195		90	45	135		189	31.12.2009
Witting Dr.	Alfred	Wuppertal	1956	GER	229		82	53	135		189	30.06.2010
Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	1965	GER	372		129	6	135		189	31.12.2015
Teicher	Bernhard	Ostbevern	1943	GER	51		102	32	134		192	31.12.2007
Fender	Birgit	Rutesheim	1963	GER	335		66	67	133		193	30.06.2016
Haßlinger	Johannes	Marklohe	1978	GER	364		104	29	133		193	30.06.2014
Liedtke	Otto	Gifhorn	1960	GER	176		108	25	133		193	1960-2012
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	1982	GER	278		114	19	133		193	30.06.2016
Siegert	Hellmut	Hamburg	1954	GER	369		128	3	131		197	30.06.2016
Korölus	Markus	Freiburg	1993	GER	324		107	23	130		198	31.12.2014
Kurani	Hirendra	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246		116	14	130		198	31.12.2009
Leiker	Jörg Ulrich	Cuxhaven	1967	GER	386		92	37	129		200	30.06.2016
Schulze	Ingo	Horb	1948	GER	49	I	42	87	129		200	30.06.2014
Albrecht	Dieter	Gerlingen	1941	GER	377		42	86	128		202	30.06.2016
Albrecht	Bernd	Schwalmstadt	1940	GER	284		69	58	127		203	30.06.2010
Fender	Norbert	Rutesheim	1959	GER	336		61	66	127		203	30.06.2016
Schmid	Norbert	Hamburg	1950	GER	159		121	6	127		203	31.12.2005
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	1949	GER	357		85	41	126		206	31.12.2015
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	1948	GER	101		104	22	126		206	30.06.2016
Witt	Bruno	Zerf	1953	GER	283		101	25	126		206	29.03.2016
Heilers	Florian	Düsseldorf	1975	GER	373		101	24	125		209	30.06.2016
Sachse	Matthias	Berlin	1964	GER	384		117	8	125		209	30.06.2016
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162		112	12	124		211	30.06.2016
Loger	Gerhard	Oldenburg	1959	GER	378		94	29	123		212	30.06.2016
Eisele	Gabriele	Rendsburg	1963	GER	354		100	22	122		213	30.06.2016
Clausen	Jürgen	Nübel	1962	GER	374		81	40	121		214	31.12.2015
Labs	Michael	Berlin	1961	GER	322		90	31	121		214	31.12.2015
Gruhn	Frank	Salzgitter	1965	GER	376		76	44	120		216	30.06.2016
Mohr	Johannes	Mörfelden	1934	GER	126		82	38	120		216	31.12.2009
Pielke	Thomas	Kummerfeld	1963	GER	361		115	5	120		216	30.06.2016
Risch	Joachim	Köln	1955	GER	360		60	60	120		216	30.06.2016
Schremmer	Gerd	Plauen	1956	GER	363		100	19	119		220	30.06.2016
Steckel	Manfred	Köln	1955	GER	385		114	4	118		221	31.12.2015
Pöttger	Robert	Remshalden	1960	GER	392		50	66	116		222	30.06.2016
Szlachta	Richie	Witten	1952	GER	347		116	0	116		222	05.07.2014
Nolte	Hannes	Braunschweig	1942	GER	250		107	8	115		224	31.12.2015
Retzlaff	Harald	Bochum	1961	GER	341		64	51	115		224	30.06.2016
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	1964	GER	403		82	32	114		226	30.06.2016
Kahlert	Wolfgang	Seevetal	1950	GER	224		90	24	114		226	31.12.2014
Laube	Kurt	Stüde	1948	GER	295		112	2	114		226	31.12.2013
Schöll	Martin	Augsburg	1972	GER	370		111	3	114		226	30.06.2016
Tewes	Günter	Garrel	1957	GER	219		102	12	114		226	31.12.2007
Brandl	Johannes	Berlin	1981	GER	352		88	25	113		231	30.06.2014

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand	
Krauss	Roland	Kammerstein	1962	GER	408		86	26	112		232	30.06.2016	
Burmeister	Werner	Glinde	1964	GER	259		100	11	111		233	31.12.2009	
Henke	Peter	Münsterdorf	1963	GER	365		93	18	111		233	30.06.2016	
Preine	Gerrit	Bomlitz	1962	GER	383		98	13	111		233	30.06.2016	
Scheper	Thorsten	Langförden	1965	GER	410		85	26	111		233	30.06.2016	
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	1959	GER	395		81	29	110		237	30.06.2016	
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1941	GER	147		110	0	110		237	31.12.2007	
Kiderlen	Wolfgang	Offenburg	1941	GER	337		82	27	109		239	31.12.2015	
Reuter	Reinhard	Neustadt	1962	GER	407		106	3	109		239	30.06.2016	
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofswiesen	1970	GER	293		77	32	109		239	30.06.2014	
Bendin	Davor	Kiel	1971	GER	151		47	61	108		242	30.06.2006	
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	1969	GER	314		108	0	108		242	30.06.2016	
Höper	Hanno	Lensahn	1960	GER	387		74	34	108		242	30.06.2016	
Schubert	Ralf K.	Frankfurt/Main	1968	GER	397		108	0	108		242	31.12.2015	
Loeber	Ralf	Düsseldorf	1977	GER	414		104	3	107		246	30.06.2016	
Richter	Andreas	Bonn	1970	GER	379		58	49	107		246	30.06.2016	
Frey	Jürgen	Otterndorf	1971	GER	394		83	23	106		248	16.05.2015	
Koch	Steven	Meiningen	1979	GER	140		79	27	106		248	30.06.2014	
Schulte	Uli	Schwanewede	1955	GER	111	I	71	35	106		248	30.06.2015	
Drechsel, Dr.	Uwe	Bad Elster	1958	GER	411		105	0	105		251	30.06.2016	
Grimpe-Luhmann	Niels	Klein Lützel	1966	GER	218		82	23	105		251	31.12.2010	
Jungclaus	Frank	Wedemark	1969	GER	413		71	34	105		251	30.06.2016	
Kotman	Gerhard	Schüttorf	1956	GER	311	I	80	25	105		251	30.06.2014	
Stein	Elmar	Weimar-Wolfsh.	1950	GER	262		103	2	105		251	31.12.2013	
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	1950	GER	251		104	0	104		256	30.06.2016	
Krieg	Stefanie	Limburgerhof	1975	GER	400		57	46	103		257	31.12.2015	
Scherer	Rainer	München	1943	GER	298	I	103	0	103		257	30.06.2014	
Giersberg	Andreas	Bochum	1965	GER	359		69	33	102		259	27.04.2014	
Dörnte	Regine	Kaltenkirchen	1963	GER	399		101	0	101		260	30.06.2016	
Mickel	Klaus-Peter	Karlsruhe	1944	GER	381		86	15	101		260	30.06.2016	
Böttger	Rolf	Syke-Riestedt	1953	GER	228	P	88	12	100		262	31.12.2010	
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	1945	GER	96	I	70	30	100		262	30.06.2014	
Grüneberg	Manfred	Hoyerswerda	1955	GER	404		92	8	100		262	30.06.2016	
Müller	Gerd	Havelberg	1948	GER	402		75	25	100		262	11.03.2016	
Petermann	Hans	Riedlingen Zwief.	1948	GER	412		79	21	100		262	23.01.2016	
Stahlberg	Kirsten	Hamburg	1971	GER	416		86	14	100		262	24.04.2016	
Seeliger	Wolfhard	Brandenburg	1959	GER	382		69	31	100		262	03.04.2015	
Thomé	Niko	Koblenz	1966	GER	348		100	0	100		262	26.10.2013	
Sembach	Markus	Kamen	1962	GER	362	A	73	26	99		270	30.06.2014	
Schmidt	Günter	Wermisdorf	1952	GER	417	A	94	2	96		271	16.04.2016	
Giese	Kay	Buxtehude	1971	GER	418	A	63	32	95		272	07.05.2016	
Dreiser	Timo	Dintenheim	1966	GER	415	A	75	19	94		273	30.06.2016	
Rietkötter	Fritz	Wildeshausen	1966	GER	419	A	71	22	93	2)	274	30.06.2016	
Pitz	Markus	Bad Driburg	1969	GER	406	A	73	12	85		275	30.06.2016	
Richter	Andrea	Hamburg	1958	GER	313	A	48	32	80		276	31.12.2015	
Winkler	Ingolf	Neuss	1972	GER	309	A	68	9	77		277	30.06.2016	
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258	A	57	10	67		278	30.06.2016	
Liebetruth	Horst	Uetze	1964	GER	353	A	56	3	59		279	30.06.2014	
Lichtsinn	Rainer	Montgomery	1971	USA	305	A	52	6	58		280	31.12.2013	
Birnbach	Torsten	Hamburg	1968	GER	155	A	53	3	56		281	31.12.2007	
Wilde	David	Dortmund	1978	GER	280	A	44	6	50		282	31.12.2009	
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	1957	GER	240	A	49	0	49		283	30.06.2013	
Hunold	John Karl	Nürnberg	1965	GER	265	A	17	26	43		284	31.12.2008	
Kaselow	Wolfgang	Eutin	1955	GER	242	A	41	1	42		285	31.12.2013	
Jäger	Nicole	Herne	1970	GER	205	A	39	2	41		286	30.06.2013	
Runtze	Anja	Gudensberg	1970	GER	252	A	13	26	39		287	31.12.2009	
Reich	Daniel	Romanshorn	1958	SUI	315	A	37	0	37		288	31.12.2015	
Klahr	Peter	Nienburg	1935	GER	80	A	30	0	30		289	30.06.2007	
Bauer	Henrik	Bredenbek	1968	GER	239	A	25	1	26		290	31.12.2012	
							55.530	18.204	73.741				
Summe über alle Läufe:							M	U	M+U				31.12.2016

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 30.06.2016
verstorben

Statistik zur Statistik

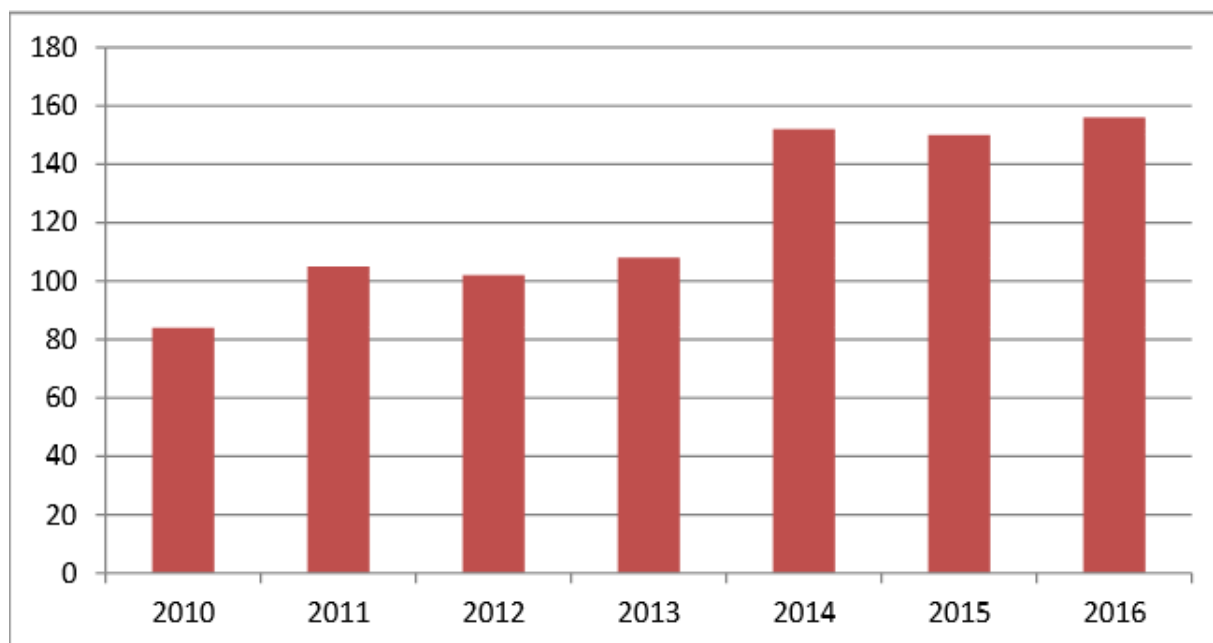
von Michael Kiene

Wann sind die Meldungen eingegangen?

Eingang der Meldungen:		
Datum bis:	Menge	in %
30.06.2016	60	38%
07.07.2016	37	24%
13.07.2016	17	11%
20.07.2016	42	27%

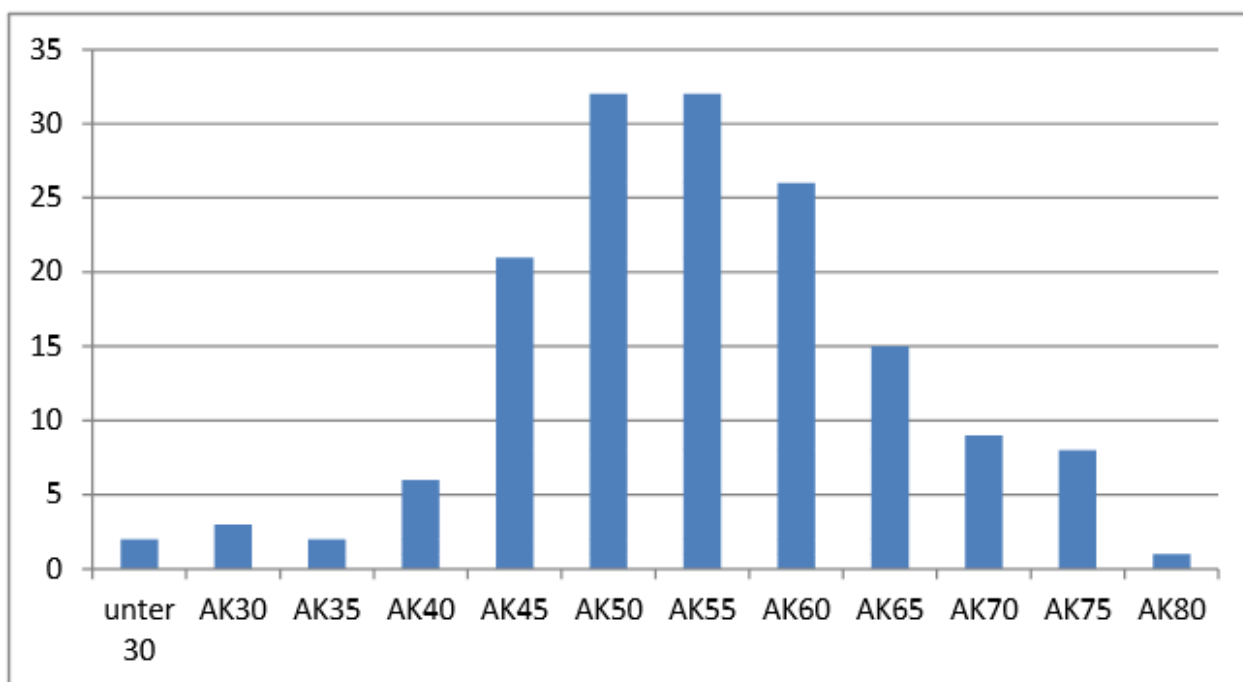
Wieviele Meldungen sind in den letzten Jahren zum Stichtag 30.06. eingegangen?

Meldungen pro Jahr			
Jahr	Meldungen	Aktive Mitglieder	%
2010	84	218	38,5%
2011	105	234	44,9%
2012	102	237	43,0%
2013	108	236	45,8%
2014	152	242	62,8%
2015	150	257	58,4%
2016	156	271	57,6%



wie verteilen sich die Meldungen auf unsere Mitglieder?

	M	W	Summe:
unter 30	1	1	2
AK30	3		3
AK35	2		2
AK40	6		6
AK45	17	4	21
AK50	25	7	32
AK55	28	4	32
AK60	24	2	26
AK65	14	1	15
AK70	8	1	9
AK75	7	1	8
AK80	1		1
Summe:	135	21	156



Stand: 21.07.2016

© Michael Kiene

Inhalt

Adressen	2
Protokoll der Mitgliederversammlung 2016 in Hannover.....	3
Vorstandsbericht.....	5
Vereinsordnung	10
Flaggenmast.....	13
Berichte unserer Mitglieder.....	14
100 Marathons – und die Freude bleibt.....	14
Mein erster Etappenlauf	16
ECO-Trail Oslo.....	18
Ein ganz besonderer Lauf – Skatstadt Marathon Altenburg.....	22
2000 Marathons/Ultras	26
Personalien	27
Trauer um Joachim Neuhaus.....	27
Der Weg war sein Ziel	28
Beileidskarte Joachim Neuhaus	29
Trauer um Gabriel Schlüter.....	30
Trauer um Karl-Heinz Jost.....	31
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe.....	32
Jubiläen	32
Geburtstage.....	33
Jahresstatistik per 30.06.2016 (erstellt von Michael Kiene).....	34
Gesamtstatistik per 30.06.2016 (erstellt von Michael Kiene)	36
Statistik zur Statistik.....	41
Inhalt.....	43
Impressum	43

Impressum

Veröffentlichung:	“100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck:	Hetzel Ellerbek
Auflage:	320 Exemplare
Nächstes Heft:	“100MC aktuell“ 3/2016 erscheint ca. Ende November 2016 Redaktionsschluss: 17.11.2016 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:



Ehrenmitglied Sigrid Eichner gekrönt nach der 6. Etappe vom Moravský UltraMaraton, Ihrem 2.000 Marathon/Ultra