



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 1/2017

Jahreshauptversammlung am 1. April 17 in Hamburg



Willem Mütze läuft Marathon/Ultra Nummer 1.500

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,
Startpässe

Statistik Michael Kiene:

Kassenwart, Wolfgang Kieselbach:
Mitgliederwesen

Webmaster, Michael Weber:
Clubheft, Redaktion

Mitgliederversammlung des 100MC am 1.04.2017

Termin: Samstag, 01.04.2017, 17:00 Uhr im Vereinshaus Vorwärts Wacker, Öjendorfer Weg 78, 22119 Hamburg. Telefon: 040 7314646 (nach dem Öjendorfer See-Marathon).

Einladung und Tagesordnung wurden im Clubheft 100MC *aktuell* 3/2016 bereits veröffentlicht.

Titelfoto: Willem Mütze nach dem Kerstballenmarathon in Boxberg NED (Foto: Pedro Cavaleiro).
Foto auf der Rückseite: 100MC Reisegruppe vor dem Start in Parakou (Foto: privat).

Berichte unserer Mitglieder

50km Ultralauf in Rodgau - 28.01.2017

Rodgau ist immer für eine Überraschung gut !

von Ulrich Tomaschewski

Dieser Lauf ist für mich der Traditionslauf zu Jahresbeginn. Er fand dieses Jahr zum 18ten Mal statt und ich war bei meiner 12ten Teilnahme. In den ersten Jahren war das Wetter eine Katastrophe. Es gab Regen, Hagel, Sturm, Schnee und Matsch, also alles was ein Läufer eigentlich nicht unbedingt herbeisehnt. Als der Ultra aus der Taufe gehoben wurde, war die Teilnehmerzahl gering, das steigerte sich aber von Jahr zu Jahr stetig. Eine perfekte Organisation sprach sich rum, der flache Rundkurs mit einer 5 Kilometer Runde war zu Jahresbeginn das richtige zum „Einlaufen“ und bot auch Einsteigern in die Ultralaufszene die Möglichkeit, sich an längere Distanzen heranzuwagen. Mancher der Teilnehmer testete seine Form, um dann nach x-beliebigen Runden den Lauf zu beenden. Ich war froh, nach einigen Jahren der beruflich bedingten Abwesenheit wieder teilnehmen zu können. So reiste ich dann frohen Mutes am 28. Januar an. Es war kalt in Deutschland, endlich hatten wir mal wieder einen richtigen Winter. Bei minus 5 Grad erfolgte der Start und es sollte dank dauerhaft scheinender Sonne im Verlauf des Tages noch plus 3 Grad werden. Damit waren super Bedingungen zum Laufen gegeben, zwar kalt aber windstill mit einer wärmenden Sonne.

Mein Lauffreund Dirk Klatt, auch 100MC Mitglied, war mit einem großen Aufgebot mit seinem „Klattis Clan“ unterwegs. Heute plante Dirk seinen 200. Marathon zu finishen. Sogar ein riesengroßes Transparent hatte seine Fantruppe dabei.



Dirk Klatt nach seinem 200. Marathon

Foto: privat

Um 10:00 Uhr erfolgte der Start und eine riesige Schlange von Läufern begann sich in Bewegung zu setzen. Bei den vielen Teilnehmern war es am Anfang gedrängt, aber kein Gedränge, denn Ultraläufer wissen um die Länge einer Strecke und heben sich die Körner auf. Die erste Runde also schön im Gänsemarsch laufen und abwarten bis sich das Läuferfeld auseinanderzieht. Zwischen Kilometer 3

und 4 verläuft die Strecke am Feld entlang. In diesem Abschnitt sah ich in der ersten Runde plötzlich ein Rudel Rehe auf uns Läufer zustoben. Oh je was haben die vor. Anstatt abzdrehen wurden noch ein paar Haken geschlagen und dann volle Kanne durch das Läuferfeld. Kurz vor mir quert ein Reh und ich hätte es berühren können. Hinter mir ist leider ein Reh mit einem Läufer kollidiert. Das Reh läuft weiter, aber den Läufer haut es um und herbeigerufene Sanitäter bringen den Läufer mit dem Sanitätswagen zum Krankenhaus; Diagnose Armbruch. Das war auch einige Zeit Gesprächsstoff bei uns Läufern. Nach 4 Runden taucht Sigrid Eichner vor mir auf. Die Erklärung war banal, Sigrid hatte einen Frühstart mit dem Veranstalter vereinbart und war mir daher voraus. Es verging Runde um Runde und was mir auffiel war, dass der Boden staubte. Ja tatsächlich, bei Aufsetzen der Füße kam



Staub auf; und das in Rodgau im Januar. Saukälte mit Staub, eine neue Kombination für mich. Mein Lauf verlief mäßig, die ersten 4 Runden prima, die nächsten beiden so la la und danach der kontinuierliche Absturz. Es kamen Gedanken auf aufzuhören, aber die konnte ich wieder verdrängen, dank dem Sonnenschein. Nach 6:19:25 kam ich ins Ziel und war happy, dass es vorbei war.

Staubige Füße

Foto: Ulrich Tomaschewski

Der 100MC war in Rodgau gut vertreten durch Sigrid Eichner, Sylke Kuhn, Eva Schlüter, Gerhard Reinhard-Milz, Michael Kiene, Dirk Klatt und Helmut Rosieka. Mit Helmut lief ich gemeinsam ins Ziel.

Fazit:

Rodgau ist ein „Muss“ für alle Ultraläufer. Perfekt organisiert, mit einem tollen Supporter-Team. Die 5 Kilometer Runde gibt die Möglichkeit, auch kürzere Distanzen zu laufen, was ich bisher vermeiden konnte. Starter: 812 Läufer, Finisher: 528 Läufer

Wintermarathon in Coburg - 29.01.2017

Und es war ein richtiger Winter !

von Ulrich Tomaschewski

Nach Rodgau am 28. Januar plante ich den Wintermarathon in Coburg am Folgetag ein. In Coburg gibt es eine permanente Marathonstrecke und am letzten Wochenende im Januar wird ein Marathon als Gruppenlauf angeboten. Dazu werden maximal 170 Läufer zugelassen. Es gibt Verpflegungsstellen an der Strecke und auch die möglichen kürzeren Distanzen zu laufen. Da ich am Vortag in Rodgau gelaufen bin, war ich mir sicher, hinten im Feld zu laufen. Direkt am Start liegt auch die Sporthalle mit Bewirtung und Duschen. Das Parkplatzangebot an der Rolf-Forkel-Halle ist klein, daher muss man in die umliegenden Seitenstraßen ausweichen. In der Halle gibt es eine hervorragende Bewirtung mit fairen Preisen. Vor dem Lauf gab es von Jürgen Lesch noch eine ausführliche Information über die Streckenbeschaffenheit und Gefahrenstellen.

Es erfolgte auch der Hinweis, dass bei diesem Lauf keine Startgebühr erhoben wird, sondern eine freiwillige Spende gewünscht wird. Ich fand 20 Euro angemessen und habe diese in die Box geworfen. Klaus-Peter Ulmschneider hatte ebenfalls gemeldet und wir trafen uns in der Halle. Wir beschlossen, gemeinsam langsam zu laufen. Nach dem obligatorischen Gruppenfoto vor dem Start ging es dann los. Da ich vom Rodgau auf die Hüfttasche trug wurde ich von einigen Läufern darauf angesprochen. Dabei musste ich erkennen, dass ich nicht der einzige Läufer war, der an diesem Wochenende einen Doppeldecker lief. Es war noch kälter als in Rodgau. Beim Start war es minus 7 Grad und es wurde im Laufe des Tages 0 Grad. Dazu kamen Schnee und Eis sowie fast 700 Höhenmeter. Es war zum Teil ein erhebliches Gerutsche und ich fand mich bald gemeinsam mit KP am Ende des Feldes.



Foto: Ulrich Tomaschewski

Jürgen Lesch, der ebenfalls mitlief, fragte uns dann, ob wir die komplette Strecke laufen, was wir bestätigten. Daraufhin sagte er, dass dann die Verpflegungsstellen auf uns warten würden. So war es auch, denn es wurde immer auf uns gewartet. Jürgen, vielen Dank dafür.

Die Strecke ist abwechslungsreich entlang Feldern mit herrlicher Aussicht, aber auch durch die Ortschaften. Die Beschilderung und Wegweiser sind TOP, ein Verlaufen fast nicht möglich. Im Vergleich zum Vorjahr hat sich das nochmals verbessert. Es war jedoch schwierig zu laufen durch den Schnee, der zum Teil vereist war. Der Weg hoch zur Feste in Coburg war mit Split gestreut, aber sehr steil. Da war für mich kein Laufen möglich. An der vorletzten Verpflegung ließ ich KP ziehen und bin mit einer Läuferin die letzten 9 Kilometer gelaufen. Sie sprach mich an, da sie nicht alleine weiterlaufen wollte und jemanden zur Begleitung suchte. Mir war das nur recht, denn eine Unterhaltung lenkt ab. So liefen wir gemeinsam bis ins Ziel, das ich nach 6:37:54 erreichte.

Fazit:

Schöner Marathon ohne Stress durch eine sehenswerte Landschaft. Die Idee, einen Trainingslauf auf der permanenten Marathonstrecke anzubieten, ist brilliant. Die Versorgung ausreichend und die Helfer extrem freundlich. Die Strecke ist anspruchsvoll, das Zeitlimit offen. Teilnehmeranzahl begrenzt auf 170.

Das ist Afrika!

100 MC Clubreise 2017

von Mario Sagasser und Jens-Peter Wrage

An einem Mittwochabend im Februar treffen ungewöhnlich viele Menschen in Turnschuhen am Flughafen der togolesischen Hauptstadt Lomé ein. Sie kommen mit Flugzeugen aus Brüssel oder Paris. Darunter die 6 Clubmitglieder Martin Raulf, Christian Fehling, Jens-Peter Wrage, Sven Peemöller (begleitet von Ehefrau Maren) sowie Doris und Mario Sagasser. Der eigentliche Mitinitiator und Afrika-Spezialist René Wallesch sollte erst beim ersten Marathonlauf in Parakou (Benin) dazustoßen, wohin er direkt vom Besuch seines nigerianischen Patenkindes anreiste. Nachdem die Reiseveranstalter Christof und Achim (genannt Akim) uns und weitere Läufer aus Deutschland, den USA, Dänemark und Italien vom Flughafen abholten, ging es mit Privat-PKWs zum Hotel. Beim Abendessen auf der Hotelterrasse mit Blick auf den Golf von Guinea wurden die ersten Informationen zum Land und Ablaufpläne ausgegeben. So auch zu der Schule, die wir am nächsten Tag besichtigen wollten, und der Busfahrt am Freitag nach Parakou (5 Stunden. Zu diesem Zeitpunkt wussten wir noch nicht, dass damit AFRIKANISCHE Stunden gemeint waren!).



Am Donnerstagmittag fahren wir also in die Schule Mon Devoir. Die Ankunftszeit ist so gewählt, dass wir zum Schulende der Grundschüler eintreffen, um den Schulbetrieb möglichst wenig zu stören. Und so stehen wir auf dem Schulinnenhof und ganz schnell bilden sich Trauben von kleinen afrikanischen Schulkindern mit gelben Hemden und T-Shirts und schwarzen Hosen um uns herum. High-Five, Abklatschen oder einfach per Handschlag „Bonjour“ mit den Jocos (Weiße) sagen, steht hier hoch im Kurs. Dass die Be-

geisterung ernst gemeint und sogar noch viel größer ist, werden wir bei dem Marathonlauf in 10 Runden um die Schule am Dienstag erleben.

Die Schule ist eine Privatschule des deutschen Fördervereins Mon Devoir e.V.

Christof und Akim sind aktive Mitglieder des Vereins und sammeln Spendengelder für den Erhalt, Ausbau und Betrieb der Schule. Die togolesische Schulbehörde betreibt in diesem Stadtteil der Hauptstadt eine Schule für 1000 Schüler. Es leben aber 15.000 Menschen (davon mindestens die Hälfte Kinder) in dem Einzugsgebiet. Aus diesem Grund haben die unterschiedlichsten Gruppen sieben private Schulen gegründet, um möglichst vielen Kindern eine schulische Ausbildung zu ermöglichen. Mon Devoir bietet Platz für 850 Schüler von den Klassenstufen 1 bis 12, stellt die Lehrer selbst ein, unterweist diese Lehrer in deutschen Lehrmethoden (im Gegensatz zum französischen Frontalunterricht). In der Mittagspause trifft unsere Gruppe im Computerraum die Schulleiterin sowie die Leiter der Kita, der Grundschule, der Mittel- und der Oberstufe sowie Sekretärin und Hausmeister und den Bauleiter. Der Bauleiter ist für den Ausbau des Schulneubaus verantwortlich, denn der alte Teil ist renovierungsbedürftig (z.B. zu wenig Toiletten). Während wir viel über das Schulprojekt und das Engagement von Lehrern und Förderverein erfahren, stellen auf wir uns ebenfalls vor.

Diese Einleitung fällt etwas ausführlicher aus – aber wir sind immer noch stark beeindruckt von dem, was Mon Devoir dort auf die Beine stellt – und dient zur Erklärung, warum die 3 Erstplatzierten Damen des Parakou-Marathons später einen Teil ihres Preisgelds als Schulgeld an Christof spenden, warum der Hausmeister und der Grundschulleiter eine Woche später beim Trail-Marathon in Kpalimé erscheinen und warum der marathonlaufende Pastor und Organisator der Parakou-Marathons in Benin auch bei den Marathonläufen in Togo mitmacht. Und warum sich in den ersten Tagen der running gag „Das ist Afrika!“ in unsere Köpfe als Ohrwurm einbrannte.

Ach ja, was sind 5 afrikanische Stunden? Auf jeden Fall mehr als 5 europäische. Die Busfahrt sollte zwischen 5-8 Stunden dauern, wir kamen jedoch erst nach ca. 15 Stunden in unserem Hotel in Parakou an: 500 km lt. Routenplaner dauern nach Google maps „Afrika“ länger als unsere Vermutung („That’s Afrika“). „Unser Hotel“ stellte sich bei genauerer Betrachtung der Buchungsbestätigung für uns nach einem kleinen Zwischenstopp lediglich als das gleichnamige Motel heraus („That’s Afrika“). Im Motel angekommen sind wir kurz vor Mitternacht – wo uns René bereits erwartete und zumindest in der Truppe der 100er überwog die Wiedersehensfreude, sodass wir keinerlei Energie vergeudeten, uns über die Afrikanischen Verhältnisse zu mokieren. Die Wiedersehensparty mit René dauerte dann noch einige Zeit und wurde bei Cola und Bier zelebriert und wurde um ca. 1:30 Uhr vom Wirt aufgelöst, was einer gewissen Regeneration vor der Busabfahrt (4:00h) zum Marathon „Marathon Salésien de Parakou, Benin“ förderlich war. Glücklicherweise, der sich mit Keksen oder zumindest Kochbananen eingedeckt hatte, um gestärkt an den Start zu gehen.



Start des Marathons Salésien de Parakou war um 6:00 Uhr morgens.

Fotos: privat

Der Start befand sich ca. 21 km entfernt von Parakou mitten im Nirgendwo, so dass man die ersten 21 km schnurstracks entlang einer gesperrten (fast gesperrten „That’s Afrika“) Hauptverkehrsstrasse entlanggelaufen ist und erst im zweiten Teil einen „Stadtmarathon“ erleben durfte. Trotz dieser frühen Startzeit waren an den passierten Siedlungen und Ortschaften zahlreiche begeisterte Menschen, die auch hartgesottene Kerle (ohne Namen zu nennen) zu Tränen rührten und es wurde zu diesem Zeitpunkt vermutlich jedem Läufer klar „DIES IST AFRIKA – Das wirkliche Afrika“. Diese Begeisterung, die Anfeuerungsrufe, die kilometerlange Laufbegleitung waren einfach überwältigend und ließen die am Vorabend von René beschriebene Sirenenbegleitung des „Besenwagens“ fast verstummen. Klimatisch war der Marathon durch die frühe Startzeit erträglich und die Sonne kam für viele überraschend erst sehr spät mit Wucht. Harmattan heißt dieses Phänomen und beschreibt in Westafrika einen trockenen staubigen Wind, der sich aus der Sahara in Richtung dem Golf von Guinea über Westafrika ausbreitet. Der Staub milderte die direkte Sonneneinstrahlung erheblich. Dennoch floss



der eine oder andere Tropfen Schweiß, so dass man sich nach einem der Verpflegungsstände sehnte, bei denen es Wasser und teilweise eisgekühlte Fruchtsäfte aus verschweißten Folien-schläuchen gab.

Am nächsten Tag nach einem "Etappenfrühstück" (Das Restaurant verfügte nur über ca. 8 Teller, Tassen und Bestecke – „That´s Afrika“) ging es auf eine ca. 3-5-stündige Fahrt Richtung Abomey, der früheren Hauptstadt des Königreiches Dahomey. Achtung: die afrikanischen Stunden entpuppten sich in diesem Fall als ca. 7 Stunden reine Busfahrt. Da die Busfahrt an einem

Sonntag stattfand, ergaben sich einzigartig schöne Bilder, denn im Vorbeifahren konnte man sehr viele Menschen in traditionellen Gewändern (Sonntagskleidung) sehen. Wir erreichten das Hotel um ca. 15:30 Uhr und stellten fest, dass die ausgegebenen Handtücher und Decken nicht für jeden Gast reichten. Da es vergleichsweise warm war und das Wasser sowieso nur zeitweise funktionierte, war dies auch nicht unbedingt nötig. Anmerkung: als unser einheimischer Busfahrer unter unserer Dusche stand, funktionierte das Wasser plötzlich und ich schwöre, dass ich unter der beträchtlichen Menge Schaum, die er benutzte, nur andeutungsweise erkennen konnte, dass es sich um einen Mann handelte. Nach der Ankunft im Hotel mussten wir uns beeilen, um noch zu den Königspalästen zu gelangen. Hier hatten wir eine ausführliche Führung durch die Geschichte des Königreiches Dahomey. Die Ruinen der Paläste gehören zu den berühmtesten und historisch bedeutsamsten Stätten Westafrikas und sind UNESCO-Weltkulturerbe. Das Königreich bestand bereits vor 1620 und der letzte unabhängige von 12 Königen wurde 1892 von französischen Kolonialtruppen besiegt. Abends gab es die Möglichkeit, einer Voodoo-Zeremonie beizuwohnen und anschließend ein gemeinsames Abendessen im wunderschönen Garten des Hotelrestaurants.

Am Montag ging es zurück nach Lomé über die Strasse, die der Busfahrer drei Tage vorher nicht fahren wollte, aus Furcht, dass diese gesperrt sein könnte. Die Frage "Welche Strasse?" beschreibt den Teil dieser Wegstrecke besonders gut und so wurden auch bei dieser Fahrt aus 3 Afrikanischen Stunden wieder ca. 5 Stunden.

In Lomé angekommen, verfielen Christof, Achim und diverse Unterstützer in einen Aktivitätsmodus, der im Hintergrund beachtliches für dieses Laufevent bedeutete, denn wie sagte Christof so treffend: „In Afrika bedeutet eine schriftliche Genehmigung nicht, dass man auch eine Genehmigung besitzt.“ („That´s Afrika“). Im Klartext, stand der Lauf um die Schule in Lomé bis zuletzt auf der Kippe und Christof verhandelte hart und hätte im Schlimmsten Fall einen anderen Lauf ("Plan B") organisiert. Für uns "Unbeteiligte" sah es nach der Verhandlung aus, als ob Christof mit dem Kopf durch die Wand gegangen war, (Christof blutete zumindest am Kopf) aber er konnte verkünden, dass wir am nächsten Morgen, den 14.02.17, mit dem "1er Marathon International du Togo - Marathon in Lomé-Agoè, Togo" starten können. Euphorie machte sich breit, die sich bis zum nächsten Morgen am Start und über den Lauf hinweg trug. Für jeden Teilnehmer ein eigenes, ein besonderes Erlebnis. Unbeschreibliche Szenen, unbeschreibliche Strecke und eine unbeschreibliche Herausforderung.

Christof hatte in der Vorankündigung eine sehr gute Beschreibung gegeben, in der sich jeder der Teilnehmer und Helfer mit seinen Erlebnissen wiederfinden kann. "Die Menschen in Agoè-Zongo sind sehr freundlich, die Verhältnisse im Stadtteil recht einfach.... das Klima ist für alle, die aus dem europäischen Winter angereist sind, recht anstrengend". Mit dem "1er Marathon International du Togo" ist etwas Großartiges ins Leben gerufen worden und erfuhr durch die Beteiligung des Königs und des Deutschen Botschafters an der Abschlusszeremonie den würdigen Rahmen.

Einen Tag später ging es mit dem Bus (inklusive Panne - "und Anschieben bringt doch was") nach Kpalimé. Hier stand am 16.02.17 der "1er Marathon des Papillons-Trail-Marathon Kpalimé" zur Bewältigung an. Untergebracht in einem "österreichisch geführten" Hotel (inkl. Kaiserschmarn) blieben kaum Wünsche offen. Auch hier hatte Christof mit seinen Mitstreitern im Vorfeld wieder erhebliches Organisationstalent bewiesen. Denn die Strecke musste markiert und die Verpflegungspunkte organisiert werden. Laufen durften wir auf einem Trail, der hinsichtlich der Streckenführung atemberaubende Ausblicke hatte und mit den eingestreuten Highlights (2 Wasserfälle mit Bademöglichkeit) in dieser Umgebung als unvergesslich in jeder Laufvita aufgenommen werden könnte. Da störte es kaum, dass sich fast jeder Läufer an der einen oder anderen Stelle verlaufen hatte.



Fotos: privat

Für alle Läufer, die noch weitere Urlaubstage in Togo verbrachten und weiterhin Lust am gemeinsamen Lauf hatten, hatte Christof zwei weitere Laufhighlights geplant: Den 3. MDM Overseas am 18.02.2017, 43,8 km lang (von Kpalime mit anschließender Umrundung des Mount Agou und einem Stück Wegstrecke auf der Hauptstrasse nach Lomé), sowie den 4. MDM Overseas am 20.02.2017, 44 km lang (von Abitat nach Anecho, Glidji, Badougbe, Agbodrafo, Kpémé zurück nach Abitat).

Presseberichte

Mit der 400 zu Marathon Nummer 400

Hohenloher Tagblatt vom 20.12.2016 von Joachim Mayershofer

Leichtathletik Ulrich Tomaschewski hat 1999 seine große Leidenschaft gefunden. Er hat neue Ziele fest im Blick.

Crailsheim. Als Ulrich Tomaschewski am 30. Mai 1999 seinen ersten Marathon lief, war für ihn nicht absehbar, dass diese Laufstrecke seine Passion werden würde. Wie viele Anfänger lief er bei seinem ersten Marathon viel zu schnell los und musste am Ende dafür bitter bezahlen. Viele Gehpausen und noch mehr Schmerzen, aber er hatte das Ziel erreicht. Diese Begleitumstände waren für Tomaschewski mehr Motivation als Frustration, denn so einen Marathon sollte auch ohne Schmerzen und gleichmäßiger zu laufen sein. Nach achteinhalb Jahren waren 100 Marathons gelaufen. Viereinhalb Jahre später waren es bereits 200 Marathons und nach weiteren viereinhalb Jahren 400 Marathons, davon 130 Ultramarathons. Das sind Strecken mit mehr als 42,2 Kilometern Länge.

90 Kilometer in zwölf Stunden

Bei 400 erfolgreichen Marathons gibt es viele Erlebnisse und Begegnungen. Erst kürzlich bei einem Benefizlauf ein gemeinsames Frühstück mit dem Olympiasieger Dieter Baumann, oder die Begegnung mit Olesya und Elena Nurgalieva in Kapstadt. Die Zwillingsschwestern waren Anfang 2000 die besten Ultraläuferinnen der Welt und gewannen zehnmal den Comrades-Ultramarathon über 90 Kilometer in Südafrika.

Auch Ulrich Tomaschewski lief diesen bereits mehrfach. Er ist einer von fünf deutschen Läufern, die diesen Lauf zehnmal erfolgreich beendet haben. Dafür müssen die 90 Kilometer in maximal zwölf Stunden gelaufen werden.

Neben großen Stadtmarathons (Boston, Chicago, London und Berlin) läuft er auch in der Natur, zum Beispiel beim MUM in

Tschechien mit sieben Marathons in sieben Tagen. Unterirdisch verläuft der Untertagemarathon im Erlebnisbergwerk Merkers in 500 Metern Tiefe. Auch Nachtmarathons wurden in Marburg und Immenstadt gelaufen sowie die legendären 100 Kilometer von Biel durch die Nacht.



Ulrich Tomaschewski vor seinem 400. Marathon. Foto: privat

Für das kommende Jahr hat Ulrich Tomaschewski Spanien, Island und Südafrika bereits eingeplant. „Das nächste Ziel sind 500 Marathons, wenn es Körper und Geist zulassen“, sagt er.

pm

Der Marathonläufer und sein Begleiter

Breathing Matters Winter 2016

Deutsche Übersetzung von Dr. med Christoph Wenzel

Peter Burns, ein 69-jähriger aus Witham in Essex, war sein ganzes Leben lang ein aktiver Sportler. Bis Mitte Vierzig spielte er Fußball bevor er zum Läufer wurde.

[Anmerkung: Peter Burns aus Witham in der Grafschaft Essex im Osten von England ist ein passionierter Marathonläufer und Mitglied im 100 Marathon Club UK. Seit 2010 ist er auch Mitglied im 100 Marathon Club Deutschland. Seinen 267 M/U hat er 2016 zwei weitere Marathonzähler auf besondere Art und Weise hinzugefügt]:

Er lief seinen ersten Marathon in London 1991 und den zweiten im Februar 1992 in Kent, wobei er vor Don Thomson, dem Goldmedaillen Gewinner im 50 km Gehen bei den Olympischen Spielen in Rom 1960, ins Ziel kam. Don lief an diesem Tag seinen 100. Marathon und Peter beschloss, es dem großen Sportsmann gleich zu tun und auch 100 Marathonläufe zu schaffen.

Nach acht Jahren finishte er seinen 100. Marathon in Halstead im Mai 1999. Danach setzte er sich als neues Ziel, 200 Marathonläufe zu erreichen. Dabei konnte er alle Straßen-Marathonläufe in UK und Irland einschließlich der Kanalinseln und anderer Inseln des Vereinigten Königreiches finishen.

[Anmerkung: der 100 MC UK unterscheidet Marathon Road und Marathon Trail]

Aber er bemerkte, dass seine Zeiten langsamer wurden und er immer öfter gehen musste. Zuerst dachte er, das läge am Alter oder an zu wenig Training. Sein Hausarzt stimmte dem zu. Als seine Marathonzeiten über 6 Stunden lagen und er nach wenigen Minuten immer Gehpausen einlegen musste, war Peter klar, dass etwas nicht in Ordnung war. Im April 2013 wurde in einer CT-Aufnahme (Computertomographie) im Krankenhaus die Diagnose einer Lungenfibrose unbekannter Ursache gestellt. [Anmerkung: eine Vernarbung durch Bindegewebe, die den Luftaustausch über die Luftbläschen der Lunge zunehmend einschränkt] Das war eine niederschmetternde Diagnose für jemand wie Peter, der mit seiner Frau Mary in seinem Ruhestand überall in UK Marathon gelaufen war. Sein soziales Leben war auch sehr stark beeinträchtigt, weil Peter und Mary ihre Freunde gewöhnlich nur bei Laufveranstaltungen in UK und auswärts

trafen. Peter bekam im Papworth Krankenhaus im Dezember 2015 eine Reha-Behandlung für Lungenkranke. Der Physiotherapeut stellte dabei fest, dass seine Sauerstoffsättigung bei Dauerbelastung stark abfiel. Im Test mit 6 Minuten Gehen zeigte sich, dass sein Körper von einer äußeren Sauerstoffgabe profitierte. Peter kämpfte gegen die Furcht an, nur noch langsam gehen zu können.

Aber die Therapeuten besprachen mit ihm seine Möglichkeiten und betonten, wie wichtig Gehen als Bewegung für ihn wäre. Flüssiger Sauerstoff sei die beste Behandlung für ihn mit seinem aktiven Lebensstil.



Peter mit dem Sauerstoffgerät – tragbar auf dem Rücken mit Schlauch zur Nase.

Das hörte sich gut an und so wurde eine häusliche Behandlung mit Sauerstoff eingeleitet. Zu Beginn des Jahres 2016 bekam Peter sein erstes Sauerstoffgerät. Inzwischen hat er zwei tragbare Sauerstoffgeräte mit hoher Durchflussrate, die er in seiner Garage auffüllen kann. [Anmerkung: das Gerät hat die Bezeichnung Companion 1000T – im Titel genannt als companion = „Begleiter“] Ihm wurde zusätzlich ein tragbarer Sauerstoff-Zylinder für Notfälle gegeben, den er aber bisher noch nicht brauchte.



Darran und Peter beim Halstead Marathon 2016
Fotos: privat

Das Gerät ermöglicht ihm, auf seinen früheren Laufstrecken lange Märsche zu genießen. Das Gelände lässt nicht zu, einen Trolley zu ziehen. Peter klagt aber nicht darüber, das Sauerstoffgerät auf den Schultern zu tragen. Übliche Rucksäcke für Radfahrer behinderten seine Atmung. So musste er ein speziell für ihn angefertigtes Tragesystem für das Sauerstoffgerät kaufen.

Peter kam so gut mit dem Sauerstoffgerät zurecht, dass er schon vor Erhalt des speziellen Tragesystems beschloss, am 8. Mai am Halstead Marathon teilzunehmen. Er hat als Einziger an allen Austragungen des Halstead Marathon teilgenommen und vor vielen Jahren die Startnummer 1 bekommen. Beim 22. Halstead Marathon stiegen die Temperaturen bis 27°C. Peter und Darren - auch ein 100 MC UK Mitglied aus Chelmsford - durften einige Stunden vor dem übrigen Feld starten.

Ehefrau Mary wechselte an der Wasserstelle bei 18 Meilen die Sauerstoffflasche. Die beiden finishten nach 7:24 Std., Peter's langsamste Zeit, 4 Stunden langsamer als seine Bestzeit.

Es gab große gemeinsame Anstrengungen der Behandler vom Krankenhaus und der Läufer vom Halstead Road Running Club, die Peter im gesamten Rennen unterstützten.

Peter wusste nicht, ob er einen weiteren Marathon machen sollte, bevor er es genug sein lassen wollte. Sein heimischer Chelmsford Marathon findet im Oktober statt und er überlegt, dort zu starten.

[Anmerkung: er finishte dort am 23. Oktober 2016 in 7:57:51 Std.].

P.S.: Peter hat sich zum 23. Halstead Marathon am 7.05.2017 angemeldet.

Geduld und Spucke für 42 Kilometer

Stuttgarter Zeitung vom 02.03.2017 von Frank Rothfuß

Laufsport Michael Weber läuft nicht nur Marathon, er veranstaltet sogar einen in Stuttgart – am Sonntag um 9 Uhr.

Auf der Chinesischen Mauer ist er einen Marathon gelaufen, in Alice Springs in der australischen Einöde, in der Sahara und auf den Osterinseln. Aber in seiner

Heimat Stuttgart konnte Michael Weber (58) keinen Marathon angehen, obwohl Politiker aller Couleur über Jahrzehnte davon redeten, man müsse einen solchen veranstalten. Vor

einigen Jahren war Weber des Wartens müde. Und packte die Sache selbst an.

Ehrenmitglied ist er sogar im 100-Marathon-Club, dem man nicht beitreten kann, sondern zu dem man gebeten wird. Bedingung: Man muss mindestens 100 Marathonläufe absolviert haben. Diesem exklusiven Zirkel gehören 260 Männer und Frauen an. Weber gestaltet die Webseite und pflegt auch im Veranstaltungskalender die Marathonläufe ein. Schon seit Längerem ärgert es ihn, dass man zwar überall sonst in der Republik, aber halt nicht in Stuttgart einen Marathon organisiert bekommt. 2001 joggte er gar mit dem damaligen OB Wolfgang Schuster durch den Schlossgarten, der bekundete, spätestens 2003 sei es soweit. Doch der Sportstadt ging wieder einmal die Luft aus. Mal fürchteten die Sportvereine um ihre Zuschüsse, weil der Marathon zu viel Geld verschlinge, mal schien die Organisation zu kompliziert, mal fand man keine Strecke und begnügte sich mit dem Halbmarathon beim Stuttgart-Lauf. 2012 verpuffte auch ein Vorstoß der Sportregion.

Weber ließ sich nicht abschrecken. Er hatte auch keinen Hochglanzlauf im Sinn, bei dem Kenianer und Äthiopier wetteifern. Ein Volkslauf „für einen kleinen Kreis sollte es werden“ – ohne Öffentlichkeitsarbeit. Am Neckar fand er eine Strecke. Los geht es beim



Kurz nach dem Start waren alle frisch: Ein Bild vom zweiten Marathon. Foto: Michael Weber

Wassersportcenter am Max-Eyth-See, danach nach Remseck, danach zur Wilhelmsbrücke bei der Wilhelma und zurück samt Schleife am Max-Eyth-See. Zweimal laufen die Teilnehmer die Runde. Das sind 42,223 Kilometer. Weber ist Streckenvermesser für den Leichtathletikverband. Zudem ist er Kampfrichter. Und pflegt seine kranke Mutter. Was erklärt, dass er nicht mehr an seine Bestzeit von 3:10:24 Stunden herankommt. „Ich hab nicht mehr so viel Zeit zum Training und zu viele Kilos.“ Er habe Mühe unter „fünf Stunden zu bleiben“.

Mitlaufen würde er trotzdem gerne, so wie er es auch bei den ersten beiden Auflagen gemacht hat: Hinter dem Feld, mit dem Handy, falls der Organisator gebraucht wird. Wobei er die meiste Arbeit vor dem Lauf hat. Die Premiere hat ihn naturgemäß die meisten Nerven gekostet. Wie versichert man die Teilnehmer, ohne Pleite zu gehen? Mit Vereinen, Verbänden und Versicherungen hat er telefoniert, monatelang ohne Ergebnis, bis schließlich „mein Versicherungsvertreter gesagt hat: Die Teilnehmer sind bei deiner Privathaftpflicht mitversichert“. Mittlerweile tritt der 100 Marathon-Club als Veranstalter auf, versichert sind also alle 80 Teilnehmer der dritten Auflage über dessen Dachverband, den Hamburger Sportbund.

Dann braucht man Tische für Verpflegung und Pavillons als Wetterschutz, eine Genehmigung vom Gartenbauamt. Das Tiefbauamt muss Streckenmarkierungen mittels Schildern und Wachsmalkreise genehmigen. In Stuttgart kein Problem. In Remseck darf man aber keine Pfeile auf den Boden malen, nur kleine Schilder an Lampen sind gestattet. Von Stuttgart hat Weber gar einen Schlüssel für eine ausrangierte Toilettenanlage in Hofen bekommen. „Die Zusammenarbeit ist gut“, sagt er, „mal schauen, wo uns die Zukunft noch hinführt.“ Mit 25 Läufern hat er begonnen, 80 sind es heuer. Weber: „Es läuft ganz gut.“ Im wahrsten Sinne des Wortes. Dem Mann geht nicht so schnell die Puste aus.

Personalien

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras

und damit Vollmitgliedschaft

Timo Dreiser (Dintesheim) am 07.01.17 beim Buga See Marathon in Kassel.

200 Marathons/Ultras

Christian Fehling (Marschacht) am 13.11.12.16 beim Sülldorfer Marathon in Hamburg.

Falko Haase (Hamburg) am 18.12.16 beim Pisa (ITA) Marathon.

Rolf Graubner (Hamburg) am 24.12.16 an den Teichwiesen in Hamburg.

Bernd Neumann (Vellmar) am 24.12.16 beim 1. Northeimer Heiligabendmarathon.

Michael Richter (Braunschweig) am 14.01.17 beim Michael Richter Geburtstagsmarathon in Braunschweig.

Dirk Klatt (Montabaur) am 28.01.17 beim 50 km Ultralauf in Rodgau.

Werner Kater (Hess. Oldendorf) am 11.02.17 beim Idatum Marathon in Bad Eilsen.

Frank Hoffmann (Horneburg) am 25.02.17 beim Kiel Marathon.

250 Marathons/Ultras

Werner Britz (Aurich) am 18.12.16 beim Langstenachtloop in Santpoort (NED).

Olaf Häsler (Bremen) am 30.10.16 beim Zeitsprung Marathon in Bremen.

300 Marathons/Ultras

Hans Würfl (Rödinghausen) am 18.12.16 beim Idatum Marathon in Bad Eilsen.

400 Marathons/Ultras

Ulrich Tomaschewski (Crailsheim) am 11.12.16 beim Siebengebirgs-Marathon in Aegidienberg (siehe auch Pressebericht in diesem Heft).

500 Marathons/Ultras

Claus Ø Christensen (Rudkøbing DEN) am 30.12.16 beim Hollufgård Cannonball Marathon (DEN).

Bernhard Hertinger (Laudenbach) am 18.02.17 beim Silbersee Marathon in Bobenheim-Roxheim.

700 Marathons/Ultras

Ineke Scheffer (Leens NED) am 25.02.17 beim Karnevalmarathon in Neuenburg.

Heinrich Schütte (Nordstemmen) am 04.03.17 in Hamburg Öjendorf.

900 Marathons/Ultras

Sjoerd Slaaf (Groningen NED) am 25.02.17 beim 1e Polder Lappenvoort Marathon in Eelde-Paterswolde (NED).

1.300 Marathons/Ultras

Peter Wieneke (Hamfelde) am 04.02.17 in Hamburg Öjendorf.

1.500 Marathons/Ultras

Willem Mütze (Heerlen NED) am 24.12.16 beim 3e Eindejaarsloop (oa marathon) in Boxmeer (NED).

Geburtstage

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

Peter Wieneke aus Hamfelde feierte im Dezember seinen **70.** Geburtstag.

Antonius Steinberg aus Lennestadt feierte im Januar seinen **70.** Geburtstag.

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

1	Christian Hottas aus Hamburg (Wiedereintritt)	431	Thorsten Schulte aus Quickborn
428	Pedro Cavaleiro aus Viersen	432	Uwe Laig aus Lengerich
429	Luzie Boenigk aus Berlin	433 A	Sven Ziegler aus Ratingen
430	Jens Schlosser aus Bennewitz	434	Werner Kater aus Hess. Oldendorf
		435	Martin Lehner aus Bayreuth

Austritte

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

Rachel Armstrong
aus Loughton Milton Keynes (GBR)
Rolf Boettger aus Syke-Ristedt
Hartmut Feldmann aus Hamburg

Udo Förster aus Herne
Nicole Jäger aus Herne
Bernhard Teicher aus Ostbevern

Jahresstatistik per 31.12.2016 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Cavaleiro Dr.	Pedro	Viersen	POR	428		65	36	101		1	31.12.2016
Kuhn	Sylke	Kassel	GER	422		76	9	85		2	31.12.2016
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103		71	14	85		2	31.12.2016
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	ITA	127		57	26	83		4	31.12.2016
Schroeder	Christine	Hamburg	GER	257		57	24	81		5	31.12.2016
Löher	Burkhard	Wedel	GER	409		60	17	77		6	31.12.2016
Wallesch	René	Geesthacht	GER	12		66	10	76		7	31.12.2016
Mütze	Willem	Heerlen	NED	254		37	38	75		8	31.12.2016
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42		70	5	75		8	31.12.2016
Kiene	Michael	Northeim	GER	308		48	24	72		10	31.12.2016
Rohwedder	Karl	Braunschweig	GER	334		31	40	71		11	31.12.2016
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	E	45	22	67		12	31.12.2016
Cavaleiro Prof.Dr	Claudia	Viersen	GER	248		29	36	65		13	31.12.2016
Schmidt-Soltau	Peer	Viersen	GER	292		29	36	65		13	31.12.2016
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	118		59	6	65		13	31.12.2016
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	GER	389		55	3	58		16	31.12.2016
Graubner	Rolf	Hamburg	GER	375		46	11	57		17	31.12.2016
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	GER	202		32	25	57		17	31.12.2016
Scheffer	Ineke	Leens	NED	303		43	13	56		19	31.12.2016
Bogacz	Rico	Delmenhorst	GER	427		33	22	55		20	31.12.2016
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99		53	2	55		20	31.12.2016
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	GER	172		52	3	55		20	31.12.2016
Frühau	Sylvia	Osnabrück	GER	328		40	11	51		23	31.12.2016
Rohwedder	Cornelia	Berlin	GER	356		21	30	51		23	31.12.2016
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	GER	232		9	41	50		25	31.12.2016
Junker	Gerd	Wallenhorst	GER	323		43	6	49		26	31.12.2016
Gröhn	Beate	Kaltenkirchen	GER	346		42	5	47		27	31.12.2016
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116		27	20	47		27	31.12.2016
Tomaschewskii	Ulrich	Crailsheim	GER	233		31	15	46		29	31.12.2016
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148		19	26	45		30	31.12.2016

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Hoffmann	Frank	Horneburg	GER	371		45	0	45		30	31.12.2016
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	GER	244		43	1	44		32	31.12.2016
Häsler	Olaf	Bremen	GER	398		28	16	44		32	31.12.2016
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124		41	3	44		32	31.12.2016
Würl	Hans	Rödinghausen	GER	320		30	13	43		35	31.12.2016
Fehling	Christian	Marschacht	GER	340		35	7	42		36	31.12.2016
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137		23	19	42		36	31.12.2016
Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	GER	372		38	4	42		36	31.12.2016
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53		18	23	41		39	31.12.2016
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	287		24	15	39		40	31.12.2016
Liegmann	Günter	Osnabrück	GER	319		24	15	39		40	31.12.2016
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95		3	36	39		40	31.12.2016
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10		28	11	39		40	31.12.2016
Vollmer	Ralf	Buxtehude	GER	255		30	9	39		40	31.12.2016
Krauss	Roland	Kammerstein	GER	408		17	21	38		45	31.12.2016
Christensen	Claus Ø	Rudkøbing	DEN	316		37	0	37		46	31.12.2016
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	GER	241		20	17	37		46	31.12.2016
Hunhold	Jens	Rathenow	GER	367		32	5	37		46	31.12.2016
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	GER	171		36	1	37		46	31.12.2016
von Palombini	Jobst	Bückeburg	GER	29		29	7	36		50	31.12.2016
Haase	Falko	Hamburg	GER	342		31	4	35		51	31.12.2016
Steckel	Manfred	Köln	GER	385		32	2	34		52	31.12.2016
Fender	Norbert	Rutesheim	GER	336		14	19	33		53	31.12.2016
Jungclaus	Frank	Wedemark	GER	413		19	14	33		53	31.12.2016
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	GER	269		30	2	32		55	31.12.2016
Rosieka	Helmut	Bremen	GER	194		18	14	32		55	31.12.2016
Fischer	Marc	Salzgitter	GER	355		25	6	31		57	31.12.2016
Szarvas	Markus	Sonsbeck	GER	424		25	6	31		57	31.12.2016
Bicher	Befan	Berlin	GER	276		15	15	30		59	31.12.2016
Eisele	Gabriele	Rendsburg	GER	354		21	9	30		59	31.12.2016
Fender	Birgit	Rutesheim	GER	335		13	17	30		59	31.12.2016
Kortyka	Sara	Speyer	GER	351		18	12	30		59	31.12.2016
Rolfes	Maria	Lohne	GER	294		23	7	30		59	31.12.2016
Laig	Uwe	Lengerich	GER	432	2	18	12	30		59	31.12.2016
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	288		28	1	29		65	31.12.2016
Kleinekoort	Hans	Soest	NED	327		17	12	29		65	31.12.2016
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	GER	390		26	3	29		65	31.12.2016
Heyer	Hermann	Mülheim-Körlich	GER	420		17	11	28		68	31.12.2016
Seemann Dr.	Tammo	Oldenburg	GER	349		27	1	28		68	30.06.2016
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119		22	5	27		70	31.12.2016
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	43		23	4	27		70	31.12.2016
Kummer	Peter	Hamburg	GER	329		22	5	27		70	31.12.2016
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	GER	285		18	9	27		70	31.12.2016
Böttjer	Winfried	Bremen	GER	358		13	13	26		74	31.12.2016
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115		10	16	26		74	31.12.2016
Heilers	Florian	Düsseldorf	GER	373		20	6	26		74	31.12.2016
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	GER	17		23	3	26		74	31.12.2016
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	237		6	20	26		74	31.12.2016
Petersen	Harald	Kiel	GER	106		25	1	26		74	31.12.2016
Schläger	Lars	Bielefeld	GER	388		11	15	26		74	31.12.2016
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	GER	196		23	2	25		81	31.12.2016
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	GER	403		15	10	25		81	31.12.2016
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6		23	2	25		81	31.12.2016
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	SUI	260		21	4	25		81	31.12.2016
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	GER	44		25	0	25		81	31.12.2016
Britz	Werner	Aurich	GER	226		19	5	24		86	31.12.2016
Heyer	Günter	Kiel	GER	212		20	4	24		86	31.12.2016
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	13		18	4	22		88	31.12.2016
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	ITA	301		22	0	22		88	31.12.2016
Loeber	Ralf	Düsseldorf	GER	414		20	1	21		90	31.12.2016
Ramthun	Martina	Hamburg	GER	369		10	11	21		90	31.12.2016
Schulte	Thorsten	Quickborn	GER	431	2	14	7	21		90	31.12.2016
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	GER	122		3	17	20		92	31.12.2016
Dilling	Daniela	Bad Freienwalde	GER	264		9	11	20		92	31.12.2016
Eller	Thomas	Grafenschaft	GER	304		2	18	20		92	31.12.2016
Haschen	Jürgen	Kassel	GER	331		17	3	20		92	31.12.2016
Pflügler	Christian	Münster	GER	253		19	1	20		92	31.12.2016
Randt	Christoph	Mannheim	GER	139		17	3	20		92	31.12.2016
Westphal	Hans-Joachim	Berlin	GER	393		17	3	20		92	31.12.2016

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Wolfgramm	Klaus	Herford	GER	339		18	2	20		92	31.12.2016
Sembach	Markus	Kamen	GER	362		14	5	19		101	31.12.2016
Dickmann	Volker	Dinslaken	GER	344		1	17	18		102	06.10.2016
Eberle	Gunla	Seevetal	GER	179		12	6	18		102	31.12.2016
Rietkötter	Fritz	Wildeshausen	GER	419		15	3	18		102	31.12.2016
Scheper	Thorsten	Langförden	GER	410		15	3	18		102	31.12.2016
Schmidt	Günter	Wermisdorf	GER	417		15	3	18		102	31.12.2016
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	GER	223		17	0	17		107	31.12.2016
Krieg	Stefanie	Limburgerhof	GER	400		10	7	17		107	31.12.2016
Leiker	Jörg Ulrich	Cuxhaven	GER	386		10	7	17		107	31.12.2016
Loger	Gerhard	Oldenburg	GER	378		13	4	17		107	31.12.2016
Neumann	Bernd	Vellmar	GER	345		17	0	17		107	31.12.2016
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	GER	357		12	4	16		112	31.12.2016
Klatt	Dirk	Montabaur	GER	290		13	3	16		112	31.12.2016
Koenig	Jörg	Stade	GER	222		5	11	16		112	31.12.2016
Leffler	Mirko	Suhl	GER	338		9	7	16		112	31.12.2016
Peñalba	Rafael	Buttenheim	GER	279		11	5	16		112	31.12.2016
Giese	Kay	Buxtehude	GER	418		6	9	15		117	31.12.2016
Punge	Wolfgang	Bünde	GER	343		12	3	15		117	31.12.2016
Schremmer	Gerd	Plauen	GER	363		8	7	15		117	31.12.2016
Traeder	Martin	Hannover	GER	307		12	3	15		177	31.12.2016
Winkler	Ingolf	Neuss	GER	309	A	11	4	15		177	31.12.2016
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GER	208		13	1	14		122	31.12.2016
Pöttger	Robert	Remshalden	GER	392		6	8	14		122	31.12.2016
Sachse	Matthias	Berlin	GER	384		12	2	14		122	31.12.2016
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	GER	274		3	11	14		122	31.12.2016
Soff	Andreas	Unterwellenborn	GER	281		9	5	14		122	31.12.2016
Braun	Helmut	Bielefeld	GER	192		12	1	13		127	31.12.2016
Köhn	Erika	Tangstedt	GER	272		13	0	13		127	31.12.2016
Schulz	Jürgen	Weimar	GER	256		11	2	13		127	31.12.2016
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74		13	0	13		127	31.12.2016
Siegert	Hellmut	Hamburg	GER	369		11	2	13		127	31.12.2016
Berka	Frank	Hamburg	GER	168		7	5	12		132	31.12.2016
Honing	Gijs	Blokker	NED	128		8	4	12		132	31.12.2016
Schacht	Torsten	Norderstedt	GER	162		12	0	12		132	31.12.2016
Schlosser	Jens	Bennewitz	GER	430	2	12	0	12		132	31.12.2016
Sweers	Ralf	Emden	GER	425		10	2	12		132	31.12.2016
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175		11	0	11		137	31.12.2016
Gruhn	Frank	Salzgitter	GER	376		10	1	11		137	31.12.2016
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	GER	258	A	9	2	11		137	19.11.2016
Preine	Gerrit	Bomlitz	GER	383		10	1	11		137	31.12.2016
Raulf	Martin	Winsen Luhe	GER	396		8	3	11		137	30.06.2016
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157		6	5	11		137	31.12.2016
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	GER	332		10	0	10		143	31.12.2016
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	GER	366		9	1	10		143	31.12.2016
Littwin	Rüdiger	Dorsten	GER	306		6	4	10		143	31.12.2016
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2	E	7	3	10		143	31.12.2016
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	GER	160		10	0	10		143	31.12.2016
Pitz	Markus	Bad Driburg	GER	406	A	8	2	10		143	31.12.2016
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57		6	4	10		143	31.12.2016
Schöll	Martin	Augsburg	GER	370		10	0	10		143	31.12.2016
Schubert	Ralf K.	Frankfurt/Main	GER	397		10	0	10		143	31.12.2016
Stahlberg	Kirsten	Hamburg	GER	416		9	1	10		143	24.04.2016
Theuerkorn	Thomas	Bielefeld	GER	423		9	1	10		143	31.12.2016
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	GER	278		9	1	10		143	31.12.2016
Werz	Renate	Offenburg	GER	203		10	0	10		143	31.12.2016
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	GER	395		5	4	9		156	31.12.2016
Boenigk	Luzie	Berlin	GER	429		6	3	9		156	19.11.2016
Dreiser	Timo	Dintenheim	GER	415	A	8	1	9		156	31.12.2016
Höper	Hanno	Lensahn	GER	387		5	4	9		156	31.12.2016
Möhle	Marion	Darmstadt	GER	282		8	1	9		156	31.12.2016
Orth	Peter	Vellmar	GER	426		8	1	9		156	16.10.2016
Risch	Joachim	Köln	GER	360		5	4	9		156	31.12.2016
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	GER	16		7	2	9		156	31.12.2016
Antoni	Günter	Buxtehude	GER	225		6	2	8		164	31.12.2016
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125		5	3	8		164	31.12.2016
Möck	Wolfgang	Linkenheim	GER	207		7	1	8		164	31.12.2016
Storz	Armin	Lichtenwald	GER	421	A	5	3	8		164	31.12.2016
Clausen	Jürgen	Nübel	GER	374		5	2	7		168	31.12.2016

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Drechsel, Dr.	Uwe	Bad Elster	GER	411		7	0	7		168	31.12.2016
Richter	Andreas	Bonn	GER	379		4	3	7		168	31.12.2016
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	152		6	1	7		168	31.12.2016
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79		6	0	6		172	31.12.2016
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32		5	1	6		172	31.12.2016
Pielke	Thomas	Kummerfeld	GER	361		6	0	6		172	31.12.2016
Richter	Andrea	Hamburg	GER	313	A	4	2	6		172	31.12.2016
SchmidtKonz	Thomas	Forchheim	GER	291		3	2	5		176	31.12.2016
Spieker	Johann	Laar	GER	135		5	0	5		176	31.12.2016
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87	E	5	0	5		176	31.12.2016
Albrecht	Dieter	Gerlingen	GER	377		1	3	4		179	31.12.2016
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	GER	216		4	0	4		179	31.12.2016
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	GER	314		4	0	4		179	31.12.2016
Gaudi	Manfred	Bergen	GER	277		4	0	4		179	30.06.2016
Reuter	Reinhard	Neustadt	GER	407		4	0	4		179	30.06.2016
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofswiesen	GER	293		4	0	4		179	31.12.2016
Kellermann	Peter	Wentorf	GER	271		4	0	4		179	31.12.2016
Barthelmann	Joachim	Koblenz	GER	191		1	2	3		186	31.12.2016
Henke	Peter	Münsterdorf	GER	365		2	1	3		186	31.12.2016
Kiderlen	Wolfgang	Offenburg	GER	337		2	1	3		186	31.12.2016
Mickel	Klaus-Peter	Karlsruhe	GER	381		3	0	3		186	31.12.2016
Pufahl	Rainer	Müssen	GER	273		0	3	3		186	31.12.2016
Retzlaff	Harald	Bochum	GER	341		1	2	3		186	31.12.2016
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	GER	220		1	2	3		186	30.06.2016
Burns	Peter	Essex	GBR	296		2	0	2		193	31.12.2016
Datzmann	Helmut	Roth	GER	198		0	2	2		193	31.12.2016
Petermann	Hans	Riedlingen-Zwief.	GER	412		2	0	2		193	23.01.2016
Scheer	Oliver	Hamburg	GER	165		1	1	2		193	31.12.2016
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67		1	1	2		193	31.12.2016
Weitkämper	Wolfgang	Edeweicht	GER	211		0	2	2		193	31.12.2016
Bellwart	Günter	Sachsenburg-Stüde	GER	142		1	0	1		199	31.12.2016
Labs	Michael	Berlin	GER	322		1	0	1		199	31.12.2016
Larimo	Tapani	Seinäjäki	FIN	120		1	0	1		199	31.12.2016
Müller	Gerd	Havelberg	GER	402		1	0	1		199	31.12.2016
Nolte	Hannes	Braunschweig	GER	250		1	0	1		199	31.12.2016
						3.603	1.414	5.017			
Summe:						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 31.12.2016 verstorben

Statistik zur Statistik

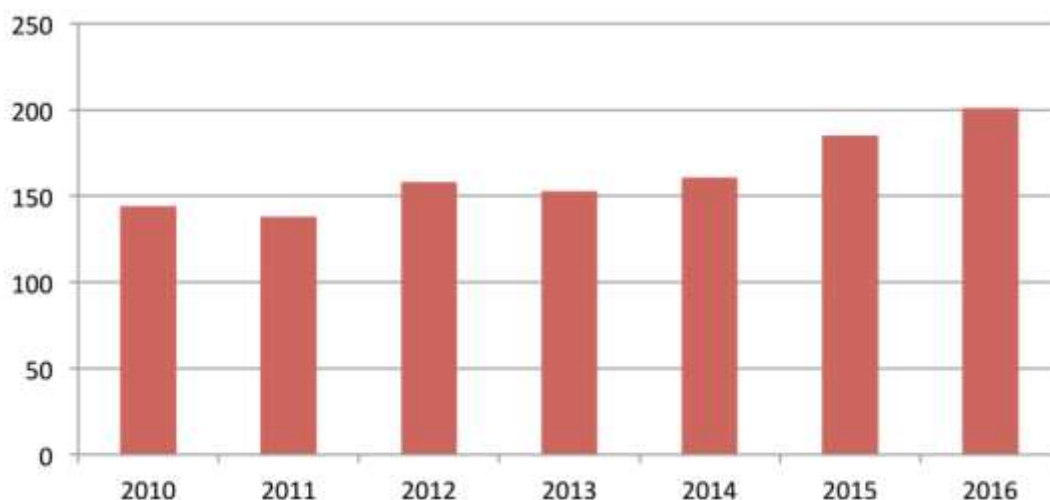
von Michael Kiene

Wann sind die Meldungen eingegangen?

Eingang der Meldungen:		
Datum bis:	Menge	in %
31.12.16	88	44%
07.01.17	60	30%
14.01.17	45	22%
21.01.17	8	4%

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

Meldungen pro Jahr			
Jahr	Meldungen	Aktive Mitglieder	%
2010	144	218	66,1%
2011	138	234	59,0%
2012	158	237	66,7%
2013	153	236	64,8%
2014	161	241	66,8%
2015	185	265	69,8%
2016	201	278	72,3%



Gesamtstatistik per 31.12.2016 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Eichner	Sigrid	Berlin	1940	GER	4	E	1223	802	2.025		1	31.12.2016
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2	E	1182	430	1.612		2	31.12.2016
Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254		584	917	1.501		3	31.12.2016
Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42		1144	154	1.298		4	31.12.2016
Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12		910	262	1.172		5	31.12.2016
Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103		772	234	1.006		6	31.12.2016
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53		461	528	989		7	31.12.2016
Ancora	Vito Piero	San Vito Norm.	1953	ITA	127		724	240	964		8	31.12.2016
Slaaf	Sjoerd	Groningen	1952	NED	99		757	133	890		9	31.12.2016
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	1944	GER	118		728	157	885		10	31.12.2016
Gargano	Angela	Barletta	1961	ITA	115		513	217	730		11	31.12.2016
Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116		526	190	716		12	31.12.2016
Schroeder	Christine	Hamburg	1958	GER	257		574	134	708		13	31.12.2016
Scheffer	Ineke	Leens	1958	NED	303		515	179	694		14	31.12.2016
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	1956	GER	137		454	238	692		15	31.12.2016
von Palombini	Jobst	Bückeberg	1969	GER	29		469	204	673		16	31.12.2016
Honing	Gijs	Blokker	1945	NED	128		454	204	658		17	31.12.2016
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	1962	GER	202		379	276	655		18	31.12.2016
Biallas	Jürgen	Iserlohn	1954	GER	148		266	380	646		19	31.12.2016
Koenig	Jörg	Stade	1949	GER	222		273	363	636		20	31.12.2016
Rosieka	Helmut	Bremen	1948	GER	194		450	154	604		21	31.12.2016
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43		456	109	565		22	31.12.2016
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	1944	GER	67		452	103	555		23	31.12.2016
Felle	Kurt	Memmingen	1941	GER	5	P	364	185	549		24	31.12.1999

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	1953	GER	122		293	253	546	1)	25	31.12.2016
Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124		450	87	537		26	31.12.2016
Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135		427	108	535		27	31.12.2016
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		480	45	525		28	31.12.2016
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	1960	GER	44		404	111	515		29	31.12.2016
Kiene	Michael	Northeim	1971	GER	308		345	163	508		30	31.12.2016
Dolphin	Bob	Renton	1929	USA	104		458	44	502		31	31.12.2014
Weitkämper	Wolfgang	Edeweicht	1960	GER	211		436	66	502		31	31.12.2016
Christensen	Claus Ø	Rudkobing	1960	DEN	316		481	19	500		33	31.12.2016
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	1955	GER	241		304	192	496		34	31.12.2016
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237		274	216	490		35	31.12.2016
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17		455	26	481		36	31.12.2016
Themm	Thorsten	Nortorf	1972	GER	95		258	222	480		37	31.12.2016
Junker	Gerd	Wallenhorst	1956	GER	323		395	79	474		38	31.12.2016
Frühau	Sylvia	Osnabrück	1964	GER	328		322	130	452		39	31.12.2016
Schmidt-Soltau	Peer	Viersen	1981	GER	292		276	160	436		40	31.12.2016
Frank	Rolf	Hohenaspe	1937	GER	6		318	102	420		41	31.12.2016
Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192		398	20	418		42	31.12.2016
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	1933	GER	100	I	383	33	416		43	31.12.2016
Barthelmann	Joachim	Koblenz	1949	GER	191		232	182	414		44	31.12.2016
Sporleder	Ole	Hamburg	1969	GER	152		347	61	408		45	31.12.2016
Petersen	Harald	Kiel	1943	GER	106		327	74	401		46	31.12.2016
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233		269	132	401		46	31.12.2016
Jost	Karl-Heinz	Kiel	1937	GER	48		244	156	400		48	1937-2016
Randt	Christoph	Mannheim	1954	GER	139		346	47	393		49	31.12.2016
Rohwedder	Karl	Braunschweig	1955	GER	334		189	195	384		50	31.12.2016
Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10		314	70	384		50	31.12.2016
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196		312	63	375		52	31.12.2016
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	1952	GER	217		245	129	374		53	31.12.2015
Heyer	Günter	Kiel	1938	GER	212		319	44	363		54	31.12.2016
Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208		238	122	360		55	31.12.2016
Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57		273	81	354		56	31.12.2016
Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119		276	77	353		57	31.12.2016
Kleinekoort	Hans	Soest	1939	NED	327		297	54	351		58	31.12.2016
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171		327	20	347		59	31.12.2016
Sonntag	Werner	Ostfildern	1926	GER	3	E	190	149	339		60	31.12.2010
Szlachetka	Barbara	Hamburg	1956	POL	28	E	279	57	336		61	1956-2005
Vollmer	Ralf	Buxtehude	1962	GER	255		253	81	334		62	31.12.2016
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87	E	300	24	324		63	31.12.2016
Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287		193	128	321		64	31.12.2016
Werz	Renate	Offenburg	1947	GER	203		297	24	321		64	31.12.2016
Iffert	Friedrich	Kassel	1944	GER	32		215	102	317		66	31.12.2016
Cavaleiro Prof.	Claudia	Viersen	1970	GER	248		245	70	315		67	31.12.2016
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269		290	23	313		68	31.12.2016
Gino	Paolo	Novara	1961	ITA	380		287	25	312		69	31.12.2015
Rolfes	Maria	Lohne	1954	GER	294		253	59	312		69	31.12.2016
Seemann Dr.	Tammo	Oldenburg	1971	GER	349		279	31	310		71	30.06.2016
Pufahl	Rainer	Müssen	1964	GER	273		267	41	308		72	31.12.2016
Eipper	Götz W.	Hamburg	1934	GER	114	I	287	19	306		73	31.12.2015
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	1952	GER	223		304	11	305		74	31.12.2016
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288		267	36	303		75	31.12.2016
Eberle	Gunla	Seevetal	1952	GER	179		239	62	301		76	31.12.2016
Würl	Hans	Rödinghausen	1961	GER	320		185	116	301		76	31.12.2016
Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168		206	94	300		78	31.12.2016
Schmidt	Patrik	Hamburg	1946	GER	9		260	39	299		79	30.06.2014
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	1952	GER	232		126	172	298		80	31.12.2016
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-	1959	GER	16		267	29	296		81	31.12.2016
Gehrke	Lothar	Hamburg	1939	GER	85	E	266	29	295		82	1939-2010
Neuhaus	Joachim	Hamburg	1959	GER	321		251	31	282		83	1959-2016
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285		209	71	280		84	31.12.2016
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	1960	ITA	301		259	20	279		85	31.12.2016
Heinig	Marcel	Cottbus	1981	GER	186		150	127	277		86	31.12.2009
Wolf	Dieter	Röpersdorf	1939	GER	15	P	249	23	272		87	31.12.2013

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Burns	Peter	Essex	1947	GBR	296		269	0	269		88	31.12.2016
Schwengler	Franz	Nürnberg	1963	GER	74		267	0	267		89	31.12.2016
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13		232	33	265		90	31.12.2016
Bicher	Stefan	Berlin	1982	GER	276		134	129	263		91	31.12.2016
Gierse	Gerold	Wildeshausen	1955	GER	79		175	88	263		91	31.12.2016
Sesterheim	Bernhard	Trier	1945	GER	121		174	87	261		93	31.12.2009
Nielsen	Michael	Broby	1970	DEN	311		214	43	257		94	07.07.2012
Schiebel	Thomas	Dresden	1954	GER	84		210	47	257		94	1954-2006
Häsler	Olaf	Bremen	1965	GER	398		201	54	255		96	31.12.2016
Seitz	Bernd	Regensburg	1939	GER	55		105	150	255		96	31.08.2014
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	1949	GER	220		104	149	253		98	1949-2016
Behrmann	Heinz	Kiel	1952	GER	158	I	216	36	252		99	30.06.2014
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226		212	39	251		100	31.12.2016
Gormanns	Kurt	Bramsche	1951	GER	270		177	74	251		100	31.12.2011
Rüdig	Otmar	Neuwied	1943	GER	89		154	97	251		100	31.12.2015
Serafin	Reinhold	Gießen	1934	GER	56		172	76	248		103	30.06.2005
Traeder	Martin	Hannover	1990	GER	307		196	50	246		104	31.12.2016
Schwarz	Konrad	Barmstedt	1956	GER	62		188	57	245		105	31.12.2009
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175		238	3	241		106	31.12.2016
Kießling	Achim	München	1939	GER	65		224	16	240		107	31.12.2006
Frenken	Han	Stein	1962	NED	93		144	94	238		108	31.12.2012
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	1968	GER	274		101	137	238		108	31.12.2016
Liegmann	Günter	Osnabrück	1956	GER	319		156	81	237		110	31.12.2016
Pflügler	Christian	Münster	1967	GER	253		149	85	234		111	31.12.2016
Köhn	Erika	Tangstedt	1956	GER	272		213	19	232		112	31.12.2016
Rohwedder	Cornelia	Berlin	1965	GER	356		112	119	231		113	31.12.2016
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	1963	GER	244		213	16	229		114	31.12.2016
Eller	Thomas	Grafschaft	1961	GER	304		56	169	225		115	31.12.2016
Laig	Uwe	Lengerich	1957	GER	432	2	154	71	225		115	31.12.2016
Andreesen	Andres	Wittmund	1966	GER	325		185	36	221		117	31.12.2015
Fischer	Marc	Salzgitter	1973	GER	355		192	24	216		118	31.12.2016
Tauber	Lothar	Zwickau	1935	GER	68		196	20	216		118	31.12.2013
Gröhn	Beate	Kaltenkirchen	1962	GER	346		189	24	213		120	31.12.2016
Geistert	Reinhard	Norderstedt	1952	GER	105		174	38	212		121	31.12.2016
Littwin	Rüdiger	Dorsten	1953	GER	306		144	68	212		121	31.12.2016
Dilling	Daniela	Bad Freienwalde	1962	GER	264		112	99	211		123	31.12.2016
Rohde	Klaus	Jena	1942	GER	33		179	32	211		123	31.12.2016
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260		180	28	208		125	31.12.2016
Fehling	Christian	Marschacht	1971	GER	340		178	29	207		126	31.12.2016
Soff	Andreas	Unterwellenborn	1960	GER	281		161	46	207		126	31.12.2016
Schulz	Jürgen	Weimar	1947	GER	256		147	59	206		128	31.12.2016
Graubner	Rolf	Hamburg	1955	GER	375		161	44	205		129	31.12.2016
Kellermann	Peter	Wentorf	1957	GER	271		176	29	205		129	31.12.2016
Bellwart	Günter	SassenburgStüde	1941	GER	142		199	5	204		131	31.12.2016
Möhle	Marion	Darmstadt	1965	GER	282		155	49	204		131	31.12.2016
Schäfers	Gottfried	Altenberge	1938	GER	178		199	5	204		131	31.12.2013
Schläger	Lars	Bielefeld	1984	GER	388		96	107	203		134	31.12.2016
Haase	Falko	Hamburg	1969	GER	342		192	9	201		135	31.12.2016
Schneider	Sabine	Hachenburg	1963	GER	201		188	13	201		135	31.12.2010
Neumann	Bernd	Vellmar	1951	GER	345		195	5	200		137	31.12.2016
Richter	Michael	Braunschweig	1956	GER	157		138	61	199		138	31.12.2016
Klatt	Dirk	Montabaur	1959	GER	290		156	41	197		139	31.12.2016
Hoffmann	Frank	Horneburg	1964	GER	371		193	2	195		140	31.12.2016
Ruppert	Ralf	Wadersloh	1965	GER	330		97	98	195	1)	140	30.06.2015
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	1935	GER	174		190	2	192		142	1935-2007
Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225		151	40	191		143	31.12.2016
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	1962	GER	332		157	34	191		143	31.12.2016
Kummer	Peter	Hamburg	1953	GER	329		162	29	191		143	31.12.2016
Raulf	Martin	Winsen Luhe	1960	GER	396		145	46	191		143	31.12.2016
Ramthun	Martina	Hamburg	1964	GER	369		116	73	189		147	31.12.2016
Kortyka	Sara	Speyer	1991	GER	351		116	72	188		148	31.12.2016
Lorber	Heinz	Hannover	1965	GER	7		175	13	188		148	31.12.2007
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	1960	GER	389		171	16	187		150	31.12.2016

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Böttjer	Winfried	Bremen	1956	GER	358		126	56	182		151	31.12.2016
Kohl	Heinz-Hel-	DrochtersenAssel	1947	GER	268		127	54	181		152	30.06.2016
Löher	Burkhard	Wedel	1959	GER	409		152	27	179		153	31.12.2016
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	1935	GER	18		160	19	179		153	31.12.2011
Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207		136	42	178		155	31.12.2016
Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	1965	GER	372		167	10	177		156	31.12.2016
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	1941	GER	11		137	39	176		157	31.12.2015
Hunhold	Jens	Rathenow	1968	GER	367		151	24	175		158	31.12.2016
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	1954	GER	185		150	25	175		158	31.12.2015
Willems	André	Troisdorf	1967	GER	108		148	26	174		160	31.12.2010
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	1958	GER	160		151	22	173		161	31.12.2016
Steinberg	Antonius	Lennestadt	1947	GER	24	P	165	8	173		161	31.12.2014
Wieser	Leonhard	Reutlingen	1940	AUT	146	I	147	26	173		161	31.12.2016
Westphal	Hans-Joachim	Berlin	1957	GER	393		142	29	171		164	31.12.2016
Hirschberger	Torsten	Hannover	1964	GER	125		110	60	170		165	31.12.2016
Datzmann	Helmut	Roth	1946	GER	198		111	57	168		166	31.12.2016
Descombes	Michel	Ebsdorfergrund	1941	GER	275		168	0	168		166	31.12.2009
Hummel	Helmut	Waldkirch	1942	GER	97		153	15	168		166	31.12.2007
Genz	Peter	Schwarzenbek	1954	GER	261	I	115	52	167		169	31.12.2013
Leffler	Mirko	Suhl	1970	GER	338		86	81	167		169	31.12.2016
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58		123	43	166		171	31.12.2014
Peñalba	Rafael	Buttenheim	1960	GER	279		125	40	165		172	31.12.2016
Gaemlich	Bernd	Düsseldorf	1959	GER	64		158	6	164		173	31.12.2013
Haschen	Jürgen	Kassel	1962	GER	331		133	30	163		174	31.12.2016
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	1939	GER	216		136	26	162		175	31.12.2016
Wolfgramm	Klaus	Herford	1957	GER	339		152	10	162		175	31.12.2016
Punge	Wolfgang	Bünde	1964	GER	343		130	31	161		177	31.12.2016
Schmidtkonz	Thomas	Forchheim	1959	GER	291		114	46	160		178	31.12.2016
Dickmann	Volker	Dinslaken	1966	GER	344		62	95	157		179	06.10.2016
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	1971	GER	390		133	22	155		180	31.12.2016
Krön	Meinulf	Hamburg	1963	GER	230		141	12	153		181	30.06.2015
Herbst	Klaus	Mainz	1954	GER	238		152	0	152		182	12.08.2014
Larimo	Tapani	Seinäjoki	1950	FIN	120		152	0	152		182	31.12.2016
Steckel	Manfred	Köln	1955	GER	385		146	6	152		182	31.12.2016
Firmani	Mauro	Roma	1957	ITA	391		115	35	150		185	31.12.2014
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	1947	GER	366		143	7	150		185	31.12.2016
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	1959	GER	163	I	104	45	149		187	31.12.2014
Fender	Birgit	Rutesheim	1963	GER	335		71	76	147		188	31.12.2016
Fender	Norbert	Rutesheim	1959	GER	336		67	77	144		189	31.12.2016
Gaudl	Manfred	Bergen	1960	GER	277		131	13	144		189	30.06.2016
Liszewitz	Dagmar	Köln	1962	GER	210		61	83	144		189	31.12.2009
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	1949	GER	357		97	45	142		192	31.12.2016
Frech	Werner	Lahnau	1950	GER	92		80	62	142		192	31.12.2003
Halder	Roland	Köln	1970	GER	302		60	81	141		194	30.06.2012
Orth	Peter	Vellmar	1943	GER	426		123	17	140		195	16.10.2016
Heilers	Florian	Düsseldorf	1975	GER	373		110	29	139		196	31.12.2016
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	1982	GER	278		118	20	138		197	31.12.2016
Scheer	Oliver	Hamburg	1967	GER	165		87	50	137		198	31.12.2016
Leiker	Jörg Ulrich	Cuxhaven	1967	GER	386		96	40	136		199	31.12.2016
Lo	Schek kee	Hamburg	1966	GER	134		102	34	136		199	31.12.2007
Siegert	Hellmut	Hamburg	1954	GER	369		131	5	136		199	31.12.2016
Müller	Willi	Kaltenborn	1947	GER	195		90	45	135		202	31.12.2009
Witting Dr.	Alfred	Wuppertal	1956	GER	229		82	53	135		202	30.06.2010
Eisele	Gabriele	Rendsburg	1963	GER	354		109	25	134		204	31.12.2016
Teicher	Bernhard	Ostbevern	1943	GER	51		102	32	134		204	31.12.2007
Haßlinger	Johannes	Marklohe	1978	GER	364		104	29	133		206	30.06.2014
Liedtke	Otto	Gifhorn	1960	GER	176		108	25	133		206	1960-2012
Sachse	Matthias	Berlin	1964	GER	384		122	9	131		208	31.12.2016
Korölus	Markus	Freiburg	1993	GER	324		107	23	130		209	31.12.2014
Kurani	Hirendra	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246		116	14	130		209	31.12.2009
Albrecht	Dieter	Gerlingen	1941	GER	377		42	87	129		211	31.12.2016
Schremmer	Gerd	Plauen	1956	GER	363		104	25	129		211	31.12.2016
Schulze	Ingo	Horb	1948	GER	49	I	42	87	129		211	30.06.2014

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	1964	GER	403		92	36	128		214	31.12.2016
Clausen	Jürgen	Nübel	1962	GER	374		86	42	128		214	31.12.2016
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162		116	12	128		214	31.12.2016
Albrecht	Bernd	Schwalmsstadt	1940	GER	284		69	58	127		217	30.06.2010
Gruhn	Frank	Salzgitter	1965	GER	376		82	45	127		217	31.12.2016
Krauss	Roland	Kammerstein	1962	GER	408		94	33	127		217	31.12.2016
Loger	Gerhard	Oldenburg	1959	GER	378		97	30	127		217	31.12.2016
Schmid	Norbert	Hamburg	1950	GER	159		121	6	127		217	31.12.2005
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	1948	GER	101		104	22	126		222	30.06.2016
Kuhn	Sylke	Kassel	1971	GER	422		112	14	126		222	31.12.2016
Witt	Bruno	Zerf	1953	GER	283		101	25	126		222	29.03.2016
Risch	Joachim	Köln	1955	GER	360		62	62	124		225	31.12.2016
Pöttger	Robert	Remshalden	1960	GER	392		53	70	123		226	31.12.2016
Jungclaus	Frank	Wedemark	1969	GER	413		80	42	122		227	31.12.2016
Labs	Michael	Berlin	1961	GER	322		91	31	122		227	31.12.2016
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofswiesen	1970	GER	293		87	35	122		227	31.12.2016
Pielke	Thomas	Kummerfeld	1963	GER	361		116	5	121		230	31.12.2016
Sembach	Markus	Kamen	1962	GER	362		89	32	121		230	31.12.2016
Krieg	Stefanie	Limburgerhof	1975	GER	400		67	53	120		232	31.12.2016
Mohr	Johannes	Mörfelden	1934	GER	126		82	38	120		232	31.12.2009
Schöll	Martin	Augsburg	1972	GER	370		117	3	120		232	31.12.2016
Loeber	Ralf	Düsseldorf	1977	GER	414		114	4	118		235	31.12.2016
Schubert	Ralf K.	Frankfurt/Main	1968	GER	397		118	0	118		235	31.12.2016
Schulte	Thorsten	Quickborn	1992	GER	431	2	83	35	118		235	31.12.2016
Scheper	Thorsten	Langförden	1965	GER	410		90	27	117		237	31.12.2016
Laube	Kurt	Stüde	1948	GER	295		114	2	116		238	31.12.2016
Nolte	Hannes	Braunschweig	1942	GER	250		108	8	116		238	31.12.2016
Szlachta	Richie	Witten	1952	GER	347		116	0	116		238	05.07.2014
Preine	Gerrit	Bomlitz	1962	GER	383		102	13	115		241	31.12.2016
Retzlaff	Harald	Bochum	1961	GER	341		64	51	115		241	31.12.2016
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	1959	GER	395		83	31	114		243	31.12.2016
Kahlert	Wolfgang	Seevetal	1950	GER	224		90	24	114		243	31.12.2014
Tewes	Günter	Garrel	1957	GER	219		102	12	114		243	31.12.2007
Brandl	Johannes	Berlin	1981	GER	352		88	25	113		246	30.06.2014
Höper	Hanno	Lensahn	1960	GER	387		78	35	113		246	31.12.2016
Richter	Andreas	Bonn	1970	GER	379		62	51	113		246	31.12.2016
Kiderlen	Wolfgang	Offenburg	1941	GER	337		84	28	112		249	31.12.2016
Schmidt	Günter	Wermsdorf	1952	GER	417		107	5	112		249	31.12.2016
Burmeister	Werner	Glinde	1964	GER	259		100	11	111		251	31.12.2009
Cavaleiro, Dr.	Pedro	Viersen	1969	POR	428		70	41	111		251	31.12.2016
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	1969	GER	314		111	0	111		251	31.12.2016
Henke	Peter	Münsterdorf	1963	GER	365		93	18	111		251	31.12.2016
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1941	GER	147		110	0	110		255	31.12.2007
Heyer	Hermann	Mülheim-Kärlich	1960	GER	420		72	37	109		256	31.12.2016
Reuter	Reinhard	Neustadt	1962	GER	407		106	3	109		256	30.06.2016
Szarvas	Markus	Sonsbeck	1967	GER	424		83	26	109		256	31.12.2016
Bendin	Davor	Kiel	1971	GER	151		47	61	108		259	30.06.2006
Drechsel, Dr.	Uwe	Bad Elster	1958	GER	411		108	0	108		259	31.12.2016
Frey	Jürgen	Otterndorf	1971	GER	394		83	23	106		261	16.05.2015
Koch	Steven	Meiningen	1979	GER	140		79	27	106		261	30.06.2014
Schulte	Uli	Schwanewede	1955	GER	111	I	71	35	106		261	30.06.2015
Grimpe-Luh-	Niels	Klein Lützel	1966	GER	218		82	23	105		264	31.12.2010
Kotman	Gerhard	Schüttorf	1956	GER	311	I	80	25	105		264	30.06.2014
Stein	Elmar	Weimar-Wolfsh.	1950	GER	262		103	2	105		264	31.12.2013
Boenigk	Luzie	Berlin	1962	GER	429		72	32	104		267	19.11.2016
Bogacz	Rico	Delmenhorst	1987	GER	427		66	38	104		267	31.12.2016
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	1950	GER	251		104	0	104		267	31.12.2016
Giese	Kay	Buxtehude	1971	GER	318		65	38	103		270	31.12.2016
Scherer	Rainer	München	1943	GER	298	I	103	0	103		270	30.06.2014
Giersberg	Andreas	Bochum	1965	GER	359		69	33	102		272	27.04.2014
Mickel	Klaus-Peter	Karlsruhe	1944	GER	381		87	15	102		272	31.12.2016
Rietkötter	Fritz	Wildeshausen	1966	GER	419		78	24	102		272	31.12.2016
Dörnte	Regine	Kaltenkirchen	1963	GER	399		101	0	101		275	31.12.2016

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Müller	Gerd	Havelberg	1948	GER	402		76	25	101		275	31.12.2016
Theuerkorn	Thomas	Bielefeld	1961	GER	423		95	6	101		275	31.12.2016
Böttger	Rolf	Syke-Riestedt	1953	GER	228	P	88	12	100		278	31.12.2010
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	1945	GER	96	I	70	30	100		278	30.06.2014
Grüneberg	Manfred	Hoyerswerda	1955	GER	404	I	92	8	100		278	31.12.2016
Petermann	Hans	Riedlingen-Zwief.	1948	GER	412		79	21	100		278	23.01.2016
Seeliger	Wolfhard	Brandenburg	1959	GER	382		69	31	100		278	03.04.2015
Stahlberg	Kirsten	Hamburg	1971	GER	416		86	14	100		278	24.04.2016
Sweers	Ralf	Emden	1963	GER	425		91	9	100		278	31.12.2016
Thomé	Niko	Koblenz	1966	GER	348		100	0	100		278	26.10.2013
Dreiser	Timo	Dintenheim	1966	GER	415	A	80	19	99		286	31.12.2016
Schlosser	Jens	Bennewitz	1961	GER	430	2	93	0	93		287	31.12.2016
Pitz	Markus	Bad Driburg	1969	GER	406	A	79	12	91		288	31.12.2016
Richter	Andrea	Hamburg	1958	GER	313	A	52	34	86		289	31.12.2016
Winkler	Ingolf	Neuss	1972	GER	309	A	74	11	85		290	31.12.2016
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258	A	63	10	73		291	19.11.2016
Storz	Armin	Lichtenwald	1960	GER	421	A	57	16	73		291	31.12.2016
Liebethuth	Horst	Uetze	1964	GER	353	A	56	3	59		293	30.06.2014
Lichtsinn	Rainer	Montgomery	1971	USA	305	A	52	6	58		294	31.12.2013
Birnbach	Torsten	Hamburg	1968	GER	155	A	53	3	56		295	31.12.2007
Wilde	David	Dortmund	1978	GER	280	A	44	6	50		296	31.12.2009
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	1957	GER	240	A	49	0	49		297	30.06.2013
Hunold	John Karl	Nürnberg	1965	GER	265	A	17	26	43		298	31.12.2008
Kaselow	Wolfgang	Eutin	1955	GER	242	A	41	1	42		299	31.12.2013
Jäger	Nicole	Herne	1970	GER	205	A	39	2	41		300	30.06.2013
Runtze	Anja	Gudensberg	1970	GER	252	A	13	26	39		301	31.12.2009
Reich	Daniel	Romanshorn	1958	SUI	315	A	37	0	37		302	31.12.2015
Klahr	Peter	Nienburg	1935	GER	80	A	30	0	30		303	30.06.2007
Bauer	Henrik	Bredenbek	1968	GER	239	A	25	1	26		304	31.12.2012

58887 19485 **78362**

Summe über alle Läufe:

M U M+U

31.12.2016

Best Five 2016 altersbereinigt (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Nat.	Jahrg.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	Schnitt	Altersb.
Randt	Christoph	Mannheim	GE	1954	139	03:29	03:30	03:30	03:30	03:32	17:33	03:30	02:49
Drechsel, Dr.	Uwe	Bad Elster	GE	1958	411	03:22	03:26	03:28	03:29	03:33	17:21	03:28	02:53
Kummer	Peter	Hamburg	GE	1953	329	03:34	03:41	03:42	03:43	03:45	18:26	03:41	02:55
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	GE	1968	269	03:12	03:12	03:14	03:16	03:17	16:13	03:14	02:57
Vollmer	Ralf	Buxtehude	GE	1962	255	03:13	03:27	03:29	03:30	03:32	17:14	03:26	02:58
Gröhn	Beate	Kaltenkirchen	GE	1962	346	03:27	03:34	03:35	03:36	03:40	17:56	03:35	02:59
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	GE	1965	172	03:17	03:21	03:23	03:26	03:26	16:55	03:23	03:00
Fender	Norbert	Rutesheim	GE	1959	336	03:32	03:33	03:34	03:39	03:39	17:59	03:35	03:01
Liegmann	Günter	Osnabrück	GE	1956	319	03:38	03:47	03:48	03:50	03:56	19:01	03:48	03:06
Rohwedder	Karl	Braunschweig	GE	1955	334	03:45	03:49	03:50	03:52	03:54	19:12	03:50	03:06
Soff	Andreas	Unterwellenborn	GE	1960	281	03:23	03:34	03:37	03:48	03:57	18:21	03:40	03:07
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	1946	116	04:08	04:12	04:12	04:14	04:17	21:05	04:13	03:07
Löher	Burkhard	Wedel	GE	1959	409	03:39	03:42	03:42	03:44	03:44	18:34	03:42	03:07
Orth	Peter	Vellmar	GE	1943	426	03:52	04:17	04:29	04:34	04:44	21:59	04:23	03:08
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GE	1959	13	03:39	03:40	03:43	03:47	03:51	18:41	03:44	03:08
Rolfes	Maria	Lohne	GE	1954	294	04:06	04:11	04:12	04:16	04:17	21:04	04:12	03:09
Wolfgang	Klaus	Herford	GE	1957	339	03:43	03:50	03:51	03:52	03:52	19:10	03:50	03:10
Krauss	Roland	Kammerstein	GE	1962	408	03:35	03:36	03:42	03:43	03:45	18:24	03:40	03:11
Clausen	Jürgen	Nübel	GE	1962	374	03:14	03:29	03:40	03:47	04:24	18:36	03:43	03:13
Kiene	Michael	Northeim	GE	1971	308	03:24	03:27	03:27	03:28	03:28	17:17	03:27	03:13
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	GE	1938	43	04:37	04:56	05:00	05:02	05:05	24:42	04:56	03:14
Hirschberger	Torsten	Hannover	GE	1964	125	03:39	03:41	03:43	03:44	03:45	18:35	03:43	03:16
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	GE	1944	17	04:22	04:27	04:28	04:31	04:47	22:38	04:31	03:16
Storz	Armin	Lichtenwald	GE	1960	421	03:22	03:29	03:33	03:47	05:05	19:18	03:51	03:16
Höper	Hanno	Lensahn	GE	1960	387	03:39	03:48	03:50	04:01	04:02	19:21	03:52	03:17
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NE	1952	99	04:06	04:09	04:10	04:11	04:15	20:52	04:10	03:17

Name	Vorname	Ort	Nat.	Jahrg.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	Schnitt	Altersb.
Haschen	Jürgen	Kassel	GE	1962	331	03:36	03:43	03:52	03:53	03:54	19:01	03:48	03:17
von Palombini	Jobst	Bückeburg	GE	1969	29	03:14	03:36	03:39	03:41	03:45	17:58	03:35	03:18
Spieker	Johann	Laar	GE	1939	135	04:51	04:58	04:58	04:58	04:59	24:46	04:57	03:18
Steckel	Manfred	Köln	GE	1955	385	03:58	04:02	04:04	04:09	04:12	20:27	04:05	03:19
Winkler	Ingolf	Neuss	GE	1972	309	03:28	03:28	03:30	03:34	03:36	17:37	03:31	03:19
Graubner	Rolf	Hamburg	GE	1955	375	03:54	04:01	04:14	04:14	04:19	20:44	04:08	03:21
Preine	Gerrit	Bomlitz	GE	1962	383	03:49	03:51	03:54	03:56	03:59	19:32	03:54	03:22
Haase	Falko	Hamburg	GE	1969	342	03:29	03:35	03:45	03:45	03:47	18:23	03:40	03:22
Eichner	Sigrid	Berlin	GE	1940	4	05:38	05:40	05:41	05:44	05:51	28:37	05:43	03:23
Pöttger	Robert	Remshalden	GE	1960	392	03:39	03:56	03:58	04:10	04:17	20:01	04:00	03:24
Loeber	Ralf	Düsseldorf	GE	1977	414	03:27	03:28	03:28	03:28	03:32	17:25	03:29	03:24
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	GE	1952	232	04:05	04:15	04:17	04:32	04:33	21:44	04:20	03:25
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	GE	1955	241	03:56	04:16	04:17	04:19	04:21	21:11	04:14	03:26
Neumann	Klaus	Stuttgart	GE	1952	53	04:14	04:15	04:23	04:27	04:33	21:55	04:23	03:27
Turzynski	Michael	Hannover	GE	1968	10	03:39	03:41	03:46	03:48	03:58	18:55	03:47	03:27
Möck	Wolfgang	Linkenheim	GE	1957	207	03:54	04:05	04:14	04:14	04:27	20:56	04:11	03:27
Kuhn	Sylke	Kassel	GE	1971	422	03:38	03:39	03:40	03:48	03:48	18:35	03:43	03:27
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	SUI	1956	260	04:01	04:10	04:13	04:20	04:22	21:10	04:14	03:27
Fischer	Marc	Salzgitter	GE	1973	355	03:30	03:32	03:36	03:48	03:49	18:16	03:39	03:28
Rehers, Dr.	Hans-Wer-	Osnabrück	GE	1947	285	04:36	04:37	04:37	04:41	04:42	23:16	04:39	03:28
Sachse	Matthias	Berlin	GE	1964	384	03:56	03:56	03:56	03:57	03:59	19:46	03:57	03:29
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	GE	1959	395	03:54	04:08	04:11	04:14	04:17	20:45	04:09	03:29
Gruhn	Frank	Salzgitter	GE	1965	376	03:45	03:57	03:57	03:58	04:07	19:46	03:57	03:30
Rohwedder	Cornelia	Berlin	GE	1965	356	03:51	03:57	03:59	04:12	04:13	20:14	04:02	03:30
Bogacz	Rico	Delmenhorst	GE	1987	427	03:28	03:29	03:31	03:31	03:34	17:34	03:31	03:31
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	GE	1971	390	03:37	03:47	03:49	03:50	03:50	18:55	03:47	03:32
Iffert	Friedrich	Kassel	GE	1944	32	04:43	04:46	04:57	04:57	05:05	24:30	04:54	03:32
Krieg	Stefanie	Limburgerhof	GE	1975	400	03:39	03:39	03:41	03:43	03:44	18:28	03:41	03:33
Schubert	Ralf K.	Frankfurt/Main	GE	1968	397	03:33	03:47	03:54	04:05	04:15	19:36	03:55	03:34
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	GE	1952	223	04:24	04:26	04:36	04:37	04:38	22:42	04:32	03:34
Hunhold	Jens	Rathenow	GE	1968	367	03:51	03:53	03:56	03:57	03:58	19:37	03:55	03:34
Schmitz	Siegfried	Kiel	GE	1946	57	04:28	04:39	04:46	05:02	05:12	24:10	04:50	03:34
Schacht	Torsten	Norderstedt	GE	1961	162	04:03	04:05	04:05	04:19	04:21	20:55	04:11	03:35
Scheffer	Ineke	Leens	NE	1958	303	04:21	04:28	04:35	04:36	04:37	22:40	04:32	03:35
Scheper	Thorsten	Langförden	GE	1965	410	03:47	03:49	04:06	04:13	04:15	20:12	04:02	03:35
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	ITA	1960	301	04:05	04:08	04:18	04:19	04:19	21:11	04:14	03:35
Schöll	Martin	Augsburg	GE	1972	370	03:25	03:44	03:59	03:59	03:59	19:07	03:49	03:36
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NE	1966	119	03:55	03:55	04:03	04:07	04:07	20:09	04:01	03:36
Ramthun	Martina	Hamburg	GE	1964	369	03:40	04:11	04:14	04:21	04:36	21:04	04:12	03:36
Frank	Rolf	Hohenaspe	GE	1937	6	05:27	05:29	05:41	05:46	05:49	28:15	05:39	03:37
Schremmer	Gerd	Plauen	GE	1956	363	04:11	04:26	04:27	04:30	04:33	22:11	04:26	03:37
Klatt	Dirk	Montabaur	GE	1959	290	04:12	04:14	04:20	04:24	04:25	21:37	04:19	03:38
Junker	Gerd	Wallenhorst	GE	1956	323	04:23	04:26	04:27	04:28	04:30	22:17	04:27	03:38
Loger	Gerhard	Oldenburg	GE	1959	378	04:10	04:21	04:21	04:27	04:33	21:55	04:23	03:41
Christensen	Claus Ø	Rudkobing	DE	1960	316	04:04	04:20	04:23	04:25	04:29	21:44	04:20	03:41
Ancora	Vito Piero	San Vito Norm.	ITA	1953	127	04:27	04:40	04:41	04:41	04:42	23:15	04:39	03:41
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GE	1944	118	05:39	05:41	05:51	05:52	05:55	29:00	05:48	03:41
Tomaschewski	Ulrich	Craillsheim	GE	1954	233	04:33	04:34	04:37	04:37	04:41	23:04	04:36	03:42
Siegert	Hellmut	Hamburg	GE	1954	368	04:32	04:33	04:38	04:39	04:43	23:06	04:37	03:42
Westphal	Hans-	Berlin	GE	1957	393	04:17	04:30	04:30	04:35	04:36	22:30	04:30	03:43
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	GE	1963	244	04:13	04:21	04:25	04:26	04:34	22:01	04:24	03:43
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	GE	1949	357	04:28	04:49	04:54	05:02	05:15	24:29	04:53	03:44
Stahlberg	Kirsten	Hamburg	GE	1971	416	03:34	03:52	04:09	04:10	04:16	20:03	04:00	03:45
Rietkötter	Fritz	Wildeshausen	GE	1966	419	04:02	04:08	04:11	04:13	04:19	20:55	04:11	03:45
Peñalba	Rafael	Buttenheim	GE	1960	279	04:12	04:16	04:30	04:31	04:39	22:10	04:26	03:46
Petersen	Harald	Klausdorf	GE	1943	106	05:05	05:12	05:18	05:18	05:29	26:23	05:16	03:46
Pilz	Markus	Bad Driburg	GE	1969	406	04:00	04:05	04:07	04:09	04:12	20:35	04:07	03:47
Pielke	Thomas	Kummerfeld	GE	1963	361	04:05	04:08	04:11	04:25	05:01	21:53	04:22	03:49
Rosieka	Helmut	Bremen	GE	1948	194	04:53	04:55	04:59	05:15	05:16	25:20	05:04	03:49
Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	GE	1965	372	04:11	04:12	04:18	04:25	04:26	21:34	04:19	03:50
Baumgarten	Karl-Wolf-	Weye	GE	1952	196	04:49	04:50	04:54	04:56	04:56	24:27	04:53	03:51
Köhn	Erika	Tangstedt	GE	1956	272	04:51	04:54	04:57	05:01	05:17	25:02	05:00	03:51
Richter	Michael	Braunschweig	GE	1956	157	04:03	04:32	04:59	04:57	05:00	23:35	04:43	03:51
Kleinekoort	Hans	Soest	NE	1939	327	05:38	05:39	05:43	05:44	06:15	29:01	05:48	03:52
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GE	1958	288	04:29	04:39	04:40	04:44	04:45	23:18	04:39	03:53
Kortyka	Joachim	Speyer	GE	1955	287	04:11	04:52	04:54	04:57	05:04	24:00	04:48	03:53
Werz	Renate	Offenburg	GE	1947	203	05:19	05:33	05:36	06:16	06:17	29:04	05:48	03:54
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	GE	1960	44	04:29	04:31	04:37	04:39	04:41	22:58	04:35	03:54
Jungclaus	Frank	Wedemark	GE	1969	413	04:09	04:13	04:17	04:21	04:23	21:24	04:16	03:56
Theuerkorn	Thomas	Bielefeld	GE	1961	423	04:23	04:36	04:37	04:41	04:56	23:15	04:39	03:59
Frühauf	Sylvia	Osnabrück	GE	1964	328	04:31	04:34	04:39	04:40	04:48	23:15	04:39	03:59
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GE	1956	137	04:41	04:43	04:52	04:57	05:07	24:22	04:52	03:59

Name	Vorname	Ort	Nat.	Jahrg.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	Schnitt	Altersb.
Weidemann	Friedhelm	Sassenb.-Stüde	GE	1959	16	04:18	04:33	04:34	05:05	05:15	23:45	04:45	03:59
Fender	Birgit	Rutesheim	GE	1963	335	04:30	04:35	04:49	04:56	04:59	23:51	04:46	04:02
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	GE	1962	202	04:34	04:34	04:41	04:43	04:47	23:22	04:40	04:02
Sporleder	Ole	Hamburg	GE	1969	152	04:04	04:24	04:25	04:33	04:33	22:01	04:24	04:02
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GE	1962	175	04:19	04:38	04:42	04:52	04:53	23:24	04:40	04:03
Sweers	Ralf	Emden	GE	1963	425	04:22	04:25	04:42	04:49	04:57	23:17	04:39	04:03
Punge	Wolfgang	Bünde	GE	1964	343	04:06	04:46	04:48	04:48	04:52	23:23	04:40	04:07
Würl	Hans	Rödinghausen	GE	1961	320	04:28	04:48	04:55	04:55	04:56	24:03	04:48	04:07
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GE	1960	208	04:37	04:46	04:54	04:57	05:04	24:20	04:52	04:08
Dilling	Daniela	Bad Freienwalde	GE	1962	264	04:49	04:51	04:57	05:03	05:03	24:46	04:57	04:08
Schulz	Jürgen	Weimar	GE	1947	256	05:25	05:26	05:34	05:37	05:41	27:46	05:33	04:09
Seemann Dr.	Tammo	Oldenburg	GE	1971	349	04:19	04:22	04:31	04:31	04:34	22:19	04:27	04:10
Heyer	Günter	Kiel	GE	1938	212	06:09	06:15	06:23	06:31	06:31	31:51	06:22	04:10
Koenig	Jörg	Stade	GE	1949	222	05:22	05:27	05:27	05:28	05:37	27:23	05:28	04:11
Häsler	Olaf	Bremen	GE	1965	398	04:14	04:45	04:48	04:52	04:52	23:34	04:42	04:11
Heyer	Hermann	Mülheim-Kärlich	GE	1960	420	04:36	04:55	04:58	04:59	05:09	24:38	04:55	04:11
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	GE	1964	403	04:43	04:44	04:45	04:46	04:50	23:50	04:46	04:11
Risch	Joachim	Köln	GE	1955	360	03:53	04:24	05:16	05:51	06:30	25:55	05:11	04:12
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	GE	1960	389	04:49	04:51	04:58	04:58	05:06	24:44	04:56	04:12
Antoni	Günter	Buxtehude	GE	1941	225	05:34	05:58	06:14	06:16	06:18	30:22	06:04	04:12
Meyer	Hans-	Hamburg	GE	1939	2	05:55	06:04	06:17	06:35	06:37	31:30	06:18	04:12
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	GE	1947	366	05:22	05:36	05:39	05:48	05:49	28:16	05:39	04:13
Schroeder	Christine	Hamburg	GE	1958	257	05:09	05:15	05:17	05:29	05:34	26:47	05:21	04:14
Böttjer	Winfried	Bremen	GE	1956	358	04:56	04:59	05:11	05:22	05:25	25:54	05:10	04:14
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	GE	1947	366	05:22	05:36	05:39	05:49	05:58	28:26	05:41	04:15
Heilers	Florian	Düsseldorf	GE	1975	373	04:24	04:25	04:27	04:27	04:27	22:12	04:26	04:17
Neumann	Bernd	Vellmar	GE	1951	345	05:24	05:25	05:29	05:37	05:40	27:37	05:31	04:18
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	GE	1972	258	04:11	04:29	04:33	04:50	04:52	22:57	04:35	04:19
Eberle	Dietrich	Seevetal	GE	1951	103	05:17	05:37	05:39	05:40	05:41	27:56	05:35	04:21
Sembach	Markus	Kamen	GE	1962	362	04:45	04:59	04:59	05:15	05:16	25:16	05:03	04:22
Leiker	Jörg Ulrich	Cuxhaven	GE	1967	386	04:40	04:50	04:55	04:57	04:57	24:20	04:52	04:24
Raulf	Martin	Winsen Luhe	GE	1960	396	04:58	05:09	05:09	05:10	05:35	26:03	05:12	04:25
Gargano	Angela	Barletta	ITA	1961	115	05:11	05:19	05:19	05:24	05:40	26:54	05:22	04:26
Boenigk	Luzie	Berlin	GE	1962		04:59	05:04	05:28	05:30	05:36	26:40	05:20	04:27
Wieneke	Peter	Hamfelde	GE	1946	42	05:35	05:53	06:10	06:17	06:17	30:15	06:03	04:28
Cavaleiro Dr.	Pedro	Viersen	PO	1969	428	04:46	04:47	04:51	04:58	05:02	24:26	04:53	04:29
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	GE	1968	171	04:52	04:53	04:55	05:02	05:08	24:54	04:58	04:32
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GE	1955	79	05:27	05:29	05:38	05:45	05:49	28:10	05:38	04:34
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GE	1965	124	04:51	05:07	05:13	05:15	05:15	25:43	05:08	04:34
Dreiser	Timo	Dinteshelm	GE	1966	415	04:54	05:01	05:11	05:12	05:15	25:34	05:06	04:35
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GE	1954	237	05:40	05:42	05:45	05:45	05:45	28:37	05:43	04:35
Leffler	Mirko	Suhl	GE	1970	338	04:37	04:41	05:01	05:03	05:24	24:49	04:57	04:36
Britz	Werner	Aurich	GE	1945	226	06:09	06:18	06:23	06:23	06:28	31:43	06:20	04:38
Berka	Frank	Hamburg	GE	1970	168	04:37	04:53	04:55	05:06	05:30	25:03	05:00	04:38
Mütze	Willem	Heerlen	NE	1956	254	05:19	05:44	05:46	05:47	05:48	28:25	05:41	04:39
Bicher	Stefan	Berlin	GE	1982	276	04:24	04:44	04:44	04:45	04:45	23:23	04:40	04:39
Möhle	Marion	Darmstadt	GE	1965	282	05:15	05:20	05:25	05:26	05:27	26:56	05:23	04:40
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	GE	1958	160	05:14	05:25	05:38	05:39	06:08	28:05	05:37	04:41
Cavaleiro Prof.	Claudia	Viersen	GE	1970	248	04:52	05:06	05:08	05:11	05:12	25:31	05:06	04:42
Weber	Michael	Stuttgart	GE	1958	87	05:27	05:30	05:37	05:38	06:15	28:28	05:41	04:44
Schlütter	Eva	Hatzenbühl	GE	1968	274	05:01	05:06	05:06	05:17	05:48	26:20	05:16	04:45
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GE	1954	148	05:55	05:56	06:00	06:00	06:03	29:57	05:59	04:48
Pflügler	Christian	Münster	GE	1967	253	05:01	05:10	05:16	05:35	05:35	26:38	05:19	04:49
Wendefeuere	Heiko	Schönebeck	GE	1982	278	04:38	04:41	04:50	04:53	05:05	24:09	04:49	04:49
Szarvas	Markus	Sonsbeck	GE	1967	424	05:12	05:18	05:23	05:23	05:28	26:46	05:21	04:50
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	GE	1962	332	05:07	05:44	05:46	05:52	05:57	28:28	05:41	04:55
Schmidt-Soltau	Peer	Viersen	GE	1981	292	04:52	05:06	05:08	05:11	05:12	25:31	05:06	05:04
Honing	Gijs	Blokker	NE	1945	128	06:22	06:29	07:10	07:27	08:44	36:14	07:14	05:18
Kortyka	Sara	Speyer	GE	1991	351	04:58	05:18	05:22	05:34	05:43	26:57	05:23	05:23
Traeder	Martin	Hannover	GE	1990	307	04:32	05:16	05:28	06:00	06:13	27:30	05:30	05:30
Eberle	Gunla	Seevetal	GE	1952	179	08:38	08:41	08:43	08:47	08:54	43:45	08:45	06:21

Auf unserer Webseite findet Ihr diese Statistik auch in der Sortierung ohne Altersbereinigung sowie weitere Statistiken.

Inhalt

Adressen	2
Mitgliederversammlung des 100MC am 1.04.2017	2
Berichte unserer Mitglieder.....	3
50km Ultralauf in Rodgau - 28.01.2017	3
Wintermarathon in Coburg - 29.01.2017	4
Das ist Afrika!	6
Presseberichte	10
Mit der 400 zu Marathon Nummer 400	10
Der Marathonläufer und sein Begleiter	11
Geduld und Spucke für 42 Kilometer	12
Personalien	14
Jubiläen	14
Geburtstage	14
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe	15
Austritte	15
Jahresstatistik per 31.12.2016 (erstellt von Michael Kiene).....	15
Statistik zur Statistik.....	18
Gesamtstatistik per 31.12.2016 (erstellt von Michael Kiene)	19
Best Five 2016 altersbereinigt (erstellt von Michael Kiene).....	24
Inhalt.....	27
Impressum	27

Impressum

Veröffentlichung:	“100MC <i>aktuell</i> “ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck:	Hetzel Ellerbek
Auflage:	320 Exemplare
Nächstes Heft:	“100MC <i>aktuell</i> “ 2/2017 erscheint ca. Ende Juli 2017 Redaktionsschluss: 12.07.2017 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:



100 MC Reisegruppe vor dem Start in Parakou (Benin)