



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 2/2017

Jahreshauptversammlung am 3. März 18 in Stuttgart



Vito Piero Ancora läuft seinen 1000. Marathon / Ultra

Urkunden- und Pokalübergabe im Namen des 100 Marathon Club Deutschland durch unser Ehrenmitglied Sigrid Eichner

100 Marathon Club Deutschland e.V.

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

Adressen

1. Vorsitzender: Mario Sagasser:

2. Vorsitzender: Gerd Junker:

Vorstandsmitglieder:

Startpässe Gabriele Eisele:

Statistik Michael Kiene:

**Kassenwart,
Mitgliederwesen** Wolfgang Kieselbach:

**Webmaster,
Clubheft, Redaktion** Michael Weber:

Titelfoto: Ehrung für Vito Piero Ancora nach dem 3. Tag des QuadrOrtaThon am 03.06.2017 am Lago di Orta in Italien (Foto: Club Super Marathon Italia).

Foto auf der Rückseite: Ehrung für Rosemarie von Kocemba am 20.03.2017 beim Kaltenkirchener Frühlingslauf (Foto: Ulrich Niehuß).

Protokoll der Mitgliederversammlung 2017 in Hamburg

Protokoll der Jahreshauptversammlung des 100 Marathon Club Deutschland e.V. vom 01.04.2017 im Vereinshaus Vorwärts Wacker, Öjendorfer Weg 78, Hamburg

Teilnehmer gemäß Liste: 23 Mitglieder plus 6 Gäste waren:

Mario Sagasser, Doris Sagasser, Helmut Rosieka, Beate Gröhn, Sylvia Frühauf, Sigrid Eichner, Hans-Joachim Meyer, Karl Rohwedder, Sylke Kuhn, Cornelia Rohwedder, Michael Kiene, Erika Köhn, Gerd Junker, Wolfgang Kieselbach, Frank Berka, Michele de John (Gast), Klaus Bangert, Joachim Eisele (Gast), Gabriele Eisele, Frank Karolewski (Gast), Siegfried Schmitz, Rita Gehrke (Gast), Harald Petersen, Thorsten Schulte, Martina Ramthun, Hans-Jürgen Hetzel, Johanna Schumann (Gast), Till Probst (Gast), Rolf Graubner

TOP1 Begrüßung durch den Vorstand

- 17:15 Uhr – Mario Sagasser begrüßt die Teilnehmer und eröffnet die Sitzung.
- 23 stimmberechtigte Mitglieder sowie sechs Gäste nehmen an der Versammlung teil.
- Der 1. Vorsitzende stellt fest, dass die Versammlung form – und fristgerecht einberufen wurde und beschlussfähig ist.
- Weitere Anträge zur Tagesordnung sind nicht gestellt worden.
- Der Antrag zur Geschäftsordnung wurde mit einer Enthaltung einstimmig angenommen.
- Die Abstimmung erfolgt per Handzeichen.
- Gerd Junker ist Protokollführer.

TOP2 Ehrungen

- Die Versammlung erhebt sich zum Gedenken unserer Verstorbenen:
Reinhold Serafin, Gabriel Schlüter und Karl-Heinz Jost.

TOP2b

- Antrag des Vorstands zum Mitgliederausschluss von Dr. Heiko Henkel und Reto Cavelti wegen fehlender Beitragszahlungen, weil der Zeitaufwand und die Kosten für Rücklastschriften und Mahnungen zu hoch sind (Bericht darüber von Wolfgang Kieselbach liegt vor).
- Der Antrag auf Ausschluss wurde mit einer Enthaltung einstimmig angenommen.

TOP3 Bericht des 1. Vorsitzenden Mario Sagasser

- über Mitgliederzahlen des Clubs
- Aufgabenverteilung des Vorstands
- Vorstandssitzungen (Telefonkonferenzen)
- Berichte der einzelnen Ressorts
- Rückblick auf das vergangene Jahr
- Weiteres

Mario bedankte sich für die gute und konstruktive Zusammenarbeit beim Vorstand

Bericht findet sich im Anhang

Berichte der einzelnen Ressorts finden sich ebenfalls in Anhängen

Till Probst wäre dankbar, wenn ein jüngerer Mensch ihn bei der Zeitnahme des Öjendorf-Marathons unterstützen würde. Es wäre dringend erforderlich, auch jemand anderen mit der Zeitnahme beauftragen zu können. Würde Till kurzfristig ausfallen, müsste die Veranstaltung abgesagt werden. Wer Interesse und Spaß an EDV und Zeitmessung hat, bitte unbedingt melden !

Martina Ramthun macht einen Vorschlag für die Clubreise 2019: Ziel Philippinen ! Sie macht sich schlau, weil sie den Veranstalter des jetzigen Philippinen-Laufes kennt, weitere Infos folgen.

TOP4 Kassenbericht

- Wolfgang Kieselbach trägt seinen Kassenbericht vor
- Rücklastschriften bei den Mitgliederbeiträgen sind lästig, zeitaufwendig und teuer
- Das Geschäftsjahr verlief aufgrund der vielen Eintritte neuer Mitglieder erfreulich
- Selbst unangenehme Aufgaben wie die Steuererklärung wurden erledigt

Wolgangs Bericht findet sich im Anhang

TOP5 Bericht der Kassenprüfer

- Sylvia Frühauf trägt vor
- Die Kasse wurde ordentlich geführt, es wurden keine Auffälligkeiten entdeckt.

Sylvias Bericht findet sich im Anhang

Anschließend berichtet Mario über die Kontogebührenerhöhung der HASPA. Ein Wechsel zu einem anderen Geldinstitut würde wahrscheinlich nur vom Regen in die Traufe führen, weil alle Geldinstitute ihre Gebühren anheben werden, um überhaupt noch irgendwie Geld verdienen zu können.

TOP6 Aussprache

- Siegfried Schmitz fragt an, wer Hinweise gibt, wenn ein Laufjubiläum ansteht.
- Allgemein wurde festgestellt, dass jeder, der etwas dazu weiß, dieses an ein Vorstandsmitglied melden darf.

TOP7 Entlastung des Vorstandes

- Die Entlastung des Vorstandes wurde mit vier Enthaltungen einstimmig angenommen.

TOP8 Wahl des 1. Vorsitzenden

- Mario Sagasser wurde mit einer Enthaltung einstimmig gewählt.

TOP9 Wahl des 2. Vorsitzenden

- Gerd Junker wurde mit einer Enthaltung einstimmig gewählt.

TOP10 Wahl weiterer Vorstandsmitglieder

- Michael Weber (Redaktion, Homepage, Clubheft)
- Wolfgang Kieselbach (Kassenwart, Mitglieder)
- Gabriele Eisele (Startpässe)
- Michael Kiene (Statistik)

wurden einstimmig mit einer Enthaltung gewählt.

TOP11 Wahl eines Kassenprüfers

- Sylvia Frühauf wurde mit einer Enthaltung einstimmig gewählt.
- René Wallesch ist noch im Amt bis 2018.

TOP12 Weitere Anträge

- Helmut Rosieka sucht für den Deutschlandlauf 2017, der von Oliver Witzke vom 16.7. – 3.8. durchgeführt wird, noch Helfer.
- Helmut weist darauf hin, dass jeder Läufer hier etwas zurückgeben kann, was uns bei jeder Laufveranstaltung auch zu Gute kommt – eine tolle Hilfsbereitschaft mit toller Verpflegung. Wer Zeit und Lust hat, bitte bei uns oder bei Helmut melden. Vielen Dank !

Ende der Sitzung: 19:22 Uhr

Protokoll erstellt: Gerd Junker

Protokoll geprüft: Mario Sagasser

Anlagen zum Protokoll

Mitgliederversammlung 01.04.2017, Hamburg-Öjendorf
hier: Bericht des Vorstands Mario Sagasser

TOP 3 Bericht des Vorstands

1. Mitgliederzahl

1.1. Mitgliederzahl per 31.12.2016: 287 (davon 33 F, 21 Auslandsmitglieder)

Eintritte bis 31.12.2016: 25

Austritte bis 31.12.2016: 7 || alle aus Gründen des Alters, der Gesundheit, der Arbeitsbelastung, nicht mehr laufen oder außereurop. umgezogen sind
 (Vergleich: 31.12.2015: 269 (Zuwachs von 6,3%))

In diesem Zusammenhang stelle ich wieder fest, dass die passive Mitgliedschaft kaum genutzt wird, gerade beim Austritt aus Gesundheits- bzw. Altersgründen.

Und wir wachsen weiter! In diesem Jahr gibt es bislang 9 Eintritte (1 Wiedereintritt) zu vermelden, *allerdings auch bereits 2 Austritte.*

Informativ: zum 01.4.17 sind wir 294 Mitglieder. Seit dem 10.3.2014 (als wir den Vorstand übernommen haben) gibt es 81 Beitritte.

2. Vorstand:

2.1. Aufgabenverteilung

2.1.1. Erika Köhn: Kleidung, Merchandizing, Koordination der V-Sitzungen und JHV

2.1.2. Michael Weber: Admin der Homepage, Internet-Redakteur, Herausgeber und Chefredakteur des Clubhefts (unverändert)

2.1.3. Michael Kiene: Statistiker, Ehrenurkunden

2.1.4. Klaus Bangert: internet-Redakteur (Geburtstage), HLV (Startpässe, Veranstaltungsberichte Öjendorf)

2.1.5. Wolfgang Kieselbach: Kassenwart

2.1.6. Mario: Eingangstor, u.a. für Mitgliedsanträge (Eingangsbestätigung an den Neuling), HLV allgemein (zB Sportversicherung), HSB, HASPA, allg. Anfragen

2.2. Ich bedanke mich an dieser Stelle ausdrücklich für die Zusammenarbeit. Sie ist sehr harmonisch und immer sachlich. Es hat auch im vergangenen Jahr wieder Spaß gemacht mit euch zusammenzuarbeiten. Vielen Dank an euch.

3. 2 Vorstandssitzungen (per Telefonkonferenz), hier: Auszug einiger Themen bzw. Beschlüsse

3.1. 15.11.2016 (u.a.)

3.1.1. Jubiläumsurkunden für Nichtmitglieder

3.1.2. Jubiläumspokale

3.1.3. Nachhalten von Vorstandsbeschlüssen

3.1.4. Kein email-Verteiler

- 3.1.5. Neue Redakteurin
- 3.2. _20.2.2017
 - 3.2.1. Leistungen der Mitglieder samt Optimierungspotentialen
- 3.3. _23.3.2017
 - 3.3.1. Status und Folgen für Nichtzahler als „ruhendes“ Mitglied
 - 3.3.2. Voraussetzungen zur Nutzung der Zählanlage (Ergänzung)

Dazu kommen bilaterale Gespräche zwischen Erika und mir.

4. Berichte aus den einzelnen Ressorts:
 - 4.1. Bericht Erika (2. Vorsitzende)
 - 4.2. Bericht Michael Kiene (Statistiker)
 - 4.3. Bericht Michael Weber (Redaktion Clubheft, Webseite): verlesen durch Mario
 - 4.4. Bericht Klaus (Sportwart)
 - 4.5. Bericht Wolfgang (Kassenwart)
 - 4.6. Bericht Abteilung Öjendorf durch Till Probst
 - 4.7. Ergänzung Öjendorf:
 - 4.7.1. 714 Teilnehmer in 2016
 - 4.7.1.1. trotz des Umzugs an den Allermöher See im September wg. Doppelbelegung des Öjendorfer Parks durch das Bezirksamt
 - 4.7.1.2. wiederum konnten wir durch unsere offizielle Genehmigung Baumpflegearbeiten beenden, die die Strecke im November versperren
 - 4.7.2. Wieder gab es eine finanzielle Zuwendung der HASPA für die Abteilung Öjendorf zum Einkauf von IT-Technik für die Zählanlage.
5. Weiteres:
 - 5.1. Unterwegs:
 - 5.1.1. Bei dem CountryClub-organisierten Marathon in San Marino waren 5 Clubmitglieder dabei - hier fand ein gelungener Austausch mit den Mitgliedern der anderen 100 Marathon Clubs (SF, NL, DK) statt
 - 5.1.2. Ebenso bei der von Rene mitinitiierten Afrika-Reise im Februar d. J.
 - 5.1.3. Ende Januar 2018 organisiert Jürgen Kuhlmeier wieder eine Kreuzfahrt ab Florida mit 2 Marathonläufern auf dem Festland (örtliche Veranstalter)
 - 5.2. Im Februar hat ein Sportstudent Interviews zur Motivation von Marathonläufern in Öjendorf durchgeführt
 - 5.3. After-Run-Party Hamburg Marathon 2017: bei Interesse muss jemand organisieren, da Doris und ich auf dem Darß laufen werden.
6. last but not least:
 - 6.1. Ruhe im Club stabilisiert! Positive Außendarstellung. Es herrscht eine harmonische Grundstimmung intern.
 - 6.2. Wir behalten seit 2010 eingeschlagenen Weg bei – er ist erfolgreich und konsequent.
 - 6.3. Wir behalten uns weiterhin vor, Kommentare zu löschen, wenn diese nicht der Netiquette entsprechen. (Die Forenhaftung ist weiterhin gültig, wurde durch den EuGH bestätigt.)
7. Für unsere Arbeit habe ich persönlich wieder positive Rückmeldungen erhalten. Ein ehemaliges Vorstandsmitglied sagte im September, dass die „positive Ruhe“, die es bereits in 2011 attestiert hatte, weiterhin besteht – zu seiner Freude. Ein Jubilar (90. Geburtstag) hofft noch lange, die pos. Entwicklung des Clubs verfolgen zu dürfen.
8. Rückblick auf die vergangenen 3 Jahre:
 - 8.1. 72 Neumitglieder (durchschnittlich 2/Monat)
 - 8.2. Anerkannter Veranstalter beim Hamburger Leichtathletikverband

- 8.3. Akzeptiertes Mitglied der Hamburger Laufbörse
- 8.4. Merchandizing-Artikel entwickelt und produziert: Aufnäher, Armband, Halstuch
- 8.5. Keine Löschung von Kommentaren erforderlich
- 8.6. Kein öffentlicher Streit
- 8.7. Die Kasse ist gut gefüllt
- 8.8. 2-mal erfolgreich an der HASPA-Ausschüttung für Vereine teilgenommen
- 8.9. Sehr traurig, dass unser Vorstandsmitglied Joachim verstorben ist
- 8.10. Es hat viel Spaß gemacht, mit diesem Team 3 Jahre erfolgreich zusammenzuarbeiten.

Anhang von der 2. Vorsitzenden Erika Köhn zum Protokoll der Jahreshauptversammlung des 100 Marathon Club Deutschland e.V. am 01.04.2017 im Vereinshaus Vorwärts Wacker, Öjendorfer Weg 78, Hamburg

Meine Aufgaben 2. Vorsitz des 100MC plus Merchandising-Artikel

- Planen, Organisieren und Protokollieren der Vorstandstelefonkonferenzen
- Auswahl des Austragungsortes der JHV. Zu beachten sind:
 - Region
 - Zeitpunkt
 - Zielschluss
 - geeignete Location
 - Verpflegung
 - Verfügbarkeit des Vorstands
- Protokollieren der JHV
- Bei Bedarf: Vereinsregeln bei Änderungs- bzw. Ergänzungsbedarf betreuen
 - formulieren
 - abstimmen
 - optische Gestaltung
 - vorbereiten für die Abstimmung in der JHV
- Zukünftig: Führen einer Datei von JHV- sowie Vorstandsbeschlüssen
- Darüber hinaus: Vereinskleidung und Merchandisingartikel (bis auf Aufkleber)
 - Shirts, Tops, Jacken, Polos, Aufnäher, Armbänder, Hoodies, Tank Tops
 - Realisierung der Mitgliederwünsche
 - Suche nach günstigen Angeboten
 - Beflockung (5-6 Wochen)
 - Anbieten, Verkaufen, Verschicken

13 Größen mal sechs verschiedene Bekleidungen macht 78. Jedes Teil zweimal macht 156.
 1.000,- / 156 = etwa 6,50 pro Teil. Nicht realisierbar

Anhang von Klaus Bangert zum Protokoll der Jahreshauptversammlung des 100 Marathon Club Deutschland e.V. am 01.04.2017 im Vereinshaus Vorwärts Wacker, Öjendorfer Weg 78, Hamburg

- Startpässe beantragen
- Anmeldungen zu deutschen Meisterschaften via Verein

- Nachhalten der Geburtstagsliste (runde Geburtstage) wg. Glückwunschkarten etc.
 - *Versand von Geburtstagskarten steht im Vorstand wg. Arbeitsaufwand zur Diskussion – Tendenz: nicht mehr, wenn niemand im neu gewählten Vorstand die Aufgabe übernimmt, wird dieser Service sofort eingestellt. (nach der ersten Vorstandssitzung, vorauss. findet diese noch im April statt).*
- Setzen von Berichten von Clubmitgliedern auf die Homepage (meistens jedoch Michael Weber)
- Presseinfo auf Anfrage
- Ansprechpartner für Medien (Zeitungsredakteure etc.)
- Redakteur
 - Beiträge auf Homepage setzen
 - *Muß vom Einreichenden voll ausformuliert sein*
 - *Reihenfolge und Unterschriften (falls gewünscht) zu Fotos müssen mitgeliefert werden*
 - *Wer Interesse an Redaktionsrechten für die Homepage hat, möge sich bei Michael Weber melden.*
 - Jubiläumsnews
 - *Vom Gratulanten/Urkunde Überreichendem möglichst selbst zu verfassen und einzureichen, keine proaktive Überwachung mehr, sondern nur Reaktion auf Meldung von Mitgliedern*
 - *Keine Recherche (frühere Jubiläen, besondere Läufe etc.), sondern Nachfrage bei Jubilar oder Umfeld*
 - Netikette überwachen
- HLV-Terminsitzung

Anhang vom Statistiker Michael Kiene zum Protokoll der Jahreshauptversammlung des 100 Marathon Club Deutschland e.V. am 01.04.2017 im Vereinshaus Vorwärts Wacker, Öjendorfer Weg 78, Hamburg

Tätigkeitsbericht des Statistikers

Statistik:

Auch in 2016 wurden wieder zu beiden Stichtagen (30.06. und 31.12.) die bekannten Statistiken erstellt.

Zum Stichtag 30.06.2016 haben 156 Mitglieder ihre Läufe gemeldet, was gegenüber dem Stichtag 30.06.2015 eine Zunahme von 6 Meldungen bedeutet. Da aber gleichzeitig die Mitgliederzahl gestiegen ist, bedeutet dies einen leichten prozentualen Rückgang.

Anders sieht es zum Stichtag 31.12.2016 aus, hier haben wir mit 201 Meldungen erstmals die Marke von 200 Meldungen durchbrochen. Dies bedeutet 16 Meldungen mehr als zum Stichtag 31.12.2015 was eine Zunahme von 8,6 % bedeutet.

44 % (88 Stück) sind bereits bis zum Stichtag (31.12.2016) eingegangen. Weitere 60 Meldungen (30%) erreichten mich dann bis zum 07.01.2017, so dass zu diesem Zeitpunkt bereits 148 Meldungen oder 74 % der gesamt Meldungen vorlagen. In der Woche bis zum 14. Januar gingen dann noch weitere 45 Meldungen (22%) bei mir ein. Nur 4 % der Meldungen erreichten mich nach dem 14. Januar, wobei mich die letzte Meldung sogar erst Anfang März erreicht hat.

Da ich immer zeitnah für das Worldmegamarathonranking melden muss und wir die Daten auch für das Clubheft benötigen, können natürlich solche verspäteten Meldungen nicht berücksichtigt werden.

Ehrenurkunden:

Im Jahr 2016 wurden 64 Ehrenurkunden erstellt und übergeben, dies sind 14% (8 Stück) mehr als im Vorjahr.

Von den 64 Ehrenurkunden wurden 9 Stück (5 Stück in 2015) an Nichtmitglieder vergeben, von diesen 9 Nichtmitgliedern sind danach 3 in den 100 Marathon Club eingetreten.

Anhang von Michael Weber zum Protokoll der Jahreshauptversammlung des 100 Marathon Club Deutschland e.V. am 01.04.2017 im Vereinshaus Vorwärts Wacker, Öjendorfer Weg 78, Hamburg

Vorstandsbericht zum Thema Clubheft

- Für das Clubheft 01/2017 hatte ich lange Zeit keine Berichte von Euch erhalten. Nur durch meine Bitte an einige Mitglieder kamen dann aber doch noch interessante Berichte. Ich würde mir aber wünschen, dass ich nicht um Berichte betteln muss, sondern dass es bei unserer ständig wachsenden Mitgliederzahl genügend Mitglieder gibt, die gerne exklusiv für unser Clubheft schreiben und es damit aufwerten. Einige Mitglieder veröffentlichen regelmäßig Laufberichte auf diversen Webseiten. „Ich könne mich da gerne bedienen, wenn ich Berichte brauche“ höre ich da manchmal. Ich finde aber, das Clubheft sollte möglichst unveröffentlichte Berichte enthalten, um für alle Mitglieder lesenswert zu sein. Wenn etwas Interessantes in der Presse steht und der Redaktion eine Druckfreigabe vorliegt, ist das ja der Bereich, in dem für alle Mitglieder solche Artikel zur Verfügung stehen. Daher erneut meine Bitte, Euch aktiver am Clubheft zu beteiligen. Ich schreibe nicht vor, wie das zu liefern ist, Hauptsache ist, dass Ihr Euch beteiligt.

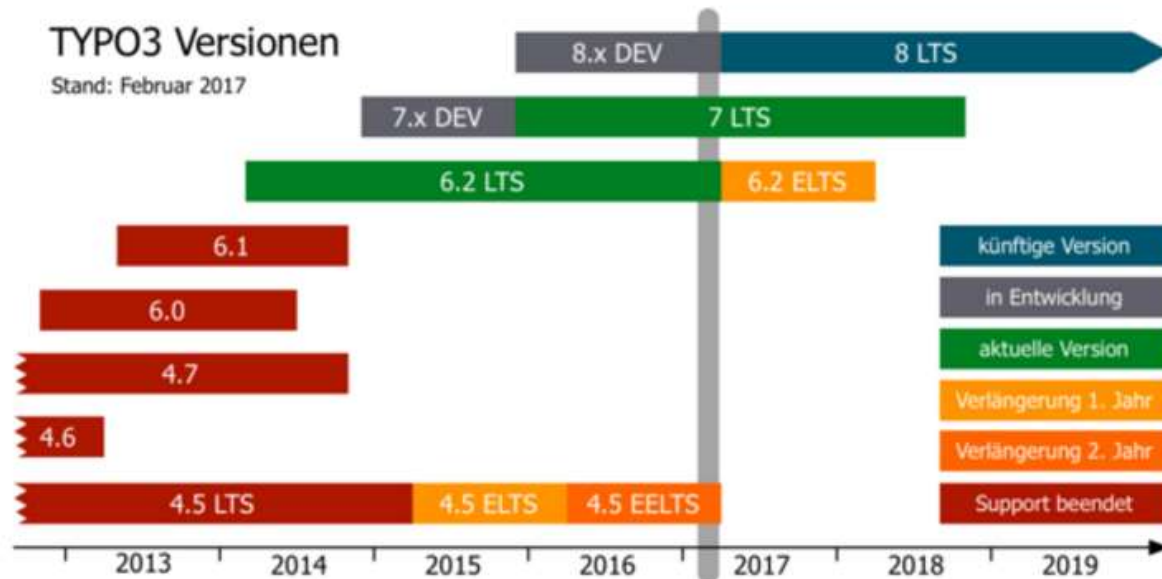
Vorstandsbericht zum Thema Webseite

- Seit Anfang März 2015 sind wir mit unserer neuen Webseite online, also seit gut zwei Jahren. Die alte, von Olaf Dröse aufgebaute Webseite auf Basis der Typo3 Version 4, war von Mai 2007 bis Anfang März 2015 im Einsatz also fast 8 Jahre. Das war eine lange Zeit und da die Version 4 aus der Wartung lief, machte ein Update auf eine höhere Version keinen Sinn. Der Neuaufbau in der Typo3 Version 6 war die bessere Option (Hinweis: für die Version 5 wurde nie eine Wartung angeboten, wurde daher übersprungen). Leider reduzieren sich die Wartungszyklen immer mehr. Die Version 6 wurde nur bis Ende März 2017 gewartet. Eine Wartungsverlängerung um ein weiteres Jahr kann für 238 € gekauft werden. Daher stellt sich leider schon wieder die Frage, wie wir damit umgehen. Ich habe unseren Hosting Partner jweiland.net angefragt, ob er ein Update auf die Version 7 vornehmen kann. Eine Antwort steht noch aus. Dummerweise wird die Version 7 aber auch nur bis Ende 2018 gewartet, also nochmal kürzer als die Version 6. Die Zukunft scheint also zu sein, jährlich auf eine neue Version wechseln zu **müssen**, womit sich auch die Verwaltung im sogenannten Backend für die Redakteure immer wieder ändert. Für Unternehmen mag dieser schnelle Wechsel, der auch mit Kosten verbunden ist, verschmerzbar sein, für unseren Verein mit ausschließlich ehrenamtlichen arbeitenden Mitgliedern wird das aber immer schwieriger, auch deswegen, weil eine Menge an Knowhow notwendig ist.
- Um zukünftige Wartungskosten zu reduzieren, sollten wir uns vielleicht weitgehend am Standard orientieren und auf Erweiterungen (Extensions) möglichst verzichten, da diese oft nicht an die neue Version angepasst werden. Dies ist allerdings nicht ganz so einfach, denn wir

setzen eine Vielzahl von Extensions ein, um die Seite ansprechend zu gestalten. Die Anmeldung, die Kommentarfunktion, die Smileys, die Bildunterschriften, der Slider bei den Berichten und einiges mehr sind solche Erweiterungen.

- Vielleicht brauchen wir zukünftig für unsere Webseite jemanden, der das berufsmäßig macht, so wie Olaf Dröse seinerzeit. Wenn sich in unserem Mitgliederkreis da jemand finden würde, könnte das eine Lösung sein. Bei Interesse meldet Euch gerne bei der Redaktion.

Verlängerter Support für TYPO3 6.2.x



Bericht Schatzmeister zur Jahreshauptversammlung am 1. April 2017

Das Jahr 2017 war besonders geprägt von aus meiner Sicht ausserordentlichen Ereignissen. Guten Abend verehrte Mitglieder/innen des 100 Marathon Club.

Was waren dieses für Ereignisse?

Zunächst der Tod meiner Frau, der mein Leben veränderte. Ich danke für Eure Hilfestellung, die mir gut tat.

Ja, wir mussten eine Steuererklärung für die letzten 3 Jahre also 2013 – 2015 fertigen.

Im Vorstand hatten wir beschlossen, gerade wegen der Unwägbarkeiten im Steuerrecht eine Rücksprache mit den steuerberatenden Berufen zu nehmen. Kosten € 40,00.

Unsere Steuererklärung führte dann wieder zu der Gemeinnützigkeitserklärung.

Bei der HASPA hatten wir zur Abwicklung des Zahlungsverkehrs das S Firm Programm genutzt. Die von uns genutzte Version wurde nicht mehr supportet von der HASPA.

Es mussten dann zeitintensiv diverse Dinge geklärt werden. U. a. war wohl die Lizenz für uns nicht mehr vorhanden.

Das S Firm Programm ist auf mittlere Firmen zugeschnitten. Daher und aus Kostengründen haben wir uns dann für mtl. € 7,26 für das Starmonneysystem entschieden. Und jetzt kam das Problem, dass die Daten von S Firm nicht ohne weiteres übertragen werden konnten auf StarMoney.

Dieses habe ich dann manuell vorgenommen, wobei eine Eingabe approximativ ca. 2 Minuten beanspruchte. Und das bei annähernd 300 Datensätzen. Hierbei sind mir leider einige büromässige Versehen unterlaufen, die ich bitte mir nachzusehen. Evtl. Doppeleinzüge wurden schnell und komplikationslos bereinigt. Dieses liegt auch darin begründet, dass ich als Schatzmeister mit unterschiedlichen

Exceltabellen arbeiten muss. Unsere Überlegungen gehen dahin, bei dem doch erfreulichen Mitgliederbestand eine professionelle Lösung zu implementieren. Angedacht ist an das Programm „Mein Verein“ von Buhl Data. Problem ist die Übertragung der Datensätze.

Nun aber zu Z D F also Zahlen Daten Fakten.

Das Geschäftsjahr 2016 verlief weiterhin erfreulich auch in Anbetracht der Neumitglieder.

Grossartige Dinge ergaben sich nicht im Zahlenbereich für 2016.

Zahlen verlesen aus dem Bericht.

Die Einnahmen 2016 sind annähernd gleich geblieben gegenüber VJ.

Um 4,2% = approximativ € 220,00 –I.v.- sind die Ausgaben gestiegen. Betrifft u a. die Verwaltungskosten und die Homepage bzw. Vereinszeitschrift.

Arbeitsplatzbeschreibung Schatzmeister im 100 Marathon Club Deutschland e. V.

Nachfolgend in Stichworten die auszuübenden Tätigkeiten und Schritte:

1. Neumitglieder mit Begrüssungsschreiben und Prüfung IBAN
 2. Versand, Wertmarken erwerben sowie abrechnen
 3. Eingabe in verschiedene Exceltabellen wie
 - 3.1.- Mitgliederliste incl. Kommunikationsdaten und div. Auswertungsmöglichkeiten
 - 3.2.- incl. Änderungen bspw. Austritt, Änderung Anschrift, E Mail
 - 3.3.- Beitragsübersicht für die Überprüfung der Zahlungen
 4. Eingabe Starmoney für Beitragseinzug, auch
 - 4.1. bei Änderungen von Zahlungsverkehrsdaten
 - 4.2. sowie Jahresbeitragseinzug
 - 4.3. Bearbeitung von Zahlungstörungen
 5. Abwicklung OnlineBanking
 6. Datensicherungen
 7. Steuererklärung
 8. Mtl. Erstellung Einnahmen/Ausgabenübersicht
 9. HSB Mitgliederbestandsdatenerhebung
 10. Schriftverkehr bei Kündigungen/Änderungen usw.
 -
 11. Aufkleber
- Kieselbach

Anhang von Sylvia Frühauf (Kassenprüfung) zum Protokoll der Jahreshauptversammlung des 100 Marathon Club Deutschland e.V. am 01.04.2017 im Vereinshaus Vorwärts Wacker, Öjendorfer Weg 78, Hamburg

Geesthacht 25. März 2017

Kassenprüfung vom 100 Marathon Club

Am 4. Februar 2017 wurde die Kasse des 100 Marathon Club Deutschland e. V. geprüft. Es lagen der Kassenordner 2016 mit sämtlichen Kontoauszügen und Rechnungen vor. Der Kassenordner wurde wie immer sehr übersichtlich angelegt und die Belege monatsweise abgeheftet. Es wurden keine Ausgaben gefunden, die den Zielen des Vereins widersprechen.

Aufgefallen sind:

1. Rücklastschriften verursachen Kosten! Ist das jedem Mitglied bekannt? Manchmal wird wenige Tage nach einer erfolglosen Lastschrift der Mitgliedsbeitrag vom Mitglied selber überwiesen; der

Club bleibt aber auf den Gebühren sitzen. Mario wurde darüber informiert und unser Kassenwart hat dazu eine Stellungnahme geschrieben.

2. Es gibt eine Rechnung vom 10. Juni einer Steuerberaterin. Sowohl auf der Rechnung als auch auf dem beiliegenden Mailverkehr des Vorstands fehlt der Vermerk, warum die Dienste der Steuerberaterin in Anspruch genommen wurden. Dieses ist bitte nachzutragen, da sonst nach Jahren und ggf. neuer Führungscrew im Verein niemand mehr diese Ausgabe nachvollziehen kann.

3. Zum Oktober hat die HASPA die Kontoführungsgebühren angehoben. Das fiel besonders deswegen ins Auge, da in einigen Monaten außer den 50 Euro für die Garage nichts passiert. Da das Konto nur online geführt wird, niemand Bargeld am Schalter abholt und wir daher der Bank kaum Kosten verursachen, schmerzt das schon. Mit Mario wurde das Thema während der Clubreise in Togo kurz angesprochen.

Till hatte die Belege der Öjendorfsparte zugemailt. Diese wurden auf CD gebrannt und liegen jetzt ebenfalls im Kassenordner. Diese Belege wurden stichprobenartig überprüft. Es fiel nichts Negatives auf.

Mitgliederversammlung 2018

Für das kommende Jahr haben wir bereits einen Termin für unsere Mitgliederversammlung festgelegt. Sie findet am Samstag, 3. März 2018 um 17:00 Uhr in Stuttgart statt.

Ort: Restaurant Haus am See (Nebenzimmer), Mühlhäuser Str. 311, 70378 Stuttgart.
 Begrenzte Parkplätze direkt am Haus. Erreichbar auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln
 Stadtbahn U14 Haltestelle Max-Eyth-See.



Am 4. März gibt es dann in unmittelbarer Nähe die 4. Auflage des von Ehrenmitglied Michael Weber organisierten Neckarufer Marathons.

Die offizielle Einladung sowie die Ausschreibung zum Marathon erfolgt im Novemberheft.

Hinweis: selbstverständlich findet der 100 MC Frühlingsmarathon am Öjendorfer See nicht am selben Wochenende statt.

Berichte unserer Mitglieder

Trail de Petit Ballon

von Torsten Hirschberger

Auf der Suche nach den besonderen Kicks für die Saison 2017 nahm ich mir vor, mal wieder einen Lauf aus meiner langjährigen Sehnsuchtsliste aufzugreifen. Auch in diesem Fall bedeutete die Entscheidung, sich an diese Herausforderung zu wagen, neues Terrain zu beschreiten und einen Gradienten draufzupacken. Es begann bereits im Spätherbst damit, dass ich erstmals in meiner über 30 jährigen Laufbahn den Arzt aufsuchen musste, um überhaupt laufen zu dürfen. Einige von Euch kennen das schon, Frankreich ist eines der Länder, die ein ärztliches Attest verlangen, das die Leistungsfähigkeit bescheinigt, sonst darf man am Marathon höchstens als Zuschauer teilnehmen. Nun ist es ja so, dass man sich sicher fühlt und eigentlich auch sehr fit, wäre da nicht dieses "ABER"! Irgendwie traue ich der Sache nicht so ganz, was, wenn der was findet, was ich lieber nicht wüsste, solche merkwürdigen Gedanken beschleichen mich. Nervös wie ein Kleinkind stelle ich mich mutig dieser Prüfung und darf erfahren, dass ich eine astreine Leber, Milz, Bauchspeicheldrüse usw. habe, sowie keinerlei Anzeichen irgendeiner Verkalkung oder Gallensteine. Na denn Prost, damit kann ich Astronaut werden und muss wohl noch einige Marathonjahre dranhängen, als reine Verpflichtung sozusagen, der Vorbildfunktion wegen, was denn sonst, kicher. Die anderen Blutwerte etc. sind natürlich wie der Lungentest und der Kampf auf dem Ergometer, wo mir bei über 200 Watt dann die Oberschenkel dichtmachen, auch dort, wo sie sein sollen. Da ich noch keinen Checkup habe machen lassen, kostet mich die Bescheinigung nicht einen Cent und nach dem Einscannen und Einreichen über die Homepage der Veranstaltung warte ich noch ein paar Wochen, bis das ganze geprüft und genehmigt ist, damit ist klar, es gibt keine Ausrede mehr. Das bedeutet ein knallhartes Wintertraining, weil die Form bereits im März das Niveau erreichen muss, welches man sonst erst im April, Mai oder noch später braucht.

Beim Trail de Petit Ballon handelt es sich um einen Kurzultra in den Vogesen, der aber mit 2300 Höhenmetern aufwartet und deshalb ein echter Brocken ist. Mit bis zu 1000 Finishern auf der Hauptdistanz ist dieser Lauf extrem gut besucht, allein über 200 deutsche Teilnehmer bei rund 23 Nationen sprechen für sich. Sprachlich ist es im Elsass natürlich auch für Menschen wie mich, die nix französisch in der Schule hatten, einfach, sich zu verständigen. Die zweite Neuheit an die ich mich hierbei wagen wollte, war das erstmalige Laufen mit Runningstöcken! Nun bin ich mit 53 Lenzen so an der Grenze zum alt werden (Oh Du armer, wir bedauern Dich mal), so dass man schon mal am Stock gehen darf, ha, ha. Aber mal Scherz beiseite. Ein Grossteil der Teilnehmer dort nimmt die Sticks mit auf die Strecke, da einige Passagen so steil sind, dass man ohnehin sonst fast auf allen Vieren kriechen müsste. Gute Carbonstöcke wiegen so um die 200 Gramm, das lässt sich locker tragen, faltbar sind sie gut an der Laufweste zu befestigen und stören nicht im Geringsten. Damit ich mich damit nicht aufspiesse, verheddere, ungeschickt auf die Klappe lege oder dergleichen, musste ein Test her. So lief ich einen Tag in dem mir verhassten "Süntel", die Erfahrung dort war Gold wert, da ich die Vorteile der Laufhilfen auf Herz und Nieren prüfen und erlernen konnte. Na ja, den Süntel zu mögen, ist schwierig. Während der Deister ein wirklich liebliches grösseres Sandhäufchen darstellt, stösst man im Süntel auf schroffe und sehr steile An- und Abstiege, es geht ständig rauf und wieder runter, kein langer Kammweg oder dergleichen. So komme ich auf einer Trainingsrunde von 29,6 km auf fette 855 Höhenmeter. Schön platt fahre ich nach Hause, um meine Wunden zu lecken. So bleibt auch nicht mehr allzu viel Zeit bis zum Rennen am 19.03. und ich muss beginnen, langsam abzutrainieren, der Körper ist total am Limit, ich lief in den letzten 33 Tagen 451 km, das muss reichen!

Wie man das vor so einem grossen Lauf in der Regel macht, überlegt man sich, mit welcher Zeit man diese Strecke zu schaffen glaubt und damit das Ganze überhaupt realistisch wird, müssen die letzten Resultate vergleichbarer Anstrengungen herhalten. Zudem habe ich mir die Ergebnisse von 2016 zu Gemüte geführt und da ist mir die Brille etwas auf die Kinnlade gerutscht, als ich das gigantische Niveau erkennen musste. Ich bin mir sicher, dass ich diese Aufgabe unter 7 Stunden, evtl. so im

Bereich 6:45 bewältigen könnte, je nach Wetterlage natürlich, dazu muss aber auch alles passen. In den letzten Ausführungen galt wohl ein Zeitlimit von rund 8 Std., die letzten wurden jedoch mit Zeiten bis zu 8:35 in der Liste geführt. Trotzdem wird hier sofort jedem klar, für langsame Läufer ist das schon Stress im Vorfeld, deswegen gibt es nicht viele davon. Ich sehe, dass ich von 970 Finishern mit der gewünschten Laufzeit gerade so unter die besten 700 kommen würde, au Backe! Ich laufe den Marathon zwischen 3:30 und 3:45 Std. und soll hier im letzten Drittel ankommen? Das tut weh und so will ich zumindest zusehen, diesen Lauf nicht als reine Genüsslichkeit zu sehen, sondern anzugreifen so gut es geht.

Die Wetteraussichten in der Woche zuvor sind haarsträubend. Ganz Europa im Starkregen, Temperaturen um die 6 Grad, oben auf dem "kleinen Belchen oder auch kahlen Wasen" sogar Neuschnee möglich, muss das denn wirklich sein? Wie das Leben so spielt, gibt es aber noch den Wettergott für uns Läufer. Am Anreisetag, Freitag, 2 Tage vor dem Rennen, warm und Sonne pur. Wir geniessen den Abend und sehen uns ein wenig im Elsass um. Unser Gastgeber lädt meine Frau Michaela und mich zu einer Besichtigung eines nahegelegenen Dorfes ein, es ist einfach bezaubernd und die Weinberge überall hier verteilt, strahlen eine wunderbare Ruhe aus. Am Samstag wollen wir dann ins 14 km entfernte "Colmar" Kultur tanken und natürlich ordentlich elsässisch Essen gehen. Vegetarischer Flammkuchen ist auch was Feines und das war auch gut so, denn abends bei der vorbestellten Pastaparty sollte es noch Bandnudeln mit Bolognesesauce geben. Was hier in den kleinen aber feinen Örtchen auffällig ist, dass die Häuser in den oberen Etagen die unteren überragen. Das sieht aus, als wenn ein Balkon halb aus dem Haus ragt. Unser Gastgeber klärt uns auf, dass dies aus steuerlichen Gründen und Mietpreisen heraus entstanden ist. So bezahlt der Eigentümer für die Grundfläche am Boden, wie breit die Häuser oben sind, ist dabei vollkommen egal.

Der Regen hält den gesamten Vormittag an, ohne Schirm geht gar nichts, am frühen Nachmittag aber ist der Ärger vorbei. Von jetzt an hält das Wetter bis zu unserer Abreise, der Lauf ist damit sprichwörtlich in trockenen Tüchern. Um auf die Nudelparty zurückzukommen, sowas habt Ihr noch nicht erlebt. Ich sitze am Tisch und bemerke, dass meine Tischnachbarn ihre Bons abgeben, anstatt sich damit auf den Weg an die Nudeltheke zu machen. Was ich noch nicht schnalle, hier wird das Essen an den Tisch gebracht. Und zwar als 3-Gänge-Menü. Schon allein der Vorspeisenteller reicht, um sich satt zu fühlen. Salat, eine grosse Scheibe Brot, dazu ein Fischpüree, super lecker und sieht auch noch gut aus. Dann die Nudeln, eine riesen Portion, können 2 Personen von essen, ich schaufel alles rein, wird schon passen, morgen brauchen wir die Kalorien sicher noch. Zum Nachtisch dann den Joghurt, Gott sei Dank kein Pudding, ich wäre geplatzt! Was ich Euch noch nicht verraten habe, nach dem Lauf gab es so ein Essen noch mal! Und so muss man überhaupt die Leistung dieser Veranstaltung für den Sportler unheimlich hoch bewerten. Für eine lächerliche Startgebühr von 31,- Euro erhalten wir vor dem Lauf eine Flasche "Cremant", ähnlich dem Champagner, da aus der Region aber namentlich verändert. Eine Packung Spaghetti und schon mal das Teilnehmershirt. Der Preis von 24,90 Euro für dieses schöne Shirt steht noch dran. Damit habe ich die Startgebühr jetzt schon wieder raus. Den Hauptpreis für's finishen auf der 52,6 km Strecke aber ist die polare Fleeceweste, mit drei Reisverschlussaschen im Wert von 54,90 Euro, auch dieser Preis stand noch am angehefteten Etikett. Eine Teilnahme lohnt somit allemal und der Lauf gehört trotz Schwierigkeitsgrad natürlich zu den Schönsten, super Panoramen inbegriffen.

Da jetzt die Aussichten für den Lauf wettertechnisch super sind, sinkt meine Nervosität auf Null. Ich habe mich knallhart vorbereitet und bin mir meiner Sache insofern sicher, dass ich das hinkriege. Am Start sehe ich die "Braunis" Wolfgang und Marion, die härteste unter den deutschen Laufsternen! In der W55 finishte sie 2016 den UTMB über 170 km und mehr als 10.000 Höhenmeter in einer Zeit von gut 38 Std. als 2. ihrer AK und damit eine der besten Läuferinnen der Welt in der W55! Ich habe in Sicht auf die Laufzeit mit meiner Frau folgendes vereinbart, damit sie sich keine unnötigen Sorgen macht. Wenn ich fliegen sollte, 6:30 Std., nach Plan 6:45 Std. und wenn ich mich verrechnen sollte 7:00 Std. Meine Laufstöcke sind am Rucksack befestigt, ich will sie erst ab km 20 einsetzen, da ich die Weinberge und ersten Singletrails aus reiner Beinkraft bewältigen will. Bei km 17 wird die 2. Verpflegungsstelle sein, bis dahin möchte ich innerhalb von 2 Std. ankommen. Es läuft rund und bis auf die ersten Ellbogenkämpfe, bei dem Riesenfeld ist ein flüssiges Laufen möglich, bis plötzlich alle stehen bleiben, STAU! Die Verengung des Weges führt dazu, dass wir eine Minute fürs rumstehen

vergeuden, dies geschieht später noch ein zweites Mal, müssen aber alle durch, die nicht vorne wegrennen. Tatsächlich erreiche ich km 17 in 1:59 Std. Das gefällt mir, weil ich keine Ahnung habe, wie lange es bis km 32,4 auf den Gipfel des Petit Ballom dauern wird. Über die Hälfte der Gesamthöhenmeter müssen hierbei bewältigt werden, das sind rund 1200 über 15,4 km, ich sach nur "auf der Alm da gibt's kei Sünd", oder? Ich stelle erstaunt fest, dass bei km 20 die Marion wenige Meter vor mir läuft.

Bin ich so gut unterwegs? Das ist ja schön. Ich schliesse zu ihr auf, um sie zu fragen, was mich für ein Abstieg vom Gipfel erwartet. Ihr kennt das sicher, dass ein Gefälle nur dann gut zu laufen ist, wenn es nicht zu steil bergab führt und der Weg einigermaßen trittsicher ist. Heisst, man kann auch bergunter viel Zeit verlieren, vor allem, wenn die Beine platt sind und die Kraft fehlt, um locker durch den Dschungel zu springen. Marion antwortet mir, dass sie es nicht weiss, hä? Sie war doch schon mal hier, ja aber nicht auf dieser Strecke. Die hat sich nämlich dahingehend verändert, dass wir die bislang schwierigste Austragung aller Zeiten unter den Füssen haben. Das soll laut Veranstalter dazu führen, dass wir eine halbe Stunde länger einplanen müssen, als in den Jahren zuvor. Nee jetze, das ist doch nicht wahr, wie soll ich jetzt meinen Zeitplan schaffen? 7:15 bis 7:30 heisst das im Klartext und meine Frau fragt sich, wo ich wohl bleibe. Egal, keine Zeit zum nachdenken, es geht urplötzlich rechts steil aufwärts, das war's mit einlaufen, ich nehme den Rucksack ab und mache die Stöcke klar, die ich bis zum Ziel nicht mehr aus der Hand legen werde. Meiner Berechnung nach möchte ich so gut es geht unter 5 Std. den Gipfel erreichen, dann sind es noch genau 20 km bis zum Ziel, fast nur noch bergab, bis auf zwei Zwischenanstiege, die dann aber richtig weh tun. Ich setze die Stöcke mit voller Wucht und Kraft ein, zeitweise im Doppelstockhub. Es geht unheimlich steil bergan, in schmalen Serpentinaen wird der erste Schnee sichtbar, mir laufen die Schuhe voll mit Eiswasser, na herrlich, oben weht ein eiskalter Wind. Ich stehe direkt auf dem Gipfel vor der Marienstatue in sagenhaften 4:31 Std., welch ein Wahnsinn! Dafür fehlt mir jetzt aber jeglicher Strom, Akku total leer, Körper nach 32,4 km und 2000 Höhenmetern im und am Arsch der Welt. Glücklicherweise schaufende versuche ich locker bergab zu traben, oh weh, das sieht nicht mehr rund aus. Es wird steil und trailig, jetzt kommt die Stunde der Geisteskranken, die sich kamikazeähnlich die Hänge runterstürzen, während ich krampfhaft versuche nicht zu stürzen und mit meinen Stöcken vorsichtig Richtung Tal schleiche. Man kann die Jungs ja verstehen, die das können und bergunter echte Hasadeure sind, aber lös Dich mal in Luft auf, wo kein Platz zum Ausweichen ist. Natürlich sehe ich die ganze Zeit immer noch die Möglichkeit, unter 7 Std. rein zu kommen, trotz der schwersten Strecke, aber auch 20 km bergab müssen erstmal unter 2:30 Std. gelaufen werden, wenn nicht mehr viel geht. Die letzten Anstiege muss ich gehen und kurz vor dem Ziel geht es die steilen Weinberge runter, dass mir fasst die Oberschenkel platzen, dann wieder leicht bergan, voll gegen den Wind. So gesehen lässt dieser Weg nichts aus, um uns zu quälen und deshalb ist die Freude und der Stolz auf der Ziellinie besonders gross. 7:01:34 Std. netto und 7:01:59 Std. brutto, sind doch grosses Kino, wie ich in der späteren Ergebnisliste feststellen darf. Platz 571 gesamt, ist dann doch weit unter den besten 700 Teilnehmern und hätte 2016 eine Laufzeit von 6:29 Std. gebraucht! Sogesehen bin ich geflogen, es war das bestmögliche Ergebnis, auch wenn ich von 196 Läufern der Klasse Veteranen 2 nur auf Platz 102 stehe und gerade mal 71ster der M50 werde. Das ist Niveau und das muss man akzeptieren können. Monika kommt in 6:15 rein, nur gute 46 min. vor mir, mit drei Stürzen und zerschundenen Knien. Das habe ich besser



Torsten beim Trail de Petit Ballon

Foto: Veranstalter

gemacht. 962 Finisher und damit gerade mal 8 weniger als im Vorjahr sind siegreich verzeichnet. Der Sieger braucht 20 min. länger, der 2. und 3. Platzierte folgen weitere 10 min. später, das zieht sich durchs ganze Feld. Der Letzte steht mit 9:17 Std. da und das Zeitlimit wurde sogar auf 9 Std. angehoben! Das Abenteuer habe ich gerockt, wer immer Lust verspürt, dies auch zu tun, der Lauf muss einfach empfohlen werden, so perfekt ist die Organisation und das Preis-Leistungsverhältnis in einer wirklich schönen Landschaft!

Philippinenlauf 2017

Laufen in einer anderen Welt!

von Günter Liegmann

Der Philippinenlauf war ein echtes Abenteuer! Bereits die Anreise ist ein Ultra. Von unserem Zuhause in Osnabrück bis zum Zielort Saud / Pagudpud ganz im Norden der Hauptinsel Luzon auf den Philippinen benötigen wir (Meine Frau Birgit begleitet mich in die mir bis dahin unbekannte Welt. Ohne sie wäre ich vermutlich nicht auf diese große Reise gegangen) 41 Stunden. Inbegriffen sind hier der lange Flug von Amsterdam über Hongkong nach Manila, die 12 stündige Busfahrt auf den Philippinen und die Wartezeiten auf den Flughäfen. 41 Stunden bedeutet auch, 41 Stunden ohne Schlaf.

Bereits einen Tag nach unserer Ankunft steht die erste Etappe auf dem Programm. Der Wecker klingelt um 4:30 Uhr, um 5 Uhr Frühstück und um 6 Uhr stehen wir, insgesamt 17 Läuferinnen und Läufer (3 Österreicher, 2 Holländer und 12 Deutsche) am Strand von Saud, startbereit für die erste



Etappe. Es ist warm, ein unglaublich toller Strand mit Palmen und es wird gerade hell. Wir genießen die Atmosphäre. Schnell noch ein paar Fotos und dann erfolgt das Startzeichen von Thomas Dornburg, dem Organisator der Veranstaltung. Die erste Etappe führt uns in einer für mich völlig unbekannten Welt über befestigte und unbefestigte Wege, durch Siedlungen und über einen Bergrücken, mit Blick auf das Meer. Schnell bekomme ich erste Eindrücke, in welchen ärmlichen Verhältnissen die Menschen hier leben, aber wie freundlich und herzlich sie sind. Frauen, Männer und besonders die Kinder kommen aus ihren Hütten, begrüßen uns, winken uns zu, jubeln und feuern uns an.

Dieses unglaublich freundliche Verhalten der Menschen hier dürfen wir während der ganzen Zeit unseres Aufenthaltes erleben. Begleitet werden wir auch bei jeder Etappe von einer Vielzahl von Hunden, die sich aber Gott sei Dank, bis auf wenige Ausnahmen, auf das Bellen beschränken und friedlich bleiben.

Es wird zunehmend heißer auf dieser ersten Etappe, die Temperaturen klettern auf über 30 Grad und die Strapazen der langen Anreise machen sich bei mir bemerkbar. Die Strecke ist gut markiert und verläuft über Hannahs Beach nach Bantay Abot Care (ein großer ausgehöhlter Meeresfelsen) über mehrere kleine Bergrücken zurück ins Ziel nach Saud, was ich nach 7:29 Std. erreiche. Insgesamt liegen 49,6 KM und ca. 660 HM hinter mir. Die Belohnung folgt dann direkt nach dem Zieleinlauf: ein Bad im Meer, in blauem, ganz klarem und warmem Wasser. Herrlich!

Am nächsten Tag schließt sich die 2. Etappe an. Um 6 Uhr erfolgt der Start an unserer Unterkunft in Saud, das Ziel ist nach 46 Km am Bojeador Lighthouse (Leuchtturm).



Die Strecke führt uns zunächst durch kleinere Siedlungen und über eine wackelige Hängebrücke nach Pagudpud. Es ist unglaublich, wie sehr wir auch heute wieder von den Einheimischen bestaunt und bejubelt werden, das bringt auch uns immer wieder ein Lächeln auf die Lippen. Nach etwa 20 Km führt die Strecke für etwa 3 bis 4 Km direkt am Strand entlang, vorbei an mehreren Windrädern. Ich komme hier nur recht mühsam vorwärts (und nicht nur ich) und die Kilometer ziehen sich wie Kaugummi. Endlich erfolgt die Abzweigung vom Strand und die Belohnung folgt sofort: ein VP, an dem es erfrischende Melonen gibt.

Die Temperaturen übersteigen heute wieder die 30 Grad. Die Hitze macht sich besonders bemerkbar, weil wir viele Kilometer am sogenannten Philippinen Highway zurücklegen, immer wieder mit Anstiegen. Ich habe das Gefühl, als würden die Kilometer überhaupt nicht weniger. Es zieht sich unglaublich! Dann! Endlich! Der Leuchtturm kommt in Sicht und ich wähne mich schon im Ziel. Falsch gedacht! Der letzte Kilometer führt noch einmal auf Serpentina bergauf. Oben angekommen entdecke ich Birgit, die diesen Augenblick im Bild festhält, im Ziel bin ich aber immer noch nicht. Dazu müssen noch die Treppen der letzten 400 Meter erklommen werden. Geschafft! Nach 7:24 erreiche ich das Ziel.



Mindestens ebenso abenteuerlich wie die Etappe ist dann der Rücktransport zu unserer Unterkunft. Dieser erfolgt auf der offenen Ladefläche eines Viehtransporters. Die Rückstände der Tiere sind nicht zu übersehen. Wir halten uns krampfhaft fest, denn die philippinische Gelassenheit, von der Thomas uns zuvor berichtet hatte, gilt für unseren Fahrer offensichtlich nicht. Er donnert über die Straße, als gäbe es kein Morgen. Wir haben aber trotzdem unseren Spaß und kommen letztlich ohne Probleme wieder an unserer Unterkunft an.

Nach zwei Tagen Pause, in denen ich mich gut erhole, folgt dann die 3. Etappe.

Es ist unglaublich heiß heute, die Temperaturen klettern im Laufe des Tages auf 42 Grad, Schatten gibt es kaum. Wir starten um 6 Uhr an unserer Unterkunft, laufen an einigen Siedlungen vorbei, über mehrere kleine Bergrücken am Philippinen Highway entlang. Bereits nach einigen Kilometern liegt zur Linken das Meer, das klare, blaue Wasser glitzert in der Sonne.

Trotz der Hitze fühle ich mich heute sehr gut. Nach etwa 22 Km erreiche ich den Wendpunkt Kalibario Natural Park.

Von hier aus geht es dann entlang der Straße und am Meer zurück und nach und nach kommen mir auch die anderen Läuferinnen und Läufer entgegen. Lediglich 3 Läufer liegen vor mir. Nach einigen Kilometern führt uns die Strecke vom Philippinen Highway ab, teils über betonierten Straßen, teils über Sandwege. Nach dem letzten VP, etwa 12 Km vor dem Ziel, folgen dann noch einmal etliche Anstiege, immer mit dem Blick auf das Meer.



Einheimische sind heute, vermutlich wegen der großen Hitze, nur wenig auf der Straße zu sehen. Selbst den Hunden scheint es heute zu heiß zu sein. Ich lege die gut 50 Km mit den ca. 580 Hm schließlich recht entspannt in 6:42 zurück, immerhin als Dritter.

Die 4. Etappe am nächsten Tag ist eine Bergetappe. Um 6 Uhr erfolgt der Transfer zur Bagong Lipunan Lodge, einem leerstehenden Hotel bei der Patapat Bridge. Hier befinden sich heute Start und Ziel. Zunächst laufen wir am Highway runter bis auf Meereshöhe, dann führt die Strecke auf die Adams Road, die sich in Serpentina ca. 8 Km nur bergauf zieht. Auf der meist unbefestigten Bergstraße geht es dann weiter durch den Ort Adams. Von dort laufen wir auf einem abenteuerlichen Fußweg mit vielen kleinen Hängebrücken immer weiter den Berg hinauf. Es läuft gut bei mir, trotz der großen Hitze. Es sind heute wieder über 40 Grad. Der schmale Pfad schlängelt

sich immer weiter bergauf, durch dichten Wald, vorbei an einem Reisfeld. Nach ca. 6,5 Km erreiche ich die höchste Stelle, den Wendepunkt der heutigen Strecke. Hier hält Thomas Wasser und einen leckeren Schokoriegel für uns bereit. Nach einem kurzen Verpflegungsstopp mache ich mich sofort wieder auf den Rückweg. Ich genieße es, den tollen, schmalen und welligen Pfad zu laufen. Nach und nach kommen mir die anderen Läuferinnen und Läufer entgegen. Am Ende dieses Pfades halte ich kurz an dem VP an, ein kaltes Getränk, ein Stück Melone und die letzten 17 KM können kommen. Es wird immer heißer, Schatten ist Mangelware. In dem kleinen Ort Adams genehmige ich mir an einem Kiosk noch eine eiskalte Cola. Die nächsten Kilometer ziehen sich auf der staubigen Piste und bei der großen Hitze endlos hin. Endlich erreiche ich nach einem längeren Anstieg die Straße, die ich nun in Serpentinaen abwärts laufen kann. Schon kann ich den herrlichen Blick auf das glitzernde Meer genießen. Wahnsinn! Jetzt noch ca. 1,5 Km am Philippinen Highway entlang und schon ist das Ziel nach 46,5 Km und 1241 Hm in einer Zeit von 7:18 Std. erreicht. Das bedeutet heute Platz 2 in der Gesamtwertung.

Die anschließende Abkühlung in einem Wasserfall ist purer Genuss.

An den folgenden 2 Tagen genießen wir die Laufpause, bevor dann die 5. Etappe ansteht. Start und Ziel sind in Saud an unserer Unterkunft. Es regnet an diesem frühen Morgen, ist aber wieder recht warm und die Schwüle macht sich nach ein paar Kilometern schon bemerkbar. Nach den 2 Ruhetagen ist das Anfangstempo heute hoch. Wir laufen über eine Hängebrücke auf Nebenstraßen nach Pagudpu. Die Strecke ist z.T. sehr bergig und führt nach Dulmaneg. Nach dem 2. VP laufen wir über einen ziemlich matschigen Weg, der uns durch ein riesiges Reisfeld führt.

Am Ende dieses Weges führt die Strecke nach einer Schleife zu dem Ort Lano zu den naturbelassenen Wasserfällen. Dort ist ein VP eingerichtet, gleichzeitig auch der Wendepunkt der heutigen Etappe. Auf direkter Strecke geht es zurück nach Saud ins Ziel, das ich nach 44 Km in einer Zeit von 5:19 erreiche.

Die 6. Etappe sollte, nach einem Tag Pause, noch einmal eine ganz besonders tolle, abenteuerliche Etappe werden. Bereits wenige Kilometer nach dem Start führt die Strecke durch ein dichtes Waldgebiet. Der Weg ist derart matschig, dass es nicht möglich ist, dem Matsch und den Pfützen auszuweichen. Also: geradeaus und durch! Wir erreichen dann einige kleine Siedlungen, als Zugabe gibt es immer wieder ordentliche Anstiege. Dann der Knaller: Nach ca. 16 Km führt die Strecke einen ganz schmalen Pfad entlang, der aber als solcher z.T. gar nicht zu erkennen ist. Es geht durch dichten Urwald, das Gelände ist unwegsam, unglaublich matschig und rutschig, immer bergauf und bergab. Mehr als einmal stelle ich mir die Frage: „Wie soll ich da hoch – bzw. runterkommen?“ Manchmal funktioniert das nur auf allen vieren. Auf einer Lichtung dann ein weiteres Highlight: Es regnet und die Sonne scheint. Ein unglaublicher Regenbogen, wie ich ihn noch nie gesehen habe. Die Strecke ist sehr gut markiert und bald ist der Wendepunkt erreicht. Der Pfad ist hier zu Ende und ich habe das Gefühl, ich stehe hier vor einer Wand aus dichtem Gebüsch und Bäumen. Ein faszinierender Lianen-



wald! Ein Einheimischer versorgt uns hier mit Wasser. Er bewegt sich barfuß in diesem unwegsamem Terrain. Auf dem Rückweg, natürlich ebenso beschwerlich und einzigartig, stelle ich fest, dass einige der anderen Läuferinnen und Läufer, die mir begegnen, bereits mit dem Urwaldboden Bekanntschaft gemacht haben, denn sie sehen entsprechend aus. Ich genieße dieses Abenteuer Urwald sehr. Beflügelt laufe ich im Anschluss die restlichen Kilometer bis ins Ziel. Als Zweitplatzierte benötige ich für die 43 Km 5:30 Std. Der Philippinenlauf ist gefinisht.

Am Abend genießen wir gemeinsam die Siegerehrung, wobei Platzierungen und Zeiten nicht wichtig sind.

Der anschließende Urlaub wird 2 Tage nach der letzten Etappe noch einmal unterbrochen. Thomas bietet für alle, die noch nicht genug haben, das Radarrace an, das ich mir natürlich nicht entgehen lasse. Wir sind insgesamt 7 Starter (incl. eines Einheimischen, der allerdings nicht finisht). Der Start erfolgt nach einer etwa einstündigen Fahrt am Fuße einer Bergstraße. Die Strecke führt in Serpentina 9 Km steil bergauf. An einer Schranke vor der Radarstation, die durch zwei Militärposten bewacht wird, befindet sich eine Wasserstation und wir laufen wieder bergab zum Startbereich. Im Anschluss daran ist dann noch dreimal ein Rundkurs durch kleine Siedlungen und Wald zu laufen. Auf jeder Runde sind 2 recht starke Anstiege und 2 Flussdurchquerungen zu bewältigen. Die Temperaturen übersteigen heute wieder die 30 Grad, aber ich genieße den Lauf und komme nach 43 Km, immerhin knapp 900 Hm in einer Zeit von 6:10 Std. ins Ziel. Nach dem Lauf wartet wieder das entspannende Bad im Meer auf mich.

Die restlichen Tage Urlaub mit Strand, Sonne, Meer und Palmen vergehen schnell und wir nehmen einen Tag früher als geplant den Nachtbus nach Manila, um uns noch die philippinische Hauptstadt anzusehen. Eine unglaubliche Stadt, chaotisch, laut, ein Gewimmel und Gewusel von Menschen, eine z.T unvorstellbare Armut, aber auch einen Golfplatz mitten in der Stadt. Bewegende Eindrücke, die wir hier gewinnen!

Am nächsten Tag treten wir dann den langen Heimflug an. Ein unvergessliches Laufabenteuer in Kombination mit einem tollen Strandurlaub geht zu Ende. Die beeindruckenden und bewegenden Erlebnisse und die nachhaltigen Erfahrungen werden bleiben. Die Bilder sind nicht nur auf unserer Kamera, sie sind in unseren Köpfen und in unseren Herzen.

Fotos: privat



Madrid Marathon von Günter Schmidt

Er nennt sich EDP Rock`n Roll Madrid Marathon. Aber ihr braucht keine Angst zu haben, ihr müsst die 42 Kilometer nicht tanzen! Wäre dem so gewesen, hätte ich mit Sicherheit auf den Start verzichtet. Denn wo andere Leute eine Wirbelsäule haben, befindet sich bei mir eine Brechstange. Sehr schlechte Voraussetzung für Rock`n Roll! Aber zum Laufen reicht es, Haltungsnoten werden ja beim Marathon nicht vergeben.

Die Reise nach Madrid begann für mich sehr lustig. Zwei Tage vor dem Abflug wurde mein Zimmer storniert. Und wie ich feststellen musste, war der Zimmermarkt unter der 100-Euro-Grenze nahezu abgegrast. Ausnahme: Ein gemischtes Sechsbettzimmer in einer Art Jugendherberge. Hat mir aber nichts ausgemacht, ich bin ja erst 65...

Gemeinsam mit meinem Freund Andreas haben wir 5 Tage für Madrid eingeplant. Wir reisen am Donnerstag an, aber für den Marathon wird erst der Samstag interessant. Da gibt es die Startunterlagen im IFEMA-Messegelände am „Campo de las Naciones“. Das ist ganz bequem mit der Metro-Linie 8 Richtung Flughafen zu erreichen. An der Station „Campo de las Naciones“ aussteigen, dann

einfach der Menschentraube hinterherlaufen. Da kann nichts schiefgehen und in fünf Minuten ist man im Pavillon 12.

Wir sind gegen Mittag dort, es ist schon ganz schön was los. Aber es dauert nicht lange, da hat man seine Startnummer. An dem Stand gegenüber gibt es einen kleinen aber feinen Rucksack und ein Stück hin ein Laufshirt. Und das alles für 60 Euro Startgebühr. Für vergessliche Leute, die ihre Anmeldebestätigung mit der Startnummer nicht ausgedruckt haben, gibt es auch einen Stand. Aber: Pass oder Ausweis nicht vergessen!

Übrigens habe ich an diesem Stand nicht lange gewartet...

Es ist alles sehr übersichtlich, teilweise in Englisch ausgeschrieben. Aber auch wer nur Deutsch spricht, kein Problem. So doof kann man sich gar nicht anstellen, um hier nicht klarzukommen.

Für alle, die Schuhe oder Laufshirt vergessen haben, gibt es auf der Marathonmesse ausreichend Ersatz. Trotzdem bin ich verärgert. Ich brauche ein neues Stirnband und werde nicht fündig. Aber Andreas findet tröstende Worte: Diese Produkte aus den siebziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts sind ausverkauft...

Um zur Nudelparty zu gelangen, muss man den Pavillon wieder verlassen und sich auf die Rückseite der Halle begeben. Man kann auch sagen, zum Lieferanteneingang. Etwas eigenartig finde ich, dass die Nudelparty nur von 13 – 16 Uhr stattfindet. Aber um nicht lange warten zu müssen, stellen wir uns schon 12.30 Uhr an und haben damit Startplatz 10 und 11 beim Wettlauf um die Nudelschüssel. Etwa 15 Minuten später ist die Schlange stark angewachsen, als 13 Uhr die Party beginnt, stehen weit über 200 Leute hinter uns. Die werden nun warten müssen - es sind nun mal nicht alle so schlau wie wir. Also merkt euch, rechtzeitig kommen sichert gute Plätze!

Das Essen erfüllt meine Erwartung nicht. Gott sei Dank, denn wie bei den meisten großen Marathons habe ich nicht viel erwartet. Aber hier ist es anders: Die Nudeln mit Wurststückchen schmecken nicht nur gut, ich lehne mich mal weit aus dem Fenster und sage: Ich kann mich an keine große Laufveranstaltung erinnern, bei der es besser geschmeckt hat. Dazu gibt es ein Brötchen, Wurst, eine Orange und ein Getränk. Meinen ursprünglichen Plan, mich nochmals anzustellen, kann ich nicht umsetzen – ich bin so satt!

Als wir den „Speisesaal“ verlassen, schaue ich mich etwas verwundert um. Wo ist die Schlange der Hungrigen geblieben? Sie ist weg! Also merkt euch, wer später kommt, macht auch nichts falsch...



Marthontag ist der Sonntag, der Start erfolgt an der „Plaza de Cibeles“, zu erreichen über die Metro-Stationen „Banco de Espana“. Das Starterfeld ist in Gruppen eingeteilt. Solltet ihr wie ich zu den langsameren Läufern gehören (Gruppe 7), ist die Metrostation „Atocha“ eine sinnvolle Alternative für die Anreise.

Wenn ihr am Start steht und die Kleiderabgabe sucht, habt ihr einen großen Fehler gemacht. Die befindet sich etwas über einen Kilometer entfernt im Zielbereich. Ich empfehle nur in Laufkleidung am Start zu erscheinen. Sicher, früh liegen die Temperaturen noch im einstelligen Bereich. Aber es ist egal, ob ihr auf dem Weg von der

Kleiderabgabe oder von der Metrostation zum Start friert. Duschen kann man im Zielbereich ohnehin nicht.

Die 10-Kilometer-Läufer starten um 8.30 Uhr aus einer Seitenstraße. Die Halbmarathon- und Marathonläufer nehmen auf dem „Paseo de Prado“ Aufstellung. Die Elite startet um 9.00 Uhr, der „Rest“ 9.05 Uhr. Theoretisch - denn ich habe direkt am Prado Aufstellung genommen, vor einer der bedeutendsten Kunstsammlungen der Welt. Da vor mir über 10000 Läufer die Startlinie passieren müssen, ist es schon 9.25 Uhr, als für mich das Rennen beginnt.

Die ersten 4 Kilometer sind wir schon am Vortag abgewandert, um eine der großen Sehenswürdigkeiten der Stadt zu besichtigen. Da ging es leicht bergauf. Heute auch, nur ich merke es nicht. Was sicher daran liegt, dass man im Läuferfeld das leichte Ansteigen der Straße gar nicht bemerkt.

Die Sehenswürdigkeit bei Kilometer 4 liegt etwas hinter Bäumen und Hochhäusern versteckt. Da kann es schon passieren, dass man sie übersieht. Also: Augen auf! Es ist peinlich, später sagen zu müssen, ich habe das „Estadio Santiago Bernabeu“ übersehen. Die Heimstätte eines des besten Fußballklubs der Welt, Real Madrid! Als Fan von RB Leipzig ist dieses Stadion für mich ein besonderer Ort. Wir werden nächstes Jahr in der Champions League hier spielen. Als ich das Andreas erzähle, ist der böse und sagt: „Nun schlage aber mal das Märchenbuch zu...“

Weiter führt uns die breite Straße zur „Plaza de Castilla“, hindurch zwischen den beiden aufeinander zu ragenden modernen Bürohochhäusern, den schiefen Türmen von Madrid.

Auf der anderen Straßenseite, durch eine etwa hundert Meter breite Grünanlage getrennt, kommt uns das Feld der schnelleren Läufer schon entgegen. Und ich glaube, ich spinne. Sehe ich dort wirklich die Fahne des Zugläufers für 5 Stunden? Der ist weit über einen Kilometer vor mir – und das kurz vor Kilometer 6. Um nicht schon hier zu verzweifeln, beschließe ich, mich geirrt zu haben.

Die Strecke ist in dem Bereich nicht von Sehenswürdigkeiten gespickt. Aber auch nicht so, dass Langeweile aufkommt. Breite Straßen, Parkanlagen, Wohngebiete. Also wie bei den meisten Stadtmarathons üblich. Zwischen Kilometer 11 und 12 laufen wir über eine Brücke, vorhin sind wir darunter durchgelaufen. Kilometer 14, da verabschieden sich die Halbmarathonläufer. Sie laufen gerade aus, für uns heißt es rechts abbiegen. Ich habe hier die Befürchtung, nun etwas zu vereinsamen, aber es sind dann doch mehr Läufer als erwartet, die sich die 42 Kilometer zum Ziel gesetzt haben. Übrigens kreuzen wir hier ein weiteres Mal die Strecke.

Nun begeben wir uns in Richtung Zentrum. Zwischen Kilometer 18 und 19 erreichen wir die Prachtstraße „Gran via“, anschließend „Puerta de Sol“, einen der Hauptanziehungspunkte der Stadt. Auf dem Platz befindet sich das Wahrzeichen der Stadt, der Bär mit dem Erdbeerbaum. In diesem Bereich sind viele Einheimische und Touristen unterwegs, entsprechend gut die Stimmung. Wir laufen teilweise durch ein enges, mehrreihiges Spalier, für das Andreas die passenden Worte fand: „Ich fühlte mich wie die Fahrer bei der Tour de France“.

Der nächste Höhepunkt lässt nicht lange auf sich warten, es ist bei Kilometer 20 der Königspalast. Auch hier viele Menschen, wir werden kräftig angefeuert. Was mich etwas enttäuscht: Ich hätte auch den König erwartet! Aber was soll es, er interessiert sich vielleicht nicht für Marathon...

Danach die „Plaza de Espana“. Ich weiß, dass sich hier eine weitere Sehenswürdigkeit der Stadt befindet, das Denkmal für den Schriftsteller Miguel de Cervantes, das seine Romanfiguren und damit die wohl bekanntesten Spanier darstellt - Don Quichote und Sancho Panza. Und da das Denkmal auch etwas von Bäumen verdeckt ist, trotte ich daran vorbei, ohne es zu sehen.

Die Strecke ist hügliger, als man es eigentlich bei einem Stadtmarathon erwartet. Der niedrigste Punkt liegt bei 550 Höhenmetern, der höchste bei 710. Und dazwischen geht es hoch und runter. Aber was ich hier schön finde: Hat man einen Anstieg bezwungen, folgt meist sofort die Belohnung, es geht gleich wieder bergab. Ich würde es so bezeichnen: Madrid ist angenehm hügelig...

„Casa de Campo“ heißt die weitläufige Parkanlage unterhalb des Schlosses, die wir bei Kilometer 23 erreichen und erst bei Kilometer 30 wieder verlassen. Teilweise könnte man vergessen, dass wir einen Stadtmarathon laufen, um uns Natur pur.

Doch dann hat uns die Stadt wieder. Bei Kilometer 37 passieren wir das Museum Reina Sofia und den Atocha-Bahnhof, den Prado, die „Plaza de Cibeles“. Hier waren wir schon mal, hier sind wir gestartet. Aber hier ist nicht das Ziel, da fehlen noch knapp 4 Kilometer.

Bei Kilometer 40 eine Überraschung. Wisst ihr, wen ich dort überhole? Den 5-Stunden-Läufer! Ja, den gibt es wirklich, da habe ich am Anfang doch richtig gesehen. Der Knabe ist den Lauf wohl doch etwas zu schnell angegangen und nun total fertig. Er wandert nur noch und als er sieht, dass ich ihn fotografiere, zieht er die 5-Stunden-Fahne ein. Richtig – was er macht ist Irreführung von Läufern. Die 5 Stunden schafft hier keiner mehr.

Das Ziel befindet sich im Park „El Retiro“. Die letzten 700 Meter geht es durch den Park, dann ist auch mein 115. Marathon geschafft. Ich bin zufrieden mit mir. Wenn mich jemand fragt, kann ich schließlich behaupten, kurz vor dem 5-Stunden-Läufer das Ziel erreicht zu haben. Dass meine Uhr 5.11 Stunden anzeigte, geht doch keinen was an...

Dass es keine Duschen gibt, habe ich schon erwähnt. Dafür kann man sich aber im Ziel massieren lassen. Kostenlos, ohne lange anzustehen. Und das bei dieser gewaltigen Teilnehmerzahl! Es scheint, als habe man hier alle Masseure Spaniens zwangsverpflichtet.

Zu bemängeln hätte ich aber auch etwas. Es hat mich sehr überrascht, dass es nur an 2 Ständen Verpflegung gibt – Bananen. Aber es hätte mich nicht überraschen müssen, denn auf dem Streckenplan sind sie eingezeichnet, bei Kilometer 21 und 32. Getränkestellen sind ausreichend vorhanden.

Was die Stimmung an Start und auf der Strecke betrifft, da sage ich mal „Na ja, bisschen mehr Musik am Start wäre nicht schlecht gewesen“. Unterwegs hat es mir gereicht, 42 Kilometer Elvis wäre mir zu viel gewesen...

Andreas war der Meinung: „Es gab gute Bands, viel Stimmung und keine langweiligen Abschnitte.“ Ebenfalls dabei war Henry Grohmann. Der Name sagt euch vielleicht nichts, aber wer viel läuft hat ihn bestimmt schon gesehen, den Läufer mit dem edlen weißgestreiften, schwarzen Anzug und mit Hut. Er sagte nach dem Lauf: „Enttäuscht war ich von der Anzahl der Bands...“

Um Irrtümern vorzubeugen, wir sind alle drei den gleichen Marathon gelaufen... Aber wir sind uns auch einig: Madrid muss man laufen! Selbst meine Frau meint, es hat sich gelohnt. Denn ich hätte noch nie eine schönere Medaille von einem Marathon mitgebracht. Und da hat sie sogar mal recht... Ich empfehle, den Marathon mit einem verlängerten Wochenende in Madrid zu verbinden. Hervorragende Museen wie der Prado, Reina Sofia und Königspalast erwarten euch. Und wer schlau ist,



besucht diese zwei Stunden vor der Schließzeit, da ist der Eintritt frei. Obwohl ich sagen muss: Ohne etwas bezahlt zu haben vor Goyas nackter Maya zu stehen, da hat mich schon etwas das schlechte Gewissen geplagt. Aber egal, Madrid lohnt sich in jeder Hinsicht.

Fotos: privat

100MC Familientreffen beim Hunger-See-Marathon

von Dr. Hans-Werner Rehers

Gern schaue ich auf der 100MC-HP in die rechte Spalte, wo die Termine für Veranstaltungen aufgelistet sind, die von Clubfreunden organisiert werden und die in der Regel sowohl in Bezug auf die Strecke als auch die Verpflegung kaum Wünsche offenlassen. Unter dem Markenzeichen "Bremen läuft Marathon" bieten Helmut Rosiecka und Olaf Häsler tolle Läufe an, bei denen man ohne Hektik

und Stress die Marathondistanz absolviert und sich am Ende freut, wieder einen Zähler in der Statistik zu haben.

Da ich auf dem Weg zur "300" bin und mir dafür den 6-h-Lauf in Osnabrück ausgesucht habe, wird der Juli 2017 ein Laufmonat, wie ich ihn lange nicht mehr in meiner Laufvita hatte. Also werfe ich einen Blick in die Starterliste, entdecke neben Helmut und Olaf auch Dietrich Eberle und Jürgen Kuhlmei. Maria Rolfes, mit der wir einen Tag vorher noch eine Runde im PiesBERG drehen, signalisiert ebenfalls Startambitionen und auch Andres Andreesen von den Ultrafriesen lässt es sich nicht nehmen, dieses 100 MC-Familientreffen zu komplettieren. Da die Autobahn Richtung Bremen ausgesprochen staufreudig ist, mache ich mich am 11.07. früh auf die Räder, bin pünktlich am Motopark in Lohne, wo Maria zusteigt, dank Navi finden wir kurz nach acht Uhr den Startort nördlich von Bremen an der Lesumbroker Landstraße in Burglesum zwischen Weser, HB-Vegesack und Ritterhude.

Olaf hat den VP schon installiert, erklärt, dass wir die erste Runde / Pendelstrecke gemeinsam laufen, wünscht allen eine erfolgreiche Veranstaltung, zählt von "3" runter, und los gehts.

Die Kühle des Morgens verabschiedet sich, die Sonne kommt teilweise durch und lässt uns spüren, wie warm der Sommer sein kann. Links von uns grasen Yak-ähnliche Rinder, Dietrich macht mich drauf aufmerksam, dass während der Veranstaltung ein Kälbchen geboren wurde, wir passieren den Bremer Golfclub Lesmona und kommen auf unserer knapp 7 km langen Runde am Sportparksee Grambke vorbei, wo durch einen Stadtgärtner stundenlang ausgesprochen sorgfältig Rasenpflege betrieben wird. Gewundert habe ich mich,

dass trotz idealer äußerer Bedingungen so gut wie keine Badegäste vor Ort waren. Unsere Gruppe bleibt tatsächlich bis kurz hinter dem Badesee zusammen, wo ein bewaldeter Hügel mit einer kleinen Steigung umrundet wird, die in der Addition 18 HM ergibt, bevor es dann auf das Begegnungstück Richtung VP und Wendepunkt geht. Olaf weist auf eine Bank hin, bis zu der in der letzten halben Runde gelaufen werden darf, um auf die Marathondistanz zu kommen. Sie dient mir zweimal als Sitzgelegenheit, weil sich kleine Steinchen der geschotterten Laufunterlage in meinen Hoka unangenehm bemerkbar machten. Nach der Einführungsrunde entzerrt sich das Feld rasch, Jürgen gibt die Pace vor, gefolgt von Maria und dem Veranstalterduo, Andres und ich bilden das hintere Mittelfeld, und Dietrich hat freiwillig, zäh und ausdauernd die rote Laterne übernommen. 45:20, 42:00, 43:04, 45:29, 44:53 und



Die Veranstalter Olaf und Helmut. Foto: Dietrich Eberle

50:33 sind meine Rundenzeiten mit dem Ergebnis, dass ich mich auf Position 3 nach vorn arbeiten konnte. Maria ist heute nicht zu schlagen, sie schwächelt überhaupt nicht und finisht als Erste der Gesamtwertung mit einer passenden Zeit für ein weiteres Ziel 60. Zweiter wird Andres, mit dem ich einige Zeit zusammen unterwegs war, der aber irgendwann eine zweite Luft bekam und auf Nimmerwiedersehen nach vorn verschwand. In der letzten kurzen Bonusrunde krame ich auch meinen Zeitzettel raus und schaffe es, in 4:53 die Ziellinie zu überschreiten. Wir verabschieden uns relativ zügig, danken den Organisatoren für eine kleine, aber feine Veranstaltung und freuen uns jetzt schon auf den Zeitsprung-Marathon Ende Oktober, wenn Helmut zu einem weiteren Marathontänzchen tritt.

Presseberichte

100 Paar Schuhe für 100 000 Kilometer

Schaumburger Zeitung vom 22.03.2017 von Carolin Hampel

Leichtathletik: Laufen ist die Leidenschaft von Jobst von Palombini / 682 Marathonläufe hat der Bückeburger bislang absolviert



Die Lauffreunde gratulieren dem Bückeburger Jobst von Palombini (orangefarbenes Trikot) zum 100 000. Kilometer. Blumen gab es auch für seine Frau Ilse. Foto: cwo

BÜCKEBURG. Seit über zwei Jahrzehnten taucht er regelmäßig im Sportteil der regionalen Presse auf, im Internet finden sich zahllose Einträge und Bilder über ihn, doch nun setzte er einen neuen, schier unglaublichen Meilenstein in seiner Läuferkarriere – Jobst von Palombini lief Kilometer 100 000. Damit gehört er zu einem sehr erlesenen Kreis von Läufern weltweit, denen dieses Kunststück gelungen ist. Alle seine bisher im Training oder im Wettkampf gelaufenen Kilometer zusammengezählt würden ausreichen, um die Erde zweieinhalb Mal zu umrunden. „Da sind um die 100 Paar Schuhe draufgegangen“, weiß der Bückeburger zu berichten.

Für viele Läufer ist es bereits ein großer Erfolg, einmal im Leben einen Marathon zu

absolvieren. Der Bückeburger bestritt seinen ersten 1994. Fünf Jahre später zählte er schon 100 und wurde damit Mitglied im deutschen 100-Marathon-Club. Zum Laufjubiläum absolvierte er seinen mittlerweile 682. Marathon, 183 Mal ging er dabei als Sieger hervor. Die Strecke von 42,195 Kilometern ist eher eine kleinere Herausforderung für ihn. Längere Distanzen, sogenannte Ultraläufe, finden sich reichlich in seinen Laufbüchern. 50-Kilometer-Läufe, 100-Kilometer-Läufe, selbst 100-Meilen-Läufe hat er bewältigt, zum Teil mit hohem Schwierigkeitsgrad im Gelände und mit Höhenmetern. Von einem 48-Stunden-Lauf, bei dem er insgesamt 257 Kilometer lief, weiß er zu berichten. Auch bei Etappenläufen, wie dem Moravian Ultra in

Tschechien oder dem Baltic Run von Berlin nach Usedom, findet sich sein Name in den Ergebnislisten. Es handelt sich dabei um Mehrtages-Läufe, bei denen in der Regel mindestens die Strecke von einem Marathon pro Tag gelaufen wird. Seine längsten Strecken lief er bei einem Deutschland-Lauf, bei dem er ganz Deutschland von Süd nach Nord durchquerte, sowie beim Trans Gaule, einer Veranstaltung, bei der Frankreich vom Ärmelkanal bis zum Mittelmeer über eine Strecke von circa 1 200 Kilometern in knapp drei Wochen durchlaufen wird. Diesen bestritt er sage und schreibe drei Mal. Nach fast 1 450 Wettkämpfen waren diese Querungen emotional die schönsten Erfahrungen für ihn. „Karawanenläufe“, wie er sie nennt, bei denen sich der Tross von Gleichgesinnten von Etappe zu Etappe weiterkämpft, bei denen man in Turnhallen übernachtet, das ist Abenteuer pur für ihn.

Aber er ist nicht nur auf den „langen Kanten“ zu Hause, auch über die Unterdistanzen zehn Kilometer und fünf Kilometer, die Mittelstrecken 1 500 Meter und 800 Meter, ja sogar im Langsprint über 400 Meter hat er in den Kreisrekordlisten seinen Namen verewigt. Dabei ist er ein eher undisziplinierter Läufer, der nicht auf ein spezifisches Ziel hin trainiert

oder sich an irgendwelche Trainingspläne hält. Das Laufen an sich, allein oder mit Freunden draußen in der Natur, das ist seine Leidenschaft – verrückte Sachen machen, so wie sie kommen, ungeplant und unkonventionell. Fragt man Jobst kurz nach einem Marathon, ob er zu einem 1000-Meter-Stadionlauf mitkommt, so ist die Antwort Ja. Seit 2009 ist Jobst mit seiner Frau Ilse verheiratet. Seither steht für ihn seine Familie mit Sohn Amadeo im Vordergrund. Zweifelsfrei gebührt seiner Frau eine mindestens ebenso große Anerkennung. Denn ein so zeitintensives Hobby wird nicht von jedem Partner akzeptiert. Ilse hält Jobst den Rücken frei und hat Verständnis dafür, wenn er an den Wochenenden Samstag und Sonntag auf Marathonpfaden wandelt.

Im Frühsommer 2015 übernahm Jobst das Amt des Vorsitzenden der Abteilung Laufen und Nordic Walking im VfL Bückeburg. Das Laufen in der Gruppe, in seinem Stammverein, dem er schon seit Beginn seiner Laufkarriere angehört, ist für ihn überaus wichtig und liegt ihm sehr am Herzen. Auf die Frage, wie er sich seine weitere Laufkarriere vorstellt, lächelt Jobst verwegen und antwortet: „Es gibt Leute, die sind schon 100 000 Meilen gelaufen.“

Frank von den Grünen mag's lang und langsam

Bild Hamburg vom 21.04.2017 von
Gunnar von der Geest

Frank Berka (47) hat das Marathon-Gen. Sein Vater Volker (73) steht mit 508 Rennen in der ewigen Weltbestenliste der Vielläufer auf Platz 172. Berka selbst startet am Sonntag zum 304. Mal über mindestens 42,195 Kilometer (Platz 542). Damit sind die beiden das bekannteste Vater-Sohn-Duo unter den Marathonsammlern.

Sein alter Herr ist inzwischen zum Wandern übergegangen. Ihn einzuholen ist indes nicht die Motivation des Juristen vom Eisenbahn-Bundesamt. „Beim Sport lerne ich immer wieder interessante Menschen kennen – und meine Grenzen“, erklärt der Mann vom 100 Marathon Club Deutschland.



Frank Berka mit Pokal und Urkunde für seinen 300. Marathon. Foto: Sylke Kuhn

Seine Marathon-Premiere feierte der Dauerkartenbesitzer des FC St. Pauli am 30. September 1990 in Berlin. Kurios: Als Berka 42 Jahre und 195 Tage alt wurde, organisierte er selbst einen Wettbewerb und lud zwei Dutzend Sportfreunde zum Geburtstagsmarathon in den Stadtpark ein.

Für den 32. Haspa Marathon hat sich der Grünen-Politiker, der als sogenannter zugewählter Bürger in zwei Ausschüssen der Bezirksversammlung Hamburg-Nord sitzt, eine Zeit unter 5 Stunden vorgenommen. Berka (Bestzeit 3:36 Std.) lächelt: „Lang und langsam lautet schließlich mein Motto“.

Personalien

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras

und damit Vollmitgliedschaft

Sven Ziegler (Ratingen) am 20.05.17 beim GutsMuths Rennsteiglauf.

Jürgen Bultmann (Asendorf) am 04.06.17 beim Haseder Feldmark Marathon.

Kerstin Felser (Oppenheim) am 15.07.17 beim 1. documenta-14-marathon in Kassel.

200 Marathons/Ultras

Wolfgang Gieler (Bad Neuenahr) am 19.03.17 beim Los Angeles Marathon (USA).

Peter Kummer (Hamburg) am 09.04.17 beim HAJ Marathon in Hannover.

Sara Kortyka (Speyer) am 16.04.17 beim Wieterberg-Marathon in Northeim.

Martina Ramthun (Hamburg) am 29.04.17 bei der Harzquerung in Wernigerode.

Jens-Peter Wrage (Bad Oldesloe) am 04.06.17 beim Beer Lovers‘ Marathon in Liège (BEL).

Sylke Kuhn (Kassel) und **Jens Huhnhold** (Rathenow) am 29.07.17 beim 1. Bernsteinpromenadenmarathon auf Rügen.

250 Marathons/Ultras

Günter Liegmann (Wallenhorst) am 15.04.17 beim Aseler Walheckenmarathon.

Uwe Laig (Lengerich) am am 20.05.17 beim GutsMuths Rennsteiglauf.

Cornelia Rohwedder (Berlin) am 25.05.17 beim Int. 50 Km Erlebnislauf Rund um Rengsdorf.

250 Marathons/Ultras

Claudia Erdmann (Kaltenkirchen) am 10.06.17 beim Borderland Ultra im Heldburger Unterland.

300 Marathons/Ultras

Diethard Steinbrecher (Cottbus) am 18.02.17 beim Ludwig-Leichhardt-Trail von Trebatsch nach Cottbus.

Friedhelm Weidemann (Stüde) am 07.05.17 beim Vancouver Marathon (CAN).

400 Marathons/Ultras

Karl Rohwedder (Braunschweig) am 09.04.17 beim HAJ Marathon in Hannover.

Christoph Randt (Schriesheim) am 30.04.17 beim Big Sur Marathon (USA).

Michael Turzynski (Hannover) am 07.05.17 beim Toronto Marathon (CAN).

500 Marathons/Ultras

Dietmar Mintgen (Nickenich) am 18.03.17 beim Trail 6e Tweete Halfzware in Heerlen (NED).

Gerd Junker (Wallenhorst) am 27.05.17 beim Bremer Bergmarathon.

900 Marathons/Ultras

Rosemarie von Kocemba (Kiel) am 22.03.17 beim Kaltenkirchener Frühlingslauf.

1.000 Marathons/Ultras

Vito Piero Ancora (San Vito die Normanni, ITA) am 03.06.17 beim QuadrOrtaThon am Lago di Orta (ITA).

Geburtstage

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

Renate Werz aus Offenburg feierte im April ihren **70.** Geburtstag.

Willi Müller aus Kaltenborn feierte im April seinen **70.** Geburtstag.

Jürgen Schulz aus Nesse-Apfelstädt feierte im April seinen **70.** Geburtstag.

Heinz-Helmuth Kohl aus Drochtersen-Assel feierte im Mai seinen **70.** Geburtstag.

Hannes Nolte aus Braunschweig feierte im Juli seinen **75.** Geburtstag.

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

436	Dieter Reich	aus Ahnatal	439 A	Detlef Klatt	aus Leverkusen
437	Winfried Stoll	aus Offenburg	440	Ulrich Heitfeldt	aus Hohenhameln
438	Jürgen Bultmann	aus Asendorf	441	Kerstin Felser	aus Oppenheim

Halbjahresstatistik per 30.06.2017 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1		51	12	63		1	30.06.2017
Kuhn	Sylke	Kassel	GER	422		57	5	62		2	30.06.2017
Kiene	Michael	Northeim	GER	308		45	5	50		3	30.06.2017
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	ITA	127		28	20	48		4	30.06.2017
Wallesch	René	Geesthacht	GER	12		38	6	44		5	30.06.2017
Ziegler	Sven	Ratingen	GER	433		29	14	43		6	30.06.2017
Felser	Kerstin	Oppenheim	GER			5	34	39	2)		30.06.2017
Rohwedder	Karl	Braunschweig	GER	334		16	20	36		7	30.06.2017
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	GER	389		27	8	35		8	30.06.2017
Schroeder	Christine	Hamburg	GER	257		24	10	34		9	30.06.2017
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148		13	20	33		10	30.06.2017
Laig	Uwe	Lengerich	GER	432		18	15	33		10	30.06.2017
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103		30	2	32		12	30.06.2017
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99		29	3	32		12	30.06.2017
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	118		25	7	32		12	30.06.2017
Junker	Gerd	Wallenhorst	GER	323		25	6	31		15	30.06.2017
Kater	Werner	Fuhlen	GER	434		28	2	30		16	30.06.2017
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115		13	16	29		17	30.06.2017
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116		12	17	29		17	30.06.2017
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137		17	9	26		19	30.06.2017
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	GER	202		17	9	26		19	30.06.2017
Bogacz	Rico	Delmenhorst	GER	427		18	7	25		21	30.06.2017
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	E	19	5	24		22	30.06.2017
Gröhn	Beate	Kaltenkirchen	GER	346		20	4	24		22	30.06.2017
Rohwedder	Cornelia	Berlin	GER	356		11	13	24		22	30.06.2017
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	287		16	7	23		25	30.06.2017
Krauss	Roland	Kammerstein	GER	408		8	15	23		25	30.06.2017
Rosieka	Helmut	Bremen	GER	194		11	12	23		27	30.06.2017
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	GER	172		21	2	23		27	30.06.2017
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10		19	4	23		27	30.06.2017

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	GER	372		20	3	23		27	30.06.2017
Heitfeld	Ulrich	Hohenhameln	GER			8	15	23	2)		30.06.2017
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	GER	244		20	2	22		31	30.06.2017
Graubner	Rolf	Hamburg	GER	375		16	6	22		31	30.06.2017
Hunhold	Jens	Rathenow	GER	367		17	5	22		31	30.06.2017
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	GER	269		20	2	22		31	30.06.2017
Steckel	Manfred	Köln	GER	385		13	9	22		31	30.06.2017
Christensen	Claus Ø	Rudkobing	DEN	316		19	2	21		36	30.06.2017
Frühauf	Sylvia	Osnabrück	GER	328		20	1	21		36	30.06.2017
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57		15	6	21		36	30.06.2017
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	GER	403		18	2	20		39	30.06.2017
Kortyka	Sara	Speyer	GER	351		13	7	20		39	30.06.2017
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	GER	390		12	8	20		39	30.06.2017
Haase	Falko	Hamburg	GER	342		17	2	19		40	30.06.2017
Loeber	Ralf	Düsseldorf	GER	414		18	1	19		40	30.06.2017
Heyer	Hermann	Mülheim-Körlich	GER	420		13	5	18		42	30.06.2017
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	237		6	12	18		42	30.06.2017
Scheffer	Ineke	Leens	NED	303		16	2	18		42	30.06.2017
von Palombini	Jobst	Bückebug	GER	29		17	1	18		42	30.06.2017
Fischer	Marc	Salzgitter	GER	355		15	2	17		46	30.06.2017
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	GER	171		16	1	17		46	30.06.2017
Tomaschewskii	Ulrich	Crailsheim	GER	233		14	3	17		46	30.06.2017
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124		15	1	16		49	30.06.2017
Risch	Joachim	Köln	GER	360		6	10	16		49	30.06.2017
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	288		14	1	15		51	30.06.2017
Neumann	Bernd	Vellmar	GER	345		15	0	15		51	30.06.2017
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	13		13	2	15		51	30.06.2017
Petersen	Harald	Kiel	GER	106		14	1	15		51	30.06.2017
Ramthun	Martina	Hamburg	GER	369		10	5	15		51	30.06.2017
Schulte	Thorsten	Quickborn	GER	431		9	6	15		51	30.06.2017
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	ITA	301		15	0	15		51	30.06.2017
Würl	Hans	Rödinghausen	GER	320		12	3	15		51	30.06.2017
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	GER	122		5	9	14		59	30.06.2017
Jungclaus	Frank	Wedemark	GER	413		7	7	14		59	30.06.2017
Britz	Werner	Aurich	GER	226		10	3	13		61	30.06.2017
Kummer	Peter	Hamburg	GER	329		11	2	13		61	30.06.2017
Rolfes	Maria	Lohne	GER	294		9	4	13		61	30.06.2017
Sembach	Markus	Kamen	GER	362		11	2	13		61	30.06.2017
Bultmann	Jürgen	Asendorf	GER			8	5	13	2)		30.06.2017
Fender	Norbert	Rutesheim	GER	336		5	7	12		65	30.06.2017
Hoffmann	Frank	Horneburg	GER	371		9	3	12		65	30.06.2017
Leffler	Mirko	Suhl	GER	338		7	5	12		65	30.06.2017
Schläger	Lars	Bielefeld	GER	388		5	7	12		65	30.06.2017
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95		2	10	12		65	30.06.2017
Wolfgramm	Klaus	Herford	GER	339		9	3	12		65	30.06.2017
Eisele	Gabriele	Rendsburg	GER	354		8	3	11		71	30.06.2017
Fender	Birgit	Rutesheim	GER	335		5	6	11		71	30.06.2017
Kuhlmei Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	43		10	1	11		71	30.06.2017
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	GER	44		11	0	11		71	30.06.2017
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42		10	1	11		71	30.06.2017
Giese	Kay	Buxtehude	GER	418		4	6	10		76	30.06.2017
Heyer	Günter	Kiel	GER	212		9	1	10		76	30.06.2017
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53		7	3	10		76	30.06.2017
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	GER	285		7	3	10		76	30.06.2017
Siegert	Hellmut	Hamburg	GER	369		7	3	10		76	30.06.2017
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	GER	196		8	1	9		81	30.06.2017
Bicher	Stefan	Berlin	GER	276		4	5	9		81	30.06.2017
Köhn	Erika	Tangstedt	GER	272		9	0	9		81	30.06.2017
Krieg	Stefanie	Limburgerhof	GER	400		4	5	9		81	30.06.2017
Schmidt	Günter	Wermsdorf	GER	417		8	1	9		81	30.06.2017
Vollmer	Ralf	Buxtehude	GER	255		6	3	9		81	30.06.2017
Klatt	Detlef	Leverkusen	GER			7	2	9	2)		30.06.2017
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	GER	395		5	3	8		87	30.06.2017
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119		4	4	8		87	30.06.2017
Klatt	Dirk	Montabaur	GER	290		4	4	8		87	30.06.2017
Pflügler	Christian	Münster	GER	253		4	4	8		87	30.06.2017
Pöttger	Robert	Remshalden	GER	392		3	5	8		87	30.06.2017
Randt	Christoph	Mannheim	GER	139		6	2	8		87	30.06.2017
Sachse	Matthias	Berlin	GER	384		7	1	8		87	30.06.2017

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Westphal	Hans-Joachim	Berlin	GER	393		7	1	8		87	30.06.2017
Braun	Helmut	Bielefeld	GER	192		7	0	7		95	30.06.2017
Dreiser	Timo	Dinteshheim	GER	415		7	0	7		95	30.06.2017
Eberle	Gunla	Seevetal	GER	179		6	1	7		95	30.06.2017
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175		7	0	7		95	30.06.2017
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	GER	223		7	0	7		95	30.06.2017
Pitz	Markus	Bad Driburg	GER	406	A	7	0	7		95	30.06.2017
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74		7	0	7		95	30.06.2017
Spieker	Johann	Laar	GER	135		7	0	7		95	30.06.2017
Stoll	Winfried	Offenburg	GER	437		7	0	7		95	10.05.2017
Weitkämper	Wolfgang	Edeweicht	GER	211		5	2	7		95	30.06.2017
Winkler	Ingolf	Neuss	GER	309	A	7	0	7		95	30.06.2017
Haschen	Jürgen	Kassel	GER	331		5	1	6		106	30.06.2017
Heilers	Florian	Düsseldorf	GER	373		4	2	6		106	30.06.2017
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	GER	332		5	1	6		106	30.06.2017
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157		3	3	6		106	30.06.2017
Berka	Frank	Hamburg	GER	168		5	0	5		110	30.06.2017
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125		2	3	5		110	30.06.2017
Koenig	Jörg	Stade	GER	222		0	5	5		110	30.06.2017
Sweers	Ralf	Emden	GER	425		5	0	5		110	30.06.2017
Honing	Gijs	Blokker	NED	128		4	0	4		114	31.03.2017
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	GER	258	A	4	0	4		114	30.06.2017
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	GER	366		4	0	4		114	30.06.2017
Möhle	Marion	Darmstadt	GER	282		4	0	4		114	30.06.2017
Orth	Peter	Vellmar	GER	426		4	0	4		114	30.06.2017
Pielke	Thomas	Kummerfeld	GER	361		4	0	4		114	30.06.2017
Scheper	Thorsten	Langförden	GER	410		2	2	4		114	30.06.2017
Schremmer	Gerd	Plauen	GER	363		2	2	4		114	30.06.2017
Seemann Dr.	Tammo	Oldenburg	GER	349		4	0	4		114	30.06.2017
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	GER	16		3	1	4		114	30.06.2017
Boenigk	Luzie	Berlin	GER	429		2	1	3		124	30.06.2017
Drechsel, Dr.	Uwe	Bad Elster	GER	411		3	0	3		124	30.06.2017
Gaudi	Manfred	Bergen	GER	277		3	0	3		124	30.06.2017
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79		2	1	3		124	30.06.2017
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	GER	17		1	2	3		124	30.06.2017
Lehner	Martin	Beyreuth	GER	435		3	0	3		124	30.06.2017
Löher	Burkhard	Wedel	GER	409		3	0	3		124	30.06.2017
Preine	Gerrit	Bomlitz	GER	383		3	0	3		124	30.06.2017
Retzlaff	Harald	Bochum	GER	341		3	0	3		124	30.06.2017
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	GER	274		0	3	3		124	30.06.2017
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87	E	3	0	3		124	30.06.2017
Werz	Renate	Offenburg	GER	203		3	0	3		124	30.06.2017
Reich	Dieter	Ahnatal	GER	436		2	0	2		136	28.04.2017
Schlosser	Jens	Bennewitz	GER	430		2	0	2		136	30.06.2017
Schmidtkonz	Thomas	Forchheim	GER	291		0	2	2		136	30.06.2017
Traeder	Martin	Hannover	GER	307		1	1	2		136	30.06.2017
Albrecht	Dieter	Gerlingen	GER	377		0	1	1		140	30.06.2017
Antoni	Günter	Buxtehude	GER	225		0	1	1		140	30.06.2017
Burns	Peter	Essex	GBR	296		1	0	1		140	30.06.2017
Gruhn	Frank	Salzgitter	GER	376		0	1	1		140	30.06.2017
Henke	Peter	Münsterdorf	GER	365		0	1	1		140	30.06.2017
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	GER	240	A	1	0	1		140	30.06.2017
Kiderlen	Wolfgang	Offenburg	GER	337		0	1	1		140	30.06.2017
Larimo	Tapani	Seinäjäki	FIN	120		1	0	1		140	30.06.2017
Mickel	Klaus-Peter	Karlsruhe	GER	381		1	0	1		140	30.06.2017
						1.543	596	2.139			
Summe:						M	U	M + U			30.06.2017

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 30.06.2017

verstorben

Gesamtstatistik per 30.06.2017 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Hottas	Christian	Hamburg	1956	GER	1		2179	397	2.576		1	30.06.2017
Eichner	Sigrid	Berlin	1940	GER	4	E	1242	807	2.049		2	30.06.2017
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2	E	1182	430	1.612		3	30.06.2017
Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254		584	917	1.501		4	31.12.2016
Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42		1154	155	1.309		5	30.06.2017
Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12		948	268	1.216		6	30.06.2017
Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103		802	236	1.038		7	30.06.2017
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	1953	ITA	127		752	260	1.012		8	30.06.2017
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53		468	531	999		9	30.06.2017
Slaaf	Sjoerd	Groningen	1952	NED	99		786	136	922		10	30.06.2017
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	1944	GER	118		753	164	917		11	30.06.2017
Gargano	Angela	Barletta	1961	ITA	115		526	233	759		12	30.06.2017
Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116		538	207	745		13	30.06.2017
Schroeder	Christine	Hamburg	1958	GER	257		598	144	742		14	30.06.2017
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	1956	GER	137		471	247	718		15	30.06.2017
Scheffer	Ineke	Leens	1958	NED	303		531	181	712		16	30.06.2017
von Palombini	Jobst	Bückeburg	1969	GER	29		486	205	691		17	30.06.2017
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	1962	GER	202		396	285	681		18	30.06.2017
Biallas	Jürgen	Iserlohn	1954	GER	148		279	400	679		19	30.06.2017
Honing	Gijs	Blokker	1945	NED	128		458	204	662		20	31.03.2017
Koenig	Jörg	Stade	1949	GER	222		273	368	641		21	30.06.2017
Rosieka	Helmut	Bremen	1948	GER	194		461	166	627		22	30.06.2017
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43		466	110	576		23	30.06.2017
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	1953	GER	122		298	262	560	1)	24	30.06.2017
Kiene	Michael	Northeim	1971	GER	308		390	168	558		25	30.06.2017
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	1944	GER	67		452	103	555		26	31.12.2016
Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124		465	88	553		27	30.06.2017
Felle	Kurt	Memmingen	1941	GER	5	P	364	185	549		28	31.12.1999
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		501	47	548		29	30.06.2017
Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135		434	108	542		30	30.06.2017
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	1960	GER	44		415	111	526		31	30.06.2017
Christensen	Claus Ø	Rudkobing	1960	DEN	316		500	21	521		32	30.06.2017
Weitkämper	Wolfgang	Edeweicht	1960	GER	211		441	68	509		33	30.06.2017
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237		280	227	507		34	30.06.2017
Junker	Gerd	Wallenhorst	1956	GER	323		420	85	505		35	30.06.2017
Dolphin	Bob	Renton	1929	USA	104		458	44	502		36	31.12.2014
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	1955	GER	241		304	192	496		37	31.12.2016
Themm	Thorsten	Nortorf	1972	GER	95		260	232	492		38	30.06.2017
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17		456	28	484		39	30.06.2017
Frühau	Sylvia	Osnabrück	1964	GER	328		342	131	473		40	30.06.2017
Schmidt-Soltau	Peer	Viersen	1981	GER	292		276	160	436		41	31.12.2016
Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192		405	20	425		42	30.06.2017
Frank	Rolf	Hohenaspe	1937	GER	6		318	102	420		43	31.12.2016
Rohwedder	Karl	Braunschweig	1955	GER	334		205	215	420		43	30.06.2017
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233		283	135	418		45	30.06.2017
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	1933	GER	100	I	383	33	416		46	31.12.2016
Petersen	Harald	Kiel	1943	GER	106		341	75	416		46	30.06.2017
Barthelmann	Joachim	Koblenz	1949	GER	191		232	182	414		48	31.12.2016
Sporleder	Ole	Hamburg	1969	GER	152		347	61	408		49	31.12.2016
Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10		333	74	407		50	30.06.2017
Randt	Christoph	Mannheim	1954	GER	139		352	49	401		51	30.06.2017
Jost	Karl-Heinz	Kiel	1937	GER	48		244	156	400		52	1937-2016
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196		320	64	384		53	30.06.2017
Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57		288	87	375		54	30.06.2017
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	1952	GER	217		245	129	374		55	31.12.2015
Heyer	Günter	Kiel	1938	GER	212		328	45	373		56	30.06.2017
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171		343	21	364		57	30.06.2017
Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119		280	81	361		58	30.06.2017
Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208		238	122	360		59	31.12.2016
Kleinekoort	Hans	Soest	1939	NED	327		297	54	351		60	31.12.2016

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287		209	135	344		61	30.06.2017
Vollmer	Ralf	Buxtehude	1962	GER	255		259	84	343		62	30.06.2017
Sonntag	Werner	Ostfildern	1926	GER	3	E	190	149	339		63	31.12.2010
Szlachetka	Barbara	Hamburg	1956	POL	28	E	279	57	336		64	1956-2005
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269		310	25	335		65	30.06.2017
Seemann Dr.	Tammo	Oldenburg	1971	GER	349		299	31	330		66	30.06.2017
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87	E	303	24	327		67	30.06.2017
Rolfes	Maria	Lohne	1954	GER	294		262	63	325		68	30.06.2017
Werz	Renate	Offenburg	1947	GER	203		300	24	324		69	30.06.2017
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	1952	GER	223		311	11	322		70	30.06.2017
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288		281	37	318		71	30.06.2017
Iffert	Friedrich	Kassel	1944	GER	32		215	102	317		72	30.06.2017
Würl	Hans	Rödinghausen	1961	GER	320		197	119	316		73	30.06.2017
Cavaleiro Prof.	Claudia	Viersen	1970	GER	248		245	70	315		74	31.12.2016
Gino	Paolo	Novara	1961	ITA	380		287	25	312		75	31.12.2015
Eberle	Gunla	Seevetal	1952	GER	179		245	63	308		76	30.06.2017
Pufahl	Rainer	Müssen	1964	GER	273		267	41	308		76	31.12.2016
Eipper	Götz W.	Hamburg	1934	GER	114	I	287	19	306		78	31.12.2015
Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168		211	94	305		79	30.06.2017
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	1959	GER	16		263	37	300		80	30.06.2017
Heitfeld	Ulrich	Hohenhameln	1957	GER			190	110	300		2)	30.06.2017
Schmidt	Patrik	Hamburg	1946	GER	9		260	39	299		81	30.06.2014
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	1952	GER	232		126	172	298		82	31.12.2016
Gehrke	Lothar	Hamburg	1939	GER	85	E	266	29	295		83	1939-2010
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	1960	ITA	301		274	20	294		84	30.06.2017
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285		216	74	290		85	30.06.2017
Neuhaus	Joachim	Hamburg	1959	GER	321		251	31	282		86	1959-2016
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13		245	35	280		87	30.06.2017
Heinig	Marcel	Cottbus	1981	GER	186		150	127	277		88	31.12.2009
Schwengler	Franz	Nürnberg	1963	GER	74		274	0	274		89	30.06.2017
Bicher	Stefan	Berlin	1982	GER	276		138	134	272		90	30.06.2017
Wolf	Dieter	Röpersdorf	1939	GER	15	P	249	23	272		90	31.12.2013
Burns	Peter	Essex	1947	GBR	296		270	0	270		92	30.06.2017
Gierse	Gerold	Wildeshausen	1955	GER	79		177	89	266		93	30.06.2017
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226		222	42	264		94	30.06.2017
Sesterheim	Bernhard	Trier	1945	GER	121		174	87	261		85	31.12.2009
Laig	Uwe	Lengerich	1957	GER	432		172	86	258		96	30.06.2017
Nielsen	Michael	Broby	1970	DEN	311		214	43	257		97	07.07.2012
Schiebel	Thomas	Dresden	1954	GER	84		210	47	257		97	1954-2006
Häsler	Olaf	Bremen	1965	GER	398		201	54	255		99	31.12.2016
Rohwedder	Cornelia	Berlin	1965	GER	356		123	132	255		99	30.06.2017
Seitz	Bernd	Regensburg	1939	GER	55		105	150	255		99	31.08.2014
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	1949	GER	220		104	149	253		102	1949-2016
Behrmann	Heinz	Kiel	1952	GER	158	I	216	36	252		103	30.06.2014
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	1963	GER	244		233	18	251		104	30.06.2017
Gormanns	Kurt	Bramsche	1951	GER	270		177	74	251		104	31.12.2011
Rüdig	Otmar	Neuwied	1943	GER	89		154	97	251		104	31.12.2015
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175		245	3	248		107	30.06.2017
Serafin	Reinhold	Gießen	1934	GER	56		172	76	248		107	1934-2015
Traeder	Martin	Hannover	1990	GER	307		197	51	248		107	30.06.2017
Schwarz	Konrad	Barmstedt	1956	GER	62		188	57	245		110	31.12.2009
Pflügler	Christian	Münster	1967	GER	253		153	89	242		111	30.06.2017
Köhn	Erika	Tangstedt	1956	GER	272		222	19	241		112	30.06.2017
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	1968	GER	274		101	140	241		112	30.06.2017
Kießling	Achim	München	1939	GER	65		224	16	240		114	31.12.2006
Frenken	Han	Stein	1962	NED	93		144	94	238		115	31.12.2012
Gröhn	Beate	Kaltenkirchen	1962	GER	346		209	28	237		116	30.06.2017
Liegmann	Günter	Osnabrück	1956	GER	319		156	81	237		116	31.12.2016
Fischer	Marc	Salzgitter	1973	GER	355		207	26	233		118	30.06.2017
Graubner	Rolf	Hamburg	1955	GER	375		176	51	227		119	30.06.2017
Eller	Thomas	Grafschaft	1961	GER	304		56	169	225		120	31.12.2016
Kater	Werner	Fuhlen	1952	GER	434		215	8	223		121	30.06.2017
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	1960	GER	389		198	24	222		122	30.06.2017

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Andreesen	Andres	Wittmund	1966	GER	325		185	36	221		123	31.12.2015
Haase	Falko	Hamburg	1969	GER	342		209	11	220		124	30.06.2017
Tauber	Lothar	Zwickau	1935	GER	68		196	20	216		125	31.12.2013
Neumann	Bernd	Vellmar	1951	GER	345		210	5	215		126	30.06.2017
Schläger	Lars	Bielefeld	1984	GER	388		101	114	215		126	30.06.2017
Geistert	Reinhard	Norderstedt	1952	GER	105		174	38	212		128	31.12.2016
Littwin	Rüdiger	Dorsten	1953	GER	306		144	68	212		128	31.12.2016
Rohde	Klaus	Jena	1942	GER	33		180	32	212		128	30.06.2017
Dilling	Daniela	Bad Freienwalde	1962	GER	264		112	99	211		131	31.12.2016
Kortyka	Sara	Speyer	1991	GER	351		129	79	208		132	30.06.2017
Möhle	Marion	Darmstadt	1965	GER	282		158	50	208		132	30.06.2017
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260		180	28	208		132	31.12.2016
Fehling	Christian	Marschacht	1971	GER	340		178	29	207		135	31.12.2016
Hoffmann	Frank	Hornburg	1964	GER	371		198	9	207		135	30.06.2017
Soff	Andreas	Unterwellenborn	1960	GER	281		161	46	207		135	31.12.2016
Schulz	Jürgen	Weimar	1947	GER	256		147	59	206		138	31.12.2016
Kellermann	Peter	Wentorf	1957	GER	271		176	29	205		139	31.12.2016
Klatt	Dirk	Montabaur	1959	GER	290		160	45	205		139	30.06.2017
Richter	Michael	Braunschweig	1956	GER	157		141	64	205		139	30.06.2017
Bellwart	Günter	Sassenburg-Stüde	1941	GER	142		199	5	204		142	31.12.2016
Kummer	Peter	Hamburg	1953	GER	329		173	31	204		142	30.06.2017
Ramthun	Martina	Hamburg	1964	GER	369		127	77	204		142	30.06.2017
Schäfers	Gottfried	Altenberge	1938	GER	178		199	5	204		142	31.12.2013
Schneider	Sabine	Hachenburg	1963	GER	201		188	13	201		146	31.12.2010
Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	1965	GER	372		187	13	200		147	30.06.2017
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	1962	GER	332		162	35	197		148	30.06.2017
Hunhold	Jens	Rathenow	1968	GER	367		168	29	197		148	30.06.2017
Ruppert	Ralf	Wadersloh	1965	GER	330		97	98	195		150	30.06.2015
Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225		151	41	192		151	30.06.2017
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	1935	GER	174		190	2	192		151	1935-2007
Raulf	Martin	Winsen Luhe	1960	GER	396		145	46	191		153	31.12.2016
Kuhn	Sylke	Kassel	1971	GER	422		169	19	188		154	30.06.2017
Lorber	Heinz	Hannover	1965	GER	7		175	13	188		154	31.12.2007
Böttjer	Winfried	Bremen	1956	GER	358		126	56	182		156	31.12.2016
Löher	Burkhard	Wedel	1959	GER	409		155	27	182		156	30.06.2017
Kohl	Heinz-Helmuth	Drochtersen-Assel	1947	GER	268		127	54	181		158	30.06.2016
Leffler	Mirko	Suhl	1970	GER	338		91	88	179		159	30.06.2017
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	1935	GER	18		160	19	179		159	31.12.2011
Westphal	Hans-Joachim	Berlin	1957	GER	393		149	30	179		159	30.06.2017
Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207		136	42	178		162	31.12.2016
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	1941	GER	11		137	39	176		163	31.12.2015
Hirschberger	Torsten	Hannover	1964	GER	125		112	63	175		164	30.06.2017
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	1954	GER	185		150	25	175		164	31.12.2015
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	1971	GER	390		145	30	175		164	30.06.2017
Steckel	Manfred	Köln	1955	GER	385		159	15	174		167	30.06.2017
Willems	André	Troisdorf	1967	GER	108		148	26	174		167	31.12.2010
Wolfgramm	Klaus	Herford	1957	GER	339		161	13	174		167	30.06.2017
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	1958	GER	160		151	22	173		170	31.12.2016
Steinberg	Antonius	Lennestadt	1947	GER	24	P	165	8	173		170	31.12.2014
Wieser	Leonhard	Reutlingen	1940	AUT	146	I	147	26	173		170	31.12.2016
Haschen	Jürgen	Kassel	1962	GER	331		138	31	169		173	30.06.2017
Datzmann	Helmut	Roth	1946	GER	198		111	57	168		174	30.06.2017
Descombes	Michel	Ebsdorfergrund	1941	GER	275		168	0	168		174	31.12.2009
Hummel	Helmut	Waldkirch	1942	GER	97		153	15	168		176	31.12.2007
Genz	Peter	Schwarzenbek	1954	GER	261	I	115	52	167		177	31.12.2013
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58		123	43	166		178	31.12.2014
Peñalba	Rafael	Buttenheim	1960	GER	279		125	40	165		179	31.12.2016
Gaemlich	Bernd	Düsseldorf	1959	GER	64		158	6	164		180	31.12.2013
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	1939	GER	216		136	26	162		181	31.12.2016
Reich	Dieter	Ahnatal	1942	GER	436		162	0	162		181	28.04.2017
Schmidtkonz	Thomas	Forchheim	1959	GER	291		114	48	162		181	30.06.2017
Punge	Wolfgang	Bünde	1964	GER	343		130	31	161		184	31.12.2016
Fender	Birgit	Rutesheim	1963	GER	335		76	82	158		185	30.06.2017

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Dickmann	Volker	Dinslaken	1966	GER	344		62	95	157		186	06.10.2016
Fender	Norbert	Rutesheim	1959	GER	336		72	84	156		187	30.06.2017
Gaudi	Manfred	Bergen	1960	GER	277		141	13	154		188	30.06.2017
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	1947	GER	366		147	7	154		188	30.06.2017
Krön	Meinulf	Hamburg	1963	GER	230		141	12	153		190	30.06.2015
Larimo	Tapani	Seinäjäki	1950	FIN	120		153	0	153		190	30.06.2017
Herbst	Klaus	Mainz	1954	GER	238		152	0	152		192	12.08.2014
Firmani	Mauro	Roma	1957	ITA	391		115	35	150		193	31.12.2014
Krauss	Roland	Kammerstein	1962	GER	408		102	48	150		193	30.06.2017
Orth	Peter	Vellmar	1943	GER	426		132	17	149		195	30.06.2017
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	1959	GER	163	I	104	45	149		195	31.12.2014
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	1964	GER	403		110	38	148		197	30.06.2017
Siebert	Hellmut	Hamburg	1954	GER	369		138	8	146		198	30.06.2017
Eisele	Gabriele	Rendsburg	1963	GER	354		117	28	145		199	30.06.2017
Heilers	Florian	Düsseldorf	1975	GER	373		113	32	145		199	30.06.2017
Liszewitz	Dagmar	Köln	1962	GER	210		61	83	144		201	31.12.2009
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	1949	GER	357		97	45	142		202	31.12.2016
Frech	Werner	Lahnau	1950	GER	92		80	62	142		202	31.12.2003
Halder	Roland	Köln	1970	GER	302		60	81	141		204	30.06.2012
Risch	Joachim	Köln	1955	GER	360		68	72	140		205	30.06.2017
Sachse	Matthias	Berlin	1964	GER	384		129	10	139		206	30.06.2017
Wendefeuer	Heiko	Schönebeck	1982	GER	278		118	20	138		207	31.12.2016
Loeber	Ralf	Düsseldorf	1977	GER	414		132	5	137		208	30.06.2017
Jungclaus	Frank	Wedemark	1969	GER	413		87	49	136		209	30.06.2017
Leiker	Jörg Ulrich	Cuxhaven	1967	GER	386		96	40	136		209	31.12.2016
Lo	Schek kee	Hamburg	1966	GER	134		102	34	136		209	31.12.2007
Müller	Willi	Kaltenborn	1947	GER	195		90	45	135		212	31.12.2009
Witting Dr.	Alfred	Wuppertal	1956	GER	229		82	53	135		212	30.06.2010
Sembach	Markus	Kamen	1962	GER	362		100	34	134		214	30.06.2017
Teicher	Bernhard	Ostbevern	1943	GER	51		102	32	134		214	31.12.2007
Haßlinger	Johannes	Marklohe	1978	GER	364		104	29	133		216	30.06.2014
Liedtke	Otto	Gifhorn	1960	GER	176		108	25	133		216	1960-2012
Schremmer	Gerd	Plauen	1956	GER	363		106	27	133		216	30.06.2017
Schulte	Thorsten	Quickborn	1992	GER	431		92	41	133		216	30.06.2017
Pöttger	Robert	Remshalden	1960	GER	392		56	75	131		220	30.06.2017
Albrecht	Dieter	Gerlingen	1941	GER	377		42	88	130		221	30.06.2017
Korölus	Markus	Freiburg	1993	GER	324		107	23	130		221	31.12.2014
Kurani	Hirendra	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246		116	14	130		221	31.12.2009
Bogacz	Rico	Delmenhorst	1987	GER	427		84	45	129		224	30.06.2017
Krieg	Stefanie	Limburgerhof	1975	GER	400		71	58	129		224	30.06.2017
Schulze	Ingo	Horb	1948	GER	49	I	42	87	129		224	30.06.2014
Clausen	Jürgen	Nübel	1962	GER	374		86	42	128		227	31.12.2016
Gruhn	Frank	Salzgitter	1965	GER	376		82	46	128		227	30.06.2017
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162		116	12	128		227	31.12.2016
Albrecht	Bernd	Schwalmstadt	1940	GER	284		69	58	127		230	30.06.2010
Heyer	Hermann	Mülheim-Kärlich	1960	GER	420		85	42	127		230	30.06.2017
Loger	Gerhard	Oldenburg	1959	GER	378		97	30	127		230	31.12.2016
Schmid	Norbert	Hamburg	1950	GER	159		121	6	127		230	31.12.2005
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	1948	GER	101		104	22	126		234	30.06.2016
Witt	Bruno	Zerf	1953	GER	283		101	25	126		234	29.03.2016
Pielke	Thomas	Kummerfeld	1963	GER	361		120	5	125		236	30.06.2017
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	1959	GER	395		88	34	122		237	30.06.2017
Labs	Michael	Berlin	1961	GER	322		91	31	122		237	31.12.2016
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofswiesen	1970	GER	293		87	35	122		237	31.12.2016
Scheper	Thorsten	Langförden	1965	GER	410		92	29	121		240	30.06.2017
Schmidt	Günter	Wermsdorf	1952	GER	417		115	6	121		240	30.06.2017
Mohr	Johannes	Mörfelden	1934	GER	126		82	38	120		242	31.12.2009
Schöll	Martin	Augsburg	1972	GER	370		117	3	120		242	31.12.2016
Preine	Gerrit	Bomlitz	1962	GER	383		105	14	119		244	30.06.2017
Retzlaff	Harald	Bochum	1961	GER	341		67	51	118		245	30.06.2017
Schubert	Ralf K.	Frankfurt/Main	1968	GER	397		118	0	118		245	31.12.2016
Laube	Kurt	Stüde	1948	GER	295		114	2	116		247	31.12.2016
Nolte	Hannes	Braunschweig	1942	GER	250		108	8	116		247	31.12.2016

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Szlachta	Richie	Witten	1952	GER	347		116	0	116		247	05.07.2014
Kahlert	Wolfgang	Seevetal	1950	GER	224		90	24	114		250	31.12.2014
Reuter	Reinhard	Neustadt	1962	GER	407		110	4	114		250	31.12.2016
Tewes	Günter	Garrel	1957	GER	219		102	12	114		250	31.12.2007
Brandl	Johannes	Berlin	1981	GER	352		88	25	113		253	30.06.2014
Giese	Kay	Buxtehude	1971	GER	318		69	44	113		253	30.06.2017
Höper	Hanno	Lensahn	1960	GER	387		78	35	113		253	31.12.2016
Kiderlen	Wolfgang	Offenburg	1941	GER	337		84	29	113		253	30.06.2017
Richter	Andreas	Bonn	1970	GER	379		62	51	113		253	31.12.2016
Henke	Peter	Münsterdorf	1963	GER	365		93	19	112		258	30.06.2017
Burmeister	Werner	Glinde	1964	GER	259		100	11	111		259	31.12.2009
Cavaleiro, Dr.	Pedro	Viersen	1969	POR	428		70	41	111		259	31.12.2016
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	1969	GER	314		111	0	111		259	30.06.2017
Drechsel, Dr.	Uwe	Bad Elster	1958	GER	411		111	0	111		259	30.06.2017
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1941	GER	147		110	0	110		263	31.12.2007
Szarvas	Markus	Sonsbeck	1967	GER	424		83	26	109		264	31.12.2016
Ziegler	Sven	Ratingen	1977	GER	433		77	32	109		264	30.06.2017
Bendin	Davor	Kiel	1971	GER	151		47	61	108		266	30.06.2006
Boenigk	Luzie	Berlin	1962	GER	429		74	33	107		267	30.06.2017
Dreiser	Timo	Dintenheim	1966	GER	415		87	19	106		268	30.06.2017
Frey	Jürgen	Otterndorf	1971	GER	394		83	23	106		268	16.05.2015
Koch	Steven	Meiningen	1979	GER	140		79	27	106		268	30.06.2014
Schulte	Uli	Schwanewede	1955	GER	111	I	71	35	106		268	30.06.2015
Grimpe-Luhmann	Niels	Klein Lützel	1966	GER	218		82	23	105		272	31.12.2010
Kotman	Gerhard	Schüttdorf	1956	GER	311	I	80	25	105		272	30.06.2014
Stein	Elmar	Weimar-Wolfsh.	1950	GER	262		103	2	105		272	31.12.2013
Sweers	Ralf	Emden	1963	GER	425		96	9	105		272	30.06.2017
Lange Dr.	Hans-Jürgen	Rellingen	1950	GER	251	P	104	0	104		276	31.12.2016
Lehner	Martin	Bayreuth	1963	GER	435		98	6	104		276	30.06.2017
Stoll	Winfried	Offenburg	1964	GER	437		82	22	104		276	10.05.2017
Mickel	Klaus-Peter	Karlsruhe	1944	GER	381		88	15	103		279	30.06.2017
Scherer	Rainer	München	1943	GER	298	I	103	0	103		279	30.06.2014
Giersberg	Andreas	Bochum	1965	GER	359		69	33	102		281	27.04.2014
Rietkötter	Fritz	Wildeshausen	1966	GER	419		78	24	102		281	31.12.2016
Bultmann	Jürgen	Asendorf	1961	GER			55	47	102	2)		30.06.2017
Dörnte	Regine	Kaltenkirchen	1963	GER	399		101	0	101		283	30.06.2017
Müller	Gerd	Havelberg	1948	GER	402		76	25	101		283	31.12.2016
Theuerkorn	Thomas	Bielefeld	1961	GER	423		95	6	101		283	31.12.2016
Böttger	Rolf	Syke-Riestedt	1953	GER	228	P	88	12	100		286	31.12.2010
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	1945	GER	96	I	70	30	100		286	30.06.2014
Grüneberg	Manfred	Hoyerswerda	1955	GER	404	I	92	8	100		286	31.12.2016
Petermann	Hans	Riedlingen-Zwie.	1948	GER	412		79	21	100		286	23.01.2016
Seeliger	Wolfhard	Brandenburg	1959	GER	382		69	31	100		286	03.04.2015
Stahlberg	Kirsten	Hamburg	1971	GER	416		86	14	100		286	24.04.2016
Thomé	Niko	Koblenz	1966	GER	348		100	0	100		286	26.10.2013
Felser	Kerstin	Oppenheim	1973	GER			78	21	99	2)		30.06.2017
Pitz	Markus	Bad Driburg	1969	GER	406	A	86	12	98		293	30.06.2017
Klatt	Detlef	Leverkusen	1966	GER			89	8	97	2)		30.06.2017
Schlosser	Jens	Bennewitz	1961	GER	430	A	95	0	95		294	30.06.2017
Winkler	Ingolf	Neuss	1972	GER	309	A	81	11	92		295	30.06.2017
Richter	Andrea	Hamburg	1958	GER	313	A	52	34	86		296	31.12.2016
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258	A	67	10	77		297	30.06.2017
Storz	Armin	Lichtenwald	1960	GER	421	A	57	16	73		298	31.12.2016
Liebethruth	Horst	Uetze	1964	GER	353	A	56	3	59		299	30.06.2014
Lichtsinn	Rainer	Montgomery	1971	USA	305	A	52	6	58		300	31.12.2013
Birnbach	Torsten	Hamburg	1968	GER	155	A	53	3	56		301	31.12.2007
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	1957	GER	240	A	56	0	56		302	30.06.2017
Wilde	David	Dortmund	1978	GER	280	A	44	6	50		303	31.12.2009
Hunold	John Karl	Nürnberg	1965	GER	265	A	17	26	43		304	31.12.2008
Kaselow	Wolfgang	Eutin	1955	GER	242	A	41	1	42		305	31.12.2013
Jäger	Nicole	Herne	1970	GER	205	A	39	2	41		306	30.06.2013
Runtze	Anja	Gudensberg	1970	GER	252	A	13	26	39		307	31.12.2009
Reich	Daniel	Romanshorn	1958	SUI	315	A	37	0	37		308	31.12.2015

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand	
Klahr	Peter	Nienburg	1935	GER	80	A	30	0	30		309	30.06.2007	
Bauer	Henrik	Bredembek	1968	GER	239	A	25	1	26		310	31.12.2012	
							63470	20625	84095				
Summe über alle Läufe:							M	U	M+U	30.062017			

Ed Whitlock – der schnellste Altersklassen-Marathonläufer von Christoph Wenzel

Edward Whitlock wurde am 6. März 1931 in London geboren. Seit 1948 war er in seiner Schulzeit und im Ingenieur-Studium ein Läufer, erfolgreich insbesondere bei Crossläufen und über 3 Meilen.

Nach seiner Auswanderung nach Kanada lief er erst wieder mit 41 Jahren, überwiegend 800 m (1:59.9 min.) und 1500 m (4:02.5 min). Im Alter von 48 Jahren lief er einen Marathon in 2:31:23 Std. in Ottawa. Dieser erste Marathon am 13.05.1979 war auch sein absolut schnellster.

Nach seiner Pensionierung konzentrierte er sich auf längere Straßenläufe. Er hält in der M70, M75, M80 und M85 die Weltbestzeiten im Marathonlauf. In seiner Heimatstadt Milton / Ontario lief er 2-mal eine Halbmarathon-Altersklassen-Weltbestzeit. Auch bei Bahnläufen über 1500 m bis 10000 m lief er insgesamt 15 Altersklassen-Weltrekorde.

Am 26.09.2004 lief er den Marathon von Toronto in 2:54:48 Std. im Alter von 73 Jahren.

Am 10.04.2005 erreichte er 2:58:40 Std. in Rotterdam und wurde mit 74 Jahren der älteste Marathonläufer unter 3 Stunden.

Am 15.04.2007 lief er in Rotterdam 3:04:54 Std., die M75-Welbstbestzeit im Alter von 76 Jahren, wobei der Lauf wegen starker Hitze nach 3:30 Std. abgebrochen wurde.

Am 16.10.2011 erreichte er in Toronto mit 3:15:54 Std. als 81-jähriger!! seine stärkste Leistung.

Am 16.10.2016 wurde er in Toronto mit 3:56:33 Std. der erste 85-jährige Läufer unter 4 Stunden.

Die Qualität dieser Leistungen ist durch die Alterskorrektur der Zeiten erst richtig zu würdigen (aktuelle WMA-Korrekturfaktoren von 2015):

<u>Altersklasse:</u>	M70	M75	M80	M85
<u>Marathonzeit:</u>	2:54:48	3:04:54	3:15:54	3:56:33
<u>Zeit alterskorrigiert:</u>	2:04:48	2:05:58	2:02:57	2:08:56

Ed Whitlock hat alterskorrigiert 2011 die gleiche Zeit von 2:02:57 Std. erreicht wie der Kenianer Dennis Kimetto am 28.09.2014 in Berlin bei seiner Weltbestzeit!

Im Halbmarathon hält er die Rekorde M70 – 1:22:23, M75 – 1:29:26, M80 – 1:38:11 und M85 – 1:50:47 Stunden.

Seine Zeit von 1:38:11 im Halbmarathon von Milton / Ontario am 15.09.2013 als 82-jähriger entspricht einer alterskorrigierten Zeit von 58:35 min. Der Eritreer Zersenay Tadese lief am 22.03.2010 in Lissabon in 58:23 Minuten die Weltbestzeit.

Im 10-km-Straßenlauf hält Ed 3 Weltbestzeiten: M70 – 37:33, M75 40:10 und M80 42:58 min.

Ebenso ist er über 10 000 m auf der Bahn 3-mal Rekordhalter: M70 – 38:04.13, M75 – 39:25.16 und M80 – 42:39.95 min.

Kurz nach seinem 86. Geburtstag starb er am 13. März 2017 in Toronto.

Ausgewählte Aspekte der Ausübungsmotivation

von Läufern des 100 Marathon Clubs Deutschland

Bachelorarbeit zur Erlangung des akademischen Grades Bachelor of Arts (B.A.)
vorgelegt von Daniel Macherey Matrikelnummer: 142956 (Auszüge)

...

2.5. 100 Marathon Club Deutschland

Der 100 Marathon Club Deutschland e.V., oder auch „100 MC“, ist ein Verein für Marathon- und Ultramarathonläufer. Er bildet eine Plattform für außergewöhnliche Läufer, da er eine besondere Voraussetzung an seine Mitglieder stellt. Bevor man Teil dieses Sportclubs werden darf, muss man mindestens 100 Marathons erfolgreich absolviert haben. Dazu werden alle offiziellen Wettkämpfe gewertet, die mindestens eine Strecke von 42,195 Kilometer beinhalten. Folglich werden auch Wettkämpfe wie Ultramarathons, 24 Stunden Läufe, etc. gewertet. Momentan hat der Club über 260 Mitglieder, zu denen mehrere ehemalige und aktuelle Weltrekordhalter gehören. Zu den erfolgreichsten gehören unter anderem Läufer wie Sigrid Eichner mit aktuell über 2030, oder Hans Joachim Meyer mit über 1612 erfolgreich absolvierten Marathons.

...

3.1 Untersuchungsverfahren

Als Grundlage des Untersuchungsverfahrens wurden zehn Interviews durchgeführt. Der dazu verwendete Interviewleitfaden besteht aus insgesamt 25 Fragen. Der Fragenkatalog wurde in Anlehnung an Friends Arbeit zur Untersuchung spezifischer motivationaler Aspekte beim Marathon auf dem Rennsteig (Freund, 2014) erstellt. Zu Beginn wurden personen- und sportbezogene Angaben und anschließend neun Motivgruppen erfragt. Die Motivgruppen wurden aus Gablers Klassifikation von Motiven (2002), die in Kapitel 2.2.2 vorgestellt wurde, gewählt.

Zu den Motivgruppen zählen:

- Bewegung/ Körperliche Aktivität,
- Selbsterkenntnis,
- Selbstüberwindung,
- soziale Interaktion,
- Leistungsmotiv (Ich-bezogen),
- Leistungsmotiv (sozialer Kontext),
- Fitness/ Gesundheit,
- Naturerlebnis,
- Kameradschaft.

3.2 Untersuchungspersonen

Mit Hilfe des genannten Interviewleitfadens wurden insgesamt zehn Athleten befragt, welche alle Mitglieder des 100 Marathon Club Deutschlands sind. Wie in Kapitel 2.5 erläutert, haben somit alle Läufer mindestens 100 Wettkämpfe, die mindestens über die Marathondistanz gingen, erfolgreich absolviert. Alle Probanden betreiben den Laufsport nicht professionell.

Unter den zehn Befragten befinden sich acht Männer und zwei Frauen, darunter drei Gründungsmitglieder, sowie ein früherer deutscher Meister und Weltranglisten Erster im 24 Stunden-Lauf und eine Weltranglisten Erste und Weltrekordhalterin in Bezug auf die meist absolvierten Marathons.

Die Probanden waren durchschnittlich 58,9 Jahre alt, drei von ihnen befinden sich schon in Pension und die restlichen sieben sind noch berufstätig. Im Schnitt wird der Laufsport seit 22,5 Jahren von den Athleten betrieben und dabei 746,3 Läufe pro Person über mindestens die Marathondistanz bestritten, sowie eine durchschnittliche Marathonbestzeit von 3:26 Stunden erreicht. Bei einer durchschnittlichen Mitgliedschaft im 100 Marathon Club von 12,6 Jahren absolvieren die Läufer jährlich im Schnitt 50,7 Marathonläufe.

3.3 Untersuchungsdurchführung

Im Rahmen dieser wissenschaftlichen Arbeit besuchte der Autor den Gründungsort des 100 Marathon Clubs - Hamburg. Die Befragung der Athleten wurde am 04.02.2017 nach einem, durch den 100 Marathon Club Deutschland organisierten, Lauf durchgeführt. Die am Öjendorfer See bei Hamburg ausgetragene Laufveranstaltung startete vormittags, sodass die Interviews unwillkürlich nach dem Einlauf der Sportler durchgeführt werden konnten. Der Lauf beinhaltete einen Wettkampf über elf, 22 Kilometer und über die Marathondistanz, jeweils für Frauen und Männer. Insgesamt nahmen an dem Waldlauf 152 Läuferinnen und Läufer unter guten äußeren Bedingungen teil.

So war es möglich acht der zehn Interviews vor Ort zu realisieren, wobei eines circa 15-25 Minuten in Anspruch nahm. Diese wurden neben dem Zieleinlauf, während sich die Probanden erholten, vollzogen. Zwei Befragungen wurden telefonisch zu einem späteren und für die Athleten angenehmen Zeitpunkt durchgeführt, da dies organisatorisch nicht anders möglich war.

Zudem wurden die Interviews digital aufgezeichnet und später detailliert ausgewertet.

3.4 Untersuchungsauswertung

Alle Athleten wurden nach ihrem Einverständnis zur Aufnahme, Untersuchung und Veröffentlichung gefragt und werden in der vorliegenden Arbeit anonymisiert.

Die Interviews wurden wörtlich transkribiert und bezüglich der in Kapitel 3.1 genannten Motivgruppen analysiert und ausgewertet.

4. Darstellung und Diskussion der Ergebnisse im Hinblick auf die Ausübungsmotivation

Im folgenden Abschnitt werden die Interviews qualitativ ausgewertet, dargestellt und anhand der bestimmten Motivgruppen aus Kapitel 3.1 analysiert.

Die Sachverhalte werden durch die Einbindung von Zitaten verdeutlicht. Allerdings werden nur exemplarische Zitate dargestellt, da einige Aussagen der Läufer sehr ähnlich waren.

Die personenbezogenen und sportbezogenen Fragen werden im Folgenden nicht analysiert, da diese schon in Kapitel 3.2 dargestellt wurden und für die Untersuchung der Motive keine Relevanz besitzen.

4.1 Bewegung/ Körperliche Aktivität

Die erste Frage zur Bewegung und der körperlichen Aktivität sollte den Zugang der Läufer zu dem Marathonsport klären. Sie lautete daher: Wie sind Sie zum Marathonsport gekommen? Fast alle Athleten erklärten, dass sie zunächst nur kürzere Strecken liefen und sich dies von Zeit zu Zeit steigerte, bis man letztlich bei der Marathondistanz angekommen war.

„Ich wollte eigentlich nur mal fünf Kilometer laufen und dann ging es ganz schnell auf zehn Kilometer, dann habe ich einen Halbmarathon gemacht (...).“ (Läufer 1)

„Da war mal ein zehn Kilometer Lauf dabei, dann ein 20 Kilometer Lauf, dann ein Halbmarathon, dann gab es bei uns in der Nähe einen 30 Kilometer Lauf und von da aus ist der Sprung ja dann nicht mehr weit.“ (Läufer 2)

Drei der Probanden sind durch ihre Mitmenschen, die schon vor ihnen gelaufen sind und andere auch dazu motivierten, zum Marathon gekommen.

„Der wollte 1987 auch einen Marathon mitlaufen und hat zu mir gesagt: Du machst da mit. Du schaffst das.“ (Läufer 6)

Einen weiteren Gesichtspunkt zur Motivation zum Marathon stellt die Gesundheit dar.

Einige Läufer kamen erst durch eine vorangegangene Krankheit zum Marathon, da sie diesen als Rehabilitationsmaßnahme nutzten.

„Ich habe einen Bandscheibenvorfall gehabt und angefangen nachts im Wald, mit Stöcken zu walken, damit mit mich keiner sieht, weil mir das peinlich war.“ (Läufer 9)

Zwei der befragten Läufer ließen den Leistungsaspekt als ursprünglichen Grund für eine Teilnahme am Marathon erkennen.

„Ich war früher Radsportler und wollte einen Triathlon machen, einen Ironman und dann musste ich ja irgendwann einen Halbmarathon laufen. Ich habe Triathlonlangdistanzen gemacht, bin dann aber irgendwie am Laufsport hängen geblieben.“ (Läufer 10)

Die zweite Frage des Interviews sollte klären, was den Athleten beim Laufen Spaß macht und welche Aspekte ihnen Freude bereiten. So wurde erfragt, warum sie den Sport über einen längeren Zeitraum betreiben.

Bei sieben Athleten ließ sich dabei ein deutlicher Leistungsgedanke erkennen. So ist es vielen wichtig etwas geschafft zu haben und diese Anstrengung bei jedem Lauf zu überwinden.

„Es ist oftmals sehr anstrengend, aber diese Anstrengung wollen wir ja. Wir wollen uns ja anstrengen, sonst könnten wir auch zu Hause bleiben.“ (Läufer 8)

„Das geschafft zu haben. Am Sonntag hat es geregnet und die Muskeln wurden lahm, aber wenn man das dann geschafft hat, ist das die schönste Belohnung.

Dann fühle ich mich halt gut und man ist zufrieden.“ (Läufer 4)

Ein weiterer Aspekt, der sich deutlich herausstellte, war die Geselligkeit. Das Beisammensein mit anderen Sportlern ist sowohl vor, während, als auch nach dem Marathon für viele von großer Bedeutung.

„Das Gesellige gehört auch dazu, wobei ich beim Laufen eher ein Alleinläufer bin. Auch das ganze danach ist wichtig (...).“ (Läufer 2)

Ebenso viel Freude scheint der Aspekt der Natur zu spenden. Dort finden die Athleten Ruhe, um über alltägliche Probleme nachdenken zu können.

„Die Geselligkeit, die Jungs und die Strecken, die man kennen lernt. Es gibt also wirklich sehr schöne Strecken, wie den Bergmarathon in der Schweiz. Das ist eben was den Marathon auszeichnet.“ (Läufer 9)

Die letzte Frage, die sich auf das Motiv der Bewegung und körperlichen Aktivität bezog, erfragte, wie es zu einer solchen Häufung an Marathonläufen kommt. Sie lautete: Wieso reichen ihnen zwei bis drei Marathonläufe im Jahr nicht?

Dabei wurde deutlich, dass viele einen Marathon nicht als einen offiziellen Wettkampf, sondern vielmehr als einen Trainingslauf wahrnehmen. So wird nicht bei jedem Lauf auf Bestzeit gelaufen und weniger auf den Leistungsaspekt geachtet.

„Man läuft ja nicht jeden auf den Anschlag. Man läuft im Jahr vielleicht zwei bis drei Marathons auf den Anschlag und den Rest läuft man ein bisschen gesetzter. Wenn man so viele läuft ist einer auch schon immer Training für den nächsten.“ (Läufer 2)

Aufgrund dessen wird der Marathonlauf als Freizeitgestaltung deutlich. Einige Läufer scheinen in ihm einen einfachen Zeitvertreib zu sehen, ohne ein besonderes Ziel zu verfolgen. So gilt auch die simple Freude am Sport als Motiv für einen Marathonlauf.

„Man ist viel unterwegs, viel beschäftigt und hat am Wochenende immer etwas vor, auf das man sich die ganze Woche über freut. Man kann endlich wieder unterwegs sein und nicht nur spazieren gehen und einfach so vor sich hin traben, sondern richtig laufen.“ (Läufer 8)

Auch der Aspekt der Gesundheit ließ sich in einigen Antworten erkennen. Laufen wird auch in einem solchen Maß von vielen als Gesundheitssport anerkannt.

„(...) seitdem ich jedes Wochenende laufe und in der Woche gar nicht mehr trainiere, geht es dem Körper viel, viel besser.“ (Läufer 10)

Es zeigt sich, dass das Motiv Bewegung und körperliche Aktivität generell einen hohen Stellenwert bei den Läufern besitzt. Vor allem die Aspekte Gesundheit, Leistung und Geselligkeit zeigten eine hohe Relevanz. Festzuhalten bleibt jedoch, dass sich der Leistungsaspekt weniger auf die Laufzeit, als auf die Masse an Läufen bezog.

...

Inhalt

Adressen	2
Protokoll der Mitgliederversammlung 2017 in Hamburg	3
Mitgliederversammlung 2018	12
Berichte unserer Mitglieder.....	13
Trail de Petit Ballon.....	13
Philippinenlauf 2017	16
Madrid Marathon.....	19
100MC Familientreffen beim Dunger-See-Marathon.....	22
Presseberichte	24
100 Paar Schuhe für 100 000 Kilometer	24
Frank von den Grünen mag’s lang und langsam.....	25
Personalien	26
Jubiläen.....	26
Geburtstage.....	27
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe	27
Halbjahresstatistik per 30.06.2017 (erstellt von Michael Kiene)	27
Gesamtstatistik per 30.06.2017 (erstellt von Michael Kiene)	30
Ed Whitlock – der schnellste Altersklassen-Marathonläufer	35
Ausgewählte Aspekte der Ausübungsmotivation	36
Inhalt.....	39
Impressum	39

Impressum

Veröffentlichung:	“100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck:	Hetzel Ellerbek
Auflage:	330 Exemplare
Nächstes Heft:	“100MC aktuell“ 3/2017 erscheint ca. Ende November 2017 Redaktionsschluss: 15.11.2017 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:



Rosemarie von Kocemba läuft ihren 900. Marathon / Ultra
Urkundenübergabe durch Veranstalterin Claudia Erdmann