



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 3/2020

Jahreshauptversammlung am 20. März 21 in Springe



1.000 Marathon/Ultra Christine Schroeder

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:

Beirat:

**Pressewart,
Newsletter Redakteurin** Jana Bieler:

**Webmaster,
Administrator** Peer Cavaleiro:

Änderungsmeldungen:

Bitte folgende Mailadresse in CC aufnehmen: Mitgliederwesen@100-marathon-club.de

Titelfoto: Christine Schroeder am 6.09.20 an den Teichwiesen in Hamburg.

Foto auf der vorletzten Seite: Michele Rizzitelli am 18.10.20 in Pescara (ITA).

Foto auf der Rückseite: Angela Gargano am 10.09.20 in Policoro Lido (ITA).

Fotos: privat

Berichte unserer Mitglieder

Night52 – Ein Ultra im Zeichen von Corona am 18.07.2020

von Ulrich Tomaschewski

Meine Anmeldung

2017 bin ich den Night52 bereits gelaufen. Mit 52 km Länge, 940 Höhenmetern und der wunderschönen Landschaft im Kraichgau anstrengend aber auch lohnend. Bretten liegt in der Nähe von Karlsruhe, somit sind das für mich knapp 2 Stunden Anreise mit dem Auto. Bei einem Zeitlimit von 7h 15min ist ein Ankommen in der vorgegebenen Zeit realistisch. Konnte ich 2017 doch mit 6h 50min finishen. Also auf geht's und am 15. Juni angemeldet. Zu diesem Zeitpunkt war nicht klar, ob und wie der Lauf stattfindet. Immerhin ich bekam eine Anmeldebestätigung.

Warten – Bangen - Hoffen

Nun hieß es warten, was von der Landesregierung und den örtlichen Behörden entschieden wird. Der veranstaltende Verein TV Bretten war sehr rührig, informierte immer wieder und schließlich gab es ein GO zum Lauf. Allerdings gab es Corona bedingt gravierende Änderungen. Der Start sollte anstatt um 17:45 Uhr bereits um 15:00 Uhr erfolgen. Das Gute daran war, dass ich damit keine Lauflampe benötige und noch im Halbdunkel ins Ziel einlaufen könnte. Die Startzeit wurde mit der finalen Information vom 10. Juli auf 16:00 Uhr verschoben und damit war eine Lauflampe für mich doch notwendig, wollte ich nicht im Dunkeln umherstolpern. Die nächste wichtige Info war, dass die Streckenlänge amputiert wird. Aus dem Night52 wird das Night'le51,4. Der Streckenteil durch die Altstadt unmittelbar nach dem Start musste entfallen. Alle weiteren Läufe im Rahmen des Nigh52 wurden abgesagt. Das betrifft die 800, 1.600, 5.000 und 10.000 Meter Läufe. Zu diesen Laufstrecken gibt es viele Starter und damit entsprechende Einnahmen für den Veranstalter. Der Ultralauf musste auf 100 Starter begrenzt werden. Es gab somit 80 Einzelstarter und 20 Staffeln. Auch das bedeutet eine Reduzierung der Einnahmen. Es gab auch noch weitere Informationen, die wir Läufer zu beachten hatten.

Start-, Zielbereich und Lauf

Ausgabe der Startunterlagen war ab 14:30 Uhr ausgeschrieben, die Startaufstellung und Wettkampfbesprechung für 15:30 Uhr angesetzt. Bei meinem Eintreffen auf dem Parkplatz war die drastische Läuferreduzierung sofort erkennbar. Da standen nur fünf Fahrzeuge, bei meinem letzten Lauf war der Parkplatz bereits proppenvoll und ich ergatterte noch einen der wenigen freien Plätze. Nun auf zur Anmeldung. Am Eingang vom Stadion wurde jeder Teilnehmer anhand der Starterliste überprüft. Nur Läufer durften hinein, keine Begleitpersonen. Im Innenbereich befand sich die Startnummernausgabe. Ein Tisch und dahinter, durch Folie geschützt, die Helfer. Durch einen Schlitz bekam ich dann meine Startunterlagen. Dabei war auch ein faltbarer Trinkbecher, der zu benutzen war. Alternativ konnten aber auch der eigene Trinkrucksack oder Trinkflasche benutzt werden. An den Verpflegungsstationen wurden keine Becher ausgegeben. Das Prinzip Tisch / Folie war auch beim Lauf auf den sechs gut bestückten Verpflegungsstellen so aufgebaut. Umkleiden und Duschen waren geschlossen und das Abstandsgebot war zu beachten. Es gab getrennt einen Eingangsbereich und einen Ausgangsbereich für das Stadion. Das lief alles sehr konsequent und diszipliniert ab. Man sah und traf Lauf Freunde und verbrachte die Zeit mit Austausch von Informationen. Mit Holger Hedelt, der mal wieder für den südafrikanischen „Irene Athletic Club“ startet, hatte ich einen regen Austausch, was ich bei einem Etappenlauf zu beachten habe. Er hat mir hilfreiche Tipps geben können. Um 15:30 Uhr gab es dann die Informationen zum Lauf. Der Veranstalter hat nochmals die Sondersituation dargestellt und auch das Engagement vom Verein, den Lauf zu organisieren. Man, so finde ich, kann gar nicht dankbar genug sein, dass es solche Idealisten gibt. Zuletzt die Information zur Startaufstellung. An der Tartanbahn im Stadion sind Schilder mit Zielmarken aufgestellt: unter 4:30h; 4:30 bis 5:00h; 5:00

bis 6:00h und über 6h. Danach im Anschluss die Staffeln. Nun hatten die Läufer sich zu positionieren, auch dafür gab es Markierungen mit Abstand. Immer drei Läufer nebeneinander, danach die nächsten drei. So standen nun 80 Einzelläufer und 20 Staffeln schön sortiert am Start. Alle 10 Sekunden wurde dann ein Dreierpulk losgeschickt und die restlichen Läufer rückten nach vorne in Richtung Startlinie.



Foto: Veranstalter

Das klappte wie am Schnürchen. Endlich war auch meine Reihe dran und los ging's. Wie so üblich, stürmen meine Mitläufer mir auf und davon. Als dann die Staffeln an mir vorbeigedonnert sind, hatte ich zwei nette Radbegleiter im Rücken. Das positive daran ist, nun kann ich mich nicht mehr verlaufen. Aber die Streckenmarkierung war für mich als bekennender Falschläufer idiotensicher ausgeführt. Deutliche hellgrüne Pfeile an jeder Wegänderung und auch mal zwischendurch lassen ein Verlaufen nicht aufkommen. Nach 6 km war die erste Verpflegung erreicht. Da ich eine Trinkflasche bei mir hatte, lief ich durch und konnte somit gleich mal zwei Mitläufer überholen. Damit war ich die beiden Besenradler los. Die Verpflegungsstationen waren üppig ausgestattet und hatten alles, was ein Ultraläufer benötigt.

Die Laufstrecke verläuft überwiegend auf asphaltierten Wegen entlang von Wiesen und Feldern. Es werden Ortschaften passiert. Die 940 Höhenmeter machen sich in meinen Beinen bemerkbar und einige Anstiege bin ich gegangen. Gegen 21:00 Uhr begann die Dämmerung. Da die Laufstrecke durch den Wald ging, kam meine Lauflampe nun zum Einsatz. Auf den Feldwegen ging es wieder ohne Zusatzlicht. Die letzten Kilometer hatten noch einiges an Höhenmetern und Waldwegen. Mit Gehen an den Anstiegen und Lauflampe war es kein Problem. Endlich ging es bergab in den Zielort Bretten hinein, den ich schon frühzeitig hell erleuchtet von der Höhe aus gesehen hatte. An einer Abbiegung standen noch zwei Helfer, bedacht darauf, dass sich niemand verläuft und Applaus spendend. Das tat richtig gut. Im Ort angekommen, zog es sich noch elend lang.

Warum müssen sich die letzten Kilometer immer so kaugummiartig lang hinziehen? Durch die Fußgängerzone gab es tollen Beifall durch die vielen Gäste in den Lokalen, die in lauer Sommernacht draußen bei Essen und Trinken den Tag ausklingen lassen. Das tat mir gut und ich merke, dass die Menschen im Badischen sehr lebensfroh sind. Nach dem Einlauf ins Stadion und einer Schlussrunde auf der Tartanbahn erreiche ich nach 6:43:06 das Ziel. Die Medaille darf sich, Corona bedingt, jeder Finisher selber umhängen. Die Zielverpflegung ist noch ausreichend gut bestückt und ich trinke reichlich und esse noch eine Kleinigkeit. Danach geht es zum Parkplatz und trockene Sachen anziehen. Um 1:00 Uhr war ich dann wieder zurück in Crailsheim. Erst mal Duschen und dann ab in die Falle. Ein bewegter Tag war damit beendet.

Fazit

Diesen Lauf mit den Corona Vorgaben zu bewältigen, war eine Herkulesleistung vom Veranstalter. Gegenüber dem Vorjahr waren an dieser Veranstaltung 900 (!) Läufer weniger am Start. Das sind enorme Einbußen, verbunden mit einem erheblichen Mehraufwand und nicht selbstverständlich, es trotzdem zu tun. Hierzu meine volle Anerkennung. Ich kann allen Ultra begeisterten Läufern nur empfehlen 2021 am Night52 teilzunehmen.

Einzelstarter: 80

Finisher: 68

Meine Platzierung: 63

1. Essener-Rhein-Herne-Kanal Marathon

immer am Kanal entlang
von Werner Kerkenbusch

Da die großen Laufevents in diesem Jahr mit der Corona Pandemie alle abgesagt werden mussten, richtet sich der Blick der Läufer auf die kleinen Veranstaltungen, welche immer noch stattfinden dürfen. Unter Einhaltung der Abstands- und Hygieneregungen gibt es noch einige Möglichkeiten, die gewünschten Strecken zu laufen. Also behalte ich die diversen Ausschreibungen im Auge und stoße bald auf den 1. Essener Rhein-Herne-Kanal Marathon. Premieren interessieren mich immer und der Rhein-Herne-Kanal fließt auch durch meine Heimatstadt Oberhausen.

Michael Scheele hat auch aus der Not eine Tugend gemacht und einen eigenen Marathon ausgeschrieben. Hierfür hat er sich den Rhein-Herne-Kanal ausgesucht. Der Kanal ist eine 45,4 km Wasserstraße und verläuft vom Rhein zum Dortmund-Ems-Kanal bei Henrichenburg. Erbaut wurde er in den Jahren zwischen 1906 und 1914 und kostete damals rund 60 Mio. Mark.

3,5 km zwischen Dellwig und Osterfeld

Für unseren Lauf hat sich Michael das 3,5 km lange Stück zwischen Essen Dellwig und Oberhausen Osterfeld ausgesucht. So ergibt sich eine Runde von 7,1 km. Als Wettbewerbe sind die Strecken zwischen 7,1 und 50 km ausgeschrieben, also 1 bis 7 Runden. Die Startgebühr beträgt 0 Euro. Eine kleine Spende zur Deckung der Unkosten wird aber gerne entgegengenommen.

Ich habe mich für 6 Runden und somit die Marathonstrecke angemeldet. Das Teilnehmerfeld ist begrenzt und die Startzeit liegt zwischen 7 und 8 Uhr. Da die Verpflegung durch die Läufer selbst erfolgt, ist die Einhaltung der Coronaregeln kein Problem.

Auf meine Anmeldung bekam ich sofort eine freundliche Bestätigung von Michael. Wir hatten uns bereits beim Ruhrufer Marathon im März kennengelernt. Das war noch vor der Corona Pandemie.

Am Freitag versendet Michael nochmals an alle Teilnehmer eine Infomail, aus der alle Einzelheiten zur Strecke und zum Ablauf hervorgehen. Eine Streckenkarte und eine GPX Datei sind auch noch beigefügt. Da dürfte ja nichts mehr schiefgehen.

Da ich ja nur eine kurze Anreise habe, möchte ich gerne gleich um 7 Uhr starten. Nach 11 km und 25 Minuten bin ich auch schon an der Prosperstraße/Ecke Scheppmannskamp. Hier ist der Parkplatz für das nahegelegene Freibad. Um diese Zeit sind selbst die Frühschwimmer noch nicht da und es gibt genügend Parkplätze direkt an der Laufstrecke.

Mit 26 Teilnehmern ausgebucht

Insgesamt haben sich 26 Teilnehmer gemeldet, darunter sind 6 Frauen. Mein Vereinsfreund Danny Haesters ist mit seinen Kumpeln Manuel und Sascha bereits vor Ort. Das Trio will heute die Halbmarathonstrecke bewältigen. Auch Christian ist genauso dabei wie Ralf und Birgit. Wir haben uns doch erst vor zwei Wochen im Düsseldorfer Südpark getroffen. Sie wollen sich aber auch heute die Premiere nicht entgehen lassen.

Michael hat seine Frau und Tochter mitgebracht. Sie wollen heute walkend dabei sein. Rob aus den Niederlanden gibt der Veranstaltung noch ein internationales Flair.

Schon bald gibt Michael den Start frei und wir laufen ganz entspannt in die erste Runde. Von der Brücke geht es gleich hinab zum Kanal. Über einen gut befestigten Weg laufen wir nun immer am Kanal lang. Das Wetter ist heute zum Laufen sehr günstig. Nachdem die Woche ziemlich verregnet war, ist es heute trocken und mit 11 Grad im Moment sogar etwas frisch. Für heute sind aber trockene 20 Grad angesagt.



Fotos: privat

Auf den Spuren der Neandertaler

Nach einem Kilometer finden wir an einer Sitzecke einen Gedenkstein. Hier hatten vor ca. 120.000 Jahren bereits die Neandertaler einen Rastplatz angelegt. Ihre Spuren und Hinterlassenschaften sind im Naturkundemuseum in Bottrop zu sehen. Sie wurden beim Bau des Kanals gefunden.

Im Ruhrgebiet liegen die Städte eng zusammen. Auf unserer kurzen Runde werden wir die Städte Essen, Bottrop und Oberhausen berühren. Kurz müssen wir den Kanal verlassen und können nun das Emscherbett sehen. Die Emscher wurde als Abwasserkanal lange Zeit benutzt. Heute ist man dabei, sie aufwendig wieder zu renaturieren. Teilweise ist dies schon gelungen, aber hier verläuft sie noch etwas stinkend.



Wir laufen zwischen dem Kanal und der Emscher praktisch auf einer Insel. Bald haben wir wieder den Kanal erreicht, welcher uns einen schönen Anblick bietet. Immer wieder ziehen Lastschiffe an uns vorbei. Bald können wir mit dem Oberhausener Gasometer eines der Wahrzeichen des

Ruhrgebietes sehen. Da er im Moment grundrenoviert wird, ist er mit einer weißen Kunststoffhülle verpackt. Das erinnert fast an ein Kunstwerk von Christo. Er hat übrigens im Gasometer mit „The Wall“ auch schon ein vergängliches Kunstwerk ausgestellt. Damals wurden von ihm 13.000 bunte Ölfässer im Inneren zu einer imponierenden Mauer aufgestellt.

Interessante Sehenswürdigkeiten

Nach 3,5 km laufen wir über die Osterfelder Brücke und erreichen so das Gegenufer. Hier liegt auch der Gehölzgarten Ripshorst. Ein zwei Kilometer langes und 60 Meter breites Gehölzband umschließt den circa 40 Hektar großen Park. Der Garten vereint rund 6.000 Gehölze. Wer das Band entlang geht, unternimmt eine Zeitreise, die vor 60 Millionen Jahren beginnt.

Kurz darauf sehen wir den Zauberlehrling. Das ist ein 35 Meter hoher tanzender Strommast, welcher im Jahre 2013 im Rahmen der Emscherkunst entstanden ist. Über einen schmalen schattigen Weg geht es nun zurück nach Essen, wo wir dann die erste Runde geschafft haben.

Ich versorge mich am Auto und beginne die zweite Runde. Jutta Scheele fotografiert professionell aus der Hocke alle Läufer auf der Brücke.

Schon bald werde ich von Patrick überrundet. Er wird heute als Erster durchs Ziel laufen und als Einziger mit 2:54:38 die 3 Stunden unterbieten.

Ich freue mich, dass ein Großteil der Strecke im Schatten verläuft und beobachte die Lastkähne, welche vorbeiziehen. Auch einige Ruderer sind schon unterwegs.

In den nächsten Runden wird es immer voller. Klar die Sparziergänger und Radfahrer wollen auch am Kanal die Sonne genießen. Auch viele Jogger und Walker sind jetzt unterwegs. Unter ihnen ist auch mit Hans Angenendt ein Vereinsfreund. Er ist schon über 80 und dreht immer noch regelmäßig hier seine Runden. Er hat nicht gewusst, dass heute hier ein Marathon stattfindet und feuert uns an.

Wolfgang Bernath überholt mich. Da er eine weite Anreise hat, ist er erst um 8 Uhr gestartet und hat noch einen Vereinsfreund mitgebracht. Auch Arno gehört zu den Spätstartern. Er hat vor zwei Wochen seinen 200sten Marathon gefinisht. Das wird noch von Dietmar übertroffen, welcher vor kurzem seinen 750. Lauf geschafft hat. Ja es geht immer noch mehr. Danny hat sich kurzfristig doch noch für die Marathonstrecke entschieden und zieht auch an mir vorbei.

Letzte Runde

So vergeht die Zeit wie im Flug und schon bald bin auch ich in der letzten Runde. Nun muss ich doch an den Brückensteigungen kämpfen, aber dann erreiche ich nach der letzten Steigung mit 5:56:42 das Ziel an der Prosperstraße. Wolfgang hält meinen Zieleinlauf fotografisch fest und gratuliert mir zum Finish. Nach einer kleinen Erholungspause mache ich mich auf den kurzen Heimweg und hoffe, dass es den Rhein-Herne-Kanal Marathon noch öfters geben wird.

1. Neckarlauf vom 30. August bis 5. September 2020

von Ulrich Tomaschewski

Das Konzept

Dem Fluss Neckar folgend von der Quelle bis zu Mündung. Von Schwenningen im Schwarzwald bis zur Mündung in den Rhein bei Mannheim. Damit eine Laufstrecke von 378 km in 7 Tagen zurücklegen. Die kürzeste Etappe hatte 46,9 km und die längste 68,2 km. Das Zeitlimit ist großzügig ausgelegt mit 11 min/km. Wecken um 5:00 Uhr, Start um 7:00 Uhr und für langsame Läufer um 6:30 Uhr. 57 Teilnehmer wollten die Gesamtstrecke laufen, dazu kamen einzelne Etappenläufer. Bedingt durch Corona gab es einige Schwierigkeiten in der Vorbereitung. Thomas Dornburg, der Veranstalter, war aber von Anfang an gewillt, den Etappenlauf durchzuführen. Es gab Probleme bei der Organisation von Übernachtungsmöglichkeiten, ein Hygienekonzept musste erstellt und genehmigt werden. Thomas hat das mit viel Umsicht und Durchhaltewillen geschafft.

Meine Vorbereitung

Der Neckarlauf war für mich mein erster „richtiger“ Etappenlauf. Am MUM mit 301 km in 7 Etappen habe ich bereits mehrfach teilgenommen, aber da war die Logistik einfach, denn wir Läufer waren die gesamte Zeit im Schulgebäude in Lomnice untergebracht. Der Neckarlauf war mit täglichem Standortwechsel verbunden. Aber es gibt ja erfahrene Etappenläufer wie Michael Kiene, den ich ausführlich befragte, wie ich das am besten organisiere. Seine Hinweise habe ich so gut ich konnte umgesetzt. Gemäß Ausschreibung gab es zwei Übernachtungen im eigenen Zelt. Das Equipment dazu konnte ich durch einen Einkauf in einem Trekking Laden mit fachkundiger Beratung beschaffen. Jetzt waren die logistischen Aufgaben gelöst, somit stand nur noch die Befähigung meines Körpers für den Lauf an. Ich hatte schon einigen Respekt vor den einzelnen Etappen und legte mit dem Training ordentlich los. Nun bin ich seit Anfang des Jahres Ruheständler und konnte wunderbar planen. Laufe ich von zu Hause los, bin ich nach 5 Minuten im Wald. In drei Richtungen geht es bergauf in der vierten Richtung flach entlang Feldern und Wiesen. Dazu nutzte ich die Angebote von einigen 100MC Mitgliedern, welche Läufe veranstalten. Dank Wolfgang Gieler, Klaus Neumann und dem LT Hemsbach konnte ich einige Marathons abspulen. Dazu im Juli noch den MUM. Somit war ich gut vorbereitet und konnte mein Abenteuer „Erster richtiger Etappenlauf“ in Angriff nehmen.

Teilnehmer, Lauf und sonstige (Un)Annehmlichkeiten

Der 100MC war mit 14 Läufern stark vertreten. Leider konnten nicht alle 100MC'ler komplett durchlaufen. Es gab einige, die abbrachen, andere pausierten auch mal eine Etappe. Ich hatte mich von meiner Tochter zum Treffpunkt nach Villingen chauffieren lassen, eine Woche später sollte sie mich am Zielort in Mannheim wieder abholen. In Schwenningen eingetroffen, traf ich denn auch gleich einige Lauffreunde. Zuerst ging es in die Halle, um einen Schlafplatz zu suchen. Den habe ich dann auch gleich neben Michael Kiene gefunden. Auspacken, Essen und Startunterlagen abholen. Anstatt eines T-Shirts, davon habe ich bereits genug, gab es eine warme Thermojacke. Die sollte mir in den nächsten Tagen noch gute Dienste erweisen. Mein Reisegepäck habe mit dem Schwerpunkt „reduziere Gewicht und Platz“ ausgewählt. Dummerweise aber einen Schlafsack dabei, der gut für warme Sommernächte, aber nicht für kühlere Temperaturen geeignet ist. Bedingt durch Corona waren in den Hallen alle Türen und Fenster geöffnet, damit war es abends ziemlich frisch. Im Zelt waren die Temperaturen auch nicht besser. Das Ergebnis war, das ich in einigen Nächten noch den Trainingsanzug zusätzlich anzog und manchmal sogar noch die schöne wärmende Thermojacke. Hervorragend fand ich, dass uns Thomas mit seiner Frau bekochte. Das waren kurze Wege und es gab immer ausreichend zu essen. Einzig am ersten Abend war es etwas langwierig, da alle gleichzeitig beim Essen waren und die Beleuchtung unzureichend war. Das sollte sich aber ab der ersten Etappe ändern, da die Läufer nun in zeitlich größeren Abständen das Ziel erreichten. Nach dem Start der ersten Etappe, noch im Trockenen, war ich ziemlich schnell alleine unterwegs. Dann kam der Regen, der uns die ersten drei Tage in unterschiedlichen Intensitäten begleitete. Bei Kilometer 10 lief ich zu Marion auf, wir liefen angenehm quatschend zusammen weiter. Bei Kilometer 30 kam Gerd dazu und wir blieben bis zum Ziel in guter Laune beieinander. Damit waren die ersten 57,1 km geschafft. Im Ziel, oh Schreck, eine kleine Halle und noch schlimmer: keine Duschen. Aber immerhin das Essen war prima und ich fand einen Schlafplatz. Bei jedem Zieleinlauf war ein Tisch vorbereitet mit belegten Broten und Getränken. Das fand ich richtig gut, um den ersten Hunger und Durst zu stillen.

Die zweite Etappe führte nach Tübingen, vom Wetter war es etwas angenehmer. Das Ziel nach 46,9 km war das Tübinger Freibad. Hier fand die erste Übernachtung im Zelt statt. Da ich den Aufbau von meinem Zelt bereits im heimischen Garten geübt hatte, ging das zack zwei fix. Danach Dusche. Die war im Freien und kalt. Egal, das halte ich aus und es belebt. Kaum war ich mit dem Duschen fertig, begann es fürchterlich zu regnen. Ab ins Zelt und schön im Trocknen sitzen. Zum Essen nochmal raus und lecker und reichlich gegessen. Am nächsten Morgen fing der Regen pünktlich an, als ich das Zelt abbaute. Prima.

Die dritte Etappe mit 52,7 km ging nach Lichtenwald. Teilweise war der Regen so stark, dass man meinen könnte, im Neckar anstatt am Neckar zu laufen. Im Starkregen habe ich mich dann auch prompt verlaufen, was auch nicht lustig war. Aber ich nutze meinen Telefonjoker, um wieder auf die Strecke geleitet zu werden. Es wurden trotzdem zwei Extrakilometer an diesem Tag. Lichtenwald

erreichte ich dann nach einem sehr langen Anstieg. Dafür war es eine wunderschöne Halle mit viel Platz. Da konnte ich dann meine drei paar Laufschuhe und meine Laufkleidung endlich trocknen lassen. Für mich hatte dieser Abend noch eine besondere Überraschung. Von Kalle bekam ich nachträglich einen Pokal zu meinem 500. Marathon. Der war beim „Lichten-



walder Laufevent“ geplant, wurde aber wegen Corona nicht ausgetragen. Das, so fand ich, war eine wunderbare Geste von dem Lichtenwald-Veranstalter.

Die vierte Etappe mit 68,2 km war die längste und führte uns nach Besigheim. Zu Beginn war es neblig und kühl, aber gegen 11:00 Uhr kam die Sonne durch und es wurde endlich wärmer. In Stuttgart am VP2 wartete Klaus Neumann, um mich ein Stück zu begleiten. Kurz darauf kamen auch noch Michael Weber und Gerhard Bracht dazu. Das war eine schöne Abwechslung, es gab ja einiges zu berichten. Die Laufstrecke führte über viele Kilometer am „Daimler Werk“ entlang. Bei Kilometer 60 waren 178 Treppenstufen zu bewältigen. Hier bekam ich den Anruf, dass mein dritter Enkel geboren ist. Das gab mir Freude und Kraft, da waren die Stufen keine Qual mehr. Die Laufstrecke wurde zunehmend hügeliger und ich sehnte mich nach dem Ende. Das habe ich dann auch nach 10 Stunden erreicht.

Die fünfte Etappe war die kürzeste mit 46,5 km nach Gundelsheim. Es ging nach Heilbronn und wir liefen ein Teilstück vom „Trollinger Marathon“, wenn auch in entgegengesetzter Richtung. Nun sah ich zum ersten Mal

die Baustelle der Autobahnbrücke von unten, die ich bisher die Autobahn fahrend passiert habe. Das Wetter war weiterhin sonnig stabil.

Die sechste Etappe sollte uns nach Neckargmünd führen. Hier sollte es die zweite Übernachtung im Zelt geben. Dazu hatte Thomas eine Wiese organisiert. Aber zuerst mal dahin kommen, das war bei



57,4 km und einer Temperatur bis zu 30 Grad ganz schön fordernd. Aber die warmen Temperaturen waren im Ziel auf der Wiese sehr angenehm. Mir kam das Ganze vor, wie in der Sommerfrische in meiner Jugend. Nach dem Zeltaufbau ging es zu der provisorischen Dusche, die mit warmem Wasser erfrischte. Das Essen an Biertischen in Gesellschaft der Läufer mitten in der Natur war ein einprägendes und schönes Erlebnis.

Die folgende siebente und damit letzte Etappe mit 48,2 km ging durch den Odenwald. Schöne Waldwege, auf und ab mit Schatten. Nach 30 km war Mannheim erreicht und es ging einen belebten Radweg entlang. Es passierte immer mal wieder, dass Radfahrer mich ansprachen. Die einen kannten den Grund und andere, wenn man ihnen den Neckarlauf erklärte, staunten. Es gab Zuspruch und Anerkennung, was mich immer wieder freute. Die letzten Kilometer waren für mich eine innerliche Freude, es zu schaffen, aber auch das Erstaunen darüber, so kurz vor dem Ziel mich noch in einer guten körperlichen Verfassung zu fühlen.



Endlich, das Ziel kam in Sicht, der Applaus der Läufer und Betreuer brauste auf. Geschafft! Meinen ersten „richtigen“ Etappenlauf ge-finished. Ich bin stolz auf mich und froh darüber, so vieles erleben zu dürfen. Pokal und Medaille habe ich glücklich entgegengenommen. Nach dem Duschen habe ich mich am Küchenbuffet bedient und ausgiebig mit Läufern und Betreuern geschwätzt. Meine Tochter holte mich zur vereinbarten Zeit ab und kutscherte mich sicher zurück nach Crailsheim.

Endlich, das Ziel kam in Sicht, der Applaus der Läufer und Betreuer brauste auf. Geschafft! Meinen ersten „richtigen“ Etappenlauf ge-finished. Ich bin stolz auf mich und froh darüber, so vieles erleben zu dürfen. Pokal und Medaille habe ich glücklich entgegengenommen. Nach dem Duschen habe ich mich am Küchenbuffet bedient und ausgiebig mit Läufern und Betreuern geschwätzt. Meine Tochter holte mich zur vereinbarten Zeit ab und kutscherte mich sicher zurück nach Crailsheim.

Ulrich mit Conny im Ziel

Fotos: U. Tomaschewski

Fazit und Ergebnis

Der 100MC konnte im Gesamtergebnis gute Platzierungen erreichen. Bei den Frauen gleich die ersten 3 Plätze mit Monika Tegge-Walderstein, Neumitglied Katrin Neugebauer und Madeleine Hamburger, die unmittelbar nach dem Etappenlauf ihren 100. Marathon in Hamburg erfolgreich finishte. Bei den Männern belegte Michael Kiene den 2. Platz und Armin Storz den 4. Platz.

Starter: 57

Finisher: 48

Meine Platzierung: 39

Die Organisation hat in den schwierigen Zeiten, bedingt durch Corona, einen Neckarlauf auf die Beine gestellt, der für mich in guter Erinnerung bleibt. Thomas und seine Helfer haben tolles geleistet und waren immer ansprechbar. Das Verpflegungskonzept fand ich sehr angenehm, da kurze Wege und ausreichend in der Menge. Das Hygienekonzept wurde Dank der Disziplin der Läufer gut umgesetzt. Die vielen Gespräche, welche ich beim und nach dem Laufen geführt habe, werden mir noch lange in schöner Erinnerung bleiben.

Auf in den Tiergarten 10.10.2020

von Markus Pitz

Corona nervt uns alle. Wir können das Wort schon nicht mehr hören. Dennoch bietet die Pandemie die Gelegenheit, sich neu zu orientieren. So bietet unser Vereinsmitglied Bernd Neumann seit einigen Monaten auf verschiedenen Strecken den geltenden Bestimmungen angepasste Läufe an. Ich nutze die räumliche Nähe, um den Tiergartenmarathon am Lindenrondell in Kassel-Calden kennen zu lernen. Die Anfahrt am Samstag währt nur eine knappe 3/4-Stunde und ich bin pünktlich am Startplatz. Heute wird es zudem ein besonderer Marathon, denn soviel vorweg, wir können, wie angekündigt, am Ende Manfred Opl als neues Vollmitglied begrüßen. Doch noch stehen dem 42,195 Kilometer im Weg, die wir nach kurzer Einweisung durch Bernd gemeinsam unter die Füße nehmen.



Am Start versammeln sich nicht alle Teilnehmer, da Jens und Dietrich bereits auf der Strecke sind, dafür starten wir beschien von den ersten Sonnenstrahlen des Tages.

Viel haben wir erst einmal nicht davon, denn die Strecke führt uns direkt in den Wald. Abgelenkt werde ich gleich durch nette Gespräche mit Nicole, Heike und unserem Jubilar Manfred. Da fällt es gar nicht auf, dass das noch dichte Blätterdach die Sonne kaum durchlässt. Auch die verschiedenen kleinen und größeren Steigungen bleiben noch unbemerkt. Durch sie werden die langen Geraden, die die 8 großen und 2 kleinen Runden bereithalten, aus denen sich die Marathonstrecke zusammensetzt, angenehm verkürzt, da sie selten komplett einsehbar sind.

Unterhaltsam unterwegs liegt die erste Runde über etwa 4,5 KM schnell hinter uns und wir erblicken die Lindenallee, die das Schloss Wilhelmsthal mit dem Tiergarten verbindet. Diese Verbindung besteht seit 1772, als auf Geheiß des Landgrafen Friedrich II. von Hessen-Kassel hier ein großer Wildpark zum Jagdvergnügen eingerichtet wurde. Entsprechend wurde der Wildpark nicht vordringlich zur Selbstversorgung genutzt, sondern, um in gelockelter, entspannter Atmosphäre Geschäftsbeziehungen zu pflegen und politische Themen zu besprechen. Nun so wichtig sind unsere heutigen Gesprächsthemen zwar nicht, dafür um so unterhaltsamer.

Mittlerweile bin ich mit Nicole allein unterwegs, da Heike sich nach vorne verabschiedet und Manfred sich etwas zurückfallen gelassen hat. Der Gesprächsstoff scheint uns trotzdem nicht auszugehen, zumal Manfred noch einmal kurzfristig zu uns aufschließt und das Gespräch mit Anekdoten aus seinen 99 Marathonläufen bereichert. Er weist auch noch einmal darauf hin, dass die Zusatzschleife der großen Runde neben einem angenehmen Abstieg eben auch einige zusätzliche Steigungen bereithält. Ein Grund mehr für uns, die beiden kurzen Runden für den Schluss des Laufes aufzusparen, denn nach dem fälligen Abzweig geht es fast nur noch bergab zum Rondell ins Ziel.

Wie gut die Entscheidung war, stellt sich im Verlauf des Marathons immer deutlicher heraus, da die Steigungen gefühlt von Runde zu Runde zunehmen. Ich habe zudem das Handicap, dass ich nach jeder Runde für eine Trinkpause stehenbleibe, während Nicole, ausgestattet mit Trinkrucksack, kontinuierlich und gleichmäßig weiterlaufen kann. Da verwundert es mich nicht, dass ich es am Beginn der vorletzten Runde nicht mehr schaffe, aufzuschließen und Nicole davonzieht. Sie wird den Lauf vollkommen verdient als Erste beenden. Glückwunsch noch einmal dazu.

Ich bewältige die finalen Kilometer auch noch unbeschadet, bei immer noch idealem Laufwetter. Der angekündigte Regen stellt sich bis zum Ende nicht mehr ein. Im Ziel werde ich stürmisch begrüßt von Bernd und Heike, die heute bereits beim Halben Schluss gemacht hat und deshalb so flott unterwegs war.



Bernd Neumann übergibt die Jubiläumsurkunde an Manfred Opl

Fotos: Markus Pilz

Presseberichte

„Programmiert auf 100 Lebensjahre“

82-Jähriger aus Hohenaspe immer noch topfit: Langstreckenläufer

Rolf Frank hat eine interessante Vergangenheit

Norddeutsche Rundschau am 5.06.2020 von Hermann Schwichtenberg



Dauerläufe mit hohen Kilometerumfängen machen Rolf Frank am meisten Spaß. Mittlerweile hat er aber auch rund 1000 Menschen zum Langstreckenlauf gebracht und sie fachlich beraten.

Foto: Hermann Schwichtenberg

Hohenaspe. Auf 42 Läuferjahre blickt der Steinburger Langstreckler Rolf Frank zurück. Mittlerweile hat er 140.000 Trainings- und Wettkampfkilometer in den Beinen. Dass auch er sich in Zeiten der Corona-Pandemie draußen nicht so aufhalten kann, wie jahrzehntelang praktiziert, ist ihm bewusst. Deshalb werde er die eigene Risikogefahr auch dadurch bannen, dass er zu anderen den gebotenen Abstand hält – als aktiver Sportler und Trainer.

Um den Individualsport aber auch in schweren Zeiten nicht vollends zum Erliegen zu bringen, hat er sich entschlossen, sich auf ungefährliche Weise zu betätigen: „Mir ist klar, dass Frauen, die gewohnt sind, in Begleitung zu laufen, jetzt besonders benachteiligt sind. Deshalb biete ich den weiblichen Mitgliedern meiner

Trainings- und Wettkampfgruppe an, sie in sicherem Abstand auf dem Fahrrad zu begleiten.“

Anfragen dazu sind bei ihm eingegangen. Trotz seines relativ hohen Alters von 82 Jahren bleibt Rolf Frank gelassen: „Das, was ich bisher in meinem Leben gemacht habe, kommt mir in der jetzigen Situation nur entgegen. Ich bin körperlich fit und halte mich an der frischen Luft auf.“ Allein im vergangenen Jahr sei er 2000 Kilometer gegangen und gelaufen, zudem habe er noch 4000 Kilometer auf dem Rad absolviert.

Zum Ausdauersport gekommen ist Rolf Frank durch ein Buch und die Bekanntschaft zu einer Spitzenläuferin. Beides seien für ihn „Initialzündungen“ gewesen. Nachdem er das Buch des Mediziners und Trainers Ernst van Aaken

mit dem Titel „Programmiert auf 100 Lebensjahre“ 1982 während eines Krankenhausaufenthalts gelesen hatte, stand für ihn fest, sich künftig dem Ausdauerlauf mit täglich hohen Kilometerumfängen zu widmen. Die Wege, die van Aaken vorgeschlagen hatte, um Gesundheit zu verbessern und Leistungsfähigkeit zu steigern, überzeugten Rolf Frank.

Erprobt war das, was der „Laufdoktor“ und Erfinder des „Waldnieler Dauerlauftrainings“ propagierte, zuvor in spektakulärer Weise. 1967 ließ van Aaken zwei Frauen einen Marathon heimlich mitlaufen, denn das war für das weibliche Geschlecht zu dem Zeitpunkt offiziell verboten. Zudem war van Aaken Berater von vielen Läufern der deutschen Spitzenklasse, unter anderem von Harald Norpoth, Olympia-Zweiter in Tokio über 5000 Meter. Mit seinen Aktiven des OSC Waldniel (Ortsteil der Stadt Gemeinde Schwalmtal im Kreis Viersen/NRW) errang er 15 Deutsche Meistertitel. Für Rolf Frank stand nach der Lektüre fest: „Ernst van Aaken und ich sind beste Freunde.“

Bestärkt, Langstreckler zu werden, wurde Rolf Frank auch durch Christa Vahlensieck: Seine Berufskollegin hatte zwischen 1975 und 1978 sieben Weltrekorde auf langen Strecken aufgestellt und sich insgesamt 18 Deutsche Meisterschaftstitel erlaufen. „Das war für mich eine nicht unerhebliche Bekanntschaft, um zielgerichtet in den Laufsport einzusteigen“, so der seit 1997 im Kreis Steinburg lebende Ausdauersportler.

Er habe zwar auch vor 1982 Sport gemacht – aber lange nicht so intensiv. „Ich war Fußballer in einer Altherrenmannschaft in Wuppertal und trainierte nur einmal die Woche. Um konditionell mithalten zu können, habe ich innerhalb der Woche zusätzliche Laufeinheiten eingelegt. Nach und nach kam ich dann dazu, täglich zu laufen.“ Auch wenn der heute mittlerweile 82-Jährige nur noch zwei- bis dreimal pro Woche im Trab unterwegs ist, hat sich an seiner Grundeinstellung nichts geändert.

Training allein war die Sache von Rolf Frank aber nicht. Seine Wettkampfkariere startete er 1983 mit einem 25-Kilometer-Lauf am Essener Baldeneysee und anschließend mit einem Halbmarathon in Homberg bei Duisburg. Seine Zeiten von 1:49:16 beziehungsweise 1:30:56 Stunden, so beschieden ihm Sportfreunde damals,

seien für einen Einsteiger „relativ gut“ gewesen. Zu der Zeit lernte er auch einen Arbeitskollegen besser kennen, der den Marathonlauf schon in 2:45 Stunden gerannt war. „Bei dem Sizilianer war ich gut aufgehoben, denn wir trainierten zielgerichtet auf meinen ersten Marathon hin.“ Im Mai 1984 war es schließlich soweit: Der Start erfolgte in Bremen, und am Ende blieben die Uhren für Rolf Frank nach 3:31:58 Stunden stehen. An diesen Wettkampf erinnert er sich noch ganz genau:

Die letzten sechs Kilometer sind mir sehr schwer gefallen.

Rolf Frank über seinen ersten Marathon

Bei diesem einen Abstecher auf die lange Strecke ist es aber nicht geblieben. Mittlerweile hat Frank 420 Läufe in den Beinen, die über 42,195 Kilometer führten oder sogar noch länger waren. Mehrmals ist er dabei 100 Kilometer weit gelaufen.

Seine erste sportliche Heimat fand Rolf Frank beim LC Wuppertal. „Der Verein hatte gute Bahnläufer und später auch Marathon- und Ultramarathonläufer. Ich bin heute noch froh, dass ich damals dort untergekommen bin.“ Für den Verein startete er mehrmals bei Deutschen und Westdeutschen Meisterschaften, mehrmals wurde er dort zum Sportler des Jahres gewählt.

1997 zog Rolf Frank zusammen mit seiner aus Krempe stammenden Frau Inge von Westdeutschland nach Itzehoe. Weil er in der Kreisstadt aber nicht die für ihn richtige Laufgruppe fand, schloss er sich der LG Albatros Kiel an. Für diesen Verein war bis zum Jahre 2004 aktiv. Sportlicher Höhepunkt für Rolf Frank war 1998 die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften über 100 Kilometer, die für ihn in Neuwittenbek nach 10:06:29 Stunden mit dem dritten Platz in der Altersklasse M60 endeten. Zweimal wurde er danach auch Landesmeister mit dem Team der LG. Seine letzten großen Auftritte bei Landesmeisterschaften erfolgten 2007 in Flensburg und 2008 in Husum. Er beendete sie auf der Marathonstrecke als Erster beziehungsweise Zweiter der Altersklasse M70.

Frank kümmerte sich aber nicht nur um sich, sondern gab auch unendlich vielen Ausdauersportlern – Anfängern wie Fortgeschrittenen – Tipps, wie sie ihr Training optimieren können.

Letztlich führte ihn seine Fürsorge in den Hohenasper SC, für den er nach seinem Zuzug 2001 in den Ort zwei Jahre später den Hohenasper Volkslauf mitbegründete: „Thomas Wulff und Jochen Jürgens hatten die Idee für die Veranstaltung, ich beriet und unterstützte sie mit meinem Know-how.“ Mitbegründer ist er ebenfalls für den im Jahre 2004 ins Leben gerufenen Steinburg-Marathon beziehungsweise Steinburg-Ultramarathon, der seitdem immer am Himmelfahrtstag veranstaltet wurde, in diesem Jahr aber wegen Covid19 abgesagt werden musste.

Eine nachhaltige Idee hatte Frank auch im Jahre 2005 mit dem Lauftherapeuten Knut Petscheleit aus Itzehoe. Sie gründeten im Ortsteil Tegelhörn die Bewegung „Lauf mit“. Zudem veranstaltete er wenige Wochen nach einem verheerenden Tsunami im Indischen Ozean eine Benefizveranstaltung im Parkdeck am Itzehoer Bahnhof. Ziel war es, Bewohner aus dem betroffenen Thalalle auf Sri Lanka finanziell zu unterstützen, die Hab und Gut in den Wassermassen verloren hatten. An dem in die Steinburger Sportgeschichte eingegangenen Thalalle-Spendenlauf mit umfangreichem Rahmenprogramm beteiligten sich zahlreiche Ausdauersportler. Auf der 378 Meter langen Parkdeckrunde wurden Strecken bis über die Marathon-Distanz hinweg gelaufen.

Seine Idee war immer, dass Menschen so trainiert sein müssen, dass sie längere Streckenabschnitte laufen können. Das galt für die Teilnehmer der Bewegung „Lauf mit“ mit Belastungen bis zu 60 Minuten Dauer ebenso wie für diejenigen, die mit ihm die „Fidelen Itzehoer Renn Maus Aspiranten“ (F.I.R.M.A) bildeten. Diese traten erstmals beim Itzehoer Störlauf von 2007 in Erscheinung und hatten dafür eigens ein T-Shirt kreiert

mit dem Aufdruck: „Wir laufen mit im Siebener-Schnitt.“ Begünstigt wurde die Gründung der F.I.R.M.A. durch den Kontakt zum Störlauf-Lauftreff, den Rolf Frank ebenfalls mit Rat und Tat unterstützte. „Zwischen ‚Lauf mit‘ und dem ebenfalls von Tegelhörn aus trainierenden Lauftreff bildete sich ein loses Trainingsmitteinander. Die Folge war, dass wir uns nicht mehr nur 30 bis 60 Minuten auf der Straße oder im Gelände aufhalten wollten. Wir liefen länger, und so wurde ‚Lauf mit‘ aufgelöst.“ Sein bislang letztes Projekt bildet „Happy Feet“, ein Zusammenschluss der F.I.R.M.A mit dem Hohenlockstedter Lauftreff im Jahre 2013.

„Ich habe sehr viel Positives erfahren, insbesondere durch die Menschen, die ich durch meinen Sport kennengelernt habe.“

Rolf Frank Lauftrainer

Rolf Frank ist überregional bekannt. Mit dazu geführt hat auch seine Mitgliedschaft im „Marathon-Club 100“, den er 1999 mitgegründet hatte und der Läufer aufnimmt, die bei den langen und ultralangen Läufen mindestens 100 Mal das Ziel erreicht haben. Und mancher von ihnen ist auch zu Veranstaltungen nach Hohenasper gekommen, wie Christian Hottas oder Sigrid Eichner, die jeweils mehr als 2000 Marathon-Läufe in den Beinen haben.

Mit Blick auf seine „vielen wunderbaren Jahre“ stellt Rolf Frank heraus: „Ein wesentlicher Bestandteil meines Lebens ist das Laufen. Ich habe sehr viel Positives erfahren, insbesondere durch die Menschen, die ich durch meinen Sport kennengelernt habe.“ Und den will Rolf Frank noch möglichst lange ausüben, denn wenn er laufe, gehe es ihm gut.



Marathon-Landesmeister: **Rolf Frank** nach seinem Sieg in Flensburg 2007.

Foto: Hermann Schwichtenberg

„WIR WOLLEN DIE WELT SEHEN“

Einmal im Leben einen Marathon laufen. Für viele Läufer*innen steht dieses Ziel ganz oben auf der sportlichen Wunschliste. Doch was ist, wenn man den gelaufen ist? Was kommt dann? Um sich diese Frage nicht stellen zu müssen, laufen manche dann einfach noch einen und noch einen und hören damit so schnell auch nicht wieder auf. Für diese Läufer*innen gibt es dann den 100 Marathon Club. Wir haben mit dem 1. Vorsitzenden des Clubs und seiner Frau über ihren Verein und die Faszination Marathon gesprochen.

LAUFZEIT 5/2020 von Lena Gesing/Fotos: Christian Bruneß

Der berühmte und sehr erfolgreiche Langstreckenläufer Emil Zátopek hat einmal gesagt: „Wenn du laufen willst, laufe eine Meile. Wenn du eine andere Welt kennenlernen willst, laufe einen Marathon.“ Man könnte jetzt meinen, dass es dafür ausreicht, einmal die 42,195 Kilometer zu laufen, um in diese besagte andere Welt einmal reinzuspüren. Es gibt aber Menschen, für die ist diese Welt ihr zweites Zuhause. So auch für Doris und Mario Sagasser. Die beiden sind verheiratet, wohnen mit ihren zwei Töchtern in einem schönen Einfamilienhaus in Schleswig-Holstein und sind seit vielen Jahren Mitglieder im 100 Marathon Club e.V., Mario wurde sogar erst kürzlich wieder einstimmig zum 1. Vorsitzenden gewählt. Wenn man hört, dass es Menschen gibt, die hundertmal die Marathondistanz laufen, ist man schon sehr beeindruckt. Wenn Mario dann aber erzählt, dass er bereits 699 und Doris 452 Marathons gelaufen ist, schwirren dem Zuhörer zusätzlich tausend Fragen durch den Kopf. Wo? Wie? Und noch viel wichtiger: Warum? Zum Glück, haben die beiden sich bereit erklärt, ein paar dieser Fragen zu beantworten.

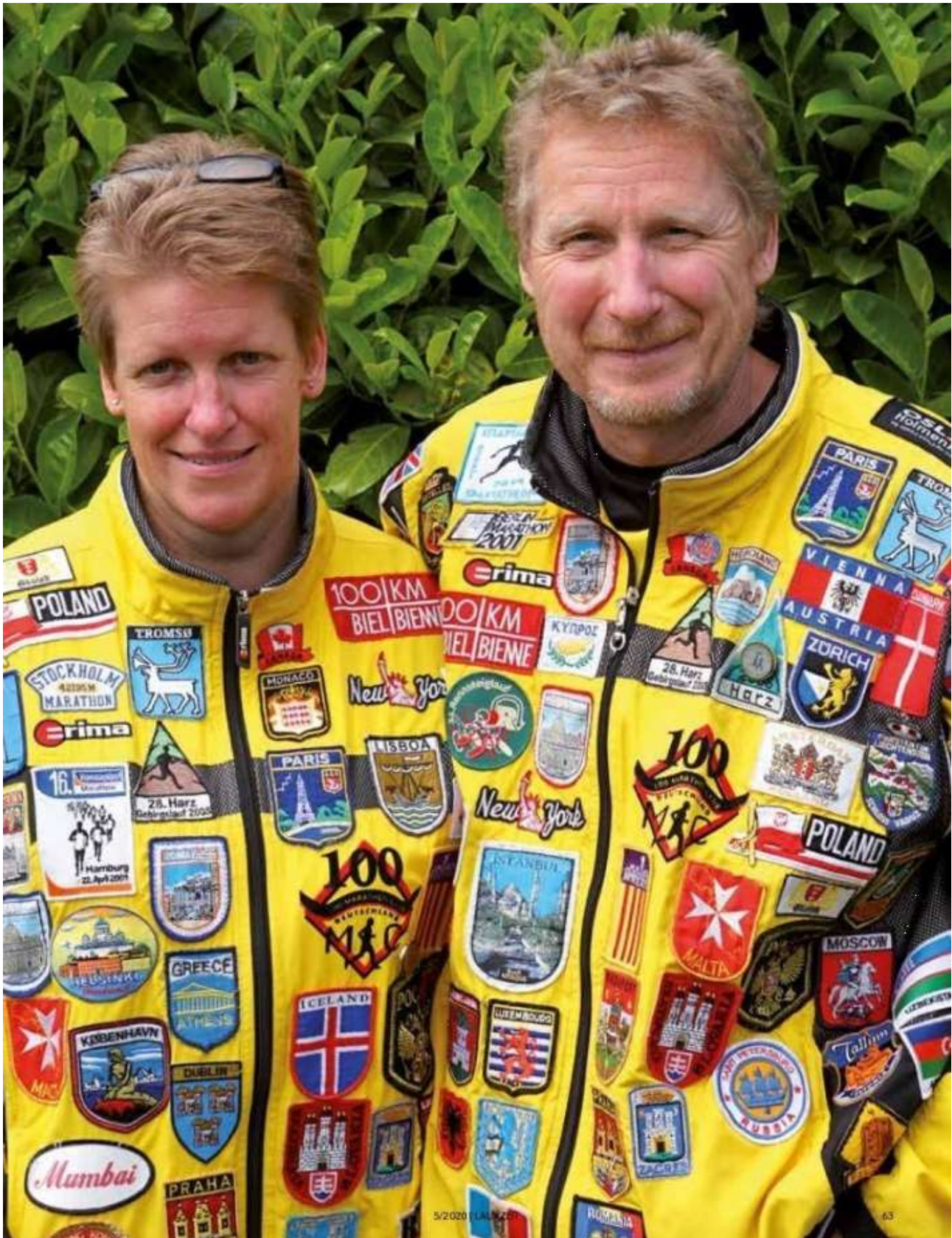
Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

„Ich kann mich noch genau an meinen ersten Marathon erinnern“ sagt Doris. „Eine Freundin und ich wollten einmal im Leben einen Marathon laufen, die Zeit war uns dabei völlig egal.

Bei den Lauf-Events sieht man ja auch immerlangsame Läufer, da haben wir uns gedacht: Das können wir auch. Und dann sind wir an dem Tag, ohne den berühmten Mann mit dem Hammer getroffen zu haben, über die Ziellinie! Dadurch bin ich dann kurze Zeit später schon meinen zweiten Marathon gelaufen und den dann gleich 20 Minuten schneller. Am Anfang macht man da ja wirklich riesige Temposprünge nach vorne und dann lernt man zusätzlich noch Leute kennen, die einen mitziehen und dann hat sich das irgendwie so entwickelt“. Inzwischen liegt ihr erster Marathon bereits 19 Jahre zurück. Seitdem sind Doris und Mario bis jetzt in Summe schon 1.151 offizielle Marathons gelaufen. Damit kommen sie auf unglaubliche 48.566 Kilometer, was ungefähr dreimal die Strecke von Hamburg zum Südpol wäre. Diese großartige Leistung bleibt natürlich nicht unbeachtet: 2019 wurde Doris als erste Frau weltweit ausgezeichnet, die in allen europäischen Ländern einen Marathon gelaufen ist. Das war selbst der Hamburger Ausgabe der Zeitung mit den vier großen Buchstaben einen Artikel wert. Das mache dann schon stolz und entschädige für die vielen harten Stunden auf der Laufstrecke. Wie schafft man es denn überhaupt, bei dieser immensen Laufintensität verletzungsfrei zu bleiben? Die Preisträgerin überlegt kurz: „Bei mir ist es wahrscheinlich dem geschuldet, dass ich immer in meinem Wohlfühltempo laufe, weil mir die Ziel-Zeit egal ist.“ Mario empfiehlt ergänzend Gymnastik:

„Wir versuchen, so oft wie möglich, unseren Rumpf zu stärken, die Beine alleine schaffen den Marathon nämlich nicht. Je fitter du insgesamt bist, desto besser kommst du durch.“

Mumbai, Zurich, New York: Sagassers tragen ihre mit Aufnähern übersäte gelbe Vereinsjacke mit Stolz.



Durch die Marathon-Events seien sie oft am Wochenende unterwegs und in der Woche beruflich ziemlich eingespannt. Dadurch wäre der eine Marathon dann auch oft gleich der Trainingslauf für den nächsten. Viele Sportler*innen stehen vor der Herausforderung, Familie und Hobby unter einen Hut zu bekommen. Nicht aber die Sagassers. Die Kinder sind mit dem Laufsport groß geworden. Am Anfang hätten sie dann immer noch einen Babysitter mitgenommen, der während des Marathons auf die Mädchen aufgepasst hatte. Mittlerweile läuft die Große selbst Marathon und hat die Distanz inzwischen auch schon zehnmal bewältigt. „Mal gucken, was da noch so kommt“, zwinkert Mario. Veranstaltungen gibt es schließlich genug. Hochzeitsmarathon, Geburtstagsmarathon, Gedächtnismarathon für ehemalige Ehrenmitglieder, jeder Anlass wird dazu genutzt, um einen Marathon zu veranstalten. „Das Kind braucht nur einen Namen und dann wird losgelaufen“, lacht Doris. Anfang des Jahres hat sie Geburtstag, da gibt es natürlich auch immer einen Lauf geschenkt, bei dem sich dann auch oft andere Mitglieder des Vereins anschließen.

Läufe oder mehr mit einer Streckenlänge von mindestens 42,195 Kilometer oder länger absolviert haben oder die diesem Ziel bereits greifbar nah sind. Ein Hamburger Mitglied kommt inzwischen sogar auf rekordverdächtige 2845 Marathons. Unverkennbar ist die gelb-rot-schwarze Vereinskleidung, die mit Stolz getragen wird. „Wenn du welche beim Lauf hinter dir bewundernd tuscheln hörst, weil sie dein Trikot gesehen haben, dann läufst du noch mal ein bisschen schneller“, fühlt sich Mario animiert. Der 100 Marathon Club Deutschland veranstaltet auch eigene Marathon- und Ultramarathon-Veranstaltungen, wie zum Beispiel den Elbtunnel-Marathon in Hamburg, der weltweit einer der wenigen Marathons ist, der vollständig unter Tage stattfindet. Aufgrund der begrenzten Kapazität der Strecke und der Rettungswege ist der Lauf auf 280 Teilnehmer limitiert. Unter anderem für solche Veranstaltungen hat der Verein drei vom DLV (Deutscher Leichtathletik-Verband) ausgebildete Streckenvermesser im Vorstand. Aktuell gibt es den 100 Marathon Club in 12 Ländern (Deutschland, Niederlande, Russland, Polen, Frankreich, Slowakei, Serbien, Estland,



Das Arbeitszimmer dient auch als Medaillen-Archiv.

Dänemark, Finnland, England und Nordamerika). Jeder dieser Clubs ist eine selbstständige Organisation für sich. Ab und an arbeitet man zusammen. Es gab sogar schon einmal ein internationales „Come Together“ aller Vereine in Hannover. Und die Leidenschaft, die sie in den Verein stecken, wird belohnt:

Dieses Jahr wurde der vom Club inzwischen zum 100. Mal organisierte Öjendorf-Marathon vom HLV (Hamburger Leichtathletik-Verband e.V.) rückwirkend zur Veranstaltung des Jahres gekürt. „Da konnten wir zeigen, dass wir nicht nur eine kleine Gruppe Lauf-Verrückter sind, die mit drei oder fünf Teilnehmer*innen um irgendeinen See laufen.“

Alles für den Club

Der 100 Marathon Club Deutschland e.V. wurde im April 1999 gegründet und ist mit inzwischen 347 Mitgliedern eine der weltweit größten Vereinigungen von Marathonsammler*innen, wobei der Frauenanteil mit aktuell 11,5 Prozent noch ausbaufähig ist. Er ist ein Verein für Läufer*innen, die entweder 100

Läufe oder mehr mit einer Streckenlänge von mindestens 42,195 Kilometer oder länger absolviert haben oder die diesem Ziel bereits greifbar nah sind. Ein Hamburger Mitglied kommt inzwischen sogar auf rekordverdächtige 2845 Marathons. Unverkennbar ist die gelb-rot-schwarze Vereinskleidung, die mit Stolz getragen wird. „Wenn du welche beim Lauf hinter dir bewundernd tuscheln hörst, weil sie dein Trikot gesehen haben, dann läufst du noch mal ein bisschen schneller“, fühlt sich Mario animiert. Der 100 Marathon Club Deutschland veranstaltet auch eigene Marathon- und Ultramarathon-Veranstaltungen, wie zum Beispiel den Elbtunnel-Marathon in Hamburg, der weltweit einer der wenigen Marathons ist, der vollständig unter Tage stattfindet. Aufgrund der begrenzten Kapazität der Strecke und der Rettungswege ist der Lauf auf 280 Teilnehmer limitiert. Unter anderem für solche Veranstaltungen hat der Verein drei vom DLV (Deutscher Leichtathletik-Verband) ausgebildete Streckenvermesser im Vorstand. Aktuell gibt es den 100 Marathon Club in 12 Ländern (Deutschland, Niederlande, Russland, Polen, Frankreich, Slowakei, Serbien, Estland,

Dem Verein fehlt aber leider der Nachwuchs, der nicht nur selbst fleißig Marathon läuft, sondern auch administrative Aufgaben und somit auch Verantwortung übernimmt.

„Da fehlt die Verbindlichkeit“, sagt Mario be-
trübt. „Es hilft nichts, wenn du einen Helfer
hast, der dann aber kurz vorher abspringt, ob-
wohl die Termine schon ein Dreivierteljahr
vorher abgestimmt sind.“



„Wenn ich nicht aufmache bin ich beim Lau-
fen“, steht unmissverständlich auf der Fuß-
matte vor der Haustür.

An der Verpflegungsstation will auch immer
keiner stehen. „Die Mitglieder müssten dann ja
auf ihren Lauf verzichten. Aber wir wollen
Qualität liefern und das können wir nur, wenn
der Vorstand das nicht alles alleine stemmen
muss. Im Ruhestand könnte man sich das über-
legen, aber mit unseren Vollzeitjobs geht das
nicht.“



Damit die Marathons auch in der (deutschen)
Club-Statistik zählen, darf nicht so einfach los-
gelaufen werden. Um die Vereins-Statistik zu
erweitern, müssen folgende Bedingungen er-
füllt sein: Es müssen mindestens drei Läu-
fer*innen an den Start gehen, das Gelände, auf
dem gelaufen werden soll, muss frei zugäng-
lich sein und der Lauf muss in irgendeiner
Form ausgeschrieben sein, beispielsweise auf
der Homepage des 100 MC. Die Strecke muss
auch korrekt vermessen sein. Wenn das nicht
möglich ist, muss im Zweifelsfall länger gela-
ufen werden. Wichtig für Ultraläufer: Die An-
zahl der Startschüsse zählt. Ein 84 Kilometer
langer Ultralauf zählt also auch nur als ein Ma-
rathon, da es nur einen Startschuss gibt.

Den Grenzen in den Köpfen davonlaufen

„Wenn wir bei den Veranstaltungen mit Men-
schen verschiedener Herkunft am Tisch sitzen,
gucken wir immer, dass wir Englisch spre-
chen, damit sich keiner ausgegrenzt fühlt. Wir
sehen uns Läufer als ein Team und so entste-
hen oft auch internationale Freundschaften“,
freut sich der 55-Jährige. In der Laufszene ha-
ben die Mitglieder aus dem Club einen positiv
besetzten Exotenstatus. „Oft sind die Leute
ziemlich beeindruckt und können gar nicht
glauben, wie viele Marathons wir schon gela-
ufen sind.“ Die Marathon-Reisen laufen inzwi-
schen ritualähnlich ab. Es gibt ein Souvenir für
die heimische Vitrine, ein Souvenir für die
Cousine und einen Aufnäher für die gelben
Club-Jacken, die die beiden stolz präsentieren.
Dadurch würden sie nur langsam zu schwer

fürs Handgepäck. Durch
die Jacken werden sie oft
angesprochen, Gelb fällt
natürlich auch auf. „Wenn
die Menschen hören, dass
man in ihr Land kommt,
um Sport zu machen, das
öffnet schon manchmal die
Türen.“ So auch zu hören
in einer schönen Anekdote
von Mario aus dem Jahre
2014, als die gesamte Fa-
milie nach Amerika flog,
um, wie sollte es anders
sein, Marathon zu laufen.
Dort passiert bei der Ein-
reise Folgendes an der
Grenzkontrolle:

Das etwas andere Finishershirt:
„Mehr als 400 Marathons“ steht
auf Marios Brust.

Grenzbeamter: „Wo wollt ihr hin?“
 Mario: „Nach Washington.“
 Grenzbeamter: „Und dann?“
 Mario: „Weiter nach Kanada.“
 Grenzbeamter: „Was macht ihr denn da?“
 Mario: „Da laufen wir Marathon.“
 Grenzbeamter: „Und dann?“
 Mario: „Dann kommen wir wieder nach Amerika.“
 Grenzbeamter: „Und dann?“
 Mario: „Dann laufen wir Marathon.“
 Grenzbeamter: „Noch einen Marathon?“
 Mario: „Ja.“
 Grenzbeamter: „Ihr macht das häufiger?“
 Mario: „Ja, ich bin schon so um die 450 Marathons gelaufen.“
 Grenzbeamter: „Echt?“
 Mario: „Ja und meine Frau ist 250 gelaufen.“
 Grenzbeamter: „Echt?“
 Mario: „Ja.“



LAUFZEIT-Autorin Lena Gesing im Gespräch mit dem Ehepaar Sagasser.

Der Grenzbeamte ruft seinem Kollegen zu: „Du, der Typ hier hat 450 Marathons und die Frau 250! Ist das zu fassen?“ „Und zack hatten wir unsere Stempel im Reisepass. Ganz unproblematisch. Wir sehen uns als Botschafter des 100 Marathon Clubs, die einen erheblichen Teil zur Völkerverständigung beitragen“, sagt Mario. Der Hamburger lächelt, während er an die Situation zurückdenkt.

Die beiden gehen auch mal andere Wege, um zu sehen, wie die Menschen in den Ländern so leben, abseits von den bekannten touristischen Gebieten. „Wir haben ja auch nur begrenzt Urlaub, das heißt, an den Tagen, an denen wir nicht Marathon laufen, rennen wir gefühlt schon einen Marathon durch die Stadt und versuchen, möglichst viele Eindrücke zu erhaschen und Fotos zu machen. Wir haben durch das Laufen schon so viel gesehen, das ist der Wahnsinn“, schwärmt Doris.

Im Januar 2020 sind sie in Saudi-Arabien gelaufen, der erste Marathon, der dort mit internationalen Teilnehmern stattfinden durfte. Da stieß die Sportlerin dann auf Probleme, über die sie sich in ihrer bisherigen Läuferkarriere keine Gedanken machen musste: „Was ziehe ich da beim Lauf an als Frau, wenn es so warm ist? Zu freizügig darf man sich ja nicht zeigen. Aber der Veranstaltungsort war dann so weit außerhalb, da hat dann keiner was gesagt.“

Die Gesamtstatistik des 100 MC Club führen aktuell Christian Hottas aus Hamburg (2.892 Marathons) und Sigrid Eichner aus Berlin (2.229 Marathons) an. (Stand: 30.06.2020)

„Nicht ins Ziel zu kommen, ist keine Option“

Auffällig groß prangt der Satz „did not finish is not an option“, nicht ins Ziel zu kommen, ist keine Option, auf den ebenso auffälligen Trikots. Aber was ist, wenn wirklich mal die Erkältung zuschlägt oder der Körper an dem Tag einfach nicht will? Wurden auch mal Läufe abgebrochen? „Drei oder vier musste ich abbrechen“, bestätigt Doris. „Das waren aber eher kleine Läufe hier vor Ort. Wenn wir im Ausland sind, dann beißen wir uns auch durch.“ Und ihr Gatte fügt hinzu: „Auch nach so vielen Marathons kann es immer noch passieren, dass man den Mann mit dem Hammer manchmal trifft. Es gibt auch noch Läufe, vor denen ich nervös bin. Häufig betrifft das aber eher die Anreise und die Bedingungen vor Ort, je nachdem, in welchem Land der Marathon stattfindet. Spätestens wenn wir durchs Ziel laufen, ist eh alles egal!“

Ab und an wurde dann auch mal nach Trainingsplan trainiert. Man sähe dann natürlich schnell, wie man besser würde, aber dafür müsse die Lust da sein, sich ein bisschen zu quälen.

„Ich habe einen anspruchsvollen Job und wenn ich laufe, ist der Kopf schon nach 10 Minuten leer gefegt. Nach dem Lauf komme ich dann immer mit vielen neuen Ideen und Impulsen nach Hause.“ Mario Sagasser

„Jetzt habe ich schon Schwierigkeiten, mich im Winter mal für 10 x 1000 Meter auf die Bahn zu begeben“, seufzt Mario.

Langweilig wird es dem Nordlicht auf der Laufstrecke allerdings nie: „Ich habe einen anspruchsvollen Job und wenn ich laufe, ist der



Kopf schon nach 10 Minuten leer gefegt. Nach dem Lauf komme ich dann immer mit vielen neuen Ideen und Impulsen nach Hause.“ Doris hingegen muss sich nicht jeden Tag die Laufschuhe schnüren:

„Es ist auch mal schön, einfach in den Tag hineinzuleben.“ In 87 Ländern sind sie schon gelaufen; Australien, Südamerika und die Antarktis fehlen ihnen noch. Und das Ziel ist auf

jeden Fall dreistellig, da sind sich die beiden einig. Da die Austragungsorte aber inzwischen nicht mehr ganz so schnell zu erreichen sind, wird auch die Reiseplanung zur Herausforderung. Da versuche man dann, mehrere Marathons miteinander zu kombinieren. Sind 1000 Marathons das Ziel, Mario? Er schmunzelt. „Ich glaube, das werde ich wohl nicht verhindern können. Es bringt mir so viel Spaß und man lernt so viel kennen. Wir machen Dinge oder kommen an Orte, die wir sonst so nie gesehen oder erlebt hätten.“

Als alter Hase auf dem Gebiet des Marathons hat er natürlich auch einige Tipps für Läufer parat, die sich an dieser magischen Distanz auch mal versuchen wollen.

„Unterschätzt nicht die Länge der Distanz, tastet euch vorsichtig ran und baut in der Vorbereitung genug lange Läufe ein, um den Körper an die Belastung zu gewöhnen. Spart nicht an der Qualität der Schuhe, hört auf euren Körper und wenn es dann so weit ist, lauft mit einem Lächeln über die Ziellinie. So wird der Marathon zu einer positiven Erfahrung, egal wie anstrengend es vorher war.“

Und mein Motto ist, seitdem ich Marathon laufe und den 100 Marathon Club kenne:

„Never say never“, sag niemals nie, denn irgendwann probiert Mann/Frau es doch.“ Und schließlich haben auch die 100 Marathon Club-Mitglieder irgendwann mal mit einem einzigen Lauf angefangen, dem Marathon Nummer eins.

Marke von 500 Marathons erreicht

Leichtathletik Ulrich Tomaschewski aus Crailsheim feiert ein besonderes Jubiläum

Hohenloher Tageblatt am 20.07.2020 von pm



Corona-Gratulation: Veranstalter Prof. Dr. Wolfgang Gieler (links) und Ulrich Tomaschewski. © Foto: privat

Crailsheim. In Zeiten der Corona-Pandemie einen Marathon zu laufen, erscheint erst einmal unmöglich. Aber für echte Läufer gibt es immer eine Lösung. So veranstalten Clubmitglieder vom „100 Marathon Club Deutschland“ (100 MC) Laufveranstaltungen streng nach Corona-Verordnung. Ulrich Tomaschewski aus Crailsheim plante, seinen 500. Marathon am 19. April in Lichtenwald zu finishen. Nach 496 Marathons machte Corona vorerst Schluss mit sämtlichen Laufveranstaltungen. Ab März lief im wahrsten Sinne des Wortes nichts mehr.

Da niemand einschätzen konnte, wie lange und in welcher Form die Einschränkungen andauern und wann der Sport wieder auflebt, setzte Tomaschewski sein tägliches Lauftraining fort. Es waren einige Ultras in der Planung, unter anderem der Comrades in Südafrika mit einer Laufstrecke von 90 Kilometern. Somit wurde am Wochenprogramm von 100 Trainingskilometern festgehalten.

Nachdem es die ersten Lockerungen auch im Sportbereich gegeben hatte, legte der 100 MC

die Regeln für zählbare Marathons neu fest. Abstandsregeln sind streng zu beachten, damit sind gemeinsame Starts und auch die Verpflegung auf der Laufstrecke nicht möglich. Somit hatten diese Marathons besondere Bedingungen.

„ Wenn einen die Füße soweit tragen, gibt es irgendwann den 600. Marathon.

Ulrich Tomaschewski **Marathonläufer**

In Bad Neuenahr veranstaltet ein 100-MC-Clubkollege von Tomaschewski auf dieser Basis Marathons. Der Start erfolgt individuell zwischen 6 bis 9 Uhr. Die Laufstrecke, eine offiziell vermessene 6,9 km lange Pendelstrecke mit Auftaktstück, ist sechsmal zu durchlaufen, das sind 42,195 Kilometer. Der Start erfolgt am Apollinaris-Stadion. In seinem dort geparkten Fahrzeug kann der Läufer seine eigene Verpflegung bunkern. So läuft jeder für sich und man begegnet sich auf dem breiten Ahrtal-Radweg. Die gelaufene Zeit wird anschließend dem Organisator rückgemeldet – alles auf Vertrauensbasis. Die Läuferanzahl schwankt zwischen 3 und 15, jedoch wird keine Rangliste vom Lauf erstellt. So hat Ulrich Tomaschewski dann an zwei Wochenenden fünf Marathons erfolgreich gefinished. Der Jubiläumslauf zum 500. Marathon erfolgte am 28. Juni.

Der Comrades-Ultralauf in Südafrika wurde wie viele andere größere Läufe abgesagt. Vorerst wird es weiterhin nur Marathons gemäß Corona-Verordnung geben. „Dabei ist der Sport so wichtig für die Gesundheit, aber eben mehr allein als in der Gesellschaft. Irgendwann wird auch Corona überwunden sein und der normale Alltag kehrt wieder ein“, erklärt Tomaschewski und ergänzt, „Wenn einen die Füße soweit tragen, gibt es irgendwann für mich den 600. Marathon. Dann hoffentlich gemeinsam mit vielen Laufbegeisterten.“

Alexander Hahn hat seinen 100. Marathon absolviert

der reporter Neustadt am 11.11.2020 von Marco Gruemmer



Vor historischer Kulisse auf Gut G黵denstein. Seit dem 10. Oktober geh鰖rt Alexander Hahn dem exklusiven 100. Marathon-Club an. Foto: J鰖rg Borkowski

Lensahn. Laufen macht gl¼cklich und den Kopf frei. Nimmt man das Beispiel Alexander Hahn, stimmt diese These zu 100 Prozent. Mehr noch, das Laufen h¼lt auch den K鰖rper fit. Nicht umsonst wird die L¼uferszene in Deutschland gr鰖ber und gr鰖ber. Wer sich regelm¼ẗig bewegt, tut sich und seiner Gesundheit viel Gutes.

Alexander Hahn geh鰖rt zu dieser L¼uferszene. Er ist einer von denen, die fast jede freie Minute nutzen, um die Laufschuhe zu schn¼ren. Bewegung geh鰖rt zu seinem Leben wie Essen und Trinken. Um den Lensahner M¼hlenteich oder durch den Vossgraben geht es dabei allerdings nur im Trainingsmodus. Mehr noch ist Alexander Hahn jedoch Sammler. Er sammelt Marathons - diese magische Distanz ¼ber exakt 42,195 Kilometer. Und dies wie andere Leute Briefmarken. 100 an der Zahl sind es mittlerweile - beeindruckend. Damit ist Alexander Hahn jetzt auch Mitglied im 100. Marathon-

Club. Gez¼hlt werden dabei nur offiziell ausgeschrieben Wettk¼mpfe mit mindestens drei Teilnehmern und Zeiterfassung.

Ganz speziell und besonders war der Tag, an dem der Lensahner seinen 100. Marathon absolvierte. Dies geschah am 10. Oktober nicht nur in heimischen Gefilden mit dem Startschuss vor dem schlossartigen Herrenhaus auf Gut G黵denstein, sondern gleichzeitig auch an seinem 50. Geburtstag. „Ein perfekter Tag“, wie Alexander Hahn im Gespr¼ch mit dem reporter berichtet. Im Vorfeld hatte er seinen pers鰖nlichen Jubil¼umslauf mit Christian Hottas klar gemacht. Der Hamburger ist nicht nur Veranstalter von kleineren Marathons an besonderen Locations, sondern auch Weltrekordhalter mit absolvierten 2.950 Marathons.

„Es geht nicht mehr nur um die Zeit“, betont Alexander Hahn, der seine pers鰖nliche Best-

zeit von 3:58 Stunden beim Hamburg-Marathon 2009 aufgestellt hat. Seit 2007 ist das Laufen für ihn wie eine kleine Sucht. Es gibt keine Starterliste bei den größten deutschen Marathons, wo der Name Alexander Hahn noch nicht vertreten war. In Berlin (bis zu 40.000 Teilnehmer und einem Millionenpublikum an der Strecke), Frankfurt, Hamburg, München, Köln und Düsseldorf hat er schon die Ziellinie überquert. „Dabei gab es viele sehr emotionale Momente. Bei meinem ersten Start in Hamburg habe ich am Ende im Ziel gestanden und vor Freude geweint. Unvergessen war auch der Zieleinlauf in die Frankfurter Festhalle oder die Runde im ehrwürdigen Münchner Olympiastadion“, erzählt Alexander Hahn. Auch wenn er die Marathons in London, Paris, Wien und Rom noch auf seiner To-do-Liste hat, favorisiert er heute vermehrt die sogenannten Landschaft-Marathons, abseits von viel Trubel und Hektik.

Das Pensum, was Alexander Hahn abspult, ist enorm. Sage und schreibe 3.000 Kilometer läuft er im Jahr. Alle 10 Tage läuft der 50-Jährige einen Marathon, dazu kommen noch drei

bis vier wöchentliche Trainingseinheiten jeweils zwischen acht und 10 Kilometern. „Marathon ist eiserne Disziplin. Wenn ich nicht laufe, bin ich unzufrieden“, sagt Alexander Hahn, dem ein Laufplaner auch mal gegen Unlust hilft.

Laufen ist jedoch nicht das einzige Hobby des Mannes, der im Berufsleben als Account-Manager bei der Deutschen Post AG tätig ist. Außerdem ist er ein ganz engagierter Fußball-Schiedsrichter für den TSV Lensahn. Bis zu seinem 47. Lebensjahr piff er bis zur Oberliga, wurde 2011 vom Schleswig-Holsteinischen-Fußballverband sogar zum „Schiedsrichter des Jahres“ gekürt. Heute leitet er bis in die Landesliga hinauf rund 30 Spiele pro Saison.

„Ich laufe einfach immer weiter“, sagt Alexander Hahn. Seinen nächsten Marathon absolviert er am Samstag, dem 21. November. Dann geht es rund um die Volksdorfer Teichwiesen. Es ist dann Marathon Nummer 104. (mg)

Die Corona-Pandemie beeinflusst weiter unser Vereinsleben von Michael Weber

Über den Sommer waren wir froh um die zahlreichen Kleinstveranstaltungen, die vor allem von unseren Mitgliedern organisiert werden. Wir hatten unseren Spaß und den sportlichen Erfolg, wenn wieder ein Zähler eingefahren wurde. Doch wie in vielen unserer Nachbarländer zu beobachten, stiegen die Fallzahlen im Herbst täglich immer stärker an. Bundeskanzlerin Angela Merkel prognostizierte Ende September gar, dass es an Weihnachten ohne zusätzliche Maßnahmen hochgerechnet 19.200 tägliche Neuinfektionen mit dem Coronavirus geben würde.

Das konnte man sich damals kaum vorstellen, noch viel weniger, dass diese Zahl bereits Ende Oktober bittere Realität werden würde. Für den 31.10. vermeldete das RKI 19.059 positiv Getestete.

Wenige Tage vorher beschloß die Bundeskanzlerin mit den Ministerpräsidenten für den November einen Lockdown Light für ganz Deutschland. Wieder wurden auch Sportveranstaltungen verboten:

„Sport- und Freizeitveranstaltungen werden verboten

Freizeit- und Unterhaltungsveranstaltungen sind von der kommenden Woche an deutschlandweit weitgehend untersagt. Das gilt zunächst bis Ende November und betrifft etwa Theater, Opern oder Konzerthäuser. Auch der Freizeit- und Amateursportbetrieb wird verboten, erlaubt bleibt nur Individualsport.“

Als Verein Zusammenkünfte von mehr als zwei Haushalten über unsere Clubwebseite zu organisieren, harmonisiert in keiner Weise mit diesen Corona-Richtlinien. Deshalb haben wir auf der Webseite die Lauftermine für den Monat November 2020 ausgeblendet, haben aber Verständnis, dass unser Laufsport weiter von unseren Mitgliedern betrieben werden möchte und haben die Zählbarkeit der Marathons nicht ausgesetzt, zählen aber auf die Eigenverantwortlichkeit unserer Mitglieder.

FEM Marathons in der Schwebe

von Christian Hottas

Information vom 15.11.2020, 16:50 Uhr: Aktuell liegt meine Anfrage bei der Corona-Intendanz der Gesundheitsbehörde Hamburg, mit der ich bereits im Mai 2020 (also gegen Ende des ersten Shutdowns) konstruktiven Kontakt hatte. Ob der Lauf stattfinden kann, ist also derzeit in der Schwebe.

Zuvor hatte Katja Manhart, Juristin des Rechtsamts im Bezirksamt Wandsbek, am 11.11.2020 mitgeteilt, dass die von mir *"organisierten Marathonläufe als Veranstaltungen derzeit nicht gestattet sind. Ein Zuwiderhandeln verstößt gegen die HmbSARS-CoV-2-EindämmungsVO und stellt eine Ordnungswidrigkeit sowohl für Sie als Veranstalter als auch für die Teilnehmenden dar."*

Und dabei wie folgt argumentiert:

*"Nach § 4a der Verordnung zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 in der Freien und Hansestadt Hamburg (HmbSARS-CoV-2-EindämmungsVO) vom 30.06.2020 in der Fassung der letzten Änderung vom 06.11.2020 sind Veranstaltungen, deren Zweck in der Unterhaltung eines Publikums besteht, untersagt. Mit Publikum im Sinne der Eindämmungsverordnung sind auch die Teilnehmenden gemeint. Der Zweck der Unterhaltung wird nach der hier einschlägigen Definition dann verfolgt, wenn einem Publikum (also auch den Teilnehmenden) Freude bereitet werden soll. Der Marathonlauf ist daher in diese Kategorie einzuordnen, da er zumindest den teilnehmenden Läufer*innen Freude bereitet. Diese Auslegung des § 4a HmbSARS-CoV-2-EindämmungsVO ist auch im Lichte der sehr umfangreichen Verbote von jeglichen Angeboten der Freizeitaktivität in § 4b HmbSARS-CoV-2-EindämmungsVO rechtmäßig. Auch da zielt der Begriff „Publikum“ nicht allein auf Zusehende ab, sondern auf alle aktiv Handelnde, die nicht zum Veranstalter/Ausrichterkreis gehören. Selbstverständlich dürfen Einzelpersonen im öffentlichen Raum laufen, bei Bedarf auch die Marathonstrecke. Allerdings darf dies nicht in organisierter Form stattfinden..."*

Mit anderen Worten: Die Laufteilnehmer sind gleichzeitig auch das Publikum! Und wenn das Laufen den Läufern und somit dem Publikum Spaß macht, dann ist es verboten!

Diese Argumentation halte ich für ziemlich "artistisch" und an den Haaren herbeigezogen. Frau Manhart konnte auch nicht belegen, woher sie die erwähnte einschlägige Definition hat. Aber sie beharrt nachdrücklich auf dem Verbot. Daher sah ich mich veranlasst, diese Angelegenheit bei der übergeordneten Landesbehörde zur Klärung vorzubringen.

Im Übrigen werde ich nach Ende des Shutdowns Frau Manhart zur Teilnahme an einem Teichwiesen-Marathon einladen, damit sie die Punkte Teilnehmer = Publikum und Spaß-Haben einmal selbst demonstriert.

100 Marathon Club Wikipedia Eintrag gelöscht

von Mario Sagasser

Im vorigen Clubheft wurde von dem Wikipedia-Eintrag über unseren Verein berichtet und ein screenshot gezeigt.

Dieser Eintrag wurde inzwischen von den Wikipedia-Administratoren gelöscht. Ob es einen weiteren Versuch geben soll, wird der Vorstand beraten. Die Relevanzkriterien sowie Argumente für eine Löschdiskussion sind abzuwägen.

Für einen weiteren Versuch wären auf jeden Fall noch mehr Weblinks und Einzelnachweise über den Club und seine Mitglieder erforderlich. Bspw. Berichte in Zeitungen, Zeitschriften, Büchern (auch eigene), Radio und TV.

Mitgliederversammlung des 100MC am 20.03.2021

Hiermit lade ich satzungsgemäß zur Mitgliederversammlung des 100 Marathon Club Deutschland e.V. ein.

Termin: Samstag, 20.03.2021, 17:00 Uhr

Ort: Gaststätte Mariechen, Zum Oberntor 3, 31832 Springe

(im Anschluss an den Springe-Deister Marathon)

Tagesordnung:

- | | |
|--|--|
| TOP 1 – Begrüßung durch den Vorstand | TOP 8 – Entlastung des Vorstandes |
| TOP 2 – Ehrungen | TOP 9 – Wahl eines Kassenprüfers |
| TOP 3 – Antrag des Vorstandes:
Mitgliederausschluss | TOP 10 – Abstimmung zur neuen
Zählordnung |
| TOP 4 – Bericht des Vorstandes | TOP 11 – Weitere Anträge |
| TOP 5 – Kassenbericht | TOP 12 – Ankündigung JHV 2022 |
| TOP 6 – Bericht der Kassenprüfer | TOP 13 – Verschiedenes |
| TOP 7 – Aussprache | |

Anträge auf Ergänzung der Tagesordnung bitte ich bis zum 20.02.2021 an mich zu richten (mario.sagasser@t-online.de).

Die Anträge werden auf der Clubseite www.100-marathon-club.de veröffentlicht.

Um eine unverbindliche Anmeldung zur Teilnahme an der Mitgliederversammlung wird zwecks Vorbereitung bis zum 5.03.2021 gebeten (per mail an gerd.junker@osnanet.de).

Wegen ggfs. erforderlicher Änderungen von Termin und Veranstaltungsort aufgrund der Corona-Pandemie bitte Hinweise auf der Club-Homepage vor dem Sitzungsdatum beachten.

Mario Sagasser, 1. Vorsitzender des 100MC

Personalien

Geburtstage

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

Tapani Larimo aus Seinäjoki (FIN) feierte im August seinen **70.** Geburtstag.

Werner Frech aus Lahnau feierte im September seinen **70.** Geburtstag.

Elmar Stein aus Weimar/Lahn feierte im September seinen **70.** Geburtstag.

Wolfgang Kahlert aus Holtorsfloh feierte im Oktober seinen **70.** Geburtstag.

EM Sigrid Eichner aus Berlin feierte im September ihren **80.** Geburtstag.

EM Horst Preisler aus Hamburg feierte im August seinen **85.** Geburtstag.

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

- | | | | |
|-------|--|-------|--|
| 534 | Pater Tobias Breer aus Duisburg | 540 | Udo Heidemann aus Bielefeld |
| 535 A | Wolfgang Menzel aus St. Augustin | 541 | Dr. Holger Deifuß aus Ascheberg |
| 536 | Judith Baumann aus Jockgrim | 542 | Anja Reddert aus Berg. Gladbach |
| 537 | Wolfgang Peter Mnich aus Odenthal | 543 | Martin Zhang aus München |
| 538 | Madeleine Hamburger aus Rostock | 544 | Hartmut Ferldmann aus Uetze |
| 539 | Claudia Ulrich aus Ditzingen | 545 A | Robert Boyde-Wolke aus Zeuthen |

Winfried Gottschlich

18.03.1963 † 27.07.2020

Mitten aus einem erfüllten Leben wurde unser Clubmitglied Winfried Gottschlich aus Köln völlig unerwartet und viel zu früh zu seinem Schöpfer gerufen.

Wir sind sehr traurig und werden ihn niemals vergessen.

Der Vorstand



Man sieht die Sonne langsam untergehen und erschrickt doch, wenn es plötzlich dunkel ist. [ausdrücklich nicht von Franz Kafka]

Dieter Wolf

* 08.06.1939 † 26.10.2020

Sein letzter Weg war definitiv ein Marathon

Wir nehmen Abschied
Gisela Wolf & Jens Wolf

Die Urnenbeisetzung muss Corona-bedingt im engsten Kreis stattfinden.

Statt Blumen würden wir uns eine Spende an die Deutsche Parkinson Vereinigung wünschen (IBAN DE34 3016 0213 0555 5555 55).

Traueranschrift: Bestattungsinstitut Eggert, Rudolf-Breitscheid-Str. 20, 16278 Angermünde



Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras (Vollmitgliedschaft)

Judith Baumann (Jockgrim) am 25.07.20 bei der 7h Challenge in Bad Godesberg.

Wolfgang Peter Mnich (Odenthal) am 22.08.2020 beim Ahrufer Marathon in Bad Neuenahr.

Madeleine Hamburger (Rostock) am 6.09.20 beim Teichwiesen-Festival der Jubiläen in Hamburg.

Udo Heidemann (Bielefeld) am 20.09.20 beim Herforder Highway Ultra.

Claudia Ulrich (Ditzingen) am 23.09.20 beim Frauenkopf Marathon in Stuttgart.

Alexander Hahn (Lensahn) am 10.10.20 beim Adliges Gut & Schloss Güldenstein Marathon in Harmsdorf (siehe auch Pressebericht in diesem Heft).

Hartmut Feldmann (Uetze) am 18.10.20 beim Königsforst Marathon in Bensberg.

Anja Reddert (Bergisch Gladbach) am 7.11.20 beim Wupperwiesen Marathon in Op-laden.

200 Marathons/Ultras

Monika Tegge-Walderstein (Norderstedt) am 23.08.20 beim Heeder Tannen Marathon.

Bodo Makuzies (Winsden/Luhe) am 6.09.20 beim Teichwiesen-Festival der Jubiläen in Hamburg.

Torsten Hirschberger (Hannover) am 27.09.20 beim Schiefergebirgs-Marathon in Saalfeld.

250 Marathons/Ultras

Marion Möhle (Darmstadt) am 1.09.20 am 3. Tag des Neckarlaufs.

300 Marathons/Ultras

Heino Vajen (Osterholz-Scharmbeck) am 7.08.20 beim Bredenber Marathon.

Martina Ramthun (Hamburg) am 6.09.20 beim Zwei-Ländermarathon im Naturschutzgebiet Höltigbaum in Hamburg-Rahlstedt.

300 Marathons/Ultras

Arne Franck (Kaltenkirchen) am 17.10.20 beim Vognsbölparkens Marathon in Esbjerg (DEN).

Thorsten Stohldreier (Hamburg) am 31.10.20 beim Ultra Hamburg-West.

400 Marathons/Ultras

Olaf Häsler (Bremen) bereits am 29.02.20 beim Bremer Bergmarathon.

Manfred Steckel (Köln) am 26.07.20 beim Kölsche Mélange Marathon.

500 Marathons/Ultras

Burkhard Löher (Wedel) am 6.09.20 beim Teichwiesen-Festival der Jubiläen in Hamburg.

600 Marathons/Ultras

Michael Turzynski (Hannover) am 25.07.20 beim Ölands Marathon (SWE).

700 Marathons/Ultras

Thomas Radzuweit (Hamburg) am 19.07.20 beim Sülldorfer Feldmark Marathon.

800 Marathons/Ultras

Dietmar Mintgen (Nickenich) am 10.10.20 bei der Rondje Zuid Limburg in Heerlen (NED).

1.000 Marathons/Ultras

Christine Schroeder (Hamburg) am 6.09.20 beim Teichwiesen-Festival der Jubiläen in Hamburg.

Angela Gargano (Barletta,ITA) am 10.09.20 in Policoro Lido (ITA).

Michele Rizzitelli (Barletta, ITA) am 18.10.20 in Pescara (ITA).

1.100 Marathons/Ultras

Rosemarie von Kocemba (Kiel) am 25.10.20 beim Moorpark Marathon bei Bad Bramstedt.

Mein Marathonzimmer

von Gerd Papcke

1980 kannte ich folgenden Spruch noch nicht: „rauche nicht und trinke mäßig. Laufe viel, sei nicht gefräßig.“

Bei 85 Kilo war Schluß mit Rauchen, viel essen und trinken. Trimm-Dich-Pfad und ein bisschen Dauerlauf war jedoch zu wenig. In Leinfelden gab es aber einen Halbmarathon, zu dem mich dann ein Kollege überredet hat. Dieser hat allerdings schon bei der Hälfte aufgegeben. Wer mich kennt, der weiß, das gibt es bei mir nicht. Es folgten 10 km Läufe und weitere Halbmarathons und schließlich auch Marathons – viele. Natürlich mussten die 100 km in Biel auch sein.

Ein Auto habe ich nicht besessen, also was bleibt: „Loof mal schön“.

Meiner Frau verdanke ich viele schöne Erlebnisse. Sie hat mich oft begleitet. Und nicht zu vergessen sind meine Lauffreunde.

Ich war ein Marathonreisender! Am häufigsten in Berlin, meiner Heimatstadt, wo ich auch meinen ersten Marathon gelaufen bin und meine Frau war zur Unterstützung dabei.

Erwähnen möchte ich auch noch, dass ich dem 100 Marathon Club für die Siegerehrung beim Neckar-ufer Marathon einen Waschkorb voll meiner Pokale gestiftet habe.

Mit dem Laufen ist es leider nichts mehr, aber ich hege und pflege nach wie vor meine Erinnerungen an diese schönen Jahre. Gut zwei Jahre nach dem Tod meiner Frau habe ich jetzt mein Marathonzimmer umgestaltet, aber bestimmt fällt mir bald wieder eine weitere Optimierung ein.



In seinem Marathonzimmer stellt Gerd seine wichtigsten Erinnerungsstücke aus. Foto: M. Weber

Inhalt

Adressen	2
Berichte unserer Mitglieder.....	3
Night52 – Ein Ultra im Zeichen von Corona am 18.07.2020.....	3
1. Essener-Rhein-Herne-Kanal Marathon.....	5
1. Neckarlauf vom 30. August bis 5. September 2020	7
Auf in den Tiergarten 10.10.2020	11
Presseberichte	13
„Programmiert auf 100 Lebensjahre“	13
„WIR WOLLEN DIE WELT SEHEN“	16
Marke von 500 Marathons erreicht	22
Alexander Hahn hat seinen 100. Marathon absolviert.....	23
Die Corona-Pandemie beeinflusst weiter unser Vereinsleben.....	24
FEM Marathons in der Schwebe.....	25
100 Marathon Club Wikipedia Eintrag gelöscht	25
Mitgliederversammlung des 100MC am 20.03.2021	26
Personalien	26
Geburtstage.....	26
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe.....	27
Trauer um Winfried Gottschlich	27
Trauer um Dieter Wolf.....	27
Jubiläen.....	28
Mein Marathonzimmer.....	29
Inhalt.....	30
Impressum	30

Impressum

Veröffentlichung:	“100MC <i>aktuell</i> “ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck:	WirmachenDruck Backnang
Auflage:	500 Exemplare
Nächstes Heft:	“100MC <i>aktuell</i> “ 1/2021 erscheint ca. Anfang März 2021 Redaktionsschluss: 10.02.2021 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:



1.000 Marathon/Ultra Michele Rizzitelli



1.000 Marathon/Ultra Angela Gargano