



# “100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 2/2021

Jahreshauptversammlung am 14. August 2021 in Bückeburg



**Weltrekord!**

**3.000 Marathon/Ultra Christian Hottas**

# 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](mailto:Mitgliederwesen@100-marathon-club.de)

Titelfoto: Christian Hottas nach seinem 3.000 M/U in Amelinghausen (Foto: privat).  
Foto auf der Rückseite: Impressionen Eskorte 3000 (Fotos: privat).

## Mitgliederversammlung des 100MC am 14.08.2021

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

**Termin:** Samstag, 14.08.2021, 17:00 Uhr

**Ort:** Eveser Str. 52, D-31675 Bückeburg

### 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 17.07.2021 an mich zu richten ([mario.sagasser@t-online.de](mailto:mario.sagasser@t-online.de)).

Die Anträge werden auf der Clubseite [www.100marathon-club.de](http://www.100marathon-club.de) veröffentlicht.

Um eine unverbindliche Anmeldung zur Teilnahme an der Mitgliederversammlung wird zwecks Vorbereitung bis zum 31.07.2021 gebeten (per mail an [gerd.junker@osnanet.de](mailto: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

### Wichtige Hinweise:

Diese Mitgliederversammlung ist durch die Pandemie eine ganz besondere und findet diesmal in keinem Lokal, sondern auf dem Grundstück unseres Clubmitglieds Jobst von Palombini im Freien statt. Bitte eine medizinische oder FFP2-Maske mitbringen.

Es versteht sich von selbst, dass wir als Gäste der Familie von Palombini ein vernünftiges Benehmen und einen gepflegten Umgangston pflegen. Alkohol sollte nur in Maßen genossen werden. Gegen eine Flasche Bier ist sicherlich nichts einzuwenden.

Jeder, der sich zur Mitgliederversammlung anmeldet, bekommt einen Startplatz zum Marathon bei Jobst garantiert, muss sich dazu jedoch gesondert anmelden.

<https://jobst-von-palombini.webnode.com/>

Wichtig: jeder Teilnehmer der Mitgliederversammlung muss sich einen Gartenstuhl, wenn möglich mit kleinem Beistelltisch, mitbringen. Außerdem Teller, Trinkgefäß, Besteck und Serviette.

Parkmöglichkeiten: am Sportplatz an der Strasse: Am Sportfeld 3, D-31675 Bückeburg

Weil es keine Duschen gibt, sollte jeder nach dem Marathonlauf frische Sachen zum Wechseln und Deo mitbringen. Es wird diesmal anders sein, aber wenn jeder durch sein Verhalten unterstützt, sollte es funktionieren.

## Berichte unserer Mitglieder

### Runde um Rutesheim 28.02.

von Birgit Fender

**Lockdown 2021.** Für meinen Mann Norbert und mich ist die Situation gar nicht so schlimm. Wir leben zu zweit, die Kinder sind schon groß. Lauftraining fällt mir allerdings schwer, denn ohne Ziel längere Strecken zu joggen, hat mir noch nie gefallen.

Gegen Ende letzten Jahres hatten wir deshalb unseren eigenen Marathon wieder auf die Beine gestellt: RuR, die Runde um Rutesheim. Die Strecke ist ja für Norberts Geburtstagsmarathon 2019 von Michael Weber vermessen worden. Mit Gleichgesinnten machen 42 km gleich viel mehr Spaß. Bis zu den offiziellen Ausgangsbeschränkungen Ende 2020 konnten wir das durchziehen.

Die Ausgangsbeschränkungen sind nun aufgehoben. Ist es jetzt guten Gewissens möglich, eine Corona konforme Laufveranstaltung auszurichten? Ich finde schon. Wir haben umfangreiche Vorgaben gemacht. Wenn diese eingehalten werden, ist eine Infektion nach unserem Verständnis nicht möglich.

Wir hatten mit 10 Anmeldungen gerechnet. Letztendlich waren es dann 17. Weil mehrere Läufer dabei waren, die die Strecke noch nicht kannten, entschloss sich Norbert, die Strecke wieder mit Markierungen zu versehen. Es gibt auch einen Track nach dem man laufen kann.

Obwohl Norbert und ich um 8:12 Uhr, also zu einer „krummen“ Uhrzeit am Startgelände eintrafen, waren bereits zwei weitere Läufer bei ihren Vorbereitungen. Trotz großer Freude wurden die Abstände eingehalten und jeder startete nach Lust und Laune.



Ich bin die Strecke umgekehrt gelaufen, um alle Läufer zu treffen. Die meisten kenne ich ja persönlich. Aber dann habe ich doch den ersten, der mir entgegen kam, wegen seiner Kältevermummung zu spät erkannt. Ein freundliches Wort von jedem, viel Lob über die schöne und perfekt markierte Strecke; laufen kann so schön sein.

Es ist wirklich angenehm, endlich wieder mit Freunden laufen zu gehen. Dass der 100 Marathon Club das trotz Pandemie auch zählt, finde ich gut. Letztendlich sind wir alle selber verantwortlich, welchem Risiko wir uns aussetzen.

An diesem Tag hatten wir 17 hoffentlich glückliche Finisher, die bei bestem Wetter um unseren Heimatort unterwegs waren. Die Ergebnisse sind auf unserer Seite [www.100marathon42.de](http://www.100marathon42.de) veröffentlicht. Als Lohn bekam jeder eine Urkunde per E-Mail.

Nachtrag: Glückwunsch an Norbert, heute war sein 250ster Marathon!  
(Foto: Birgit Fender)

## Neckarufer Marathon Stuttgart 07.03.

von Birgit Fender

Norbert und ich sind bisher bei jedem Neckarufer Marathon am Start gewesen, einschließlich des „Probelaufs“ 2015. Dieses Jahr musste Michael allerdings den Lauf absagen. Interessanterweise lies die Stadt Stuttgart aber ein offensichtliches Schlupfloch: wenn irgendwelche Läufer dort einen Marathon laufen, und die Coronaverordnung eingehalten wird, ist dies nicht verboten.

Norbert und ich mussten nicht lange überlegen. Endlich wieder ein „Wettkampf“. Georg war auch mit dabei.

So machten wir uns am Lauftag gemeinsam auf den Weg nach Stuttgart. Beim Wassersportzentrum war sogar ein kleiner Startbereich mit Zeitmessung aufgebaut. Gerade machten sich Läufer auf die Strecke. Wir hatten Zettel mit unseren Daten vorbereitet. Michael setzte uns auf die Starterliste, und los ging es.

Oh, war das kalt. Das merkte ich erst jetzt. Ich versuchte es mit schneller Bewegung. Norbert und Georg machten sich trotzdem rasant vom Acker. Bis zum Vier-Burgen-Steg kamen mir schon einige Läufer entgegen. Ich freute mich über bekannte Gesichter.

Dann ging es alleine weiter. Der Oeffinger Scillawald ist dieses Jahr noch frostig. Seit 1981 ist er ein sogenannter Schonwald, wo selbst Totholz liegen bleiben darf. Die Fellbacher Landungsbrücke, eine 24 m lange Brücke, die sechs Meter über dem Wasser einfach aufhört, sagte mir, dass ich gut vorankomme.

Die Strecke führte nun direkt am Neckar entlang. Die Staustufe Aldingen kam in Sicht. Da waren auch Norbert und Georg auf der anderen Seite. Es ging noch ein kurzes Stück auf dem Gehweg an einem Industriegebiet vorbei. Dann bog ich scharf links auf den Übergang über das beeindruckende Stauwerk.

Hinten, wo normalerweise ein VP bei km 5 Getränke und Snacks verteilt, ging es bergab und nun auf der anderen Uferseite wieder zurück. Die kurze Steigung benutzte ich zum Gehen. Das Aldinger Industriegebiet ist mit einem massiven Stahlzaun vom Radweg getrennt. Bald kam ich direkt am großen Mühlhausener Hauptklärwerk vorbei. Auf der langen Geraden überholten mich einige Läufer. Ich fragte mich, ob sie ebenfalls Marathon laufen. Bis zum Vier-Burgen-Steg war es nun nicht mehr weit. Die kleine Steigung hinauf walkte ich und hinten ging es mit Schwung zurück zum Start.

Eine Pause bei km 10 brauchte ich noch nicht. Es ging nun in die andere Richtung auf einem kleinen Damm zwischen Max-Eyth-See und Neckar entlang. Am nächsten Abzweig musste ich scharf links, eine dezente Markierung wies den Weg. Ein paar Meter weiter führte die Strecke nochmal links, um einen markierten Wendepunkt und wieder zurück. Anschließend gelangte ich über den Max-Eyth-Steg auf die andere Seite des Neckars.

Auf der Austraße zwischen Neckar und den Weinbergen des bekannten Cannstatter-Zuckerle lief ich weiter. Der Radweg führte links unter der Aubrücke hindurch und anschließend an der stark befahrenen Neckartalstraße in Münster entlang. Es ging immer geradeaus. Ein überdachter Gang mit Graffiti war mein nächstes Ziel. Dann ging es am Kraftwerk Münster vorbei.

An der Fußgängerpromenade mit Sitzgelegenheiten befindet sich normalerweise ein weiterer VP mit leckerem Kuchen. Heute wird hier Schach gespielt. Scharf links über die Wilhelmsbrücke ist meine Lieblingsstelle. Es geht nach Bad Cannstatt. Natürlich musste ich hinter der Brücke links, am Neckar entlang, richtungsmäßig zurück.

Schnell erreichte ich den Spielplatz, das Sportgelände und dann die Hofener Straße, Richtung Stuttgart Hofen. Hier führte die Strecke 2 km auf dem Gehweg. Gegen Ende der 1. Runde fand ich mich dann im Grünen wieder. Der Fluss war zum Greifen nah. Ein Schnattern hier, Vogelgezwitscher da, die ersten blühenden Bäume; ein bisschen Urlaub nahe der Großstadt.



KLaus am Neckarufer (Foto: Gerhard Bracht)

Ein kleiner Tunnel brachte mich zurück zum Max-Eyth-See. Der See mit seinem parkähnlichen Gelände ist für viele Stuttgarter ein zentrumsnahes Erholungsgebiet. Vor allem in der 2. Runde war hier Konzentration beim Slalomlaufen angesagt.

Im Start/Zielbereich bei km 21 tauschte ich meine Jacke in eine Weste. Die Sonne bescherte uns mittlerweile frühlinghafte Temperaturen. Ein kurzer Plausch mit Michael, dann ging es auf die 2. Runde. Es lief so gut, dass ich mit erfreulichen 5:05h das Ziel erreichte.

Das war wieder einmal ein schöner Lauf. Mit den Coronaauflagen hatte ich kein Problem. Wegen des schönen Wetters war auf dem Radweg relativ viel los. Da jeder mit Rücksicht unterwegs war, wird die zusätzliche Präsenz der Läufer wohl in Ordnung gewesen sein.

## Zurück in die Vergangenheit - 1. Externsteinemarathon 24.04. von Markus Pitz

Markant heben sich die Externsteine von ihrer Umgebung ab. Wind und Wetter haben den übrigen Sandstein weggeschliffen und diese beeindruckende Felsformation stehen lassen. Als gebürtigem Ostwestfalen kenne ich sie natürlich seit meiner Kindheit und bin deshalb sofort begeistert als ich davon höre, dass unser Mitglied Bernd Neumann diese Kulisse für seine neueste Strecke ausgewählt hat. Da ergibt sich eine Teilnahme wie von selbst. Der gewählte Termin Ende April verspricht zudem gutes Laufwetter. Und so ist es auch bei meiner kurzen Anreise, obwohl die Temperaturen etwas angenehmer sein könnten, bewegen sie sich doch noch im einstelligen Bereich. Bewährt hat sich das für solche Läufe avisierte Zeitfenster, das einen coronakonformen Lauf garantiert. So komme ich noch vor 8 Uhr am Start an, um gemütlich die nicht ganz einfache Strecke über 6 Runden à 7,1 Kilometer unter die Füße zu nehmen. Dabei bin ich schon spät dran, denn die Straße und der Parkplatz am Urnenwald in Holzhausen-Externsteine sind schon gut gefüllt. Dafür freue ich mich gerade rechtzeitig zu kommen und Thomas kennenzulernen, mit dem ich heute meinen Marathon beginnen werde.

Nachdem wir uns bei Bernd angemeldet haben, begeben wir uns auf die Runde. Gemächlich erst, da es ein kurzes Stück hinauf geht, bevor wir nach einer Linkskurve gleich wieder einige Höhenmeter verlieren werden. Schnur gerade verläuft die Strecke zum Forsthaus hinunter. Hier angekommen führt ein Abzweig direkt hinter einem Teich wieder rechts hoch. Schon auf diesem ersten Kilometer wird deutlich, dass wir heute einige Höhenmeter zu bewältigen haben. Insgesamt werden es pro Runde 100 und am Ende schließlich etwa 600 Höhenmeter sein.

Das Forsthaus hat bisher noch seine Berechtigung, denn noch führt die Strecke durch einen ansehnlichen Wald, aber die Trockenheit der letzten Jahre und der Borkenkäfer haben bereits dafür gesorgt, dass umfangreich Flächen abgeholzt wurden. Zu sehen bereits ab dem nächsten Abzweig, dem wir nach links folgen. An der so gut einsichtigen nächsten Kreuzung sind quer bereits zahlreiche Läuferinnen und Läufer unterwegs, sowohl von rechts nach links, als auch umgekehrt, denn dort befindet

sich ein Begegnungsstück, auf dem wir nach rechts abbiegend zuerst wieder einige Höhenmeter gewinnen. Ob das Begegnungsstück bleiben wird, ist jedoch ungewiss, denn eigentlich sollte auf diesem Teilstück eine Runde gelaufen werden, die zur Kreuzung zurückgeführt hätte. Heute ist dies aufgrund von Baumfällarbeiten nicht möglich. Da wir uns einer Lebensgefahr nicht aussetzen wollen, folgen wir der Alternativroute bis zum markierten Wendepunkt. Belohnt werden wir mit einem Gefälle bis KM 4, lockeres Rollen lassen ist angesagt. Am Ende biegen wir nach rechts ab und haben die Externsteine sofort im Blick. Von dieser Seite liegen sie am frühen Morgen noch im Schatten und ragen dunkel in den Himmel hinauf. Wenige Meter später huschen wir hindurch und Sonnenstrahlen erhelten nicht nur unser Gesicht, sondern auch unser Gemüt. Eine parkartige Landschaft liegt zu unseren Füßen, der wir in den nächsten Wald folgen. Die Wiembeke begleitet uns stets auf der linken Seite. Idyllisch fließt sie hinab, bis wir sie überqueren und ihr in Richtung des Naturdenkmals weiter folgen.



(Foto: Markus Pilz)

Den schönsten Blick haben wir über den Wiembeketeich, in dem sich die Felsen spiegeln. Kaum kann ich mich von diesem Anblick lösen und laufe trotzdem rechts herum, um den letzten zwei Kilometern der Runde zu folgen. In einer großen Linksbiegung, teilweise immer noch durch Wald, geht es an der Ortschaft Holzhausen vorbei zurück zum Parkplatz. Nur noch ein paar Höhenmeter sind übrig und wir befinden uns wieder an unseren Autos. Diese brauchen zwar nicht aufgetankt werden, aber wir. Nach erfrischenden Schlucken laufen Thomas und ich locker weiter. Die Unterhaltung ist äußerst kurzweilig und hilft, die Strapazen eines solchen Laufes zu vergessen. Zudem nutze ich die zweite Runde, um die schönsten Eindrücke bildlich festzuhalten. Gut, dass wir zu zweit sind, so geht das sogar gegenseitig. Dazu eignet sich auch das Begegnungsstück, denn dort kann man auch noch die übrigen Teilnehmer bewundern und sich selbst etwas einschätzen. Auch wenn es bei diesem Lauf nur die Alternativstrecke ist, hat sie durchaus ihren Charme und ich könnte mich daran gewöhnen. Sie hat zudem den Vorteil, in einem Rutsch energiesparend auf das Highlight des Marathons zuzulaufen. Durch die Steine pfeift ein frischer Wind, aber die Aussicht auf den folgenden Sonnenschein lässt mich diesen leicht ertragen. Gemütlich plaudernd erreichen wir gemeinsam das Ende der zweiten

Runde. Auf einen Wink von Thomas und aufmunterndem Beifall von Bernd mache ich mich auf die kommenden Runden.

Nachdem ich bisher Kräfte sparen konnte, beschleunige ich meine Schritte. So angenehm der Lauf bisher war, so gespannt bin ich, wie schnell ich heute noch sein kann. Die kommenden Runden werden es zeigen. Auf dem Begegnungsstück merke ich mit jeder Runde, dass ich aufhole. Zahlreiche bekannte Gesichter, wie die von Heike und Peter strahlen mir entgegen. Da stört mich heute auch nicht, dass ich von Patrick mehrfach überholt werde. Der läuft sowieso in einer anderen Liga und wird den Marathon sicher und locker in 2:52 Stunden beenden. Davon kann ich nur träumen. Aber auch zum Träumen bin ich heute am richtigen Ort, denn schon seit Urzeiten träumen die Menschen an den Externsteinen von einer höheren Macht. In einer Höhlenkammer auf dem Turmfels kann man zu Zeiten der Sonnenwenden im Sommer und Winter durch ein Loch den Sonnenaufgang bewundern. Unten in den Fels sind Grotten geschlagen und im Mittelalter wurde hier das älteste Kreuzabnahmerelief nördlich der Alpen in den Fels geschlagen. Die Externsteine faszinieren die Menschheit also schon lange und es ist nicht abzusehen, dass dies irgendwann nachlässt.

Nachlassen werde ich heute nicht, denn im Verlaufe der Runden scheint meine Kraft kaum zu schwinden. Die Temperaturen steigen im Sonnenschein weiter in angenehmem Umfang an. Selbst die Höhenmeter schrecken mich heute nicht, im Gegenteil, sie scheinen mich heute sogar zu beflügeln. Da dies bei mir nicht so häufig vorkommt, freut es mich umso mehr, dass ich heute den Marathon bereits nach 4:33 Stunden locker beenden kann. Dass ich damit nicht alleine bin, bestätigt mir Bernd, der von vielen guten Zeiten zu berichten weiß. Da kann ich mich nur für die gelungene Premiere auf einer schönen neuen Strecke bedanken. Ein kleiner Lichtblick in dieser schweren Zeit.

## **Comrades Marathon Centenary Run Gedenklauf 100 Jahre – ein Jubiläumsevent der besonderen Art**

von Ulrich Tomaschewski

### **Die Historie**

Am 24. Mai 1921 wurde erstmalig der Comrades Marathon ausgetragen. Vic Clapham, ein Veteran des 1. Weltkrieges, hat diesen Lauf als Denkmal für seine Kriegskameraden und deren Strapazen im Krieg initiiert. 34 Läufer machten sich damals auf den Weg, um die 87,9 km von Pietermaritzburg nach Durban zu absolvieren. 17 Läufer erreichten das Ziel. Der schnellste lief 8:59h, der langsamste 12:20h. Der Lauf fand von nun an jährlich statt, mit Unterbrechung im 2. Weltkrieg. Waren es 1962 erstmals über 100 Teilnehmer, nahmen 1971 über 1.000 Läufer teil und 1988 war die Marke von 10.000 überschritten. Und das bei einem Ultra mit annähernd 90 km! In Europa gibt es nichts Vergleichbares. Als 1993 nach Aufhebung der Apartheid und damit dem internationalen sportlichen Boykott die Nationen der Welt teilnehmen konnten, gab dies der Veranstaltung einen weiteren Schub. Mittlerweile sind es weit über 20.000 (!) Läufer. Es würden viel mehr Südafrikaner starten, aber bei 25.000 Teilnehmern ist das Limit erreicht. Der Traum eines jeden sportlichen Südafrikaners ist, den Comrades einmal im Leben zu finishen. Für den Südafrikaner ist ein Marathonläufer erst dann komplett, wenn er den Comrades gefinished hat. Auch deutsche Ultraläufer konnten sich in der Vergangenheit in die Siegerliste eintragen. So haben Charly Doll, Maria Bak (3x) und Birgit Lennartz den Comrades gewonnen.

### **Meine Comrades Geschichte**

Meine erste Teilnahme am Comrades war 2003, damals noch nicht besonders erfahren auf der Ultrastrecke ließ ich mich auf dieses Abenteuer ein. Es war umwerfend und begeisterte mich. Mit 10:55h erreichte ich erschöpft aber glücklich das Ziel. Ab 2006 war ich dann regelmäßig dabei, ich war infiziert von diesem Lauf. Die Begeisterung der Zuschauer, das riesige Starterfeld und diese einmalige Historie der Laufstrecke. Die „Big Five“, fünf Anstiege auf der Strecke: Cowies Hill, Fields Hill,

Botha's Hill, Inchanga und Polly Shorts. Weitere Highlights auf der Strecke sind für mich: Wall of Honour, Arther's Seat, Drummond (Half way), Cato Ridge, Camperdown und Umlaas Road. 2014 hatte ich es geschafft, nach 10-maligem erfolgreichem Finish bekam ich meine GREEN NUMBER, die permanente Startnummer und die ist saugut mit 30303!

### **Der Gedenklauf in Rutesheim**

Klaus Neumann als zuständiger Botschafter in Deutschland für den Comrades wollte dieses historische Ereignis mit einem Gedenklauf würdigen. Klaus ist als DOUBBLE GREEN mit Abstand der erfolgreichste deutsche Comrades Teilnehmer.

Birgit und Norbert Fender veranstalten nunmehr regelmäßig die „Runde um Rutesheim“. Ein Marathon, von Michael Weber vermessen, der in 2 Runden plus einem Auftaktstück zu durchlaufen ist. Klaus hat diese Laufstrecke modifiziert. Der Start wurde von der Eisengriffhütte am Ortsrand von Rutesheim zum Sportheim in Perouse verlegt. Die Laufstrecke wurde in unterschiedlichen Distanzen angeboten. Eine kleine Runde von 6,5 km und anschließend 2, 3 oder 4 große Runden welche der Runde um Rutesheim entsprechen. Lediglich das kleine Stück hin und zurück zur Eisengriffhütte entfiel. Die Laufstrecken waren 46,8 km, 67,2 km oder 87,7 km. Das Konzept war super, denn damit gab es in jedem Fall eine Wertung, auch wenn es an diesem Tag nicht für die 87,7 km reicht. Am Start war ein Comrades Banner gespannt und somit gab es auch einen schönen Bezug. Den Hahenschrei zum Start konnte, wer wollte, ja imitieren, beim Kanonenschuss ist das schon schwieriger. Gemäß Corona Verordnung hat Klaus den Start von 5:33 Uhr (Sonnenaufgang) und Zielschluss bis 21:09 Uhr (Sonnenuntergang) freigegeben. Somit konnte jeder Teilnehmer individuell planen. Angenehm auch, dass die Toiletten im Vereinsheim für die Läufer geöffnet waren.

### **Der Lauf**

Die Laufstrecke „Runde um Rutesheim“ ist mir von verschiedenen Teilnahmen bestens bekannt. Zur kleinen Auftaktrunde hat Klaus noch einen Plan geschickt. Aber auch dieser neue Streckenteil war gut gekennzeichnet und ein Verlaufen unmöglich. Bei der Anreise mit Laufpartnerin Eva konnten wir Klaus schon auf der Strecke laufen sehen. Unser Hupen wurde freundlich winkend registriert. Kurz darauf konnten wir Chris heranstürmen sehen. Er ist gut für schnelle Zeiten. Gegen 7:15 Uhr waren wir am Vereinsheim Perouse angekommen. Es liegt außerhalb vom Ort und außer den Sportanlagen (Fußball und Tennis) tote Hose. Erst mal auf das Töpfchen, Laufkappe, -brille und -uhr angelegt und gegen 7:45 Uhr ging es los. Von dem Vereinsheim in Richtung Perouse, durch den Ort hindurch und schon waren wir im Wald. Nach 4 km waren wir aus dem Wald heraus, es ging an Feldern entlang zum Vereinsheim zurück. Nun kam die große Runde dran. Von den anfänglichen Temperaturen um 6°C hat es sich dank der Sonne angenehm erwärmt. Dazu kam ein frischer, nicht kühler Wind. Nach der ersten Runde legten wir einen Boxenstopp am Auto ein. Die Armlinge wurden nicht mehr benötigt. Frisch gestärkt ging es in die zweite Runde. Dabei hatten wir Begegnungen auf der Strecke. Dietmar war für die 46,8 km unterwegs und Holger hat sich die 87,7 km vorgenommen. Holger, ebenfalls eine GREEN NUMBER, hat es sich nicht nehmen lassen, hier zu starten. Nach der zweiten großen Runde mit gelaufenen 46,8 km gab es wieder eine Verpflegung am Auto. Das Wetter war weiterhin angenehm und nun bei 19°C. Wir liefen frisch gestärkt in die 3 Runde. Bis Kilometer 50 lief alles wie am Schnürchen, aber dann wurde mein Lauftempo kontinuierlich langsamer. Es wurden immer häufiger Gehpausen eingelegt. Da Eva geduldig an meiner Seite blieb, konnten wir uns mit Gesprächen, wie wir es eigentlich immer tun, gut unterhalten. Außerdem ist es im Wald auch gehend sehr angenehm. Irgendwann war auch diese 3 Runde beendet und mit 9:23h waren wir im Ziel. 2002 bin ich mit dieser Zeit in Karlsruhe beim Fidelitas Nachlauf über 80km ins Ziel. Da merke ich, wie die Jahrzehnte an einem nagen. Meine Freude am erfolgreichen Finish mindert das nicht im Gerings-ten.

### **Teilnehmer**

Es waren 21 Läufer auf den 3 unterschiedlichen Distanzen unterwegs, davon sieben 100MC'ler. Klaus, Holger und die Fenders liefen die volle Distanz. Winfried Stoll und ich die 67,2 km. Dirk Klatt und Dietmar die 46,8 km.



Ulrich und Dietmar in Rutesheim

(Foto: privat)

### Mein Dank

Es war eine tolle Initiative von Klaus, diesen historischen Anlass mit einem Lauf zu würdigen. Sogar das Wetter hat sich an diesem Tag von der besten Seite gezeigt, denn es war ein schöner sonniger Maitag. Birgit und Norbert haben gemeinsam mit Klaus diesen wunderbaren Gedenklauf ausgerichtet. Es war perfekt, mal abgesehen von meinen müden Beinen. Schön, dass es solche Initiativen gibt. Vielen Dank dafür!

## Wir sind die Eskorte 3000

von Jana Bieler

Die E-Mail ist verschickt. Ich schwitze vor Aufregung und fühle mich ein wenig mulmig. Habe ich das Richtige getan? Wird meine Anfrage so verstanden, wie ich sie intendiert habe? Vier lange Tage warte ich auf eine Antwort. Dann erhalte ich eine vorsichtige Zustimmung. Christian – also ich spreche von Christian Hottas, Weltranglistenester, Gründungsmitglied des 100 Marathon Club, Mitgliedsnummer 1 und Veranstalter von bislang schätzungsweise 2000 Wettläufen – hat meine schlechte Nachricht geschluckt. Obwohl, eigentlich ist es eine realistische Einschätzung der Situation. Denn so partymäßig läuft es gerade nicht.

Seit gut einem Jahr beherrscht die Corona-Pandemie unser Leben. Deutschland befindet sich Ende März im zweiten Lockdown und in der dritten Welle. Die Geschäfte sind geschlossen. Es besteht eine Homeoffice-Pflicht. Gruppenbildung ist verboten. Urlaub findet in den eigenen vier Wänden statt. Alle Menschen müssen Abstand halten. Und in dieser Anti-Welt ist der nächste Weltrekord nur noch wenige Zähler entfernt. Denn Christian Hottas wird als erster Mensch weltweit seinen 3000. Marathon laufen. Doch wie kann man dieses Jubiläum gebührend zelebrieren, wenn das private Reisen verboten ist, Menschen nicht zusammenkommen dürfen und privat organisierte Wettläufe in einer

rechtlichen Grauzone stattfinden? Die Eskorte 3000 wird anders werden müssen als die vorangegangenen Eskorten. Das ist klar. Wir brauchen also einen Plan B. Und um diesen zu klären, hatte ich Christian per E-Mail kontaktiert.

Als nach vier Tagen seine Antwort eintrifft, bin ich zunächst erleichtert, fast schon vergnügt. Wir splitten eine große in mehrere kleine Corona-konforme Veranstaltungen auf. Gelaufen wird zwar gleichzeitig, aber dezentral – jedoch nicht virtuell, sondern zählbar. Die Idee, die Eskorte 3000 Corona-konform stattfinden zu lassen, klingt einfach. Doch organisatorisch ist der Aufwand hoch, weil an möglichst vielen Orten die Veranstalter dieselbe Idee zur gleichen Zeit umsetzen sollen. Und natürlich hoffe ich auf eine insgesamt hohe Teilnehmerzahl.

Zwei Monate später bin ich immer noch unruhig. Zwar wurde Plan B im Kreise des 100MC Vorstands erläutert und einstimmig beschlossen, doch das Datum des 3000. Marathons ist immer noch nicht bekannt. Wie kurzfristig kann ein Aufruf die Vereinskameraden noch erreichen? Wie viel Zeit benötigt der Lieferant für den Pokal zum Weltrekord inkl. Plakette? Wer hat überhaupt die Gelegenheit, in irgendeiner Weise spontan an einem Event mit dieser Bedeutung teilzunehmen?

Ende Mai bestätigt Christian dann endlich den finalen Termin: Es wird der 6. Juni. Für die Organisation der Eskorte 3000 bleiben uns nur noch zehn Tage. Jetzt müssen alle Hebel in Bewegung gesetzt werden. Innerhalb einer Stunde ist die Ankündigung des heranrückenden Weltrekords auf der 100MC Webseite veröffentlicht und in beiden 100MC Facebook-Gruppen verlinkt. Rundmails werden geschrieben und deutschlandweite Kontakte genutzt.

Die Idee der dezentralen Eskorte 3000 verbreitet sich wie ein Lauffeuer. Christian organisiert zwei Marathonveranstaltungen: eine bei den Teichwiesen in Hamburg und eine am Lopausee in Niedersachsen. Klaus Neumann veranstaltet den Eskorte 3000 Frauenkopf Marathon in Stuttgart. Die zehn Startplätze der Eskorte 3000 in Berlin sind innerhalb eines Tages vergeben. In Bremen findet Olaf Häsler kurzfristig vier Teilnehmer für die dortige Eskorte. Manfred Steckel veranstaltet einen Eskorte 3000 Marathon auf der Strecke der Kölschen Alouette. Zum Wettbewerb von Bernd Neumann am Lippensee bei Paderborn melden sich 23 Teilnehmer an. Und sogar der 100 Marathon Club Schweiz organisiert zwei Eskorte 3000 Wettläufe mit insgesamt 17 Teilnehmern in Zürich. Zusätzlich wollen einige Sportler virtuell bei sich zu Hause laufen oder im Rahmen von anderen Veranstaltungen (z. B. 50 km rund um Norderstedt) an Christian denken. Anreiz zum Mitmachen schafft auch die Medaille zu diesem Event. Christian hatte sie bewusst ohne Angaben zum Ort oder Veranstalter designt. Das Motiv zeigt ihn bei seinem 2000. Marathon in Hannover in rotem T-Shirt umgeben von seiner Eskorte 2000 in Gelb. Und nun bestellen etliche Veranstalter beim Lieferanten WIPO dieselbe Medaille für ihre Teilnehmer am 6. Juni.

Dann ist der große Tag gekommen. Morgens um 8 Uhr schickt Christian Hottas in Hamburg an den Teichwiesen 15 Sportler auf die Strecke. Anschließend fährt er zum Lopausee bei Amelinghausen, wo etwa 40 Läufer mit ihm zu seinem 3000. Marathon aufbrechen. Darunter befinden sich etliche Freunde und langjährige Mitstreiter wie z. B. Christine Schroeder und Helmut Braun. Falko Haase läuft in dieser illustren Gesellschaft nicht nur seinen ersten Marathon im aktuellen Jahr, sondern ist heute auch der offizielle Streckenfotograf für den 100 Marathon Club. Für zusätzliche Videoaufnahmen wurden Stephan Barz und Martin Kühne akquiriert. An den Teichwiesen fotografiert Manfred August, der Papa von Clubmitglied Karsten August, und ist stolz auf seinen Sohn, der Teil der Eskorte 3000 in Hamburg ist. Um die Fotos bei der Eskorte 3000 in Stuttgart kümmert sich Michael Weber und läuft nebenbei natürlich noch einen Marathon. Bennie de Vries nimmt es gelassen hin, dass er Corona-bedingt nur virtuell in den Niederlanden dabei sein kann. Während dessen sitzt Werner Kerkenbusch gemütlich im Garten und spricht seine Glückwünsche für Christian in die Videokamera. In Berlin läuft Kathrin Beckers bei Sonnenschein und 26 Grad im Schatten ihren dritten Marathon. Erika Köhn beendet erfolgreich ihren 300. Marathon und wird nun in das World MegaMarathon Ranking aufgenommen. Patrick Hüssel, der verletzungsbedingt nicht starten kann, begleitet seine Freundin Karina im gelben Eskorte 2000 T-Shirt knapp 43 Kilometer auf dem Fahrrad – dabei sein ist alles! Wir sind die Eskorte 3000!



Eskorte 3000 am Lopausee

(Foto: Falko Haase)

„Diese Urkunde werde ich wahrscheinlich nur einmal in meinem Leben vorlesen“, spricht Mario Saggasser feierlich am späten Nachmittag beim Lopausee. Die etwa 40 anwesenden Zuhörer lauschen gebannt, während Christian den riesigen Pokal bereits in den Händen hält. Er hat es geschafft. „Dreitausendster Marathon!“, ruft Mario laut in die Runde und ein tosender Beifall ertönt. „Christian Hottas lief am 6. Juni 2021 beim Eskorte 300 & Eskorte 3000 Marathon in Amelinghausen zum 3000. Mal einen Lauf über mindestens 42,195 Kilometer. Der 100 Marathon Club gratuliert zu dieser außergewöhnlichen Leistung im Ausdauersport und wünscht weiterhin viel Freude und Erfolg beim Laufen“, liest Mario die Urkunde vor. Der sonst übliche Handschlag wird durch einen Corona-Gruß ersetzt.

Die Party ist vorbei. Soweit mir bekannt ist, waren etwa 150 Personen daran beteiligt – in Deutschland, der Schweiz und den Niederlanden. Jetzt werden Fotos gesichtet, Galerien erstellt, E-Mails geschrieben, Zielzeiten in Ergebnislisten eingetragen, Glückwünsche gesammelt und Danksagungen verfasst.

Dieses Event als Pressewart des 100MC und als Veranstalter des Eskorte 3000 Marathons in Berlin mitzugestalten sowie als Marathonläufer auch daran teilzunehmen, war mir eine Ehre – nicht nur, weil dieser Weltrekord für uns Vielläufer eine große Sache ist, sondern weil wir Vereinsmitglieder unter schwierigen Bedingungen alle zusammen etwas geschafft haben: Einigkeit und Gemeinsamkeit im Sport. Ich danke jedem einzelnen für sein Engagement bei diesem Event und besonders Christian für die gute Zusammenarbeit bei der übergeordneten Planung, Organisation und Nachbereitung. Lieber Christian, herzlichen Glückwunsch zu diesem Meilenstein in der Weltgeschichte des Marathonlaufs.

## Als Eskortenläufer beim Aruba-Marathon

von Dr. Jürgen Kuhlmeiy

Am 6. Juni 2021 lief Christian Hottas als erster Läufer der Welt einen 3.000. Marathon. Zu diesem Ereignis hatte der 100 Marathon Club alle Mitglieder aufgerufen, für Eskortenläufer an diesem Tag einen Marathon zu organisieren oder an einem Marathon gleichzeitig teilzunehmen, da wegen der Corona-Krise derzeit keine größeren Veranstaltungen möglich sind.

Schon lange hatte ich mit der Teilnahme am Aruba-Marathon geliebäugelt, jedoch dieser Eskortenlauf gab nun den Ausschlag. Eigentlich wollte ich über Atlanta nach Aruba fliegen und hatte so meine ESTA-Genehmigung für Reisen in die USA schon verlängert. Allerdings, wie mir das Reisebüro berichtete, waren Reisen für Bewohner des Schengen-Raumes wegen Corona in die USA derzeit nicht gestattet. Die Fluggesellschaft stornierte daher meinen Flug.

Als ich dann von dem Eskortenlauf hörte, versuchte ich es mit einem Flug über Amsterdam direkt nach Aruba. Das ging, auch wenn KLM nur an wenigen Tagen der Woche dorthin fliegt. Problem blieben dann noch die Corona-Genehmigungen. Ein negativer Mund-Nasen-PCR-Test war erforderlich, der nicht älter als 72 Stunden sein durfte und dessen Ergebnis erst nach 24 Stunden verfügbar war. Da der Flug selbst noch einmal ca. 18 Stunden einschließlich Aufenthalt in Amsterdam dauerte, musste der Termin genau abgestimmt werden. Zusätzlich war noch ein K2-Ausweis erforderlich, der die negative Beantwortung von Gesundheitsfragen und eine Versicherung für 30 \$ beinhaltete. Auch für den Rückflug war der negative PCR-Test erforderlich. Ich war zwar nur 72 Stunden auf Aruba, aber mein Test war danach nicht mehr gültig. So konnte ich zum Glück noch einen PCR-Test auf der Marathon-Anmeldung für 125 \$ machen lassen, dessen Ergebnis ich dann 24 Stunden später auf meinem Handy hatte.

Der Marathon war dann das kleinste Problem. Ich hatte ein preisgünstiges Hotel jenseits der Küstenstrasse gebucht und brauchte nur ca. 200 m zur Marathon-Anmeldung oder zum Start. Eine Messe gab es dieses Jahr nicht. Nachteil meines sehr schönen Hotels war die Disco Hooters mit dröhnender Musik auf der gegenüberliegenden Straßenseite. Allerdings Punkt 23 Uhr war Stille. Die Strandhotels kosteten alle um die 350 \$ pro Nacht. An den Strand konnte man so.



Pastaparty im Hilton

(Foto: privat)

Der Start des Marathons war bereits auf 3:30 Uhr (9:30 Uhr deutsche Zeit) angesetzt, um den Verkehr nicht zu stören. Cut off war nach 6 Stunden. Da ich mir meiner Endzeit nicht sicher war, habe ich mich einem Frühstart von 5 Läufern um 3:00 Uhr angeschlossen. Dieser war allerdings auch erforderlich, da mir unter 6 Stunden in meiner „Weber-Tabelle“ nur noch Zeiten von 5:50 und 5:51 fehlten. Da ich erst nach 5:58 Stunden das Ziel erreichte, wartete ich zum Erstaunen der Anwesenden bis zu meiner noch fehlenden 6:03-Zeit. Obwohl Temperaturen von 31 Grad tagsüber und 27 Grad nachts angesagt waren, kam ich mit der Temperatur gut klar. Ich hatte jeweils die Hälfte unserer gereichten Wasserflaschen getrunken bzw. auf mein T-Shirt verteilt.

Start war beim Organisations-Hotel Hilton, das für Läufer einen Sonderrabatt eingeräumt hatte, der aber noch doppelt so hoch war, wie ich für mein Hotel bezahlt hatte. Auf abgesperrten Straßen liefen wir an der Hotel-Kette vorbei, dann an einer langen Strandpromenade hoch zu einem Leuchtturm als Wendepunkt. Zurück ging es dann nach Oranjestad und um einen See. Es gab ausreichend Verpflegungsstellen und keinen Verkehr. Im Zielbereich durfte sich wegen Corona keiner aufhalten, wir mussten ihn nach dem Zieleinlauf auf einem abgesperrten Parkplatz des Hotelgeländes sofort wieder verlassen. Ich setzte mich nur kurz auf einen Liegestuhl und wurde sogleich von einem Gard fotografiert.



Jürgen am Strand nach dem Zieleinlauf

(Foto: privat)

Nach genauer Kontrolle meines neuen PCR-Testes beim Einchecken auf dem Flugplatz ging es dann mit KLM zurück über Amsterdam nach Bremen. Es war ein angenehmer Rückflug, da nur jeder 2. Platz besetzt war. In Bremen holte mich meine Frau ab und wir feierten meine Corona-Rückkehr in unsere Welt bei einem schönen Restaurantbesuch.

## Geh-Heim-Lauf statt Neckarlauf

2. Etappe - Runde über Altensteig und Pfalzgrafenweiler 31.05.  
etwa 48 Km und 800 Höhenmeter  
von Uwe Laig

Leider konnte der Neckarlauf vom 30.5. – 5.6.2021 nicht wie geplant durchgeführt werden. Die Kommunen konnten wegen Corona die Turnhallen nicht zur Verfügung stellen. Aber Thomas Dornburg gibt so schnell nicht auf! Er disponierte um und gestaltete den coronagerechten Geh-Heim-Lauf mit 7 Etappen über rund 340 Kilometer, mit Ziel jeweils im Garten des Veranstalters.



Thomas Dornburg



Uwe Laig

Danke, Thomas für gesamte Organisation! Zu den 13 Gemeldeten kamen jeweils noch einige Tagesläufer. An dieser Stelle möchte ich gerne über die 2. Etappe berichten.

Der Start erfolgt wieder um 7 Uhr. Hier auf Höhe 700 NN ist es mit 3°C kühl. Nach 4 Kilometern laufe ich an einem (gestern) frisch gemähtem Feld vorbei, in einer Senke ist Raureif! Ende Mai im Schwarzwald! Kurz darauf sperren Waldarbeiter unsere Strecke, so werden wir durch die Umleitung etwa 1,5 km mehr als geplant auf dem Tacho haben. Es ist wieder wolkenlos und die Sonnencreme mit Faktor 30 und Mütze sind Pflicht.

Herrliche Wanderwege laufe ich bei traumhaften Bedingungen! Ganz viel (Schwarz-) Wald. Der Heidelbergfällweg fasziniert mich besonders. Bald ist der 1. VP bei km 15,7 erreicht. Helmut Rosieka und Grace wissen was Läufer wünschen! Danke! Es folgt eine traumhafte Passage. Durch ein Tal mit Bach hinab nach Altensteig. Die vielen frischen Grüntöne, traumhaft.

Herrliche Trails entlang des Baches, der später in die Nagold mündet. Wasser wird mehrmals aufgestaut, für Mühle oder Stromerzeugung. Altensteig ist ein Ort mit Ober- und Unterstadt und mit viel Fachwerk und einem Schloss, dies alles muss ich mir später noch einmal ansehen. Ich muss aufpassen, dass ich die Markierungen immer finde. Weiter geht es nach Egenhausen zum 2. VP. Gerade will ich wieder los, da taucht Gerd Junker auf, er hat sich verlaufen und etwa 2 Kilometer zusätzlich mit ordentlicher Steigung absolviert. Er setzt sich erst einmal hin und macht Pause. Mit Startnummer 80

läuft er heute seinen 800. Marathon, Glückwunsch! Pfalzgrafenweiler ist der nächste Ort, den wir durchlaufen, um wieder in den Wald abzubiegen.



Nagold in Altensteig



Gerd Junker

(Fotos: Uwe Laig)

Nach dem 3. VP geht es wieder hinein in die Wälder, ab und zu gibt es zur Abwechslung herrliche Blumenwiesen. Meine muskulären Probleme der letzten Wochen sind vergessen, es läuft! Es macht mir so viel Spaß durch diese herrliche Landschaft bei Kaiserwetter zu laufen.

Dürrweiler und Herzogsweiler werden durchlaufen, bevor es zurück nach Grüntal geht. Nach mehreren Kilometern in der Sonne bin ich froh über Wald und Schatten. Eine tolle Lichtung folgt.

Nach einem Stück bergab, bergauf sind wir wieder auf der Strecke von heute Früh. Noch 4 Kilometer und es ist geschafft. Bald kann ich Grüntal schon erahnen. Im Ziel bin ich dieses Mal vor Gerd. Aber morgen werden die Karten neu gemischt. Meine Daten von heute: 49,3 km und 795 Höhenmeter, 7:32 Stunden.



Fazit: Ein Landschaftslauf mit 7 Etappen, die vom Charakter alle unterschiedlich sind. Neben guter Verpflegung sind die Strecken vorbildlich gekennzeichnet, zudem gibt es die GPS-Tracks und die wesentlichen Infos auch schriftlich.

## Schluss mit Marathon

von Günter Schmidt

Wir wissen alle, irgendwann ist für jeden Schluss mit Marathon. Aber wann ist irgendwann? Obwohl, für mich war das klar und abhängig vom Skatstadtmarathon in Altenburg. Da gibt es bekanntlich jedes Jahr eine Medaille in Form eines Skatblattes, davon gibt es 32 und da ich gut rechnen kann, wusste ich: Mit 89 Jahren laufe ich meinen letzten Marathon.

Soweit der Plan. Aber dann kam das Jahr 2019. Es war nicht so ganz mein Jahr. Das Unglück begann mit den Brombeeren. Die sind ja eigentlich gesund – eigentlich... Ich hatte mein Schüsselchen schon gut gefüllt, da sehe ich noch fünf herrlich große Früchte. Und die Gier siegte. Ich musste etwas in den Busch treten und als ich merkte, dass sich darunter ein Graben befand, lag ich schon zwei Meter tiefer im Schlamm. Das müsst ihr euch mal überlegen: Wir schreiben das Jahr 2019, es ist Sommer, die Landwirte und nicht nur die stöhnen über eine unglaubliche Trockenheit und der doofe Schmidt fällt in den Schlamm! Was ich dann tat, ist nicht zur Nachahmung empfohlen. Denn ich bin ins Auto gestiegen. Das sollte man nicht tun, wenn man mit dem Rücken im Schlamm lag, das tut dem Sitz nicht gut. Und nachdem man durch Brombeergestrüpp gefallen ist, empfiehlt sich auch kein Blick in den Spiegel. Ohne auf Einzelheiten einzugehen, ich hätte keinen Schönheitswettbewerb gewonnen... Im Graben liegend, spürte ich keinen Schmerz, später konnte ich nicht mehr laufen. Meine Internet-Diagnose war eindeutig – Innenbandriss im Knie und was das Schlimmste an der Sache war: In vier Tagen fand der Berliner Mauerweglauf statt und ich wollte teilnehmen. Ich war stinksauer, denn damals ahnte ich nicht, es geht noch schlimmer.



San Jose 2013. Da war die Welt in Costa Rica noch in Ordnung...

Dass es schlimmer geht, lernte ich im November in Costa Rica. Ich saß auf der Terrasse unseres Bungalows, als ich meine Umwelt leicht verschwommen sah. Ich setzte mich im Bungalow auf das Sofa, griff nach dem Computer und merkte, dass ich den linken Arm und das linke Bein nicht mehr bewegen konnte. Da braucht man keinen Computer, da war klar, das war ein Schlaganfall. Ich hab‘

das so hingenommen, obwohl ich inzwischen bei dem Versuch, mich richtig zu setzen, vom Sofa gerutscht war und auf dem Fußboden lag. Meine Frau hatte größere Probleme, denn wie ruft man einen Arzt, wenn man die Landessprache nicht spricht?

Mit Hilfe von Freunden gelang das und schon eine halbe Stunde später erschien der Krankenwagen, wenn auch ohne Arzt. In der Zwischenzeit hatte ich noch Besuch – von zwei Affen und konnte mich mal wieder von deren Klugheit überzeugen. Die saßen in der Tür, zogen sich aber gleich wieder zurück. Wahrscheinlich dachten sie, so kaputt wie der Schmidt hier liegt, bekommen wir von dem ohnehin keine Bananen...

Um es kurz zu machen: Zwei Stunden später lag ich in einer Poliklinik, dann wurde ich noch sechs Stunden im Provinzkrankenhaus zwischengeparkt und schon nach zwölf Stunden lag ich in der Hauptstadt in der Schlaganfallklinik. Nun denkt bitte nicht schlecht über das Gesundheitswesen in Costa Rica. Es ist das effektivste der Welt. Soll ich euch mal neidisch machen? Für die Einwohner des Landes ist alles kostenlos! Und wie man mir sagte, normalerweise hätte man mich mit dem Hubschrauber geflogen, aber der war leider vor zwei Wochen abgestürzt. Das nenne ich Glück, zumindest für mich, denn man stelle sich vor, der Hubschrauber wäre zwei Wochen später abgestürzt...

Über das Krankenhaus kann man nicht meckern, vielleicht über die Belegung, bei 146% wird es etwas eng. Mein erster Tag im Krankenhaus war ein besonderer – der Tag des Costa Rica-Marathon. Ich bin ihn schon oft gelaufen, aber dieses Jahr stand er nicht auf dem Plan, wegen dem Knie. Ich hörte das Geschrei von der Strecke, ich bildete es mir zumindest ein. Und mal ehrlich, so kleine Angeber sind wir doch alle. Also ärgerte ich mich, dass ich nicht mit dem Shirt vom Costa Rica-Marathon im Bett lag, sondern eins von Rammstein trug. Und wer in Costa Rica kennt Rammstein? Ganz einfach, fast jeder. Vor allem die Krankenpfleger sprachen fast alle deutsch, zumindest konnten sie die Titel der deutschen Band aufsagen. Und immer wieder kamen sie mit Handy an mein Bett und sorgten dafür, dass ich mein persönliches Rammstein-Konzert bekam.

Am vierten Tag kam ein Mann an mein Bett, der ziemlich gut Deutsch sprach, es war der Chefarzt. Der hatte eine sehr gut aussehende Frau dabei, von der ich alles erwartet hätte, nur nicht das, was sie war: Die deutsche Botschafterin. Das müsst ihr euch mal vorstellen, die Botschafterin kommt wegen mir Deppen ins Krankenhaus. Und über was spricht man mit solch einer Persönlichkeit? Ganz klar, über Marathon! Und das muss ihr gefallen haben, denn am nächsten Tag wollte sie wieder kommen. Da war ich aber schon nicht mehr da. Weil ich wieder ziemlich gesund war, wurde ich entlassen. Mit einem Krankenwagen wurde ich durch den georgischen Teil Costa Ricas in unseren Urlaubsort Cahuita an der Karibik gefahren. Da wir keine Durchfahrtsgenehmigung hatten, jagte uns die georgische Polizei. Trotz Blaulicht wurde unser Auto beschossen. Aber wir erreichten unseren Ferienort. Aber noch schlimmer als die Schießerei: Ich stand mit Rollstuhl im Bahnhof – und meine Frau mit ihrem neuen Freund davor. Sie hatte mich gleich am Abend meines Schlaganfalls verlassen, weil ich ihr kein neues Auto gekauft hatte und weil ich geizig bin. Also ein neues Auto hatten wir erst kürzlich gekauft, zu meinem Geiz möchte ich mich nicht äußern. Auf jeden Fall hat mich meine Frau nicht abgeholt. Ich musste zurück ins Krankenhaus, die nahmen aber keine besoffenen Touristen...

Falls das jemand nicht glaubt, für mich war es wahr – in meinen Koma-Träumen. Koma-Träume sind furchtbar. Wenn ihr z. B. im normalen Traum einen Marathon läuft, ärgert ihr euch am nächsten Tag. Mensch, das wäre ein Marathon mehr in der Statistik! Aber wenn man im Koma-Traum läuft, sucht man am nächsten Tag die Urkunde und Medaille... Vierzehn Tage lag ich im Krankenhaus in Costa Rica, mir kam es vor wie vier. Die Zeit vergeht schnell, wenn man im Koma liegt!

Und dann wurde ich nach Deutschland geflogen. Ich ganz allein im Flugzeug. So etwas könnt ihr euch vielleicht gar nicht leisten. Ich habe viele gefragt, was denkt ihr, was vierzehn Tage Krankenhaus in Costa Rica und der Transport nach Deutschland kosten? Das höchste Gebot lag bei 15.000 Euro und damit knapp daneben. Richtig wäre 111.500 gewesen. Reich muss man deswegen nicht sein, aber man sollte eine Auslandsrankenversicherung haben...

Nach zwei Wochen Krankenhaus in Leipzig kam die Reha. Über mangelnden Besuch konnte ich mich wahrlich nicht beklagen, natürlich waren auch Läufer dabei. So der Erfurter Roland Berner. Mir war inzwischen klar, mit Marathon wird es wohl nichts mehr. Leider, aber Roland hatte einen tröstenden Vorschlag: „Egal, da machst du in Altenburg beim Babinilauf mit.“ Erst war ich dagegen, aber Roland überzeugte mich: „Du musst ihn ja nicht gewinnen...“

Die Liebe zum Marathon bleibt. Und so war für mich das Highlight des Jahres 2020 die Teilnahme am Vollmondmarathon in Berlin. Ihr wisst schon, was ich unter Teilnahme verstehe... Während die Läufer um den Tegeler See jagten, war ich auf der Tartanbahn im Stadion unterwegs. Fünf Runden und jede wurde ich besser. Für die letzten 400 Meter brauchte ich nur noch 18 Minuten! Da ist man Stolz und als ich davon meinem Freund Andreas Gäbler erzählte, kam auch die erwartete Antwort: „Klasse“. Aber den Nachsatz hätte er sich sparen können. „Früher warst du doch auch nicht viel schneller...“



Wer nicht so weit fahren will, organisiert sich seinen eigenen Marathon... (Fotos: privat)  
Günter beim von ihm organisierten Marathon 2019 in Wermsdorf

Und nicht, dass jemand denkt, ich wäre nur herumspaziert. Ich war eigentlich der Wichtigste der Veranstaltung. Gut, ich habe sie nicht vorbereitet, das war Frank Ulrich Etzrodt mit seinen Helfern. Aber Etze, wie man Frank Ulrich Etzrodt auch nennt, hatte mir ein Funkgerät in die Hand gedrückt und so musste ich am Stadioneingang die ersten Läufer melden. Und an die Maskenpflicht erinnern. Was gibt es Wichtigeres in Corona-Zeiten?

Einmal Sportler, immer Sportler. Und deshalb habe ich einen Plan. Ich lege mir ein Handbike zu, bei einigen Marathons darf man ja damit teilnehmen. Und eins sage ich euch: Wenn ihr ins Ziel kommt – da bin ich schon geduscht...

## Presseberichte

### Fünf Marathons an fünf Tagen

Der Hang zum Sammeln motiviert den Erfstädter Läufer Bodo Abenhardt  
 Kölner Stadt-Anzeiger am 31.05.2021 von Matthias Breuer



Vom Marathonlauf kann der Erfstädter Bodo Abenhardt einfach nicht genug kriegen.

Foto: Detlef Klatt

**Erfstadt.** Manch ein Läuferträumt davon, nur einmal in seinem Leben einen einzigen Marathon zu absolvieren. Doch nicht so Bodo Abenhardt: Der Erfstädter würde am liebsten alle laufen. Deshalb kam es über Pfingsten dazu, dass der 52-Jährige das „Rheinische Quintett“, organisiert von den Mitgliedern des 100 Marathon Clubs Deutschland, lief. Auf dem Programmzettel für sein Sportprogramm an Pfingsten stand für den Langstreckenläufer also von Donnerstag bis Montag jeden Tag ein Marathon an, welche anverschieden Orten im Rheinland stattfanden. Die fünf Läufe absolvierte Abenhardt insgesamt in knappen 17

Stunden und 40 Minuten, womit er die jeweiligen Marathonstrecken von 42,194 Kilometern mit einer Zeit von 3:31:50 im Schnitt lief. „Mit der Durchschnittszeit würde ich mich bei dem ein oder anderen Volkslauf passabel platzieren können“, ordnet der Marathon-Sammler seine gelaufene Zeit ein.

„ Ein Marathon  
 bereitet einem  
 in der letzten Stunde  
 immer Schmerzen

**Bodo Abenhardt,**  
 Marathonläufer

Großartige körperliche Schwierigkeiten bereitete das verlängerte Laufwochenende dem Finance Business System Manager nicht, ihm bereite eher der mentale Aspekt Probleme: „An Tag drei war es am schwersten für mich. Man ist erst Richtung Halbzeit unterwegs, doch der Kopf ist schon richtig müde. Dann darf man sich als Läufer keinen Druck machen und nicht allzu sehr mit dem Restprogramm beschäftigen. Ansonsten bereitet einem ein Marathon in der letzten Stunde immer Schmerzen, weshalb die Marathon-Distanz von niemandem beherrscht werden kann. Dadurch wird das ganze aber auch nie langweilig.“

Unterstützt wurde er bei seiner Unternehmung maßgeblich von einem Lauffreund, der das Quintett ebenfalls erfolgreich absolvierte: „Wir laufen meistens zusammen los, quatschen ein bisschen, um die Zeit ein bisschen zu verkürzen, und erst nach 20 bis 30 Kilometern trennen wir uns, dann auch mal öfters, damit jeder durch den letzten und schwersten Teil in seinem eigenen Tempo bestmöglich durchkommt“, beschreibt Abenhardt.

Sonstige Unterstützung blieb ihm über das Wochenende umständehalber verwehrt, da die Läufe Corona-konform ohne Zuschauer stattfinden und auch seine Familie bleibt lieber Zuhause. Wobei er augenzwinkernd verrät: „Dafür lobt man mich natürlich ganz lieb, wenn ich nach einem Lauf nach Hause komme.“

Zu seinem allerersten Marathon kam Bodo Abenhardt erst im Mai 2017 beim Vivawest-Marathon in Gelsenkirchen. Nach einer Phase,

in der er in dosierten Mengen sein Lauftempo stetig verbesserte, seine persönliche Bestzeit liegt übrigens bei 2:57:21 Stunden beim Metro Marathon in Düsseldorf, packte ihn das absolute Marathon Sammelfieber dann Ende 2018, wie er berichtet: „Irgendwann wird aus jemandem, der einmal einen Marathon gelaufen ist, oft entweder wieder ein Couch-Potato oder manchmal ein süchtiger Wiederholungstäter, der versucht, so viele Marathons wie möglich zu sammeln.“ Letzteres trifft auf den Erftstädter absolut zu, der auf eine durchschnittliche Jahresdistanz von ungefähr 4000 Lauf-Kilometern kommt und zusätzlich noch durchschnittlich 15 000 Kilometer auf dem Rollentrainer absolviert. In seinem Fall war es so, dass er 2018 auf eine Gruppe Läufer des 100 Marathon Clubs Deutschland traf, die mit einer komplett anderen Denkweise an den Start eines Marathons gehen, als Abenhardt es vorher kannte.

“ Der Verein hat mir gezeigt, dass ich in ganz andere Dimensionen aufrücken kann, wenn ich an mir arbeite

**Bodo Abenhardt,**  
Marathonläufer

„Diese kleine Community von Marathon-sammlern und Ultraläufern führt alle Lehren bezüglich der Regeneration, Trainingspläne und alles was dazu gehört ad absurdum“, erklärt der Läufer und führt aus: „Das liegt zum einen am Hang zum Sammeln, von der wir motiviert werden, aber auch am Wunsch des Ver-

## DER 100 MARATHON CLUB DEUTSCHLAND

**Der 100 Marathon Club Deutschland** veranstaltet eigene Marathon- und Ultramarathonveranstaltungen und ist eine Vereinigung von Läufern, deren Ziel es ist, mindestens 100 Mal die Marathondistanz zu bewältigen. Dabei steht nicht unbedingt der Wettkampf oder die Bestzeit im Mittelpunkt, sondern das Erreichen des Ziels. 14 Mitglieder des Vereins haben die

Anzahl von 100 Marathons/Ultras bereits geknackt oder zum Teil deutlich überschritten. Ihre Veranstaltungen finden aktuell in einem kleinen Rahmen und individuell statt, damit die Corona-Vorschriften eingehalten werden können.

**Das Rheinische Quintett** besteht aus fünf Marathon-Läufen im Rheinland. Der erste Lauf, der „Lac-Régate-Marathon“,

führte sechs Mal um den Fühlinger See in Köln. An Tag zwei fand der „Schöllerhof-Marathon an der Dhünn“ in Odenthal statt. Der „Wupperwiesen-Marathon“ führt durch Leverkusen-Opladen und der „Rheinische Vorgebirgsmarathon“ ist in Bornheim zu Hause. Am letzten Tag zog es die Teilnehmer nach Bad Neuenahr zum „Ahrufer Marathon“. (bre)

schiebens der eigenen Grenzen, diese unglaubliche Distanz immer wieder neu zu schaffen.

Der Verein hat mir gezeigt, dass ich in ganz andere Dimensionen aufrücken kann, wenn ich an mir arbeite.“ Bis zur Corona-Pandemie Anfang 2020 hatte der Erfstädter bereits knapp 30 Marathons absolviert und schraubte die Anzahl an absolvierten Läufen über die 42,195 Kilometer auf 125 während des Lockdowns hoch. „Weiter Marathons sammeln“, dies ist in kurzen, drei



Der Hang zum Sammeln motiviert Bodo Abenhardt. Foto: Abenhardt

Worten sein Hauptziel auch für die kommende Zeit. Das geht am besten, wenn Bodo Abenhardt gesund bleibt und weiter die Balance aus Anzahl der Marathons und gelaufenem Tempo so beibehält, sodass der körperliche Verschleiß ihn nicht irgendwann einholt, und er so lange wie möglich seiner Passion nachgehen kann. Das ist jedenfalls alles, was er sich für die sportliche Zukunft wünscht

## Personalien

### Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

**100 Marathons/Ultras** (Vollmitgliedschaft)  
**Axel Zachau** (Viersen) am 21.02.21 beim Kölsche Alouette Marathon.  
**Pater Tobias Breer** (Duisburg) am 13.03.21 beim Lippesee Marathon in Paderborn-Sande.  
**Jörg Lüdtke** (Hamburg) und **Mukir Gluhić** (Hamburg) am 27.03.21 an den Teichwiesen in Hamburg.  
**Alexander Henschel** (Wanfried) am 27.03.21 beim Emsquellen Marathon in Hövelhof.  
**Holger Sawilla** (Berne) am 28.03.21 beim 3-Teiche-Marathon in Lamstedt.  
**Bodo Abenhardt** (Erfstadt) am 10.04.21 beim Balkantrassen-Marathon in Leverkusen-Opladen.  
**Klaus-Dieter Schulze** (Kropp) am 11.04.21 beim Schuppen 50/51/52 Marathon in Hamburg.  
**Petra Berkath** (Walsrode) am 17.04.21 beim Flora Westfalica Marathon in Rheda-Wiedenbrück.  
**Thomas Zwilling** (Bad Soden) am 18.04.21 beim Frankfurter Struwelpeter Marathon.  
**Katrin Tüg-Hilbert** (Kasseedorf) am 24.04.21 bei Joachim Neuhaus Gedächtnis Marathon in Hamburg.

**100 Marathons/Ultras**  
**Lars Braemer** (Walsrode) am 09.05.21 beim Meller Berge Trailmarathon.  
**Mike Baade** (Wunstorf) am 13.05.21 beim Mike Baade Marathon im Harzvorland.  
**Thorsten Habedank** (Warburg) am 19.06.21 beim Externsteine Marathon in Holzhausen.

**200 Marathons/Ultras**  
**Ralf Dembeck** (Geestland) am 03.04.21 beim Lintiger Sandkuhlen Marathon.  
**Dr. Jörg Chittka** (Ratingen) am 02.05.21 beim Trainingslauf in den Süchtelner-Höhen.  
**Detlef Klatt** (Leverkusen) am 21.05.21 beim Schöllerhof-Marathon an der Dhünn.

**250 Marathons/Ultras**  
**Peter Kummer** (Hamburg) am 16.05.21 an den Teichwiesen in Hamburg.  
**Michael Blumenroth** (Frankfurt/Main) am 22.05.21 beim Wupperwiesen-Marathon in Leverkusen-Opladen.  
**Jürgen Haschen** (Kassel) am 09.06.21 beim Fuldaufer-Marathon in Kassel.  
**Gabriele Eisele** (Rendsburg) am 20.06.21 beim Heidkatzen Marathon in Kaltenkirchen.

### 300 Marathons/Ultras

**Annette Bruns** (Bad Dürkheim) am 24.05.21 beim Ahrufer Marathon in Bad Neuenahr.

**Martin Traeder** (Hamburg) am 26.05.21 beim Salzgittersee Marathon.

**Erika Köhn** (Tangstedt) am 06.06.21 am Lopausee in Amelinghausen.

### 400 Marathons/Ultras

**Ralf Loeber** (Bornheim) am 29.05.21 beim Heidesee-Marathon in Bottrop Kirchhellen.

### 500 Marathons/Ultras

**Sylke Kuhn** (Kassel) am 13.03.21 beim Lipesee Marathon in Paderborn-Sande.

**Manfred Steckel** (Köln) am 25.03.21 beim Kölsche Variété Marathon.

**Prof. Dr. Wolfgang Gieler** (Bad Neuenahr) am 12.06.21 beim Bayarena Marathon in Leverkusen.

### 600 Marathons/Ultras

**Werner Kater** (Hess. Oldendorf) am 03.03.21 beim Buchwedel Marathon in Horst.

### 700 Marathons/Ultras

**Peer Cavaleiro** (Viersen) am 18.04.21 beim Trainingslauf in den Süchtelner-Höhen.

### 750 Marathons/Ultras

**Mario Sagasser** (Henstedt-Ulzburg) am 28.03.21 beim Individual-Marathon Hamburg.

### 800 Marathons/Ultras

**Gerd Junker** (Wallenhorst) am 31.05.21 auf der 2. Etappe des Geh-Heim-Laufes in Freudenstadt-Grüntal.

### 900 Marathons/Ultras

**Michael Kiene** (Northeim) am 01.05.21 beim Harztor Marathon in Northeim.

### 1.400 Marathons/Ultras

**René Wallesch** (Geesthacht) am 19.02.21 beim r2g Marathon in Kiambogo (CGO).

### 3.000 Marathons/Ultras

**Christian Hottas** (Hamburg) am 06.06.21 am Lopausee in Amelinghausen.

## Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

557	<b>Thomas Zwilling</b> aus Bad Soden	564	<b>Katrin Tüg-Hilbert</b> aus Kasseedorf
558	<b>Axel Zachau</b> aus Viersen	565	<b>Annette Bruns</b> aus Bad Dürkheim
559	<b>Jörg Lüdtke</b> aus Hamburg	566 A	<b>Jörg Bartz</b> aus Kremmen
560	<b>Mukir Gluhic</b> aus Hamburg	567 A	<b>Ute Karklis</b> aus Steinhagen
561	<b>Petra Berkath</b> aus Walsrode	568 A	<b>Sven Grebe</b> aus Schauenburg
562	<b>Lars Braemer</b> aus Walsrode	569	<b>Thorsten Habedank</b> aus Warburg
563	<b>Bodo Abenhardt</b> aus Erftstadt	570 A	<b>Stephan Barz</b> aus Neu Wulmstorf

## Geburtstage

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

**Wojciech Piotr Mehl** aus Stockelsdorf feierte im Juni seinen **70.** Geburtstag.

**Patrik Schmidt** aus Hamburg feierte im April seinen **75.** Geburtstag.

**Helmut Datzmann** aus Roth feierte im Mai seinen **75.** Geburtstag.

**Michele Rizzitelli** aus Barletta (ITA) feierte im Juni seinen **75.** Geburtstag.

**Michel Descombes** aus Ebsdorfergrund feierte im Mai seinen **80.** Geburtstag.

Ehrenmitglied **Werner Sonntag** aus Ostfildern feierte im Juni seinen **95.** Geburtstag.

## Historie der Läufer mit den meisten Marathonläufen

von Dr. Christoph Wenzel

Clarence DeMar (USA), der 7-fache Sieger des Boston Marathons zwischen 1911 und 1930, lief 96 Marathons von 1910 bis 1954. Er starb mit 70 Jahren 1958 und hatte bis 1962 weltweit die meisten Marathons gelaufen. Er lief als Erster regelmäßig von der Arbeit als Training nach Hause. 1910 bis 1954 finishte er 34-mal den traditionellen Boston-Marathon.



Clarence DeMar: 1932 Boston-Marathon

Mike O'Hara (USA) überholte ihn am 25.02.1962 mit seinem 97. Marathon und lief bis 1969 insgesamt 131 Marathons. Am 3.09.1962 erreichte er als erster Läufer bei den kanadischen Meisterschaften in St. Ryacinthe / Provinz Quebec (CAN) seinen 100. Marathon. Die monatliche Laufzeitung des RRCA (Road Runner Club Amerika) berichtete über seinen 99. Marathon mit Start-Nr. 99 am 13.05.1962 in Yonkers (3:05) und über seinen 100. Marathon am 3.09.1962 (ca. 3:20 Std.) im Alter von 44 Jahren.

21. (?); 22. Ed Erickson, BAA, 3:15:44;  
23. Dick Bucho, una.; 24. Mike O'Hara,  
St. Anthony's BC (100th completed mara-  
thon!); 25. Sid Smith, St. Anthony's BC;  
26. Kurt Steiner, NYPC, 3:25:56; 27.

THE LONG DISTANCE LOG  
A PUBLICATION FOR RUNNERS BY RUNNERS  
Volume 7, Number 82, October, 1962

Ted Corbitt (USA) überholte Mike mit 132 M/U am 18.05.1969. Er war am 15.05.1966 der zweite Läufer mit 100 Marathonläufen. Bis 2003 lief er 223 M+U.

Sy Mah (CAN) überholte Ted im Februar 1981 mit 197 M/U und lief bis 1988 524 M/U.

Norman Frank (USA) überbot Sy am 1.05.1994 mit 525 M/U, er absolvierte bis Dezember 1995 die weltweit meisten Marathonläufe und lief in seinem Leben 965 M/U.

Horst Preisler (GER) überholte ihn im Dezember 1995 mit 596 M/U-Läufen. Er lief am 10.09.2000 in Berlin als erster seinen 1000. Marathon/ Ultramarathon und war bis 2018 aktiv. Von ihm sind am 30.01.2019 2002 M/U im World Mega Marathon Ranking gelistet.

Christian Hottas (GER) überholte ihn am 3.08.2011 mit 1741 M/U-Läufen. Er ist auch 2021 weiter aktiv.



Ted Corbitt (Nr. 999): 1952 Helsinki Olympischer Marathon

**Weltweit meiste Marathon-Läufe (M + U):**

<u>Clarence DeMar:</u>	<u>-1962 (gest.1958)</u>	<u>96</u>	
<u>Mike O'Hara:</u>	<u>1962 - 1969</u>	<u>131</u>	03.09.1962 100. Marathon
<u>Ted Corbitt:</u>	<u>1969 - 1981</u>	<u>196</u>	insgesamt 223 M/U
<u>Sy Mah:</u>	<u>1981 - 1994 (gest.1988)</u>	<u>524</u>	insgesamt 524 M/U
<u>Norman Frank:</u>	<u>1994 - 1995</u>	<u>595</u>	insgesamt 965 M/U *

\*: Anfang Januar 1996 wurde Horst Preisler von einer kanadischen Laufzeitschrift als der Läufer mit den meisten absolvierten Marathonläufen genannt. Laut seiner M/U-Laufliste lief er am 17.12. in Kaufungen seinen letzten Marathon des Jahres 1995 als 596. M/U. Seinen 600. M/U finishte er am 03.02.1996 in Apeldoorn/NED.

Horst Preisler: 1995 - 2011 1740 insgesamt 2002 M/U \*\*

\*\* : World Mega Marathon Ranking, Stand 30.01.2019 1000. M/U: 10.09.2000

Christian Hottas: 2011 - ff 2949 \*\*\*

\*\*\*: Stand 31.12.2020, ist weiter aktiv. 05.05.2013, Hannover, 2000 M+U,  
06.06.2021, Amelinghausen, 3000. M+U

**Frau mit den weltweit meisten Marathon/ Ultramarathonläufen:**

Sigrid Eichner (GER) 2250 \*\*\* 24.04.2005, Hamburg, 1000. M+U

\*\*\*: Stand 31.12.2020, ist weiter aktiv. 8.07.2016, Bystrice / CZE, 2000. M+U

## Ted Corbitt: 223 Marathon/Ultramarathon-Läufe 1951 bis 2003 von Dr. Christoph Wenzel



Ted Corbitt (1920-2007), Gründungspräsident der NYRR (New York Road Runners), war ein überragender Läufer in den 50er und 60er Jahren. Er vertrat die USA beim olympischen Marathon 1952 in Helsinki (44. in 2:51:09). Zwischen 1954 und 1972 gewann er 33 Marathonläufe. Ted lief sieben US-amerikanische Rekorde zwischen 1956 (Marathon 2:42:25 Std.) und 1973 (24-Std.-Lauf 134,7 Meilen = 216,3 Km).

Seine Marathon-Bestzeit erreichte er in Philadelphia am 5.01.1958 beim Shanahan C.C. Marathon mit 2:26:44 Std. als Gesamtsieger in seinem 30. Marathonlauf. Am 15.05.1966 lief er seinen 100. M/U als zweiter Mann der Welt nach Mike O'Hara 1962. Er war 22-mal beim Boston Marathon erfolgreich, davon in 19 Jahren hintereinander von 1954 bis 1972 unter 3 Std. Seinen letzten Boston-Marathon lief er 1974 als 55-Jähriger in 2:49:16 Std. 1951 bis 1974 finishte er 120 Marathonläufe unter 3 Stunden.

Gary Corbitt, Teds Sohn, hat Jahre damit verbracht, über den schwarzen amerikanischen Laufsport zu recherchieren und zu schreiben und viele Geschichten zum Leben zu erwecken. Er gründete das Ted Corbitt Archiv, um die Geschichte von schwarzen amerikanischen Läufern, Trainern, Vereinen, Teams, Veranstaltungen, Unterstützern und Verantwortlichen zu bewahren und zu dokumentieren. „Mein Vater hat mir immer gesagt, dass er nicht allein war - dass es andere große schwarze amerikanische Langstreckenläufer gab“, sagt Gary. Die Website enthält viele Informationen über die US-amerikanische Lauf-Historie.

Die Liste der Marathon- und Ultramarathonläufe von Ted ist dort einsehbar unter:  
<https://tedcorbitt.com/list-of-marathons-ultramarathons/>



Ted Corbitt auf den Laufstrecken, u.a. London-to-Brighton (52,5 Meilen = 84,5 Km)

Ted lief zwischen dem 19.04.1951 (Boston Marathon) und dem 29.11.1981 (Philadelphia Marathon) 198 M/U und absolvierte weitere 25 M/U als Geher zwischen 1989 und 2003. Er erreichte zwischen 1951 und 2003 insgesamt  $156 \text{ M} + 67 \text{ U} = 223 \text{ M/U}$ . Von 1951 bis 1974 hatte er immer Marathon-Jahresbestzeiten unter 2:50 Std.

Ted Corbitt war der Läufer mit den meisten Marathonläufen zwischen dem 18.05.1969 und Februar 1981. Er erhöhte in diesen 12 Jahren seine Anzahl der M/U von 132 auf 196. Dafür reiste er durch die USA und zu Ultramarathonläufen nach England.

Der Physiotherapeut lief ab den 50er Jahren viele Jahre in New York von der Arbeit in Manhattan über 20 Meilen nach Hause zum Vorort Yonkers. Im Monat Juli 1969 erreichte er einen Trainingsumfang von 1002,5 Meilen (1613 Km). In der Woche vom 1.-7.09.1966 lief er 312,5 Meilen (503 Km).

Er hatte als Erster den Wunsch nach einem New York Marathon durch alle 5 Stadtbezirke und konnte 1976 selbst an diesem ersten City-Marathon teilnehmen.

Berichte und Fotos mit freundlicher Genehmigung von Gary Corbitt

## Leistungsfähigkeit der weltbesten Marathon-Sammler im Zeitverlauf

von Dr. Christoph Wenzel

Wie verändert sich die Leistungsfähigkeit beim Marathon im Zeitverlauf? Es gibt Altersfaktoren, die die Leistungen jüngerer und älterer Läufer/innen mit denen der Jahre höchster Leistungsfähigkeit vergleichbar machen. Der 100 Marathon Club führt Statistiken alterskorrigierter Bestzeiten, die den sportlichen Wert der Leistungen aller Altersklassenläufer/innen gerecht miteinander verglichen.

Gleichzeitig verändert sich unsere Leistungsfähigkeit im Läuferleben unabhängig vom Alter vom ersten Marathon zur persönlichen Bestzeit bis hin zu wieder langsameren Zeiten.

Zur Frage der Leistungsfähigkeit von Vielläufern beim Marathon im Zeitverlauf über meist viele Jahre ist die jeweilige Jahres-Bestzeit im Marathon ein geeignetes Maß der Leistungsfähigkeit [Christoph Wenzel: Marathon-Bestzeiten im 100 Marathon Club, 100 MC aktuell, Heft 3/2014].

Im Zeitverlauf über viele Jahre werden wir nicht nur wegen zunehmenden Alters, sondern auch wegen altersunabhängiger individueller Leistungsrückgänge irgendwann langsamer.

Es kann rechnerisch bei der Änderung der Leistungsfähigkeit unterschieden werden zwischen dem altersbedingten Anteil und dem zusätzlichen Anteil durch sonstige individuelle Änderungen der Leistungsfähigkeit. Die Auswertung der Lauflisten von 9 Aktiven mit 300, 500 und 1000 absolvierten Marathon + Ultramarathonläufen (M+U) zeigte eine oft weit überdurchschnittlich anhaltende Leistungsfähigkeit auf einem hohen Niveau [Christoph Wenzel: Leistungsfähigkeit von Vielläufern beim Marathon im Zeitverlauf, 100 MC Aktuell, Heft 3/2016].

Ted Corbitt, der überragende Marathonläufer der 50er und 60er Jahre in den USA, lief 223 M+U zwischen 1951 und 2003. Sein Sohn hat u.a. die Liste seiner M+U-Läufe auf der Homepage [www.tedcorbitt.com](http://www.tedcorbitt.com) veröffentlicht. Ted führte die Liste der weltweit meisten Marathonläufe zwischen 1969 und 1981 an.

Er lief zwischen 1951 und 1981 192 M+U. Nach 8 Jahren Wettkampfpause war er als Geher von 1989 bis 2003 aktiv, diese Wettkämpfe werden hier nicht mit den Laufleistungen in einer gemeinsamen Auswertung der Leistungsfähigkeit erfasst.

Horst Preisler aus Hamburg war zwischen 1995 und 2011 der Läufer mit den weltweit meisten Marathonläufen. Seine veröffentlichte Laufliste erfasst seine M+U-Läufe von 1974 bis 2007. In den Jahren 2008 bis 2018 wurde die Liste nicht fortgeführt, daher kann für diesen Zeitraum keine Auswertung durchgeführt werden.

Sigrid Eichner aus Berlin ist seit Beginn der Auflistungen des 100 MC Deutschland (ab 1999) und des 100 MC Japan (ab 2009) die Frau mit den weltweit meisten Marathonläufen – 2250 M+U mit Stand 31.12.2020. Ihre veröffentlichte Laufliste erfasst ihre M+U-Läufe von 1980 bis 2012. Da sie jährlich an der Wertung „Best-5-Marathon“ des 100 MC teilnimmt, sind auch für 2013 bis 2020 ihre Jahresbestzeiten veröffentlicht.

Diese drei Lauflisten wurden zur Frage der Leistungsfähigkeit im Zeitverlauf rechnerisch analysiert. Der Mann mit den weltweit meisten Marathonläufen seit 2011, Christian Hottas aus Hamburg (2949 M+U mit Stand 31.12.2020), veröffentlicht keine Lauflisten.

Zur gleichen Bewertung der drei Athleten wurden jeweils die Alterskorrekturfaktoren der WMA (World Master Athletics) 2015 verwendet.

Die Jahres-Bestzeit (JBZ) lässt sich als Produkt der persönlichen Bestzeit (PBZ) mit einem Korrekturfaktor (KF) ausdrücken. Der Korrekturfaktor liegt zwischen 0 und 1. Bei  $KF = 1$  wurde die PBZ gelaufen. Je langsamer die JBZ ist, desto kleiner ist der KF, mit dem die JBZ multipliziert werden muss, um die PBZ zu errechnen.

$$\boxed{KF = PBZ : JBZ} \quad \text{Beispiel: PBZ 3:00 Std.; JBZ 4:00 Std.; KF = 0,75.}$$

### Korrekturfaktoren der Jahres-Bestzeiten zur persönlichen Bestzeit

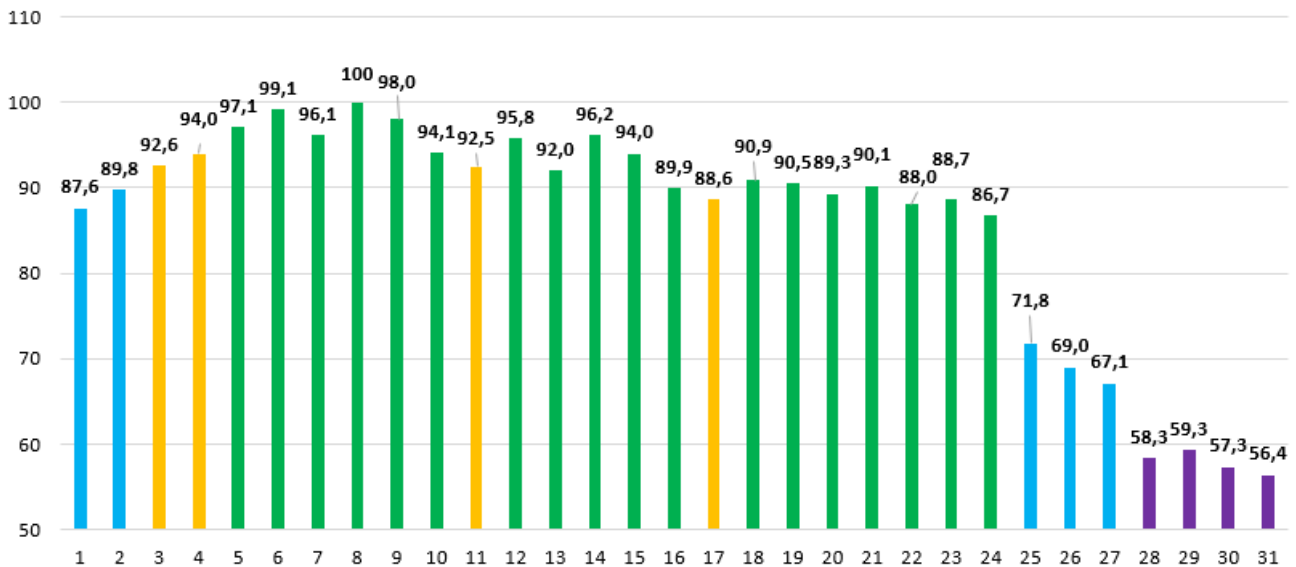


Abb.1: Ted Corbitt 1951-1981 Korrekturfaktoren der Marathon-JBZ zur PBZ

Die Farben der Balken richten sich nach den alterskorrigierten Marathon-JBZ (siehe Abb. 2). Ted lief seine PBZ von 2:26:44 Std. im 8. Marathon-Laufjahr 1958. Erst ab seinem 25. Marathon-Laufjahr 1976 wurden seine Laufzeiten deutlich langsamer.

Die alterskorrigierte JBZ errechnet sich als Produkt der JBZ mit dem Altersfaktor der WMA-Tabellen.

Auch die alterskorrigierten JBZ lassen sich als Produkt der alterskorrigierten PBZ mit einem KF ausdrücken. Es ist zu empfehlen, die Marathonzeiten in Minuten mit Dezimalstellen umzurechnen.

Es lässt sich mit einem KF >= 1 ausrechnen, um viel höher bei der alterskorrigierten JBZ der Zeitbedarf gegenüber der alterskorrigierten PBZ ist.

Beispiel: alterskorrigierte PBZ 3:00 Std.; alterskorrigierte JBZ 3:30 Std.;  
 $KF = 210:180 = 1,1666$ .

In Analogie zu den bekannten Alterskorrekturfaktoren wird mit einem KF <=1 errechnet, wie hoch bei der alterskorrigierten JBZ die individuelle Leistungsfähigkeit im Vergleich zum Jahr der alterskorrigierten PBZ war.

$$KF = \frac{\text{alterskorrigierte PBZ}}{\text{alterskorrigierte JBZ}}$$

Beispiel: alterskorrigierte PBZ 3:00 Std.; alterskorrigierte JBZ 3:30 Std.;  
 $KF = 180:210 = 0,8571$ .

In den Abbildungen werden die KF in % angegeben (zwischen 0 und 100) und sind damit ein direktes Maß der Leistungsfähigkeit. Beispiel: KF = 85,7 %.

Ted begann im Alter von 32 Jahren mit dem Marathonlauf. Ab diesem Alter gibt es Alterskorrekturfaktoren, die in jedem Jahr größer werden. D.h.: eine erreichte Laufzeit ist mit jedem zusätzlichen Lebensjahr sportlich wertvoller.

Ted lief seine alterskorrigierte PBZ im 14. Laufjahr 1964 mit 2:22:59 Std. (2:32:30 Std. unkorrigiert). Erst ab seinem 25. Marathon-Laufjahr 1976 wurden seine Laufzeiten deutlich langsamer.

In Abb. 2 zeigen farblich abgestufte Balken: KF < 75 % in lila, KF 75,1 - 90 % in blau, KF 90,1 - 95 % in orange und KF > 95 % in grün.

### Korrekturfaktoren der alterskorrigierten Jahres-Bestzeiten zur alterskorrigierten persönlichen Bestzeit

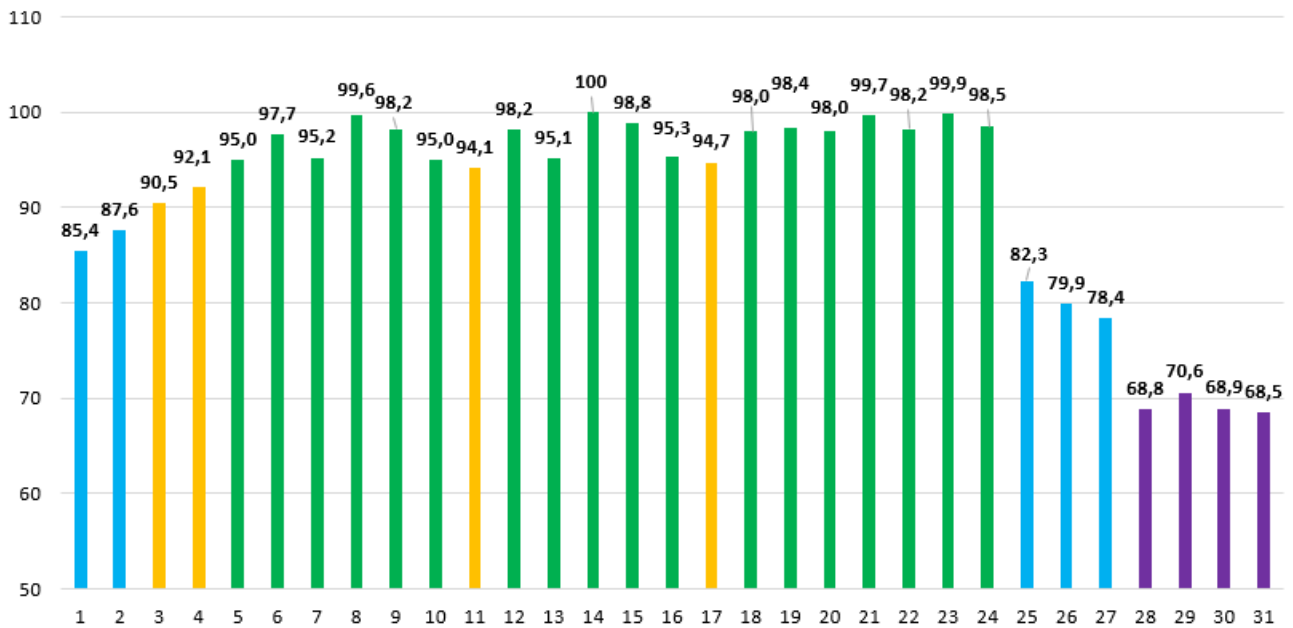


Abb.2: Ted Corbitt 1951-1981 Korrekturfaktoren der alterskorrigierten Marathon-JBZ zur alterskorrigierten PBZ

Die Abbildung 3 zeigt den Zeitverlauf seiner Leistungsfähigkeit mit und ohne Alterskorrektur im Überblick.

### Leistungsfähigkeit im Zeitverlauf über 31 Laufjahre mit und ohne Alterskorrektur - 1951-1981

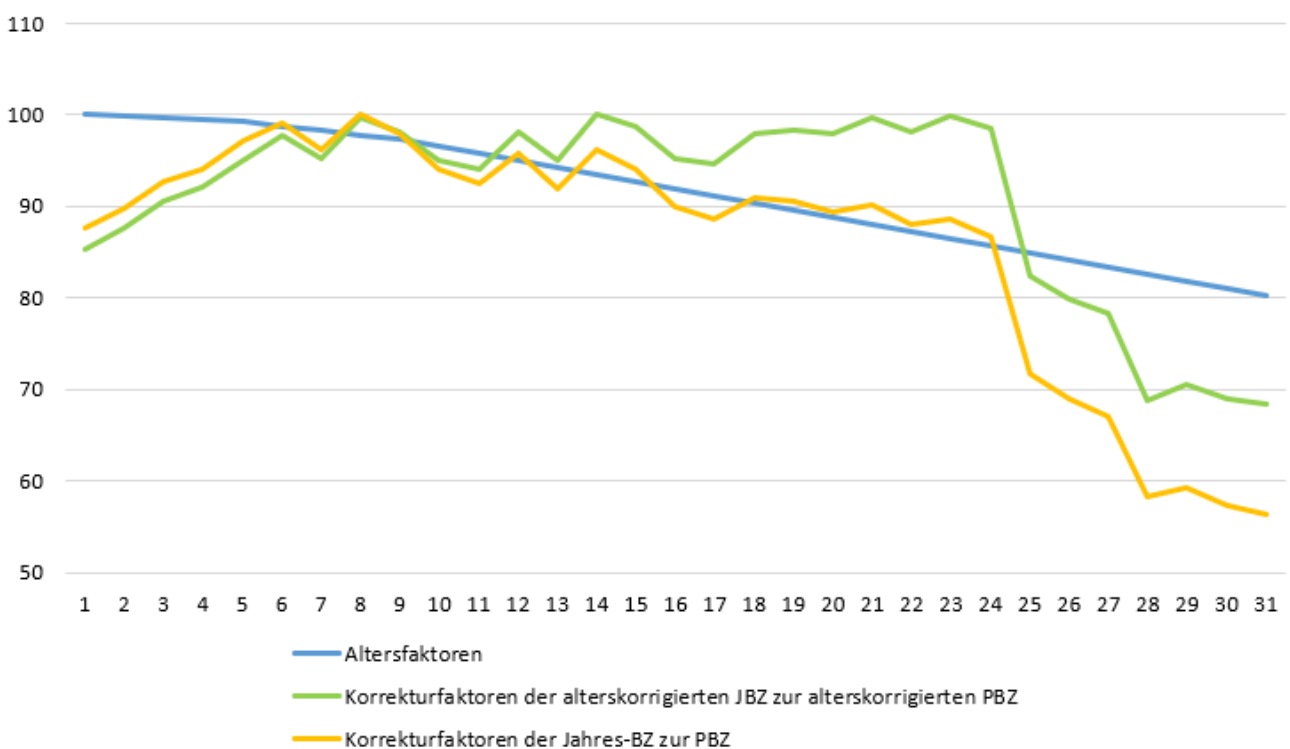


Abb.3: Ted Corbitt 1951-1981 Korrekturfaktoren der Marathon-JBZ zur PBZ mit und ohne Alterskorrektur

Die blaue Kurve zeigt die Alterskorrekturfaktoren.

Der Abfall der orangen Kurve zeigt den Abfall der individuellen Leistungsfähigkeit im Zeitverlauf einschließlich des Einflusses des Alters.

Die grüne Kurve zeigt die Änderungen der Leistungsfähigkeit ohne die normalen altersbedingten Änderungen. Bei Ted ist diese grüne Kurve der Leistungsfähigkeit der alterskorrigierten JBZ zur alterskorrigierten PBZ zwischen dem 5. und dem 24. Laufjahr auf gleichbleibend sehr hohem Niveau. Ted war 20 Jahre lang Spitzenläufer bis zum 54. Lebensjahr! Seine absoluten Marathonzeiten wurden nur altersbedingt etwas langsamer.

Erst ab dem 55. Lebensjahr wurde Ted deutlich langsamer.

Wie lange können Marathonläufer/innen ihr Leistungsniveau im Zeitverlauf halten? Es kann nach Angaben in Laufbüchern ein Zeitraum von 2-6 Jahre, im Mittel etwa 4 Jahre, für die persönlich höchste Leistungsfähigkeit erwartet werden.

Ein KF > 95 % kann als Maß einer solchen individuell höchsten Leistungsfähigkeit im Marathonlauf angesehen werden. Bei einer PBZ von 3:00 Std. umfasst dieser Bereich Zeiten bis 3:08:59 Std.

Die 2016 untersuchten Gruppen der Vielläufer im 100 MC konnten 7 bzw. 8 Jahre lang ihr jeweiliges (alterskorrigiertes) individuelles Leistungsniveau bei über 95 % halten!

Zeiten bis 90 % (alterskorrigiertem) individuellem Leistungsniveau [KF > 90 %] bedeuten bei einer alterskorrigierten PBZ von 3:00 Std. Ergebnisse bis 3:18:59 Std. im Marathon und konnten im 100 MC 12 bzw. 16 Jahre lang gehalten werden (Gruppen 300 M+U und 1000 M+U).

Ted übertrifft diese Werte stark: er blieb 18 Jahre lang bei einem alterskorrigierten individuellen Leistungsniveau von über 95 % und 22 Jahre über 90 % im Marathonlauf.

Hinzu kommt sein absolutes Weltklasse-Leistungsniveau. Er hatte zwischen 1951 und 1974 jeweils eine JBZ von unter 2:50 Std. und 22 Jahre lang eine alterskorrigierte JBZ von unter 2:32 Std.!

Ted blieb alterskorrigiert 26 Jahre lang im Marathon unter 3:00 Stunden. Diese Serie lief er von 1951 bis 1976 im Alter zwischen 32 und 57 Jahren.

Bereits 2016 zeigte sich bei einer Kurve der Leistungsfähigkeit im Zeitverlauf aus dem 100 MC Deutschland ein besonders langes Halten des hohen Leistungsniveaus. Dies setzt sich bei Horst Preisler auch nach seinem 1000. M/U fort.

### Korrekturfaktoren der alterskorrigierten Jahres-Bestzeiten zur alterskorrigierten persönlichen Bestzeit

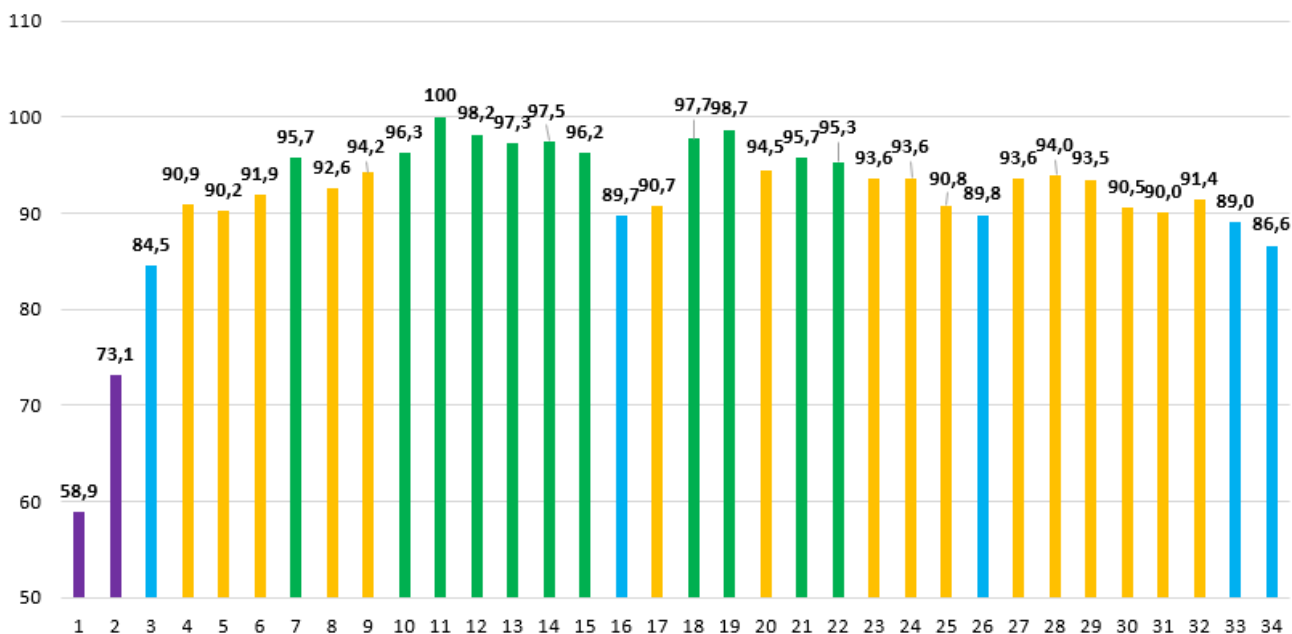


Abb.4: Horst Preisler 1974-2006 Korrekturfaktoren der alterskorrigierten Marathon-JBZ zur alterskorrigierten PBZ

Horst begann mit 39 Jahren mit dem 100-Km- und Marathon-Laufen. Er lief seine PBZ im 11. Laufjahr 1985 mit 2:54:39 Std. in Kandel, gleichzeitig seine alterskorrigierte PBZ mit 2:37:51 Std.

Im Jahr 2000 betrug seine JBZ 3:36:17 Std., im Alter von 65 Jahren waren das alterskorrigiert 2:48:34 Std. Seinen 1000. M/U lief er am 10.09.2000 in Berlin mit einer Zeit von 3:47:55 Std.

Horst blieb 11 Jahre lang bei einem alterskorrigierten individuellen Leistungsniveau von über 95 % und 27 Jahre über 90 % im Marathonlauf.

Horst lief alterskorrigiert 30 Jahre lang im Marathon unter 3:00 Stunden. Nach Laufbeginn erst mit 39 Jahren lief er diese Serie von 1977 bis 2006 im Alter zwischen 42 und 71 Jahren.

Eine so hohe Leistungsfähigkeit über 30 Laufjahre bis zum 71. Lebensjahr ist ganz außergewöhnlich, zumal bei 2002 M/U-Läufen in 45 Laufjahren!

### Leistungsfähigkeit im Zeitverlauf über 34 Laufjahre mit und ohne Alterskorrektur - 1974-2007

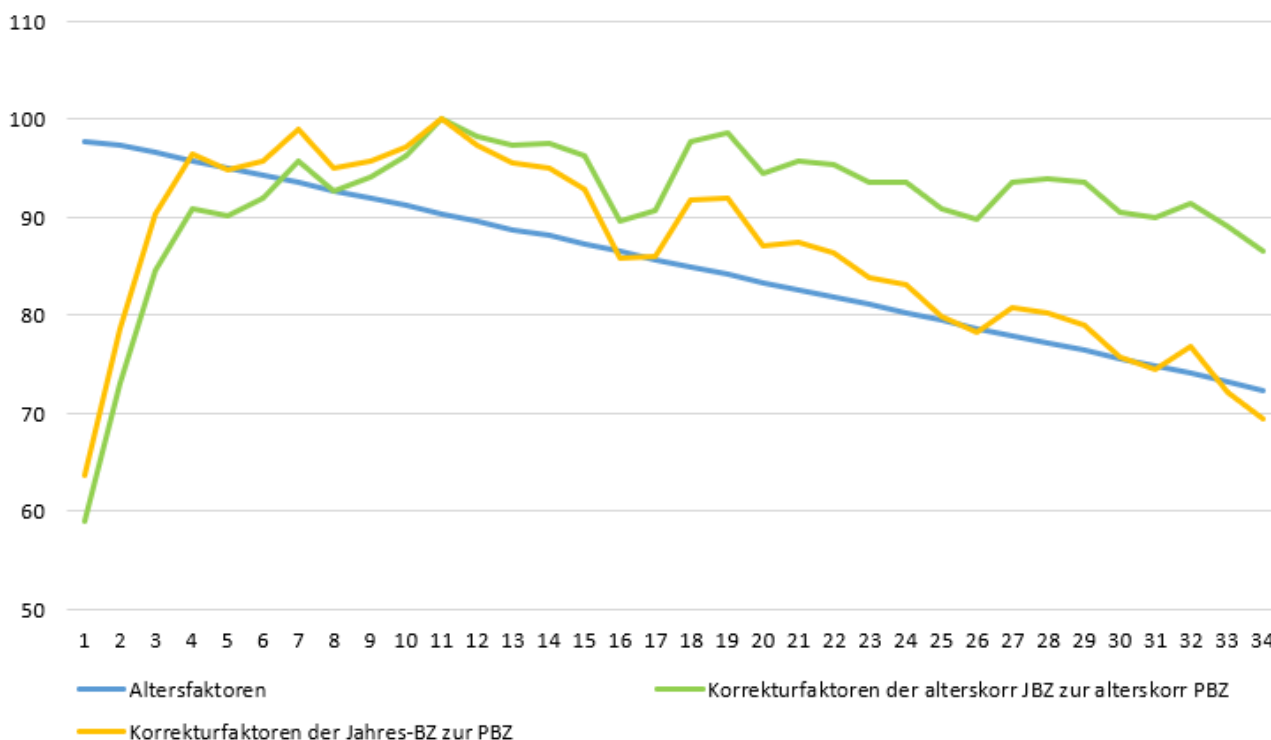


Abb.5: Horst Preisler 1974-2006 Korrekturfaktoren der Marathon-JBZ zur PBZ mit und ohne Alterskorrektur

Bei Horst Preisler hält sich die grüne Kurve der Leistungsfähigkeit der alterskorrigierten JBZ zur alterskorrigierten PBZ bis zum 32. Laufjahr über 90 %. Sein Abfall der Leistungsfähigkeit war bis 2006 zum großen Teil nur altersbedingt.

Horst hatte in seinem Läuferleben kaum gesundheitliche Probleme. Beide Kurven der Leistungsfähigkeit im Zeitverlauf (mit und ohne Alterskorrektur) fallen nur allmählich ab. Er war bis zu seinem 78. Lebensjahr ein hoch aktiver M/U-Läufer, danach weiter bis zum 83. Lebensjahr 2018 aktiv.

Sigrid Eichner hat seit der ersten Auflistung die weltweit meisten Marathonläufe bei den Frauen gelaufen.

Sie begann 1980 mit der Teilnahme am Rennsteiglauf im 40. Lebensjahr.

Bei ihrem 500. M/U am 07.03.1998 in Husum gab es noch keinen 100 Marathon Club. Am 24.04.2005 lief sie in Hamburg ihren 1000. M/U und am 08.07.2016 in Bystrice / CZE beim MUM ihren 2000. M/U.

Die Auswertung ihrer Läufe über den 1000. M/U hinaus zeigt etwas Besonderes:

### Korrekturfaktoren der alterskorrigierten Jahresbestzeiten zur alterskorrigierten persönlichen Bestzeit

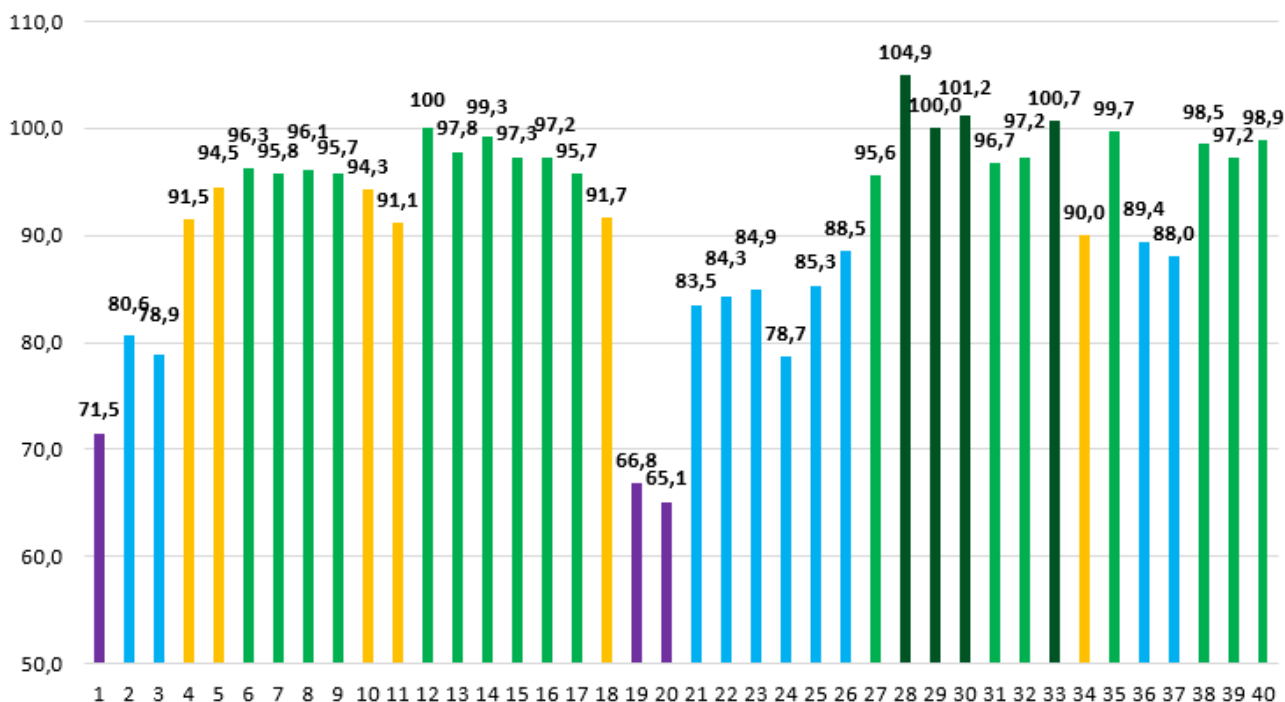


Abb.6: Sigrid Eichner 1981-2020 Korrekturfaktoren der alterskorrigierten Marathon-JBZ zur alterskorrigierten PBZ

Sigrid lief ihre PBZ im 6. Marathon-Laufjahr mit 3:22:05 Std. in Wolgast und ihre alterskorrigierte PBZ im 12. Marathon-Laufjahr mit 2:59:24 Std. (1992 Berlin 3:29:12 Std.).

1999 und 2000 musste sie gesundheitsbedingt deutlich langsamer laufen. In den nächsten 6 Jahren erreichte sie wieder eine alterskorrigierte Leistungsfähigkeit von 85 %, auch bei ihrem 1000. M/U im Alter von 65 Jahren in 4:54:16 Std.

Ab 2007 wurde sie alterskorrigiert sogar noch stärker als zwischen 1986 und 1997! Ihre W65-Bestzeit von 4:10:51 am 04.05.2008 in Bitterfeld entspricht alterskorrigiert einer Zeit von 2:50:58 Std. 2009 + 2010 + 2013 hatte sie ebenfalls alterskorrigierte JBZ unter 3:00 Std.

Eine solche zweite Phase der individuell hohen Leistungsfähigkeit findet sich in keiner anderen Auswertung der Leistungsfähigkeit im Zeitverlauf. Die Grafik von Sigrid hat 4 Säulen in Sonderfarbe Dunkelgrün.

Sigrid lief 21 Jahre lang bei einem alterskorrigierten individuellen Leistungsniveau von über 95 % und 27 Jahre über 90 % im Marathonlauf.

Die Zeit von 3:00 Std. im Marathonlauf beim Mann ist gleichwertig mit einer Zeit von 3:20 Std. bei der Frau.

Sigrid lief alterskorrigiert zwischen 1984 und 1998 sowie 2007-2015 und 2018-2020, d.h. 30 Jahre lang im Marathon unter 3:20 Std. Sie erreichte diese Leistungen im Alter von 44-58 und 67-75 und 78-80 Jahren!

Das Wiedererlangen einer so hohen individuellen Leistungsfähigkeit im Marathonlauf im fortgeschrittenen Alter ist etwas Einmaliges, zumal bei 2250 M/U-Läufen in 40 Marathon-Laufjahren!

### Leistungsfähigkeit im Zeitverlauf über 40 Laufjahre mit und ohne Alterskorrektur - 1981-2020

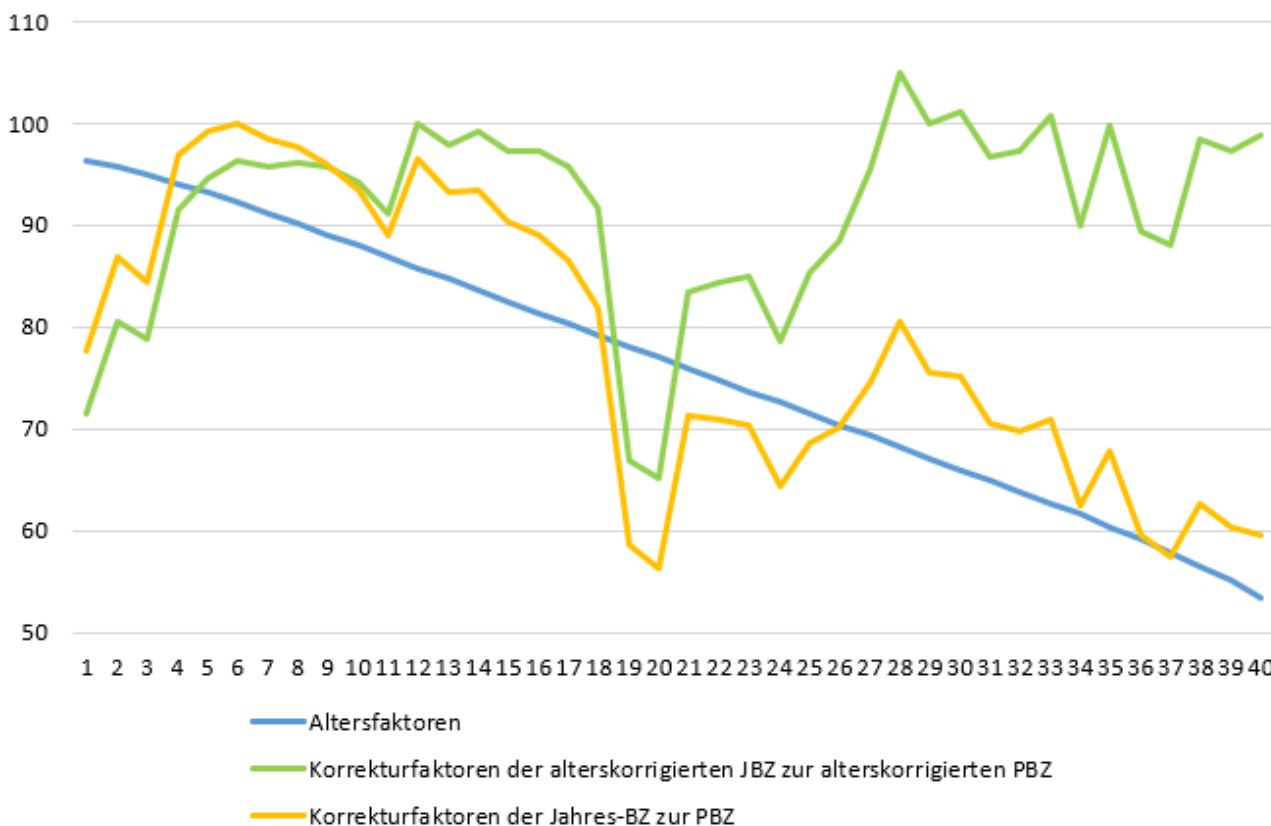


Abb.7: Sigrid Eichner 1981-2020 Korrekturfaktoren der Marathon-JBZ zur PBZ mit und ohne Alterskorrektur

Bei Sigrid Eichner hält sich die grüne Kurve der alterskorrigierten individuellen Leistungsfähigkeit 21 Laufjahre über 95 %! Sie hat gesundheitliche Probleme mit Phasen geringerer Leistungsfähigkeit überwunden. Im 40. Marathonlaufjahr und 80. Lebensjahr lief sie 2020 eine alterskorrigierte JBZ von 3:01:27 Std.!

Die Auswertungen der Leistungsfähigkeit im Zeitverlauf von drei der weltbesten Marathon-Sammler zeigen auch im Vergleich zu anderen Vielläufern im 100 MC außergewöhnlich lange Zeiten hoher individueller Laufleistungsfähigkeiten.

Das ist auch nach gesundheitlichen Problemen und im hohen Alter physiologisch möglich.

### Hinweis zur Halbjahresstatistik per 30.06.2021

Wegen der fristgerechten Einladung zur Mitgliederversammlung zusammen mit diesem Clubheft, muss dieses früher erscheinen. Die Statistiken konnten daher leider nicht mit einfließen, stehen aber zum gewohnten Termin auf der Webseite. Wir drucken die Halbjahresstatistik im Novemberheft.

## Inhalt

Adressen .....	2
Mitgliederversammlung des 100MC am 14.08.2021 .....	3
Berichte unserer Mitglieder.....	4
Runde um Rutesheim 28.02. ....	4
Neckarufer Marathon Stuttgart 07.03. ....	5
Zurück in die Vergangenheit - 1. Externsteinemarathon 24.04. ....	6
Comrades Marathon Centenary Run .....	8
Wir sind die Eskorte 3000 .....	10
Als Eskortenläufer beim Aruba-Marathon.....	13
Geh-Heim-Lauf statt Neckarlauf.....	15
Schluss mit Marathon.....	17
Presseberichte .....	20
Fünf Marathons an fünf Tagen.....	20
Personalien .....	22
Jubiläen.....	22
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe.....	23
Geburtstage.....	23
Historie der Läufer mit den meisten Marathonläufen.....	24
Ted Corbitt: 223 Marathon/Ultramarathon-Läufe 1951 bis 2003 .....	26
Leistungsfähigkeit der weltbesten Marathon-Sammler .....	28
Hinweis zur Halbjahresstatistik per 30.06.2021 .....	34
Inhalt.....	35
Impressum .....	35

## Impressum

<b>Veröffentlichung:</b>	“100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
<b>Druck:</b>	WirmachenDruck Backnang
<b>Auflage:</b>	500 Exemplare
<b>Nächstes Heft:</b>	“100MC aktuell“ 3/2021 erscheint ca. Ende November 2021 Redaktionsschluss: 10.11.2021 Zuschriften an die Redaktion (siehe Adressen) per E-Mail oder Post Beiträge geben nicht die Meinung des Vorstandes wieder
<b>Urheberrecht:</b>	Nachdruck nur nach Rücksprache mit dem Autor gestattet
<b>V.i.S.d.P.R.</b>	Mario Sagasser

---

**Bankverbindung:**



# Impressionen

# Eskorte 3000



Lieber Christian, herzlichen Glückwunsch

zum Doris & Mario

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM 10000. MARATHON!

Danke, Christian, Eskorte 3.000 dass wir dabei sein konnten.

Lieber Christian, Chapeau!! Was für eine Leistung! Herzlichen Glückwunsch

Stulle

ESKORTE 3000

Herzlichen Glückwunsch — Heber Christian zu deiner sportlich herausragenden Leistung! Karsten Aigott