



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 1/2022

Jahreshauptversammlung am 30. Juli 2022 in Dresden



Ingo Kloss mit 231 M/U an der Spitze der Jahresstatistik 2021

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 E-Mail-Adresse in CC aufnehmen: Mitgliederwesen@100-marathon-club.de

Titelfoto: Ingo Kloss bei einem virtuellen Lauf 2020 (Foto: privat).

Foto auf der Rückseite: Dieter Brendemühl in Süchteln (Foto: Prof. Dr. Claudia Cavaleiro).

Berichte unserer Mitglieder

Desert Marathon Eilat und Marathon Dead Sea

von Dirk Kahlmeyer

Erinnerungen werden wach, 2012, dank einer Pilgereise, besuchte ich schon einmal Israel mit dem Mosesberg, der auf der ägyptischen Halbinsel liegt. Bethlehem mit der Auferstehungskirche, Jerusalem, mit der Klagemauer und dem Tempelberg, Masadar, ja ich könnte noch viel, viel mehr aufzählen. In diesem Heiligen Land habe ich damals schon sehr schöne unvergessliche Momente erlebt. Geimpft, Getestet, Vorfreude - ich sitze im Flieger - endlich. Zwei Jahre sind vergangen. Hätte ich damals beim Costa Rica und Jamaika Marathon geahnt, was auf uns zukommt, wäre ich auf Jamaika geblieben.

Dieses Jahr ging das große Abenteuer am 23.11.2021 los über Tel Aviv, Eilat, Dead Sea, Eilat - Durchschnittstemperaturen von 25 Grad, herrlich und das im November - Yes.

26.11.2021, 6:00 Uhr, Eilat die Wüste ruft, die Sonne blinzelt hinter den jordanischen Bergen.

Gänsehaut - Pünktlich geht der 10. Desert-Marathon Eilat, Wüstenmarathon los. Was für eine Atmosphäre, einzigartig!

Die ersten 4 km sind zum Warmlaufen. Die bunte Läufer Schlange taucht immer tiefer in die Wüste ein. Atemberaubend - das Licht am Morgen, alles um mich herum, der Boden, die Berge und der Himmel. Die Berge werden gefärbt in ein warmes Gelb und das Sommerblau des Himmels. Was für eine Magie.



Die Schönheit der Landschaft, die Läufer mit einem dicken Lächeln im Gesicht - wunderbar!

Alle 2,5 km ist eine Oase, die fleißigen Helfer sorgen für eine gute Stimmung.

Irgendwie habe ich den Eindruck, als wenn mit jeder Verpflegungsstation die Landschaft wechselt. Jetzt durchlaufe ich eine weite ockerfarbene Ebene, dann geht es leicht bergauf auf einer rötlichen Schotterpiste, die Kiesel machen den Untergrund schwammig wie Pudding. Eine Biegung und die steinige Wüste färbt sich wieder gelb. Im Hintergrund wird eine dunkle Bergspitze zum Fixpunkt. Ein Blick - Foto - zurück lohnt sich. Die Landschaft schillert bunt in gelb, anthrazit und rot. Nächster Abzweig und eine endlose Gerade tut sich auf. Die Sonne brennt, heiß ist es geworden. Nach der langen Geraden rücken immer enger die schroffen Felsen zusammen. Der Weg führt in einen Canyon.

Die Augen erfreuen sich, was sie erblicken – einzigartig!

Zusätzlich belebt ab km 34 die Aussicht. Eilat und das Rote Meer erscheint am Ende des Himmels. Dort ist das Ziel.

Was für ein spektakulärer Wüstenlauf. Nach 4:39:15 Stunden erreichte ich auf Platz 104 glücklich das Ziel, Platz 32 in der Altersklasse.

Wandern im Red Canyon und im Timna Park plus Schnorcheln im Roten Meer so ging es in den nächsten Tagen weiter, unglaubliche Schönheiten, nun ging die Fahrt weiter zum Dead Sea.

28.11.2021, 16:00 Uhr, 1. Laufreisen Dead Sea Marathon wird gestartet, was für ein Traum.



Fotos: Dirk Kahlmeyer

Laufen am Toten Meer, der tiefst gelegene See der Erde. Unglaublich, gerade noch in der Wüste, nun durch den Sonnenuntergang in die Nacht hinein, neben mir das Tote Meer!

Wahnsinn, sehr glücklich überquere ich nach 4:19:06 die Ziellinie.

Am nächsten Morgen die Weiterfahrt nach Tel Aviv. Zweimal Schlafen, am 1.12.2021 am späten Nachmittag geht der Flieger, der uns wieder sicher nach Frankfurt bringt.

Fazit – traumhaft – Israel, Heiliges Land, ist ein vielfältiges wunderschönes Land mit dem 10. Desert Marathon Eilat und dem 1. Laufreise Marathon Dead Sea.

Lasst euch Impfen damit die Leichtigkeit des Lebens zurück kommt!!!

600. Marathon - wie ich es im zweiten Anlauf erreichte von Ulrich Tomaschewski

Wie alles begann

Schuld an allem ist meine liebe Ehefrau Doris. Nach 25 Jahren aktivem Badmintonsport auf höherem Niveau hängte ich meinen Badmintonschläger an den Nagel. Der Hallensport hatte meine Gelenke und das Knie ramponiert. Die festen Trainingszeiten ließen sich nicht mehr mit meinen beruflichen

Ambitionen vereinbaren. Meine Gegner wurden immer jünger, ich das Gegenteil. Das war 1998 im Sommer und meine Doris, damals aktiv im Nordic Walking, meinte ich sollte doch zu ihrem Lauftreff kommen, da gäbe es auch eine Laufgruppe. Ich bin damals schon unregelmäßig gelaufen, um eine Grundfitness für das Badminton zu bekommen. Also nichts wie hin mit meiner Doris zum Lauftreff. Da waren lauter nette Leute und so liefen wir gemeinsam zweimal in der Woche. Das machte Spaß und wir nahmen an diversen Volksläufen, meist 10 km teil. Ich wollte längere Strecken angehen und lief dann einige Halbmarathons. Das ging recht gut und ein 5er Schnitt fiel mir leicht. Da geht doch bestimmt noch mehr und bald war die Idee, einen Marathon zu laufen, im Kopf.

Der erste Marathon - Eine Katastrophe

Am 30.05.1999 war es dann soweit, beim Schönbuch Marathon in Leinfelden war meine Marathonpremiere. Ich hatte mich gut vorbereitet. Lange Läufe, Bahntraining und all solche Dinge, die „wichtig“ waren. Mit einer damaligen Halbmarathonzeit von 1:40:34 fühlte ich mich gut. Mit meinen 45 Jahren sollte ich auch kopfmäßig emotional der Herausforderung gewachsen sein. Aber es kam anders als gedacht. Mit dem Startschuss waren alle guten Vorsätze und Planungen Schall und Rauch. Ich rannte mit der Meute los und war am Wendepunkt bei Halbmarathon bei 1:50:00. Oha dachte ich, das wird ja super den ersten Marathon mal gleich mit 3:40:00 ins Ziel bringen. Nach 25 km hatte ich ein komisches Gefühl im Magen, nach 30 km war das immer noch so und die Beine fühlten sich ganz anders an. So schleppte ich mich mit 4:08:45 ins Ziel. Eine Katastrophe, in der zweiten Hälfte 28 (!) Minuten langsamer. Ich fühlte mich nach dem Lauf ausgelaugt und elend. Aber daraus schöpfte ich neue Motivation: Es sollte mir doch gelingen einen Marathon mit einem Lächeln auf den Lippen zu beenden.

Laufen wie am Schnürchen

Ende des Jahres 1999 hatte ich 3 Marathons und 2 Ultras erfolgreich beendet. Beim Baden Marathon in Karlsruhe lief ich erstmalig unter 4 Stunden und beim Zieleinlauf war das Lächeln ganz breit. Im November 2007 beim 50 km Ultra in Bottrop lief ich meinen 100. Marathon und damit meine Eintrittskarte zu dem 100 Marathon Club. Ich sammelte fleißig weiter, im April 2012 in Düsseldorf waren die 200 Marathons erreicht. 2014 im Dezember beim „Mainzer Maarau Marathon“ waren es 300 und 2016 im Dezember beim 7-Gebirgs-Marathon waren die 400 voll. Bei Clubmitglied Wolfgang Gieler war es der 500. Marathon, das war im Mai 2020. Ich vermisse die schöne Laufstrecke entlang der Ahr und die schönen Begegnungen dort.

Highlights meiner „Laufkarriere“

Bevor ich von meinem 600. Marathon berichte, möchte ich noch ein persönliches Fazit ziehen. Die wirklichen Highlights meiner „Laufkarriere“ sind und waren die Begegnungen mit Menschen. Ich schätze es sehr und bin dankbar dafür, dass wir in unserer Läufergemeinschaft Zeit füreinander haben. Ob beim Lauf, davor oder danach, ich hatte so viele gute Gespräche und möchte das nicht missen. Wer wird bei einem Marathon von seinem Vereinsvorstand übertundet und der Vorstand nimmt sich noch Zeit für mich Laufschnelle zu einem Schwätzchen? Geschehen so in Bückeberg 2021. Aber auch die vielen privat organisierten Läufe, besonders in Zeiten von Corona, sind tolle Angebote für uns Vielstarter. Schön, dass sich auch im Süden von Deutschland einiges getan hat. Aber was waren die besonderen Läufe? An erster Stelle und da wird Klaus mir sicher zustimmen, steht der Comrades. Meinen Traum, eine „Green Number“ zu erlaufen, habe ich mir 2014 erfüllt. Als ich 2019 Tokyo und New York finishte waren die Marathon Majors komplett. Als Rheinländer liebe ich den Köln Marathon. Da geht mir das hätz up! Aber auch die Landschaftsläufe, ob Monschau, Aegidienberg, Schwäbische Alb laufe ich immer wieder gerne. Exotische Läufe wie der Parkhaus Marathon in Dresden, Hallenmarathon in Senftenberg, Kristallmarathon im Bergwerk in Merkers oder auch mal in der Sahara einen Marathon laufen, sind Highlights. Da gibt es noch die „Klassiker“, den langen Kanten beim Rennsteiglauf und Biel die 100 km. Schön war es dort zu laufen. Etappenläufe wie der MUM, Neckarlauf und Deutschlandlauf haben andere Qualitäten. Sie bringen uns Läufer noch stärker zusammen.

600 zum ersten und 600 zum zweiten

Der Plan für den 600. Marathon war lange vorbereitet. Es sollte die 19. Etappe beim Deutschlandlauf sein. Mit Michael Kiene, ebenfalls Teilnehmer, war das abgestimmt und die Urkunde hatte er im Laufgepäck. Aber wie so oft, kommt es anders als man denkt. Nach 600 km meckerte meine Achillessehne. Die ist vorgeschädigt durch intensives Badminton auf harten Hallenböden. Es ging noch weitere 200 km, aber meine Leidenschaft ist endlich und in der 14. Etappe habe ich den DL abgebrochen. Die folgenden Tage waren deprimierend, einerseits war ich soweit gelaufen wie noch nie in meinem Leben, aber das Ziel in Lörrach hatte ich nicht erreicht. Erst mal Laufpause und die Sehne bearbeiten, nach 2 Wochen gaaanz langsam mit dem Laufen begonnen. Nach einer weiteren Woche war der Kopf wieder soweit, mögliche Marathons zu planen. Der „Mainzer Maaraue Marathon“, bei dem ich meinen 300. Marathon finishte, sollte es nun auch für den 600. Marathon sein. Schnell bei Biggi & Sascha angemeldet und ich war drin. Wegen Corona gab es immer wieder neue Informationen. Neben den 45 km wurde erstmalig auch 65 km angeboten. An der Veranstaltung konnte nur mit 2G-Nachweis teilgenommen werden und weitere Einschränkungen gab es. Der Start wurde entzerrt, 9:00 Uhr 65 km und 10:00 Uhr 45 km. Damit wurde die Zeitvorgabe für 45 km von 8h auf 6h reduziert. Nun bekam ich aber Bammel, 45 km in 6h, das glaubte ich nicht zu schaffen. Also Biggi & Sascha angefunkelt, wie streng das gehandhabt wird.



Ich schätzte mich für 6,5h ein. „Kein Problem, wir warten auf Dich“, war die Rückmeldung. Oh wie gut mir das tat, nun musste ich nur ankommen. Am Lauftag hatten wir schönes Wetter, trocken bei 6 Grad. Es sind fünf Runden á 9 km zu laufen, meist flach, außer über vier Brücken. Es lief richtig gut bei mir und mit 5:59:00 erreichte ich das Ziel. Dabei noch eine fehlende Hahn/Weber Zeit gelaufen und im Zeitlimit vom Veranstalter.

Wie bei meinem Jubiläumslauf zum 300. Marathon, hat Klaus mir nun zum 600. Marathon die Urkunde überreicht. Danke Klaus! Danke Michael, dass Du die Urkunde zum zweiten Mal für mich ausgestellt hast!



Fotos: privat

Biggi & Sascha haben mich mit einer schönen „Sondermedaille“ zum Jubiläum überrascht.

Mein Dank

An erster Stelle muss ich meiner Familie danken, denn häufig war ich laufmäßig abwesend, ob bei einer Veranstaltung oder bedingt durch lange Trainingsläufe. Im Ausgleich dazu gab es schöne Laufreisen mit tollen Eindrücken und Erlebnissen. Weiterhin Dank den Veranstaltern und Helfern, ohne die unsere schöne Freizeitgestaltung gar nicht möglich wäre. Zu guter Letzt den vielen Läufern aus unserer Gemeinschaft, den vielen Gesprächen die wir führten, um Motivation, Gesundheitstipps, Blödeleien oder Austausch von Laufterminen und Veranstaltungen. Es ist einfach zu schön, um aufzuhören.

Ägypten Marathon Luxor 14.01.2022

von Dirk Kahlmeyer

Schön wars - was für eine historische Kulisse - atemberaubend!

Renndirektor Gasser Riad hat eingeladen! Kommt zum 29. Ägypten Marathon - Luxor und lasst euch inspirieren von den Tempelanlagen in Karnak, dem Luxor Tempel plus einer Schifffahrt auf dem Nil. Besichtigt den Tempel der Pharaonin Hatshepsut und macht einen Ausflug ins Tal der Könige. Ja, dieser Einladung folgte ich.

Frankfurt-Kairo-Luxor, ab ins Jolie Ville. Eine wunderschöne Hotelanlage auf einer Insel mitten im Nil, wo auch am Vortag des Marathons die Startnummern Ausgabe erfolgte.

Mohamed Nuby, unser ägyptischer, deutschsprachiger Reiseführer, begeisterte uns von der ersten Minute an.



Durch seine freundliche Art und die fachliche Kompetenz besichtigten wir die Tempelanlagen von Karnak, den Luxor Tempel, die Tombs von Menna und Nakht die Gräber der Noblen - der einstigen ägyptischen Beamten, den Tempel der Pharaonin Hatshepsut, das Tal der Könige und vieles mehr an den geschichtsträchtigen Orten, einer antiken Hochkultur vor 3500 Jahren mit der längsten Oase - der Nil - sehr beeindruckend, was Mohamed so alles berichtete!

Marthontag - WOW - was für eine historische Kulisse - atemberaubend!

Start und Ziel ist der Hatshepsut Tempel bei Sonnenaufgang, sowas muss man erleben, mit allen Sinnesorganen, es fehlen einem die Worte!

7:00 Uhr - 5 km und 12 km, Halbmarathon- und die Marathonläufer starteten gemeinsam der Sonne entgegen.



Fotos: Dirk Kahlmeyer

Sonnenaufgang - die Sonne kletterte über den Nil hoch und kitzelte im Auge. Heißluftballons starteten und nahmen ihre Fahrt wie die Läufer auf - Gänsehaut!

Vorbei auf der linken Seite an den Resten des Tempels von Thutmose 3 und 4, Tempel von Merneptah und ein wenig später vom Tempel Amenophis 3.

Rechte Seite, weit oben in den Felsen gelegenen, die Gräber der Noblen - der einstigen ägyptischen Beamten.

Es gab vier Runden mit jeweils vier Verpflegungsstationen, bestückt mit Mineralwasser und Bananen. Die Temperaturen lagen an diesem Vormittag zwischen 8 - 25 Grad.

In einer langen Geraden befinden sich die Memnonkolosse, zwei nebeneinander stehende altägyptische Kolossalstatuen. Sie haben eine Höhe von 17 bzw. 18 Metern, aus dem 14. Jh. V. Chr.

Weiter durch eine Wohnsiedlung zum Qurana-Checkpoint, einer von vielen ägyptischen Polizeistationen, die die Zufahrtstraßen kontrollieren.

Im Ort drängten sich die Kinder entlang der Laufstrecke, manche liefen mir hinterher und riefen: „Hello, Hello“ und „Foto, Foto“. Also machten wir ein Foto!

Es wird immer quirliger - Eselgespanne, überladene Transportfahrzeuge, Motorroller mit ihren Aufbauten, besetzt mit mehreren Personen, ein kleines Hupkonzert. Alle lachten und winkten, so feuerten sie uns Läufer an - eine sehr schöne Stimmung!

Nun wurde mir freundlich, mit einem Lächeln an der 3. Verpflegungsstelle ein Wasser gereicht, ein Foto wurde geknipst und ich verabschiedete mich bis zur nächsten Runde.

Auch hier eine lebendige Straße am Kanal, links Felder und im Hintergrund das Bergmassiv mit dem Tempel der Pharaonin Hatshepsut - COOL!

Wieder näherte ich mich einer pulsierenden Siedlung, die ich mit der Hauptverkehrsader durchquerte, daraufhin folgte ein kleiner Anstieg.

In dieser Kurve ging es links, rechts in Richtung Tal der Könige. Mit einem langen Hals konnte ich so gerade eben am Horizont das Haus von Howard Carter entdecken, einem Ägyptologen, der 1922 die Entdeckung des Grabes von Tutanchamun im Tal der Könige in West-Theben machte.

So ein letzter Anstieg, vorbei an mehreren Souvenir- bzw. Alabastershops, letzte Kurve - Gänsehaut - das Ziel greifbar nah, der Tempel Hatshepsut rückt immer näher, die Sonne lacht. Was für eine historische Kulisse - atemberaubend!

Sehr glücklich und dankbar überquerte ich nach 3:57:05 Stunden die Ziellinie und was für eine!!!

Vom Laufen und Wandern

Heute laufen wir nicht, heute wandern wir!

von Jana Bieler

Micha und ich stehen mit fünfhundert weiteren Teilnehmern in der zweiten Welle vor dem Starttor. Ich sehe junge Menschen um mich herum und viel mehr Frauen als bei Marathonwettkämpfen. Ich sehe große Rucksäcke, gefüllt mit Campinggeschirr, Wechselschuhen und Getränken. Ich sehe dicke Wanderschuhe an den Füßen einiger Teilnehmer. Ich sehe kleine Aufnäher mit dreistelligen Kilometerangaben. Ich sehe Kuschtiere.

Das war im Herbst 2019, als Micha und ich den Little Mammutmarsch absolvierten. Die Strecke führte uns von Berlin-Friedrichshagen entlang des Müggelsees nach Erkner, über Müggelheim hoch zum Turm und über Berlin-Köpenick zurück zum Start. Die 55 Kilometer sind wir in Begleitung weiterer Läufer größtenteils gewandert. Doch als dann die Luft raus war, trabten wir die letzten 15 Kilometer bis ins Ziel und waren um eine Erkenntnis reicher: Wir sind verwöhnte Marathonis!

Bislang haben wir immer einen Startbeutel zurückgelassen, in dem die Wechselkleidung für die Heimfahrt deponiert war. Doch der Gepäckabgabe-Service fehlt beim Marsch. Und so trägt jeder Teilnehmer, der nicht mit einem Auto angereist ist, seine gesamte Ausrüstung vom Start bis ins Ziel selbst.

Bei einem City-Marathon wird schon nach wenigen Kilometern Wasser und Tee angeboten. Selbst bei den 100 Meilen Berlin gibt es alle sechs bis neun Kilometer einen Verpflegungsstand mit allem, was das Herz begehrt. Im Wandertempo unterwegs, dauert es jedoch mehrere Stunden, bis wir beim ersten Versorgungspunkt unseren Trinkrucksack mit Wasser auffüllen und ein weiches Schokobrotchen essen können.

Und während man bei einer großen Marathonveranstaltung einfach der Masse hinterherläuft oder sich an der Streckenabsperzung orientiert, so bekommen wir beim Marsch eine gedruckte Karte in die Hand gedrückt. Technisch Versierte können sich auch irgendwo im Internet einen GPS-Track herunterladen.

Läufer starten, um ins Ziel zu kommen. Wir sammeln „Zähler“, nicht Kilometer. Doch beim Wandern, so mein erster Eindruck, haben sich viele Teilnehmer angemeldet, ohne die gesamte Distanz schaffen zu wollen. Stattdessen werden Etappenziele gefeiert und alle zehn Kilometer ein Beweisfoto aufgenommen. Denn entlang der Strecke kann man Schilder mit teils humorvollen Sprüchen entdecken. „Schnell oder langsam: Ein Kilometer bleibt ein Kilometer.“ oder „Wer denkt sich bitte so einen Mist aus?“ steht dort geschrieben.

Eine veröffentlichte Starterliste gibt es nicht, auch keine Startnummern, keine elektronische Zeitmessung und keine Ergebnisliste. Bei der Urkundenausgabe wird einfach die Differenz zwischen der aktuellen Uhrzeit und der Startzeit unserer Welle auf dem Formular notiert.

Aus der Sicht eines Marathonläufers ist dieses Veranstaltungsformat speziell. Unser Resümee fällt daher mit hochgezogenen Augenbrauen einstimmig aus: Wir sind Läufer!

Zwei Jahre und eine Pandemie später sieht die Sache jedoch anders aus. Marathons gelaufen sind wir weiterhin, aber eben nur noch bei privat organisierten Veranstaltungen ohne jeglichen Komfort. Wir haben uns an das Laufen mit GPS-Track mittlerweile ebenso gewöhnt wie daran, die gesamte Eigenverpflegung bei uns zu tragen. Auch für die fehlende Möglichkeit der Gepäckaufbewahrung haben wir Berliner, die kein Auto besitzen, eine Lösung gefunden. Und zu einer Zeit, in der nur wenige kommerzielle Wettkämpfe stattfinden, sind wir dankbar, dass die Märsche organisiert werden.

Im Herbst 2021 stehen Micha und ich also erneut vor dem Starttor – dieses Mal jedoch mit Maske. Die Strecke führt von Berlin-Spandau, südlich entlang der Havel bis nach Potsdam und dann im großen Bogen durch den Ferbitzer Bruch und die Döberitzer Heide zurück nach Berlin-Spandau. Für mich und für viele weitere Teilnehmer wird es heute der erste offizielle Versuch sein, die Distanz von 100 Kilometern zu meistern. Ich genieße es, dass so viele Menschen auf der Strecke sind. Es wird gequatscht und gelacht. Die Sonne scheint. Die herbstliche Natur ist wunderschön. Und die Leute

haben Zeit. Während Läufer so minimalistisch wie möglich die vorgeschriebene Distanz so schnell wie möglich hinter sich bringen und Bestzeiten jagen, erscheinen mir die Wanderer mit ihren vollgestopften Rucksäcken wie Maximalisten mit einem Hauch von Muße. Kuschtiere baumeln neben klimperndem Essbesteck im Takt der Schritte. Eine Gruppe junger Menschen nutzt die Bank im Wald für eine Zwischenmahlzeit. Wurstbrote werden ausgepackt. Später färbt sich der Himmel und die Sonne geht langsam unter. Der nächste Versorgungspunkt ist bereits mit Lichterketten geschmückt. Es gibt Suppe und warme Getränke. Unermüdlich wird ein Fuß vor den anderen gesetzt, bis es schließlich hart wird. Die weite Distanz, das langsame Tempo, die Müdigkeit, die ersten Blasen an den Füßen, ein Ziehen in der Wade oder ein Zwicken am Knöchel – all das wird in dieser Nacht zu unserer Zerreißprobe. Die Gespräche sind verstummt. Taschenlampen sind die einzigen Indizien für die Anwesenheit von Menschen entlang des Kanals im nächtlichen Brandenburg. Der Trampelpfad ist uneben und schlängelt sich durch Gestrüpp und um umgestürzte Bäume. Irgendwann fallen mir die Augen zu. Meine Beine bleiben in Bewegung. Aber Micha muss mich an der Hand führen. Wir kommen alle an unsere Grenzen. Selbst Sascha, erfahrener Wanderer und einer der schnellsten Läufer in unserem Club, seufzt immer wieder vor sich hin.



Mammutmarsch

Foto: Jana Bieler

Der Sonnenaufgang nach zwölf Stunden Dunkelheit ist unsere Rettung. Die müden Körper erhalten durch das Licht ein wenig Kraft. Kurz vor dem Ziel komme ich mit einer Teilnehmerin ins Gespräch. Sie erzählt mir, wie sie noch vor einem Jahr weit über hundert Kilo gewogen hat und mit Bewegung gar nichts am Hut hatte. Doch dann nahm sie mit der Unterstützung einer Facebook-Gruppe ab, ging regelmäßig mit den Hunden spazieren, entwickelte eine Vorliebe für das Wandern und hatte erfolgreich eine mittlere Distanz bei einem offiziellen Marsch geschafft. Nun stand sie kurz davor, die 100 Kilometer innerhalb von 24 Stunden auf den eigenen Beinen zu absolvieren. Ihr Mann und ihr Sohn waren die ganze Nacht lang von Versorgungspunkt zu Versorgungspunkt mit dem Auto gefahren, um die Mittvierzigerin bestmöglich zu unterstützen. War sie mit acht Kilo Gepäck gestartet, hatte sie den Rucksack irgendwann ihrem Mann in die Hände gedrückt und wanderte nun fast schon leichtfüßig dem Ziel entgegen.

Knapp 60 Prozent der Teilnehmer schafften es schließlich ins Ziel – für einen flachen Ultramarathon bei idealen Temperaturen eine kleine Zahl, für einen Marsch jedoch eine gute Quote. Und wir? Wir sind bereits zum nächsten Marsch angemeldet.

Dieter Brendemühl – Wir begrüßen unser ältestes Neumitglied mit 82 Jahren

von Claudia & Peer Cavaleiro

100 Zigaretten geraucht, 100 Kilogramm gewogen und 100 Marathons gefinisht – so beginnt Dieter von seinen Erfolgen zu erzählen. Dieter hat eine ungewöhnliche Laufkarriere. Er begann erst im Alter von 65 Jahren mit dem Laufsport. Damals hatte ihm sein Arzt die rote Karte bezüglich Gesundheit gezeigt. Er wog 100 Kilogramm bei einer Körpergröße von 1,74 Metern. Dieter hat damals schon einen starken Willen gezeigt und sein Leben komplett auf den Kopf gestellt. Das Laufen hat ihn fit gemacht, so dass er als 82 Jahre alter Läufer, der noch heute 100 km finishen kann, für viele Läufer ein großes Vorbild ist. Den starken Willen von damals hat er noch heute bei all seinen Läufen. Dieter hat eine lange Rekordliste vorzuweisen.

Er ist dreifacher Deutscher Meister im 24h Traillauf. Er hält die Altersklassen Jahresbestleistungen im 24h Lauf in der M75 im Jahr 2014 über 134,409 km. Obwohl er zwei Jahre älter wurde, gelang ihm in der M75 im Jahr 2016 eine weitere Bestleistung über 146,706 km. Im Jahr 2021 lief er in der M80 während eines 48h Laufs eine unglaubliche Leistung von 100 Meilen (160,9 km). Wir beglückwünschen unseren Dieter zu all diesen Leistungen und sind stolz, ihn in unserem Verein begrüßen zu dürfen.

Aufmerksam auf den 100 Marathon Club wurde er in Süchteln bei Peer und Claudia, wo er zahlreiche Marathons finishte. Besonders zu erwähnen sind seine 5 Finishes beim 100 km Lauf, die er mit eiserner Härte auf dieser anspruchsvollen Strecke meisterte.

Dieter ist ein jung gebliebener 82-Jähriger. Bei jedem Lauf hat er ein Lächeln auf dem Gesicht. Bei gutem und bei schlechtestem Wetter sagt er „Ist das wieder ein Wetterchen hier!“ und läuft frohen Mutes weiter und motiviert mit seinem Wesen die Mitläufer.



Dieter mit Werner in Süchteln

(Foto: Prof. Dr. Claudia Cavaleiro)

Er trifft sich gerne mit unserem Clubmitglied Werner Britz und hält dann bei den Marathons ein Schwätzchen. Die beiden fiten Clubmitglieder verbreiten gute Laune und sind Vorbilder für alle, lange durchzuhalten mit dem Marathonlaufen.

Dieter ist verheiratet und seine Frau unterstützt seine Laufleidenschaft, er hat einen Sohn und mittlerweile schon vier Enkel (drei Mädchen und einen Jungen). In seiner Freizeit baut der Dieter an seinem Heim und arbeitet ganz viel im Garten. Seine Verletzungen holt er sich meist gar nicht vom Laufen, sondern von seinen schweren körperlichen Arbeiten, die auch sein Hobby sind. Gerne erzählt er von den tollen Sachen, die er geschafft hat.

Unser jung gebliebener Dieter hat einen Ruhepuls von 45, läuft weiterhin fleißig Marathons und sogar die langen Kanten. Er plant einen weiteren 100 km Lauf in Süchteln in 2022. Wir alle wünschen Dieter, dass er jung & fit bleibt und viele weitere Läufe schafft.

Nochmals herzlich Willkommen Dieter in unserem Verein. Wir freuen uns, dass du bei uns Mitglied geworden bist!

Personalien

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras (Vollmitgliedschaft)

Frank Dieter (Bad Soden) am 07.11.21 beim New York City Marathon (USA).

Dr. Jan Kuhlmann (Geestland) am 23.01.22 beim Lintiger Wald Marathon.

200 Marathons/Ultras

Hans-Joachim Westphal (Berlin) am 20.11.21 beim Schloss Marienburg Marathon in Adensen.

Katrin Neugebauer (Stadthagen) und **Jürgen Bultmann** (Asendorf) am 15.01.22 beim Panorama Marathon in Bad Münde.

Steve Dolezych (Oberholz) am 05.02.22 beim Sibirien Marathon in Elmshorn.

Bodo Abenhardt (Erftstadt) am 20.02.22 beim Lac Régate Marathon in Köln.

250 Marathons/Ultras

Ralf Lietz (Wildeshausen) am 06.11.21 beim Sollingquerbeet.

Dehen Isman (Köln) am 19.12.21 beim Sunrise to Sunset Marathon in Hamburg.

300 Marathons/Ultras

Jens-Peter Wrage (Bad Oldesloe) am 23.01.22 beim Kupferteich (Mellingbek) Marathon.

Ralf Dembeck (Geestland) am 06.02.22 beim Lintiger Wald Marathon.

400 Marathons/Ultras

Marc Fischer (Salzgitter) am 24.10.21 beim 6h Lauf in Brugg (SUI).

Dr. Hans-Werner Rehers (Osnabrück) am 07.11.21 beim Steinhart500 Cross Marathon in Steinfurt.

Ingo Kloss (Bremen) am 10.11.21 beim Buchwedel Marathon in Horst.

Cornelia Rohwedder (Berlin) am 20.11.21 beim Schloss Marienburg Marathon in Adensen.

EM Michael Weber (Stuttgart) am 01.12.21 beim Frauenkopf Marathon in Stuttgart.

500 Marathons/Ultras

Sivabalan Pandian (Mumbai, IND) am 07.11.21 beim Catanzaro Marathon (ITA).

Uwe Laig (Lengerich) am 13.11.21 beim Steinbruch Ultra über 47,2 km in Steinhagen.

Karl-Wolfgang Baumgarten (Weyhe) am 23.01.22 beim Funchal Marathon auf Madeira (POR).

600 Marathons/Ultras

Manfred Steckel (Köln) am 13.11.21 beim Kölner Lac Régate Marathon.

Ulrich Tomaschewski (Crailsheim) am 18.12.21 beim Mainzer Maaraue Marathon über 45 km.

700 Marathons/Ultras

Michael Turzynski (Hannover) am 20.12.21 beim Interplanetaren Wintersonnenwendemarathon in Vestec bei Prag (CZE).

Sylvia Frühauf (Bissendorf) am 15.01.22 beim Panorama Marathon in Bad Münde.

900 Marathons/Ultras

Cornelia Feurich (Hamburg) am 15.12.21 beim Buchwedel Marathon in Horst.

1.200 Marathons/Ultras

Klaus Neumann (Stuttgart) am 02.01.22 auf der Runde um Rutesheim.

Bob Dolphin

04.10.1929 † 02.10.2021

Unser amerikanisches Mitglied Bob Dolphin ist zwei Tage vor seinem 92. Geburtstag verstorben.

Er folgte seiner Ehefrau Lenore, die im März 2020 verstarb. Bob war Gründungsmitglied vom 100 Marathon Club Nordamerika. Gemeinsam waren sie die Veranstalter des Yakima River Canyon Marathons.

Leider habe ich die beiden nie persönlich kennengelernt. Trotzdem war der Austausch per E-Mail immer sehr freundschaftlich. Es hat mich immer gefreut, Nachrichten von ihnen zu lesen. Mehrfach habe ich Medaillen und Anstecknadeln aus dem Programm des nordamerikanischen Clubs bestellt. Die Betreuung war immer exzellent. Richtig überrascht haben die beiden mich mit einer Medaille zu meinem 500. Marathon 2016. Ich hatte eigentlich nur den passenden 500-Marathon-PIN für meine Jacke bestellt.

Ruhet in Frieden.
Mario



Hans-Jürgen Lange

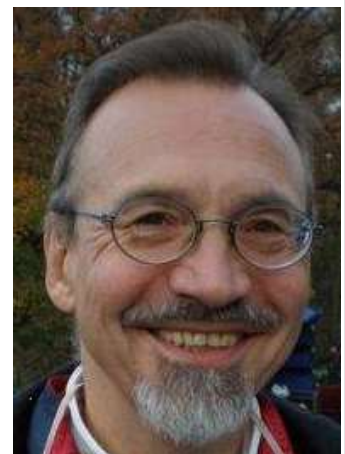
25.01.1950 † 23.10.2021

Wir trauern um unser langjähriges Mitglied Dr. Hans-Jürgen Lange.

Herzliches Beileid, Karin. Wir wünschen dir jetzt ganz viel Kraft.

Hans-Jürgen hat seit 2006 die Organisation und Durchführung des Elbtunnelmarathons tatkräftig unterstützt. Auch beim Remake 2019 hat er nochmal kräftig mitgemischt. Vielen Dank für Alles und ruhe in Frieden.

Für den Vorstand und alle Mitglieder
Mario



Werner Sonntag

22.06.1926 † 24.10.2021

Wir trauern um unser Gründungs- und erstes Ehrenmitglied Werner Sonntag, der im hohen Alter von 95 Jahren verstorben ist.

Werner hat sich wie kaum ein anderer um den Laufsport auf den langen Strecken verdient gemacht. Wer kennt nicht seine Bücher und andere Publikationen, mit denen uns Werner die Faszination unseres Hobbys nähergebracht hat.



Ich weiß nicht mehr, wann genau ich Werner persönlich kennengelernt habe, nachweislich und spätestens aber auf der 100 MC Mitgliederversammlung im April 2001 am Vorabend des Bonn Marathons. Nur acht der zu diesem Zeitpunkt 86 Clubmitglieder nahmen damals teil, die Hälfte davon übrigens Gründungsmitglieder. Am nächsten Morgen trafen wir uns am Start und sprachen über dies und das.

Ob vorher oder nachher, oft sind wir uns begegnet, meist flüchtig, aber Werner war auch ein Vorbild und ich fand es toll, so jemanden in unserem Verein zu haben.

Werner wurde 1926 in Görlitz geboren und fand sein späteres zuhause in Ostfildern nahe bei Stuttgart. Für mich quasi ein Katzensprung, um ihn vor fünf Jahren kurz vor seinem 90. Geburtstag zu besuchen. Werner hatte allerhand vorbereitet, viel erzählt und mir reichlich Material seiner sportlichen Erfolge mitgegeben. Ich hatte im Clubheft und auf unserer Webseite anlässlich seines runden Geburtstags darüber berichtet.

Letztes Jahr stand Werners 95. Geburtstag an. In diesem fortgeschrittenen Alter ist solch eine stolze Zahl auch einer Würdigung wert, aber es sollte diesmal etwas anderes als „nur“ ein Besuch sein.

Da Dank Corona immer mehr kleine Läufe geboren wurden, kam ich auf die Idee, einen „Werner Sonntag Geburtstagsmarathon“ zu organisieren und Werner mit in die Veranstaltung einzubeziehen. Klar, es würde nur ein kleines Starterfeld geben können, aber die Laufstrecke sollte am Haus, in dem Werner mit seiner Ehefrau lebt, vorbeiführen und so hätten die Teilnehmenden Werner kurz im Vorbeilaufen grüßen können oder wir wären gemeinsam dort gestartet.

Werner fand diese Idee sehr gut, war aber auch überrascht, welchen Aufwand wir treiben, extra ihm zu Ehren einen Marathon zu vermessen. Bei einem kurzen Besuch übergab ich Werner den Streckenplan.

Doch dann schlug das Schicksal erbarmungslos zu. Völlig unerwartet verstarb Werners Ehefrau nur drei Tage später an einem plötzlichen Herztod. Dieses tragische Ereignis hat Werner aus der Bahn geworfen. Aus dem Geburtstagsmarathon wurde nichts und nach einer Feier seines 95. Geburtstags war Werner verständlicher Weise nicht zu Mute, trug er doch am Folgetag seine Frau zu Grabe.

Von einem späteren Krankenhausaufenthalt hat sich Werner nicht mehr erholt. Werner, wir sind sehr traurig, werden Dich aber nie vergessen.

Michael Weber

Geburtstage

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

Helmut Braun aus Bielefeld feierte im November seinen **70.** Geburtstag.

Diethard Steinbrecher aus Cottbus feierte im Februar seinen **70.** Geburtstag.

Richard Szlachta aus Witten feierte im Februar seinen **70.** Geburtstag.

Siegfried Schmitz aus Kiel feierte im November seinen **75.** Geburtstag.

Peter Wieneke aus Hamfelde feierte im Dezember seinen **75.** Geburtstag.

Antonius Steinberg aus Lennestadt feierte im Januar seinen **75.** Geburtstag.

Günter Bellwart aus Sassenburg-Stüde feierte im November seinen **80.** Geburtstag.

Kurt Felle aus Memmingen feierte im November seinen **80.** Geburtstag.

Gerd Papcke aus Stuttgart feierte als ältestes Clubmitglied im Januar seinen **89.** Geburtstag.

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

580 **Dieter Brendemühl** aus Lontzen BEL

581 **Dr. Ulrich Martin Clever** aus Leipzig

582 **Dr. Jan Kuhlmann** aus Geestland

583 A **Heiko von der Ahé** aus Langenhagen

584 **Jürgen Zach** aus Waiblingen

585 A **Irina Meyer** aus Osnabrück

586 **Eberhard Ostertag** aus Stuttgart

Austritte

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

Bernd Albrecht aus Schwalmstadt

Finn Danielsen aus Hong (DEN)

Gijs H. Honing aus Blokker (NED)

Horst Liebetruh aus Uetze

Helmut Rosieka aus Bremen

Tammo Seemann aus Oldenburg

Renate Werz aus Offenburg

Vereinsveranstaltungen 2022

In diesem Jahr werden voraussichtlich keine Marathonläufe am Öjendorfer See stattfinden. Völlig überraschend gab es keine behördliche Genehmigung mit der Begründung, dass Grünflächen im Öjendorfer Park von Oktober bis April geschützt sind und nicht betreten werden dürfen.

Mitgliederversammlung des 100MC am 30.07.2022

Der vor unserer Mitgliederversammlung geplante Heideultratrail in der Dresdner Heide ist inzwischen bei den Laufterminen auf unserer Webseite gelistet. Dort könnt ihr euch informieren.

Jahresstatistik per 31.12.2021 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Kloss	Ingo	Bremen	GER	513		121	110	231		1	31.12.2021
Steckel	Manfred	Köln	GER	385		131	19	150		2	31.12.2021
Böttjer	Winfried	Bremen	GER	358		74	69	143		3	31.12.2021
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	GER	202		115	20	135		4	31.12.2021
Dembeck	Ralf	Geestland	GER	518		61	63	124		5	31.12.2021
Loeber	Ralf	Bornheim	GER	414		120	3	123		6	31.12.2021
Abenhardt	Bodo	Erfstadt	GER	563		112	2	114		7	31.12.2021
Junker	Gerd	Wallenhorst	GER	323		85	24	109		8	31.12.2021
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1		100	8	108		9	31.12.2021
Reddert	Anja	Bergisch Gladbach	GER	542		99	9	108		9	31.12.2021
Kiene	Michael	Norheim	GER	308		59	48	107		11	31.12.2021
Häsler	Olaf	Bremen	GER	398		54	49	103		12	31.12.2021
Hammann	Detlef	Stade	GER	555		44	46	90		13	31.12.2021
Kuhn	Sylke	Vellmar	GER	422		78	12	90		13	31.12.2021
Laig	Uwe	Lengerich	GER	432		63	25	88		15	31.12.2021
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	GER	172		73	11	84		16	31.12.2021
Mehl	Wojciech Piotr	Stockelsdorf	GER	450		80	2	82		17	31.12.2021
Pandian	Sivabalan	Mumbai	IND	457		76	6	82		17	07.11.2021
Gluhic	Mukir	Hamburg	BIH	560		62	18	80		19	31.12.2021
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	GER	389		65	13	78		20	31.12.2021
Heitfeldt	Ulrich	Hohenhameln	GER	440		57	20	77		21	31.12.2021
Feurich	Cornelia	Hamburg	GER	458		55	16	71		22	31.12.2021
Sawilla	Holger	Berne	GER	553		37	33	70		23	31.12.2021
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10		53	17	70		23	31.12.2021
Neugebauer	Katrin	Stadthagen	GER	531		54	15	69		25	31.12.2021
Klopfer	Jürgen	Stuttgart	GER	578		36	32	68		26	31.12.2021
Korioth	Detlef	Bad Salzuflen	GER	546		48	19	67		27	31.12.2021
Mol	Ben	Almere	NED	37		66	1	67		27	31.12.2021
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	GER	233		23	43	66		29	31.12.2021
Tüg-Hilbert	Katrin	Kasseedorf	GER	564		50	16	66		29	31.12.2021
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103		58	6	64		31	31.12.2021
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	118		51	13	64		31	31.12.2021
Bieler	Jana	Berlin	GER	501		53	8	61		33	31.12.2021
Lüdtke	Jörg	Hamburg	GER	559		56	5	61		33	31.12.2021
Frühauf	Sylvia	Bissendorf	GER	328		51	8	59		35	31.12.2021
Fehling	Christian	Marschacht	GER	340		38	20	58		36	31.12.2021
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53		38	20	58		36	31.12.2021
Klatt	Detlef	Leverkusen	GER	439		52	5	57		38	31.12.2021
Kühne	Martin	Cuxhaven	GER	572		46	8	54		39	31.12.2021
Löher	Burkhard	Wedel	GER	409		38	16	54		39	31.12.2021
Meikstat	Gunnar	Berlin	GER	489		32	21	53		41	31.12.2021
Zachau	Axel	Viersen	GER	558		47	6	53		41	31.12.2021
Kuhlmann Dr.	Jan	Geestland	GER	582	A	34	18	52	1.	43	31.12.2021
Bieler	Michael	Berlin	GER	502		42	9	51		44	31.12.2021
Dehling	Sascha	Berlin	GER	526		35	15	50		45	31.12.2021
Karklis	Ute	Steinhagen	GER	567		30	20	50		45	31.12.2021
Traeder	Martin	Hamburg	GER	307		38	12	50		45	31.12.2021
Berkath	Petra	Walsrode	GER	561		36	13	49		48	31.12.2021
Kater	Werner	Fuhlen	GER	434		48	1	49		48	31.12.2021
Braemer	Lars	Walsrode	GER	562		35	13	48		50	31.12.2021
Isman	Dehen	Köln	AUT	469		44	4	48		50	31.12.2021
August	Karsten	Hamburg	GER	520		30	17	47		52	31.12.2021
Habedank	Thorsten	Warburg	GER	569		43	4	47		52	31.12.2021
Kröling	Matthias	Köln	GER	514		38	9	47		52	31.12.2021
Schroeder	Christine	Hamburg	GER	257		42	5	47		52	31.12.2021
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	GER	403		36	10	46		56	31.12.2021
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124		43	3	46		56	31.12.2021
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	GER	390		28	18	46		56	31.12.2021
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	237		38	8	46		56	31.12.2021
Henschel	Alexander	Wanfried	GER	550		23	22	45		60	31.12.2021
Mütze	Willem	Heerlen	NED	254		34	11	45		60	31.12.2021
Fischer	Marc	Salzgitter	GER	355		32	11	43		62	31.12.2021
Spiekermann	Peter	Melle	GER	462		38	5	43		62	31.12.2021
Schulz	Wolfgang	Barsinghausen	GER	511		31	11	42		64	31.12.2021
Britz	Werner	Aurich	GER	226		40	1	41		65	31.12.2021

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Schulte	Thorsten	Quickborn	GER	431		20	21	41		65	31.12.2021
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	E	23	17	40		67	31.12.2021
Grebe	Sven	Schauenburg	GER	568		36	4	40		67	31.12.2021
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	GER	171		38	2	40		67	31.12.2021
von der Ahé	Heiko	Langenhagen	GER	583	A	22	18	40	1.	67	31.12.2021
Neumann	Bernd	Vellmar	GER	345		37	2	39		71	31.12.2021
Bruns	Annette	Bad Dürkheim	GER	565		32	6	38		72	31.12.2021
Bultmann	Jürgen	Asendorf	GER	438		29	9	38		72	31.12.2021
Dolezych	Steve	Obernholz	GER	482		29	9	38		72	31.12.2021
Gröhn	Beate	Kaltenkirchen	GER	346		38	0	38		72	31.12.2021
Jungclaus	Frank	Wedemark	GER	413		23	15	38		72	31.12.2021
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	13		33	5	38		72	31.12.2021
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	GER	196		37	0	37		78	31.12.2021
Eisele	Gabriele	Rendsburg	GER	354		17	20	37		78	31.12.2021
Lietz	Ralf	Wildeshausen	GER	453		23	14	37		78	31.12.2021
Barz	Inka	Neu Wulmstorf	GER	532		25	11	36		81	31.12.2021
Hinz	Doris	Eckernförde	GER	486		17	19	36		81	31.12.2021
Barz	Stephan	Neu Wulmstorf	GER	571		22	13	35		83	31.12.2021
Mantel	Klaus	Fellbach	GER	480		16	19	35		83	31.12.2021
Chittka, Dr.	Jörg	Ratingen	GER	451		34	0	34		85	31.12.2021
Heidemann	Udo	Bielefeld	GER	540		23	11	34		85	31.12.2021
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	GER	17		32	2	34		85	31.12.2021
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	287		19	15	34		85	31.12.2021
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137		31	2	33		89	31.12.2021
Tegge-Walderstein	Monika	Norderstedt	GER	477		23	10	33		89	31.12.2021
Kahlmeyer	Dirk	Wallenhorst	GER	577		20	12	32		91	31.12.2021
Liegmann	Günter	Osnabrück	GER	319		21	11	32		91	31.12.2021
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	GER	285		24	8	32		91	31.12.2021
Riedel	Andreas	Roßleben	GER	472		27	5	32		91	31.12.2021
Hesse	Jörn	Freden	GER	488		22	9	31		95	31.12.2021
Zwilling	Thomas	Bad Soden	GER	557		30	1	31		95	31.12.2021
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115		19	11	30		97	31.12.2021
Heinig	Marcel	Berlin	GER	186		20	10	30		97	31.12.2021
Mnich	Wolfgang Peter	Odenthal	GER	537		28	2	30		97	31.12.2021
Ramthun	Martina	Hamburg	GER	369		18	12	30		97	31.12.2021
Treiber	Andreas	Heidelberg	GER	530		20	10	30		97	31.12.2021
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87	E	17	13	30		97	31.12.2021
Breer	Pater Tobias	Duisburg	GER	534		28	1	29		103	31.12.2021
Körner	Jens	Leipzig	GER	512		26	3	29		103	31.12.2021
Kortyka	Sara	Speyer	GER	351		15	14	29		103	31.12.2021
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	GER	44		29	0	29		103	31.12.2021
Boyde-Wolke	Robert	Zeuthen	GER	545		22	6	28		107	31.12.2021
Haschen	Jürgen	Kassel	GER	331		19	9	28		107	31.12.2021
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	GER	357		17	10	27		109	31.12.2021
Bremer	Andreas	Witten	GER	468		25	1	26		110	31.12.2021
Kühl	Sabine	Alveslohe	GER	471		24	2	26		110	31.12.2021
Leffler	Mirko	Suhl	GER	338		7	19	26		110	31.12.2021
Risch	Joachim	Köln	GER	360		20	6	26		110	31.12.2021
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116		16	10	26		110	31.12.2021
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	288		23	2	25		115	31.12.2021
Bettingen	Andreas	München	GER	549		20	5	25		115	31.12.2021
Komar	Ewald	Weinheim	GER	493		12	12	24		117	31.12.2021
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	SUI	260		22	2	24		117	31.12.2021
von Palombini	Jobst	Bückerburg	GER	29		23	0	23		119	31.12.2021
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	GER	122		16	6	22		120	31.12.2021
Martin	Peter	Bad Hersfeld	GER	523		14	8	22		120	31.12.2021
Schacht	Torsten	Norderstedt	GER	162		21	1	22		120	31.12.2021
Fender	Norbert	Rutesheim	GER	336		15	6	21		123	31.12.2021
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175		21	0	21		123	31.12.2021
Hahn	Alexander	Lensahn	GER	524		19	2	21		123	31.12.2021
Strack	Judith	München	GER	548		18	3	21		123	31.12.2021
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	43		17	2	19		127	31.12.2021
Rolfes	Maria	Lohne	GER	294		16	3	19		127	31.12.2021
Spatz	Erik	Hamburg	GER	505		11	8	19		127	31.12.2021
Stahlberg	Jakob Levi	Hamburg	GER	416		19	0	19		127	31.12.2021
Würl	Hans	Rödinghausen	GER	320		16	3	19		127	31.12.2021
Fender	Birgit	Rutesheim	GER	335		13	5	18		132	31.12.2021
Rohwedder	Cornelia	Berlin	GER	356		5	13	18		132	31.12.2021
Stoll	Winfried	Offenburg	GER	437		12	6	18		132	31.12.2021

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Wallesch	René	Geesthacht	GER	12		14	4	18		132	30.06.2021
Javed	Roman	Rietberg	GER	533		16	2	18		132	31.12.2021
Hantscher	Stefan	Suhl-Heinrichs	GER	492		6	11	17		137	31.12.2021
Köhn	Erika	Tangstedt	GER	272		17	0	17		137	31.12.2021
Pöttger	Robert	Remshalden	GER	392		10	7	17		137	31.12.2021
Baade	Mike	Wunstorf	GER	552		13	3	16		140	31.12.2021
Opl	Manfred	Kassel	GER	556		14	2	16		140	31.12.2021
Ulrich	Claudia	Ditzingen	GER	537		10	6	16		140	31.12.2021
Koczor	Carsten	Kreuztal	GER	496		12	3	15		143	31.12.2021
Krause	Karsten	Düsseldorf	GER	547		9	6	15		143	31.12.2021
Niedeck	Tanja	Neuenkirchen	GER	495		12	3	15		143	31.12.2021
Pitz	Markus	Bad Driburg	GER	406		13	2	15		143	31.12.2021
Schremmer	Gerd	Plauen	GER	363		3	12	15		143	31.12.2021
Luther	Heiko	Neunkirchen a. B.	GER	527		14	1	15		143	31.12.2021
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	GER	395		12	2	14		149	31.12.2021
Brendemühl	Dieter	Lontzen	BEL	580		10	4	14		149	31.12.2021
Gickler Dr.	Wolfgang	Lahnstein	GER	490		13	1	14		149	31.12.2021
Huber	René	Ostrhauderfehn	GER	517		4	10	14		149	31.12.2021
Roch	Karl	Oberhausen	GER	470		3	11	14		149	31.12.2021
Stepponat	Jörg	Bad Homburg	GER	509		14	0	14		149	31.12.2021
Stepponat	Birgit	Bad Homburg	GER	570		14	0	14		149	31.12.2021
Deifuß, Dr.	Holger	Ascheberg	GER	541		12	1	13		156	31.12.2021
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119		13	0	13		156	31.12.2021
Messerschmidt	Lutz	Magdeburg	GER	575		10	3	13		156	31.12.2021
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	GER	269		12	1	13		156	31.12.2021
Berka	Frank	Hamburg	GER	168		8	4	12		160	31.12.2021
Dörr	Volker	Harthausen	GER	574		3	9	12		160	31.12.2021
Gleichmann	Ronny	Erfurt	GER	576		12	0	12		160	31.12.2021
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	GER	258		8	4	12		160	31.12.2021
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	GER	160		12	0	12		160	31.12.2021
Möhle	Marion	Darmstadt	GER	282		11	1	12		160	31.12.2021
Penning	Hans-Dieter	Leer	GER	519		5	7	12		160	31.12.2021
Szarvas	Markus	Sonsbeck	GER	424		12	0	12		160	31.12.2021
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6		11	0	11		168	31.12.2021
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	GER	366		11	0	11		168	31.12.2021
Ostapenko	Tanya	Göttingen	USA	491		3	8	11		168	31.12.2021
Sachse	Matthias	Berlin	GER	384		9	2	11		168	31.12.2021
Schulze	Klaus-Dieter	Kropp	GER	551		10	1	11		168	31.12.2021
Sweers	Ralf	Emden	GER	425		8	3	11		168	31.12.2021
Bartz	Jörg	Kremmen	GER	566		8	2	10		174	31.12.2021
Baumann	Judith	Jockgrim	GER	536		10	0	10		174	31.12.2021
Heeger	Peter	Rheine	GER	473		10	0	10		174	31.12.2021
Schläger	Lars	Bünde	GER	388		6	4	10		174	31.12.2021
Vajen	Heino	Osterh.-Scharm.	GER	446		7	3	10		174	31.12.2021
Jäger	Hans	Mannheim	GER	444		5	4	9		179	31.12.2021
Preine	Gerrit	Bomlitz	GER	383		8	1	9		179	31.12.2021
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57		9	0	9		179	31.12.2021
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	152		2	7	9		179	31.12.2021
Weismann	Torsten	Breisach	GER	442		5	4	9		179	31.12.2021
de Vries	Bernie	Stadskanaal	NED	466		7	1	8		184	31.12.2021
Felser	Kerstin	Germersheim	GER	441		8	0	8		184	31.12.2021
Klatt	Dirk	Montabaur	GER	290		7	1	8		184	31.12.2021
Koenig	Jörg	Emmerthal	GER	222		0	8	8		184	31.12.2021
Reuter	Jürgen	Lebach	GER	487		5	3	8		184	31.12.2021
Rohwedder	Wolfgang	Büsum	GER	443		8	0	8		184	31.12.2021
Selent	Andrea	Hannover	GER	498		5	3	8		184	31.12.2021
Clausen	Jürgen	Nübel	GER	374		3	4	7		191	31.12.2021
Danger	Frank	Hamburg	GER	521		5	2	7		191	31.12.2021
Gruhn	Frank	Salzgitter	GER	376		7	0	7		191	31.12.2021
Heilers	Florian	Düsseldorf	GER	373		6	1	7		191	31.12.2021
Hunhold	Jens	Rathenow	GER	367		5	2	7		191	31.12.2021
Scheper	Thorsten	Langförden	GER	410		5	2	7		191	31.12.2021
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	GER	274		4	3	7		191	31.12.2021
Dr. Clever	Ulrich Martin	Leipzig	GER	581	A	6	0	6		198	31.12.2021
Kellermann	Peter	Wentorf	GER	271		5	1	6		198	31.12.2021
Kummer	Peter	Hamburg	GER	329		6	0	6		198	31.12.2021
Walendy	Andreas	Vellmar	GER	479		6	0	6		198	31.12.2021
Elster	Dieter Max	Buchum	GER	476		5	0	5		202	31.12.2021
Heyer	Hermann	Winningen	GER	420		5	0	5		202	31.12.2021

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	A	Marath.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Höper	Hanno	Lensahn	GER	387		4	1	5		202	31.12.2021
Köhler	Tom	Steinfurt	GER	507		5	0	5		202	31.12.2021
Nolte	Dirk	Hannover	GER	449		3	2	5		202	31.12.2021
Pflügler	Christian	Telgte	GER	253		4	1	5		202	31.12.2021
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157		2	3	5		202	31.12.2021
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74		5	0	5		202	31.12.2021
Westphal	Hans-Joachim	Berlin	GER	393		4	1	5		202	31.12.2021
Gaudi	Manfred	Bergen	GER	277		4	0	4		211	31.12.2021
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125		2	2	4		211	08.11.2021
Karczewski	Zenon	Dresden	GER	506		0	4	4		211	31.12.2021
Lehner	Martin	Bayreuth	GER	435		4	0	4		211	31.12.2021
Reich	Dieter	Ahnatal	GER	436		4	0	4		211	31.12.2021
Spieker	Johann	Laar	GER	135		4	0	4		211	31.12.2021
Busse	Thomas	Bernterode	GER	481		3	0	3		217	31.12.2021
Felser	Klaus	Bellheim	GER	463		3	0	3		217	31.12.2021
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79		3	0	3		217	31.12.2021
Hussel	Patrick	Springe	GER	516		2	1	3		217	30.06.2021
Jaekel	Christoph	Hamburg	GER	467		3	0	3		217	31.12.2021
Krauss	Roland	Kammerstein	GER	408		3	0	3		217	31.12.2021
Reichart	Rolf-Achim	Obertshausen	GER	525	A	2	1	3		217	31.12.2021
Zeller	Gunther	Stuttgart	GER	484		3	0	3		217	31.12.2021
Bicher	Stefan	Berlin	GER	276		1	1	2		225	31.12.2021
Boenigk	Luzie	Berlin	GER	429		2	0	2		225	31.12.2021
Dörnte	Regine	Kaltenkirchen	GER	399		2	0	2		225	31.12.2021
Drechsel, Dr.	Uwe	Bad Elster	GER	411		2	0	2		225	31.12.2021
Gassner	Uli	Weiler-Simmerb.	GER	452		2	0	2		225	31.12.2021
Graubner	Rolf	Hamburg	GER	375		2	0	2		225	30.06.2021
Haase	Falko	Hamburg	GER	342		2	0	2		225	30.06.2021
Hajek	Verena	Köln	GER	503		2	0	2		225	31.12.2021
Hoffmann	Jens	Laasdorf	GER	456		0	2	2		225	31.12.2021
Möck	Wolfgang	Linkenheim	GER	207		2	0	2		225	31.12.2021
Peñalba	Rafael	Buttenheim	GER	279		2	0	2		225	31.12.2021
Pielke	Thomas	Kummerfeld	GER	361		2	0	2		225	31.12.2021
Retzlaff	Harald	Bochum	GER	341		2	0	2		225	20.11.2021
Schlosser	Jens	Bennewitz	GER	430		2	0	2		225	31.12.2021
Bogacz	Rico	Teltow	GER	427		1	0	1		239	31.12.2021
Braun	Helmut	Bielefeld	GER	192		1	0	1		239	31.12.2021
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	GER	314		1	0	1		239	31.12.2021
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GER	208		1	0	1		239	31.12.2021
Graebel	Gunther	Duisburg	GER	448		1	0	1		239	31.12.2021
Kiderlen	Wolfgang	Offenburg	GER	337		0	1	1		239	31.12.2021
Klinger	Uwe	Sindelfingen	GER	508		1	0	1		239	31.12.2021
Randt	Christoph	Mannheim	GER	139		1	0	1		239	31.12.2021
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	GER	16		1	0	1		239	31.12.2021
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	GER	211		0	1	1		239	31.12.2021
Winkler	Ingolf	Neuss	GER	309		0	1	1		239	31.12.2021
						5.756	1.873	7.629			
					Summe:	M	U	M + U			31.12.2021

Gesamtstatistik per 31.12.2021 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Hottas	Christian	Hamburg	1956	GER	1		2577	480	3.057		1	31.12.2021
Eichner	Sigrid	Berlin	1940	GER	4	E	1443	855	2.298		2	31.12.2021
Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254		766	1052	1.818		3	31.12.2021
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2	E/I	1189	430	1.619		4	30.06.2019
Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12		1113	301	1.414		5	30.06.2021
Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103		1064	306	1.370		6	31.12.2021
Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42		1156	155	1.311		7	31.12.2021
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53		589	606	1.195		8	31.12.2021
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	1944	GER	118		963	213	1.176		9	31.12.2021
Schroeder	Christine	Hamburg	1958	GER	257		866	202	1.068		10	31.12.2021
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	1962	GER	202		691	357	1.048		11	31.12.2021
Gargano	Angela	Barletta	1961	ITA	115		715	314	1.029		12	31.12.2021

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116		739	287	1.026		13	31.12.2021
Mol	Ben	Almere	1949	NED	37		808	211	1.019		14	31.12.2021
Slaaf	Sjoerd	Groningen	1952	NED	99		872	138	1.010		15	31.12.2021
Kiene	Michael	Northeim	1971	GER	308		644	329	973		16	31.12.2021
Feurich	Cornelia	Hamburg	1955	GER	458		666	235	901		17	31.12.2021
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	1956	GER	137		581	294	875		18	31.12.2021
Junker	Gerd	Wallenhorst	1956	GER	323		710	154	864		19	31.12.2021
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237		510	354	864		19	31.12.2021
von Palombini	Jobst	Bückebug	1969	GER	29		625	208	833		21	31.12.2021
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		742	76	818		22	31.12.2021
Rosieka	Helmut	Bremen	1948	GER	194		559	226	785		23	31.12.2020
Biallas	Jürgen	Iserlohn	1954	GER	148		300	482	782		24	31.12.2021
Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124		647	115	762		25	31.12.2021
Buis	Hans	Midwoud	1951	NED	554		642	95	737		26	31.12.2021
Koenig	Jörg	Emmerthal	1949	GER	222		288	433	721		27	31.12.2021
Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10		550	154	704		28	31.12.2021
Frühau	Sylvia	Bissendorf	1964	GER	328		515	182	697		29	31.12.2021
Kuhlmey, Dr.	Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43		582	113	695		30	31.12.2021
Cavaleiro	Peer	Viersen	1981	GER	292		450	235	685		31	31.12.2020
Komar	Ewald	Weinheim	1950	GER	493		232	452	684		32	31.12.2021
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	1953	GER	122		354	299	653		33	31.12.2021
Wenzel, Dr.	Christoph	Dortmund	1960	GER	44		535	111	646		34	31.12.2021
Kater	Werner	Fuhlen	1952	GER	434		588	46	634		35	31.12.2021
Steckel	Manfred	Köln	1955	GER	385		429	190	619		36	31.12.2021
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233		366	237	603		37	31.12.2021
Löher	Burkhard	Wedel	1959	GER	409		472	124	596		38	31.12.2021
Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135		484	108	592		39	31.12.2021
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17		539	42	581		40	31.12.2021
Heitfeldt	Ulrich	Hohenhameln	1957	GER	440		371	202	573		41	31.12.2021
Kuhn	Sylke	Vellmar	1971	GER	422		503	67	570		42	31.12.2021
Cavaleiro Prof. Dr.	Claudia	Viersen	1970	GER	248		419	145	564		43	31.12.2020
Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192		532	30	562		44	31.12.2021
Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287		299	258	557		45	31.12.2021
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	1960	GER	389		418	134	552		46	31.12.2021
Häsler	Olaf	Bremen	1965	GER	398		382	169	551		47	31.12.2021
Weitkämper	Wolfgang	Edeweicht	1960	GER	211		474	76	550		48	31.12.2021
Felle	Kurt	Memmingen	1941	GER	5	P	364	185	549		49	31.12.1999
de Vries	Bennie	Stadskanaal	1965	NED	466		460	81	541		50	31.12.2021
Christensen	Claus Ø	Nyborg	1960	DEN	316		510	24	534		51	31.12.2017
Themm	Thorsten	Nortorf	1972	GER	95		262	269	531		52	30.06.2021
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	1955	GER	241		324	205	529		53	31.12.2017
Laig	Uwe	Lengerich	1957	GER	432		357	158	515		54	31.12.2021
Rösner	Karl-Ernst	Haan	1938	GER	8	P	356	154	510		55	30.06.2019
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171		481	27	508		56	31.12.2021
Dolphin	Bob	Renton	1929	USA	104		458	44	502		57	1929-2021
Pandian	Sivabalan	Mumbai	1958	IND	457		457	43	500		58	07.11.2021
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196		433	66	499		59	31.12.2021
Sporleder	Ole	Hamburg	1969	GER	152		395	88	483		60	31.12.2021
Loeber	Ralf	Bornheim	1977	GER	414		457	19	476		61	31.12.2021
Heinig	Marcel	Berlin	1981	GER	186		261	215	476		61	31.12.2021
Gino	Paolo	Novara	1961	ITA	380		422	48	470		63	31.12.2020
Böttjer	Winfried	Bremen	1956	GER	358		291	171	462		64	31.12.2021
Rohwedder	Karl	Braunschweig	1955	GER	334	I	216	244	460		65	31.12.2019
Randt	Christoph	Mannheim	1954	GER	139		389	57	446		66	31.12.2021
Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57		343	101	444		67	31.12.2021
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288		393	48	441		68	31.12.2021
Kloss	Ingo	Bremen	1970	GER	513		264	176	440		69	31.12.2021
Petersen	Harald	Kiel	1943	GER	106		361	77	438		70	31.12.2018
Frank	Rolf	Hohenaspe	1937	GER	6		333	104	437		71	31.12.2021
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226		383	53	436		72	31.12.2021
Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208		308	128	436		72	31.12.2021
Rolfes	Maria	Lohne	1954	GER	294		352	77	429		74	31.12.2021
Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119		341	85	426		75	31.12.2021

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269		372	51	423		76	31.12.2019
Barthelmann	Joachim	Koblenz	1949	GER	191	I	233	184	417		77	31.12.2021
Heyer	Joänter	Kiel	1938	GER	212		368	48	416		78	31.12.2021
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	1933	GER	100	I	383	33	416		78	31.12.2016
Bremer	Andreas	Witten	1956	GER	468		409	6	415		80	31.12.2021
Fischer	Marc	Salzgitter	1973	GER	355		338	68	406		81	31.12.2021
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285		304	100	404		82	31.12.2021
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87	E	343	60	403		83	31.12.2021
Jost	Karl-Heinz	Kiel	1937	GER	48		244	156	400		84	1937-2016
Rohwedder	Cornelia	Berlin	1965	GER	356		152	248	400		84	31.12.2021
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13		339	52	391		86	31.12.2021
Kortyka	Sara	Speyer	1991	GER	351		207	182	389		87	31.12.2021
Gröhn	Beate	Kaltenkirchen	1962	GER	346		345	40	385		88	31.12.2021
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	1952	GER	217		253	130	383		89	31.12.2021
Würl	Hans	Rödinghausen	1961	GER	320		254	129	383		89	31.12.2021
Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168		245	116	361		91	31.12.2021
Vollmer	Ralf	Buxtehude	1962	GER	255		269	87	356		92	30.06.2021
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	1971	GER	390		267	87	354		93	31.12.2021
Liegmann	Günter	Osnabrück	1956	GER	319		210	143	353		94	31.12.2021
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	1952	GER	232		149	194	343		95	30.06.2021
Haase	Falko	Hamburg	1969	GER	342		307	35	342		96	30.06.2021
Neumann	Bernd	Vellmar	1951	GER	345		334	8	342		96	31.12.2021
Sonntag	Werner	Ostfildern	1926	GER	3	E	190	149	339		98	1926-2021
Ramthun	Martina	Hamburg	1964	GER	369		218	120	338		99	31.12.2021
Graubner	Rolf	Hamburg	1955	GER	375		260	76	336		100	31.12.2021
Szlachetka	Barbara	Hamburg	1956	POL	28	E	279	57	336		100	1956-2005
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260		296	39	335		102	31.12.2021
Vajen	Heino	Osterh.-Scharm	1963	GER	446		267	65	332		103	31.12.2021
Hunhold	Jens	Rathenow	1968	GER	367		269	63	332		103	31.12.2021
Fehling	Christian	Marschacht	1971	GER	340		261	67	328		105	31.12.2021
Traeder	Martin	Hamburg	1990	GER	307		252	75	327		106	31.12.2021
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	1952	GER	223	I	314	11	325		107	31.12.2017
Eberle	Gunla	Seevetal	1952	GER	179		251	73	324		108	31.12.2021
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	1960	ITA	301	P	304	20	324		108	31.12.2021
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175		321	0	321		110	31.12.2021
Schwengler	Franz	Nürnberg	1963	GER	74		321	0	321		110	31.12.2021
Bruns	Annette	Bad Dürkheim	1967	GER	565		207	111	318		112	31.12.2021
Schmidt	Patrik	Hamburg	1946	GER	9		277	41	318		112	05.09.2020
Iffert	Friedrich	Kassel	1944	GER	32	I	215	102	317		114	31.12.2017
Pufahl	Rainer	Müssen	1964	GER	273		270	41	311		115	31.12.2021
Eipper	Götz W.	Hamburg	1934	GER	114	I	287	19	306		116	31.12.2015
Weidemann	Friedhelm	Sassenb.-Stüde	1959	GER	16		269	37	306		116	31.12.2021
Köhn	Erika	Tangstedt	1956	GER	272		279	26	305		118	31.12.2021
Gierse	Gerold	Wildeshausen	1955	GER	79		208	93	301		119	31.12.2021
Gehrke	Lothar	Hamburg	1939	GER	85	E	266	29	295		120	1939-2010
Pflügler	Christian	Telgte	1967	GER	253		190	104	294		121	31.12.2021
Schulte	Thorsten	Quickborn	1982	GER	431		169	121	290		122	31.12.2021
Dembeck	Ralf	Geestland	1970	GER	518		179	109	288		123	31.12.2021
Bicher	Stefan	Berlin	1982	GER	276		141	147	288		123	31.12.2021
Bogacz	Rico	Teltow	1987	GER	427		197	89	286		125	31.12.2021
Jungclaus	Frank	Wedemark	1969	GER	413		164	118	282		126	31.12.2021
Neuhaus	Joachim	Hamburg	1959	GER	321		251	31	282		126	1959-2016
Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	1965	GER	372		257	23	280		128	30.06.2020
Eisele	Gabriele	Rendsburg	1963	GER	354		191	88	279		129	31.12.2021
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	1964	GER	403		206	70	276		130	31.12.2021
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	1949	GER	357		182	91	273		131	31.12.2021
Dilling	Daniela	Bad Freienwalde	1962	GER	264		129	144	273		131	31.12.2019
Tegge-Walderst.	Monika	Norderstedt	1968	GER	477		213	60	273		131	31.12.2021
Wolf	Dieter	Röpersdorf	1939	GER	15		249	23	272		134	1939-2020
Burns	Peter	Essex	1947	GBR	296		270	0	270		135	30.06.2017
Mehl	Wojciech Piotr	Stockelsdorf	1951	GER	450		263	7	270		135	31.12.2021
Fender	Norbert	Rutesheim	1959	GER	336		139	130	269		137	31.12.2021
Möhle	Marion	Darmstadt	1965	GER	282		202	65	267		138	31.12.2021

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Leffler	Mirko	Suhl	1970	GER	338		123	144	267		138	31.12.2021
Haschen	Jürgen	Kassel	1962	GER	331		204	60	264		140	31.12.2021
Seitz	Bernd	Regensburg	1939	GER	55		108	153	261		141	06.08.2019
Sesterheim	Bernhard	Trier	1945	GER	121		174	87	261		141	31.12.2009
Nielsen	Michael	Broby	1970	DEN	311		214	43	257		143	07.07.2012
Schiebel	Thomas	Dresden	1954	GER	84		210	47	257		143	1954-2006
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	1968	GER	274		120	137	257		143	31.12.2021
Schläger	Lars	Bünde	1984	GER	388		129	128	257		143	31.12.2021
Fender	Birgit	Rutesheim	1963	GER	335		138	117	255		147	31.12.2021
Kummer	Peter	Hamburg	1953	GER	329		216	38	254		148	31.12.2021
Klatt	Dirk	Montabaur	1959	GER	290		196	58	254		148	31.12.2021
Frenken	Han	Stein	1962	NED	93		158	95	253		150	31.12.2021
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	1949	GER	220		104	149	253		150	1949-2016
Lietz	Ralf	Wildeshausen	1961	GER	453		141	111	252		152	31.12.2021
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	1963	GER	244		233	18	251		153	30.06.2017
Gormanns	Kurt	Bramsche	1951	GER	270		177	74	251		153	31.12.2011
Rüdiger	Otmar	Neuwied	1943	GER	89		154	97	251		153	31.12.2015
Isman	Dehen	Köln	1967	AUT	469		223	27	250		156	31.12.2021
Serafin	Reinhold	Gießen	1934	GER	56		172	76	248		157	1934-2015
Schwarz	Konrad	Barmstedt	1956	GER	62		188	57	245		158	31.12.2009
Kellermann	Peter	Wentorf	1957	GER	271		208	36	244		159	31.12.2021
Spiekermann	Peter	Melle	1954	GER	462		193	50	243		160	31.12.2021
Bieler	Jana	Berlin	1979	GER	501		215	26	241		161	31.12.2021
Kröling	Matthias	Köln	1989	GER	514		151	90	241		161	31.12.2021
Andreesen	Andres	Wittmund	1966	GER	325		197	43	240		163	31.12.2017
Kießling	Achim	München	1939	GER	65		224	16	240		163	31.12.2006
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	1962	GER	332		195	43	238		165	30.06.2021
Schulz	Jürgen	Weimar	1947	GER	256		171	66	237		166	31.12.2019
Klatt	Detlef	Leverkusen	1966	GER	439		218	16	234		167	31.12.2021
Hoffmann	Frank	Horneburg	1964	GER	371		221	11	232		168	31.12.2018
Richter	Michael	Braunschweig	1956	GER	157		156	75	231		169	31.12.2021
Reddert	Anja	Bergisch Gladb.	1975	GER	542		202	26	228		170	31.12.2021
Bieler	Michael	Berlin	1978	GER	502		198	30	228		170	31.12.2021
Strack	Judith	München	1959	GER	548		211	15	226		172	31.12.2021
Chittka, Dr.	Jörg	Ratingen	1964	GER	451		223	2	225		173	31.12.2021
Bettingen	Andreas	München	1965	GER	549		206	19	225		173	31.12.2021
Meikstat	Gunnar	Berlin	1981	GER	489		130	94	224		175	31.12.2021
Tauber	Lothar	Zwickau	1935	GER	68		196	20	216		176	1935-2018
Rauf	Martin	Winsen Luhe	1960	GER	396		168	47	215		177	31.12.2019
Rohde	Klaus	Jena	1942	GER	33		183	32	215		177	31.12.2021
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	1958	GER	160		189	24	213		179	31.12.2021
Dehling	Sascha	Berlin	1977	GER	526		125	88	213		179	31.12.2021
Littwin	Rüdiger	Dorsten	1953	GER	306		144	68	212		181	31.12.2016
Reich	Dieter	Ahnatal	1942	GER	436		211	0	211		182	31.12.2021
Punge	Wolfgang	Bünde	1964	GER	343	I	167	40	207		183	30.06.2021
Soff	Andreas	Unterwellenborn	1960	GER	281		161	46	207		183	31.12.2018
Bellwart	Günter	Sassenb.-Stüde	1941	GER	142	I	199	5	204		185	31.12.2017
Hirschberger	Torsten	Hannover	1964	GER	125		127	77	204		185	08.11.2021
Schäfers	Gottfried	Altenberge	1938	GER	178		199	5	204		185	31.12.2013
Heyer	Hermann	Winningen	1960	GER	420		135	67	202		188	31.12.2021
Schneider	Sabine	Hachenburg	1963	GER	201	P	188	13	201		189	31.12.2010
Westphal	Hans-Joachim	Berlin	1957	GER	393		165	36	201		189	31.12.2021
Bultmann	Jürgen	Asendorf	1961	GER	438		129	70	199		191	31.12.2021
Giersberg	Andreas	Bochum	1965	GER	359		117	81	198		192	31.12.2020
Neugebauer	Katrin	Stadthagen	1986	GER	531		147	51	198		192	31.12.2021
Sembach	Marius	Kamen	1962	GER	362		151	47	198		192	31.12.2019
Risch	Joachim	Köln	1955	GER	360		104	93	197		195	31.12.2021
Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207		153	44	197		195	31.12.2021
Krauss	Roland	Kammerstein	1962	GER	408		120	75	195		197	31.12.2021
Dolezych	Steve	Obernholz	1983	GER	482		158	37	195		197	31.12.2021
Wolfgramm	Klaus	Herford	1957	GER	339		179	15	194		199	31.12.2020
Abenhardt	Bodo	Erftstadt	1968	GER	563		190	3	193		200	31.12.2021
Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225	I	151	41	192		201	31.12.2020

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	1935	GER	174		190	2	192		201	1935-2007
Pöttger	Robert	Remshalden	1960	GER	392		80	110	190		203	31.12.2021
August	Karsten	Hamburg	1979	GER	520		146	44	190		203	31.12.2021
Hinz	Doris	Eckernförde	1971	GER	486		120	69	189		205	31.12.2021
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	1947	GER	366		180	8	188		206	31.12.2021
Lorber	Heinz	Hannover	1965	GER	7		175	13	188		206	31.12.2007
Sachse	Matthias	Berlin	1964	GER	384		169	19	188		206	31.12.2021
Stoll	Winfried	Offenburg	1964	GER	437		148	39	187		209	31.12.2021
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162		172	14	186		210	31.12.2021
Orth	Peter	Vellmar	1943	GER	426		167	18	185		211	31.12.2021
Scheper	Thorsten	Langförden	1965	GER	410		144	41	185		211	31.12.2021
Ziegler	Sven	Ratingen	1977	GER	433		118	67	185		211	31.12.2019
Schremmer	Gerd	Plauen	1956	GER	363		138	46	184		214	31.12.2021
Riedel	Andreas	Roßleben	1976	GER	472		157	26	183		215	31.12.2021
Schumacher	Gabi	Vechta	1971	GER	445		89	94	183		215	31.12.2019
Gaudl	Manfred	Bergen	1960	GER	277		168	13	181		217	31.12.2021
Peñalba	Rafael	Buttenheim	1960	GER	279		140	41	181		217	31.12.2021
Treiber	Andreas	Heidelberg	1960	GER	530		92	89	181		217	31.12.2021
Korioth	Detlef	Bad Salzuflen	1948	GER	546		103	76	179		220	31.12.2021
Hammann	Detlef	Stade	1965	GER	555		104	75	179		220	31.12.2021
Reuter	Jürgen	Lebach	1966	GER	487		118	59	177		222	31.12.2021
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	1941	GER	11		137	39	176		223	31.12.2015
Weismann	Torsten	Breisach	1975	GER	442		138	38	176		223	31.12.2021
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	1959	GER	395		134	41	175		225	31.12.2021
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	1954	GER	185		150	25	175		225	31.12.2015
Schulz	Wolfgang	Barsinghausen	1968	GER	511		146	28	174		227	31.12.2021
Willems	André	Troisdorf	1967	GER	108		148	26	174		227	31.12.2010
Steinberg	Antonius	Lennestadt	1947	GER	24	P	165	8	173		229	31.12.2014
Schmidtkonz	Thomas	Forchheim	1959	GER	291		115	56	171		230	31.12.2019
Szarvas	Markus	Sonsbeck	1967	GER	424		140	30	170		231	31.12.2021
Kühl	Sabine	Alveslohe	1968	GER	471		162	8	170		231	31.12.2021
Hesse	Jörn	Freden	1974	GER	488		112	58	170		231	31.12.2021
Heilers	Florian	Düsseldorf	1975	GER	373		133	37	170		231	31.12.2021
Datzmann	Helmut	Roth	1946	GER	198	I	111	57	168		235	30.06.2018
Descombes	Michel	Ebsdorfergrund	1941	GER	275		168	0	168		235	31.12.2009
Hummel	Helmut	Waldkirch	1942	GER	97		153	15	168		235	31.12.2007
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	1939	GER	216		141	26	167		238	31.12.2018
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58		123	43	166		239	31.12.2014
Gaemlich	Bernd	Düsseldorf	1959	GER	64		158	6	164		240	31.12.2013
Roch	Karl	Oberhausen	1963	GER	470		82	81	163		241	31.12.2021
Schubert	Ralf K.	Frankfurt/Main	1968	GER	397		158	3	161		242	31.12.2019
Preine	Gerrit	Bomlitz	1962	GER	383		140	20	160		243	31.12.2021
Sweers	Ralf	Emden	1963	GER	425		144	16	160		243	31.12.2021
Gluhic	Mukir	Hamburg	1965	BIH	560		122	37	159		245	31.12.2021
Brendemühl	Dieter	Lontzen	1939	BEL	580		106	52	158		246	31.12.2021
Rohwedder	Wolfgang	Büsum	1962	GER	443		157	1	158		246	31.12.2021
Körner	Jens	Leipzig	1972	GER	512		146	11	157		248	31.12.2021
Clausen	Jürgen	Nübel	1962	GER	374		104	52	156		249	31.12.2021
Mantel	Klaus	Fellbach	1963	GER	480		63	93	156		249	31.12.2021
Larimo	Tapani	Seinäjäki	1950	FIN	120	I	155	0	155		251	31.12.2018
Giese	Kay	Buxtehude	1971	GER	318		81	73	154		252	30.06.2020
Höper	Hanno	Lensahn	1960	GER	387		102	51	153		253	31.12.2021
Krön	Meinulf	Hamburg	1963	GER	230		141	12	153		253	30.06.2015
Gruhn	Frank	Salzgitter	1965	GER	376		104	48	152		255	31.12.2021
Barz	Inka	Neu Wulmstorf	1971	GER	532		81	71	152		255	31.12.2021
Herbst	Klaus	Mainz	1954	GER	238		152	0	152		255	12.08.2014
Schmidt	Günter	Wermsdorf	1952	GER	417	I	140	12	152		255	31.12.2020
Loger	Gerhard	Oldenburg	1959	GER	378		112	39	151		259	31.12.2021
Jäger	Hans	Mannheim	1968	GER	444		93	57	150		260	31.12.2021
Sawilla	Holger	Berne	1971	GER	553		90	60	150		260	31.12.2021
Zachau	Axel	Viersen	1974	GER	558		131	19	150		260	31.12.2021
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofswiesen	1970	GER	293	I	111	38	149		263	30.06.2021
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	1959	GER	163	I	104	45	149		263	31.12.2014

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Martin	Peter	Bad Hersfeld	1965	GER	523		100	48	148		265	31.12.2021
Ostapenko	Tanya	Göttingen	1984	USA	491		93	55	148		265	31.12.2021
Jaekel	Christoph	Hamburg	1973	GER	467		135	12	147		267	31.12.2021
Leiker	Jörg Ulrich	Cuxhaven	1967	GER	386	I	102	44	146		268	30.06.2020
Spatz	Erik	Hamburg	1970	GER	505		117	29	146		268	31.12.2021
Stahlberg	Jakob Levi	Hamburg	1971	GER	416		131	15	146		268	31.12.2021
Hoffmann	Jens	Laasdorf	1967	GER	456		64	81	145		271	31.12.2021
Pitz	Markus	Bad Driburg	1969	GER	406		126	18	144		272	31.12.2021
Liszewitz	Dagmar	Köln	1962	GER	210		61	83	144		272	1962-2017
Hantscher	Stefan	Suhl-Heinrichs	1970	GER	492		82	62	144		272	31.12.2021
Frech	Werner	Lahnau	1950	GER	92		80	62	142		275	31.12.2003
Retzlaff	Harald	Bochum	1961	GER	341		85	57	142		275	20.11.2021
Pielke	Thomas	Kummerfeld	1963	GER	361		137	5	142		275	31.12.2021
Tüg-Hilbert	Katrin	Kasseedorf	1970	GER	564		67	75	142		275	31.12.2021
Halder	Roland	Köln	1970	GER	302		60	81	141		279	30.06.2012
Heidemann	Udo	Bielefeld	1970	GER	540		82	58	140		280	31.12.2021
Felser	Kerstin	Germersheim	1973	GER	441		117	23	140		280	31.12.2021
Niedeck	Tanja	Neuenkirchen	1975	GER	495		56	84	140		280	31.12.2021
Wendefeuer	Heiko	Magdeburg	1982	GER	278		119	21	140		280	31.12.2017
Luther	Heiko	Neunkirchen a.B.	1966	GER	527		131	9	140		280	31.12.2021
Scheer	Oliver	Hamburg	1967	GER	165		87	52	139		285	05.08.2020
Storz	Armin	Lichtenwald	1960	GER	421		79	58	137		286	31.12.2020
Lo	Schek kee	Hamburg	1966	GER	134		102	34	136		287	31.12.2007
Menzel	Wolfgang	Sankt Augustin	1955	GER	535		105	31	136		287	31.12.2021
Rietkötter	Fritz	Wildeshausen	1966	GER	419		106	30	136		287	31.12.2019
Albrecht	Dieter	Gerlingen	1941	GER	377	I	45	90	135		290	31.12.2020
Gickler, Dr.	Wolfgang	Lahnstein	1959	GER	490		110	25	135		290	31.12.2021
Müller	Willi	Kaltenborn	1947	GER	195		90	45	135		290	31.12.2009
Lüdtke	Jörg	Hamburg	1965	GER	559		119	15	134		293	31.12.2021
Teicher	Bernhard	Ostbevern	1943	GER	51		102	32	134		293	31.12.2007
Haßlinger	Johannes	Marklohe	1978	GER	364		104	29	133		295	30.06.2014
Liedtke	Otto	Gifhorn	1960	GER	176		108	25	133		295	1960-2012
Mnich	Wolfgang Peter	Odenthal	1962	GER	537		130	3	133		295	31.12.2021
Heeger	Peter	Rheine	1961	GER	473		132	0	132		298	31.12.2021
Javed	Roman	Rietberg	1985	GER	533		106	26	132		298	31.12.2021
Berkath	Petra	Walsrode	1972	GER	561		79	52	131		300	31.12.2021
Henschel	Alexander	Wanfried	1990	GER	550		70	61	131		300	31.12.2021
Koröls	Markus	Freiburg	1993	GER	324		107	23	130		302	31.12.2014
Kurani	Hirendra	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246		116	14	130		302	31.12.2009
Walendy	Andreas	Vellmar	1982	GER	479		121	9	130		302	31.12.2021
Koczor	Carsten	Kreuztal	1972	GER	496		94	35	129		305	31.12.2021
Schulze	Ingo	Horb	1948	GER	49	I	42	87	129		305	30.06.2014
Winkler	Ingolf	Neuss	1972	GER	309		110	19	129		305	31.12.2021
Albrecht	Bernd	Schwalmstadt	1940	GER	284		69	58	127		308	30.06.2010
Felser	Klaus	Bellheim	1946	GER	463		111	16	127		308	31.12.2021
Drechsel, Dr.	Uwe	Bad Elster	1958	GER	411		127	0	127		308	31.12.2021
Schlosser	Jens	Bennewitz	1961	GER	430		124	3	127		308	31.12.2021
Hussel	Patrick	Springe	1980	GER	516		87	40	127		308	30.06.2021
Boyde-Wolke	Robert	Zeuthen	1974	GER	545		111	16	127		308	31.12.2021
Schmid	Norbert	Hamburg	1950	GER	159		121	6	127		308	31.12.2005
Hahn	Alexander	Lensahn	1970	GER	524		115	11	126		315	31.12.2021
Braemer	Lars	Walsrode	1972	GER	562		74	52	126		315	31.12.2021
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	1948	GER	101		104	22	126		315	30.06.2016
Witt	Bruno	Zerf	1953	GER	283		101	25	126		315	29.03.2016
Stepponat	Jörg	Bad Homburg	1958	GER	509		114	11	125		319	31.12.2021
Penning	Hans-Dieter	Leer	1962	GER	519		74	51	125		319	31.12.2021
Schwien	Reinhard	Wesseln	1961	GER	460		115	10	125		319	30.06.2020
Zwilling	Thomas	Bad Soden	1969	GER	557		104	21	125		319	31.12.2021
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258		100	25	125		319	31.12.2021
Kahlert	Wolfgang	Seevetal	1950	GER	224		100	24	124		324	30.06.2020
Labs	Michael	Berlin	1961	GER	322		92	32	124		324	31.12.2021
Petermann	Hans	Riedlingen-Zwief.	1948	GER	412		95	28	123		326	31.12.2019
Schöll	Martin	Augsburg	1972	GER	370		120	3	123		326	31.12.2017

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Elster	Dieter Max	Buchum	1956	GER	476		122	0	122		328	31.12.2021
Breer	Pater Tobias	Duisburg	1963	GER	534		116	6	122		328	31.12.2021
Selent	Andrea	Hannover	1966	GER	498		62	60	122		328	31.12.2021
Ulrich	Claudia	Ditzingen	1969	GER	537		27	95	122		328	31.12.2021
Danger	Frank	Hamburg	1964	GER	521		115	6	121		332	31.12.2021
Huber	René	Ostrhauderfehn	1966	GER	517		79	42	121		332	31.12.2021
Kiderlen	Wolfgang	Offenburg	1941	GER	337		88	32	120		334	31.12.2021
Boenigk	Luzie	Berlin	1962	GER	429		87	33	120		334	31.12.2021
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	1969	GER	314		120	0	120		334	31.12.2021
Mohr	Johannes	Mörfelden	1934	GER	126		82	38	120		334	1934-2018
Bendin	Davor	Kiel	1971	GER	151		51	68	119		338	23.07.2018
Opl	Manfred	Kassel	1957	GER	556		114	5	119		338	31.12.2021
Lehner	Martin	Bayreuth	1963	GER	435		113	6	119		338	31.12.2021
Karklis	Ute	Steinhagen	1969	GER	567		70	49	119		338	31.12.2021
Henke	Peter	Münsterdorf	1963	GER	365		98	19	117		342	31.12.2021
Dreiser	Timo	Dintenheim	1966	GER	415	I	96	21	117		342	31.12.2020
Kühne	Martin	Cuxhaven	1968	GER	572		105	13	118		342	31.12.2021
Habedank	Thorsten	Warburg	1973	GER	569		107	10	117		342	31.12.2021
Köhler	Tom	Steinfurt	1970	GER	507		96	20	116		346	31.12.2021
Laube	Kurt	Stüde	1948	GER	295		114	2	116		346	31.12.2017
Nolte	Hannes	Braunschweig	1942	GER	250	I	108	8	116		346	30.06.2018
Nolte	Dirk	Hannover	1982	GER	449		94	22	116		346	31.12.2021
Szlachta	Richie	Witten	1952	GER	347		116	0	116		346	05.07.2014
Dörnte	Regine	Kaltenkirchen	1963	GER	399		115	0	115		351	31.12.2021
Grebe	Sven	Schauenburg	1969	GER	568		107	8	115		351	31.12.2021
Tewes	Günter	Garrel	1957	GER	219		102	12	114		353	31.12.2007
Brandl	Johannes	Berlin	1981	GER	352		88	25	113		354	30.06.2014
Deifuß, Dr.	Holger	Ascheberg	1968	GER	541		99	14	113		354	31.12.2021
Krause	Karsten	Düsseldorf	1972	GER	547		94	19	113		354	31.12.2021
Richter	Andreas	Bonn	1970	GER	379	P	62	51	113		354	30.06.2018
Leffler	Andreas	Kaltenkirchen	1971	GER	454		111	1	112		358	31.12.2021
Porstner	Crispin	Bremen	1987	GER	455		61	51	112		358	31.12.2021
Burmeister	Werner	Glinde	1964	GER	259		100	11	111		360	31.12.2009
Merten	Torsten	Köln	1977	GER	510		91	20	111		360	30.06.2020
Stepponat	Birgit	Bad Homburg	1965	GER	570		101	10	111		360	31.12.2021
Busse	Thomas	Bernterode	1965	GER	481		109	1	110		363	31.12.2021
Bauman	Judith	Jockgrim	1972	GER	536		90	20	110		363	31.12.2021
Klopfer	Jürgen	Stuttgart	1978	GER	578		61	49	110		363	31.12.2021
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1941	GER	147		110	0	110		363	31.12.2007
Kahlmeyer	Dirk	Wallenhorst	1966	GER	577		92	17	109		367	31.12.2021
Klinger	Uwe	Sindelfingen	1969	GER	508		90	19	109		367	31.12.2021
Riedel	Karl-Jürgen	Zwickau	1945	GER	465		70	39	109		367	31.12.2019
Willner	Peter	Steinfurt	1951	GER	494		67	42	109		367	30.06.2020
Schulze	Klaus-Dieter	Kropp	1952	GER	551		92	16	108		371	31.12.2021
Pünjer	Peter	Buxtehude	1948	GER	475		105	3	108		371	30.06.2020
Zeller	Gunther	Stuttgart	1952	GER	484		60	48	108		371	31.12.2021
Graebel	Gunther	Duisburg	1953	GER	448		108	0	108		371	31.12.2021
Mickel	Klaus-Peter	Karlsruhe	1944	GER	381		92	15	107		375	31.12.2021
Koll	Helmut	Bonn	1955	GER	460		102	5	107		375	30.06.2020
Gassner	Uli	Weiler-Simmerb.	1957	GER	452		89	18	107		375	31.12.2021
Frey	Jürgen	Otterndorf	1971	GER	394		83	23	106		378	16.05.2015
Gottschlich, Dr.	Winfried	Köln	1963	GER	529		106	0	106		378	1963-2020
Hajek	Verena	Köln	1952	GER	503		106	0	106		378	31.12.2021
Koch	Steven	Meiningen	1979	GER	140		79	27	106		378	30.06.2014
Schulte	Uli	Schwanewede	1955	GER	111	I	71	35	106		378	30.06.2015
Dörr	Volker	Harthausen	1957	GER	574		59	46	105		383	31.12.2021
Karczewski	Zenon	Dresden	1958	GER	506		92	13	105		383	31.12.2021
Gleichmann	Ronny	Erfurt	1972	GER	576		103	2	105		383	31.12.2021
Baade	Mike	Wunstorf	1973	GER	552		74	31	105		383	31.12.2021
Kotman	Gerhard	Schüttorf	1956	GER	311	I	80	25	105		383	30.06.2014
Stein	Elmar	Weimar-Wolfsh.	1950	GER	262		103	2	105		383	31.12.2013
Lange	Hans-Jürgen	Rellingen	1950	GER	251		104	0	104		389	1950-2021
Messerschmidt	Lutz	Magdeburg	1962	GER	575		96	8	104		389	31.12.2021

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand	
Scherer	Rainer	München	1943	GER	298	P	103	0	103		391	30.06.2014	
Bartz	Jörg	Kremmen	1963	GER	566		84	18	102		392	31.12.2021	
Barz	Stephan	Neu Wulmstorf	1965	GER	571		53	49	102		392	31.12.2021	
Grüneberg	Manfred	Hoyerswerda	1955	GER	404	I	93	8	101		394	31.12.2019	
Müller	Gerd	Havelberg	1948	GER	402	I	76	25	101		394	31.12.2017	
Theuerkorn	Thomas	Bielefeld	1961	GER	423		95	6	101		394	30.06.2018	
Berkmann	Thomas	Hannover	1968	GER	478		71	29	100		397	31.12.2018	
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	1945	GER	96	I	70	30	100		397	30.06.2014	
Seeliger	Wolfhard	Brandenburg	1959	GER	382		69	31	100		397	1959-2018	
Thomé	Niko	Koblenz	1966	GER	348		100	0	100		397	26.10.2013	
Reichart	Rolf-Achim	Obertshausen	1959	GER	525	A	54	45	99		401	31.12.2021	
Kuhlmann, Dr.	Jan	Geestland	1969	GER	582	A	64	31	95	1.	402	31.12.2021	
Clever, Dr.	Ulrich Martin	Leipzig	1953	GER	581	A	86	4	90		403	31.12.2021	
von der Ahé	Heiko	Langenhagen	1972	GER	583	A	36	38	74	1.	404	31.12.2021	
Birnbach	Torsten	Hamburg	1968	GER	155	A	53	3	56		405	31.12.2007	
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	1957	GER	240	A	56	0	56		405	30.06.2017	
Wilde	David	Dortmund	1978	GER	280	A	44	6	50		407	31.12.2009	
Reich	Daniel	Romanshorn	1958	SUI	315	A	44	0	44		408	31.12.2019	
Hunold	John Karl	Nürnberg	1965	GER	265	A	17	26	43		409	31.12.2008	
Kaselow	Wolfgang	Eutin	1955	GER	242	A	41	1	42		410	31.12.2013	
Runtze	Anja	Gudensberg	1970	GER	252	A	13	26	39		411	31.12.2009	
Klahr	Peter	Nienburg	1935	GER	80	A	30	0	30		412	30.06.2007	
Bauer	Henrik	Bredenbek	1968	GER	239	A	25	1	26		413	31.12.2012	
							90504	29843	120347				
Summe							über alle Läufe:	M	U	M+U	31.12.2021		

A = Anwärter E = Ehrenmitglied I = zurzeit inaktiv P = Passives Mitglied

1. Listen liegen vor, aber Mitglied erst nach dem 31.12.2021

Verstorben

Best Five 2021 altersbereinigt (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	Schnitt	Altersb.
Chittka, Dr.	Jörg	Ratingen	1964	GER	451	03:03	03:10	03:11	03:12	03:14	15:52:02	03:10	02:39
Bultmann	Jürgen	Asendorf	1961	GER	438	03:20	03:20	03:22	03:24	03:25	16:53:48	03:22	02:45
Abenhardt	Bodo	Erfstadt	1968	GER	563	03:11	03:15	03:15	03:15	03:16	16:15:28	03:15	02:49
Dehling	Sascha	Berlin	1977	GER	526	02:53	02:55	02:55	03:04	03:23	15:13:01	03:02	02:51
Grebe	Sven	Schauenburg	1969	GER	568	03:05	03:13	03:22	03:24	03:26	16:32:35	03:18	02:54
Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116	04:38	04:49	04:53	04:55	04:55	24:12:59	04:50	02:57
Hesse	Jörn	Freden	1974	GER	488	03:10	03:13	03:14	03:15	03:15	16:10:01	03:14	02:57
Heeger	Peter	Rheine	1961	GER	473	03:34	03:35	03:43	03:44	03:46	18:24:42	03:40	02:59
Danger	Frank	Hamburg	1964	GER	521	03:15	03:29	03:31	03:43	04:00	18:00:48	03:36	03:01
Korioth	Detlef	Bad Salzuflen	1948	GER	546	04:15	04:15	04:17	04:20	04:22	21:32:15	04:18	03:03
Loeber	Ralf	Bornheim	1977	GER	414	03:08	03:18	03:22	03:24	03:26	16:41:45	03:20	03:08
Haschen	Jürgen	Kassel	1962	GER	331	03:37	03:49	03:51	03:52	04:01	19:14:17	03:50	03:09
Spatz	Erik	Hamburg	1970	GER	505	03:25	03:29	03:39	03:40	03:44	18:00:03	03:36	03:11
Habedank	Thorsten	Warburg	1973	GER	569	03:27	03:27	03:31	03:31	03:34	17:32:47	03:30	03:11
Dolezych	Steve	Obernholz	1983	GER	482	03:05	03:13	03:16	03:17	03:19	16:13:15	03:14	03:11
Gluhic	Mukir	Hamburg	1965	BIH	560	03:35	03:46	03:47	03:51	03:51	18:51:21	03:46	03:11
Zwilling	Thomas	Bad Soden	1969	GER	557	03:31	03:32	03:35	03:46	03:47	18:13:20	03:38	03:11
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13	04:01	04:02	04:04	04:05	04:07	20:21:56	04:04	03:15
Kuhn	Sylke	Vellmar	1971	GER	422	03:32	03:38	03:41	03:44	03:45	18:22:35	03:40	03:15
Steckel	Manfred	Köln	1955	GER	385	04:03	04:07	04:15	04:20	04:28	21:15:35	04:15	03:15
Kahlmeyer	Dirk	Wallenhorst	1966	GER	577	03:24	03:48	03:50	03:54	04:11	19:09:37	03:49	03:16
Kiene	Michael	Northeim	1971	GER	308	03:32	03:36	03:42	03:43	03:45	18:19:44	03:39	03:16
Riedel	Andreas	Roßleben	1976	GER	472	03:26	03:29	03:29	03:31	03:35	17:34:55	03:30	03:16
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172	03:47	03:51	03:54	03:57	03:58	19:29:09	03:53	03:17
Mehl	Wojciech Piotr	Stockelsdorf	1951	GER	450	04:25	04:28	04:29	04:31	04:31	22:27:41	04:29	03:18
Gröhn	Beate	Kaltenkirchen	1962	GER	346	03:57	04:15	04:16	04:18	04:20	21:08:30	04:13	03:19
Luther	Heiko	Neunkirchen am Brand	1966	GER	527	03:50	03:56	03:56	03:57	04:02	19:43:00	03:56	03:21
Gickler, Dr.	Wolfgang	Lahnstein	1959	GER	490	04:09	04:09	04:12	04:17	04:18	21:07:25	04:13	03:22
Tüg-Hilbert	Katrin	Kasseedorf	1970	GER	564	03:47	03:49	03:51	03:55	03:57	19:21:20	03:52	03:23
Lüdtke	Jörg	Hamburg	1965	GER	559	03:57	03:58	04:04	04:05	04:09	20:16:19	04:03	03:25
Eichner	Sigrid	Berlin	1940	GER	4	06:17	06:34	06:37	06:39	06:43	32:51:26	06:34	03:26
Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287	04:08	04:29	04:30	04:37	04:42	22:28:21	04:29	03:27

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	Schnitt	Altersb.
Treiber	Andreas	Heidelberg	1960	GER	530	04:08	04:15	04:22	04:25	04:25	21:37:19	04:19	03:29
Heidemann	Udo	Bielefeld	1970	GER	540	03:46	03:54	04:01	04:02	04:04	19:50:01	03:58	03:30
Kuhlmey, Dr.	Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43	05:56	05:57	06:03	06:06	06:19	30:24:29	06:04	03:30
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285	04:54	04:55	05:02	05:05	05:06	25:04:22	05:00	03:30
Stahlberg	Jakob Levi	Hamburg	1971	GER	416	03:51	03:52	03:58	03:59	04:03	19:45:20	03:57	03:31
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53	04:34	04:44	04:46	04:47	04:53	23:47:17	04:45	03:32
Messerschmidt	Lutz	Magdeburg	1962	GER	575	03:58	04:05	04:25	04:32	04:32	21:34:03	04:18	03:32
Strack	Judith	München	1959	GER	548	04:37	04:38	04:44	04:45	04:46	23:32:03	04:42	03:33
Breer	Pater Tobias	Duisburg	1963	GER	534	04:08	04:13	04:19	04:19	04:24	21:25:26	04:17	03:33
Sachse	Matthias	Berlin	1964	GER	384	03:59	04:12	04:18	04:21	04:24	21:15:51	04:15	03:33
Zachau	Axel	Viersen	1974	GER	558	03:50	03:50	03:55	03:55	03:57	19:29:03	03:53	03:34
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269	03:28	03:34	03:53	04:47	04:48	20:33:57	04:06	03:34
Pöttger	Robert	Remshalden	1960	GER	392	03:57	04:24	04:29	04:32	04:45	22:10:00	04:26	03:34
Risch	Joachim	Köln	1955	GER	360	04:29	04:37	04:40	04:42	04:47	23:18:01	04:39	03:34
Rolfes	Maria	Löhne	1954	GER	294	05:00	05:05	05:08	05:09	05:13	25:37:01	05:07	03:34
Dembeck	Ralf	Geestland	1970	GER	518	03:31	04:00	04:17	04:18	04:19	20:26:55	04:05	03:34
Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119	03:55	04:05	04:13	04:18	04:25	20:59:46	04:11	03:35
Deifuß, Dr.	Holger	Ascheberg	1968	GER	541	04:02	04:07	04:08	04:09	04:10	20:37:09	04:07	03:35
Opl	Manfred	Kassel	1957	GER	556	04:26	04:34	04:36	04:38	04:44	23:00:23	04:36	03:36
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	1959	GER	395	04:25	04:27	04:30	04:36	04:38	22:38:11	04:31	03:37
Stoll	Winfried	Offenburg	1964	GER	437	04:01	04:17	04:18	04:27	04:28	21:35:55	04:19	03:37
Heitfeldt	Ulrich	Hohenhameln	1957	GER	440	04:30	04:34	04:39	04:40	04:42	23:07:20	04:37	03:37
Mol	Ben	Almere	1949	NED	37	04:54	05:02	05:03	05:03	05:05	25:10:08	05:02	03:37
Stepponat	Jörg	Bad Homburg	1958	GER	509	04:26	04:33	04:37	04:38	04:39	22:55:23	04:35	03:37
Hantscher	Stefan	Suhl-Heinrichs	1970	GER	492	03:58	03:58	04:04	04:09	04:22	20:33:39	04:06	03:38
Klopfer	Jürgen	Stuttgart	1978	GER	578	03:46	03:49	03:49	03:53	03:54	19:12:54	03:50	03:38
Henke, Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17	05:20	05:23	05:30	05:33	05:35	27:24:14	05:28	03:38
Spiekermann	Peter	Melle	1954	GER	462	04:42	04:47	04:47	04:50	04:51	23:59:54	04:47	03:38
Röhwedder	Wolfgang	Büsum	1962	GER	443	04:17	04:20	04:28	04:30	04:37	22:14:38	04:26	03:39
Fischer	Marc	Salzgitter	1973	GER	355	04:00	04:01	04:02	04:04	04:05	20:13:34	04:02	03:40
Schulz	Wolfgang	Barsinghausen	1968	GER	511	04:04	04:16	04:16	04:19	04:20	21:18:00	04:15	03:42
Mantel	Klaus	Fellbach	1963	GER	480	04:17	04:20	04:26	04:38	04:39	22:23:21	04:28	03:43
Pilz	Markus	Bad Driburg	1969	GER	406	03:59	04:09	04:13	04:25	04:25	21:13:32	04:14	03:43
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288	04:36	04:42	04:43	04:44	04:47	23:34:38	04:42	03:43
Klatt	Dirk	Montabaur	1959	GER	290	04:26	04:39	04:43	04:44	04:49	23:23:05	04:40	03:44
von Palombini	Jobst	Bückeberg	1969	GER	29	04:06	04:14	04:16	04:18	04:23	21:19:40	04:15	03:44
Hammann	Detlef	Stade	1965	GER	555	04:15	04:17	04:25	04:30	04:46	22:14:52	04:26	03:45
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	1971	GER	390	04:03	04:12	04:14	04:15	04:19	21:05:15	04:13	03:45
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258	03:52	03:59	04:05	04:22	04:35	20:55:28	04:11	03:45
Kröling	Matthias	Köln	1989	GER	514	03:33	03:44	03:49	03:50	03:55	18:52:01	03:46	03:46
Bartz	Jörg	Kremmen	1963	GER	566	04:16	04:26	04:36	04:39	04:47	22:46:02	04:33	03:46
Häsler	Olaf	Bremen	1965	GER	398	03:55	04:23	04:26	04:38	04:57	22:21:27	04:28	03:46
Bettingen	Andreas	München	1965	GER	549	04:23	04:27	04:28	04:32	04:34	22:25:22	04:29	03:47
Ramthun	Martina	Hamburg	1964	GER	369	04:06	04:31	04:36	04:36	04:49	22:39:16	04:31	03:47
Tegge-Walderst.	Monika	Norderstedt	1968	GER	477	04:22	04:24	04:25	04:29	04:33	22:14:39	04:26	03:47
Liegmann	Günter	Osnabrück	1956	GER	319	04:46	04:52	04:53	04:54	05:04	24:31:04	04:54	03:48
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162	04:35	04:36	04:39	04:45	04:50	23:28:15	04:41	03:49
Berkath	Petra	Walsrode	1972	GER	561	04:08	04:14	04:15	04:16	04:22	21:17:46	04:15	03:49
de Vries	Bennie	Stadskanaal	1965	NED	466	04:25	04:26	04:28	04:36	04:42	22:39:29	04:31	03:49
Lietz	Ralf	Wildeshausen	1961	GER	453	04:33	04:40	04:43	04:47	04:49	23:35:19	04:43	03:50
Stepponat	Birgit	Bad Homburg	1963	GER	570	04:26	04:50	04:54	04:55	04:57	24:04:02	04:48	03:50
Böttjer	Winfried	Bremen	1956	GER	358	04:49	04:50	04:58	05:02	05:06	24:48:45	04:57	03:50
Frühauf	Sylvia	Bissendorf	1964	GER	328	04:30	04:37	04:44	04:55	04:59	23:48:11	04:45	03:51
Mnich	Wolfgang Peter	Odenthal	1962	GER	537	04:32	04:43	04:44	04:44	04:45	23:31:30	04:42	03:52
Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10	04:16	04:25	04:25	04:33	04:39	22:20:17	04:28	03:52
Laig	Uwe	Lengerich	1957	GER	432	04:53	04:54	04:56	05:02	05:06	24:54:11	04:58	03:54
Klatt	Detlef	Leverkusen	1966	GER	439	04:27	04:31	04:32	04:38	04:40	22:52:28	04:34	03:54
Bremer	Andreas	Witten	1956	GER	468	04:51	04:56	04:58	05:09	05:16	25:11:39	05:02	03:54
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175	04:42	04:43	04:48	04:49	04:50	23:52:01	04:46	03:55
Fender	Norbert	Rutesheim	1959	GER	336	04:38	04:54	04:54	04:56	05:09	24:33:58	04:54	03:55
Körner	Jens	Leipzig	1972	GER	512	03:48	04:28	04:28	04:30	04:38	21:54:10	04:22	03:56
Kloss	Ingo	Bremen	1970	GER	513	04:17	04:21	04:24	04:36	04:37	22:17:53	04:27	03:56
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	1949	GER	357	05:26	05:28	05:29	05:33	05:35	27:33:00	05:30	03:57
Braemer	Lars	Walsrode	1972	GER	562	04:22	04:23	04:24	04:25	04:27	22:03:44	04:24	03:58
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	1962	GER	202	04:30	04:48	04:54	04:57	04:59	24:09:53	04:49	03:58
Brendemühl	Dieter	Lontzen	1939	BEL	580	05:16	05:21	05:47	08:24	08:39	33:28:30	06:41	03:58
Kummer	Peter	Hamburg	1953	GER	329	05:09	05:10	05:16	05:20	05:33	26:30:41	05:18	03:59
Kühne	Martin	Cuxhaven	1968	GER	572	04:19	04:31	04:38	04:44	04:46	23:01:01	04:36	04:00
August	Karsten	Hamburg	1979	GER	520	04:07	04:10	04:12	04:12	04:15	20:57:53	04:11	04:00
Preine	Gerrit	Bomlitz	1962	GER	383	04:23	04:47	04:58	05:04	05:07	24:20:47	04:52	04:00
Traeder	Martin	Hamburg	1990	GER	307	03:37	04:00	04:02	04:10	04:14	20:03:08	04:00	04:00
Martin	Peter	Bad Hersfeld	1965	GER	523	04:40	04:43	04:44	04:47	04:48	23:44:55	04:44	04:00

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	Schnitt	Altersb.
Isman	Dehen	Köln	1967	AUT	469	04:37	04:39	04:46	04:51	04:54	23:49:42	04:45	04:01
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	1964	GER	403	04:30	04:47	04:49	04:53	05:04	24:05:26	04:49	04:02
Frank	Rolf	Hohenaspe	1937	GER	6	07:01	07:11	07:17	07:17	07:20	36:07:40	07:13	04:02
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260	04:43	05:04	05:21	05:26	05:31	26:09:55	05:13	04:03
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233	05:06	05:20	05:22	05:25	05:28	26:43:09	05:20	04:03
Jungclaus	Frank	Wedemark	1969	GER	413	04:28	04:32	04:41	04:44	04:46	23:13:54	04:38	04:04
Meikstat	Gunnar	Berlin	1981	GER	489	04:11	04:11	04:12	04:12	04:14	21:01:18	04:12	04:04
Barz	Stephan	Neu Wulmstorf	1965	GER	571	04:40	04:47	04:49	04:52	05:04	24:14:22	04:50	04:05
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	1947	GER	366	05:42	05:48	05:58	05:59	06:00	29:29:25	05:53	04:07
Gruhn	Frank	Salzgitter	1965	GER	376	04:42	04:48	04:54	04:58	05:01	24:25:44	04:53	04:07
Neugebauer	Katrin	Stadthagen	1986	GER	531	04:02	04:08	04:10	04:12	04:15	20:49:52	04:09	04:08
Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254	05:09	05:16	05:21	05:26	05:29	26:43:46	05:20	04:08
Sawilla	Holger	Berne	1971	GER	553	04:17	04:25	04:47	04:52	04:56	23:18:22	04:39	04:09
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87	05:07	05:08	05:12	05:21	05:27	26:17:35	05:15	04:09
Krause	Karsten	Düsseldorf	1972	GER	547	04:34	04:37	04:38	04:39	04:39	23:10:05	04:38	04:10
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weye	1952	GER	196	05:25	05:36	05:38	05:39	05:41	28:01:46	05:36	04:10
Vajen	Heino	Osterh.-Scharm. b.	1963	GER	446	04:37	04:48	04:55	05:12	05:35	25:08:52	05:01	04:10
Hinz	Doris	Eckernförde	1971	GER	486	04:35	04:38	04:41	04:47	04:48	23:31:51	04:42	04:10
Köhn	Erika	Tangstedt	1956	GER	272	05:45	05:45	05:46	05:52	05:55	29:06:56	05:49	04:12
Sweers	Ralf	Emden	1963	GER	425	04:49	04:52	05:08	05:11	05:17	25:20:12	05:04	04:12
Junker	Gerd	Wallenhorst	1956	GER	323	05:22	05:23	05:24	05:28	05:35	27:14:28	05:26	04:13
Fender	Birgit	Rutesheim	1963	GER	335	05:09	05:20	05:24	05:33	05:34	27:03:19	05:24	04:19
Javed	Roman	Rheda-Wiedenbrück	1985	GER	533	04:07	04:18	04:21	04:25	04:35	21:49:13	04:21	04:19
Gargano	Angela	Barletta	1961	ITA	115	05:23	05:25	05:40	05:43	05:44	27:57:34	05:35	04:20
Scheper	Thorsten	Langförden	1965	GER	410	04:24	04:58	05:12	05:13	05:53	25:42:32	05:08	04:20
Eisele	Gabriele	Rendburg	1963	GER	354	05:01	05:25	05:29	05:38	05:38	27:13:40	05:26	04:20
Wenzel, Dr.	Christoph	Dortmund	1960	GER	44	05:19	05:23	05:24	05:26	05:41	27:15:28	05:27	04:23
Hahn	Alexander	Lensahn	1970	GER	524	04:48	04:57	05:01	05:02	05:04	24:53:25	04:58	04:24
Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57	06:06	06:15	06:33	06:33	06:51	32:19:51	06:27	04:27
Selent	Andrea	Hannover	1966	GER	498	05:08	05:18	05:25	05:29	05:33	26:54:40	05:22	04:28
Bieler	Michael	Berlin	1978	GER	502	04:18	04:40	04:49	04:51	05:02	23:42:43	04:44	04:29
Bruns	Annette	Bad Dürkheim	1967	GER	565	05:07	05:20	05:20	05:22	05:27	26:38:28	05:19	04:29
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	1958	GER	160	05:17	05:36	05:45	05:51	05:56	28:27:24	05:41	04:30
Bieler	Jana	Berlin	1979	GER	501	04:33	04:35	04:40	04:44	04:51	23:25:36	04:41	04:30
Koczor	Carsten	Kreuztal	1972	GER	496	04:57	05:03	05:04	05:08	05:08	25:22:04	05:04	04:33
Pandian	Sivabalan	Mumbai	1958	IND	457	05:35	05:42	05:47	05:53	05:56	28:54:33	05:46	04:34
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	1960	GER	389	05:35	05:35	05:36	05:51	05:52	28:32:23	05:42	04:36
Boyde-Wolke	Robert	Zeuthen	1974	GER	545	04:40	04:57	05:10	05:10	05:10	25:10:27	05:02	04:36
Clever, Dr.	Ulrich Martin	Leipzig	1953	GER	581	06:01	06:07	06:13	06:16	06:17	30:56:43	06:11	04:39
Würl	Hans	Rödinghausen	1961	GER	320	05:18	05:35	05:48	05:51	06:04	28:37:36	05:43	04:39
Heyer	Hermann	Winningen	1960	GER	420	05:23	05:29	05:53	06:00	06:10	28:57:22	05:47	04:40
Karklis	Ute	Steinhagen	1969	GER	567	05:24	05:26	05:26	05:29	05:29	27:16:52	05:27	04:43
Niedeck	Tanja	Neuenkirch	1975	GER	495	04:51	05:06	05:07	05:11	05:16	25:33:43	05:06	04:43
Leffler	Mirko	Suhl	1970	GER	338	05:16	05:18	05:18	05:22	05:32	26:47:09	05:21	04:44
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171	05:30	05:30	05:34	05:36	05:39	27:51:41	05:34	04:45
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237	06:12	06:13	06:13	06:18	06:22	31:20:37	06:16	04:45
Penning	Hans-Dieter	Leer	1962	GER	519	04:41	05:28	05:41	05:55	07:12	28:59:38	05:47	04:46
Baumann	Judith	Jockgrim	1972	GER	536	04:28	04:55	05:43	05:44	05:45	26:37:01	05:19	04:46
Schroeder	Christine	Hamburg	1958	GER	257	05:42	06:33	06:38	06:38	06:38	32:11:53	06:26	04:47
Kellermann	Peter	Wentorf	1957	GER	271	05:26	05:27	06:08	06:34	06:59	30:36:32	06:07	04:47
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	1956	GER	137	05:57	05:58	06:19	06:20	06:20	30:56:11	06:11	04:47
Hunhold	Jens	Rathenow	1968	GER	367	04:59	05:11	05:27	05:29	06:30	27:37:57	05:31	04:48
Baade	Mike	Wunstorf	1973	GER	552	05:10	05:17	05:19	05:21	05:22	26:31:33	05:18	04:48
Ulrich	Claudia	Ditzingen	1969	GER	537	05:26	05:34	05:35	05:35	05:38	27:52:55	05:34	04:49
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226	06:57	07:02	07:09	07:14	07:20	35:44:31	07:08	04:50
Löher	Burkhard	Wedel	1959	GER	409	05:53	05:55	05:59	06:10	06:25	30:23:09	06:04	04:51
Heilers	Florian	Düsseldorf	1975	GER	373	05:07	05:17	05:17	05:20	05:52	26:54:50	05:22	04:58
Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168	05:17	05:41	05:41	05:42	05:44	28:08:11	05:37	04:58
Schulze	Klaus-Dieter	Kropp	1952	GER	551	06:25	06:38	06:45	06:51	06:59	33:40:47	06:44	05:00
Reddert	Anja	Bergisch Gladbach	1975	GER	542	05:05	05:26	05:26	05:27	05:31	26:58:00	05:23	05:00
Köhler	Tom	Steinfurt	1970	GeR	507	04:59	05:22	05:30	06:02	06:38	28:33:21	05:42	05:03
Neumann	Bernd	Vellmar	1951	GER	345	06:33	06:39	06:59	07:01	07:04	34:18:28	06:51	05:03
Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124	05:37	06:24	06:29	06:30	06:33	31:35:12	06:19	05:11
Kühl	Sabine	Alveslohe	1968	GER	471	05:59	06:02	06:11	06:12	06:12	30:38:03	06:07	05:13
Felser	Kerstin	Germersheim	1973	GER	441	05:28	05:49	05:52	06:09	06:09	29:28:54	05:53	05:21
Feurich	Cornelia	Hamburg	1955	GER	458	07:31	07:33	07:33	07:35	07:36	37:50:42	07:34	05:22
Möhle	Marion	Darmstadt	1965	GER	282	06:02	06:38	06:42	06:46	06:48	32:58:30	06:35	05:24
Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103	07:30	07:33	07:34	07:43	07:44	38:04:25	07:36	05:36
Barz	Inka	Neu Wulmstorf	1971	GER	532	06:07	06:16	06:18	06:26	06:26	31:34:27	06:18	05:38
Hottas	Christian	Hamburg	1956	GER	1	07:09	07:13	07:14	07:19	07:25	36:21:41	07:16	05:38
Kortyka	Sara	Speyer	1991	GER	351	05:38	05:54	05:57	05:59	05:59	29:29:03	05:53	05:53
Kater	Werner	Fuhlen	1952	GER	434	08:01	08:01	08:02	08:02	08:03	40:12:04	08:02	05:59

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	Schnitt	Altersb.
Weismann	Torsten	Breisach	1975	GER	442	06:15	06:24	06:28	06:30	07:11	32:49:52	06:33	06:03
Szarvas	Markus	Sonsbeck	1967	GER	424	07:09	07:13	07:14	07:15	07:22	36:16:24	07:15	06:14
Walendy	Andreas	Vellmar	1982	GER	479	06:44	06:57	07:11	07:19	07:17	35:30:46	07:06	06:56

Auf unserer Webseite findet ihr weitere Statistiken.

Aktuelle Information zur Rahmenstartzeit

von Michael Kiene

Urkunde



Laufen in
Northeim

Max Mustermann

100 Marathon Club

hat beim
7. Seenplatten-Marathon
den Marathon in einer Zeit von
5:52
absolviert
und belegt damit den
6. Platz
in der
1. Platz in der 4. Senioren M40



Northeim, 19.01.2022

Michael Kiene
Michael Kiene

NICHT
ZÄHLBAR

Keine Angst, es geht nicht um die Zählbarkeit dieser Veranstaltung. Es ist nur der Eye-Catcher für die folgende Information:

Aus aktuellem Anlass möchte ich noch einmal auf §2 Absatz 6 der neuen Zählordnung hinweisen.

Da heißt es:

... Vor oder nach einer Rahmen-Startzeit ist ein Früh- oder Spätstart nicht möglich ...

Wenn also eine Veranstaltung mit einer Rahmenstartzeit ausgeschrieben ist, dürft ihr für einen zählbaren Lauf nur innerhalb dieser Rahmenstartzeit starten.

Anstelle eines Frühstarts bietet es sich in diesem Fall an, dass der Veranstalter die Rahmenstartzeit erweitert. Gemäß Zählordnung darf diese bis zu 6 Stunden betragen.

Für Rückfragen zur Zählordnung stehe ich euch als Statistiker gerne unter meiner Mailadresse:

kiene.michael@gmail.com zur Verfügung.

Inhalt

Adressen	2
Berichte unserer Mitglieder.....	3
Desert Marathon Eilat und Marathon Dead Sea	3
600. Marathon - wie ich es im zweiten Anlauf erreichte	4
Ägypten Marathon Luxor 14.01.2022.....	8
Vom Laufen und Wandern	10
Dieter Brendemühl – Wir begrüßen unser ältestes Neumitglied	12
Personalien	13
Jubiläen	13
Trauer um Bob Dolphin	14
Trauer um Hans-Jürgen Lange	14
Trauer um Werner Sonntag	15
Geburtstage.....	16
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe	16
Austritte	16
Vereinsveranstaltungen 2022	16
Mitgliederversammlung des 100MC am 30.07.2022	16
Jahresstatistik per 31.12.2021 (erstellt von Michael Kiene).....	17
Gesamtstatistik per 31.12.2021 (erstellt von Michael Kiene)	20
Best Five 2021 altersbereinigt (erstellt von Michael Kiene).....	27
Aktuelle Information zur Rahmenstartzeit.....	30
Inhalt.....	31
Impressum	31

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> “ 2/2022 erscheint ca. Mitte August 2022 Redaktionsschluss: 10.07.2022 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:



**Wir begrüßen
unser ältestes Neumitglied.**

Dieter Brendemühl, 82 Jahre

Dieter ist mit 82 Jahren in den 100 Marathon Club eingetreten