



“100MC *aktuell*“

Clubzeitung des 100MC – 1/2023

Jahreshauptversammlung am 1. April 2023 in Hamburg



Marathonläufe in exotischen Ländern sind beliebt

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: „philippinische Marathonheldin“ am 08.01.23 beim Cebu Marathon (Foto: Mirko Leffler).

Foto auf der Rückseite: Mitgliederversammlung 2020 in Hamburg-Öjendorf (Foto: Jana Bieler).

Berichte unserer Mitglieder

Begegnung nach einer durchlaufenen Nacht

von Joachim Risch

Es ist eine jener nach Frühsommer duftenden Nächte im Schweizer Jura, die wir Läufer so sehr lieben. Einige Laufstunden liegen schon hinter uns, die Ungewissheiten der vielen weiteren Stunden vor uns ahnen wir. Aber das Zeitgefühl verliert seine Richtung in dieser Nacht im ruhigen Laufen und Atmen. Am Start in Biel standen wir noch dichtgedrängt zusammen, Elisa nicht weit von mir, aber ihr Kopf in der Vielzahl der erwartungsvoll angespannten Köpfe war nicht zu erkennen. Jetzt weiß ich sie nicht mehr in meiner Nähe, das Läuferfeld ist weit auseinandergezogen. Manchmal unterhalten wir uns mit Unbekannten, denen wir uns im Laufen vertraut fühlen. Manchmal denken wir ruhig vor uns hin, manchmal denken wir an nichts anderes als an das besorgniserregende Gefühl in der linken Wade, und manchmal denken wir an gar nichts. Die Sinne machen manche Beobachtungen, die sonst unser Bewusstsein nicht erreichen.

Rechts begleitet uns der Vollmond, links gleiten Getreidefelder vorbei. Am liebsten sehe ich Roggenfelder, die grünen Ähren wiegen sich mit ihren langen Grannen ganz leicht im kaum spürbaren Lufthauch. Ich sehe meinen Schatten mitlaufen, die Umrisse des Kopfes dunkel im hellen Getreide. Um den Kopf herum ist das Licht viel heller - wie eine Aura. Habe ich so etwas schon einmal gesehen? Gibt es das überhaupt?

Die Kornfelder liegen schon wieder hinter mir. Auch die Gedanken, die mich gerade noch beschäftigt haben, bleiben zurück. Jetzt tauchen wir in den nächsten Wald ein. Die alten Bäume schlagen hoch über unseren Köpfen zusammen, und das Mondlicht findet nicht den Weg herunter zu uns kleinen Läufern. Wenig ist zu sehen, die Ohren übernehmen die Aufmerksamkeit. Ich lausche in die Stille. Selten unterhalten sich noch Läufer, ruhiges Atmen ist zu hören, das leise Geräusch der weichen Schuhsohlen. Wir hören, ob die Sohlen auf Waldboden treffen, auf Baumwurzeln oder auf Steine. Ein Käuzchen über uns krächzt. Ich stelle mir vor, wie die Menschen zu alten Zeiten im Wald unterwegs waren, begleitet nur vom spärlichen Licht der Natur oder gar gänzlich ohne Licht. Da wurde jedes Geräusch, jedes Knacken zum Geheimnis. Geheimnisvolle Geräusche im grauen Wald weckten grause Gedanken. Ein Käuzchen im Wald war kein Käuzchen, sondern ... Was es für unsere Vorfahren war, weiß ich nicht, denn heute fühlen wir uns sicher im Wald. Im Wald sind keine Räuber mehr, höchstens Raubvögel. Schade, dass das nette Käuzchen eigentlich ein Räuber ist und davon lebt, anderen netten Waldbewohnern an den Balg zu gehen.

Lange habe ich nichts mehr gehört, worauf meine Gedanken anspringen könnten. Eigentlich müsste sich jetzt der erste Schimmer der Dämmerung zeigen - oder ist es nur der Kampf gegen die Müdigkeit, gegen das Herabfallen der Augenlider, der mir den sehnsüchtigen Gedanken an den Tagesanbruch eingibt? Noch ist alles still. Aber war da nicht eine Vogelstimme? Kein Käuzchen, sondern ein schüchterner kleiner Singvogel? Zaghafte, vorsichtige? Ich vergesse, dass ich laufe und laufe, ich lausche in den Raum des Waldes um mich herum und über mir. Da höre ich einen anderen Vogel - kein Zweifel - er singt! Und noch einer - und im gleichen Augenblick im ganzen Wald um mich herum - von allen Seiten singt es nun! Als hätten alle darauf gewartet, dass sich der erste Vogel traut. Nun ist der Bann gebrochen - alle stimmen ein! Ist es weniger dunkel als gerade eben noch? Ich kann es nicht entscheiden, aber ich fühle mich so frisch als wäre der helle Tag schon da. Vorbei die Sorge, ich könnte beim Laufen einschlafen. Was der Gesang der kleinen Vögelchen alles auslösen kann, wenn man ihnen nur zuhört!

Irgendwo hinter mir wird Elisa sein, vielleicht eine Stunde entfernt. Ihr habe ich es zu verdanken, dass ich hier eine Naturnacht erlebe, die wir Großstädter uns sonst gar nicht mehr vorstellen können. Elisa ist meine Laufmentorin. Sie ist eine Generation älter und erfahrener und auch weiser als ich. Von ihr habe ich mit meiner jugendlichen Ungeduld erfahren, dass viel weiter kommt, wer langsamer läuft - und mit kostbaren Erlebnissen aus der Natur zurückkehrt. "Wenn du dein Tempo gefunden hast, kannst du laufen, bis es dir langweilig wird." Das hörte sich an wie irgendein Spruch, wurde aber schnell eigene Erfahrung. Erstaunt bekam ich mit, wie weit sich die Grenze zur Langeweile hinausschiebt. Und was ich alles mit mir erleben kann, wenn ich mich allmählich dieser Grenze nähere.

Elisa hatte seinerzeit ihren Arzt gefragt, ob er noch einen anderen Rat habe als die Herztabletten. Der Arzt schlug ihr vor, es mit einem AOK-Lauftreff zu versuchen. Nicht alle Patienten nehmen solche Ratschläge an. Elisa tat es. Die Energie, die sie zu den Herztabletten geführt hatte, führte sie nun wieder davon weg. Aus dem Lauftreff wurde ein Marathonlauf. Aus einem wurden viele Marathonläufe, und dann kamen die 100 km.

Hundert Kilometer. Als Schuljunge hörte ich einmal, dass einer der großen Mitschüler die 100 km von Biel mitgelaufen sei. Solche Leistungen gab es in den Abenteuer geschichten, die ich las. Dort gab es lauter Helden. Aber meine Mitschüler, auch die großen, waren ganz normale Menschen, keine Romanhelden. Nein, diese Geschichte glaubte ich nicht. Das war wohl eine der Geschichten, die beim Weitererzählen jedes Mal ein bisschen großartiger wurden.

Und jetzt war ich, dank Elisa, mit ihr in dieser warmen Bieler Nacht unterwegs. Als ganz normaler Mensch. In der vergangenen Nacht hatte mich der Respekt vor dieser Strecke, die vor uns lag, immer wieder vom Schlafen abgehalten. Und heute Nacht denke ich zwar dauernd ans Schlafen, aber Schlafen ist natürlich ausgeschlossen, denn wir sind erst bei einbrechender Nacht auf den Weg geschickt worden, und auch die Allerschnellsten werden nicht vor Tagesanbruch wieder in Biel sein - geschweige denn wir, das Fußvolk. Irgendwo hinter mir ist Elisa auf den Beinen. Elisa wird bald 70, da sind die Füße nicht mehr so flink. Wer langsamer läuft, hat es nicht leichter. Die unüberschaubar weite Strecke dehnt sich noch weiter, die Müdigkeit hat umso mehr Wucht, je länger sie dauert. Wenn sich die Jüngeren schon im Schatten ausruhen können, lässt die Tageshitze die Langsameren ihre Kraft spüren, und es gibt mehr Zeit für die Gedanken, die uns einreden, sofort aufzuhören. Die Langsameren sind noch der Sonne ausgesetzt, wenn die Flotteren schon längst geduscht haben, ihre Medaille deutlich sichtbar am Hals tragen und gemeinsam diejenigen betrachten, die erst jetzt ins Ziel kommen.

Auch ich stehe nun unter denen, die sich großartig fühlen und großartig finden, und betrachte die Anderen. Ich weiß noch, was ich gesehen habe, als ich auf das Ziel zukam, und ich sehe nun auch, was ich nicht mehr wahrgenommen habe. In immer größeren Abständen kommen sie nun auf das Ziel zu, den staubigen Weg herunter durch die Felder, rechts und links die Fahnen der vielen Länder, aus denen wir angereist sind, dann noch ein bisschen Asphalt zur Schonung der Füße, vor den Augen das große Banner mit der langersehnten Aufschrift "ZIEL". Gestern Nacht hatten wir diese Buchstaben noch von der anderen Seite aus gesehen. Jetzt kommt die rote Kontaktmatte für die Zeitnahme, dann die Photographen, die wir anlächeln, was nicht mehr alle von uns schaffen. Dann die helfenden Hände, die uns die Medaillen umhängen - die Frauen für die Männer und die Männer für die Frauen. Den Gesichtern und dem Laufstil können wir die Geschichte ihres Laufes ansehen.

Im Ziel - hundert km liegen hinter uns, hunderttausend Schritte, lange Steigungen, Stunden, die wir schon wieder vergessen haben, so versunken waren wir in unseren Gedanken, ekelhaft steile Gefälle, Schotter, Baumwurzeln im Zwielflicht der Dämmerung, vernünftige Getränke, die man irgendwann nicht mehr sehen und schmecken möchte, Verdauungspausen im Gebüsch, bei denen wir keine Ahnung hatten, wie unsere schmerzenden Beine wieder aus der Hocke hoch kommen sollten -

und jetzt die abgrundtiefe Zufriedenheit im Ziel. Dass das Gehen nach der Ziellinie von einem Moment auf den anderen so mühsam wird, ist nur ein Anlass zum gemeinsamen Lachen.

Nun stehe ich da und warte auf Elisa. Die Nachmittagssonne brennt wie die Fußsohlen, beide brennen auch, wenn man nicht mehr läuft. Aber Elisa läuft noch, und jetzt läuft sie auf das große Banner mit den wuchtigen Buchstaben "ZIEL" zu. Älter als die vor ihr, älter als die hinter ihr, aber munter und strahlend. "Du siehst ja noch frisch aus" sage ich zu ihr. Sie steht nun vor mir, die Hände in den Hüften, und sagt mit leicht empörter Stimme: "Aber ich hab' mich doch nicht verausgabt!"

6. Marathon des Papillons - Trail-Marathon International Togo von Dirk Kahlmeyer

Das war ein extremer Marathon in Togo, mit sehr vielen positiven Begegnungen - einzigartig!

Das Laufen verbindet weltweit und man taucht in Kulturen ein, wovon ich niemals geträumt hätte!

Der Duisburger Pater Tobias Breer - Der Marathon Pater, 60.000 Kilometer gegen die Armut - so das aktuelle Buch!

Ich lernte Pater Tobias 2021 in Israel, Eilat, beim Dessert Marathon kennen. Danach trafen wir uns immer wieder bei Laufveranstaltungen. Unter anderen, die durch den 100 Marathon Club organisiert, ausgetragen wurden. Im August 2022 fragte mich Pater Tobias, möchtest du mit nach Togo?! zum Papillons Marathon!

Togo, wow, keine Frage ich komme gerne mit.

Der Veranstalter Christoph Lindenbeck, Freiburg, organisiert unter anderen diesen Papillons-Trail-Marathon International Togo. Die Startgelder kommen zielgerecht für eine Schule in Lomé, Hauptstadt in Togo, zugute.

Dieses Mal machte Pater Tobias sich für den Verein - Togo Projekte - stark. Damit Kinder im westafrikanischen Land eine bessere Bildung erhalten, so startete er in Togo beim „6. Marathon des Papillons“. Der Oberhausener Rotary Club Antony Hütte fand die Idee sofort gut und unterstützte ihn dabei - mit Spendengeldern.

Super - ich war mit dabei!

Brigita Trzeciak, die Gründerin des Vereins - Togo Projekte - hatte alles perfekt organisiert! Sie holte uns vom Flughafen ab und die erste Fahrt ging nach Agbodrafo in die Villa Nadou.

Nach dieser Übernachtung starteten wir in Richtung Kpalime, zum Marathon.

05.11.2022, 06:15 Uhr, mit Sonnenaufgang startete dieser außergewöhnliche Marathon. 20 Läufer/innen begannen nun einen ganz besonderen Abenteuerlauf. Die Trail-Strecke mit 3 Kontrollstellen rund um die Stadt Kpalime hatte es in sich!

Ich wollte mit Pater Tobias gemeinsam laufen, leider hatte ich an diesem Tag Probleme mit der linken Wade und ich musste vorsichtiger, langsamer laufen. Die Temperaturen kletterten nach kurzer Zeit auf 35 Grad, hinzu kam eine hohe Luftfeuchtigkeit von 90 Prozent. Die Strecke wurde jetzt auch immer trailiger, es ging immer tiefer in den Busch durch den Regenwald. Unter anderem passierten wir soeben den Grenzübergang nach Ghana für ein kurzes Stück - beeindruckend.

Giftige Schlangen krochen durch die Gegend!

Immer wieder durchquerte ich die ansässigen Dörfer, wo die Bewohner mir mit einem Lächeln den Weg zeigten und die Kinder mich aus dem Dorf begleiteten - großartig!

1300 Höhenmeter mussten auch gemeistert werden.



Fotos: privat

Diesen Moment an der Verpflegungsstelle werde ich nie vergessen. Hier begegnete ich Pater Tobias, klitschnass, seine Gesichtszüge sind gezeichnet von den Anstrengungen des Laufes. Pater Tobias kam soeben vom Wasserfall und ich musste runter, weil dort war eine Kontrollstelle, gut, dass es keinen Spiegel gab, wir tauschten uns aus, er 30,5 km auf der Uhr, ich 29 km, da wusste ich genau, was auf mich zukam. Das war hart!



Jetzt ging es runter zum Wasserfall, Kontrollpunkt, frisch machen und wieder hoch. Beim Hochlaufen begegnete mir ein Feldarbeiter. Machete in der Hand und einen langen Bambusstock auf der Schulter. Mit einem großen Lächeln signalisierte er mir, ich sollte vorweg gehen. Keine 2 Meter und wir tauschten die Reihenfolge. Mein Herz stand 10 cm vor der Brust und ich konnte bei meinem Herzschlag zusehen! - unglaublich, das war hart! - was für ein Ding!

Wieder zurück bei der besagten Begegnung, Verpflegungsstelle, Wasser, Ananasstücke plus Salzgebäck Aufnahme und es ging weiter.

Auch jetzt ging es wieder richtig tief in den Busch, Wahnsinn, was für eine beeindruckende Natur! Alle Sinnesorgane waren geschärft, trotzdem verirrten wir uns Läufer, weil Markierungen fehlten und die Strecke im Busch nicht so ersichtlich war!

Ja, Kontrollpunkt 3, km 41, die Freude war jetzt schon riesengroß, das Ziel vor den Augen!

Was für ein großes einzigartiges Abenteuer, leichte Wadenprobleme und gefinisht!

Das war mit Abstand der schwierigste Marathon, den ich gelaufen bin, in einer beeindruckenden wunderschönen Kulisse!

Dirk Kahlmeyer vom 100 Marathon Club erreicht nach 8:57:20 h und 48,23 km auf Platz 13 Männer, 15 Platz Gesamt, sehr glücklich das Ziel.

Durch den Spendenlauf von Pater Tobias kamen allein aus Oberhausen 21.000 Euro für den Verein Togo Projekte zusammen!

In den nächsten Tagen hatten wir wunderbare Begegnungen unter anderen mit den Einweihungen und Anbaus der Kindergärten in Sodo und Vogan - Volksfeststimmung!

Für den Kindergarten in Patatoukou gab es Kindergartenkleidung und Spielgeräte sowie im Kindergarten Agbodrafo Tische und Hocker.

In Agbodrafo trafen wir den traditionellen Chef im Kanton, Apeto Mensah Assiakouley VI., und Victor Gunn, den aktuellen Bürgermeister.

In Goumoukope den traditionellen Chef im Strandpavillon.

Wiederum in der Hauptstadt Lomé - in der deutschen Botschaft, Botschafter Matthias Veltin und am Strand unter Palmen Prinz Lorenzo, dreifacher Boxweltmeister im Mittelgewicht.

Wir besichtigten den deutschen Friedhof in Aecho und das Sklavenhaus in Agbodrafo, das deutsche Denkmal und die Wallfahrtskirche in Togoville.

Das alles waren für mich sehr interessante, wunderschöne Eindrücke mit vielen positiven Begegnungen - einzigartig!

Zu guter Letzt möchte ich mich bedanken bei Brigita Trzeciak für alles. Wenn wir das Buschtaxi nicht benutzen konnten, fuhr uns Momo sehr sicher durch Togo. Danke Momo und natürlich an Gladys Dapam für ihre Gastfreundschaft und ihre Kochkünste, mit denen sie uns die ganze Zeit verwöhnte! DANKE!!!

300? Dann auf nach Asien!

von Stefan Bicher

Mit Mirko Leffler verbindet mich seit dem 09.02.2013, dem Tag als ich ihm das erste spezielle gelbe Shirt mit seinen Initialen überreichen durfte, nicht nur die 100MC-Mitgliedschaft, sondern seit knapp 13 Jahren ebenfalls eine durchaus „bewegte Freundschaft“. Vor einiger Zeit versprochen wir uns, auch den jeweils 300. Marathon gemeinsam zu bestreiten. Neben Premieren, Jubiläen und „Hahn-Weber-Zeiten“ sammelt Mirko - wie unter anderem auch Doris und Mario Sagasser - Wettkämpfe der besonderen Art: Sie alle wollen in so vielen Ländern wie möglich mindestens 42,195 km absolvieren. Dafür gibt es übrigens unterschiedliche Organisationen mit diversen Regelwerken, welche für „Länderpunktesammler“ gelten. Und so ergab es sich, dass einige Mitglieder des Count-

ry Marathon Club Anfang des Jahres nach Südostasien reisen wollten, um dort bislang „unbelaufene“ Gebiete zu beglücken. Vier Marathons in vier verschiedenen Territorien standen dabei auf dem Wunschzettel - und um dieses Projekt möglichst effektiv zu gestalten, sollten zwischen Marathon Nr. 1 und Nr. 4 maximal sieben Tage liegen. Das mag ein bisschen absurd klingen - spannend ist die Organisation und Durchführung einer solchen Tour allemal.

Da der Trip genau in den Zeitraum fallen würde, in welchem Mirko und ich unser Jubiläum anvisiert hatten, sagte ich dem Reisetrip im Herbst 2022 gerne zu. Nun musste nur noch ein Problem gelöst werden: Zwischen uns klaffte zu diesem Zeitpunkt lt. Statistik eine Lücke von exakt 10 Marathons! Angestachelt eilte mein Kamerad daraufhin im November und Dezember durch die bunte Republik und erlief u.a. „Zähler“ bei Jürgen Haschen in Kassel, Heiner Schütte in Nordstemmen, Jobst von Palombini in Bückeberg und Ulli Tomaschewski in Crailsheim. Selbst in Dresden und Suhl wurden Mirko's liebe KameradInnen noch für wichtige „Einsätze“ gewonnen. Kurz vor Weihnachten hatten es die vereinten Kräfte geschafft: Wir beide lagen mit je 298 Marathons gleich- und wohlauf. Hoffnungsvoll hoben wir am 02.01.2023 in Frankfurt am Main ab und landeten tags darauf erstmals in Hongkong - das Unternehmen konnte beginnen. Der Großteil der Laufveranstaltungen sollte dabei aufgrund des raren Zeitbudgets "eigenorganisiert" stattfinden. In Hongkong entführte uns der Kurs des 1. Harbour Side Marathons am 04.01.2023 an die Hafepromenade. Stets die Wolkenkratzer des Bankenviertels im Blick, flanierten wir im Lauftempo bei 20 ° Celsius am Space-Museum, dem Hongkonger MoMa sowie an aus- und einfahrenden Schiffen vorbei. Die Pendelstrecke war zwar nur etwas mehr als zwei Meilen lang; in der quirligen City war an jenem Mittwochvormittag dennoch immer wieder Neues zu entdecken. Die mannshohe, kampfbereite Skulptur von Bruce Lee machte uns zusätzlich Dampf, während wir auf den letzten Kilometern durch einen verlockenden Eiswagen regelmäßig ausgebremst wurden.

Ein (negativer) PCR-Test für das nahe gelegene Macau inkl. Transport und dortiger Übernachtung sowie die anschließende Rückreise nach Hongkong beschäftigten uns für die verbliebenen Stunden,

da sich die „coronabedingten“ Einreisemodalitäten für beide Sonderverwaltungszoneen gefühlt täglich änderten. Durch offenbar (lauf-) göttliche Fügung bezogen wir nach aufreibender Bus- und Taxifahrt am Mittag des 05.01.2023 doch noch unser Hotel in Macau, um keine 40 Minuten später beim 1. Parque Colina Marathon zu starten. Die Sonne brannte als wäre sie noch ganz neu und trieb uns auf kurzen Parkrunden zwischen Licht und Schatten hin und her. Wie gerne hätten wir uns im Inneren der prächtig funkelnden Gebäude ringsherum abgekühlt; trotz der Ahnung, dass sich Casinos gerne mit freundlicher Harmlosigkeit tarnen und die dort lauernen einarmigen Banditen normalerweise „keine Gefangenen“ machen. Stattdessen schwitzten wir, bis sich die kühlende Nacht über das „Las Vegas Asiens“ legte. Beinahe 9.000 Kilometer entfernt von zu Hause hatten wir nun wirklich die lang ersehnte „300“ erreicht!

Zufrieden und glücklich fielen wir in's Bett, denn schließlich wartete am nächsten Nachmittag bereits der Flieger zur ältesten Stadt der Philippinen.



Im Dahindämmern dämmerte uns: Das Schwierigste bei solch einem "Ländersammeltrip" ist nicht etwa die Beinarbeit, sondern vielmehr die knifflige Organisation unter Beachtung der aktuellen Einreisebedingungen inklusive dem mancherorts notwendigen Geldumtausch plus Logistik, Unterkunft, Sightseeing und natürlich der Vorbereitung auf den nächsten Marathon. Aber da wir quasi „Profis“ in dem Metier an Bord hatten - mit zum Teil sehr deutlich über und knapp unter 100 „Länderzählern“ - funktionierte fast alles reibungslos.

Daher standen wir am 08.01.2023 auch pünktlich bei 26 ° Celsius an der Startlinie des 12. Cebu Marathon. Zwei Stunden nach Mitternacht - so früh wie noch nie! Unerwartet war, dass wir dabei von tausenden Wegbegleitern umringt wurden - und wie viele Menschen - auch Kinder - zu der Uhrzeit noch die schlaflose Metropole bevölkerten. Erstaunlich war, dass ich auf einmal als das die meisten Einheimischen überragende, exotische Fotomotiv mit Hut gehandelt wurde. 130 Minuten nach dem fulminanten Startfeuerwerk erhielten die Worte „Warmer Regen“ für uns eine ganz neue Bedeutung: Das Wasser an den Verpflegungsstellen war deutlich kälter als das von oben! Die neueste Augenweide der Metropole, die im letzten Jahr fertiggestellte und nun längste (Schrägseil-) Brücke der Philippinen, zog uns mit ihren - zu Ehren des Christentums - nachts als funkelnde Kreuze umdekorierten Pfeilern magisch an und entließ uns erst nach einem gefühlten Halbmarathon bei Tagesanbruch wieder vom eigentlich mautpflichtigen Schnellstraßenasphalt Richtung Ziel. Im Flughafengebäude ertönen tags darauf zum letzten Mal die uns selbst auf die Toilette verfolgenden Rhythmen von "I love Cebu" und "Pit Senyor". Von wegen „Stilles Örtchen“! Trotzdem ließen uns die Klänge lächelnd an die religiösen Feierlichkeiten in der „Königin des Südens“ und unseren Irrweg durch unzählige Gläubige bei der Messe anlässlich der Feierlichkeiten für den "kleinen Jesus" zurückdenken - und schüren unbewusst die Vorfreude auf die letzte Etappe unserer kurzen Serie. Einen Tag nach der sanften Landung empfing uns die Hauptstadt Taiwans mit einem sommerlichen Morgen jenseits der 22 ° Celsius zum 1. Yaya Park Marathon. Mit 5 weiteren TeilnehmerInnen aus 4 Nationen erfreuten wir uns am bunten Areal neben dem Tamsui-Fluss mit Basketballfeldern, Tennisanlagen, Spielplätzen, den riesigen zu unterquerenden Highway-Brücken und den Begegnungen mit den hier beheimateten - überwiegend Mundnasemaske tragenden - Parknutzern. Aufmunternd grüßt uns das bambusformartige Wahrzeichen „Taipeh 101“, ehemals welthöchstes Bauwerk, zum Abschied glänzend aus naher Ferne. Ist das etwa eine Art Aufforderung, diese faszinierende Welt weiterhin laufend zu entdecken? Und nachdem Mirko mit mir in den letzten Tagen 168,80 Kilometer, damit also insgesamt 69 Marathons und Ultras überwiegend Seite an Seite verbrachte, fragen wir uns plötzlich insgeheim, welche Abenteuer wohl weitere 300 Marathons bereithalten...



Taipeh

Fotos: privat

Presseberichte

82-Jährige Extremsportlerin ist Rekord-Halterin

Frau im Trend am 06.01.2023 von Iris Rothe

Frau im Trend **AKTUELL IM TREND**

82-Jährige Extremsportlerin ist Rekord-Halterin

Jeden 5. Tag läuft Sigrid einen Marathon

Das Krönchen trägt Sigrid Eichner zu Recht. Die 82-Jährige ist quasi die Königinmutter unter den Marathon-Läuferinnen. 978 Medaillen belegen ihre sportlichen Erfolge von 2315 absolvierten Marathon-Läufen. Davon ist Sigrid 850 Ultra-Marathons von 50 und 100 Kilometern gelaufen, weil ihr Marathons von 42,195 Kilometer irgendwann nicht mehr genug waren. Weltweit ist sie die einzige Frau, die so viele Marathon-Läufe gemeistert hat. Und alle fünf Tage kommt ein neuer dazu. Getreu ihrem Motto „Bewegung ist Leben.“ Neben ihrer Ausdauer musste die Berlinerin auch schon Mut beweisen, als sie in Alaska vor einem Bären davonrennen musste. Aber Angst kennt die kleine durchtrainierte Sportskanone nicht.



Foto: Michael Kiene

„Laufen macht glücklich“

Jobst von Palombini: So gelingt der Einstieg in den Laufsport.

Schaumburg-Lippische Landeszeitung am 29.12.2022 von Michael Werk

PETZEN. Jobst von Palombini ist ein außergewöhnlicher Sportler. Rund 870 Marathons und Ultraläufe hat der heute 53-jährige Petzer in den mittlerweile drei Jahrzehnten, in denen er dem Laufsport frönt, bereits absolviert. Während Marathons bekanntlich gut 42 Kilometer lang sind, gehen die von ihm geschafften Ultraläufe (bis jetzt 218 an der Zahl) über diese Distanz hinaus: sein längster Ultralauf war etwas mehr als 257 Kilometer lang. Hinzu kommt die Teilnahme an mehr als 950 Laufevents mit Strecken unterhalb der Marathondistanz. Alle Wettbewerbe und Trainingsläufe zusammengerechnet, die er seit April 1992 gemeistert hat, addieren sich die Strecken auf eine – man mag es kaum glauben – Gesamtleistung von knapp 117000 Kilometern.

Jobst von Palombini weiß das so genau, weil er jeden einzelnen seiner Läufe dokumentiert – seine Teilnahmen an Laufveranstaltungen sogar auf einer eigens dafür eingerichteten Homepage

(<https://jobst.von.palombini.webnode.page>).

Das alles erzählt er im Gespräch mit dieser Zeitung, wobei seine Begeisterung für den Laufsport mehr als deutlich wird: „Laufen macht glücklich“, sagt er. Denn beim Laufen schütze das Gehirn Endorphine aus – körpereigene Glückshormone. Und deshalb will Jobst von Palombini auch noch lange nicht mit dem Laufen aufhören: Auf insgesamt 1000 Marthons und Ultraläufe wolle er in seinem Leben auf jeden Fall noch kommen, verrät er.

Lauf-Tipps vom Experten: In Anbetracht seiner schon jetzt überaus beeindruckenden Sportler-Vita stellt sich die Frage, welche Tipps Jobst von Palombini für Einsteiger in den Laufsport hat: Wichtig sei, das Ganze behutsam anzugehen, sagt er. Zwei- bis dreimal pro Woche sollte man zwar trainieren, aber zunächst nur in einem ständig wechselnden leichten Mix aus Gehen und Laufen, um den Körper auf diese Weise allmählich an die noch ungewohnte sportliche Belastung zu

gewöhnen. Anfangen könnte man beispielsweise mit fünf Minuten.



„Laufen ist eine Art von Meditation“, sagt Jobst von Palombini.

„Es macht den Kopf frei.“ Foto: WK

gewöhnen. Anfangen könnte man beispielsweise mit fünf Minuten. Dabei gelte die Devise „Erlebnis vor Ergebnis“. Nach und nach könne man die Trainingsdauer dann in kleinen Schritten auf bis zu einer halben Stunde ausdehnen. Und wenn man es regelmäßig problemlos schaffe, eine halbe Stunde durchlaufen, könne man anfangen, an sogenannten Volksläufen teilzunehmen. Vor dem Start sollte man sich übrigens immer mit ein paar Übungen aufwärmen, und nach dem Training stets die Beinmuskulatur dehnen.

Gerade jetzt ist laut Jobst von Palombini übrigens die beste Zeit, um mit dem Laufen anzufangen. In der Ausdauersport-Szene sage man, „der Sportler wird im Winter gemacht“, erklärt er. Denn im Winter schaffe man sich die Grundlage an den im Sommer stattfindenden Laufevents; und daran teilzunehmen sei ein tolles Erfolgserlebnis.

Motivierend ist es seiner Erfahrung nach zudem, mit Gleichgesinnten in einer Lauf-

gruppe zu trainieren. Aber auch hier sollte die Freude an der Bewegung im Vordergrund stehen und nicht ein zu starker Leistungsgedanke.

Wichtig sei außerdem, als Einsteiger Geduld mit sich selbst zu haben, betont Jobst von Palombini. Wenn man dann mit entsprechendem Training länger laufe, erlebe man auch den sogenannten „Flow“ des Ausdauersport-

lers – ein Gefühl der „Leichtigkeit des Seins“, ein regelrechtes „Schwebefühl“.

Und was die Laufschuhe betrifft: Vor dem Kauf sollte man sich als Einsteiger in einem Sportfachgeschäft beraten lassen, welcher Laufschuh zum persönlichen Laufstil und zum individuellen Abrollverhalten der Füße passe, rät der Petzer. Beides würde dort im Rahmen einer Laufanalyse ermittelt.

Auf geht's nach Stüde

Am 1. Juli startet in Stüde die 28. Ausgabe des Heidemarathons Stüde. Im April 1991 fand die erste Ausgabe statt, es ging 27 Jahre auf einer Wendepunkt Strecke immer entlang des Elbe Seitenkanals durch ein Naturschutzgebiet. Lauflegende Horst Preisler war Dauerstarter und machte im Fernsehen bei N3 Werbung für unser kleines Heidedörfchen. Viele Mitglieder des 100 MC waren in Stüde. In guten Jahren bis zu 20 Teilnehmer. Es wurden Doppeldecker und Triple Marathons veranstaltet, nicht zu vergessen der Jahrtausend Lauf. Ein einmaliger Marathon weltweit mit 100 Teilnehmern, die über die Datumsgrenze in das neue Jahrtausend gelaufen sind.

Nun gibt es in diesem Jahr eine Neuerung. Die Ortschaft hat neue wunderbare Straßen bekommen und die gilt es einzuweihen. Was eignet sich dazu besser, als ein Marathonlauf. Hierfür wurde ein Rundkurs über 1.235 m vermessen, der 34. Mal durchlaufen wird, in der ersten Runde ein zusätzliches Stück. Die Zeitnahme erfolgt elektronisch und es gibt eine Verpflegungsstelle, so wie wir es vom Elbtunnel Marathon kennen. Es wird einen Festplatz mit Livemusik und vielen Leckereien für die Zuschauer geben. Es ist also für Applaus und Stimmung gesorgt. Die Veranstaltung soll einen Volksfestcharakter bekommen. Veranstalter Friedhelm Weidemann mit seinem Marathon Verein Stüde und die Bewohner von Stüde stehen in den Startlöchern und werden wie immer ihr Bestes geben. Es wäre wieder schön, wenn möglichst viele Mitglieder vom Verein dabei wären. Auf gehts nach Stüde. Information und Anmeldung unter www.laufmanager.net

Euer
Friedhelm Weidemann

Personalien

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

- | | | | |
|------|---|------|---|
| 60 | Dieter Merker aus Hamburg (Wiederein.) | 614 | Michael Menzhausen aus Bielefeld |
| 310 | Rita Brämer aus Itzehoe (Wiedereintritt) | 615A | Roland Molitor aus Bramsche |
| 610A | Arne Andre Funke aus Berlin | 616 | Manfred Westermann aus Hannover. |
| 611A | Jenny Engler aus Münster | 617A | Torsten Meyer aus Osnabrück |
| 612 | Christoph Holzapfel aus Stuttgart | | |
| 613 | Tukaram Naik aus Pune (IND) | | |

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras (Vollmitgliedschaft)

Michael Menzhausen (Bielefeld) am 28.01.23 beim Hockendes Weib Klippenmarathon in Ibbenbüren.

200 Marathons/Ultras

Wolfgang Möck (Linkenheim) bereits am 18.09.22 beim Baden Marathon in Karlsruhe.

Torsten Schacht (Norderstedt) am 15.01.23 beim Langelner Wintermarathon.

Christoph Holzapfel (Stuttgart) am 08.02.23 beim Hohenlohe Marathon in Crailsheim-Goldbach.

Katrin Tüg-Hilbert (Kasseedorf) am 15.02.23 an den Teichwiesen in Hamburg.

250 Marathons/Ultras

Jürgen Frey (Otterndorf) am 31.12.22 beim Sylvester Marathon in Bremen.

Mukir Gluhic (Hamburg) am 10.02.23 beim Ultra-Hamburg-West.

300 Marathons/Ultras

Jana Bieler (Berlin) am 10.12.22 beim „Wir wollen doch nur laufen“ Marathon in Berlin.

Anja Reddert (Bergisch Gladbach) am 10.12.22 beim Kölsche Melangè Marathon.

Stefan Bicher (Berlin) und **Mirko Leffler** (Suhl) am 05.01.23 beim Parque Colina Marathon in Macau (siehe Bericht in diesem Heft).

300 Marathons/Ultras

Dr. Karl-Walter Decius (Bünde) am 04.02.23 beim Idatum Marathon in Bad Eilsen.

400 Marathons/Ultras

Ralf Dembeck (Geestland) am 28.01.23 beim Monikas Moor-Marathon in Saterland.

600 Marathons/Ultras

Joachim Kortyka (Speyer) am 04.12.22 beim Rhein Hessischen Wald Doppeldecker.

700 Marathons/Ultras

Prof. Dr. Claudia Cavaleiro (Viersen) am 22.01.23 beim Süchtelner-Höhen-Professor-Marathon.

800 Marathons/Ultras

Michael Turzynski (Hannover) am 02.12.22 bei der Four Corner Serie in den Vereinigten Staaten.

900 Marathons/Ultras

Dietmar Mintgen (Nickenich) am 08.12.22 beim Kölsche Varieté Marathon.

Austritte

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

Michel Descombes aus Ebsdorfergrund

Johannes Haßlinger aus Marklohe

Patricia Kusatz aus Berlin

Gunnar Meikstat aus Berlin

Andreas Richter aus Bonn

Peter Willner aus Steinfurt

Geburtstage

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

Peter Pünjer aus Buxtehude feierte im Februar seinen **75.** Geburtstag.

Ingo Schulze aus Horb-Nordstetten feierte im Februar seinen **75.** Geburtstag.

Otmar Rüdig aus Neuwied feiert im März seinen **80.** Geburtstag.

Rolf Frank aus Hohenaspe feierte im Dezember seinen **85.** Geburtstag.

EM Dr. Jürgen Kuhlmei aus Oldenburg feierte im Februar seinen **85.** Geburtstag.

Gerd Papcke aus Stuttgart feierte im Januar seinen **90.** Geburtstag.



Gerd in seinem Marathonzimmer

Foto: Michael Weber

Gerd feierte seinen runden Geburtstag zu Hause und freut sich sehr darüber, dieses hohe Alter erreicht zu haben. Er führt das hauptsächlich auf seine aktive Zeit als Marathonläufer zurück. Gerd lebt seit dem Tod seiner Ehefrau Helene im Sommer 2018 allein in seiner Wohnung in Stuttgart. Nach wie vor verfolgt er mit großem Interesse den Laufsport. Er holt sich bei mir Laufzeitschriften ab und bringt sie später wieder zurück. Diese kurzen Spaziergänge halten ihn weiterhin fit.

Bernhard Hertinger

27.11.1955 † 26.01.2023

Am Donnerstag, 26. Januar 2023 ist unser langjähriges Clubmitglied Bernhard Hertinger verstorben.

Ein Nachruf von Christoph Randt:

Wir trauern um Bernhard



Bernhard Hertinger ist für immer von uns gegangen. Zwei Jahrzehnte lang war er mit seiner Frau Andrea treibende Kraft beim Lauftreff Hemsbach. Zwei Dinge lagen ihm besonders am Herzen: die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten und viele Highlights mit "seinem" Lauftreff. Unvergessen bleiben die Hemsbacher Marathons an der Förster Braun Hütte, am Silbersee, der Tromm-Ultra und der Blütenweg, um nur einige Beispiele zu nennen. Im November feierte er mit uns stets seinen Geburtstag mit einem Marathon im Hemsbacher Wald. Niemals stand die Leistung im Vordergrund, sondern das gemeinsame Erlebnis nach dem Motto "Laufen mit Freunden". Dabei kam es öfter zu kuriosen Ereignissen, die auf der Winterfeier des Lauftreffs von „Bernhard und dem unbestechlichen Team“ mit einem "Hemsman" gewürdigt wurden. Das war vor allem seine Idee, und er sorgte auch dafür, dass alle ein typisches Schlauchtuch mit "Hemsman" bekamen und damit den Auftrag, diesen bei zahlreichen Reisen zu präsentieren. Besonders die gemeinsamen Reisen bleiben unvergessen. So kamen wir zu Zählern an ungewöhnlichen Orten, beispielsweise Bukarest, Chisinau oder Kiew.

Laufen war seine ganze Passion, und das wirkte ansteckend! Das "Einzugsgebiet" des LT Hemsbach reichte schließlich von Wiesbaden bis Speyer und von Otzberg bis Albig. Fast schon überflüssig zu erwähnen, dass er mit 573 Zählern Mitglied im 100 Marathon Club war und fleißig Zeiten für das Ziel-60-Spiel sammelte.

Bernhard war für uns Kamerad, Freund und Vorbild. Er hinterlässt seine Frau, seine beiden Kinder und drei Enkel. Er starb nach langem Kampf viel zu früh mit 67 Jahren. Wir sind einfach nur traurig, aber in unseren Herzen wird er immer weiter leben und laufen.

Mitgliederversammlung des 100MC am 01.04.2023

Der vor unserer Mitgliederversammlung geplante Öjendorfer See Marathon wurde inzwischen vom Bezirksamt Hamburg-Mitte genehmigt, sodass die Mitgliederversammlung wie geplant im Vereinshaus Vorwärts Wacker, Öjendorfer Weg 78, 22119 Hamburg stattfinden kann.

Damit sich auch die weiteste Anreise lohnt, gibt es auf besonderen Wunsch am Sonntag, 02. April, dann noch einen ULTRA-HAMBURG-WEST (UHW) und damit die Möglichkeit zu einem Doppeldecker!

Jahresstatistik per 31.12.2022 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	Sta	Marat.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Kloss	Ingo	Bremen	GER	513		172	30	202		1	31.12.2022
Bendin	Davor	Kiel	GER	151		87	31	118		2	31.12.2022
Löher	Burkhard	Wedel	GER	409		104	13	117		3	31.12.2022
Böttjer	Winfried	Bremen	GER	358		96	18	114		4	31.12.2022
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10		87	20	107		5	31.12.2022
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1		92	13	105		6	31.12.2022
Junker	Gerd	Wallenhorst	GER	323		89	16	105		6	31.12.2022
Dembeck	Ralf	Geestland	GER	518		87	17	104		8	31.12.2022
Loeber	Ralf	Bornheim	GER	414		97	4	101		9	31.12.2022
Häsler	Olaf	Bremen	GER	398		89	11	100		10	31.12.2022
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	GER	202		86	14	100		10	31.12.2022
Steckel	Manfred	Köln	GER	385		91	8	99		12	31.12.2022
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	GER	389		85	1	86		13	31.12.2022
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	GER	233		64	20	84		14	31.12.2022
Kuhn	Sylke	Vellmar	GER	422		61	19	80		15	31.12.2022
de Vries	Bennie	Stadskanaal	NED	466		70	9	79		16	31.12.2022
Reddert	Anja	Bergisch Gladbach	GER	542		63	16	79		16	31.12.2022
Abenhardt	Bodo	Erfstadt	GER	563		75	3	78		18	31.12.2022
Pandian	Sivabalan	Mumbai	IND	457		76	2	78		18	15.08.2022
Gluhic	Mukir	Hamburg	BIH	560		55	22	77		20	31.12.2022
Feurich	Cornelia	Hamburg	GER	458		57	19	76		21	31.12.2022
Kiene	Michael	Northeim	GER	308		44	31	75		22	31.12.2022
Heitfeldt	Ulrich	Hohenhameln	GER	440		45	27	72		23	31.12.2022
Mehl	Wojciech Piotr	Stockelsdorf	GER	450		63	0	63		24	31.12.2022
Bieler	Michael	Berlin	GER	502		17	44	61		25	31.12.2022
Bieler	Jana	Berlin	GER	501		45	16	61		25	31.12.2022
Kühne	Martin	Cuxhaven	GER	572		59	2	61		25	31.12.2022
Klopfer	Jürgen	Stuttgart	GER	578		37	23	60		28	31.12.2022
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	GER	172		51	9	60		28	31.12.2022
Neugebauer	Katrin	Stadthagen	GER	531		39	20	59		30	31.12.2022
Ostapenko	Tanya	Göttingen	USA	491		14	42	56		31	31.12.2022
Laig	Uwe	Lengerich	GER	432		41	14	55		32	31.12.2022
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	GER	390		31	24	55		32	31.12.2022
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137		46	8	54		34	31.12.2022
Schulz	Wolfgang	Barsinghausen	GER	511		30	22	52		35	31.12.2022
Tüg-Hilbert	Katrin	Kasseedorf	GER	564		40	11	51		36	31.12.2022
Lachmann	Burkhard	Wehretal	GER	604		22	28	50		37	31.12.2022
Naik	Tukaram	Wanawadi Pune	IND	613		46	4	50	2.)	37	31.12.2022
Bruns	Annette	Bad Dürkheim	GER	565		33	16	49		39	31.12.2022
Kuhlmann Dr.	Jan	Geestland	GER	582		37	12	49		39	31.12.2022
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53		41	8	49		39	31.12.2022
Habedank	Thorsten	Warburg	GER	569		35	13	48		42	31.12.2022
Karklis	Ute	Steinhagen	GER	567		32	13	45		43	31.12.2022
Bremer	Andreas	Witten	GER	468		41	3	44		44	31.12.2022
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103		37	7	44		44	31.12.2022
Kahlmeyer	Dirk	Wallenhorst	GER	577		40	4	44		44	31.12.2022
Kortyka	Joachim	Speyer	GER	287		14	30	44		44	31.12.2022
Korioth	Detlef	Bad Salzuflen	GER	546		22	21	43		48	31.12.2022
von der Ahé	Heiko	Langenhagen	GER	583		26	17	43		48	31.12.2022
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	118		42	0	42		50	31.12.2022
Wallesch	René	Geesthacht	GER	12		29	12	41		51	31.12.2022
Dehling	Sascha	Berlin	GER	526		24	16	40		52	31.12.2022
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	237		34	6	40		52	31.12.2022
Rensmann	Bernhard	Bawinkel	GER	594		40	0	40		52	31.12.2022
Barz	Stephan	Neu Wulmstorf	GER	571		19	20	39		55	31.12.2022
Holzapfel	Christoph	Stuttgart	GER	612		21	18	39		55	31.12.2022
Klatt	Detlef	Leverkusen	GER	439		30	9	39		55	31.12.2022
von Palombini	Jobst	Bückeberg	GER	29		29	10	39		55	31.12.2022
Barz	Inka	Neu Wulmstorf	GER	532		22	16	38		59	31.12.2022
Kortyka	Sara	Speyer	GER	351		13	25	38		59	31.12.2022
Meyer	Irina	Osnabrück	GER	585		32	6	38		59	31.12.2022
Traeder	Martin	Hamburg	GER	307		33	5	38		59	31.12.2022
Braemer	Lars	Walsrode	GER	562		22	15	37		63	31.12.2022
Berkath	Petra	Walsrode	GER	561		21	15	36		64	31.12.2022
Treiber	Andreas	Heidelberg	GER	530		19	17	36		64	31.12.2022

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	Sta	Marat.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	GER	44		36	0	36		64	31.12.2022
Eisele	Gabriele	Rendsburg	GER	354		25	10	35		67	31.12.2022
Körner	Jens	Leipzig	GER	512		31	4	35		67	31.12.2022
Mol	Ben	Almere	NED	37		35	0	35		67	31.12.2022
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124		28	7	35		67	31.12.2022
Schulte	Thorsten	Quickborn	GER	431		10	25	35		67	31.12.2022
Gröhn	Beate	Kaltenkirchen	GER	346		33	1	34		72	31.12.2022
Chittka, Dr.	Jörg	Wietze	GER	451		32	1	33		73	31.12.2022
Fischer	Marc	Salzgitter	GER	355		22	11	33		73	31.12.2022
Pahmeyer	Martina	Bünde	GER	587		18	15	33		73	31.12.2022
Frühauf	Sylvia	Bissendorf	GER	328		29	3	32		76	31.12.2022
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	GER	17		29	3	32		76	31.12.2022
Jungclaus	Frank	Wedemark	GER	413		14	18	32		76	31.12.2022
Kröling	Matthias	Köln	GER	514		19	13	32		76	31.12.2022
Petri	Günter	Berlin	GER	597		25	7	32		76	31.12.2022
August	Karsten	Hamburg	GER	520		18	13	31		81	31.12.2022
Breer	Pater Tobias	Duisburg	GER	534		29	2	31		81	31.12.2022
Leffler	Mirko	Suhl	GER	338		14	17	31		81	31.12.2022
Roch	Karl	Oberhausen	GER	470		5	26	31		81	31.12.2022
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	GER	171		27	4	31		81	31.12.2022
Dolezych	Steve	Obernholz	GER	482		25	5	30		86	31.12.2022
Heinig	Marcel	Berlin	GER	186		14	16	30		86	31.12.2022
Isman	Dehen	Köln	AUT	469		26	4	30		86	31.12.2022
Krause	Reinhold	Stuttgart	GER	605		22	8	30		86	31.12.2022
Liegmann	Günter	Osnabrück	GER	319		21	9	30		86	31.12.2022
Pluta	Andreas	Lotte	GER	599		25	5	30		86	31.12.2022
Bultmann	Jürgen	Asendorf	GER	438		21	8	29		92	31.12.2022
Henschel	Alexander	Wanfried	GER	550		10	19	29		92	31.12.2022
Hinz	Doris	Eckernförde	GER	486		8	21	29		92	31.12.2022
Lüdtke	Jörg	Hamburg	GER	559		21	8	29		92	31.12.2022
Neumann	Bernd	Vellmar	GER	345		27	2	29		92	31.12.2022
Hahn	Alexander	Lensahn	GER	524		17	11	28		97	31.12.2022
Britz	Werner	Aurich	GER	226		26	1	27		98	31.12.2022
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	GER	122		19	8	27		98	31.12.2022
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116		19	8	27		98	31.12.2022
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	GER	403		19	7	26		101	31.12.2022
Haschen	Jürgen	Kassel	GER	331		18	8	26		101	31.12.2022
Hunhold	Jens	Rathenow	GER	367		20	6	26		101	31.12.2022
Möhle	Marion	Darmstadt	GER	282		20	6	26		101	31.12.2022
Würl	Hans	Rödinghausen	GER	320		22	4	26		101	31.12.2022
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	GER	288		25	0	25		106	31.12.2022
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115		20	5	25		106	31.12.2022
Luther	Heiko	Neunkirchen am B.	GER	527		21	4	25		106	31.12.2022
Martin	Peter	Bad Hersfeld	GER	523		12	13	25		106	31.12.2022
Menzhausen	Michael	Bielefeld	GER	614		17	8	25	2.)	106	31.12.2022
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	13		21	4	25		106	31.12.2022
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	SUI	260		22	3	25		106	31.12.2022
Stahlberg	Jakob Levi	Hamburg	GER	416		21	4	25		106	30.06.2022
Stelling	Nicola	Aurich	GER	592		13	12	25		106	31.12.2022
Boyde-Wolke	Robert	Zeuthen	GER	545		17	7	24		115	31.12.2022
Heidemann	Udo	Bielefeld	GER	540		15	9	24		115	31.12.2022
Hesse	Jörn	Freden	GER	488		18	6	24		115	31.12.2022
Merker	Dieter	Hamburg	GER	60		20	4	24	2.)	115	31.12.2022
Schroeder	Christine	Hamburg	GER	257		22	2	24		115	31.12.2022
Spieker	Johann	Laar	GER	135		22	2	24		115	31.12.2022
Bettingen	Andreas	München	GER	549		21	2	23		121	31.12.2022
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	GER	357		14	9	23		121	31.12.2022
Hammann	Detlef	Stade	GER	555		11	12	23		121	30.06.2022
Brämer	Rita	Itzehoe	GER	310		17	5	22	2.)	124	31.12.2022
Fehling	Christian	Marschacht	GER	340		17	5	22		124	30.06.2022
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6		21	1	22		124	31.12.2022
Grosser	Alexander	Bassum	GER	601		19	3	22		124	31.12.2022
Strack	Judith	München	GER	548		21	1	22		124	31.12.2022
Fender	Birgit	Rutesheim	GER	335		7	14	21		129	31.12.2022
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175		21	0	21		129	31.12.2022
Gormanns	Kurt	Bramsche	GER	270		17	4	21		129	31.12.2022
Kühl	Sabine	Alveslohe	GER	471		20	1	21		129	31.12.2022
Ramthun	Martina	Hamburg	GER	369		15	6	21		129	30.06.2022
Riedel	Andreas	Roßleben	GER	472		13	8	21		129	31.12.2022

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	Sta	Marat.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Schumacher	Gabi	Vechta	GER	445		0	21	21		129	31.12.2022
Spiekermann	Peter	Ahnatal	GER	462		16	5	21		129	31.12.2022
Tegge-Walderstein	Monika	Norderstedt	GER	477		9	12	21		129	31.12.2022
Ulrich	Claudia	Ditzingen	GER	537		15	6	21		129	31.12.2022
Gickler Dr.	Wolfgang	Lahnstein	GER	490		15	5	20		139	31.12.2022
Giersberg	Andreas	Bochum	GER	359		8	12	20		139	31.12.2022
Lietz	Ralf	Wildeshausen	GER	453		12	8	20		139	31.12.2022
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	GER	285		14	6	20		139	31.12.2022
Risch	Joachim	Köln	GER	360		15	5	20		139	31.12.2022
Rohwedder	Cornelia	Berlin	GER	356		0	20	20		139	31.12.2022
Scheper	Thorsten	Langförden	GER	410		19	1	20		139	31.12.2022
Bauman	Judith	Jockgrim	GER	536		19	0	19		146	31.12.2022
Geier	Jürgen	Plochingen	GER	600		7	12	19		146	31.12.2022
Gleichmann	Ronny	Erfurt	GER	576		0	19	19		146	31.12.2022
Graubner	Rolf	Hamburg	GER	375		15	4	19		146	31.12.2022
Krause	Karsten	Düsseldorf	GER	547		7	12	19		146	31.12.2022
Rolfes	Maria	Lohne	GER	294		15	4	19		146	31.12.2022
Felser Dr.	Kerstin	Germersheim	GER	441		18	0	18		152	31.12.2022
Koczor	Carsten	Kreuztal	GER	496		12	6	18		152	31.12.2022
Mnich	Wolfgang Peter	Odenthal	GER	537		16	2	18	1.)	152	31.12.2022
Schremmer	Gerd	Plauen	GER	363		5	13	18		152	31.12.2022
Jäger	Hans	Mannheim	GER	444		5	12	17		156	31.12.2022
Stoll	Winfried	Offenburg	GER	437		14	3	17		156	31.12.2022
Sweers	Ralf	Emden	GER	425		14	3	17		156	31.12.2022
Dörr	Volker	Harthausen	GER	574		3	13	16		159	31.12.2022
Hantscher	Stefan	Suhl-Heinrichs	GER	492		4	12	16		159	31.12.2022
Heeger	Peter	Rheine	GER	473		16	0	16		159	31.12.2022
Krauss	Roland	Kammerstein	GER	408		11	5	16		159	31.12.2022
Loger	Gerhard	Oldenburg	GER	378		16	0	16		159	31.12.2022
Pöttger	Robert	Remshalden	GER	392		3	13	16		159	31.12.2022
Spatz	Erik	Hamburg	GER	505		8	8	16		159	31.12.2022
Szarvas	Markus	Sonsbeck	GER	424		16	0	16		159	31.12.2022
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	E	12	3	15		167	31.12.2022
Fender	Norbert	Rutesheim	GER	336		6	9	15		167	31.12.2022
Jaekel	Christoph	Hamburg	GER	467		15	0	15		167	31.12.2022
Lehner	Martin	Bayreuth	GER	435		13	2	15		167	31.12.2022
Schläger	Lars	Bünde	GER	388		12	3	15		167	31.12.2022
Zach	Jürgen	Waiblingen	GER	584		1	14	15		167	31.12.2022
Sachse	Matthias	Berlin	GER	384		14	0	14		173	31.12.2022
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	GER	196		13	0	13		174	31.12.2022
Dieter	Frank	Bad Soden Salm.	GER	579		13	0	13		174	31.12.2022
Felser	Klaus	Bellheim	GER	463		13	0	13		174	31.12.2022
Gruhn	Frank	Salzgitter	GER	376		12	1	13		174	31.12.2022
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	GER	43	E	9	4	13		174	31.12.2022
Mantel	Klaus	Fellbach	GER	480		8	5	13		174	31.12.2022
Schacht	Torsten	Norderstedt	GER	162		13	0	13		174	31.12.2022
Scheele	Michael	Essen	GER	602	A	8	5	13		174	31.12.2022
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95		2	11	13		174	31.12.2022
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87	E	11	2	13		174	31.12.2022
Zwilling	Thomas	Bad Soden	GER	557		11	2	13		174	31.12.2022
Clever, Dr.	Ulrich Martin	Leipzig	GER	581		12	0	12		185	31.12.2022
Greenaway	Christopher	Stuttgart	GER	588		11	1	12		185	31.12.2022
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	GER	258		6	6	12		185	31.12.2022
Knaack	Tobias	Hamburg	GER	590		11	1	12		185	31.12.2022
Koenig	Jörg	Emmerthal	GER	222		0	12	12		185	31.12.2022
Niedick	Tanja	Neuenkirchen	GER	495		7	5	12		185	31.12.2022
Opl	Manfred	Kassel	GER	556		12	0	12		185	31.12.2022
Penning	Hans-Dieter	Leer	GER	519		9	3	12		185	31.12.2022
Westphal	Hans-Joachim	Berlin	GER	393		10	2	12		185	31.12.2022
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	GER	395		8	3	11		194	31.12.2022
Deifuß, Dr.	Holger	Ascheberg	GER	541		10	1	11		194	31.12.2022
Komar	Ewald	Weinheim	GER	493		9	2	11		194	31.12.2022
Messerschmidt	Lutz	Magdeburg	GER	575		10	1	11		194	31.12.2022
Pitz	Markus	Bad Driburg	GER	406		8	3	11		194	31.12.2022
Schulze	Klaus-Dieter	Kropp	GER	551		10	1	11		194	31.12.2022
Brendemühl	Dieter	Lontzen	BEL	580		7	3	10		200	31.12.2022
Frey	Jürgen	Otterndorf	GER	394		8	2	10		200	18.10.2022
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119		7	3	10		200	31.12.2022
Huber	René	Ostrhauderfehn	GER	517		6	4	10		200	31.12.2022

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	Sta	Marat.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	GER	366		10	0	10		200	31.12.2022
Ostertag	Eberhard	Stuttgart	GER	586		7	3	10		200	31.12.2022
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74		10	0	10		200	31.12.2022
Bicher	Stefan	Berlin	GER	276		3	6	9		207	31.12.2022
Danger	Frank	Hamburg	GER	521		9	0	9		207	31.12.2022
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125		2	7	9		207	31.12.2022
Klatt	Dirk	Montabaur	GER	290		7	2	9		207	31.12.2022
Köhn	Erika	Tangstedt	GER	272		7	2	9		207	31.12.2022
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	GER	269		8	1	9		207	31.12.2022
Funke	Arne Andre	Berlin	GER	610	A	5	3	8		213	31.12.2022
Kellermann	Peter	Wentorf	GER	271		8	0	8		213	31.12.2022
Retzlaff	Harald	Bochum	GER	341		5	3	8		213	31.12.2022
Sandelmann	Dieter	Wilhelmshaven	GER	500		1	7	8		213	31.12.2022
Sandelmann	Monika	Wilhelmshaven	GER	499		0	8	8		213	31.12.2022
Damerow	Raymond	Hürth	GER	607		7	0	7		218	31.12.2022
Elster	Dieter Max	Bochum	GER	476		7	0	7		218	31.12.2022
Feldmann	Hartmut	Uetze	GER	544		7	0	7		218	31.12.2022
Höper	Hanno	Lensahn	GER	387		5	2	7		218	31.12.2022
Javed	Roman	Rietberg	GER	533		3	4	7		218	31.12.2022
Klinger	Uwe	Sindelfingen	GER	508		6	1	7		218	31.12.2022
Molitor	Roland	Bramsche	GER	615		6	1	7	2.)	218	31.12.2022
Nolte	Dirk	Hannover	GER	449		5	2	7		218	31.12.2022
Seebode	Jan	Lindhorst	GER	589		5	2	7		218	31.12.2022
Pflügler	Christian	Telgte	GER	253		4	3	7		218	31.12.2022
Berka	Frank	Hamburg	GER	168		4	2	6		228	31.12.2022
Hetzel	Hans-Jürgen	Ellerbek	GER	332		2	4	6		228	31.12.2022
Heyer	Hermann	Winningen	GER	420		3	3	6		228	31.12.2022
Kummer	Peter	Hamburg	GER	329		5	1	6		228	31.12.2022
Pielke	Thomas	Kummerfeld	GER	361		6	0	6		228	31.12.2022
Rohwedder	Wolfgang	Büsum	GER	443		6	0	6		228	31.12.2022
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57		6	0	6		228	31.12.2022
Selent	Andrea	Hannover	GER	498		2	4	6		228	31.12.2022
Braun	Helmut	Bielefeld	GER	192		5	0	5		236	31.12.2022
Dörnte	Regine	Kaltenkirchen	GER	399		5	0	5		236	31.12.2022
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GER	208		5	0	5		236	31.12.2022
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157		3	2	5		236	31.12.2022
Winkler	Ingolf	Korschenbroich	GER	309		3	2	5		236	31.12.2022
Baade	Mike	Wunstorf	GER	552		2	2	4		241	30.06.2022
Clausen	Jürgen	Nübel	GER	374		3	1	4		241	31.12.2022
Haase	Falko	Hamburg	GER	342		4	0	4		241	31.12.2022
Hajek	Verena	Köln	GER	503		4	0	4		241	31.12.2022
Jagemann	Heinz	München	GER	598		4	0	4		241	31.12.2022
Reichart	Rolf-Achim	Obertshausen	GER	525		1	3	4		241	31.12.2022
Reuter	Jürgen	Lebach	GER	487		2	2	4		241	31.12.2022
Sawilla	Holger	Berne	GER	553		1	3	4		241	31.12.2022
Schulz	Jürgen	Apfelstädt	GER	256		4	0	4		241	31.12.2022
Boenigk	Luzie	Berlin	GER	429		3	0	3		250	31.12.2022
Gaudl	Manfred	Bergen	GER	277		3	0	3		250	11.07.2022
Graebel	Gunther	Duisburg	GER	448		3	0	3		250	31.12.2022
Grebe	Sven	Schauenburg	GER	568		2	1	3		250	31.12.2022
Köhler	Tom	Steinfurt	GER	507		3	0	3		250	31.12.2022
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	GER	160		3	0	3		250	31.12.2022
Möck	Wolfgang	Linkenheim	GER	207		3	0	3		250	31.12.2022
Preine	Gerrit	Bomlitz	GER	383		3	0	3		250	31.12.2022
Schlosser	Jens	Bennewitz	GER	430		3	0	3		250	31.12.2022
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	152		1	2	3		250	31.12.2022
Storz	Armin	Lichtenwald	GER	421		3	0	3		250	31.12.2022
Zeller	Gunther	Stuttgart	GER	484		2	1	3		250	31.12.2022
Bartz	Jörg	Kremmen	GER	566		2	0	2		262	31.12.2022
Busse	Thomas	Bernterode	GER	481		2	0	2		262	31.12.2022
Hussel	Patrick	Springe	GER	516		1	1	2		262	31.12.2022
Karczewski	Zenon	Dresden	GER	506		1	1	2		262	30.06.2022
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	GER	232		1	1	2		262	31.12.2022
Weismann	Torsten	Breisach	GER	442		2	0	2		262	30.06.2022
Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	GER	372		0	2	2		262	30.06.2022
Bogacz	Rico	Teltow	GER	427		1	0	1		269	31.12.2022
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	GER	314		1	0	1		269	31.12.2022
Drechsel, Dr.	Uwe	Bad Elster	GER	411		1	0	1		269	31.12.2022
Gassner	Uli	Weiler-Simmerb.	GER	452		1	0	1		269	31.12.2022

Name	Vorname	Ort	Nat.	MNr.	Sta	Marat.	Ultra	Summe	Bem	Platz	Stand
Kiderlen	Wolfgang	Offenburg	GER	337		0	1	1		269	30.06.2022
Klotz	Stefan	Köln	GER	591		1	0	1		269	31.12.2022
Mickel	Klaus-Peter	Karlsruhe	GER	381		1	0	1		269	31.12.2022
Mütze	Willem	Heerlen	NED	254		1	0	1		269	31.12.2022
Randt	Christoph	Mannheim	GER	139		1	0	1		269	31.12.2022
Rohde	Klaus	Jena	GER	33		1	0	1		269	30.06.2022
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofswiesen	GER	293		1	0	1		269	20.04.2022
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	GER	274		1	0	1		269	31.12.2022
Stepponat	Jörg	Bad Homburg	GER	509		1	0	1		269	31.12.2022
Stepponat	Birgit	Bad Homburg	GER	570		1	0	1		269	31.12.2022
Walendy	Andreas	Vellmar	GER	479		0	1	1		269	30.06.2022
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	GER	211		0	1	1		269	31.12.2022
						5.605	1.917	7.522			
Summe:						M	U	M + U			31.12.2022

Gesamtstatistik per 31.12.2022 (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	Sta	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Hottas	Christian	Hamburg	1956	GER	1		2669	493	3.162		1	31.12.2022
Eichner	Sigrid	Berlin	1940	GER	4	E	1455	858	2.313		2	31.12.2022
Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254		767	1052	1.819		3	31.12.2022
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2	E/I	1189	430	1.619		4	30.06.2019
Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12		1157	319	1.476		5	31.12.2022
Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103		1101	313	1.414		6	31.12.2022
Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42		1156	155	1.311		7	31.12.2021
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53		630	614	1.244		8	31.12.2022
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	1944	GER	118		1005	213	1.218		9	31.12.2022
Ulmschneider	Klaus-Peter	Ostfildern	1962	GER	202		777	371	1.148		10	31.12.2022
Schroeder	Christine	Hamburg	1958	GER	257		888	204	1.092		11	31.12.2022
Gargano	Angela	Barletta	1961	ITA	115		735	319	1.054		12	31.12.2022
Mol	Ben	Almere	1949	NED	37		843	211	1.054		12	31.12.2022
Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116		757	295	1.052		14	31.12.2022
Kiene	Michael	Northheim	1971	GER	308		688	360	1.048		15	31.12.2022
Slaaf	Sjoerd	Groningen	1952	NED	99		872	138	1.010		16	1952-2022
Feurich	Cornelia	Hamburg	1955	GER	458		723	254	977		17	31.12.2022
Junker	Gerd	Wallenhorst	1956	GER	323		799	170	969		18	31.12.2022
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	1956	GER	137		627	302	929		19	31.12.2022
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237		544	360	904		20	31.12.2022
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		793	85	878		21	31.12.2022
von Palombini	Jobst	Bückeburg	1969	GER	29		654	218	872		22	31.12.2022
Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10		637	174	811		23	31.12.2022
Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124		675	122	797		24	31.12.2022
Biallas	Jürgen	Iserlohn	1954	GER	148	I	300	482	782		25	31.12.2021
Buis	Hans	Midwoud	1951	NED	554	I	642	95	737		26	31.12.2022
Koenig	Jörg	Emmerthal	1949	GER	222		288	445	733		27	31.12.2022
Frühauf	Sylvia	Bissendorf	1964	GER	328		544	185	729		28	31.12.2022
Steckel	Manfred	Köln	1955	GER	385		520	198	718		29	31.12.2022
Löher	Burkhard	Wedel	1959	GER	409		568	145	713		30	31.12.2022
Kuhlmeier Dr.	Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43	E	592	117	709		31	31.12.2022
Komar	Ewald	Weinheim	1950	GER	493		241	454	695		32	31.12.2022
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233		430	257	687		33	31.12.2022
Cavaleiro	Peer	Viersen	1981	GER	292		450	235	685		34	31.12.2020
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	1960	GER	44		571	111	682		35	31.12.2022
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	1953	GER	122		373	307	680		36	31.12.2022
Häsler	Olaf	Bremen	1965	GER	398		471	180	651		37	31.12.2022
Kuhn	Sylke	Vellmar	1971	GER	422		564	86	650		38	31.12.2022
Heitfeldt	Ulrich	Hohenhameln	1957	GER	440		416	229	645		39	31.12.2022
Kloss	Ingo	Bremen	1970	GER	513		436	206	642		40	31.12.2022
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	1960	GER	389		503	135	638		41	31.12.2022
Kater	Werner	Fuhlen	1952	GER	434		588	46	634		42	1952-2022
de Vries	Bennie	Stadskanaal	1965	NED	466		526	90	616		43	31.12.2022

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	Sta	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135		506	110	616		43	31.12.2022
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17		568	45	613		45	31.12.2022
Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287		313	288	601		46	31.12.2022
Pandian	Sivabalan	Mumbai	1958	IND	457		548	47	595		47	15.08.2022
Loeber	Ralf	Bornheim	1977	GER	414		565	23	588		48	31.12.2022
Böttjer	Winfried	Bremen	1956	GER	358		387	186	573		49	31.12.2022
Laig	Uwe	Lengerich	1957	GER	432		398	172	570		50	31.12.2022
Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192		537	30	567		51	31.12.2022
Cavaleiro Prof.	Claudia	Viersen	1970	GER	248		419	145	564		52	31.12.2020
Weitkämper	Wolfgang	Edeweicht	1960	GER	211		474	77	551		53	31.12.2022
Felle	Kurt	Memmingen	1941	GER	5	P	364	185	549		54	31.12.1999
Themm	Thorsten	Nortorf	1972	GER	95		265	282	547		55	31.12.2022
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171		508	31	539		56	31.12.2022
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	1955	GER	241		324	205	529		57	31.12.2017
Merker	Dieter	Hamburg	1966	GER	60		400	116	516	2.)	58	31.12.2022
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196		446	66	512		59	31.12.2022
Rösner	Karl-Ernst	Haan	1938	GER	8	P	356	154	510		60	30.06.2019
Heinig	Marcel	Berlin	1981	GER	186		275	231	506		61	31.12.2022
Dolphin	Bob	Renton	1929	USA	104		458	44	502		62	1929-2021
Sporleder	Ole	Hamburg	1969	GER	152		396	90	486		63	31.12.2022
Gino	Paolo	Novara	1961	ITA	380		422	48	470		64	31.12.2020
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288		418	48	466		65	31.12.2022
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226		409	54	463		66	31.12.2022
Rohwedder	Karl	Berlin	1955	GER	334	I	216	244	460		67	31.12.2019
Bremer	Andreas	Witten	1956	GER	468		450	9	459		68	31.12.2022
Frank	Rolf	Hohenaspe	1937	GER	6		354	105	459		69	31.12.2022
Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57		349	101	450		70	31.12.2022
Rolfes	Maria	Lohne	1954	GER	294		367	81	448		71	31.12.2022
Randt	Christoph	Mannheim	1954	GER	139		390	57	447		72	31.12.2022
Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208		313	128	441		73	31.12.2022
Fischer	Marc	Salzgitter	1973	GER	355		360	79	439		74	31.12.2022
Brämer	Rita	Itzehoe	1963	GER	310		332	106	438	2.)	75	31.12.2022
Petersen	Harald	Kiel	1943	GER	106		361	77	438		75	31.12.2018
Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119		348	88	436		77	31.12.2022
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269		381	52	433		78	31.12.2022
Kortyka	Sara	Speyer	1991	GER	351		220	207	427		79	31.12.2022
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285		320	106	426		80	31.12.2022
Rohwedder	Cornelia	Berlin	1965	GER	356		152	268	420		81	31.12.2022
Gröhn	Beate	Kaltenkirchen	1962	GER	346		378	41	419		82	31.12.2022
Barthelmann	Joachim	Koblenz	1949	GER	191	I	233	184	417		83	31.12.2019
Heyer	Günter	Kiel	1938	GER	212		368	48	416		84	31.12.2022
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13		360	56	416		84	31.12.2022
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	1933	GER	100	I	383	33	416		84	31.12.2016
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87	E	354	62	416		84	31.12.2022
Würl	Hans	Rödinghausen	1961	GER	320		277	135	412		88	31.12.2022
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	1971	GER	390		298	111	409		89	31.12.2022
Jost	Karl-Heinz	Kiel	1937	GER	48		244	156	400		90	1937-2016
Dembeck	Ralf	Geestland	1970	GER	518		266	126	392		91	31.12.2022
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	1952	GER	217		253	130	383		92	31.12.2021
Liegmann	Günter	Osnabrück	1956	GER	319		230	152	382		93	31.12.2022
Neumann	Bernd	Vellmar	1951	GER	345		361	10	371		94	31.12.2022
Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168		249	118	367		95	31.12.2022
Bruns	Annette	Bad Dürkheim	1967	GER	565		240	127	367		95	31.12.2022
Traeder	Martin	Hamburg	1990	GER	307		285	80	365		97	31.12.2022
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260		318	42	360		98	31.12.2022
Ramthun	Martina	Hamburg	1964	GER	369		233	126	359		99	30.06.2022
Hunhold	Jens	Rathenow	1968	GER	367		289	69	358		100	31.12.2022
Vollmer	Ralf	Buxtehude	1962	GER	255		269	87	356		101	30.06.2021
Graubner	Rolf	Hamburg	1955	GER	375		275	80	355		102	31.12.2022
Kleinekoort	Hans	Soest	1939	NED	[327]		297	54	351		103	1939-2018
Fehling	Christian	Marschacht	1971	GER	340		278	72	350		104	30.06.2022
Haase	Falko	Hamburg	1969	GER	342		315	35	350		104	31.12.2022
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	1952	GER	232		150	195	345		106	31.12.2022

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	Sta	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175		342	0	342		107	31.12.2022
Sonntag	Werner	Ostfildern	1926	GER	3	E	190	149	339		108	1926-2021
Szlachetka	Barbara	Hamburg	1956	POL	28	E	279	57	336		109	1956-2005
Mehl	Wojciech	Stockelsdorf	1951	GER	450		326	7	333		110	31.12.2022
Vajen	Heino	Osterholz-Scharm.	1963	GER	446		268	65	333		110	1963-2022
Schwengler	Franz	Nürnberg	1963	GER	74		331	0	331		112	31.12.2022
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	1952	GER	223	I	314	11	325		113	31.12.2017
Schulte	Thorsten	Quickborn	1982	GER	431		179	146	325		113	31.12.2022
Eberle	Gunla	Seevetal	1952	GER	179		251	73	324		115	31.12.2022
Stampfer	Hartmann	Völs am Schlern	1960	ITA	301	P	304	20	324		115	30.06.2022
Lachmann	Burkhard	Wehretal	1962	GER	604		157	161	318		117	31.12.2022
Schmidt	Patrik	Hamburg	1946	GER	9		277	41	318		117	05.09.2020
Iffert	Friedrich	Kassel	1944	GER	32	I	215	102	317		119	31.12.2017
Eisele	Gabriele	Rendsburg	1963	GER	354		216	98	314		120	31.12.2022
Jungclaus	Frank	Wedemark	1969	GER	413		178	136	314		120	31.12.2022
Köhn	Erika	Tangstedt	1956	GER	272		286	28	314		120	31.12.2022
Pufahl	Rainer	Müssen	1964	GER	273	I	270	41	311		123	31.12.2022
Reddert	Anja	Bergisch Gladbach	1975	GER	542		265	42	307		124	31.12.2022
Eipper	Götz W.	Hamburg	1934	GER	114	I	287	19	306		125	31.12.2015
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	1959	GER	16		269	37	306		125	30.06.2022
Bieler	Jana	Berlin	1979	GER	501		260	42	302		127	31.12.2022
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	1964	GER	403		225	77	302		127	31.12.2022
Pflügler	Christian	Telgte	1967	GER	253		194	107	301		129	31.12.2022
Bicher	Stefan	Berlin	1982	GER	276		144	154	298		130	31.12.2022
Leffler	Mirko	Suhl	1970	GER	338		137	161	298		130	31.12.2022
Wrage	Jens-Peter	Bad Oldesloe	1965	GER	372		267	31	298		130	21.01.2022
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	1949	GER	357		196	99	295		133	31.12.2022
Gehrke	Lothar	Hamburg	1939	GER	85	E	266	29	295		133	1939-2010
Tegge-	Monika	Norderstedt	1968	GER	477		222	72	294		135	31.12.2022
Möhle	Marion	Darmstadt	1965	GER	282		222	71	293		136	31.12.2022
Haschen	Jürgen	Kassel	1962	GER	331		222	68	290		137	31.12.2022
Bieler	Michael	Berlin	1978	GER	502		242	47	289		138	31.12.2022
Bogacz	Rico	Teltow	1987	GER	427		198	89	287		139	31.12.2022
Fender	Norbert	Rutesheim	1959	GER	336		145	139	284		140	31.12.2022
Neuhaus	Joachim	Hamburg	1959	GER	321		251	31	282		141	1959-2016
Isman	Dehen	Köln	1967	AUT	469		249	31	280		142	31.12.2022
Fender	Birgit	Rutesheim	1963	GER	335		145	131	276		143	31.12.2022
Gormanns	Kurt	Bramsche	1951	GER	270		195	79	274		144	31.12.2022
Dilling	Daniela	Bad Freienwalde	1962	GER	264		129	144	273		145	31.12.2019
Klatt	Detlef	Leverkusen	1966	GER	439		248	25	273		145	31.12.2022
Kröling	Matthias	Köln	1989	GER	514		170	103	273		145	31.12.2022
Lietz	Ralf	Wildeshausen	1961	GER	453		153	119	272		148	31.12.2022
Schläger	Lars	Bünde	1984	GER	388		141	131	272		148	31.12.2022
Wolf	Dieter	Röpersdorf	1939	GER	15		249	23	272		148	1939-2020
Abenhardt	Bodo	Erfstadt	1968	GER	563		265	6	271		151	31.12.2022
Burns	Peter	Essex	1947	GBR	296		270	0	270		152	30.06.2017
Ostertag	Eberhard	Stuttgart	1946	GER	586		174	95	269		153	31.12.2022
Spiekermann	Peter	Ahnatal	1954	GER	462		209	55	264		154	31.12.2022
Klatt	Dirk	Montabaur	1959	GER	290		203	60	263		155	31.12.2022
Seitz	Bernd	Regensburg	1939	GER	55		108	153	261		156	06.08.2019
Sesterheim	Bernhard	Trier	1945	GER	121		174	87	261		156	31.12.2009
Kummer	Peter	Hamburg	1953	GER	329		221	39	260		158	31.12.2022
Chittka, Dr.	Jörg	Wietze	1964	GER	451		255	3	258		159	31.12.2022
Schlüter	Eva	Hatzenbühl	1968	GER	274		121	137	258		159	31.12.2022
Neugebauer	Katrin	Stadthagen	1986	GER	531		186	71	257		161	31.12.2022
Nielsen	Michael	Broby	1970	DEN	311		214	43	257		161	07.07.2012
Schiebel	Thomas	Dresden	1954	GER	84		210	47	257		161	1954-2006
Dehling	Sascha	Berlin	1977	GER	526		149	104	253		164	31.12.2022
Frenken	Han	Stein	1962	NED	93	P	158	95	253		164	31.12.2022
Schlüter	Gabriel	Hatzenbühl	1949	GER	220		104	149	253		164	1949-2016
Kellermann	Peter	Wentorf	1957	GER	271		216	36	252		167	31.12.2022
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	1963	GER	244		233	18	251		168	30.06.2017
Rüdiger	Otmar	Neuwied	1943	GER	89		154	97	251		168	31.12.2015

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	Sta	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Bettingen	Andreas	München	1965	GER	549		227	21	248		170	31.12.2022
Hetzl	Hans-Jürgen	Ellerbek	1962	GER	332		200	48	248		170	31.12.2022
Serafin	Reinhold	Gießen	1934	GER	56		172	76	248		170	1934-2015
Strack	Judith	München	1959	GER	548		232	16	248		170	31.12.2022
Schwarz	Konrad	Barmstedt	1956	GER	62		188	57	245		174	31.12.2009
Bendin	Davor	Kiel	1971	GER	151		139	103	242		175	31.12.2022
Frey	Jürgen	Otterndorf	1971	GER	394		175	67	242		175	18.10.2022
Schulz	Jürgen	Apfelstädt	1947	GER	256		176	66	242		175	31.12.2022
Andreesen	Andres	Wittmund	1966	GER	325		197	43	240		178	31.12.2017
Kießling	Achim	München	1939	GER	65		224	16	240		178	31.12.2006
Giersberg	Andreas	Bochum	1965	GER	359		135	103	238		180	31.12.2022
Gluhic	Mukir	Hamburg	1965	BIH	560		177	59	236		181	31.12.2022
Richter	Michael	Braunschweig	1956	GER	157		159	77	236		181	31.12.2022
Hoffmann	Frank	Horneburg	1964	GER	371		221	11	232		183	31.12.2018
Schumacher	Gabi	Vechta	1971	GER	445		89	140	229		184	31.12.2022
Bultmann	Jürgen	Asendorf	1961	GER	438		150	78	228		185	31.12.2022
Schulz	Wolfgang	Barsinghausen	1968	GER	511		176	50	226		186	31.12.2022
Dolezych	Steve	Obernholz	1983	GER	482		183	42	225		187	31.12.2022
Korioth	Detlef	Bad Salzuflen	1948	GER	546		125	97	222		188	31.12.2022
August	Karsten	Hamburg	1979	GER	520		164	57	221		189	31.12.2022
Hinz	Doris	Eckernförde	1971	GER	486		128	90	218		190	31.12.2022
Treiber	Andreas	Heidelberg	1960	GER	530		111	106	217		191	31.12.2022
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	1958	GER	160		192	24	216		192	31.12.2022
Risch	Joachim	Köln	1955	GER	360		118	98	216		192	31.12.2022
Rohde	Klaus	Jena	1942	GER	33		184	32	216		192	30.06.2022
Tauber	Lothar	Zwickau	1935	GER	68		196	20	216		192	1935-2018
Raulf	Martin	Winsen Luhe	1960	GER	396		168	47	215		196	31.12.2019
Hirschberger	Torsten	Hannover	1964	GER	125		129	84	213		197	31.12.2022
Westphal	Hans-Joachim	Berlin	1957	GER	393		175	38	213		197	31.12.2022
Littwin	Rüdiger	Dorsten	1953	GER	306		144	68	212		199	31.12.2016
Krauss	Roland	Kammerstein	1962	GER	408		131	80	211		200	31.12.2022
Reich	Dieter	Ahnatal	1942	GER	436		211	0	211		200	31.12.2021
Heyer	Hermann	Winnigen	1960	GER	420		138	70	208		202	31.12.2022
Punge	Wolfgang	Bünde	1964	GER	343	I	167	40	207		203	30.06.2021
Soff	Andreas	Unterwellenborn	1960	GER	281		161	46	207		203	31.12.2018
Pöttger	Robert	Remshalden	1960	GER	392		83	123	206		205	31.12.2022
Scheper	Thorsten	Langförden	1965	GER	410		163	42	205		206	31.12.2022
Bellwart	Günter	Sassenburg-Stüde	1941	GER	142	I	199	5	204		207	31.12.2017
Riedel	Andreas	Roßleben	1976	GER	472		170	34	204		207	31.12.2022
Schäfers	Gottfried	Altenberge	1938	GER	178		199	5	204		207	31.12.2013
Stoll	Winfried	Offenburg	1964	GER	437		162	42	204		207	31.12.2022
Ostapenko	Tanya	Göttingen	1984	USA	491		106	97	203		211	31.12.2022
Hammann	Detlef	Stade	1965	GER	555		115	87	202		212	30.06.2022
Sachse	Matthias	Berlin	1964	GER	384		183	19	202		212	31.12.2022
Schneider	Sabine	Hachenburg	1963	GER	201	P	188	13	201		214	31.12.2010
Schremmer	Gerd	Plauen	1956	GER	363		142	59	201		214	31.12.2022
Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207		156	44	200		216	31.12.2022
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162		185	14	199		217	31.12.2022
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	1947	GER	366		190	8	198		218	31.12.2022
Sembach	Markus	Kamen	1962	GER	362		151	47	198		218	31.12.2019
Holzapfel	Christoph	Stuttgart	1961	GER	612		78	117	195		220	31.12.2022
Hesse	Jörn	Freden	1974	GER	488		130	64	194		221	31.12.2022
Roch	Karl	Oberhausen	1963	GER	470		87	107	194		221	31.12.2022
Wolfgramm	Klaus	Herford	1957	GER	339		179	15	194		221	31.12.2020
Tüg-Hilbert	Katrin	Kasseedorf	1970	GER	564		107	86	193		224	31.12.2022
Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225	I	151	41	192		225	31.12.2020
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	1935	GER	174		190	2	192		225	1935-2007
Körner	Jens	Leipzig	1972	GER	512		177	15	192		225	31.12.2022
Kühl	Sabine	Alveslohe	1968	GER	471		182	9	191		228	31.12.2022
Barz	Inka	Neu Wulmstorf	1971	GER	532		103	87	190		229	31.12.2022
Lorber	Heinz	Hannover	1965	GER	7		175	13	188		230	31.12.2007
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	1959	GER	395		142	44	186		231	31.12.2022
Szarvas	Markus	Sonsbeck	1967	GER	424		156	30	186		231	31.12.2022

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	Sta	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Orth	Peter	Vellmar	1943	GER	426		167	18	185		233	31.12.2021
Ziegler	Sven	Ratingen	1977	GER	433		118	67	185		233	31.12.2019
Gaudl	Manfred	Bergen	1960	GER	277		171	13	184		235	11.07.2022
Peñalba	Rafael	Buttenheim	1960	GER	279		140	41	181		236	31.12.2021
Reuter	Jürgen	Lebach	1966	GER	487		120	61	181		236	31.12.2022
Kühne	Martin	Cuxhaven	1968	GER	572		163	16	179		238	31.12.2022
Weismann	Torsten	Breisach	1975	GER	442		140	38	178		239	30.06.2022
Sweers	Ralf	Emden	1963	GER	425		158	19	177		240	31.12.2022
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	1941	GER	11		137	39	176		241	31.12.2015
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	1954	GER	185		150	25	175		242	31.12.2015
Willems	André	Troisdorf	1967	GER	108		148	26	174		243	31.12.2010
Martin	Peter	Bad Hersfeld	1965	GER	523		112	61	173		244	31.12.2022
Steinberg	Antonius	Lennestadt	1947	GER	24	P	165	8	173		244	31.12.2014
Schmidtkonz	Thomas	Forchheim	1959	GER	291		115	56	171		246	31.12.2019
Stahlberg	Jakob Levi	Hamburg	1971	GER	416		152	19	171		246	30.06.2022
Heilers	Florian	Düsseldorf	1975	GER	373		133	37	170		248	31.12.2022
Klopfer	Jürgen	Stuttgart	1978	GER	578		98	72	170		248	31.12.2022
Mantel	Klaus	Fellbach	1963	GER	480		68	101	169		250	31.12.2022
Brendemühl	Dieter	Lontzen	1939	BEL	580		113	55	168		251	31.12.2022
Datzmann	Helmut	Roth	1946	GER	198	I	111	57	168		251	30.06.2018
Hummel	Helmut	Waldkirch	1942	GER	97		153	15	168		251	31.12.2007
Berkath	Petra	Walsrode	1972	GER	561		100	67	167		254	31.12.2022
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	1939	GER	216		141	26	167		254	31.12.2018
Habedank	Thorsten	Warburg	1973	GER	569		144	23	167		254	31.12.2022
Jäger	Hans	Mannheim	1968	GER	444		98	69	167		254	31.12.2022
Loger	Gerhard	Oldenburg	1959	GER	378		128	39	167		254	31.12.2022
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58		123	43	166		259	31.12.2014
Gruhn	Frank	Salzgitter	1965	GER	376		116	49	165		260	31.12.2022
Luther	Heiko	Neunkir. am Brand	1966	GER	527		152	13	165		260	31.12.2022
Gaemlich	Bernd	Düsseldorf	1959	GER	64		158	6	164		262	31.12.2013
Heidemann	Udo	Bielefeld	1970	GER	540		97	67	164		262	31.12.2022
Karklis	Ute	Steinhagen	1969	GER	567		102	62	164		262	31.12.2022
Rohwedder	Wolfgang	Büsum	1962	GER	443		163	1	164		262	31.12.2022
Braemer	Lars	Walsrode	1972	GER	562		96	67	163		266	31.12.2022
Lüdtke	Jörg	Hamburg	1965	GER	559		140	23	163		266	31.12.2022
Preine	Gerrit	Bomlitz	1962	GER	383		143	20	163		266	31.12.2022
Jaekel	Christoph	Hamburg	1973	GER	467		150	12	162		269	31.12.2022
Spatz	Eric	Hamburg	1970	GER	505		125	37	162		269	31.12.2022
Schubert	Ralf K.	Frankfurt/Main	1968	GER	397		158	3	161		271	31.12.2019
Clausen	Jürgen	Nübel	1962	GER	374		107	53	160		272	31.12.2022
Hantscher	Stefan	Suhl-Heinrichs	1970	GER	492		86	74	160		272	31.12.2022
Henschel	Alexander	Wanfried	1990	GER	550		80	80	160		272	31.12.2022
Höper	Hanno	Lensahn	1960	GER	387		107	53	160		272	31.12.2022
Felser Dr.	Kerstin	Germersheim	1973	GER	441		135	23	158		276	31.12.2022
Gickler Dr.	Wolfgang	Lahnstein	1959	GER	490		125	30	155		277	31.12.2022
Larimo	Tapani	Seinäjäki	1950	FIN	120	I	155	0	155		277	31.12.2018
Pitz	Markus	Bad Driburg	1969	GER	406		134	21	155		277	31.12.2022
Giese	Kay	Buxtehude	1971	GER	318		81	73	154		280	30.06.2020
Hahn	Alexander	Lensahn	1970	GER	524		132	22	154		280	31.12.2022
Sawilla	Holger	Berne	1971	GER	553		91	63	154		280	31.12.2022
Breer	Pater Tobias	Duisburg	1963	GER	534		145	8	153		283	31.12.2022
Kahlmeyer	Dirk	Wallenhorst	1966	GER	577		131	22	153		283	31.12.2022
Krön	Meinulf	Hamburg	1963	GER	230		141	12	153		283	30.06.2015
Herbst	Klaus	Mainz	1954	GER	238		152	0	152		286	12.08.2014
Niedick	Tanja	Neuenkirchen	1975	GER	495		63	89	152		286	31.12.2022
Schmidt	Günter	Wermsdorf	1952	GER	417	I	140	12	152		286	31.12.2020
Zach	Jürgen	Waiblingen	1968	GER	584		49	103	152		286	31.12.2022
Boyde-Wolke	Robert	Zeuthen	1974	GER	545		128	23	151		290	31.12.2022
Retzlaff	Harald	Bochum	1961	GER	341		90	61	151		290	31.12.2022
Mnich	Wolfgang	Odenthal	1962	GER	537		146	4	150	1.)	292	31.12.2022
Roth, Dr.	Sebastian	Bischofswiesen	1970	GER	293		112	38	150		292	20.04.2022
Zachau	Axel	Viersen	1974	GER	558		131	19	150		292	31.12.2021
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	1959	GER	163	I	104	45	149		295	31.12.2014

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	Sta	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Heeger	Peter	Rheine	1961	GER	473		148	0	148		296	31.12.2022
Pielke	Thomas	Kummerfeld	1963	GER	361		143	5	148		296	31.12.2022
Storz	Armin	Lichtenwald	1960	GER	421		90	58	148		296	31.12.2022
Koczor	Carsten	Kreuztal	1972	GER	496		106	41	147		299	31.12.2022
Leiker	Jörg Ulrich	Cuxhaven	1967	GER	386	I	102	44	146		300	30.06.2020
Hoffmann	Jens	Laasdorf	1967	GER	456		64	81	145		301	31.12.2022
Kuhlmann Dr.	Jan	Geestland	1969	GER	582		101	43	144		302	31.12.2022
Liszewitz	Dagmar	Köln	1962	GER	210		61	83	144		302	1962-2017
Ulrich	Claudia	Ditzingen	1969	GER	537		42	101	143		304	31.12.2022
Frech	Werner	Lahnau	1950	GER	92		80	62	142		305	31.12.2003
Barz	Stephan	Neu Wulmstorf	1965	GER	571		72	69	141		306	31.12.2022
Felser	Klaus	Bellheim	1946	GER	463		124	16	140		307	31.12.2022
Wendefeuer	Heiko	Magdeburg	1982	GER	278		119	21	140		307	31.12.2017
Javed	Roman	Rietberg	1985	GER	533		109	30	139		309	31.12.2022
Scheer	Oliver	Hamburg	1967	GER	165		87	52	139		309	05.08.2020
Penning	Hans-Dieter	Leer	1962	GER	519		83	55	138		311	31.12.2022
Zwilling	Thomas	Bad Soden	1969	GER	557		115	23	138		311	31.12.2022
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258		106	31	137		313	31.12.2022
Lo	Schek kee	Hamburg	1966	GER	134		102	34	136		314	31.12.2007
Menzel	Wolfgang	Sankt Augustin	1955	GER	535	I	105	31	136		314	31.12.2022
Rietkötter	Fritz	Wildeshausen	1966	GER	419		106	30	136		314	31.12.2019
Albrecht	Dieter	Gerlingen	1941	GER	377	I	45	90	135		317	31.12.2020
Müller	Willi	Kaltenborn	1947	GER	195		90	45	135		317	31.12.2009
Sandelmann	Monika	Wilhelmshaven	1957	GER	499		77	58	135		317	31.12.2022
Lehner	Martin	Bayreuth	1963	GER	435		126	8	134		320	31.12.2022
Teicher	Bernhard	Ostbevern	1943	GER	51		102	32	134		320	31.12.2007
Winkler	Ingolf	Korschenbroich	1972	GER	309		113	21	134		320	31.12.2022
Liedtke	Otto	Gifhorn	1960	GER	176		108	25	133		323	1960-2012
Hussel	Patrick	Springe	1980	GER	516		90	42	132		324	31.12.2022
Krause	Karsten	Düsseldorf	1972	GER	547		101	31	132		324	31.12.2022
Huber	René	Ostrhauderfehn	1966	GER	517		85	46	131		326	31.12.2022
Opl	Manfred	Kassel	1957	GER	556		126	5	131		326	31.12.2022
Walendy	Andreas	Vellmar	1982	GER	479		121	10	131		326	31.12.2022
Danger	Frank	Hamburg	1964	GER	521		124	6	130		329	31.12.2022
Korölus	Markus	Freiburg	1993	GER	324		107	23	130		329	31.12.2014
Kurani	Hirendra	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246		116	14	130		329	31.12.2009
Schlosser	Jens	Bennewitz	1961	GER	430		127	3	130		329	31.12.2022
Baumann	Judith	Jockgrim	1972	GER	536		109	20	129		333	31.12.2022
Elster	Dieter Max	Bochum	1956	GER	476		129	0	129		333	31.12.2022
Schulze	Ingo	Horb	1948	GER	49	I	42	87	129		333	30.06.2014
Drechsel, Dr.	Uwe	Bad Elster	1958	GER	411		128	0	128		336	31.12.2022
Selent	Andrea	Hannover	1966	GER	498		64	64	128		336	31.12.2022
Albrecht	Bernd	Schwalmstadt	1940	GER	284		69	58	127		338	30.06.2010
Schmid	Norbert	Hamburg	1950	GER	159		121	6	127		338	31.12.2005
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	1948	GER	101		104	22	126		340	30.06.2016
Stepponat	Jörg	Bad Homburg	1958	GER	509		115	11	126		340	31.12.2022
Witt	Bruno	Zerf	1953	GER	283		101	25	126		340	29.03.2016
Schwien	Reinhard	Wesseln	1961	GER	460		115	10	125		343	30.06.2020
Deifuß, Dr.	Holger	Ascheberg	1968	GER	541		109	15	124		344	31.12.2022
Gleichmann	Ronny	Erfurt	1972	GER	576		2	122	124		344	31.12.2022
Kahlert	Wolfgang	Seevetal	1950	GER	224		100	24	124		344	30.06.2020
Labs	Michael	Berlin	1961	GER	322		92	32	124		344	31.12.2022
Boenigk	Luzie	Berlin	1962	GER	429		90	33	123		348	31.12.2022
Meyer	Irina	Osnabrück	1970	GER	585		104	19	123		348	31.12.2022
Nolte	Dirk	Hannover	1982	GER	449		99	24	123		348	31.12.2022
Petermann	Hans	Riedlingen-Zwief.	1948	GER	412		95	28	123		348	31.12.2019
Sandelmann	Dieter	Wilhelmshaven	1953	GER	500		69	54	123		348	31.12.2022
Schöll	Martin	Augsburg	1972	GER	370		120	3	123		348	31.12.2017
Delbanco, Dr.	Evert	Köln	1969	GER	314		121	0	121		354	31.12.2022
Dörr	Volker	Harthausen	1957	GER	574		62	59	121		354	31.12.2022
Kiderlen	Wolfgang	Offenburg	1941	GER	337		88	33	121		354	30.06.2022
Dörnte	Regine	Kaltenkirchen	1963	GER	399		120	0	120		357	31.12.2022
Mohr	Johannes	Mörfelden	1934	GER	126		82	38	120		357	1934-2018

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	Sta	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Köhler	Tom	Steinfurt	1970	GER	507		99	20	119		359	31.12.2022
Schulze	Klaus-Dieter	Kropp	1952	GER	551		102	17	119		359	31.12.2022
Grebe	Sven	Schauenburg	1969	GER	568		109	9	118		361	31.12.2022
Dreiser	Timo	Dintenheim	1966	GER	415	I	96	21	117		362	31.12.2020
Feldmann	Hartmut	Uetze	1965	GER	544		117	0	117		362	31.12.2022
Henke	Peter	Münsterdorf	1963	GER	365		98	19	117		362	31.12.2022
Rensmann	Bernhard	Bawinkel	1964	GER	594		117	0	117		362	31.12.2022
von der Ahé	Heiko	Langenhagen	1972	GER	583		62	55	117		362	31.12.2022
Klinger	Uwe	Sindelfingen	1969	GER	508		96	20	116		367	31.12.2022
Laube	Kurt	Stüde	1948	GER	295		114	2	116		367	31.12.2017
Nolte	Hannes	Braunschweig	1942	GER	250	I	108	8	116		367	30.06.2018
Szlachta	Richie	Witten	1952	GER	347		116	0	116		367	05.07.2014
Messerschmidt	Lutz	Magdeburg	1962	GER	575		106	9	115		371	31.12.2022
Petri	Günter	Berlin	1957	GER	597		106	9	115		371	31.12.2022
Tewes	Günter	Garrel	1957	GER	219		102	12	114		373	31.12.2007
Brandl	Johannes	Berlin	1981	GER	352		88	25	113		374	30.06.2014
Dieter	Frank	Bad Soden Sal.	1964	GER	579		110	3	113		374	31.12.2022
Krause	Reinhold	Stuttgart	1957	GER	605		89	24	113		374	31.12.2022
Stelling	Nicola	Aurich	1967	GER	592		62	51	113		374	31.12.2022
Busse	Thomas	Bernterode	1965	GER	481		111	1	112		378	31.12.2022
Leffler	Andreas	Kaltenkirchen	1971	GER	454		111	1	112		378	31.12.2022
Porstner	Crispin	Bremen	1987	GER	455	I	61	51	112		378	31.12.2021
Stepponat	Birgit	Bad Homburg	1965	GER	570		102	10	112		378	31.12.2022
Burmeister	Werner	Glinde	1964	GER	259		100	11	111		382	31.12.2009
Graebel	Gunther	Duisburg	1953	GER	448		111	0	111		382	31.12.2022
Merten	Torsten	Köln	1977	GER	510		91	20	111		382	30.06.2020
Zeller	Gunther	Stuttgart	1952	GER	484		62	49	111		382	31.12.2022
Hajek	Verena	Köln	1952	GER	503		110	0	110		386	31.12.2022
Pahmeyer	Martina	Bünde	1967	GER	587		61	49	110		386	31.12.2022
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1941	GER	147		110	0	110		386	31.12.2007
Baade	Mike	Wunstorf	1973	GER	552		76	33	109		389	30.06.2022
Riedel	Karl-Jürgen	Zwickau	1945	GER	465		70	39	109		389	31.12.2019
Gassner	Uli	Weiler-Simmerberg	1957	GER	452		90	18	108		391	31.12.2022
Grosser	Alexander	Bassum	1977	GER	601		92	16	108		391	31.12.2022
Koll	Helmut	Bonn	1955	GER	460		103	5	108		391	24.04.2022
Mickel	Klaus-Peter	Karlsruhe	1944	GER	381		93	15	108		391	31.12.2022
Pünjer	Peter	Buxtehude	1948	GER	475	P	105	3	108		391	30.06.2020
Karczewski	Zenon	Dresden	1958	GER	506		93	14	107		396	30.06.2022
Gottschlich Dr.	Winfried	Köln	1963	GER	529		106	0	106		397	1963-2020
Geier	Jürgen	Plochingen	1963	GER	600		28	78	106		397	31.12.2022
Koch	Steven	Meiningen	1979	GER	140		79	27	106		397	30.06.2014
Pluta	Andreas	Lotte	1981	GER	599		84	22	106		397	31.12.2022
Schulte	Uli	Schwanewede	1955	GER	111	I	71	35	106		397	30.06.2015
Knaack	Tobias	Hamburg	1975	GER	590		91	14	105		402	31.12.2022
Kotman	Gerhard	Schüttorf	1956	GER	311	I	80	25	105		402	30.06.2014
Seebode	Jan	Lindhorst	1972	GER	589		72	33	105		402	31.12.2022
Stein	Elmar	Weimar-	1950	GER	262		103	2	105		402	31.12.2013
Bartz	Jörg	Kremmen	1963	GER	566		86	18	104		406	31.12.2022
Greenaway	Christopher	Stuttgart	1974	GER	588		77	27	104		406	31.12.2022
Lange	Hans-Jürgen	Rellingen	1950	GER	251		104	0	104		406	1950-2021
Klotz	Stefan	Köln	1958	GER	591		84	19	103		409	31.12.2022
Reichart	Rolf-Achim	Obertshausen	1959	GER	525		55	48	103		409	31.12.2022
Scherer	Rainer	München	1943	GER	298	P	103	0	103		409	30.06.2014
Clever, Dr.	Ulrich Martin	Leipzig	1953	GER	581		98	4	102		412	31.12.2022
Grüneberg	Manfred	Hoyerswerda	1955	GER	404	I	93	8	101		413	31.12.2019
Jagemann	Heinz	München	1959	GER	598		99	2	101		413	31.12.2022
Müller	Gerd	Havelberg	1948	GER	402	I	76	25	101		413	31.12.2017
Theuerkorn	Thomas	Bielefeld	1961	GER	423		95	6	101		413	30.06.2018
Berkmann	Thomas	Hannover	1968	GER	478		71	29	100		417	31.12.2018
Damerow	Raymond	Hürth	1957	GER	607		100	0	100		417	31.12.2022
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	1945	GER	96	I	70	30	100		417	30.06.2014
Seeliger	Wolfhard	Brandenburg	1959	GER	382		69	31	100		417	1959-2018
Thomé	Niko	Koblenz	1966	GER	348		100	0	100		417	26.10.2013

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	Sta	Marat.	Ultra	Summe	Bem.	Platz	Stand
Menzhausen	Michael	Bielefeld	1956	GER	614		65	33	98	2.)	422	31.12.2022
Naik	Tukaram	Wanawadi Pune	1965	IND	613		87	9	96	2.)	423	31.12.2022
Molitor	Roland	Bramsche	1968	GER	615		85	9	94	2.)	424	31.12.2022
Funke	Arne Andre	Berlin	1989	GER	610	A	52	35	87		425	31.12.2022
Scheele	Michael	Essen	1976	GER	602	A	57	26	83		426	31.12.2022
Birnbach	Torsten	Hamburg	1968	GER	155	A	53	3	56		427	31.12.2007
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	1957	GER	240	A	56	0	56		427	30.06.2017
Wilde	David	Dortmund	1978	GER	280	A	44	6	50		429	31.12.2009
Reich	Daniel	Romanshorn	1958	SUI	315	A	44	0	44		430	31.12.2019
Hunold	John Karl	Nürnberg	1965	GER	265	A	17	26	43		431	31.12.2008
Kaselow	Wolfgang	Eutin	1955	GER	242	A	41	1	42		432	31.12.2013
Runtze	Anja	Gudensberg	1970	GER	252	A	13	26	39		433	31.12.2009
Klahr	Peter	Nienburg	1935	GER	80	A	30	0	30		434	30.06.2007
Bauer	Henrik	Bredenbek	1968	GER	239	A	25	1	26		435	31.12.2012
							97361	32469	129830			
Summe			über alle Läufe:				M	U	M+U	31.12.2022		

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

1. Es liegt ausschließlich die Anzahl der Läufe vor

2. Listen liegen vor, aber Mitglied erst nach dem 31.12.2022

Verstorben

Best Five 2022 altersbereinigt (erstellt von Michael Kiene)

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	Schnitt	Altersb.
Chittka, Dr.	Jörg	Wietze	1964	GER	451	3:05	3:05	3:07	3:07	3:09	15:35:12	3:07	2:35
Bultmann	Jürgen	Asendorf	1961	GER	438	3:14	3:14	3:22	3:22	3:24	16:37:52	3:19	2:41
Lehner	Martin	Beyreuth	1963	GER	435	3:14	3:20	3:22	3:23	3:25	16:46:08	3:21	2:45
Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135	4:49	4:50	4:50	4:53	4:59	24:22:38	4:52	2:48
Dehling	Sascha	Berlin	1977	GER	526	2:55	2:55	2:56	3:04	3:14	15:07:42	3:01	2:49
Hesse	Jörn	Freden	1974	GER	488	2:58	2:59	3:09	3:20	3:21	15:49:44	3:09	2:52
Rizzitelli	Michele	Barletta	1946	ITA	116	4:47	4:47	4:49	4:53	4:58	24:17:15	4:51	2:54
Heeger	Peter	Rheine	1961	GER	473	3:37	3:38	3:43	3:44	3:45	18:28:10	3:41	2:58
Abenhardt	Bodo	Erfstadt	1968	GER	563	3:26	3:28	3:30	3:32	3:32	17:31:41	3:30	3:01
Habedank	Thorsten	Warburg	1973	GER	569	3:19	3:19	3:19	3:26	3:26	16:51:21	3:22	3:02
Greenaway	Christopher	Stuttgart	1974	GER	588	3:13	3:25	3:26	3:28	3:29	17:03:07	3:24	3:05
Rensmann	Bernhard	Bawinkel	1964	GER	594	3:43	3:44	3:45	3:47	3:50	18:51:50	3:46	3:07
Stahlberg	Jakob Levi	Hamburg	1971	GER	416	3:10	3:15	3:27	3:50	3:58	17:42:51	3:32	3:08
Haschen	Jürgen	Kassel	1962	GER	331	3:42	3:44	3:54	3:57	3:57	19:16:36	3:51	3:08
Gröhn	Beate	Kaltenkirchen	1962	GER	346	3:51	3:53	4:09	4:11	4:12	20:18:19	4:03	3:09
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13	3:50	3:53	4:03	4:03	4:09	19:59:19	3:59	3:09
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172	3:33	3:44	3:50	3:53	3:54	18:56:41	3:47	3:10
Klopfer	Jürgen	Stuttgart	1978	GER	578	3:18	3:19	3:23	3:25	3:29	16:57:35	3:23	3:11
Grosser	Alexander	Bassum	1977	GER	601	3:09	3:17	3:20	3:40	3:43	17:11:10	3:26	3:12
Kiene	Michael	Northeim	1971	GER	308	3:23	3:28	3:42	3:43	3:48	18:06:29	3:37	3:12
Loeber	Ralf	Bornheim	1977	GER	414	3:16	3:22	3:28	3:30	3:37	17:15:58	3:27	3:12
Korioth	Detlef	Bad Salzufflen	1948	GER	546	4:27	4:33	4:37	4:39	4:41	22:59:36	4:35	3:13
Jaekel	Christop	Hamburg	1973	GER	467	3:29	3:33	3:36	3:36	3:37	17:54:08	3:34	3:13
Rolfes	Maria	Lohne	1954	GER	294	4:26	4:27	4:48	4:50	4:59	23:31:52	4:42	3:14
Kahlmeyer	Dirk	Wallenhorst	1966	GER	577	3:38	3:44	3:54	3:55	3:57	19:10:27	3:50	3:14
Dolezych	Steve	Obernholz	1983	GER	482	3:17	3:19	3:22	3:22	3:23	16:46:18	3:21	3:16
Körner	Jens	Leipzig	1972	GER	512	3:33	3:34	3:39	3:46	3:48	18:22:39	3:40	3:16
Kuhn	Sylke	Vellmar	1971	GER	422	3:36	3:44	3:45	3:48	3:48	18:43:30	3:44	3:16
Gluhic	Mukir	Hamburg	1965	BIH	560	3:28	3:50	3:58	4:05	4:11	19:35:13	3:55	3:16
Damerow	Raymond	Hürth	1957	GER	607	4:13	4:25	4:33	4:49	4:44	22:48:55	4:33	3:17
Mehl	Wojciech Piotr	Stockelsdorf	1951	GER	450	4:18	4:31	4:32	4:36	4:41	22:41:19	4:32	3:18
Tüg-Hilbert	Katrin	Kasseedorf	1970	GER	564	3:44	3:49	3:50	3:51	3:51	19:07:45	3:49	3:18
Riedel	Andreas	Roßleben	1976	GER	472	3:31	3:34	3:38	3:39	3:42	18:08:55	3:37	3:21
Sachse	Matthias	Berlin	1964	GER	384	3:55	4:01	4:04	4:05	4:06	20:14:53	4:02	3:21
Luther	Heiko	Neunkirchen am Br.	1966	GER	527	3:56	3:57	3:58	3:58	4:04	19:55:34	3:59	3:22
Steckel	Manfred	Köln	1955	GER	385	4:26	4:26	4:29	4:29	4:33	22:25:21	4:29	3:24
Zwilling	Thomas	Bad Soden	1969	GER	557	3:42	3:46	3:57	3:58	4:10	19:37:06	3:55	3:24
Bernath	Wolfgang	Waldbreitbach	1959	GER	395	4:09	4:13	4:16	4:26	4:26	21:33:20	4:18	3:24

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	Schnitt	Altersb.
von Palombini	Jobst	Bückerburg	1969	GER	29	3:38	3:46	3:56	4:05	4:10	19:38:27	3:55	3:24
Höper	Hanno	Lensahn	1960	GER	387	4:12	4:18	4:19	4:26	4:27	21:44:03	4:20	3:28
Strack	Judith	München	1959	GER	548	4:40	4:41	4:42	4:42	4:44	23:32:19	4:42	3:29
Heidemann	Udo	Bielefeld	1970	GER	540	3:52	3:53	3:54	4:08	4:15	20:04:15	4:00	3:31
Messerschmidt	Lutz	Magdeburg	1962	GER	575	3:50	4:14	4:27	4:29	4:37	21:38:17	4:19	3:31
Dieter	Frank	Bad Soden Salmün.	1964	GER	579	4:09	4:10	4:33	4:36	4:38	22:06:40	4:25	3:31
Dembeck	Ralf	Geestland	1970	GER	518	3:35	4:04	4:12	4:12	4:21	20:27:16	4:05	3:32
Pluta	Andreas	Lotte	1981	GER	599	3:24	3:36	3:42	3:50	3:50	18:25:37	3:41	3:32
Deifuß, Dr.	Holger	Ascheberg	1968	GER	541	3:54	4:04	4:08	4:12	4:15	20:35:37	4:07	3:32
Heitfeldt	Ulrich	Hohenhameln	1957	GER	440	4:20	4:26	4:36	4:41	4:48	22:52:31	4:34	3:32
Treiber	Andreas	Heidelberg	1960	GER	530	4:02	4:27	4:33	4:35	4:37	22:15:26	4:27	3:33
Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10	4:02	4:06	4:10	4:11	4:11	20:41:47	4:08	3:33
Stohldreier	Thorsten	Hamburg	1971	GER	390	3:52	3:57	3:58	4:10	4:14	20:12:28	4:02	3:34
Giersberg	Andreas	Bochum	1965	GER	359	3:59	4:13	4:13	4:14	4:39	21:20:32	4:16	3:34
Peemöller	Sven	Bad Oldesloe	1968	GER	269	3:24	3:29	3:33	4:58	5:21	20:47:07	4:09	3:34
Spatz	Erik	Hamburg	1970	GER	505	3:49	4:05	4:07	4:11	4:12	20:26:57	4:05	3:35
Krause	Reinhold	Stuttgart	1957	GER	605	4:30	4:34	4:37	4:42	4:43	23:07:20	4:37	3:35
Pielke	Thomas	Kummerfeld	1963	GER	361	4:21	4:22	4:22	4:22	4:23	21:52:19	4:22	3:35
Schulz	Wolfgang	Barsinghausen	1968	GER	511	3:44	3:51	4:20	4:27	4:28	20:53:47	4:10	3:35
Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119	4:04	4:15	4:17	4:21	4:27	21:27:14	4:17	3:37
Fischer	Marc	Salzgitter	1973	GER	355	3:52	3:54	4:06	4:07	4:11	20:12:50	4:02	3:37
Breer	Pater Tobias	Duisburg	1963	GER	534	4:20	4:21	4:21	4:30	4:32	22:04:57	4:24	3:37
Gickler Dr.	Wolfgang	Lahnstein	1959	GER	490	4:27	4:36	4:37	4:38	4:41	23:00:35	4:36	3:38
Jäger	Hans	Mannheim	1968	GER	444	3:43	3:51	3:53	4:41	5:01	21:11:28	4:14	3:38
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	1954	GER	233	4:45	4:50	4:51	4:54	4:55	24:16:57	4:51	3:39
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53	4:44	4:47	5:03	5:10	5:13	24:57:59	4:59	3:40
Kummer	Peter	Hamburg	1953	GER	329	4:29	4:50	4:53	5:09	5:21	24:44:41	4:56	3:41
de Vries	Bennie	Stadskanaal	1965	NED	466	4:18	4:24	4:25	4:25	4:27	22:01:06	4:24	3:41
Bieler	Michael	Berlin	1978	GER	502	3:42	3:52	3:58	3:58	4:09	19:42:18	3:56	3:42
Opl	Manfred	Kassel	1957	GER	556	4:38	4:46	4:46	4:49	4:50	23:51:35	4:46	3:42
Rehers, Dr.	Hans-Werner	Osnabrück	1947	GER	285	4:47	5:06	5:38	5:38	5:39	26:51:33	5:22	3:42
Eichner	Sigrid	Berlin	1940	GER	4	7:08	7:10	7:14	7:24	7:38	36:35:56	7:19	3:42
Rohwedder	Wolfgang	Büsum	1962	GER	443	4:27	4:30	4:36	4:37	4:41	22:53:00	4:34	3:43
Risch	Joachim	Köln	1955	GER	360	4:37	4:54	4:56	5:04	5:07	24:39:58	4:56	3:44
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175	4:33	4:34	4:35	4:38	4:41	23:03:19	4:36	3:45
Krauss	Roland	Kammerstein	1962	GER	408	4:26	4:33	4:34	4:36	4:54	23:05:07	4:37	3:45
Geier	Jürgen	Plochingen	1963	GER	600	4:19	4:23	4:28	4:38	5:02	22:52:53	4:34	3:45
Stoll	Winfried	Offenburg	1964	GER	437	4:23	4:28	4:32	4:36	4:37	22:40:55	4:32	3:45
Bettingen	Andreas	München	1965	GER	549	4:23	4:27	4:28	4:33	4:38	22:31:15	4:30	3:46
Bangert	Klaus	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288	4:41	4:49	4:51	4:52	4:54	24:09:06	4:49	3:47
Bremer	Andreas	Witten	1956	GER	468	4:50	4:55	4:56	4:58	4:59	24:40:30	4:56	3:47
Reinhard-Miltz	Gerhard	Kreuzlingen	1956	SUI	260	4:24	4:26	5:10	5:18	5:19	24:41:55	4:56	3:47
Hunhold	Jens	Rathenow	1968	GER	367	4:05	4:15	4:23	4:40	4:43	22:08:04	4:25	3:48
Ramthun	Martina	Hamburg	1964	GER	369	4:14	4:37	4:40	4:42	4:43	22:57:54	4:35	3:48
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162	4:28	4:41	4:48	4:49	4:52	23:40:29	4:44	3:49
Häsler	Olaf	Bremen	1965	GER	398	4:01	4:05	4:51	4:51	4:57	22:48:21	4:33	3:49
Klatt	Dirk	Montabaur	1959	GER	290	4:38	4:52	4:53	4:55	4:58	24:17:15	4:51	3:50
Kortyka	Joachim	Speyer	1955	GER	287	4:49	5:00	5:05	5:08	5:17	25:20:54	5:04	3:51
August	Karsten	Hamburg	1979	GER	520	3:55	3:39	4:05	4:17	4:24	20:21:47	4:04	3:51
Petri	Günter	Berlin	1957	GER	597	4:51	4:53	4:54	5:05	5:09	24:53:56	4:58	3:51
Henke Dr.	Volkmar	Rheine	1944	GER	17	5:47	5:55	5:56	5:56	5:59	29:36:23	5:55	3:51
Schremmer	Gerd	Plauen	1956	GER	363	4:47	4:54	4:56	5:14	5:14	25:09:55	5:01	3:51
Berkath	Petra	Walsrode	1972	GER	561	4:14	4:20	4:24	4:24	4:24	21:49:53	4:21	3:52
Kühne	Martin	Cuxhaven	1968	GER	572	4:27	4:30	4:36	4:37	4:49	23:01:13	4:36	3:52
Spiekermann	Peter	Ahnatal	1954	GER	462	4:51	5:05	5:13	5:17	5:25	25:53:50	5:10	3:53
Westphal	Hans-Joachim	Berlin	1957	GER	393	4:52	4:53	4:56	5:06	5:18	25:08:10	5:01	3:53
Mnich	Wolfgang Peter	Odenthal	1962	GER	537	4:41	4:44	4:45	4:51	4:52	23:56:24	4:47	3:53
Kuhlmey Dr.	Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43	6:47	6:49	7:02	7:03	7:12	34:55:58	6:59	3:54
Böttjer	Winfried	Bremen	1956	GER	358	4:48	4:57	5:12	5:15	5:16	25:29:44	5:05	3:54
Klatt	Detlef	Leverkusen	1966	GER	439	4:32	4:34	4:41	4:45	4:48	23:23:13	4:40	3:57
Lüdtke	Jörg	Hamburg	1965	GER	559	4:21	4:30	4:50	4:54	5:00	23:38:12	4:43	3:57
Roch	Karl	Oberhausen	1963	GER	470	4:30	4:46	5:13	5:19	5:22	25:11:47	5:02	3:58
Lietz	Ralf	Wildeshausen	1961	GER	453	4:28	4:35	4:49	5:22	5:22	24:38:38	4:55	3:58
Frühauf	Sylvia	Bissendorf	1964	GER	328	4:31	4:32	5:13	5:15	5:22	24:55:11	4:59	3:58
Holzappel	Christoph	Stuttgart	1961	GER	612	4:47	4:48	4:57	5:01	5:04	24:40:32	4:56	3:58
Kröling	Matthias	Köln	1989	GER	514	3:43	4:01	4:01	4:02	4:05	19:55:58	3:59	3:58
Scheper	Thorsten	Langförden	1965	GER	410	4:25	4:43	4:45	4:55	4:59	23:49:52	4:45	3:59
Graubner	Rolf	Hamburg	1955	GER	375	5:09	5:14	5:16	5:17	5:19	26:17:53	5:15	3:59
Mantel	Klaus	Fellbach	1963	GER	480	3:54	4:49	5:07	5:09	5:20	24:21:50	4:52	4:00
Knaack	Tobias	Hamburg	1975	GER	590	4:09	4:15	4:17	4:26	4:44	21:52:47	4:22	4:00
Isman	Dehen	Köln	1967	AUT	469	4:40	4:45	4:46	4:55	4:56	24:05:00	4:49	4:00
Pilz	Markus	Bad Driburg	1969	GER	406	4:28	4:29	4:32	4:42	4:52	23:04:42	4:36	4:00

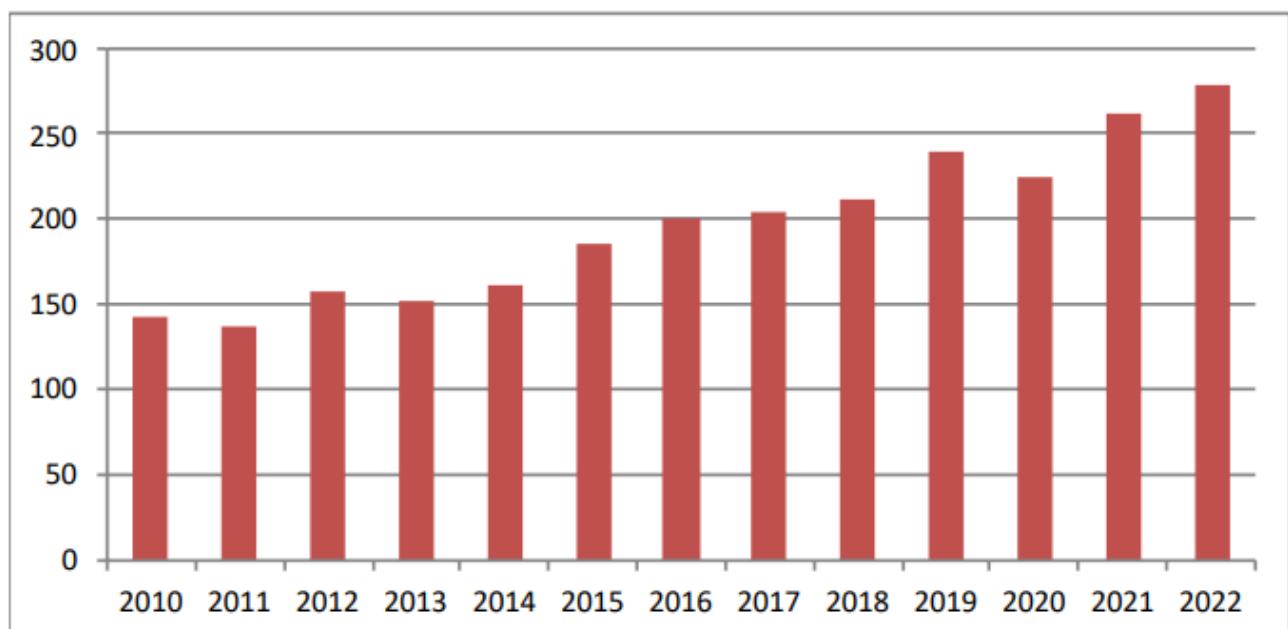
Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	Schnitt	Altersb.
Frank	Rolf	Hohenaspe	1937	GER	6	7:12	7:22	7:27	7:32	7:32	37:08:13	7:25	4:01
Decius, Dr.	Karl-Walter	Bünde	1949	GER	357	5:21	5:23	5:35	6:00	6:03	28:24:51	5:40	4:02
Braemer	Lars	Walsrode	1972	GER	562	4:25	4:29	4:33	4:33	4:35	22:38:46	4:31	4:02
Gruhn	Frank	Salzgitter	1965	GER	376	4:47	4:49	4:50	4:50	4:51	24:10:03	4:50	4:02
Martin	Peter	Bad Hersfeld	1965	GER	523	4:47	4:50	4:51	4:52	4:54	24:17:07	4:51	4:04
Bruns	Annette	Bad Dürkheim	1967	GER	565	4:49	4:53	4:57	4:57	4:59	24:36:25	4:55	4:05
Neugebauer	Katrin	Stadthagen	1986	GER	531	4:01	4:06	4:08	4:10	4:12	20:39:42	4:07	4:05
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weye	1952	GER	196	5:29	5:31	5:31	5:38	5:38	27:49:46	5:33	4:05
Kloss	Ingo	Bremen	1970	GER	513	4:35	4:35	4:39	4:44	4:48	23:24:01	4:40	4:06
Bauman	Judith	Jockgrim	1972	GER	536	4:29	4:34	4:36	4:43	4:45	23:08:43	4:37	4:06
Löher	Burkhard	Wedel	1959	GER	409	4:43	5:01	5:25	5:26	5:27	26:03:23	5:12	4:07
Kerkenbusch	Werner	Oberhausen	1947	GER	366	5:51	5:52	5:55	6:04	6:11	29:54:59	5:59	4:07
Seebode	Jan	Lindhorst	1972	GER	589	3:57	4:44	4:45	4:47	4:52	23:07:32	4:37	4:07
Krause	Karsten	Düsseldorf	1972	GER	547	4:31	4:37	4:40	4:41	4:42	23:13:20	4:38	4:08
Jungclaus	Frank	Wedemark	1969	GER	413	4:24	4:42	4:45	4:56	5:01	23:50:55	4:46	4:08
Hammann	Detlef	Stade	1965	GER	555	4:23	4:39	4:53	5:22	5:28	24:47:32	4:57	4:09
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	1962	GER	202	4:59	5:02	5:06	5:09	5:11	25:30:25	5:06	4:09
Ostertag	Eberhard	Stuttgart	1946	GER	586	5:57	5:58	6:02	6:20	6:20	30:38:59	6:07	4:09
Loger	Gerhard	Oldenburg	1959	GER	378	4:53	5:11	5:12	5:34	5:38	26:30:54	5:18	4:11
Feldmann	Hartmut	Uetze	1965	GER	544	4:57	5:03	5:14	5:17	5:22	25:54:41	5:10	4:11
Liegmann	Günter	Osnabrück	1956	GER	319	4:58	5:22	5:37	5:40	5:42	27:21:36	5:28	4:12
Eisele	Gabriele	Rendburg	1963	GER	354	4:52	5:20	5:22	5:29	5:40	26:43:56	5:20	4:12
Hinz	Doris	Eckernförde	1971	GER	486	4:38	4:47	4:50	4:50	4:52	24:01:55	4:48	4:12
Barz	Stephan	Neu Wulmstorf	1965	GER	571	4:49	4:55	5:07	5:07	5:23	25:22:27	5:04	4:15
Sweers	Ralf	Emden	1963	GER	425	4:52	5:08	5:15	5:17	5:21	25:55:35	5:11	4:15
Junker	Gerd	Wallenhorst	1956	GER	323	5:09	5:21	5:28	5:57	5:59	27:55:55	5:35	4:17
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258	4:31	4:38	4:45	4:58	5:12	24:06:40	4:49	4:18
Gormanns	Kurt	Bramsche	1951	GER	270	5:47	5:49	5:52	5:58	6:14	29:40:11	5:56	4:19
Kuhlmann Dr.	Jan	Geestland	1969	GER	582	4:32	4:53	5:00	5:06	5:17	24:52:55	4:58	4:19
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87	5:19	5:23	5:36	5:38	5:43	27:41:39	5:32	4:20
Laig	Uwe	Lengerich	1957	GER	432	5:17	5:25	5:28	5:51	5:57	27:59:58	5:36	4:20
Blumenroth	Michael	Frankfurt/Main	1964	GER	403	5:11	5:12	5:13	5:14	5:20	26:13:07	5:14	4:21
Fender	Norbert	Rutesheim	1959	GER	336	5:14	5:26	5:36	5:36	5:40	27:33:44	5:30	4:21
Köhn	Erika	Tangstedt	1956	GER	272	5:48	5:49	6:14	6:22	6:35	30:50:41	6:10	4:22
Boyde-Wolke	Robert	Zeuthen	1974	GER	545	4:32	4:49	4:52	4:56	4:57	24:08:12	4:49	4:22
Dörnte	Regine	Kaltenkirchen	1963	GER	399	5:15	5:21	5:33	5:42	6:00	27:52:59	5:34	4:23
Fender	Birgit	Rutesheim	1963	GER	335	5:20	5:28	5:44	5:44	5:45	28:03:56	5:36	4:25
Frey	Jürgen	Otterndorf	1971	GER	394	4:34	4:51	5:08	5:19	5:23	25:18:10	5:03	4:26
Pahmeyer	Martina	Bünde	1967	GER	587	4:57	5:07	5:28	5:28	5:45	26:46:34	5:21	4:27
Bendin	Davor	Kiel	1971	GER	151	4:33	4:53	5:04	5:12	5:31	25:15:32	5:03	4:28
Penning	Hans-Dieter	Leer	1962	GER	519	5:03	5:15	5:29	5:29	6:09	27:26:31	5:29	4:28
Tegge-Walderst.	Monika	Norderstedt	1968	GER	477	4:38	4:53	5:10	5:55	5:55	26:31:49	5:18	4:28
Bieler	Jana	Berlin	1979	GER	501	4:31	4:35	4:43	4:43	4:49	23:23:34	4:40	4:28
Würl	Hans	Rödinghausen	1961	GER	320	5:14	5:19	5:34	5:45	5:53	27:49:55	5:33	4:29
Gargano	Angela	Barletta	1961	ITA	115	5:44	5:52	5:54	5:56	5:58	29:26:07	5:53	4:30
Koczor	Carsten	Kreuztal	1972	GER	496	4:41	4:46	5:16	5:18	5:20	25:23:54	5:04	4:31
Meyer	Irina	Osnabrück	1970	GER	585	4:57	5:09	5:15	5:22	5:28	26:13:45	5:14	4:32
Stelling	Nicola	Aurich	1967	GER	592	5:15	5:22	5:23	5:32	5:43	27:18:03	5:27	4:32
Traeder	Martin	Hamburg	1990	GER	307	4:19	4:20	4:22	4:36	5:06	22:43:46	4:32	4:32
Ulrich	Claudia	Ditzingen	1969	GER	537	5:12	5:15	5:19	5:22	5:30	26:41:37	5:20	4:33
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	1956	GER	137	5:47	5:52	5:55	5:56	6:11	29:43:14	5:56	4:33
Schmitz	Siegfried	Kiel	1946	GER	57	6:31	6:37	6:47	6:49	6:56	33:42:30	6:44	4:34
Clever, Dr.	Ulrich Martin	Leipzig	1953	GER	581	6:06	6:07	6:11	6:11	6:12	30:49:09	6:09	4:35
Drexler Prof. Dr.	Hans	Braunschweig	1953	GER	122	6:06	6:08	6:09	6:19	6:22	31:08:55	6:13	4:38
Mol	Ben	Almere	1949	NED	37	6:21	6:24	6:33	6:39	6:42	32:40:53	6:32	4:38
Felser	Klaus	Bellheim	1946	GER	463	6:50	6:51	6:52	6:54	6:54	34:21:00	6:52	4:39
Gieler Prof. Dr.	Wolfgang	Bad Neuenahr	1960	GER	389	5:26	5:51	5:55	5:57	5:58	29:09:32	5:49	4:39
Hahn	Alexander	Lensahn	1970	GER	524	5:06	5:12	5:25	5:25	5:28	26:37:21	5:19	4:40
Kellermann	Peter	Wentorf	1957	GER	271	5:43	5:56	6:01	6:10	6:22	30:14:16	6:02	4:41
Leffler	Mirko	Suhl	1970	GER	338	5:13	5:19	5:20	5:26	5:26	26:45:29	5:21	4:41
Wenzel Dr.	Christoph	Dortmund	1960	GER	44	5:49	5:50	5:52	5:56	5:57	29:25:34	5:53	4:42
Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208	5:25	5:50	6:04	6:08	6:16	29:45:18	5:57	4:45
Ostapenko	Tanya	Göttingen	1984	USA	491	4:37	4:41	4:41	4:52	5:17	24:11:53	4:50	4:46
Karklis	Ute	Steinhagen	1969	GER	567	5:15	5:28	5:35	5:48	5:51	27:59:15	5:35	4:46
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171	5:21	5:42	5:47	5:50	5:51	28:32:11	5:42	4:48
Reddert	Anja	Bergisch Gladbach	1975	GER	542	5:09	5:11	5:19	5:20	5:20	26:22:41	5:16	4:48
Schulze	Klaus-Dieter	Kropp	1952	GER	551	6:23	6:24	6:38	6:44	6:49	33:00:29	6:36	4:51
Nolte	Dirk	Hannover	1982	GER	449	4:41	4:51	4:56	5:10	5:24	25:05:02	5:01	4:51
Pandian	Sivabalan	Mumbai	1958	IND	457	5:57	6:14	6:16	6:17	6:17	31:04:09	6:12	4:52
Schroeder	Christine	Hamburg	1958	GER	257	5:55	6:50	6:55	6:57	7:07	33:46:38	6:45	4:56
Möhle	Marion	Darmstadt	1965	GER	282	5:41	6:07	6:11	6:22	6:23	30:46:28	6:09	4:59
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237	6:29	6:40	6:48	6:50	6:52	33:42:23	6:44	5:04

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Mar.	Summe	Schnitt	Altersb.
Kühl	Sabine	Alveslohe	1968	GER	471	5:41	5:53	6:11	6:15	6:15	30:16:56	6:03	5:06
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226	7:46	7:48	7:56	7:57	8:04	39:32:29	7:54	5:15
Niedick	Tanja	Neuenkirch	1975	GER	495	4:41	4:58	6:18	6:22	6:23	28:44:37	5:44	5:15
Scheele	Michael	Essen	1976	GER	602	5:14	5:26	5:45	5:54	6:16	28:38:25	5:43	5:17
Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124	5:41	6:34	6:47	6:52	6:58	32:53:31	6:34	5:19
Huber	René	Ostrhauderfehn	1966	GER	517	5:08	5:34	6:30	6:39	7:44	31:37:08	6:19	5:20
Feurich	Cornelia	Hamburg	1955	GER	458	7:37	7:41	7:44	7:47	7:47	38:38:39	7:43	5:24
Brendemühl	Dieter	Lontzen	1939	BEL	580	8:44	8:53	9:25	9:38	10:25	47:06:12	9:25	5:26
Funke	Arne Andre	Berlin	1989	GER	610	4:56	5:10	5:46	5:49	6:00	27:42:43	5:32	5:32
Felser Dr.	Kerstin	Germersheim	1973	GER	441	5:54	5:54	6:12	6:31	6:43	31:15:49	6:15	5:36
Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192	7:10	7:19	7:36	7:46	8:45	38:38:32	7:43	5:37
Neumann	Bernd	Vellmar	1951	GER	345	7:41	7:44	7:49	7:51	7:51	38:58:39	7:47	5:40
Barz	Inka	Neu Wulmstorf	1971	GER	532	5:59	6:29	6:35	6:36	6:39	32:20:38	6:28	5:43
Hottas	Christian	Hamburg	1956	GER	1	7:21	7:25	7:27	7:30	7:33	37:19:16	7:27	5:43
Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103	8:04	8:05	8:06	8:07	8:08	40:32:14	8:06	5:54
Szarvas	Markus	Sonsbeck	1967	GER	424	6:27	6:34	7:00	7:23	7:24	34:49:55	6:57	5:56
Kortyka	Sara	Speyer	1991	GER	351	5:49	6:07	6:09	6:09	6:25	30:40:44	6:08	6:08

Auf unserer Webseite findet ihr weitere Statistiken.

Statistik zur Statistik

Meldungen pro Jahr			
Jahr	Meldungen	Aktive Mitglieder	%
2010	144	218	66,1%
2011	138	234	59,0%
2012	158	237	66,7%
2013	153	236	64,8%
2014	161	241	66,8%
2015	185	265	69,8%
2016	201	278	72,3%
2017	205	292	70,2%
2018	211	297	71,0%
2019	239	328	72,9%
2020	224	342	65,5%
2021	263	361	72,9%
2022	279	374	74,6%



Inhalt

Adressen	2
Berichte unserer Mitglieder.....	3
Begegnung nach einer durchlaufenen Nacht.....	3
6. Marathon des Papillons - Trail-Marathon International Togo.....	5
300? Dann auf nach Asien!	7
Presseberichte	10
82-Jährige Extremsportlerin ist Rekord-Halterin.....	10
„Laufen macht glücklich“	11
Auf geht’s nach Stüde	12
Personalien	12
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe	12
Jubiläen	13
Austritte	13
Geburtstage	14
Trauer um Bernhard Hertinger	15
Mitgliederversammlung des 100MC am 01.04.2023	15
Jahresstatistik per 31.12.2022 (erstellt von Michael Kiene).....	16
Gesamtstatistik per 31.12.2022 (erstellt von Michael Kiene)	20
Best Five 2022 altersbereinigt (erstellt von Michael Kiene).....	27
Statistik zur Statistik.....	30
Inhalt.....	31
Impressum	31

Impressum

Veröffentlichung:	“100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck:	WirmachenDruck Backnang
Auflage:	500 Exemplare
Nächstes Heft:	“100MC aktuell“ 2/2023 erscheint ca. Ende Juli 2023 Redaktionsschluss: 10.07.2023 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 hoffen auf Eure zahlreiche Beteiligung an der Jahreshauptversammlung in Hamburg Öjendorf am 1. April