



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 2/2024



1000. Marathon Michael Turzynski



1000. Marathon Mario Sagasser

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 Jörg Chittka

Sportwart 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: Urkundenübergabe an Michael Turzynski durch Michael Kiene in Langenhagen (Foto: privat).

Foto auf Seite 2: 1000. Marathon von Mario Sagasser in Henstedt Ulzburg (Foto: Jana Bieler).

Foto auf Seite 31: 1000. Marathon von Dietmar Mintgen in Veere (NED) (Foto: privat).

Foto auf der Rückseite: 1000. Marathon von Ingo Kloss in Bremen (Foto: privat).

Mitgliedertreffen in Hamburg am 27.04.2024

von Jana Bieler

Am 24.04.1999 – am Tag vor dem Hamburg Marathon – wurde der 100 Marathon Club Deutschland e.V. gegründet. Grund genug, das 25-jährige Vereinsjubiläum in diesem Jahr auch am Tag vor dem Hamburg Marathon in der Hansestadt zu zelebrieren.

Im sehr gepflegten Haus des Sports unweit der Messehallen, wo sich die Startnummernausgabe des Hamburg Marathons befand, wurde am 27.04.2024 ab 15 Uhr gefeiert. Doris und Mario Sagasser begrüßten die etwa 60 gemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Counter. Man trug, wenn vorhanden, 100MC Vereinskleidung. Stand der eigene Name nicht auf der Brust, wurde ein Namensschild angefertigt, so dass sich die Anwesenden, die aus ganz Deutschland nach Hamburg angereist waren, persönlich ansprechen konnten.

Viele helfende Hände schmückten den großen Saal mit Ballons, Girlanden und Streudeko. Die Cover sämtlicher Clubhefte seit 1999 wurden an Pinnwänden zur Schau gestellt – eine Idee, die Sigrid Eichner bei einem Interview zum 25-jährigen Bestehen des 100MC bereits Ende 2023 angesprochen hatte. Ein Beamer projizierte eingereichte Lieblingsfotos der Vereinskameraden aus den vergangenen Jahrzehnten an die Stirnseite des Raums. Vor der Fensterfront konnten sich die Anwesenden mit diversen alkoholfreien Getränken versorgen und von den selbst gebackenen Glückskekzen naschen. Die Stimmung war ausgelassen: Man begrüßte sich, man unterhielt sich, man lachte.

Kurz nach 16 Uhr setzten sich alle an die Tische. Vorne nahmen Mario Sagasser, Gerd Junker und Christoph Holstein Platz. Dann griff unser 1. Vorsitzender zum Mikrofön und hieß die Clubmitglieder und Gäste im Haus des Sports willkommen, wobei er die anwesenden Mitglieder, die seit Gründung des 100MC dabei sind, besonders hervorhob: Hans-Joachim Meyer (Mitgliedsnummer 2), Sigrid Eichner (Mitgliedsnummer 4), Rolf Frank (Mitgliedsnummer 6), Patrik Schmidt (Mitgliedsnummer 9) und Rene Wallesch (Mitgliedsnummer 12).

Dann übergab Mario das Wort an den Staatsrat Christoph Holstein, der im Auftrag des Sportsenators der Freien Hansestadt Hamburg Grüße und Glückwünsche an den 100 Marathon Club Deutschland e.V. übermittelte. Im Anschluss hielt Mario, der nun seit gut zehn Jahren 1. Vorsitzender ist, eine Rede zur Entwicklung und den Errungenschaften unseres Vereins.

Im Anschluss gab es ein leckeres Nudelessen und Pressewartin Jana Bieler lud alle Anwesenden zu einer Fotosession ein. Vor einem roten Pfeiler in der Ecke des Saals posierten über 50 Personen mit einer Schiefertafel, auf der jeder einzelne zuvor die Anzahl der bis dato gelaufenen Marathons notiert hatte.



Nach dem Essen wurden zwei Startplätze für den diesjährigen Luxemburg-Marathon verlost, die der dortige Veranstalter unserem Club kurzfristig zur Verfügung gestellt hatte. Frank Hoffmann und Reinhold Krause (im Bild mit Sigrid Eichner) sind die “großen” Gewinner und werden am 11. Mai beim Nachtmarathon Flagge zeigen.

Gegen 18:30 Uhr verabschiedeten sich die meisten Gäste und die Aufräumarbeiten begannen.



Großen Dank an unseren 2. Vorsitzenden, Gerd Junker, der sich um die Planung und Organisation der Jubiläumsfeier im Haus des Sports so umfänglich gekümmert hat.



Fotos: Jana Bieler



Begrüßungsrede des 1. Vorsitzenden Mario Sagasser beim Mitgliedertreffen in Hamburg am 27.04.2024 im Haus des Sports anlässlich des 25-jährigen Bestehens des 100 Marathon Club Deutschland e.V.

Sehr geehrter Herr Staatsrat, liebe Ehrenmitglieder, liebe 100MC Mitglieder, liebe Gäste,

mit über 60 Anmeldungen ist dies das bislang größte Mitgliedertreffen in unserer 25-jährigen Vereinsgeschichte und ich freue mich sehr, dass ihr aus ganz Deutschland angereist seid.

Ganz besonders begrüßen möchte ich die Ehrenmitglieder Sigrid Eichner und Ha-Jo Meyer, die am 24. April 1999 hier in Hamburg den 100 Marathon Club Deutschland e.V. zusammen mit weiteren Sportlern gegründet haben. Weitere hier anwesende Gründungsmitglieder sind Rolf Frank, Patrik Schmidt und René Wallesch.

Ich gebe das Wort an Herrn Staatsrat Christoph Holstein, Staatsrat für den Bereich Sport in der Behörde für Inneres und Sport der Stadt Hamburg.

[...]

25 Jahre! Das ist eine sehr lange Zeit!

Mein erster Kontakt zum 100 Marathon Club war Silvester 2000. Die LAV Hamburg Nord hat den letzten Silvestermarathon um die Teichwiesen veranstaltet. Ich fragte: „Wo geht's zum Start?“ Veranstalter: „Siehst du da hinten, die Leute mit den 100 Marathon Club Jacken. Geh einfach hinter denen her. DIE WISSEN BESCHEID!“ Das war in Person Friedhelm Weidemann ... und ja, sie wussten Bescheid.

18 Jahre später war ich als Vermesser bei einem Seifenkisten-Weltrekordversuch nach Itzehoe eingeladen. Die Veranstaltung lief schon 7 Stunden und ich kam ca. 1 Stunde vor dem Ende und wir hatten unsere 100 MC-Regenjacken an. Der Stadionsprecher unterbrach seinen Kommentar und sagte: „Die Leute vom 100 Marathon Club sind da.“ Das klang, als wären wir die Kavallerie, die gerufen wurde, und nun könnte nichts mehr schiefgehen.

Als 1. Vorsitzender möchte ich euch sagen, dass wir stolz sein können auf das, was wir geschafft haben:

- Zurzeit haben wir gut 450 aktive Mitglieder.
- Mit Sigrid Eichner und Christian Hottas belegt Deutschland in der Weltrangliste den ersten Platz bei den Frauen und bei den Männern.
- 22 unserer Mitglieder haben die Anzahl von 1.000 Marathons zum Teil deutlich überschritten.
- An fast jedem Tag wird irgendwo in Deutschland ein Marathon durch ein Clubmitglied veranstaltet.
- Und bei all dem Sport darf man eins nicht vergessen: In unserem Verein treffen sich Gleichgesinnte. Freundschaften werden geschlossen und wir haben ein funktionierendes Netzwerk.

In den letzten 25 Jahren haben viele von euch dazu beigetragen, dass der 100MC ein lebendiger Verein ist.

- Unsere Webseite ist gut besucht, sowohl inhaltlich als auch technisch aktuell. Seit über vier Jahren wird ein Newsletter einmal pro Monat verschickt.
- Alle vier Monate wird ein neues Clubheft erstellt, von denen es mittlerweile über 80 Ausgaben gibt (Hinweis: An den Pinnwänden sind diese ausgestellt).
- Zweimal pro Jahr wird die Statistik aktualisiert und veröffentlicht.
- Es werden Jubiläumsurkunden erstellt und verschickt. Geburtstagsgrüße werden versendet.
- Startpässe beantragt.
- Aber auch Mitgliederversammlungen, Mitgliedsanträge und die jährliche Mitteilung ans Finanzamt müssen gemacht werden.

Und das alles geht nur durch ehrenamtliche Tätigkeit. Ich danke allen, die sich in den letzten 25 Jahren für den Verein stark gemacht haben und sich jetzt engagieren.

Dafür steht der Club. Dafür leben wir als Verein fast jeden Tag.

Die Feierlichkeiten zum 25-jährigen Vereinsjubiläum haben bereits am Mittwoch, unserem Gründungsjahrestag, begonnen. In Baden-Württemberg, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen, Berlin, Hamburg und Schleswig-Holstein wurden insgesamt neun Marathonveranstaltungen von unseren Mitgliedern organisiert, bei denen über 100 Sportlerinnen und Sportler teilgenommen haben. Und auch morgen wird ein weiterer Marathon von Familie Barz hier in Hamburg organisiert.

Das ist es, was unseren Club ausmacht. Dieses große Potenzial. Unmittelbar, persönlich, nicht virtuell. So werden immer wieder Sportler begeistert, sie werden aufmerksam und viele davon entscheiden sich wie ihr und ich, Teil davon zu sein und als Mitglied beizutreten.

Ob ihr morgen beim großen oder kleinen Hamburg-Marathon lauft – ich wünsche allen Läufern morgen viel Erfolg dafür.

Und damit beginnt der gesellige Teil. Zu 17 Uhr gibt es die Pasta und Jana lädt alle Anwesenden zu einer Fotoaktion ein.

Außerdem könnt ihr an der Verlosung von 2-mal je 1 Startplatz inkl. 1 Übernachtung (im ½ Doppelzimmer) teilnehmen. Doris hat die Lose vorbereitet. Die Gewinner werden nach dem Essen gezogen.

Ich wünsche uns einen schönen Nachmittag, gute Gespräche, viel Spaß ... und wer morgen an den Start geht: Viel Erfolg!



v.l.n.r.: Gerd Junker, Mario Sagasser und Staatsrat Christoph Holstein

Foto: Jana Bieler

Protokoll der außerordentlichen Jahreshauptversammlung in Henstedt Ulzburg

Protokoll der außerordentlichen Mitgliederversammlung des 100 Marathon Club Deutschland e.V. vom 21.06.2024, Greifswalder Str. 10, D-24558 Henstedt-Ulzburg

Um den in der Mitgliederversammlung am 24.02.2024 in Bremen gewählten Statistiker Dr. Jörg Chittka in den Vorstand zu wählen, hatte der 100 Marathon Club zur heutigen außerordentlichen Mitgliederversammlung eingeladen.

Anwesend sind: Mario Sagasser, Doris Sagasser, Gerd Junker, Gunla Eberle, Dietrich Eberle, Beate Gröhn, Arne Franck, Christoph Jaekel, Gabriele Eisele und Christian Hottas

Es gibt lediglich einen Tagesordnungspunkt:

1. Nachwahl eines Vorstandsmitglieds (Statistiker)

Pünktlich um 18 Uhr eröffnet Mario Sagasser die Sitzung. Das schriftliche Einverständnis von Dr. Jörg Chittka zur Wahl in den Vorstand des 100 Marathon Club liegt vor. Jörg kann leider heute nicht anwesend sein. Er wird von den Anwesenden einstimmig gewählt und ist somit ab sofort Vorstandsmitglied. Um 18:03 Uhr beendet Mario diese Mitgliederversammlung und bedankt sich bei allen Teilnehmenden.

Protokoll erstellt durch Gerd Junker am 23.06.2024

Protokoll geprüft durch Mario Sagasser am 23.06.2024



Unser neu gewähltes Vorstandsmitglied und Statistiker Dr. Jörg Chittka

Foto: Jana Bieler

Berichte unserer Mitglieder

Losgewinn: Luxemburg-Nacht-Marathon (Startplatz und Übernachtung)

von Reinhold Krause

Der 100MC wird 25 Jahre alt und feiert sich einen Tag vor dem Hansemarathon in Hamburg bei einem Mitgliedertreffen. Gesagt, getan, als Starter beim Mitgliedertreffen als Vertreter der „Südlichter“ mich unter die vielen „Nordlichter“ gemischt und endlich einmal viele Mitglieder persönlich gesehen und mit ihnen gesprochen (und nicht nur in der Clubzeitung oder der Homepage betrachtet und bewundert).

Ein Highlight des Treffens war die Verlosung von zwei kostenlosen Startplätzen für den Luxemburg-Marathon, verbunden mit einer Übernachtung mitsamt Frühstück für den Läufer und (s)eine Begleitung. Das bleibt keine einmalige Sache, sondern eine dauerhafte Spende des Veranstalters Erich François vom Luxemburg Marathon, der die Arbeit des 100 Marathon Club Deutschland gerne unterstützen möchte und uns künftig jedes Jahr zwei Startplätze Marathon plus Hotelübernachtungen schenkt. Damit verbunden auch der Wunsch nach einem Interview vor dem Start für das RTL-Radio.

Glückspilze waren beim Mitgliedertreffen Frank Hoffmann und ich und so reiste ich mit meiner besseren Hälfte mit dem Auto in gemütlich drei Stunden schon am Freitag von Stuttgart nach Luxemburg und Frank am Samstag mit den Öffentlichen (großes Erstaunen unsererseits: im Land Luxemburg sind sämtliche öffentlichen Verkehrsmittel kostenlos!) an.

Wir waren untergebracht im Parc Hotel Alvisse, dem offiziellen Unterbringungshotel für Sportler und Organisationsteam in einem Vorort von Luxemburg.

Bin vom Hotel zum Start zu Fuß gegangen mit anderen Teilnehmern, absolvierte noch schnell das Interview bei/für RTL-Radio und reihte mich dann mit Frank, den ich dort traf, eher am Ende in die große Schlange der nach erwarteten Zeiten und Schnelligkeit aufgestellten Läufer erwartungsvoll bei bestem Wetter (ein Tick zu warm, aber kein Wind und kein Regen!) ein.

Die Marathonis und die Halbmarathonläufer starteten gemeinsam, so dass eine große Menge von Läufern bis etwa Kilometer 15,5 gemeinsam lief und sich mitten auf dem Marktplatz in der Altstadt erst trennte, so dass wir ab dann als Marathonis endlich unsere Ruhe hatten und ungestört laufen konnten und nicht von überholenden oder unbedingt schnell Laufenden bedrängt und irritiert wurden.

Start und Ziel des Marathons war oben auf dem Plateau Kirchberg am Messegelände um 19:00h und los ging's über die Startlinie nach zwanzigminütigem Warten am Ende der Läufer Schlange unter begeisterndem Zuspruch von vielen Zuschauern auf die Strecke, die uns vom Plateau Kirchberg vorbei an den verschiedenen Gebäuden und Institutionen der Europäischen Union über Straßen und Brücken durch verschiedene Stadtviertel der Landeshauptstadt führen sollte.

Die ersten sechs Kilometer führten im Wesentlichen geradeaus von den Messehallen vorbei an vielen Büros und öffentlichen Gebäuden des Landes wie auch der Europäischen Union (für mich als Rechtsanwalt interessant und imposant das Gebäude des europäischen Gerichtshofes), immer sanft bergab mit einem Schlenker über den Europa Platz, herum um die Philharmonie und das Gebäude des Europaparlaments (soweit es denn dort tagen sollte). Wir überquerten die Herzogin Charlotte Brücke, die über das Tal der Alzette spannt, vorbei am Staatstheater, über den Robert-Schumann-Platz und das Champ Du Glacis, einen großen, von Menschenmengen und Baustellen gesäumten Platz, wo es die erste Verpflegungsstelle gab.

Die Strecke führte uns dann kreuz und quer, mal links mal rechts durch den nördlich vom Stadtzentrum gelegenen Stadtteil Limpertsberg mit einer weiteren Verpflegungsstelle bis etwa Kilometer 13,5. Wir überquerten wieder den von Menschenmengen gesäumten Platz mit einer weiteren Verpflegungsstelle und durchquerten den Stadtpark, gelangten zum ersten Mal in die Altstadt und passierten den Marktplatz, an dem die Marathonweiche aufgebaut war. Vorbei an vielen Ladengeschäften und Menschenmengen und wieder durch den Stadtpark liefen wir Richtung Westen in die Stadtteile Belair und Merl.

Es dunkelte nun langsam und die Straßenlichter gingen an. Die Zahl der Zuschauer verringerte sich merklich, wir Marathonläufer waren unter uns, hatten mehr Platz, weniger Probleme und Versorgungsmängel an den Verpflegungsstellen.

Der Lauf ist gut organisiert mit genügend Streckenposten und gut ausgeschildert. Allein die Disziplin der immer wieder die Strecken überquerenden Zuschauer und Radfahrer trübten die an sich fröhliche und ausgelassene Stimmung. Man merkt in Luxemburg, dass Frankreich und Belgien nicht weit sind und das Leben einen etwas anderen Gang als in Deutschland geht.

Nach reichlich 27 Kilometern gelangten wir wieder zum Stadtzentrum und überquerten die nach einem Großherzog benannte und das Tal des Flüsschens Petrusse überspannende Adolfsbrücke, allerdings nicht oben auf der Fahrbahn, sondern darunter über eine eigens für Fußgänger und Radfahrer gespannte architektonisch interessante Unterkonstruktion und gelangten bergab ins Flusstal. Wir liefen zunächst unter der gerade von uns benutzten Brücke durch, vorbei an einer riesigen Menge junger Menschen, die dort bei lauter Musik Party feierten (und uns Läufer unerwartet mehr oder minder aufmunternde (?) Drogenschwaden präsentierten), durch eine schöne und ruhige Parkanlage, vorbei an einem noch stark frequentierten Skaterpark entlang des Flusses durch das Tal der Petrusse bis etwa Kilometer 31, um dann wieder sanft bergan, mal links mal rechts durch den Stadtteil Hollerich auf die große Avenue der Freiheit südlich in Richtung Hauptbahnhof zu gelangen. Bei Kilometer 34 geht es scharf abbiegend über die Bahnhofstraße wieder nach Norden über die Viadukt-Brücke und den Platz der Verfassung, wo uns eine große Menschenmenge mit vielen jungen Leuten und „Party-düften“ zujubelte. Die Strecke führte uns in der Dunkelheit durch viele von verschiedensten Beleuchtungen erhellte Sträßchen, wieder links und rechts durch die Altstadt, vorbei am Großherzoglichen Palast und einer Vielzahl von Läden und noch immer vielen zujubelnden und feiernden Menschen, führte ein letztes Mal durch den Stadtpark und zurück auf die lange Gerade über die Alzette führende „Rote Brücke“ zu Kilometer 37.

Die Strecke ging nunmehr dauerhaft bis zum Ziel immer sanft bergan, was bei den immer noch sehr sportlichen Temperaturen und nach den bereits gelaufenen Kilometern mehr und mehr Mühe, Schweiß und Anstrengung verursachte.

Frank hatte ein wenig mehr als ich zu kämpfen, so das wir „getrennt kämpfen, doch vereint schlagen“ durften.

Der Weg führte uns wieder mit einem Schlenker nach rechts vorbei an Museen und durch einen Tunnel unter dem Europa Platz zurück auf die lange, gerade und breite John-F.-Kennedy-Allee immer weiter bergan, vorbei am nationalen Sport- und Kulturzentrum nach links und dann nach rechts immer sanft bergan über schmale Pfade des Zentralparks von Kirchberg bis Kilometer 41.

Endlich näherte ich mich dem Ziel. Noch einmal rechts ab, linker Hand das Messegelände und dann rechts, links, rechts hinein in die Messehallen und über die Ziellinie geschnauft in 5:00:11 Stunden; Frank folgte kurz darauf.

Wir waren froh, im Ziel zu sein und ein alkoholfreies Siegerbier genießen zu dürfen. Doch durften wir uns bei der Entspannung im Runners Heaven nicht allzu viel Zeit lassen, weil wir wussten, dass ein letzter, extra für uns Marathonis fahrender Bus um 0:45h am zentralen Busbahnhof neben dem Messegelände auf uns wartete, dessen Endstation an unserem Hotel war.

So gelangten wir dann müde, aber glücklich um 1:30h zurück in unser Hotel und konnten endlich duschen und uns ausruhen.

Fazit:

Ein abwechslungsreicher, interessanter, sehr gut organisierter und ausgeschilderter Marathonlauf mit starkem und aufmunternden Publikumszuspruch (insbesondere während der ersten Hälfte des Rennens bis etwa 22 Uhr), kreuz und quer durch die wichtigsten Bezirke der Landeshauptstadt Luxemburg mit genügend Verpflegungspunkten (wenn auch am Anfang bedingt durch die vielen Halbmarathonläufer es Versorgungsengpässe gab), der spät am Abend startet und in die Nacht hineinführt, jedoch immer genügend Licht und Erleuchtung bietet, so dass der Marathoni nicht vom rechten Weg abkommen kann.

Werde dort wieder starten und versuchen, nicht nur von Freitag bis Sonntag, sondern ein paar Tage mehr zu bleiben, um Land und Leute wie auch Sehenswürdigkeiten und Museen besser kennen zu lernen.

Tipp und nicht vergessen: dem 100 Marathonclub Deutschland werden jedes Jahr zwei Startplätze mit einer kostenlosen Übernachtung (auch für eine Begleitung) zur Verfügung gestellt - vielen Dank den Kontakten und Bemühungen von Mario Sagasser und Gerd Junker zum Veranstaltungschef Erich Francois.

Wünsche Euch viel Losglück und freue mich darauf, möglichst viele Clubmitglieder bei vielen Marathonläufen zu treffen – dabei allen jederzeit einen guten Lauf und denkt daran: Running is a Way of Travelling oder nach dem Marathon ist vor dem Marathon oder der nächste Marathon ist immer der schwerste oder der Weg ist das Ziel (oder ist das Ziel im Weg?).

Meine Laufkarriere

von Horst Jendrasch

Mein Name ist Horst Jendrasch, Jahrgang 1936.

Mit dem Laufen begann ich 1973 im Alter von 37 Jahren. Ausschlaggebend war meine mehr als katastrophale körperlich schlechte Verfassung. Bei einer Körpergröße von 1,68 m und einem Gewicht von 68 kg musste ich unbedingt etwas für meine Figur und mein körperliches Wohlbefinden tun. Also fing ich ganz klein und bescheiden an zu laufen.

Ich begann mit 3 bis 5 Kilometern und steigerte mich im Laufe der Zeit auf 8 bis 10 km in der Stunde, zwei- bis dreimal in der Woche.

Da ich in einer walddreichen Gegend wohne (im Taunus), fand ich hier ideale Bedingungen für weite und erholsame Trainingsläufe vor. Ich lief nur allein. Das hatte den Vorteil, dass ich mein Lauftempo und meine Laufzeiten selbst bestimmen konnte. Durch regelmäßige Läufe in der Natur schaffte ich es nach etwa drei Monaten, mühelos 2 bis 3 Stunden am Stück und ohne Gehpausen zu laufen.

Die Folge war, dass ich innerhalb von fünf Monaten 20 Kilo an Gewicht verlor.

Nach einigen Volksläufen in meiner Umgebung traute ich mich dann an einen Marathon heran. 1976 war es soweit. In Rodenbach bei Hanau absolvierte ich den Marathon in einer Zeit von immerhin 3:36:14 Stunden.

Durch einen Vereinskameraden wurde ich auf Biel aufmerksam gemacht. Mein Interesse war geweckt und es kam, wie es kommen musste. Nach entsprechender Vorbereitung im Frühjahr 1977 stand ich dann etwas skeptisch am Start in Biel. Es lief hervorragend. Mit einer Zeit von 11:36:16 Stunden lief ich meinen ersten Hunderter. Meine Zufriedenheit und mein Stolz kannten keine Grenzen. Die Folge war, dass ich insgesamt und ohne Unterbrechung 37 mal den Hunderter in Biel gelaufen bin.

In meinen besten Jahren habe ich zweimal im Jahr einen Hunderter absolviert. Drei Hunderter bin ich in Rodenbach bei Hanau gelaufen. Veranstalter war damals Harry Arndt (DUV). Somit habe ich 40 mal einen Hunderter gemeistert. Meinen letzten Hunderter bin ich im Jahre 2013 in Biel mit 76 Jahren gelaufen. Aber dabei blieb es nicht.

Auch die Marathonstrecke war mir nicht fremd. Dieses Vergnügen gönnte ich mir immerhin 136 mal. Hinzu kommen noch drei Läufe über 80 km, sogenannte Nidda-Läufe vom Hoherodskopf in der Röhn bis zur Mündung der Nidda bei Nieder-Eschbach bei Frankfurt am Main.

Im Ausland habe ich nur sehr wenige Läufe absolviert. Ich lief mal in England, Luxemburg, Kroatien (Plitvice), Biel oder rund um den Wolfgangsee in Österreich.

In Frankfurt am Main lief ich 33 mal ohne Unterbrechung den Marathon und viele Marathons und Volksläufe in meiner näheren Wohngegend.

Keinen dieser Läufe habe ich vorzeitig beendet, habe immer das Ziel mehr oder weniger fit, aber gesund und munter und ohne große Schwierigkeiten erreicht.

Ich habe während meinen langen Läufen meine Mitläufer nie als Konkurrenten oder Rivalen gesehen, sondern immer als gleichgesinnte Sportsfreunde, die das gleiche wollten, nämlich das Ziel wohlbehalten, gesund und fröhlich zu erreichen.



Im Jahre 2002 entdeckte meine Tochter Irena das Laufen. Wir liefen 18 Jahre Seite an Seite viele Volksläufe immer zwischen 10 und 20 km.

Wir hatten keinen großen Ehrgeiz und wollten immer nur das Ziel gesund und munter erreichen. Es machte uns nichts aus, bei den letzten Akteuren das Ziel zu erreichen.

Irena und Horst Jendrasch 2014 beim Halbmarathon in Egelsbach
Foto: Michael Weber

Während meiner langen und einsamen Läufe am Anfang meiner Laufkarriere durch den Taunus lernte ich einige Läuferinnen und Läufer kennen und schätzen. Nach einiger Zeit schlossen wir uns 1975 zusammen und gründeten die TuS Hornau. Ich selbst war 11 Jahre lang deren Abteilungsleiter. In all diesen Jahren veranstalteten wir eine Volkslaufveranstaltung, deren Organisation in meinen Händen lag.

Während meiner Läufertätigkeit war ich noch nebenbei 60 Jahre als Fußballschiedsrichter tätig. Allerdings hatte ich das große Glück, eine tolle Familie und eine verständnisvolle Ehefrau und Kinder zu haben, die mich voll und ganz in jeder Lage unterstützten und mir in allen Belangen hilfreich zur Seite standen.

Leider habe ich durch einige familiäre Schicksalsschläge meine Läuferlaufbahn 2014 unterbrechen und im Jahre 2018 nach dann 45 Jahren endgültig beenden müssen.

Es war eine schöne Zeit, die ich Dank der Unterstützung meiner tollen Familie erfahren und erleben durfte. Darüber bin ich unendlich dankbar.
Hier noch einige meiner Bestzeiten:

5.000 m	Bahn	16:35 Minuten
10 km	Straße	36:16 Minuten
15 km	Straße	1:02:04 Stunden
20 km	Straße	1:17:24 Stunden
21,0975 km (Halbmarathon)	Straße	1:19:12 Stunden
25 km	Straße	1:38:41 Stunden
42,195 km (Marathon)	Straße	2:59:10 Stunden
100 km Biel		9:40:16 Stunden

Presseberichte

Der Marathon Mann

Auf dem Weg zur legendären „Six Star Finisher Medaille“

Hürther Wochenende am 21.03.2024 von Martina Thiele-Effertz

Die Marathondistanz mit 42,195 Kilometern gilt unter den Jogging-Läuferinnen und -Läufern als Königsdisziplin. „Jeder, der diese Strecke schon mal bewältigt hat, kann bestätigen, welche Leistung man dem Körper abverlangt und welches ‚Runner’s High‘ der Läufer erlebt, wenn die Ziellinie durchlaufen wird“.

Hürth (me). Raymond Damerow konnte 2022 das Gefühl, das er beschrieben hat, bereits zum 100. mal erleben und weil die Euphorie so groß war, setzte er sich ein neues Laufziel „Die Bewältigung der 6 Majors“, also der sechs größten Marathonveranstaltungen der Welt. Hierzu zählen Berlin, London, New York, Chicago, Tokio und Boston.

Durch berufliche Tätigkeiten hatte er bereits Berlin in den Jahren 1983 und 2009, und London 1991 und 2004, jeweils zweimal bewältigt.

Auch New York, dem Geburtsort von Raymond Damerow, als größte Marathonveranstaltung der Welt mit 55.000 Läufern, hatte er bereits 2004 und 2018 erfolgreich abgeschlossen. Nun standen also noch drei große Stadtläufe an.

Letztes Jahr im Oktober gab es einen Kurztrip nach Chicago, um den 4. Major zu bewältigen und schließlich stand dieses Jahr Tokio auf dem Plan.



Anfang März war es endlich soweit, um mit mehr als 38.000 Läufern an der größten Marathonveranstaltung Asiens teilzunehmen.

„Interessant ist, dass man in der Läufercommunity immer wieder bekannte Laufverrückte trifft. So gab es auch ein Wiedersehen mit Steffen aus Kaiserslautern, der sich die Skyline aller 6 Majors, die genaue Bezeichnung lautet ‚Six Star World Marathon Majors‘, auf die Arme tätowieren ließ und bei erfolgreicher Teilnahme die Finisherzeit nachträglich eintätowieren lässt“, erzählt Damerow.

Den Marathonlauf in Tokio fand der Hürther ausgezeichnet organisiert. Dies war auch durch 28.000 freiwillige Helfern möglich. Alle 100 Meter habe Begleitpersonal an der Laufstrecke gestanden mit Plastiksäcken um den Abfall der Läufer und Besucher aufzunehmen. Der Tokio Marathon verläuft durch die vielen quirligen Teile der Stadt, wo sich riesige Menschenmengen bewegen. In Shibu-

ya beispielsweise gibt es eine Kreuzung wo bei einer Ampelschaltung 2.500 Menschen die Straße kreuzen.

Tokio als größte Stadt der Welt mit über 37 Millionen Einwohnern im Ballungsraum, bietet den Läufern eine imposante Skyline, wie das dritt höchste Gebäude der Welt, den Skytree mit 634 Meter Höhe.

Nach 4:38 Stunden war das Ziel als 20.837 Finisher erreicht. 18.000 Läufer kamen noch nach Raymond Damerow ins Ziel. Damit war dann die Nummer 5 der „Six Majors“ erreicht.

Nun steht nächstes Jahr Boston als letzter Lauf der Six Majors bei Raymond Damerow auf dem Plan. Als Belohnung gibt es eine ganz besondere zusätzliche Medaille mit der Skyline aller 6 Städte der Majors, die weltweit erst 12.800 Läufer erhalten haben.



Raymond Damerow war beim Marathonlauf in der japanischen Hauptstadt am Start.
Fotos: Raymond Damerow

Marathon Mann Bernath: Das Gefühl ist unvergleichlich

Waldbreitbacher läuft in Belfast seinen 200. Marathon und läuft weiter.

Rhein Zeitung vom 31.05.2024 von Julia Fröder

Belfast/Waldbreitbach (me). „Ich habe eine ausgeprägte Allergie gegen Läufe über 30 Kilometer Länge“. Mit dieser Aussage überrascht Wolfgang Bernath bei einem Gespräch, in dem es ausgerechnet um seinen 200. Wettbewerb über mindestens die Marathondistanz geht. „Ich meine solche ohne Startnummer. Denn die sind ja quasi sinnlos, weil es als Belohnung nicht mal eine Urkunde gibt“, räumt der bald 65 jährige Waldbreitbacher augenzwinkernd ein. In den vergangenen 23 Jahren ist, bis auf die Folgen eines Zehenbruchs, keine einzige Woche vergangen, in der er nicht joggen war. Der Wunsch, überhaupt Marathon zu laufen und dann auch noch in dreistelliger Anzahl, stand allerdings keineswegs am Anfang seiner Laufkarriere, die er im Alter von 41 Jahren begann.

Wie der Anfang gelingt

„Das regelmäßige Laufen habe ich über den Lauftreff des VfL Waldbreitbach begonnen“, berichtet Bernath, den 2001 die Liebe ins Wiedtal zog. „Die haben mich einfach mitgenommen.“ Daraus resultierte sein allererster Wettkampf, der Nikolauslauf auf der Erpeler Ley über 9,45 Kilometer. „Das hat mir Spaß gemacht“, sagt Bernath, „vor allem, weil ich nicht Letzter wurde“.

Darauf folgten in den nächsten Monaten weitere Wettkämpfe, bei der sich sowohl Distanz als auch Anspruch langsam steigerten. Die Gruppe motivierte und trug ihn durchs mehrmals wöchentliche Training. „Ich habe schon am Löwenburglauf teilgenommen und auch am Drachenlauf. Doch fehlte zum kom-



Er läuft und läuft und läuft... Und er ist nicht der VW-Käfer, der 1968 in einem Werbespot über die TV-Bildschirme in die deutschen Wohnzimmer flimmerte. Dieser Laufmotor gehört Wolfgang Bernath, vom VfL Waldbreitbach, der jüngst in Belfast seinen 200. Marathon absolvierte.

Foto: VfL Waldbreitbach/Eventfotografie 24 Birgit Holler

pletten Siebengebirgscup noch der Siebengebirgsmarathon“, berichtet Bernath. So kam er zu seinem ersten von nunmehr 200 (!) Läufen über mindestens die Marathondistanz. „Bei der Anmeldung war ich mächtig nervös gewesen und hatte die Hosen gestrichen voll“, gibt er zu. Doch es klappte: Erstmals waren im Dezember 2002 die magischen 42,195 Kilometer, sogar inklusive 780 Höhenmeter, absolviert. „Auf diese Leistung war ich total stolz“, schaut er zurück, doch gibt auch zu: „Die ersten Tage danach konnte ich vor lauter Muskelkater die Treppen nur noch rückwärts runter gehen.“

Doch der Schmerz vergeht und der Stolz bleibt, so lautet ein gleichermaßen beliebter wie auch wahrer Spruch unter Läuferinnen und Läufern. So war es auch bei Bernath: „Das Gefühl, wenn du nach dieser für die meisten deiner Mitmenschen irren Strecke im Ziel bist, ist einfach unvergleichlich.“ Daher ist er auch mit Mitte 60 unverändert motiviert. Dass es durchaus Luft nach oben gibt, zeigen Menschen, die schon bei bis zu 3300 Marathons ins Ziel gekommen sind. „Bevor es nicht mehr geht, wären vielleicht 300, und damit die Aufnahme in die sogenannte japanische Liste, nett. Aber man weiß ja nie, wie lange es funktionieren wird.“

Seine Bestzeit erreichte Bernath 2005 in Palermo mit 3:27 Stunden. Aber um die Jagd nach persönlichen Rekorden geht es ihm schon lange nicht mehr, zumal er nie ein schneller Läufer war. Dafür sucht er seine Wettkampforte gezielt auch unter touristischen Aspekten aus. Malibu an der Westküste der USA war in diesem Zusammenhang wahrscheinlich seine weiteste Laufreise, auch besondere Glanzlichter, wie Marathons 500 und 700 Meter im Bergwerk unter Tage, in Nairobi/Kenia und natürlich den New York City-Marathon zählt er auf seiner Habenseite.

Und wie bewertet seine Frau Elke diese Reise- und Lauflust ihres Mannes? „Können wir ein Mal, nur ein Mal einen normalen Urlaub machen, ohne dass du dort einen Lauf machst?“, fragte sie eines Tages und bekam als Antwort: „Selbstverständlich können wir das, aber solch ein Urlaub ist doch völlig sinnlos.“ Mittlerweile verbindet das Ehepaar Reisen und Laufen längst als gemeinsames Hobby. „Denn auch ich laufe gerne über 10 bis 15 Kilometer“, wirft seine Elke ein.

Marathonlaufen ist Kopfsache

„Beim Laufen sind 80 Prozent Kopfsache und der Rest ist mental“, antwortet der Marathon-Jubililar lachend auf die Frage, wie entscheidend Kopf und Kraft für die Zielerreichung sind. Trotzdem ist natürlich moderates Training Grundvoraussetzung für Erfolg und Verletzungsfreiheit. Laufanfängern rät er, es vor allem langsam angehen zu lassen. „Viele sind anfangs hoch motiviert, aber viel zu schnell und zu häufig unterwegs. Denn der Körper braucht Zeit, sich an die Belastung zu gewöhnen“. Doch drei Mal die Woche unterschiedlich gestaltetes Training müsse sein, „sonst erzielst du keine Fortschritte“. Auch ein alter Körper hoch in den Siebzigern und noch älter sei trainierbar, sofern die vorläufige ärztliche Untersuchung positiv verlaufen ist. Beginner sollen sich für die Vorbereitung auf einen Marathon ein, besser zwei Jahre Zeit nehmen, um dieses einmalige Erlebnis ein bei aller Anstrengung schönes werden zu lassen. Er selbst befindet sich sozusagen immer in Vorbereitung, da er durchschnittlich einen Marathon pro Monat läuft. Dabei setzte er auf eine normale und abwechslungsreiche Ernährung ohne künstliche Ergänzungsmittel und einen guten Physiotherapeuten.

„Selbstverständlich ist das Laufen weder eine Kranken-, geschweige denn eine Lebensversicherung. Aber ich tue ganz bestimmt etwas für meine Gesundheit, darüber hinaus bewirkt die regelmäßige Bewegung ein hohes Maß an Ausgeglichenheit, Selbstzufriedenheit und Selbstsicherheit“, bekennt er seine Motivation, wobei er ehrlicher Weise zugibt, dass auch er nicht immer Lust aufs Joggen hat. „Spätestens aber hinterher unter der Dusche bist du auf deine Selbstüberwindung stolz“, spricht er aus seiner Erfahrung.

Die 42,195 Kilometer sind dabei nicht die längste Strecke, die Bernath am Stück gelaufen ist. Er ist auch „Ultraläufer“. Dabei werden Distanzen von mindestens 45 bis zu mehreren 100 Kilometer am Stück zurückgelegt. 2006 war das bei ihm beim Albmarathon mit seinen 50 Kilometern und 1100 Höhenmetern soweit.

Nach nun 200 Marathons und vielen weiteren Läufen bleibt zum Schluss natürlich noch eine Frage zu klären: Nämlich die nach dem

schönsten Marathon? „Die ist nicht zu beantworten, denn das Erlebnis wird auch von den äußeren Umständen wie Witterung und auch der persönlichen Tagesform bestimmt. Außerdem sind die Läufe zu unterschiedlich: Vollkommen städtisch wie zum Beispiel in Berlin, in alpiner Landschaft, wie an der

Jungfrau, oder unter Tage in einem ehemaligen Bergwerk. Wie will man das vergleichen?“ Der Arzt Christian Hottas mit inzwischen rund 3300 absolvierten Marathonläufen und weiteren längeren Läufen bringt es für Bernath auf den Punkt: „Jeder Lauf ist ein Geschenk!“

Personalien

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

- | | | | |
|-----|--|------|---|
| 654 | Christiane Küttner aus Köln | 661 | Stefan Hinrichsen aus Koldenbüttel |
| 655 | Friedrich Helle aus Lage | 662 | Sebastian Krampe aus Warendorf |
| 656 | Sven Sonnenberg aus Hemmingstedt | 663 | Thorsten Grandt aus Munkbrarup |
| 657 | Herta de Buhr aus Neukamperfehn | 664 | Melanie Schulte aus Wolfhagen |
| 658 | Birgit Lennartz aus Lohmar | 665A | Gernot Lang aus Bad Hersfeld |
| 659 | Kai Pluschkat aus Bad Fallingbostal | 666 | Birgit Graupner aus Neumünster |
| 660 | Manfred Späth aus Sersheim | 667 | Martin Eitel aus Vaihingen/Enz |

Geburtstage

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

Helmut Siegert aus Hamburg feierte im Mai seinen **70.** Geburtstag.

Dietmar Mintgen aus Nickenich feierte im Juni seinen **70.** Geburtstag.

Antonio Salvatore aus Campobasso (ITA) feiert im August seinen **70.** Geburtstag.

Joachim Barthelmann aus Koblenz feierte im Mai seinen **75.** Geburtstag.

Dr. Karl-Walter Decius aus Bünde feierte im Juli seinen **75.** Geburtstag.

Dr. Volkmar Henke aus Rheine feierte im April seinen **80.** Geburtstag.

Ulrich Teichmann aus Freiberg am Neckar feierte im Juli seinen **80.** Geburtstag.

Wilhelm Deutsch aus Leopoldshöhe feiert im August seinen **85.** Geburtstag.

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras (Vollmitgliedschaft)

Gerd Runge (Bad Bramstedt) am 27.04.24 bei der Harzquerung in Wernigerode.

Sven Sonnenberg (Hemmingstedt) am 28.04.24 beim Hamburg Marathon.

Kai Pluschkat (Bad Fallingbostal) am 12.05.24 beim Freudenthal Marathon.

Thomas Mitterer (Hürth) am 19.05.24 bei 100 km der TorTour de Ruhr.

Herta de Buhr (Neukamperfehn) am 15.06.24 beim 6h Lauf am Ottermeer.

Christiane Küttner (Köln) am 15.06.24 beim Ahrathon in Bad Neuenahr.

Sebastian Krampe (Warendorf) am 22.06.24 beim Drumrumsee Marathon in Osnabrück.

Thorsten Grandt (Munkbarup) am 23.06.24 beim Balzburg Marathon in Ellerdorf.

Melanie Schulte (Wolfhagen) am 29.06.24 beim 12h Lauf in Remscheid.

Manfred Späth (Sersheim) am 14.07.24 bei der Runde um Rutesheim.

Martin Eitel (Vaihingen Enz) am 01.08.24 am Tag 85 der Challenge 120.

Birgit Graupner (Neumünster) am 04.08.24 beim Individual Marathon in Kiel-Holtenau.

Stefan Hinrichsen (Koldenbüttel) am 18.08.24 beim Individual Marathon in Kiel-Holtenau

200 Marathons/Ultras

Wolfgang Bernath (Waldbreitbach) am 05.05.24 beim Belfast City Marathon (NIR) (siehe auch Pressebericht in diesem Heft).

Pater Tobias Breer (Duisburg) am 05.05.24 beim Belfast City Marathon (NIR).

Stephan Barz (Neuwulmstorf) am 19.05.24 beim Fehmarn Rund Ultra.

Robert Boyde-Wolke (Zeuthen) am 02.08.24 beim Backyard Infinity Trail in Pavilly, Normandie (FRA).

250 Marathons/Ultras

Martin Kühne (Cuxhaven) am 07.04.24 beim Lintiger Doppeldecker.

Joachim Risch (Köln) am 09.04.24 auf der 3. Etappe des WieBonn.

Jakob Levi Stahlberg (Hamburg) am 17.04.24 beim Buchwedel Marathon in Horst.

250 Marathons/Ultras

Inka Barz (Neuwulmstorf) am 28.04.24 beim Marathon Feines Fischbektal.

Christoph Holzapfel (Stuttgart) am 28.04.24 beim Vaihingen Marathon in Stuttgart.

Martin Zhang (Innsbruck, AUT) am 26.05.24 beim Würzburg Marathon.

Gerhard Loger (Oldenburg) am 30.07.24 beim Blockland Marathon/Ultra in Bremen.

300 Marathons/Ultras

Tanya Ostapenko (Landolfshausen) am 26.05.24 auf der 1. Etappe des Schwarzwaldlaufs.

Steve Dolezych (Oberholz) am 09.06.24 beim Gorch-Fock-Lauf in Wilhelmshaven.

Wolfgang Schulz (Barsinghausen) am 22.06.24 beim 3-Türme-Lauf in Bad Münde.

Jörg Chittka (Wietze) am 27.07.24 an den Teichwiesen in Hamburg.

400 Marathons/Ultras

Burkhard Lachmann (Wehretal) am 18.05.24 bei den 100 Meilen TorTour de Ruhr.

Bodo Abenhardt (Erftstadt) am 25.07.24 beim Kölsche Variété Marathon.

500 Marathons/Ultras

Klaus Bangert (Bargfeld-Stegen) am 01.06.24 beim 500. und Schluss Marathon um den Segeberger See.

750 Marathons/Ultras

Prof. Dr. Wolfgang Gieler (Bad Neuenahr) am 23.03.24 beim 12-Stunden-Nachtlauf in Sittard (NED).

Bennie de Vries (Stadskanaal, NED) am 16.04.24 beim Blockland Marathon in Bremen.

Dr. Christoph Wenzel (Dortmund) am 14.07.24 beim Marathon am Nassen Dreieck in Hörstel-Bevergern.

Ulrich Heitfeld (Hohenhameln) am 17.08.24 beim Emsquellen Marathon in Hövelhof.

800 Marathons/Ultras

Sivabalan Pandian (Mumbai, IND) am 14.05.24 an den Teichwiesen in Hamburg.

Bennie de Vries (Stadskanaal, NED) am 06.07.24 am 7. Tag der HaBuLiLa Laufserie.

900 Marathons/Ultras

Peer Cavaleiro (Viersen) am 27.04.24 bei der Harzquerung in Wernigerode.

1.000 Marathons/Ultras

Michael Turzynski (Hannover) am 28.03.24 bei den Appalachian Series - Day 7, Blufield, West Virginia (USA).

Dietmar Mintgen (Nickenich) am 02.06.24 beim Trekpontjes Marathon in Veere (NED).

1.000 Marathons/Ultras

Ingo Kloss (Bremen) am 20.06.24 beim Blockland Marathon in Bremen.

Mario Sagasser (Henstedt-Ulzburg) am 22.06.24 in Henstedt-Ulzburg.

1.100 Marathons/Ultras

Gerd Junker (Wallenhorst) am 30.05.24 beim Ladbergen Marathon.

1.300 Marathons/Ultras

KLaus Neumann (Stuttgart) am 21.07.24 beim Teglersee Ultramarathon in Berlin.

1.500 Marathons/Ultras

Dietrich Eberle (Seevetal) am 17.04.24 beim Buchwedel Marathon in Horst.

Durch einen tragischen Unglücksfall verstarb mein lieber Sohn,
mein geliebter Lebenspartner, unser Bruder, Schwager und Onkel.

Wir sind unendlich traurig.

Gerrit Preine

* 10. September 1962 † 25. Juli 2024

In Liebe und Dankbarkeit

Maria Preine, geb. Schuster

Beate Bunke

mit Joena und Christoph

Jan-Henrik Preine und Gudrun, geb. Ganswindt

mit Sonja, Katharina und Sebastian mit Familien

Ingo Preine und Beate Enneking-Preine

mit Jonas und Franziska

Thorsten Neubert-Preine und Brigitte Neubert

mit Viviane, Renko und Dario

Alexandra Flemming, geb. Jost

mit Samira und Laurin

Die Trauerfeier findet am 2. August 2024 um 14:30 Uhr
in der Friedhofskapelle Bomlitz statt.



Halbjahresstatistik per 30.06.2024 (erstellt von Jörg Chittka)

Platz	m	w	Vorname	Name	Ort	Jg	Nat	Nr	St	Stand	M	U	Gesamt
1	1		Ingo	Kloss	Bremen	1970	GER	513		30.06.24	63	64	127
2	2		Bennie	De Vries	Stadskanaal	1965	NED	466		30.06.24	61	33	94
3	3		Winfried	Böttjer	Bremen	1956	GER	358		30.06.24	62	27	89
4	4		Jakob Levi	Stahlberg	Hamburg	1971	GER	416		30.06.24	53	14	67
5	5		Vito Piero	Ancora	San Vito dei Normanni	1953	ITA	127		30.06.24	57	4	61
6	6		Christoph	Jaekel	Hamburg	1973	GER	467		30.06.24	52	6	58
6	6		Sivabalan	Pandian	Mumbai	1958	IND	457		30.06.24	53	5	58
8	8		Ralf	Dembeck	Geestland	1970	GER	518		30.06.24	27	30	57
8	8		Wolfgang	Gieler Prof. Dr.	Bad Neuenahr	1960	GER	389		30.06.24	55	2	57
10	10		Bodo	Abenhardt	Erfstadt	1968	GER	563		30.06.24	51	3	54
10	10		Michael	Turzynski	Hannover	1968	GER	10		30.06.24	50	4	54
12	12		Manfred	Steckel	Köln	1955	GER	385		30.06.24	49	2	51
12	13		Dietmar	Mintgen	Nickenich	1954	GER	237		30.06.24	40	7	47
14	14		Ralf	Loeber	Bornheim	1977	GER	414		30.06.24	45	1	46
15	15		Gerd	Junker	Wallenhorst	1956	GER	323		30.06.24	37	8	45
16	16		Dietrich	Eberle	Seevetal	1951	GER	103		30.06.24	34	10	44
17		1	Carolina	Agabiti	Montecastrilli	1963	ITA	637		30.06.24	41	1	42
17	17		Christian	Hottas	Hamburg	1956	GER	1		30.06.24	36	6	42
19	18		Giuliano	Gennari	Terni	1949	ITA	638		30.06.24	40	1	41
20	19		Michael	Kiene	Northeim	1971	GER	308		30.06.24	18	22	40
21		2	Cornelia	Feurich	Hamburg	1955	GER	458		30.06.24	31	8	39
21	20		Ulrich	Tomaschewski	Crailsheim	1954	GER	233		30.06.24	20	19	39
23		3	Tanya	Ostapenko	Landolfshausen	1984	USA	491		30.06.24	8	29	37
24	21		Alexander	Grosser	Bassum	1977	GER	601		30.06.24	20	16	36
25		4	Jana	Bieler	Berlin	1979	GER	501		30.06.24	16	19	35
25	22		Helmut	Braun	Bielefeld	1951	GER	192		30.06.24	35	0	35
25	22		Martin	Kühne	Cuxhaven	1968	GER	572		30.06.24	32	3	35
28	24		Bernd	Neumann	Vellmar	1951	GER	345		30.06.24	34	0	34
28	24		Antonio	Salvatore	Campobasso (CB)	1954	ITA	653	N	30.06.24	31	3	34
30	26		Davor	Bendin	Kiel	1971	GER	151		30.06.24	13	20	33
31		5	Claudia	Cavaleiro Prof. Dr.	Viersen	1970	GER	248		30.06.24	28	4	32
31		5	Rabea	Reinhold	Nordstrand	1991	GER	626		30.06.24	15	17	32
31	27		Peer	Cavaleiro	Viersen	1981	GER	292		30.06.24	28	4	32
31	27		Mukir	Gluhic	Hamburg	1965	BIH	560		30.06.24	16	16	32
31	27		Olaf	Häsler	Bremen	1965	GER	398		30.06.24	22	10	32
31	27		Ulrich	Heitfeldt	Hohenhameln	1957	GER	440		30.06.24	21	11	32
31	27		Gerhard	Loger	Oldenburg	1959	GER	378		30.06.24	24	8	32
31	27		Wojciech Piotr	Mehl	Stockelsdorf	1951	GER	450		30.06.24	30	2	32
31	27		Wolfgang	Schulz	Barsinghausen	1968	GER	511		30.06.24	11	21	32
40	34		Thorsten	Grandt	Munkbrarup	1980	GER	663	N	30.06.24	15	16	31
40	34		Jürgen	Klopfer	Stuttgart	1978	GER	578		30.06.24	19	12	31
42		7	Sylke	Kuhn	Vellmar	1971	GER	422		30.06.24	23	7	30
42	36		Steve	Dolezych	Obernholz	1983	GER	482		30.06.24	26	4	30
42	36		Bernd	Hadeler	Bremervörde	1967	GER	619		30.06.24	16	14	30
45		8	Jessica	Wagner	Kropp	1983	GER	665	N/A	30.06.24	23	6	29
45	38		Jan	Kuhlmann Dr.	Geestland	1969	GER	582		30.06.24	18	11	29
47		9	Ute	Karklis	Steinhagen	1969	GER	567		30.06.24	16	11	27
47		9	Katrin	Neugebauer	Stadthagen	1986	GER	531		30.06.24	17	10	27
47	39		Burkhard	Lachmann	Wehretal	1962	GER	604		30.06.24	14	13	27
47	39		Martin	Törber	Hamburg	1975	GER	485		30.06.24	25	2	27
51		11	Sigrid	Eichner	Berlin	1940	GER	4	E	30.06.24	19	7	26
51		11	Anja	Reddert	Bergisch Gladbach	1975	GER	542		30.06.24	20	6	26
51	41		Sven	Sonnenberg	Hemmingstedt	1967	GER	656	N	30.06.24	24	2	26
54		13	Inka	Barz	Neu Wulmstorf	1971	GER	532		30.06.24	15	10	25
54	42		Stephan	Barz	Neu Wulmstorf	1965	GER	571		30.06.24	21	4	25
54	42		Marc	Fischer	Salzgitter	1973	GER	355		30.06.24	18	7	25
54	42		Dirk	Kahlmeyer	Wallenhorst	1966	GER	577		30.06.24	21	4	25
58		14	Irina	Meyer	Osnabrück	1970	GER	585		30.06.24	23	1	24
58		14	Rosemarie	von Kocemba	Kiel	1944	GER	118		30.06.24	23	1	24
58	45		Thorsten	Stohldreier	Hamburg	1971	GER	390		30.06.24	11	13	24
61	46		Roland	Krauss	Kammerstein	1962	GER	408		30.06.24	16	7	23
62		16	Gabriele	Eisele	Kropp	1963	GER	354		30.06.24	17	5	22
62	47		Klaus	Neumeister	Gladenbach	1959	GER	13		30.06.24	20	2	22
62	47		Christoph	Wenzel Dr.	Dortmund	1960	GER	44		30.06.24	22	0	22
65		17	Melanie	Schulte	Wolfhagen	1979	GER	664	N	30.06.24	5	16	21
65	49		Pater Tobias	Breer	Duisburg	1963	GER	534		30.06.24	19	2	21
65	49		Jürgen	Haschen	Kassel	1962	GER	331		30.06.24	14	7	21
65	49		Thorsten	Schulte	Quickborn	1982	GER	431		30.06.24	9	12	21
65	49		Heiko	von der Ahé	Langenhagen	1972	GER	583		30.06.24	7	14	21
70		18	Kerstin	Felser Prof. Dr.	Germersheim	1973	GER	441		30.06.24	20	0	20

Platz	m	w	Vorname	Name	Ort	Jg	Nat	Nr	St	Stand	M	U	Gesamt
70		18	Dorota	Hinz	Eckernförde	1971	GER	486		30.06.24	16	4	20
70	53		Werner	Britz	Aurich	1945	GER	226		30.06.24	20	0	20
70	53		Sascha	Dehling	Berlin	1977	GER	526		30.06.24	13	7	20
70	53		Sebastian	Krampe	Warendorf	1984	GER	662	N	30.06.24	13	7	20
75		20	Annette	Bruns	Bad Dürkheim	1967	GER	565		30.06.24	12	7	19
75		20	Martina	Pahmeyer	Bünde	1967	GER	587		30.06.24	12	7	19
75	56		Christian	Marti	Zürich	1952	SUI	621		30.06.24	17	2	19
78	57		Joachim	Kortyka	Speyer	1955	GER	287		30.06.24	7	11	18
78	57		Reinhold	Krause	Stuttgart	1957	GER	605		30.06.24	18	0	18
78	57		Klaus	Mantel	Fellbach	1963	GER	480		30.06.24	12	6	18
78	57		Andreas	Pluta	Lotte	1981	GER	599		30.06.24	10	8	18
78	57		Mario	Sagasser	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		30.06.24	14	4	18
83		22	Rita	Brämer	Itzehoe	1963	GER	310		30.06.24	11	6	17
83		22	Christiane	Küttner	Köln	1967	GER	654	N	30.06.24	15	2	17
83		22	Claudia	Ulrich	Ditzingen	1969	GER	537		30.06.24	14	3	17
83	62		Rob	Froonhoff	Amersfoort	1966	NED	119		30.06.24	15	2	17
83	62		Jörg	Lüdtke	Hamburg	1965	GER	559		30.06.24	12	5	17
83	62		Dieter	Merker	Hamburg	1966	GER	60		30.06.24	10	7	17
83	62		Carsten	Nuhn	Bremen	1968	GER	623		30.06.24	13	4	17
83	62		Joachim	Risch	Köln	1955	GER	360		30.06.24	10	7	17
83	62		Karl	Roch	Oberhausen	1963	GER	470		30.06.24	3	14	17
83	62		Johann	Spieker	Laar	1939	GER	135		30.06.24	16	1	17
83	62		Jobst	von Palombini	Bückeburg	1969	GER	29		30.06.24	16	1	17
94		25	Sara	Kortyka	Speyer	1991	GER	351		30.06.24	6	10	16
94	70		Alexander	Hahn	Lensahn	1970	GER	524		30.06.24	7	9	16
94	70		Detlef	Koriath	Bad Salzuflen	1948	GER	546		30.06.24	2	14	16
94	70		Klaus	Neumann	Stuttgart	1952	GER	53		30.06.24	15	1	16
94	70		Hans	Würl	Rödinghausen	1961	GER	320		30.06.24	14	2	16
99		26	Madeleine	Hamburger	Rostock	1963	GER	538		30.06.24	3	12	15
99		26	Eva	Hassel	Kirchberg a.d. Jagst	1960	GER	624		30.06.24	10	5	15
99	74		Andreas	Bremer	Witten	1956	GER	468		30.06.24	15	0	15
99	74		Frank	Danger	Hamburg	1964	GER	521		30.06.24	9	6	15
99	74		Klaus	Felser	Bellheim	1946	GER	463		30.06.24	15	0	15
99	74		Stefan	Hantscher	Suhl-Heinrichs	1970	GER	492		30.06.24	9	6	15
99	74		Volkmar	Henke Dr.	Rheine	1944	GER	17		30.06.24	14	1	15
99	74		Stefan	Hinrichsen	Koldenbüttel	1969	GER	661	N/A	30.06.24	12	3	15
99	74		Frank	Jungclaus	Wedemark	1969	GER	413		30.06.24	10	5	15
99	74		Detlef	Klatt	Leverkusen	1966	GER	439		30.06.24	13	2	15
99	74		Peter	Martin	Bad Hersfeld	1965	GER	523		30.06.24	5	10	15
99	74		Thomas	Mitterer	Hürth	1971	GER	641	N	30.06.24	10	5	15
99	74		Günter	Petri	Berlin	1957	GER	597		30.06.24	12	3	15
99	74		Jürgen	Reuter	Lebach	1966	GER	487		30.06.24	15	0	15
113	86		Thorsten	Habedank	Warburg	1973	GER	569		30.06.24	11	3	14
113	86		Klaus-Peter	Ulmschneider	Ostfildern	1962	GER	202		30.06.24	8	6	14
115		28	Doris	Sagasser	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171	E	30.06.24	12	1	13
115		28	Katrin	Tüg-Hilbert	Kasseedorf	1970	GER	564		30.06.24	10	3	13
115	88		Günter	Liegmann	Osnabrück	1956	GER	319		30.06.24	11	2	13
115	88		Erik	Spatz	Hamburg	1970	GER	505		30.06.24	8	5	13
115	88		Dirk	Theisges Dr.	Hemer	1965	GER	636		30.06.24	9	4	13
120		30	Ruth	Jäger	Rodgau	1952	GER	651	N	30.06.24	8	4	12
120	91		Michael	Blumenroth	Frankfurt/Main	1964	GER	403		30.06.24	8	4	12
120	91		Hans	Jäger	Mannheim	1968	GER	444		30.06.24	3	9	12
120	91		Ben	Mol	Almere	1949	NED	37		30.06.24	12	0	12
120	91		Kai	Pluschkat	Bad Fallingb.ostel	1974	GER	659	N	30.06.24	12	0	12
120	91		Thomas	Radzuweit	Hamburg	1965	GER	124		30.06.24	12	0	12
126		31	Maria	Rolfes	Lohne	1954	GER	294		30.06.24	9	2	11
126	96		Detlev	Blässe	Oberhausen	1963	GER	644	N	30.06.24	11	0	11
126	96		Jörg	Chittka Dr.	Wietze	1964	GER	451		30.06.24	11	0	11
126	96		Friedrich	Helle	Lage	1964	GER	655	N	30.06.24	6	5	11
126	96		Mirko	Leffler	Suhl	1970	GER	338		30.06.24	6	5	11
126	96		Michael	Menzhausen	Bielefeld	1956	GER	614		30.06.24	6	5	11
126	96		Dieter	Schaab	Augsburg	1973	GER	628		30.06.24	11	0	11
126	96		Rafael	Siems	Heiligenhafen	1983	GER	625		30.06.24	9	2	11
134		32	Angela	Gargano	Barletta	1961	ITA	115		30.06.24	6	4	10
134		32	Monika	Tegge-Walderstein	Norderstedt	1968	GER	477		30.06.24	5	5	10
134	103		Arne	Franck	Kaltenkirchen	1962	GER	175		30.06.24	9	1	10
134	103		Ewald	Komar	Weinheim	1950	GER	493		30.06.24	4	6	10
134	103		Uwe	Laig	Lengerich	1957	GER	432		30.06.24	7	3	10
134	103		Hans-Joachim	Meyer	Hamburg	1939	GER	2	E	30.06.24	8	2	10
134	103		Wolfgang Peter	Mnich	Odenthal	1962	GER	537		30.06.24	10	0	10
134	103		Michael	Scheele	Essen	1976	GER	602		30.06.24	5	5	10
134	103		René	Slavik	Kirchheim-Teck	1969	GER	649	N	30.06.24	9	1	10
134	103		Andreas	Treiber	Heidelberg	1960	GER	530		30.06.24	5	5	10
134	103		Jürgen	Zach	Waiblingen	1968	GER	584		30.06.24	2	8	10

Platz	m	w	Vorname	Name	Ort	Jg	Nat	Nr	St	Stand	M	U	Gesamt
145	112		Jürgen	Clausen	Nübel	1962	GER	374		30.06.24	4	5	9
145	112		Jürgen	Geier	Plochingen	1963	GER	600		30.06.24	5	4	9
145	112		Udo	Heidemann	Bielefeld	1970	GER	540		30.06.24	3	6	9
145	112		Carsten	Koczor	Kreuztal	1972	GER	496		30.06.24	5	4	9
145	112		Burkhard	Löher	Wedel	1959	GER	409		30.06.24	8	1	9
145	112		Andreas	Riedel	Roßleben	1976	GER	472		30.06.24	5	4	9
145	112		Uwe	Wingerning	Salzgitter	1963	GER	622		30.06.24	1	8	9
152		34	Herta	de Buhr	Neukamperfehn	1960	GER	657	N	30.06.24	4	4	8
152	119		Klaus	Bangert	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288		30.06.24	7	1	8
152	119		Wolfgang	Gickler Dr.	Lahnstein	1959	GER	490		30.06.24	7	1	8
152	119		Tobias	Knaack	Hamburg	1975	GER	590		30.06.24	4	4	8
152	119		Volker	Schmitz	Elmshorn	1972	GER	620		30.06.24	7	1	8
152	119		Manfred	Späth	Sersheim	1961	GER	660	N/A	30.06.24	7	1	8
158		35	Birgit	Lennartz	Lohmar	1965	GER	658	N	30.06.24	7	0	7
158		35	Christine	Schroeder	Hamburg	1958	GER	257		30.06.24	7	0	7
158	124		Karsten	Krause	Düsseldorf	1972	GER	547		30.06.24	4	3	7
158	124		Martin	Lehner	Bayreuth	1963	GER	435		30.06.24	6	1	7
158	124		Lutz	Messerschmidt	Magdeburg	1962	GER	575		30.06.24	6	1	7
158	124		Torsten	Meyer	Osnabrück	1964	GER	617		30.06.24	6	1	7
158	124		Markus	Szarvas	Sonsbeck	1967	GER	424		30.06.24	7	0	7
158	124		Manfred	Westermann	Hannover	1949	GER	616		30.06.24	7	0	7
166	130		Rolf	Graubner	Hamburg	1955	GER	375		30.06.24	6	0	6
166	130		Alexander	Henschel	Lindewerra	1990	GER	550		30.06.24	1	5	6
166	130		Hans-Jürgen	Hetzel	Ellerbek	1962	GER	332		30.06.24	1	5	6
166	130		Tom	Köhler	Steinfurt	1970	GER	507		30.06.23	4	2	6
166	130		Udo	Pitsch	Wehringen	1953	GER	642	N	30.06.24	6	0	6
166	130		Robert	Pöttger	Remshalden	1960	GER	392		30.06.24	5	1	6
166	130		Winfried	Stoll	Offenburg	1964	GER	437		30.06.24	3	3	6
166	130		Ralf	Sweers	Emden	1963	GER	425		30.06.24	5	1	6
166	130		Michael	Weber	Stuttgart	1958	GER	87	E	30.06.24	6	0	6
175		37	Michaela	Wiemers	Hövelhof	1979	GER	633		30.06.24	5	0	5
175	139		Karl-Wolfgang	Baumgarten	Weyhe	1952	GER	196		30.06.24	5	0	5
175	139		Stefan	Bicher	Berlin	1982	GER	276		30.06.24	4	1	5
175	139		Jürgen	Bultmann	Asendorf	1961	GER	438		30.06.24	1	4	5
175	139		Dirk	Klatt	Montabaur	1959	GER	290		30.06.24	5	0	5
175	139		Uwe	Klinger	Sindelfingen	1969	GER	508		30.06.24	5	0	5
175	139		Manfred	Opl	Kassel	1957	GER	556		30.06.24	4	1	5
175	139		Hans-Werner	Rehers Dr.	Osnabrück	1947	GER	285		30.06.24	5	0	5
175	139		Siegfried	Schmitz	Kiel	1946	GER	57		30.06.24	4	1	5
175	139		Gerd	Schremmer	Plauen	1956	GER	363		30.06.24	4	1	5
185	148		Mike	Baade	Wunstorf	1973	GER	552		30.06.24	3	1	4
185	148		Jürgen	Beck	Gelsenkirchen	1953	GER	634		30.06.24	2	2	4
185	148		Jörg	Koenig	Emmerthal	1949	GER	222		30.06.24	0	4	4
185	148		Wolfgang	Möck	Linkenheim	1957	GER	207		30.06.24	2	2	4
185	148		Markus	Pitz	Bad Driburg	1969	GER	406		30.06.24	4	0	4
185	148		Michele	Rizzitelli	Barletta	1946	ITA	116		30.06.24	4	0	4
185	148		Franz	Schwengler	Nürnberg	1963	GER	74		30.06.24	4	0	4
185	148		Jan	Seebode	Lindhorst	1972	GER	589		30.06.24	4	0	4
193		38	Annamaria	Di Felice	Roma	1957	ITA	643	N	30.06.24	3	0	3
193		38	Regine	Dörnte	Kaltenkirchen	1963	GER	399		30.06.24	3	0	3
193		38	Eva	Schlüter	Hatzenbühl	1968	GER	274		30.06.24	0	3	3
193	156		Torsten	Hirschberger	Hannover	1964	GER	125		30.06.24	1	2	3
193	156		Peter	Kummer	Hamburg	1953	GER	329		30.06.24	3	0	3
193	156		Thomas	Pielke	Kummerfeld	1963	GER	361		30.06.24	3	0	3
199		41	Marion	Möhle	Darmstadt	1965	GER	282		30.06.24	2	0	2
199	159		Falko	Haase	Hamburg	1969	GER	342		30.06.24	1	1	2
199	159		Florian	Heilers	Düsseldorf	1975	GER	373		30.06.24	2	0	2
199	159		Heinz	Jagemann	München	1959	GER	598		30.06.24	2	0	2
199	159		Lars	Schläger	Bünde	1984	GER	388		30.06.24	2	0	2
199	159		Jens	Schlosser	Bennewitz	1961	GER	430		30.06.24	2	0	2
199	159		Ingolf	Winkler	Korschenbroich	1972	GER	309		30.06.24	2	0	2
206		42	Birgit	Stepponat	Bad Homburg	1965	GER	570		30.06.24	1	0	1
206	165		Ulrich Martin	Clever Dr.	Leipzig	1953	GER	581		30.06.24	1	0	1
206	165		Rainer	Pufahl	Schwarzenbek	1964	GER	273		30.06.24	1	0	1
206	165		Rolf-Achim	Reichart	Obertshausen	1959	GER	525		30.06.24	0	1	1
206	165		Gerd	Runge	Bad Bramstedt	1960	GER	650	N	28.04.24	0	1	1
206	165		Jörg	Stepponat	Bad Homburg	1958	GER	509		30.06.24	1	0	1

Gesamtstatistik per 30.06.2024 (erstellt von Jörg Chittka)

Platz	m	w	Vorname	Name	Ort	Jg	Nat	Nr	St	M	U	Gesamt	Stand
1	1		Christian	Hottas	Hamburg	1956	GER	1		2783	508	3.291	30.06.24
2		1	Sigrid	Eichner	Berlin	1940	GER	4	E	1488	882	2.370	30.06.24
3	2		Willem	Mütze	Heerlen	1956	NED	254		768	1052	1.820	31.12.23
4	3		Vito Piero	Ancora	San Vito dei Normanni	1953	ITA	127		1284	418	1.702	30.06.24
5	4		Hans-Joachim	Meyer	Hamburg	1939	GER	2	E	1200	433	1.633	30.06.24
6	5		Dietrich	Eberle	Seevetal	1951	GER	103		1171	345	1.516	30.06.24
7	6		René	Wallesch	Geesthacht	1972	GER	12		1157	319	1.476	31.12.22
8	7		Peter	Wieneke	Hanfelde	1946	GER	42	I	1156	155	1.311	31.12.21
9	8		Klaus	Neumann	Stuttgart	1952	GER	53		674	623	1.297	30.06.24
10		2	Rosemarie	von Kocemba	Kiel	1944	GER	118		1072	224	1.296	30.06.24
11	9		Klaus-Peter	Ulmschneider	Ostfildern	1962	GER	202		819	393	1.212	30.06.24
12	10		Michael	Kiene	Northeim	1971	GER	308		746	419	1.165	30.06.24
13	11		Ben	Mol	Almere	1949	NED	37		905	211	1.116	30.06.24
14		3	Christine	Schroeder	Hamburg	1958	GER	257		908	207	1.115	30.06.24
15	12		Gerd	Junker	Wallenhorst	1956	GER	323		901	204	1.105	30.06.24
16		4	Angela	Gargano	Barletta	1961	ITA	115		769	334	1.103	30.06.24
17	13		Michele	Rizzitelli	Barletta	1946	ITA	116		786	302	1.088	30.06.24
18		5	Cornelia	Feurich	Hamburg	1955	GER	458		804	273	1.077	30.06.24
19	14		Michael	Turzynski	Hannover	1968	GER	10		827	188	1.015	30.06.24
20	15		Ingo	Kloss	Bremen	1970	GER	513		686	325	1.011	30.06.24
21	16		Sjoerd	Slaaf	Groningen	1952	NED	[99]	v	872	138	1.010	2022 (v)
22	17		Dietmar	Mintgen	Nickenich	1954	GER	237		630	371	1.001	30.06.24
23	18		Mario	Sagasser	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		896	104	1.000	30.06.24
23	18		Heinrich	Schütte	Nordstemmen	1956	GER	137		676	324	1.000	31.12.23
25	20		Jobst	von Palombini	Bückeberg	1969	GER	29		695	228	923	30.06.24
26	21		Peer	Cavaleiro	Viersen	1981	GER	292		641	271	912	30.06.24
27	22		Manfred	Steckel	Köln	1955	GER	385		657	211	868	30.06.24
28	23		Burkhard	Löher	Wedel	1959	GER	409		673	169	842	30.06.24
29	24		Thomas	Radzuweit	Hamburg	1965	GER	124		699	122	821	30.06.24
30	25		Sivabalan	Pandian	Mumbai	1958	IND	457		747	72	819	30.06.24
31	26		Bennie	De Vries	Stadskanaal	1965	NED	466		654	140	794	30.06.24
32		6	Claudia	Cavaleiro Prof. Dr.	Viersen	1970	GER	248		610	181	791	30.06.24
33	27		Ulrich	Tomaschewski	Crailsheim	1954	GER	233		488	299	787	30.06.24
34	28		Jürgen	Biallas	Iserlohn	1954	GER	148	I	300	482	782	31.12.21
34	28		Wolfgang	Gieler Prof. Dr.	Bad Neuenahr	1960	GER	389		643	139	782	30.06.24
36	30		Winfried	Böttjer	Bremen	1956	GER	358		540	239	779	30.06.24
37		7	Sylke	Kuhn	Vellmar	1971	GER	422		666	104	770	30.06.24
38	31		Olaf	Häsler	Bremen	1965	GER	398		556	209	765	30.06.24
39		8	Sylvia	Frühauf	Bramsche	1964	GER	328		575	186	761	31.12.23
40	32		Jörg	Koenig	Emmerthal	1949	GER	222		288	461	749	30.06.24
41	33		Christoph	Wenzel Dr.	Dortmund	1960	GER	44		631	117	748	30.06.24
42	34		Ulrich	Heitfeldt	Hohenhameln	1957	GER	440		477	261	738	30.06.24
43	35		Hans	Buis	Midwoud	1951	NED	554	I	642	95	737	31.12.22
44	36		Ewald	Komar	Weinheim	1950	GER	493		254	474	728	30.06.24
45	37		Hans	Drexler Prof. Dr.	Braunschweig	1953	GER	122		399	312	711	31.12.23
46	38		Jürgen	Kuhlmeier Dr.	Oldenburg	1938	GER	[43]	E/v	592	117	709	2023 (v)
47	39		Ralf	Loeber	Bornheim	1977	GER	414		673	28	701	30.06.24
48	40		Joachim	Kortyka	Speyer	1955	GER	287		347	330	677	30.06.24
49	41		Johann	Spieker	Laar	1939	GER	135		551	112	663	30.06.24
50	42		Volkmar	Henke Dr.	Rheine	1944	GER	17		603	54	657	30.06.24
51	43		Helmut	Braun	Bielefeld	1951	GER	192		608	32	640	30.06.24
52	44		Uwe	Laig	Lengerich	1957	GER	432		456	180	636	30.06.24
53	45		Werner	Kater	Fuhlen	1952	GER	[434]	v	588	46	634	2022 (v)
54		9	Carolina	Agabiti	Montecatilli	1963	ITA	637		507	88	595	30.06.24
55	46		Giuliano	Gennari	Terni	1949	ITA	638		505	79	584	30.06.24
56	47		Antonio	Salvatore	Campobasso (CB)	1954	ITA	653	N	498	81	579	30.06.24
57	48		Christian	Marti	Zürich	1952	SUI	621		240	335	575	30.06.24
58	49		Bernhard	Hertinger	Laudenbach	1955	GER	[241]	v	350	223	573	2023 (v)
59		10	Doris	Sagasser	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171	E	534	33	567	30.06.24
60	50		Dieter	Merker	Hamburg	1966	GER	60		426	130	556	30.06.24
61	51		Ekkehard	Steuck	Taubenheim	1944	GER	[67]	v	452	103	555	2021 (v)
62	52		Ralf	Dembeck	Geestland	1970	GER	518		375	179	554	30.06.24
63	53		Wolfgang	Weitkämper	Edewecht	1960	GER	211	I	474	77	551	31.12.22
64	54		Kurt	Felle	Memmingen	1941	GER	5	P	364	185	549	31.12.99
65	55		Karl-Wolfgang	Baumgarten	Weyhe	1952	GER	196		464	67	531	30.06.24
66	56		Marcel	Heinig	Berlin	1981	GER	186		285	239	524	31.12.23
67	57		Andreas	Bremer	Witten	1956	GER	468		505	12	517	30.06.24
68	58		Werner	Britz	Aurich	1945	GER	226		455	55	510	30.06.24
68	58		Karl-Ernst	Rösner	Haan	1938	GER	8	P	356	154	510	30.06.19
70	60		Marc	Fischer	Salzgitter	1973	GER	355		406	98	504	30.06.24

Platz	m	w	Vorname	Name	Ort	Jg	Nat	Nr	St	M	U	Gesamt	Stand
71	61		Bob	Dolphin	Renton	1929	USA	[104]	v	458	44	502	2021 (v)
72	62		Klaus	Bangert	Bargfeld-Stegen	1958	GER	288		450	50	500	30.06.24
73	63		Thorsten	Stohldreier	Hamburg	1971	GER	390		341	151	492	30.06.24
74		11	Sara	Kortyka	Speyer	1991	GER	351		248	243	491	30.06.24
75		12	Maria	Rolfes	Lohne	1954	GER	294		395	91	486	30.06.24
75	64		Ole	Sporleder	Hamburg	1969	GER	152		396	90	486	31.12.22
77	65		Rob	Froonhoff	Amersfoort	1966	NED	119		390	94	484	30.06.24
78		13	Rita	Brämer	Itzehoe	1963	GER	310		357	121	478	30.06.24
79	66		Klaus	Neumeister	Gladenbach	1959	GER	13		418	58	476	30.06.24
80	67		Paolo Francesco	Gino	Novara	1961	ITA	380		422	48	470	31.12.20
81	68		Karl	Rohwedder	Berlin	1955	GER	[81]	v	216	244	460	2023 (v)
82	69		Rolf	Frank	Hohenaspe	1937	GER	6		354	105	459	30.06.23
82	69		Siegfried	Schmitz	Kiel	1946	GER	57		356	103	459	30.06.24
84	71		Hans	Würl	Rödinghausen	1961	GER	320		311	141	452	30.06.24
85	72		Christoph	Randt	Mannheim	1954	GER	139		392	57	449	31.12.23
86	73		Michael	Weber	Stuttgart	1958	GER	87	E	379	67	446	30.06.24
87	74		Hans-Werner	Rehers Dr.	Osnabrück	1947	GER	285		333	111	444	30.06.24
88	75		Jörg	Gerlach	Bergkamen	1960	GER	208		313	128	441	31.12.22
88	75		Bernd	Neumann	Vellmar	1951	GER	345		429	12	441	30.06.24
90		14	Annette	Bruns	Bad Dürkheim	1967	GER	565		286	152	438	30.06.24
90	77		Harald	Petersen	Kiel	1943	GER	[106]	v	361	77	438	2024 (v)
92	78		Wojciech Piotr	Mehl	Stockelsdorf	1951	GER	450		425	9	434	30.06.24
93	79		Sven	Peemöller	Bad Oldesloe	1968	GER	269		381	52	433	31.12.22
94		15	Ruth	Jäger	Rodgau	1952	GER	651	N	176	252	428	30.06.24
94	80		Günter	Liegmann	Osnabrück	1956	GER	319		266	162	428	30.06.24
96		16	Beate	Gröhn	Kaltenkirchen	1962	GER	346		384	41	425	31.12.23
97		17	Cornelia	Balke	Berlin	1965	GER	356		152	268	420	30.06.24
98	81		Joachim	Barthelmann	Koblenz	1949	GER	191	I	233	184	417	31.12.19
99	82		Günter	Heyer	Kiel	1938	GER	212	I	368	48	416	31.12.22
99	82		Gerd-Rudi	Papcke	Stuttgart	1933	GER	[100]	v	383	33	416	2023 (v)
101	84		Burkhard	Lachmann	Wehretal	1962	GER	604		204	200	404	30.06.24
102		18	Jana	Bieler	Berlin	1979	GER	501		317	85	402	30.06.24
103	85		Jens	Hunhold	Rathenow	1968	GER	367		323	78	401	31.12.23
104	86		Karl-Heinz	Jost	Kiel	1937	GER	[48]	v	244	156	400	2016 (v)
105	87		Bodo	Abenhardt	Erfstadt	1968	GER	563		377	15	392	30.06.24
106	88		Martin	Traeder	Hamburg	1990	GER	307		304	86	390	30.06.23
107		19	Anja	Reddert	Bergisch Gladbach	1975	GER	542		322	67	389	30.06.24
108	89		Frank-Ulrich	Etzrodt	Berlin	1952	GER	217		253	130	383	31.12.21
109	90		Thorsten	Schulte	Quickborn	1982	GER	431		205	176	381	30.06.24
110	91		Gerhard	Reinhard-Miltz	Kreuzlingen	1956	SUI	260		335	43	378	31.12.23
111	92		Rolf	Graubner	Hamburg	1955	GER	375		292	84	376	30.06.24
112	93		Frank	Berka	Hamburg	1970	GER	168		254	120	374	30.06.24
113		20	Gabriele	Eisele	Kropp	1963	GER	354		252	117	369	30.06.24
114	94		Udo	Pitsch	Wehringen	1953	GER	642	N	234	134	368	30.06.24
115	95		Frank	Jungclaus	Wedemark	1969	GER	413		205	157	362	30.06.24
116	96		Arne	Franck	Kaltenkirchen	1962	GER	175		359	1	360	30.06.24
117		21	Martina	Ramthun	Hamburg	1964	GER	369		233	126	359	30.06.22
118	97		Falko	Haase	Hamburg	1969	GER	342		321	36	357	30.06.24
119	98		Ralf	Vollmer	Buxtehude	1962	GER	255	I	269	87	356	30.06.21
120	99		Jens-Peter	Wrage	Bad Oldesloe	1965	GER	372		309	43	352	31.12.23
121	100		Christian	Fehling	Marschacht	1971	GER	340		278	72	350	30.06.22
122	101		Mukir	Gluhic	Hamburg	1965	BIH	560		249	100	349	30.06.24
122	101		Jürgen	Haschen	Kassel	1962	GER	331		265	84	349	30.06.24
124	103		Franz	Schwengler	Nürnberg	1963	GER	74		346	0	346	30.06.24
124	103		Diethard	Steinbrecher	Cottbus	1952	GER	232		150	196	346	31.12.23
126		22	Katrin	Neugebauer	Stadthagen	1986	GER	531		244	100	344	30.06.24
127	105		Werner	Sonntag	Ostfildern	1926	GER	[3]	E/v	190	149	339	2021 (v)
128	106		Michael	Blumenroth	Frankfurt/Main	1964	GER	403		248	90	338	30.06.24
129		23	Barbara	Szlachetka	Hamburg	1956	POL	[28]	E/v	279	57	336	2005 (v)
130	107		Davor	Bendin	Kiel	1971	GER	151		184	151	335	30.06.24
131	108		Mirko	Leffler	Suhl	1970	GER	338		151	175	326	30.06.24
132	109		Wolfgang	Kieselbach	Buchholz	1952	GER	223	I	314	11	325	31.12.17
133		24	Gunla	Eberle	Seevetal	1952	GER	179	I	251	73	324	30.06.24
133	110		Hartmann	Stampfer	Völs am Schlern	1960	ITA	301	P	304	20	324	30.06.22
135		25	Erika	Köhn	Tangstedt	1956	GER	272		294	28	322	31.12.23
135		25	Monika	Tegge-Walderstein	Norderstedt	1968	GER	477		238	84	322	30.06.24
137	111		Patrik	Schmidt	Hamburg	1946	GER	9	I	277	41	318	05.09.20
138	112		Friedrich	Iffert	Kassel	1944	GER	32	I	215	102	317	31.12.17
139	113		Michael	Bieler	Berlin	1978	GER	502		256	59	315	30.06.23
139	113		Sascha	Dehling	Berlin	1977	GER	526		187	128	315	30.06.24
139	113		Kurt	Gormanns	Bramsche	1951	GER	270		230	85	315	31.12.23
139	113		Detlef	Klatt	Leverkusen	1966	GER	439		285	30	315	30.06.24
143	117		Rainer	Pufahl	Schwarzenbek	1964	GER	273		271	41	312	30.06.24
144	118		Stefan	Bicher	Berlin	1982	GER	276		153	158	311	30.06.24

Platz	m	w	Vorname	Name	Ort	Jg	Nat	Nr	St	M	U	Gesamt	Stand
144	118		Christian	Pflügler	Telgte	1967	GER	253		201	110	311	31.12.23
146		27	Tanya	Ostapenko	Landolfshausen	1984	USA	491		128	182	310	30.06.24
147	120		Karl-Walter	Decius Dr.	Bünde	1949	GER	357		207	100	307	31.12.23
148	121		Götz W.	Eipper	Hamburg	1934	GER	114	I	287	19	306	31.12.15
148	121		Friedhelm	Weidemann	Sassenburg-Stüde	1959	GER	16		269	37	306	30.06.22
150	123		Matthias	Kröling	Köln	1989	GER	514		192	112	304	31.12.23
151	124		Steve	Dolezych	Obernholz	1983	GER	482		245	58	303	30.06.24
152		28	Dehen	Isman	Köln	1967	AUT	469		270	31	301	31.12.23
152	125		Wolfgang	Schulz	Barsinghausen	1968	GER	511		215	86	301	30.06.24
154		29	Marion	Möhle	Darmstadt	1965	GER	282		228	72	300	30.06.24
155	126		Jörg	Chittka Dr.	Wietze	1964	GER	451		294	3	297	30.06.24
156	127		Lothar	Gehrke	Hamburg	1939	GER	[85]	E/v	266	29	295	2010 (v)
157		30	Eva	Schlüter	Hatzenbühl	1968	GER	274		122	171	293	30.06.24
157	128		Christoph	Jaekel	Hamburg	1973	GER	467		274	19	293	30.06.24
159	129		Norbert	Fender	Rutesheim	1959	GER	336		152	140	292	31.12.23
160	130		Lars	Schläger	Bünde	1984	GER	388		152	137	289	30.06.24
161	131		Rico	Markwart	Teltow	1987	GER	427		199	89	288	31.12.23
162		31	Birgit	Fender	Rutesheim	1963	GER	335		152	132	284	31.12.23
163	132		Detlef	Korioth	Bad Salzuflen	1948	GER	546		150	133	283	30.06.24
164	133		Joachim	Neuhaus	Hamburg	1959	GER	[321]	v	251	31	282	2016 (v)
165	134		Dirk	Klatt	Montabaur	1959	GER	290		215	61	276	30.06.24
166	135		Ralf	Lietz	Wildeshausen	1961	GER	453		155	120	275	31.12.23
167	136		Roland	Krauss	Kammerstein	1962	GER	408		178	96	274	30.06.24
168		32	Daniela	Dilling	Bad Freienwalde	1962	GER	264		129	144	273	31.12.19
168	137		Andreas	Bettingen	München	1965	GER	549		251	22	273	31.12.23
170		33	Judith	Strack	München	1959	GER	548		255	17	272	31.12.23
170	138		Eberhard	Ostertag	Stuttgart	1946	GER	586		176	96	272	31.12.23
170	138		Dieter	Wolf	Röpersdorf	1939	GER	[15]	v	249	23	272	2020 (v)
173		34	Dorota	Hinz	Eckernförde	1971	GER	486		211	60	271	30.06.24
173	140		Jürgen	Klopfer	Stuttgart	1978	GER	578		153	118	271	30.06.24
175	141		Peter	Burns	Essex	1947	GBR	[296]	v	270	0	270	2023 (v)
176	142		Peter	Kummer	Hamburg	1953	GER	329		229	40	269	30.06.24
177	143		Peter	Spiekermann	Ahnatal	1954	GER	462		213	55	268	31.12.23
178	144		Jakob Levi	Stahlberg	Hamburg	1971	GER	416		232	35	267	30.06.24
179	145		Martin	Kühne	Cuxhaven	1968	GER	572		237	29	266	30.06.24
180	146		Hans-Jürgen	Hetzel	Ellerbek	1962	GER	332		206	58	264	30.06.24
181	147		Jürgen	Bultmann	Asendorf	1961	GER	438		171	92	263	30.06.24
182	148		Bernd	Seitz	Regensburg	1939	GER	55	I	108	153	261	06.08.19
182	148		Bernhard	Sesterheim	Trier	1945	GER	121	I	174	87	261	31.12.09
184		35	Inka	Barz	Neu Wulmstorf	1971	GER	532		149	111	260	30.06.24
185		36	Birgit	Lennartz	Lohmar	1965	GER	658	N	173	85	258	30.06.24
185	150		Andreas	Giersberg	Bochum	1965	GER	359		147	111	258	31.12.23
187	151		Michael	Nielsen	Broby	1970	DEN	311	I	214	43	257	07.07.12
187	151		Thomas	Schiebel	Dresden	1954	GER	[84]	v	210	47	257	2006 (v)
189	153		Andreas	Treiber	Heidelberg	1960	GER	530		131	125	256	30.06.24
190		37	Ute	Karklis	Steinhagen	1969	GER	567		157	98	255	30.06.24
190	154		Joachim	Risch	Köln	1955	GER	360		147	108	255	30.06.24
192	155		Han	Frenken	Stein	1962	NED	93	P	158	95	253	31.12.22
192	155		Gabriel	Schlüter	Hatzenbühl	1949	GER	[220]	v	104	149	253	2016 (v)
194	157		Peter	Kellermann	Wentorf	1957	GER	271		216	36	252	31.12.22
195		38	Claudia	Erdmann	Kaltenkirchen	1963	GER	244	I	233	18	251	30.06.17
195	158		Otmar	Rüdiger	Neukirch	1943	GER	89	I	154	97	251	31.12.15
197	159		Reinhold	Serafin	Gießen	1934	GER	[56]	v	172	76	248	2015 (v)
198	160		Konrad	Schwarz	Barmstedt	1956	GER	62	I	188	57	245	31.12.09
199	161		Gerhard	Loger	Oldenburg	1959	GER	378		192	52	244	30.06.24
200	162		Jürgen	Frey	Otterndorf	1971	GER	394		175	67	242	18.10.22
200	162		Michael	Richter	Braunschweig	1956	GER	157		161	81	242	31.12.23
200	162		Jürgen	Schulz	Apfelstädt	1947	GER	256		176	66	242	31.12.22
203	165		Andres	Andreesen	Wittmund	1966	GER	325	I	197	43	240	31.12.17
203	165		Thorsten	Habedank	Warburg	1973	GER	569		198	42	240	30.06.24
203	165		Achim	Kießling	München	1939	GER	65	I	224	16	240	31.12.06
206	168		Karl	Roch	Oberhausen	1963	GER	470		94	145	239	30.06.24
207	169		Andreas	Riedel	Roßleben	1976	GER	472		195	43	238	30.06.24
208		39	Katrin	Tüg-Hilbert	Kasseedorf	1970	GER	564		146	91	237	30.06.24
209	170		Christoph	Holzappel	Stuttgart	1961	GER	612		106	130	236	31.12.23
210	171		Frank	Hoffmann	Horneburg	1964	GER	371		221	11	232	31.12.18
211	172		Jens	Körner	Leipzig	1972	GER	512		213	18	231	31.12.23
212	173		Karsten	August	Hamburg	1979	GER	520		170	60	230	31.12.23
212	173		Dirk	Kahlmeyer	Wallenhorst	1966	GER	577		197	33	230	30.06.24
214		40	Annamaria	Di Felice	Roma	1957	ITA	643	N	155	74	229	30.06.24
214		40	Gabi	Schumacher	Vechta	1971	GER	445		89	140	229	31.12.22
216	175		Robert	Pöttger	Remshalden	1960	GER	392		97	129	226	30.06.24
216	175		Winfried	Stoll	Offenburg	1964	GER	437		178	48	226	30.06.24
218	177		Torsten	Hirschberger	Hannover	1964	GER	125		130	95	225	30.06.24

Platz	m	w	Vorname	Name	Ort	Jg	Nat	Nr	St	M	U	Gesamt	Stand
219	178		Friedrich	Helle	Lage	1964	GER	655	N	116	107	223	30.06.24
219	178		Gerd	Schremmer	Plauen	1956	GER	363		157	66	223	30.06.24
219	178		Hans-Joachim	Westphal	Berlin	1957	GER	393		183	40	223	30.06.23
222	181		Torsten	Schacht	Norderstedt	1961	GER	162		205	17	222	31.12.23
223	182		Jörg	Lüdtke	Hamburg	1965	GER	559		182	39	221	30.06.24
224	183		Martin	Törber	Hamburg	1975	GER	485		212	8	220	30.06.24
225	184		Matthias	Sachse	Berlin	1964	GER	384		199	20	219	31.12.23
226	185		Jürgen	Reuter	Lebach	1966	GER	487		146	72	218	30.06.24
227		42	Madeleine	Hamburger	Rostock	1963	GER	538		82	134	216	30.06.24
227	186		Bodo	Makuszies	Winsen/Luhe	1958	GER	160		192	24	216	30.06.24
227	186		Klaus	Mantel	Fellbach	1963	GER	480		92	124	216	30.06.24
227	186		Klaus	Rohde	Jena	1942	GER	33	I	184	32	216	30.06.22
227	186		Lothar	Tauber	Zwickau	1935	GER	[68]	v	196	20	216	2018 (v)
232	190		Martin	Raulf	Winsen/Luhe	1960	GER	396	I	168	47	215	31.12.19
233	191		Jörn	Hesse	Freden	1974	GER	488		140	74	214	31.12.23
234	192		Rüdiger	Littwin	Dorsten	1953	GER	306	I	144	68	212	31.12.16
234	192		Peter	Martin	Bad Hersfeld	1965	GER	523		104	108	212	30.06.24
236	194		Dieter	Reich	Ahnatal	1942	GER	436	I	211	0	211	31.12.21
237	195		Wolfgang	Möck	Linkenheim	1957	GER	207		163	46	209	30.06.24
238	196		Hermann	Heyer	Winningen	1960	GER	420		138	70	208	31.12.22
239	197		Wolfgang	Punge	Bünde	1964	GER	343	I	167	40	207	30.06.21
239	197		Andreas	Soff	Unterwellenborn	1960	GER	281	I	161	46	207	31.12.18
239	197		Torsten	Weismann	Breisach	1975	GER	442		155	52	207	31.12.23
242	200		Stephan	Barz	Neu Wulmstorf	1965	GER	571		141	65	206	30.06.24
243		43	Sabine	Kühl	Alveslohe	1968	GER	471		196	9	205	30.06.24
243	201		Kay	Giese	Buxtehude	1971	GER	318		93	112	205	30.06.23
243	201		Thorsten	Scheper	Langförden	1965	GER	410		163	42	205	31.12.22
246	203		Günter	Bellwart	Sachsenburg-Stüde	1941	GER	142	I	199	5	204	31.12.17
246	203		Gottfried	Schäfers	Altenberge	1938	GER	178	I	199	5	204	31.12.13
246	203		Markus	Szarvas	Sonsbeck	1967	GER	424		172	32	204	30.06.24
249	206		Detlef	Hammann	Stade	1965	GER	555		115	87	202	30.06.22
250		44	Petra	Berkath	Walsrode	1972	GER	561		122	79	201	31.12.23
250		44	Sabine	Schneider	Hachenburg	1963	GER	201	P	188	13	201	31.12.10
252	207		Werner	Kerkenbusch	Oberhausen	1947	GER	366		192	8	200	31.12.23
252	207		Jan	Kuhlmann Dr.	Geestland	1969	GER	582		144	56	200	30.06.24
254	209		Thomas	Berkmann	Hannover	1968	GER	478		105	94	199	30.06.23
255	210		Pater Tobias	Breer	Duisburg	1963	GER	534		186	12	198	30.06.24
255	210		Markus	Sembach	Kamen	1962	GER	362		151	47	198	31.12.19
257	212		Ralf	Sweers	Emden	1963	GER	425		175	22	197	30.06.24
258	213		Lars	Braemer	Walsrode	1972	GER	562		118	78	196	31.12.23
258	213		Alexander	Hahn	Lensahn	1970	GER	524		151	45	196	30.06.24
258	213		Hans	Jäger	Mannheim	1968	GER	444		108	88	196	30.06.24
261	216		Wolfgang	Bernath	Waldbreitbach	1959	GER	395		151	44	195	31.12.23
261	216		Manfred	Gaudl	Bergen	1960	GER	277		182	13	195	31.12.23
263	218		Erik	Spatz	Hamburg	1970	GER	505		145	49	194	30.06.24
263	218		Klaus	Wolgramm	Herford	1957	GER	339		179	15	194	31.12.20
265		46	Kerstin	Felser Prof. Dr.	Germersheim	1973	GER	441		170	23	193	30.06.24
266	220		Günter	Antoni	Buxtehude	1941	GER	225	I	151	41	192	31.12.20
266	220		Helmut	Jung	Kaltenkirchen	1935	GER	[174]	v	190	2	192	2007 (v)
266	220		Heiko	Luther	Neunkirchen a Br	1966	GER	527		176	16	192	31.12.23
269		47	Claudia	Ulrich	Ditzingen	1969	GER	537		77	113	190	30.06.24
270	223		Udo	Heidemann	Bielefeld	1970	GER	540		106	82	188	30.06.24
270	223		Heinz	Lorber	Hannover	1965	GER	7	I	175	13	188	31.12.07
272	225		Jürgen	Zach	Waiblingen	1968	GER	584		54	132	186	30.06.24
273		48	Irina	Meyer	Osnabrück	1970	GER	585		157	28	185	30.06.24
273	226		Peter	Orth	Vellmar	1943	GER	[426]	v	167	18	185	2023 (v)
273	226		Sven	Ziegler	Ratingen	1977	GER	433	I	118	67	185	31.12.19
276	228		Robert	Boyde-Wolke	Zeuthen	1974	GER	545		151	31	182	31.12.23
276	228		Stefan	Hantscher	Suhl-Heinrichs	1970	GER	492		97	85	182	30.06.24
278	230		Rafael	Penalba	Buttenheim	1960	GER	279	I	140	41	181	31.12.21
279	231		Jürgen	Clausen	Nübel	1962	GER	374		117	62	179	30.06.24
280	232		Alexander	Henschel	Lindewerra	1990	GER	550		87	91	178	30.06.24
280	232		Heiko	von der Ahé	Langenhagen	1972	GER	583		85	93	178	30.06.24
280	232		Johan	Wander	Nagele	1960	NED	648	N	65	113	178	31.12.23
283	235		Hartmut	Ehrlich	Lübeck	1941	GER	11	I	137	39	176	31.12.15
284	236		Dieter	Brendemühl	Lontzen	1939	BEL	580		113	62	175	31.12.23
284	236		Bernd	Hadeler	Bremervörde	1967	GER	619		122	53	175	30.06.24
284	236		Ernst-Otto	Kimitta	Rieseby	1954	GER	185	I	150	25	175	31.12.15
284	236		Wolfgang Peter	Mnich	Odenthal	1962	GER	537		169	6	175	30.06.24
288	240		Andre	Willems	Troisdorf	1967	GER	108	I	148	26	174	31.12.10
289	241		Florian	Heilers	Düsseldorf	1975	GER	373		136	37	173	30.06.24
289	241		Antonius	Steinberg	Lennestadt	1947	GER	24	P	165	8	173	31.12.14
291	243		Markus	Pitz	Bad Driburg	1969	GER	406		150	22	172	30.06.24
292	244		Carsten	Koczor	Kreuztal	1972	GER	496		119	52	171	30.06.24

Platz	m	w	Vorname	Name	Ort	Jg	Nat	Nr	St	M	U	Gesamt	Stand
292	244		Wolfgang	Rohwedder	Büsum	1962	GER	443		170	1	171	31.12.23
292	244		Thomas	SchmidtKonz	Forchheim	1959	GER	291	I	115	56	171	31.12.19
295	247		Wolfgang	Gickler Dr.	Lahnstein	1959	GER	490		137	33	170	30.06.24
296	248		Reinhold	Krause	Stuttgart	1957	GER	605		137	32	169	30.06.24
297	249		Helmut	Datzmann	Roth	1946	GER	198	I	111	57	168	30.06.18
297	249		Frank	Gruhn	Salzgitter	1965	GER	376		119	49	168	31.12.23
297	249		Hanno	Höper	Lensahn	1960	GER	387		111	57	168	31.12.23
297	249		Helmut	Hummel	Waldkirch	1942	GER	97	I	153	15	168	31.12.07
301	253		Frank	Danger	Hamburg	1964	GER	521		155	12	167	30.06.24
301	253		Wilhelm	Deutsch	Leopoldshöhe	1939	GER	216	I	141	26	167	31.12.18
303		49	Rabea	Reinhold	Nordstrand	1991	GER	626		138	28	166	30.06.24
303	255		Horst	Jendrasch	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58	I	123	43	166	31.12.14
305	256		Gerrit	Preine	Bomlitz	1962	GER	383		145	20	165	30.06.23
306	257		Bernd	Gaemlich	Düsseldorf	1959	GER	64	I	158	6	164	31.12.13
307	258		Alexander	Grosser	Bassum	1977	GER	601		128	34	162	30.06.24
308	259		Ralf K.	Schubert	Frankfurt/Main	1968	GER	397	I	158	3	161	31.12.19
309		50	Martina	Pahmeyer	Bünde	1967	GER	587		92	68	160	30.06.24
309	260		Karsten	Krause	Düsseldorf	1972	GER	547		113	47	160	30.06.24
311	261		Klaus	Felser	Bellheim	1946	GER	463		142	16	158	30.06.24
312	262		Günter	Petri	Berlin	1957	GER	597		138	18	156	30.06.24
313	263		Peter	Heeger	Rheine	1961	GER	473		155	0	155	31.12.23
313	263		Tapani	Larimo	Seinäjäki	1950	FIN	120	I	155	0	155	31.12.18
313	263		Harald	Retzlaff	Bochum	1961	GER	341		94	61	155	30.06.23
316	266		Holger	Sawilla	Berne	1971	GER	553		91	63	154	31.12.22
317	267		Meinulf	Krön	Hamburg	1963	GER	230	I	141	12	153	30.06.15
317	267		Manfred	Opl	Kassel	1957	GER	556		144	9	153	30.06.24
317	267		Thomas	Pielke	Kummerfeld	1963	GER	361		148	5	153	30.06.24
320	270		Klaus	Herbst	Mainz	1954	GER	238	I	152	0	152	12.08.14
320	270		Martin	Lehner	Bayreuth	1963	GER	435		142	10	152	30.06.24
320	270		Günter	Schmidt	Wermsdorf	1952	GER	417	I	140	12	152	31.12.20
323	273		Sebastian	Roth Dr.	Bischofswiesen	1970	GER	293		112	38	150	20.04.22
323	273		Axel	Zachau	Viersen	1974	GER	558		131	19	150	31.12.21
325		51	Tanja	Niedick	Neuenkirchen	1975	GER	495		66	83	149	31.12.23
325	275		Andreas	Pluta	Lotte	1981	GER	599		109	40	149	30.06.24
325	275		Armin	Storz	Lichtenwald	1960	GER	421		91	58	149	31.12.23
325	275		Alfred	Waßmer	Aßlar/Werdorf	1959	GER	163	I	104	45	149	31.12.14
329	278		Ronny	Gleichmann	Erfurt	1972	GER	576		2	146	148	31.12.23
330	279		Jörg Ulrich	Leiker	Cuxhaven	1967	GER	386	I	102	44	146	30.06.20
330	279		Bernhard	Rensmann	Bawinkel	1964	GER	594		146	0	146	31.12.23
332	281		Jens	Hoffmann	Laasdorf	1967	GER	456		64	81	145	31.12.22
332	281		Roman	Javed	Rietberg	1985	GER	533		114	31	145	31.12.23
334		52	Dagmar	Liszewitz	Köln	1962	GER	[210]	v	61	83	144	2017 (v)
335		53	Judith	Baumann	Jockgrim	1972	GER	536		119	24	143	31.12.23
335	283		René	Huber	Ostrhauderfehn	1966	GER	517		92	51	143	31.12.23
337	284		Volker	Dörr	Harthausen	1957	GER	574		66	76	142	31.12.23
337	284		Werner	Frech	Lahnau	1950	GER	92	I	80	62	142	31.12.03
339	286		Ingolf	Winkler	Korschenbroich	1972	GER	309		119	22	141	30.06.24
340	287		Heiko	Wendefeuer	Magdeburg	1982	GER	278	I	119	21	140	31.12.17
341	288		Oliver	Scheer	Hamburg	1967	GER	165	I	87	52	139	05.08.20
342	289		Dieter Max	Elster	Bochum	1956	GER	476		138	0	138	31.12.23
342	289		Hans-Dieter	Penning	Leer	1962	GER	519		83	55	138	31.12.22
344		54	Eva	Hassel	Kirchberg a.d. Jagst	1960	GER	624		76	61	137	30.06.24
344	291		Thorsten	Janßen	Winsen / Luhe	1972	GER	258		106	31	137	31.12.22
346	292		Schek kee	Lo	Hamburg	1966	GER	134	I	102	34	136	31.12.07
346	292		Wolfgang	Menzel	Sankt Augustin	1955	GER	535	I	105	31	136	31.12.22
346	292		Lutz	Messerschmidt	Magdeburg	1962	GER	575		125	11	136	30.06.24
346	292		Fritz	Rietkötter	Wildeshausen	1966	GER	419	I	106	30	136	31.12.19
350	296		Dieter	Albrecht	Gerlingen	1941	GER	377	I	45	90	135	31.12.20
350	296		Willi	Müller	Kaltenborn	1947	GER	195	I	90	45	135	31.12.09
350	296		Dirk	Nolte	Hannover	1982	GER	449		108	27	135	31.12.23
353	299		Patrick	Hussel	Springe	1980	GER	516		91	43	134	31.12.23
353	299		Bernhard	Teicher	Ostbevern	1943	GER	51	I	102	32	134	31.12.07
355	301		Uwe	Drechsel Dr.	Bad Elster	1958	GER	411		133	0	133	31.12.23
355	301		Otto	Liedtke	Gifhorn	1960	GER	[176]	v	108	25	133	2012 (v)
355	301		Jens	Schlosser	Bennewitz	1961	GER	430		130	3	133	30.06.24
358	304		Andreas	Walendy	Vellmar	1982	GER	479		121	10	131	31.12.22
359		55	Nicola	Stelling	Aurich	1967	GER	592		74	56	130	31.12.23
359	305		Holger	Deifuß Dr.	Ascheberg	1968	GER	541		115	15	130	31.12.23
359	305		Tom	Köhler	Steinfurt	1970	GER	507		106	24	130	30.06.23
359	305		Markus	Korólus	Freiburg	1993	GER	324	I	107	23	130	31.12.14
359	305		Hirendra	Kurani	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246	I	116	14	130	31.12.09
359	305		Jörg	Stepponat	Bad Homburg	1958	GER	509		119	11	130	30.06.24
359	305		Manfred	Westermann	Hannover	1949	GER	616		130	0	130	30.06.24
366		56	Regine	Dörnte	Kaltenkirchen	1963	GER	399		129	0	129	30.06.24

Platz	m	w	Vorname	Name	Ort	Jg	Nat	Nr	St	M	U	Gesamt	Stand
366	311		Carsten	Nuhn	Bremen	1968	GER	623		75	54	129	30.06.24
366	311		Ingo	Schulze	Horb	1948	GER	49	I	42	87	129	30.06.14
369		57	Andrea	Selent	Hannover	1966	GER	498		64	64	128	31.12.22
369	313		Michael	Menzhausen	Bielefeld	1956	GER	614		84	44	128	30.06.24
371	314		Uwe	Klinger	Sindelfingen	1969	GER	508		107	20	127	30.06.24
371	314		Norbert	Schmid	Hamburg	1950	GER	159	I	121	6	127	31.12.05
373		58	Luzie	Boenigk	Berlin	1962	GER	429		93	33	126	31.12.23
373	316		Hartmut	Feldmann	Uetze	1965	GER	544		126	0	126	31.12.23
373	316		Jürgen	Kopp	Tremsbüttel	1948	GER	101	I	104	22	126	30.06.16
373	316		Bruno	Witt	Zerf	1953	GER	283	I	101	25	126	29.03.16
377	319		Frank	Dieter	Bad Soden Salmü.	1964	GER	579		122	3	125	31.12.23
377	319		Reinhard	Schwieen	Wesseln	1961	GER	460	I	115	10	125	30.06.20
377	319		Nico	Swart	Groningen	1977	NED	632		87	38	125	31.12.23
380	322		Jürgen	Geier	Plochingen	1963	GER	600		37	87	124	30.06.24
380	322		Wolfgang	Kahlert	Seevetal	1950	GER	224	I	100	24	124	30.06.20
380	322		Michael	Labs	Berlin	1961	GER	322		92	32	124	31.12.22
380	322		Rafael	Siems	Heiligenhafen	1983	GER	625		88	36	124	30.06.24
384	326		Mike	Baade	Wunstorf	1973	GER	552		88	35	123	30.06.24
384	326		Hans	Petermann	Riedlingen-Zwief.	1948	GER	412	I	95	28	123	31.12.19
384	326		Martin	Schöll	Augsburg	1972	GER	370	I	120	3	123	31.12.17
387	329		Evert	Delbanco Dr.	Köln	1969	GER	314		122	0	122	31.12.23
387	329		Wolfgang	Kiderlen	Offenburg	1941	GER	337		88	34	122	31.12.23
389	331		Klaus-Dieter	Schulze	Kropp	1952	GER	551		104	17	121	31.12.23
390	332		Johannes	Mohr	Mörfelden	1934	GER	[126]	v	82	38	120	2018 (v)
390	332		Jan	Seebode	Lindhorst	1972	GER	589		86	34	120	30.06.24
390	332		Uwe	Wingerning	Salzgitter	1963	GER	622		24	96	120	30.06.24
393		59	Ilka	Büsing	Bremen	1970	GER	625		26	92	118	31.12.23
393	335		Sven	Grebe	Schauenburg	1969	GER	568		109	9	118	31.12.22
393	335		Tobias	Knaack	Hamburg	1975	GER	590		100	18	118	30.06.24
396	337		Timo	Dreiser	Dintenheim	1966	GER	415	I	96	21	117	31.12.20
396	337		Peter	Henke	Münsterdorf	1963	GER	365	I	98	19	117	30.06.24
398		60	Birgit	Stepponat	Bad Homburg	1965	GER	570		106	10	116	30.06.24
398	339		Kurt	Laube	Stüde	1948	GER	295	I	114	2	116	31.12.17
398	339		Hannes	Nolte	Braunschweig	1942	GER	250	I	108	8	116	30.06.18
398	339		Richie	Szlachta	Witten	1952	GER	347	I	116	0	116	05.07.14
398	339		Dirk	Theisges Dr.	Hemer	1965	GER	636		92	24	116	30.06.24
403		61	Verena	Hajek	Köln	1952	GER	503		115	0	115	31.12.23
403		61	Nicole	Sasse	Bad Münde	1975	GER	631		84	31	115	31.12.23
403	343		Thomas	Busse	Bernterode	1965	GER	481		114	1	115	31.12.23
403	343		Torsten	Meyer	Osnabrück	1964	GER	617		100	15	115	30.06.24
403	343		René	Slavik	Kirchheim-Teck	1969	GER	649	N	100	15	115	30.06.24
408	346		Gunther	Graebel	Duisburg	1953	GER	448		114	0	114	31.12.23
409	347		Johannes	Brandl	Berlin	1981	GER	352	I	88	25	113	30.06.14
409	347		Gunther	Zeller	Stuttgart	1952	GER	484		64	49	113	31.12.23
411	349		Andreas	Leffler	Kaltenkirchen	1971	GER	454	I	111	1	112	30.06.24
411	349		Rolf-Achim	Reichart	Obertshausen	1959	GER	525		58	54	112	30.06.24
411	349		Dieter	Schaab	Augsburg	1973	GER	628		90	22	112	30.06.24
414	352		Werner	Burmeister	Glinde	1964	GER	259	I	100	11	111	31.12.09
414	352		Christopher	Greenaway	Stuttgart	1974	GER	588		83	28	111	31.12.23
414	352		Torsten	Merten	Köln	1977	GER	510		91	20	111	30.06.20
414	352		Michael	Scheele	Essen	1976	GER	602		72	39	111	30.06.24
414	352		Volker	Schmitz	Elmshorn	1972	GER	620		105	6	111	30.06.24
419	357		Detlev	Blässe	Oberhausen	1963	GER	644	N	108	2	110	30.06.24
419	357		Wolfgang	Wiethüchter	Dortmund	1941	GER	147	I	110	0	110	31.12.07
421	359		Jörg	Bartz	Kremmen	1963	GER	566		90	19	109	31.12.23
421	359		Donald	Bierer	Haan	1958	GER	647	N	108	1	109	30.06.24
421	359		Karl-Jürgen	Riedel	Zwickau	1945	GER	465	I	70	39	109	31.12.19
424	362		Ulrich Martin	Clever Dr.	Leipzig	1953	GER	581		104	4	108	30.06.24
424	362		Arne Andre	Funke	Berlin	1989	GER	610		60	48	108	31.12.23
424	362		Uli	Gassner	Weiler-Simmerb.	1957	GER	452		90	18	108	31.12.22
424	362		Helmut	Koll	Bonn	1955	GER	460	I	103	5	108	24.04.22
424	362		Klaus-Peter	Mickel	Karlsruhe	1944	GER	381		93	15	108	30.06.24
424	362		Roland	Molitor	Osnabrück	1968	GER	615		97	11	108	31.12.23
424	362		Peter	Pünjer	Buxtehude	1948	GER	475	P	105	3	108	30.06.20
431	369		Heinz	Jagemann	München	1959	GER	598		105	2	107	30.06.24
431	369		Zenon	Karczewski	Dresden	1958	GER	506	I	93	14	107	30.06.22
431	369		Frank	Lorenzen	Flensburg	1973	GER	608		97	10	107	31.12.23
434		63	Cornelia	Schmutz	Neckargmünd	1967	GER	652	N	50	56	106	05.08.23
434	372		Winfried	Gottschlich Dr.	Köln	1963	GER	[529]	v	106	0	106	2020 (v)
434	372		Steven	Koch	Meiningen	1979	GER	140	I	79	27	106	30.06.14
434	372		Uli	Schulte	Schwanewede	1955	GER	111	I	71	35	106	30.06.15
434	372		Sven	Sonnenberg	Hemmingstedt	1967	GER	656	N	101	5	106	30.06.24
439		64	Petra	Niemeyer	Frankfurt/Main	1970	GER	635		95	10	105	31.12.23
439		64	Michaela	Wiemers	Hövelhof	1979	GER	633		73	32	105	30.06.24

Platz	m	w	Vorname	Name	Ort	Jg	Nat	Nr	St	M	U	Gesamt	Stand
439	376		Kai	Pluschkat	Bad Fallingb.ostel	1974	GER	659	N	86	19	105	30.06.24
439	376		Elmar	Stein	Weimar-Wolfsh.	1950	GER	262	I	103	2	105	31.12.13
443	378		Jürgen	Beck	Gelsenkirchen	1953	GER	634		36	68	104	30.06.24
443	378		Hans-Jürgen	Lange Dr.	Rellingen	1950	GER	[251]	v	104	0	104	2021 (v)
445		66	Monika	Wille	Lauenhagen	1952	GER	639	N	90	13	103	31.12.23
445	380		Stefan	Klotz	Köln	1958	GER	591		84	19	103	31.12.22
445	380		Thomas	Mitterer	Hürth	1971	GER	641	N	85	18	103	30.06.24
445	380		Rainer	Scherer	München	1943	GER	298	P	103	0	103	30.06.14
449		67	Herta	de Buhr	Neukamperfehn	1960	GER	657	N	63	38	101	30.06.24
449		67	Christiane	Küttner	Köln	1967	GER	654	N	92	9	101	30.06.24
449	383		Thorsten	Grandt	Munkbrarup	1980	GER	663	N	57	44	101	30.06.24
449	383		Manfred	Grüneberg	Hoyerswerda	1955	GER	404	I	93	8	101	31.12.19
449	383		Sebastian	Krampe	Warendorf	1984	GER	662	N	45	56	101	30.06.24
449	383		Gerd	Müller	Havelberg	1948	GER	402	I	76	25	101	31.12.17
449	383		Thomas	Theuerkorn	Bielefeld	1961	GER	423	I	95	6	101	30.06.18
456		69	Melanie	Schulte	Wolffhagen	1979	GER	664	N	47	53	100	30.06.24
456	388		Raymond	Damerow	Hürth	1957	GER	607	I	100	0	100	31.12.22
456	388		Jürgen U.	Fuchs	Reutlingen	1945	GER	96	I	70	30	100	30.06.14
456	388		Tukaram	Naik	Wanawadi Pune	1965	IND	613		90	10	100	30.06.23
456	388		Gerd	Runge	Bad Bramstedt	1960	GER	650	N	67	33	100	28.04.24
456	388		Dirk	Schreiber	Hamburg	1970	GER	640	N	73	27	100	31.12.23
456	388		Wolfhard	Seeliger	Brandenburg	1959	GER	[382]	v	69	31	100	2018 (v)
456	388		Niko	Thome	Koblenz	1966	GER	348	I	100	0	100	26.10.13
464		70	Eva-Maria	Gaszek	Senden	1966	GER	646	N/A	66	33	99	31.12.23
465	395		Stefan	Hinrichsen	Koldenbüttel	1969	GER	661	N/A	94	4	98	30.06.24
465	395		Manfred	Späth	Sersheim	1961	GER	660	N/A	45	53	98	30.06.24
467	397		Ulrich	Schäfermeier	Borchen	1966	GER	645	N/A	88	8	96	31.12.23
468	398		Lars	Koppmann	Leopoldshöhe	1969	GER	629	A	51	44	95	30.07.23
469		71	Jessica	Wagner	Kropp	1983	GER	665	N/A	52	11	63	30.06.24
470	399		Torsten	Birnbach	Hamburg	1968	GER	155	A/I	53	3	56	31.12.07
470	399		Thomas	Hotze-Müller	Hamburg	1957	GER	240	A/I	56	0	56	30.06.17
472	401		David	Wilde	Dortmund	1978	GER	280	A/I	44	6	50	31.12.09
473	402		Daniel	Reich	Romanshorn	1958	SUI	315	A/I	44	0	44	31.12.19
474	403		John Karl	Hunold	Nürnberg	1965	GER	265	A/I	17	26	43	31.12.08
475	404		Wolfgang	Kaselow	Eutin	1955	GER	242	A/I	41	1	42	31.12.13
476		72	Anja	Runtze	Gudensberg	1970	GER	252	A/I	13	26	39	31.12.09
477	405		Peter	Klahr	Nienburg	1935	GER	80	A/I	30	0	30	30.06.07
478	406		Henrik	Bauer	Bredenbek	1968	GER	239	A/I	25	1	26	31.12.12

m männlich

w weiblich

Jg Jahrgang

Nat Nation (IOC Code)

Nr Mitgliedsnummer 100 MC, bei ehemaligen Mitgliedern alte Mitgliedsnummer in Klammern []

St Status

E Ehrenmitglied

P passives Mitglied

I zurzeit inaktiv

A Anwärter

N Neumitglied

v verstorben

M Marathon

U Ultra

Inhalt

Adressen	3
Mitgliedertreffen in Hamburg am 27.04.2024.....	4
Protokoll der außerordentlichen Jahreshauptversammlung.....	8
Berichte unserer Mitglieder.....	9
Losgewinn: Luxemburg-Nacht-Marathon	9
Meine Laufkarriere	11
Presseberichte	13
Auf dem Weg zur legendären „Six Star Finisher Medaille“	13
Marathon Mann Bernath: Das Gefühl ist unvergleichlich.....	15
Personalien	17
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe	17
Geburtstage.....	17
Jubiläen.....	18
Trauer um Gerrit Preine.....	19
Halbjahresstatistik per 30.06.2024 (erstellt von Jörg Chittka)	20
Gesamtstatistik per 30.06.2024 (erstellt von Jörg Chittka)	23
Inhalt.....	30
Impressum	30

Impressum

Veröffentlichung:	“100MC <i>aktuell</i> “ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck:	WirmachenDruck Backnang
Auflage:	500 Exemplare
Nächstes Heft:	“100MC <i>aktuell</i> “ 3/2024 erscheint ca. Anfang Dezember 2024 Redaktionsschluss: 20.11.2024 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:



1000. Marathon Dietmar Mintgen



1000. Marathon Ingo Kloss