



“100MC *aktuell*“

Clubzeitung des 100MC – 3/2024

Jahreshauptversammlung am 12. April 25 in Waldbreitbach



Spirit of Comrades Award für KLaus Neumann

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 E

**Webmaster,
Administrator** Peer Cavaleiro

Änderungsmeldungen:

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

Titelfoto: Spirit of Comrades Award für KLaus Neumann (Foto: Comrades Marathon).
Foto auf der Rückseite: Thorsten Stohldreiers Medaillensammlung (Foto: privat).

Berichte unserer Mitglieder

Warum Mitglied im 100 MC erst nach 46 Marathonlaufjahren?

oder

vom „Rennpferd“ zum „Genussläufer“ geläutert

von Birgit Lennartz

Manche meinen, ich wäre mit Turnschuhen geboren. Und in der Tat besitze ich nur die nötigsten „Alltagsschuhe“, dafür Laufschuhe in allen Variationen.

Meinen ersten Marathon lief ich 1978 beim Waldmarathon in Frankfurt. Also zu einer Zeit, wo langes Laufen als „exotisch“ galt und die Marathonläufer im Wald ihre Wettkämpfe absolvierten. Kurze Zeit später kamen die Stadtmarathonläufe und heute ist es fast ein „Muss“ einen Marathonlauf anzubieten oder einmal im Leben 42,195 km hinter sich gebracht zu haben.

1982 lief ich als 16jährige – wieder in Frankfurt, allerdings dann beim Stadtmarathon - 2:49 h. Das war der Beginn meiner leistungssportlichen Laufkarriere. Erst im Marathonbereich, ab 1986 dann auch im Ultralangstreckenlauf. Wie viele Ultras, nutzte natürlich auch ich den einen oder anderen Marathon als Trainingslauf. Da hätte ich doch schon 1999 bei der Gründung des 100 MC mit dabei sein können. Doch damals waren unter 3 Stunden kein Problem für mich. Über 4 Stunden waren die „Wanderer“ und Älteren. Die Marathonsammler, die versuchten, möglichst viele Marathonläufe zu absolvieren ohne Zeitziel - nur ankommen war wichtig.

Ich konnte mir damals auch nicht vorstellen, dass es schwer war, einen 6er-Schnitt zu laufen. Und heute, „schäme“ ich mich fast für meine Überheblichkeit. Ich weiß jetzt, was es bedeutet, die 4-Stunden-Grenze zu unterbieten.

Dieses Jahr bin ich beim Weinstraßenmarathon in Bockenheim so sehr eingebrochen (HM in 1:58 h, ab km 25 fast nur noch Gehen), dass ich sogar Bedenken hatte, die Zielschlusszeit nicht zu erreichen. So etwas war mir neu.

Früher war ich oft eine der ersten an den Verpflegungsstationen, die Moräne beim Jungfraumarathon in Interlaken hatte ich fast für mich allein und jetzt genau das Gegenteil.

Beim Balkantrassenmarathon in Leverkusen am 21. April schaffte ich es zum ersten Mal ohne jeglichen selbstauferlegten Zeitdruck zu laufen. Zwei Tage später, beim Ablaufen einer Marathonrunde für ein Vereinstraining, Pfingstsonntag, hörte ich den Podcast mit Mario Sagasser bei Andreas Butz und das war für mich der Stein des Anstoßes, genau zum 25jährigen Bestehen des 100 MC Mitglied zu werden und nach 25 Jahren und 25 Tagen einen Marathon in meinem Trainingsrevier anzubieten, bei dem aber leider kein 100MC-Mitglied dabei war.

Von den Gründungsmitgliedern und Jubilaren des 100 MC kenne ich viele:

Bei Sigrid Eichner waren wir kurz vor dem Mauerfall 1989 anlässlich des dortigen Teammarathons im Berliner Plänterwald, mit Christoph Wenzel bin ich den Römerkanalwanderweg 1991 abgelauften, Horst Preisler, Christian Hottas, Hans-Joachim Meyer, alles auch Ultraläufer, Peter Ickert, Begründer des Röntgenlaufs und viele weitere.

Mit vielen bin ich läuferisch groß geworden und möchte jetzt auch mit ihnen „alt“ werden.

Warum ich das schreibe? Weil ich lange Zeit gebraucht habe, um von der Leistungssportlerin zur „Genussläuferin“ zu werden.

Wenn fast 30 Jahre das Ziel beim Laufen das Gewinnen oder eine gute Zeit war, kann der Schalter nicht einfach umgelegt werden, zum einfach nur Mitlaufen. Das ist wohl auch der Grund, warum viele ehemalige Spitzensportler im Alter keine Wettkämpfe mehr bestreiten, weil man dann unter Umständen langsamer ist als früher und LäuferInnen vor einem sind, die früher „Sparringspartner“ waren.

Allerdings hat sich auch in der Gesellschaft die Einstellung zum Laufen geändert. In den 80er Jahren war die Endzeit viel wichtiger. 3 Stunden waren die magische Grenze, nach 4/4,5 h wurde das Ziel abgebaut. Heute sind es die 4 Stunden und die Zielschlusszeiten liegen bei 6 Stunden.

Und hier war auch lange die Hemmschwelle bei mir, mich dem 100 MC anzuschließen. Ich kenne viele Läufer, die weit über 100 Marathons gelaufen sind, aber von dem „Sammelclub“ nichts halten, da für sie ein Marathon über 5,5 Stunden nicht mehr viel mit Laufen zu tun hat. Und auch von den „privat“ organisierten Veranstaltungen mit bis zu 5 Marathonläufen an einem Wochenende halten sie nicht viel. Das sehe ich genauso. Es sollte ein gewisser Leistungsstandard vorhanden sein, um noch von Laufen zu sprechen, wobei ein Altersbonus gewährt werden sollte.

Wie ich erfahren habe, ist dies aber schon intensiv im 100 MC diskutiert worden und ich lass die Diskussion hierzu offen. Jeder sieht es oft nur aus einer Sicht. Und so wie ich früher alles nur aus der Rennerperspektive gesehen habe, hat sich jetzt bei mir auch die nur Ankommensicht geöffnet.

Mein Ziel – wenn es meine Gesundheit zulässt – an meinem 60. Geburtstag den 300. zu laufen, um in die japanische Liste zu kommen.

Jubiläumslauf zum 800. Marathon in Niedernhall von Ulrich Tomaschewski

Meine Historie und Anmeldung

Der Polzeisportverein Hohenlohekreis mit 60 Mitgliedern hat 1993 erstmalig den Marathon in Niedernhall ausgerichtet. Aufgrund der geringen Mitgliederzahl im Verein fand die Laufveranstaltung zu Beginn nur alle zwei Jahre statt. Damals aber schon mit der Teilnahme von Rollstuhlfahrern. Im Jahr 1999 kam es zu einer Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „ebm-papst“ aus Mulfingen. Das Unternehmen wollte sich in der Region mit einem Sportevent etablieren und hat zur Freude vom Polzeisportverein die Laufveranstaltung übernommen. „ebm-papst“ mit fast 15.000 Mitarbeitern weltweit hat die Organisation und Ausrichtung der Veranstaltung zu einem Familienfest weiterentwickelt. Auf der angrenzenden Wiese im Start-/Zielbereich gibt es ein vielfältiges Angebot. Ein kleiner Rundkurs mit Hindernissen für Kinder, Kletterwand, Hüpfburg sowie diverse Aussteller und ein großes Zelt bieten viel Abwechslung. Der „ebm-papst Marathon“ bietet Laufstrecken von 5 km bis Marathon, Nordic-Walking, Inliner, Handbike und verschiedene Kinderläufe an. Über alle Wettbewerbe hinweg sind fast 2.500 Teilnehmer am Start.

Meine erste Teilnahme fand 2001 statt. Zu dieser Zeit wurden noch Läufer aus Afrika, meist Kenianer, engagiert. Damit konnte aber kein lokaler Läufer mehr gewinnen, denn auf allen Distanzen waren die Afrikaner schneller. Das wurde in den Folgejahren vom Veranstalter eingestellt indem es keine Antrittsgelder mehr gab. Die Laufstrecke im Marathon verlief damals am Kocher entlang und war damit weitgehend flach. Nach dem Start eine kleine Runde durch Niedernhall, danach dem Kocher entlang in Richtung Künzelsau. Von dort wieder zurück nach Niedernhall, an Start/Ziel vorbei bis Sindringen und am dortigen Wendepunkt zurück nach Niedernhall. Der Halbmarathon hatte die gleiche Streckenführung, die Wendemarke war entsprechend früher. Somit begegneten sich die Läufer mehrfach auf der Strecke. Im Jahr 2001, meiner ersten Teilnahme, waren auch Kenianer am Start. Kurios war, dass Samwel Okemwa für den Halbmarathon gemeldet, die Wendemarke überlief und den Marathon absolvierte. Mit einer Zeit von 2:23:55 hält er noch heute den Streckenrekord!

Meine Anmeldung

2024 sollte es meine 12. Teilnahme werden. Als ich am 1. April vom Veranstalter die Mitteilung bekam, dass die Anmeldung freigeschaltet ist, habe ich mich umgehend angemeldet. Mit dem Ergebnis, dass ich die Startnummer „1“ erhalten habe. Im April war mir aber noch nicht klar, dass dieser Marathon auch mein Jubiläumslauf werden sollte.

Anreise, Ankunft, Panik

Niedernhall ist nur 60 Kilometer von Crailsheim entfernt, das sind 45 Minuten mit dem Auto. Da ich gute Ortskenntnisse von der Veranstaltung habe, plane ich einen Parkplatz in der Nähe zum Start. Also bin ich früh los und hatte auch einen Parkplatz bekommen. In der Halle zur Startnummernausgabe war es noch leer, die Startnummer und das kostenlose Laufshirt waren schnell abgeholt. Auf dem Weg zurück zum Auto habe ich Dirk und Meggie getroffen. Mit Dirk war ich einige Jahre beim Comrades, auch er ist eine „Green Number“. Zurück in der Halle bemerke ich, dass ich meine Startnummer, die beinhaltet den Chip zur Zeitnahme, nicht am Startnummernband habe.

Holla, da will ich meinen 800. Marathon laufen und versemmel die Startnummer? Kurzfristige Panik: Wo ist die Startnummer? Die lag nicht auf der Tribüne, wo ich zuvor saß, und sie wurde auch nicht abgegeben. Also zurück zum Auto. Da lag dieses kleine wichtige Stück Papier unter einer Broschüre. Entwarnung und erstmal entspannen. Die Urkunde vom 100MC zum 800. Marathon hat Reinhold, der sie mir nach dem erfolgreichen Zieleinlauf überreichen sollte. So sicher war ich mir nicht, denn das Zeitlimit von 6h ist happig. Die Streckenführung hat sich seit ein paar Jahren verändert. Es geht nach 5 km hoch in die Weinberge und erst nach 22 km ist man wieder auf der Ebene zurück. Letztes Jahr bin ich mit 5:55:13 ins Ziel. Allerdings war es damals ein Hitzelauf mit 30 Grad.



Strecke in den Weinbergen

Der Marathon

Mit der Startnummer „1“ habe ich mich am hinteren Ende vom Starterfeld aufgestellt. Einige Läufer des 100MC kamen dazu und wir hatten einen schönen Plausch. Der Moderator vom Lauf war gut unterrichtet und kündigte mich als den Läufer, der seinen 800. Marathon in Niedernhall läuft, an. Dazu gab es kräftig Applaus von Zuschauern und Teilnehmern. Der Startschuss fiel und wie bei meinen letzten Läufen war ich bald das Schlusslicht im Feld. Ich wurde vom Schlussläuferfahrrad

begleitet, das Bike ohne E (!) fuhr Ulrike, mit der ich auf den folgenden Kilometern nette Gespräche führte. Sie war in ständigem Kontakt mit der Rennleitung und informierte mich auch, dass die 6h als Zeitlimit sehr ernst genommen werden, da anschließend das Rennen der Handbiker stattfindet. Dann müssen die Läufer im Ziel sein.

Das Wetter war angenehm. Zum Start bewölkt und 12 Grad. Ich plante, die ersten 10 km im 7:30er Schnitt zu laufen und dann bis Halbmarathon möglichst unter 8 Minuten zu bleiben. Nach etwas über 5 km ging es in die Weinberge und die nun anstrengendere Laufstrecke wurde mit einem herrlichem Landschaftsblick belohnt. Bei steilen Anstiegen wurde gegangen, das waren aber nur kleine Passagen. Ulrike gab bei den VPs Rückmeldung an die Rennleitung über die aktuelle Situation. Mir berichtete sie ebenfalls und gab Entwarnung, da wir weit vor dem Zeitlimit lagen. Das beruhigt und ich fühlte mich ganz gut. Nach ca. 19 km an einem VP musste ich mich dann von Ulrike verabschieden, denn ich hatte den vorletzten Läufer eingeholt. Den Halbmarathon hatte ich mit 2:45:23 erreicht, also ein gutes Polster für die 6h Zeitlimit.

Kurz danach war ich wieder auf der Ebene und lief auf einer flachen Landstraße. In meiner Erinnerung liefen wir nun durch Forchtenberg und danach auf einer etwas welligen Landstraße in Richtung Ernsbach. Von dort zurück nach Forchtenberg und auf dem Radweg am Kocher entlang nach Niedernhall. Es gab noch eine Schleife zu laufen. Rechts weg vom Radweg in den Wald und auf einem Waldweg in Gegenrichtung. Am Ende vom Waldweg wieder auf den Radweg und in Richtung Niedernhall. Dieser Weg war letztes Jahr schattig und flach. Aber der Streckenverlauf war dieses Jahr verändert. In Ernsbach angekommen, ging es bei Kilometer 32 in eine 2 km lange Pendelstrecke. Allerdings im Hinweg zwei Anstiege hoch und wieder runter und auf dem Rückweg das gleiche noch einmal. Das war gar nicht nett und das Zeitlimit blieb bei 6h! Nach dieser Strapaze ging es zurück nach Forchtenberg und flach auf dem Radweg am Kocher entlang. Ab dem VP in Forchtenberg bin ich mit einem sehr jungen Läufer gemeinsam weiter. Wir bleiben bis km 41 zusammen und hatten schöne Gespräche. Er hat dann den letzten Kilometer beschleunigt, ich auf meine fehlende Ziel-60-Marathon Zeiten geschaut. Eine 5:43 war noch offen. Dafür war ich noch etwas zu flott unterwegs, also wandernd dem Ziel entgegen. Noch etwas warten, um dann die Ziellinie laufend in 5:43:33 zu überqueren.

Ehrung und Gratulanten

Im Ziel wartete Reinhold bereits mit der Urkunde und einem Präsent auf mich. Dem Moderator war das nicht entgangen. Er hatte meinen Zieleinlauf kommentiert und nun auch noch die Übergabe der Urkunde mit Präsent. Eine schöne Flasche Winzersekt! Natürlich waren auch einige Lauffreunde des 100MC anwesend und feierten meinen Zieleinlauf. Am Getränkestand konnten wir uns noch gut versorgen und den Marathon reflektieren. Jürgen informierte mich noch, dass ich den 1. Platz in der AK M70 habe. Dafür gab es noch ein leckeres Müsli als Geschenk.

Fazit

Den Marathon in Niedernhall kann ich nur empfehlen. Eine erstklassige Organisation mit einem schönen Rahmenprogramm für die ganze Familie. Die unterschiedlichen Laufstrecken bieten für jeden etwas. Beim Marathon bietet die veränderte Streckenführung durch die Weinberge eine wunderbare Sicht auf die Landschaft. Aufgrund einiger kritischen Rückmeldungen zur neuen Streckenführung hat der Veranstalter bereits reagiert und rückgemeldet, dass im nächsten Jahr die Anstiege in Ernsbach entfallen werden. Der Marathon inklusive Duo-Marathon und 4er-Staffel hatte fast 200 Teilnehmer.



Gratulanten im Ziel

Fotos: privat

3. Platz Mannschaftswertung für den 100 MC in Schwäb. Gmünd von Jürgen Klopfer

Am Samstag, 26.10.2024 fand in Schwäbisch Gmünd der 34. Sparkassen-Alb-Marathon statt. Der 50 km Rundkurs über die drei Kaiserberge Hohenstaufen, Rechberg und Stuifen ist mit seinen 1.100 Höhenmetern durchaus fordernd. Wie in vielen Wettkämpfen, war auch der 100 Marathon Club mit mehreren Vertretern am Start. Meist haben die Läufer den schönen Landschaftslauf bereits mehrmals erfolgreich absolviert. So kamen auch die mir bekannten Mitglieder Reinhold Krause (6x), Klaus Mantel (5x), Martin Eitel (5x), Anja Reddert und Martin Zhang erfolgreich im Ziel an.

Nach einigen Erfri-
schungen sprach
mich Martin Eitel
dann auf die Mann-
schaftswertung an,
bei der die drei
Schnellsten des
gleichen Vereins
gewertet werden.
Zunächst dachte ich,
dass es sich dabei
um die Wertung des
Stafettenlaufs han-



delt. Martin zeigte mir jedoch die entsprechende Passage in der Ausschreibung und als wir beim Veranstalter nachfragten, war schnell klar, dass der 100 Marathon Club tatsächlich hinter dem RC Allgäu (Platz 1) und dem TV Wißgoldingen (Platz 2) den 3. Platz in der Vereinswertung belegt hatte.

Neben Martin Eitel und Martin Zhang* war auch ich unter den schnellsten Läufern des 100MCs und so gab es für alle eine Urkunde, eine Medaille und einen kleinen Sachpreis. Insgesamt war es seit meinem Eintritt im November 2021 die erste Veranstaltung an der der 100 Marathon Club eine Platzierung als Mannschaft belegt hat.



*Martin Zhang fuhr direkt nach seinem Finish weiter nach Remscheid zum Röntgenlauf und fehlt deshalb auf dem Gruppenfoto, zu dem sich dafür Reinhold Krause gestellt hat. Fotos: privat

Marathonkarriere: Ende oder nicht ???

von Peter Kellermann

Eine Geschichte in 4 Abschnitten á 3 Monaten, die auch Mut machen soll, nicht aufzugeben.

1. Teil – 3 Monate (Nov 2023 – Jan 2024) Laufverbot

Die Schmerzen in den letzten 10 Jahren wurden immer schlimmer. Die Marathonzeiten waren inzwischen bei 6-7 Stunden. Als Arbeitnehmer war an eine OP aber nicht zu denken.

Am 02.11.2023 habe ich mich (jetzt Rentner) einer Achillessehnenoperation unterzogen. Dabei wurden 70-80% der Achillessehne durchgetrennt. Es folgten 6 Wochen Unterschenkel-Fußorthese und 7 Wochen vorsichtiges Gehen und Walken.

2. Teil – 3 Monate (Feb – Apr) Aufbautraining

Da ich Ende April 2024 unbedingt am Hamburg Marathon teilnehmen wollte (immerhin sollte es der 20. in Folge werden), fing ich mit 2,8 km (in 26 Minuten) langen langsamen Läufen an. Alle 2 Tage (5x). In den 3 Monaten erhöhte sich die Länge bis zur Halbmarathondistanz.

Den Ärzten und den Physiotherapeuten sagte ich: „Ich will in Hamburg laufen. Mit oder ohne Ihre Hilfe“. Es klappte tatsächlich, den Hamburg-Marathon zu finishen (05:59:07).

Wie meine Tochter sagt: „In der 21-1/1-Taktik“

(21 km laufen, dann im Wechsel immer 1 km walken/laufen).

Aber das Gewicht war mit 91 Kilogramm (BMI=26) einfach zu hoch.

So folgte dann der

3. Teil – 3 Monate (Mai – Jul) gelenkschonende Gewichtsreduktion

Am Anfang konnte ich wegen eines Hexenschusses nur walken. Das fand ich bis dahin ziemlich langweilig. Doch ich habe mich schnell daran gewöhnt, da es dem Hexenschuss gut tat.

Ich war dann schnell bei 2 Stunden pro Tag. Später dann aber auch gelegentlich wieder kurze Trainingsläufe. Dazu habe ich etwas mehr auf die Ernährung geachtet.

Eigentlich aber nur etwas weniger gegessen und auf Leckereien nebenbei ganz verzichtet.

Es hat sich gelohnt. Nach 3 Monaten hatte ich mein Traumgewicht (77kg = BMI 22) erreicht.

Nun folgte endlich der

4. Teil – 3 Monate (Aug – Okt) Marathontraining

Als erstes musste ich einen passenden Marathon finden. Die Wahl fiel auf Frankfurt.

Ende Oktober sollte die Temperatur noch nicht zu kalt sein. Außerdem ist die Strecke flach und abwechslungsreich (Es waren dann ideale Bedingungen: 15° / wolkig / kaum Wind). Und dieser Zieleinlauf in die Festhalle ist wirklich einmalig.

Ich hatte bis dahin noch nie nach einem ausgearbeiteten Marathonplan trainiert.

Ausgesucht habe ich mir den Plan: „Sicher ankommen“ aus dem Buch: „In 12 Wochen zum Marathon“ von Christof Baur / Bernd Thurner. Die Beiden setzen auf lange langsame und kurze intensive Läufe. Sehr anstrengend aber auch genügend Erholungsphasen (incl. Ein paar Rad- und Schwimmeinheiten). Ich war sehr skeptisch, ob ich das durchhalte und ob es sich lohnt.

Auf der anderen Seite sollte es eigentlich klappen. Gewichtsreduktion, vernünftige Vorbereitung und endlich mal eine geplante Wettkampfverpflegung mit eigenen Energiegelen.

12 Monate nach der OP folgte dann mein 256. Marathon in Frankfurt, der überraschend gut funktionierte. Mit der Zeit von 04:48:59. Über 1 Stunde schneller, als in Hamburg,

Vor einem Jahr hätte ich nicht gedacht, was alles möglich ist.

Ich glaube meine Marathonkarriere ist noch nicht zu Ende.

Peter Kellermann – 67 Jahre

Der Stulle - eine Retrospektive in Medaillen von Thorsten Stohldreier

Nun bin ich 500!, natürlich nicht Jahre alt, aber Marathons/Ultras schwer!

Ein für mich großes und wichtiges Jubiläum, ein Meilenstein!

Ich bin stolz und unendlich dankbar, dass es soweit kommen konnte! Dass meine Familie (besonders meine Ehefrau), der Körper (Knochen, Bänder, Sehnen, Knie, Hüfte ...) und der Geist (mentale Stärke) das so lange und vor allen Dingen auch so gut mitgemacht haben!

Ich habe viel erlebt!

Dieses Heft ist ja eine der wenigen Publikationen, in denen man offen über sein Läuferleben publizieren kann, ohne gleich für völlig verrückt gehalten zu werden. Hier gibt es Leserinnen und Leser, die großes Verständnis für so ein Hobby aufbringen und diese Leistung möglicherweise sogar ansatzweise wertschätzen und anerkennen können. Woanders erntet man ja oft nur ungläubiges Kopfschütteln.

Also Zeit für einen Rückblick an genau dieser Stelle:

Meine Medaillen hingen zwar alle sichtbar, allerdings alle 301 in etlichen Reihen, auf ca. einem Meter, übereinander. Nicht besonders schön und dekorativ, aber immerhin.

Bevor das Eigengewicht die Gardinenstange, an der sie hingen, von der Wand riss, habe ich sie dann mal abgenommen, sortiert und katalogisiert, sozusagen eine Revision durchgeführt.

Dabei stellte sich mir aber die große Frage, nach welchem Schema soll ich sie sortieren?

Nach Farben, Formen, Materialien, Ländern, Bundesländern? Chronologisch oder nach Größe? Nach Gebirgen und Mittelgebirgen, Städten oder Streckenlänge? Oder wie anstrengend es war, oder nach was weiß ich für welchen Kriterien?.

Nach reiflicher Überlegung entscheide ich mich für eine Mischform. Für welche genau, kannst du auf den Bildern erkennen – und auch diese Einteilung ist nicht perfekt, einige Zusammenstellungen sind nur Notlösungen, andere Medaillen hätten auf verschiedene Bilder gepasst, ich habe aber jede Medaille nur einmal zugeteilt.

Dazu kommen natürlich noch etliche Läufe, bei denen es keine Medaille gab.



Zu den Bildern:

21 x bin ich den Hamburg Marathon in meiner Heimatstadt gelaufen. Damit bin ich dann seit sechs Jahren im BlueLiner Club.

12 x bin ich beim SCC in Berlin mitgelaufen und seit zwei Jahren im Jubilee Club.

12 x Öjendorf und Allermöhe.



57 x Medaillen von FEM / Christian Hottas. Etliche an den Teichwiesen verdient, andere auf Lost Places Strecken, Inseln, Brücken und anderen Besonderheiten.



12 x Medaillen aus Kaltenkirchen von unterschiedlichsten Läufen, meistens stand in irgendeiner Kombination oder alleine Arne Franck dahinter.



16 x Eigenveranstaltung von mir selber.



7 x Städte in Schleswig-Holstein, dreimal Kiel Marathon, dreimal Lübeck Marathon und der 6 Stunden Lauf in Lübeck. 9 x norddeutsche Provinz, Schleswig-Holstein und Niedersachsen.

6 Medaillen habe ich vom Schloss Marienburg Marathon / Heiner Schütte.
 4 x habe ich den Mauerweg gefinished, davon dreimal mit Gürtelschnalle.
 3 x Osnabrück, davon zweimal PUM und einmal den Rubbenbruchsee Marathon.
 4 x Doris und Mario Sagasser Marathons zu unterschiedlichen Anlässen.
 9 x unterschiedliche Dinge im Harz, vier x Brocken Challenge, vier x Harz Gebirgslauf/Brocken Marathon und einmal die Harzquerung.
 6 x Bremer Provinz, meist Bremen, Nord, Veranstalter war oft Olaf Häsler.
 14 x hessische Provinz, dabei einige Twistesee Adventsmarathone/Arolsen und einige vom Laufwerk Kassel/Sylke Kuhn.
 10 x nordrhein-westfälische Provinz, besonders Marsberg und Paderborn.
 4 x schwer einzuordnen, zusammen gewürfelt aus Rheinland-Pfalz, Mecklenburg-Vorpommern und Baden-Württemberg.
 4 x Sülldorfer Feldmark Marathon von Hajo Meyer.
 7 x Internationale Medaillen.
 10 x deutsche Mittelgebirge, alles Ultrastrecken.
 7 x Alpin Deutschland!
 11 x Alpin Schweiz, Österreich und Italien. Die sicher am härtesten erarbeiteten Medaillen!
 15 x deutsche Städte und was ich so Städte nennt.
 4 x Marathon unter der Erde.
 6 x Ehrenmedaille oder Auszeichnungen, die nichts mit Laufen zu tun haben.
 5 x Bödefelder Hollenlauf, unterschiedliche Distanzen.



24 x Unterdistancen, etliche vom Paderborner Osterlauf und einige Hamburger Strecken. Dabei ist auch die erste Medaille, die ich mir 1994 beim Silvesterlauf von Werl nach Soest erarbeitet habe. Dazu kommt dann ja noch Einiges an Pokalen und „Stehrums“.

Fotos: Thorsten Stohldreier

Ich möchte diesen Beitrag auch ganz explizit dazu nutzen, mich bei allen Veranstaltern zu bedanken, die Zeit, Nerven und zum Teil auch Geld investieren, um anderen Läufern, so eine große und bunte Vielfalt an Läufen, wie oben dargestellt, anzubieten. Danke dafür! Ihr seid übrigens auch ein Grund dafür, warum mir das Laufen so viel Vergnügen bereitet. Unterschiedlichste und abwechslungsreiche Strecken, die man zum Teil für kleines Geld erlaufen kann. Das erweitert jedes Mal mein Horizont und ich lerne wieder neue Dinge über Land und Leute dazu.

Und es sind ja nicht nur die kleinen, privat organisierten Veranstaltungen. Vereinsmitglieder organisieren ja mittlerweile auch im Rahmen von Sportvereinen und Laufclubs mittelgroße bis große Events. Und auch die ganz großen Veranstaltungen funktionieren ja nur, weil sich auch dort wieder Ehrenamtliche/Volunteers einbringen. Also, allen die sich irgendwo einbringen, um anderen das Laufen zu ermöglichen, ob direkt bei Veranstaltungen oder irgendwo in Vereinen (egal ob im Vorder- oder Hintergrund), z. B. im Vorstand: Herzlichen Dank. (Man kann es nicht oft genug sagen.)

Und was war daran jetzt besonders schön? Besonders anstrengend? Besonders schnell?

Besonders interessant? Überhaupt Besonders? Oder vielleicht ja auch besonders schrecklich?

Besonders waren auf jeden Fall immer die Mitläufer, meistens besonders nett und unterhaltsam. Viele interessante Menschen und auch Freunde habe ich beim und über das Laufen kennen gelernt.

Und zu den Läufen selber:

- Erster Straßenlauf: 13. Westfalenpost Silvesterlauf von Werl nach Soest, 1994, 15 km in 1:11:29
- Erster Marathon: 4. Ford Köln Marathon 2000. Der zählt aber bei uns in der Statistik nicht, den bin ich auf eine fremde Startnummer gelaufen. (Wenn ich damals schon geahnt hätte, welch großartige Laufkarriere sich da entwickelt, hätte ich das natürlich nicht gemacht. Aber ich war jung und brauchte das Geld! ;)
- Erster zählbarer Marathon: 16. Hansaplast Marathon, Hamburg 2001
- Schnellster 10 km Lauf: Sälzerlauf Salzkotten 2009, in 38:36 Minuten
- Schnellster 15 km Lauf: 6. Sportscheck Nachtlauf, Hamburg 2010, in 58:57 Minuten
- Schnellster Halbmarathon: 57. Internationaler Paderborner Osterlauf 2003, in 1:27:07
- Schnellster Marathon: 6. Karstadt Marathon von Dortmund nach Essen 2009, in 3:06:12
- Besonders gequält habe ich mich beim Mauerweg 2004, wo ich mich mit einem fett geschwollenen Knöchel ins Ziel geschleppt habe!
- Besonders herausfordernd war sicher der Großglockner Ultra Trail (GGUT) um das gleichnamige Massiv, mit 120 km Strecke und 6000 Höhenmetern!
- Besonders lustig war der Ahrathon im Ahrtal mit ganz viel Weißwein auf der Strecke und verrückten Mitläufer/innen!
- Besonders kalt war es beim Hotel Intercontinental Marathon /FEM im Winter 2014, -15°C
- Der einzige Ausländer, unter hunderten Läufer/innen, war ich beim Emil Zatopec Gedächtnis Marathon 2015 in Prag!
- Besonders heiß war es beim Lüneburger Heide Ultramarathon 2023 über 100 km mit bis zu 35°C!
- Besonders viele Runden hatte der Marathon im S-Bahnhof Jungfernstieg/Hamburg mit 302 Umläufen!
- Besonders hoch hinaus ging es beim Stubai Ultra Trail: Zielankunft auf 3200 m ü. A.!
- Besonders tief unter der Erde war es beim Bergwerk Marathon in Sondershausen. Die Strecke lag bis zu 700 Meter unter uNHN!

- Besonders nass waren schon einige Marathonläufe, die ich komplett im Regen gelaufen bin. Aber da sticht noch mal der MountainMan 2021 in Reit im Winkel heraus.
- Besonders erlebnisreich waren die vier Teilnahmen bei der Brocken Challenge
- Insgesamt bin ich Marathon- oder Ultrastrecken bisher in neun Ländern gelaufen: Deutschland, Österreich, Schweiz, Italien, Niederlande, Belgien, Spanien, Tschechische Republik und Dänemark.
- Die meisten Marathonläufe bei einem Veranstalter bin ich bei FEM mit genau 100 Teilnahmen gelaufen. Christian, danke dafür!
- Ausgerichtet oder teilausgerichtet habe ich selber knapp 100 Veranstaltungen, bei denen ich auch bei fast allen mitgelaufen bin.
- Längste gelaufene Strecke: 4 mal den Mauerweg Berlin, 100 Meilen = 161 km
- Längste benötigte Zeit: 27:53:33 beim GGUT
- Größte bewältigte Höhendifferenz, sowohl positiv als auch negativ, ebenfalls beim GGUT mit jeweils circa 6000 Metern
- Besonders waren auch die beiden Läufe, an denen ich gescheitert bin: Den Walser Ultra Trail musste ich bei widrigsten Umständen abbrechen und beim Mount Everest Treppenmarathon in Radebeul habe ich nicht die vorgesehenen 100 Umläufe erreicht, lediglich ein paar mehr als 60.
- 4 x Hamburger Landesmeister im Marathon (Mannschaft / AK M 50/55)
- Besonders genieße ich das Laufen im Kostüm, z.B. in Berlin als Brandenburger Tor, in norddeutschen Städten als Kapitän und beim Schloss Marienburg Marathon natürlich als König.

Mittlerweile laufe ich ja auch nicht nur, sondern veranstalte seit einigen Jahren ja auch selber Marathon- und Ultraläufe. Auf meiner Hausstrecke vom Ultra Hamburg West (UHW) gab es mittlerweile 75 ausgetragene Ultraläufe. Dazu kommen dann noch die Special Events wie die Hamburg Querungen, die Verbindungen zwischen den Hansestädten in Norddeutschland, den Holsteinische Schweiz Ultra und so weiter. Im Sauerland, in Marsberg, organisieren wir in unregelmäßigen Abständen, oft in Kooperation mit crazyrunner.de Christoph Wurm landschaftlich reizvolle Marathonläufe auf unterschiedlichen Strecken.

Nach meinem großartigen Jubiläum und der erreichten Aufmerksamkeit bin ich nun in einer kleinen Schaffens- und Sinnkrise. Ich lasse es etwas langsamer angehen, widme mich auch anderen Dingen. Außerdem vermisse ich gerade gute alte Lauffreunde, die mich über Jahre begleitet haben und gerade aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr so oft auf der Strecke sind. Mal sehen was wird! Einige Vorbilder haben ja mit 500 oder 1000 erreichten Zählern eine ganz klare Kante gezogen. Nein, soweit ist es bei mir noch nicht, die Anmeldung für den Südkreis Meilen Marathon, die Brocken Challenge, Hamburg und Berlin stehen schon. Und, ich höre es ganz genau: Der Berg ruft! (auch schon wieder!)

Insgesamt bin ich demütig und dankbar, dass ich schon so lange und so viel laufen konnte und so viel erleben durfte!

Ich freue mich auf die nächsten Jahre!



Freiheit+Glück+Liebe
Der Stulle
/Hamburg





Der JTBC Seoul Marathon – ein Lauf zwischen ikonischen Sportstätten

von Jörg Chittka

[Seoul, 3. November 2024] Ich reise gerne alleine. Den fremden Bedingungen komplett ausgeliefert zu sein, hat einen gewissen Reiz. Man bleibt offen für Neues und agiert flexibel. Es schärft die Sinne und intensiviert das Erlebnis. Und es bietet besondere Herausforderungen, insbesondere bei einem Punkt-zu-Punkt-Lauf ohne Transportangebot seitens des Veranstalters. Und wenn die Laufroute erst eine Woche vor dem Event bekanntgegeben wird. Aber so ganz grob sollte es beim JTBC Seoul Marathon vom Fußball-WM-Stadion zum Olympiapark gehen. Da muss ich hin.

Nach Südkorea. Ein interessantes Land. Wenn man aus Deutschland mal weg will, setzt man sich ins Auto und fährt nach Holland, in die Schweiz, nach Dänemark oder Polen. Und es gibt noch mehr Alternativen. Man kann über die Grenze segeln, radfahren oder laufen(!), und man kann auch nach Frankreich, Österreich oder was weiß ich was. Wenn man mal aus Südkorea weg will, geht man besser zum Flughafen. Es gibt eine einzige Landgrenze. Etwa am 38sten Breitengrad. Und da wacht ein Freiheitskämpfer darüber, dass niemand ins Land kommt. Sein Land ist nämlich das Paradies. Und aus seinem Land will sowieso niemand weg. Falls doch... Jaja, wir kennen das.

Man muss ja nirgends hinfahren, um etwas über die Geschichte zu lernen und zu lesen. Aber es motiviert. So richtig leicht hatten es die Menschen in Südkorea in den letzten 75 Jahren nicht. Und davor erst recht nicht. Aus bitterster Armut nach dem Koreakrieg zu einem hochentwickelten Land mit Weltmarken wie Samsung, LG, Hyundai oder Kia. Die durchschnittliche Lebenserwartung stieg in der Zeit von 36 auf 84 Jahre. Absolut beeindruckend.



Die Nationalflagge Koreas, der Taegeukgi. Schaut mal genau hin, die Balken in den vier Ecken, die Trigramme, sind nicht identisch. Laut koreanischer Botschaft in Deutschland stellen der weiße Hintergrund, das Yin-Yang-Symbol und die vier Trigramme Frieden, Einheit, Schöpfung, Hoffnung und Ewigkeit dar. Da kann ja nicht mehr viel schiefgehen.

Das Land ist nicht groß, einhunderttausend Quadratkilometer sind für gut 50 Millionen Menschen nicht wirklich viel. Die Hälfte davon lebt im Großraum Seoul, einem der vier größten Wirtschaftsräume der Welt. Imposant, ja, aber bei einem Marathon muss man auch atmen. Da habe ich immer ein etwas gespaltenes Verhältnis zu Metropolregionen. Ich befürchtete das Schlimmste, und wurde sehr positiv überrascht. In Seoul findet man die aktuellen Werte der Luftqualität allerorten auf Screens. Aktuell bei mildem Wetter voll im grünen Bereich.

Und der Verkehr? Ich habe noch nirgends so viele moderne Autos gesehen. Das ist einfach unglaublich. Leise, emissionsarm/-frei und rücksichtsvoll bewegt. Es gibt fast ausschließlich koreanische Autos, auch große. Die aus einiger Entfernung optisch mit jeder deutschen gehobenen Mittelklasse mithalten können. Nun bin ich nicht so der Autokenner, das ist nur mein Eindruck. Als ausländische Wagen sieht man praktisch nur deutsche Marken, gar nicht mal selten. Ob es in Korea ein einziges japanisches Auto gibt? Wahrscheinlich nicht. Da wirkt die Geschichte nach.

Für mich war ja erstmal nur von Bedeutung, dass ich laufen und atmen konnte. Man muss aber gar nicht durch den Verkehr. In den Parks oder am Fluss entlang gibt es hervorragende, komplett sepa-

rate Fuß- und Radwege. Der erste Lauf führte mich zum Olympiastadion. Das ist zwar derzeit eine Baustelle, aber davor gibt es noch einen Walk of Fame. Ach herrlich, so ein Blick in die jüngere Sportgeschichte. 1988. 100 Meter Finale, da war doch was? Das letzte Mal zwei deutsche Mannschaften, in toto war Deutschland die teilnehmerstärkste Nation. Und mit den Plätzen 2 und 5 im Medaillenspiegel auch gut vertreten. Die UdSSR war allerdings noch vor den beiden deutschen Mannschaften zusammen.

Und dann wäre da noch diese Bronze Statue von Sohn Kee-chung. Nicht nur, dass der sportliche Nationalheld hier ein Marathonläufer ist, er hat auch eine absolut ergreifende Geschichte. Als Olympiasieger 1936 in Berlin musste er sich bei der Siegerehrung die japanische Besatzerhymne anhören und zusehen, wie die japanische Flagge gehisst wurde. Er bekam auch einen japanischen Namen, Son Kitei. Als solcher steht er noch in vielen Siegerlisten. Und glaubt mal nicht, dass die damaligen japanischen Besatzer ihn besonders gefördert hätten. Im Gegenteil. Die wollten natürlich ihre eigenen Athleten nach Berlin schicken. Half nix, Herr Sohn war einfach besser und härter. Wen's interessiert, einfach mal googeln. Es gibt auch eine Art Happy End.

Die Gegend um den Olympiapark liegt im mittlerweile auch international bekannten Stadtteil Gangnam. Die haben da so ihren ganz eigenen Style. Es ist eines der wohlhabenderen Stadtviertel und verfügt neben den Olympiainlagen über die schicksten Malls und das höchste Gebäude der Stadt und des Landes. Der Lotte World Tower misst bescheidene 555 Meter, zum Zeitpunkt seiner Fertigstellung anno 2016 war er das sechsthöchste Gebäude der Welt. Und noch so ein fun fact, ich zitiere leicht verkürzt aus Wikipedia: „Im Park hinter dem Lotte World Tower befindet sich die detailgetreue bronzene Kopie des Goethe-Denkmal aus dem Berliner Tiergarten. Der Lotte Konzern erhielt seinen Namen nach der Hauptperson „Lotte“ (Charlotte) im Roman *Die Leiden des jungen Werthers* von Johann Wolfgang von Goethe, den der Firmengründer Shin Kyuk-ho 1941 im Alter von 19 Jahren begeistert gelesen hatte.“

Nun muss ich mich aber mal um den Marathon kümmern. Wie war das nochmal mit den Startunterlagen? Die werden allen koreanischen Teilnehmern persönlich zugeschickt. Das hilft mir nicht. Ausländer können sich den Race Pack in der Nähe des Ziels abholen. Im mondänen Seoul Olympic Parktel Hotel, 448 Olympic-ro, Songpa District weiß zwar niemand, dass die irgendwo ausgegeben werden, aber man findet das schon in der dritten/vierten Etage, 4F, Berlin Hall. Es war übrigens ein Race Pack, der diesen Namen wirklich verdient. Ein echter Karton, das Öffnen wie Weihnachten. Teilnehmer T-Shirt, jede Menge Gels, Beutel, Getränke und eine schicke Broschüre dabei. Die darin enthaltenen Infos hätte ich gerne einige Wochen vorher über die Homepage gehabt. Was ist schon perfekt. Immerhin erwiesen sich meine Hotelbuchungen in der Nähe von Startunterlagenausgabe/Ziel am Olympiapark und dem Start am WM-Stadion als soweit in Ordnung.



Man hätte ja auch gut in Zielnähe bleiben können. Aber durch eine Megacity 25 Kilometer zum Start? Da wäre man dann ja auch gerne pünktlich, so um 8:00 Uhr (= Mitternacht in Deutschland). Taxifahrer haben auf die Strecke oft keine Lust, und die U-Bahn braucht deutlich über eine Stunde. Während hier alles mit Tablet und elektronisch funktioniert, nimmt die Metro übrigens nur Bargeld. So macht man sich seine Gedanken. Ich bin am Samstag lieber in Startnähe umgezogen. Das hat auch alles ganz wunderbar geklappt, und ich konnte mich mit der Start-Location vertraut machen. Das Fußball WM Stadion, im Jahr 2002 konnte Deutschland noch gegen Südkorea gewinnen, 1:0

im Halbfinale, in eben diesem Stadion. Fürs Finale ging es dann seinerzeit wieder nach Japan, das die WM gemeinsam mit Südkorea ausrichtete. Geht doch.



Bleiben immer noch jede Menge Kleinigkeiten. Eine Verunsicherung betraf den Kleiderbeutel. Da muss man ja nun bei einem Punkt-zu-Punkt-Lauf was abgeben. Eine Markierung für den mitgelie-

ferten Bündel ist nicht zu erkennen. Hmm. Haben die den Sticker nur bei mir vergessen? Oder nur bei allen Ausländern? Erstmal überall die Startnummer draufschreiben, vielleicht hilft's. Am Ende muss man artig in einer von 50 Schlangen stehen und bekommt vorne am Lastwagen, der die Sachen zum Ziel bringt, ein neues Doppel an Aufklebern, die nichts mit der Startnummer zu tun haben. Einer wandert auf die Tüte und der andere auf die Startnummer am Laufhemd. Das wirkt doch ganz Vertrauen erweckend. Die üblichen Disclaimer gibt es natürlich auch hier. Keine Wertsachen abgeben, es sei in der Vergangenheit häufiger zu Verlusten gekommen. Das schafft Zuversicht. Immer wieder super als Alleinreisender. Ausblenden, ist noch immer gut gegangen.

Aus dem Lauf selbst berichten kann ich wenig. Da laufe ich. Ich mache keine Fotos, habe das Smartphone gar nicht dabei und leide stillvergnügt vor mich hin. Keine Mauer, kein Runners High, es wird eben mit zunehmender Distanz anstrengender. Aber wem sage ich das in diesem Medium. Ich persönlich finde einen Marathon ziemlich lang. Hier galt es noch, verstärkt darauf zu achten, sich mit den anderen 17.000 Läufern nicht auf die Füße zu treten. Und dann kamen noch 20.000 Zehnkilometer-Läufer von hinten. Zumindest die schnellen, die mussten sich nämlich durch das gesamte Marathonfeld hindurcharbeiten. Es war nicht richtig flach. Es gab keine Kopfsteinpflasterpassagen. Vielmehr liefen wir auf bis zu 10-spurigen Straßen, auf denen manchmal auch sieben noch befahren wurden. Aber eine sehr erträgliche Abgasbelastung. Siehe oben. Und es ging dreimal über den Han River.

Die Stadien selbst haben wir leider nicht von innen gesehen. Ein paar Sehenswürdigkeiten gab es entlang der Strecke. Gute und gut organisierte Verpflegung, allerdings mit den Kardinalsünden fast aller größeren Läufe: Kein Salz und Feststoffe erst auf der zweiten Hälfte, wo sie kein ambitionierter Läufer mehr verarbeiten kann. Also, außer gegebenenfalls antiperistaltisch. Wiedersehen (der Verpflegung) macht in diesem Fall wenig Freude. Nun denn. Super Stimmung. Es ist halt ein sportbegeistertes Land. Mir war es zu warm zum Laufen, aber noch ok. 23 Grad im Ziel sind dann natürlich sehr willkommen. Es gibt Pacer ab 3:00 Stunden, 5 Stunden nach dem Start wird das Ziel abgebaut. Die Megacity pulsiert weiter.

Der Marathon ist auch nicht so das(!) Sportevent in der öffentlichen Wahrnehmung. Mein Eindruck. Er läuft eher nebenbei. Wenn man mit den Menschen spricht, weiß eigentlich keiner, dass er stattfindet oder was ein Marathon ist. Obwohl Laufen hier ein weit verbreiteter Sport ist. 1992 in Barcelona stellte Südkorea noch einmal einen Marathon-Olympiasieger. Es gibt auch einen weiteren großen Marathon, den Seoul International Marathon. Der geht zurück auf das Jahr 1931 und findet jedes Jahr Mitte März statt. Für den normalen Marathonläufer bietet die Stadt mit Frühjahrs- und Herbstmarathon also alles was er/sie braucht.

Und für die persönliche Statistik? Eine schöne Serie ging zuende. Bislang habe ich in allen 20 Rennen dieses Jahres meine fortgeschrittene Altersklasse gewonnen. Darunter Murcia/Spanien, Ueckermünde/MacPom Meisterschaft, Leipzig, Fredericton/Kanada, Halifax/Kanada, Altenburg, Helsingborg/Schwedische Meisterschaft, und Lübeck, haha, als 3:30 Pacer. Nun denn, ich habe mich eh gewundert, wie lange die Serie hielt. Altersbereinigt, immer mit den jeweils gültigen Faktoren, habe ich jetzt 55 Länder mit einem Durchschnitt unter 2:45 gesammelt.

Das zügige Laufen versaut einem zwar immer ein wenig den touristischen Part, weil Rennvor- und -nachbereitung doch gewisse Einschränkungen bei lokalen Essspezialitäten, Partys und ausufernden Stadtrundgängen mit sich bringen, aber das ist es wert. Und es wäre eh aussichtslos, hier in Bezug auf Kultur und Gastronomie, zwischen Tempeln und Wolkenkratzern eine Art Vollständigkeit anzustreben. Noraebang, die Karoke Bar, ist eh nicht so meins, und für die bedeutenden Tempel und Paläste reicht es auch so. Sehr vielseitig. Völlig unerwartet, und für mich umso erfreulicher übrigens, dass sie hier Kaffee zelebrieren. Es gibt sehr viele coole Cafés, oft mit eigener Rösterei, die ein stabiles Wifi bieten. Wenn man nicht möchte, ist man also auch als Alleinreisender gar nicht wirklich weg. War schön in Seoul.



Foto: Jörg Chittka

Aus den Medien

Spirit of Comrades Award

Sinngemäße Wiedergabe des Berichts auf der Website

www.comrades.com mit Ergänzungen

Am 18. Oktober 2024 fand in Durban, Südafrika, die alljährliche Galaveranstaltung zur Verleihung des Spirit of Comrades Award statt. Dieses Jahr wurde die prestigeträchtige Veranstaltung in Zusammenarbeit und mit Unterstützung des Government Employee Medical Scheme (GEMS) – eine Krankenversicherung für Staatsbedienstete – ausgerichtet. Mit diesem Preis werden seit 1996 jedes Jahr drei Persönlichkeiten geehrt, welche sich besonders um den Comrades Marathon verdient gemacht haben und dessen Werte nach außen vertreten. Sie inspirieren dadurch andere dazu, ebenfalls ihren Beitrag zu leisten.

Dr. Vuyo Gqola, COO bei GEMS betonte, dass GEMS stolz darauf sei, mit Comrades zusammenzuarbeiten. Diese Partnerschaft steht im Einklang mit der Mission, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Mit diesem Engagement wird sichergestellt, dass jeder, unabhängig von seiner Herkunft, seine Träume verwirklichen kann.

Das Auswahlverfahren für diese Auszeichnung ist sehr streng – es gibt zahlreiche Nominierungen. Diese werden vom Heritage & Traditions Committee der CMA sorgfältig beurteilt. Die endgültigen Empfehlungen werden dann vom Vorstand der CMA genehmigt.

Einer der drei Preisträger in diesem Jahr ist unser Vereinsmitglied KLAus Neumann aus Stuttgart.

Er nahm 1993 zum ersten Mal am Comrades Marathon teil. Seither ist er (fast) jedes Jahr gelaufen und hat bisher 28 Medaillen erhalten. Seine Bestzeit für die etwa 90 km lange Strecke lief er 1994 mit 8:13:27. Seinen Super-GAU erlebte er in diesem Jahr. Um 1 Minute und 14 Sekunden verpasste er das Zeitlimit Halfway bei annähernd 45 km.

Zurzeit ist er Marken-Botschafter des Comrades Marathons für Deutschland. Als solcher nimmt er an Rennen in ganz Deutschland und in den Nachbarländern teil. Dabei wirbt er bei seinen Landsleuten für die Teilnahme am

Comrades Marathon. Er ermutigt diese, eine Reise nach Südafrika zu unternehmen, um ebenfalls an diesem Lauf teilzunehmen und die Gastfreundschaft der Südafrikaner entlang der Strecke zu erleben.

Seit vielen Jahren ist er ein begeisterter Gastgeber bei der Bus Tour für internationale Läufer. Dafür erhielt er seinen „Grünen Namen“ – analog zur grünen Startnummer für 10-malige erfolgreiche Teilnahme. Seine über viele Jahre hinweg erworbenen detaillierten Kenntnisse des Rennens und der Laufstrecke haben sich besonders für Laufanfänger als äußerst nützlich erwiesen.

KLAus war über einen langen Zeitraum hinweg ein großer Unterstützer des Comrades Marathons und stellte immer wieder seine Leidenschaft und Begeisterung für den Lauf unter Beweis.

Er ist zweifellos ein würdiger Empfänger des GEMS Spirit of Comrades Award.

KLAus sagt: „Laufen ist mein Leben und Comrades zu laufen ist das Tüpfelchen auf dem i. Meine jährliche Pilgerfahrt nach Durban, das Treffen mit meinen Lauffreunden, die Atmosphäre am Start, Shosholoza, die tolle Unterstützung entlang der Strecke durch begeisterte Zuschauer, die gegenseitige Unterstützung unter den Läufern, die Stimmung im Ziel. Ich freue mich sehr, ein Teil davon zu sein und hoffe, dass dies noch viele weitere Jahre so bleibt.“



Foto: Comrades Marathon

MEET A MARATHON RUNNER

von der Webseite diskobay.gl mit dem Aasiaat Midnight Sun Marathon

My name is Jörg Chittka and I am from Wietze, Germany.

I found out about the Aasiaat Midnight Sun Marathon on www.planet-marathon.de. My fellow marathon globetrotter and country clubber Franz is doing a fantastic job in finding out marathons all around the world and making this information available to the running community.



Foto: Sebastian Rosing

Greenland has always been a fascinating traveling destination for me. It took a while before I finally decided to go. There is no way to sign in for the Aasiaat marathon on a website or via mail – only on Facebook under page Aasiaat Midnight Sun Marathon. So, you have to trust everything works out fine after your arrival in town. You know, if you run a lot of international marathons, you have seen many things happen. Races are sometimes sold out or cancelled unexpectedly on very short notice. The communication with Destination Diskobay proved to be very swift and helpful. So, I was confident and bought a ticket.

I had a very good time in Greenland. What a wonderful place on earth. With temperatures up to 20 degrees Celsius I was really lucky with the weather, too.

This year (2024), the race was on 21 June, allowing me to experience the celebration of Greenland's National Day.



Foto: Navarana Bidstrup

But beware, at 8:30 pm, there is still a marathon! I try to run at a somewhat ambitious pace, so there is always a bit of pain involved. But that is the idea about running a marathon, right? Many enthusiastic people and great views along the track. It got kind of fresh towards midnight with some fog moving in. A great experience.



Foto: Aqqalu Augustussen

I would definitely recommend this marathon. It is so special. I loved it. The race might not be for everyone, it is not a master race with thousands of runners in an easily accessible megacity. The number of people living in Greenland is about the same as the number of participants in the New York City Marathon. If you are thinking about running in Greenland, do not hesitate to come here.

Mitgliederversammlung des 100MC am 12.04.2025

Hiermit lade ich satzungsgemäß zur Mitgliederversammlung des 100MC ein.

Termin: Samstag, 12.04.2025, 18:00 Uhr

Ort: Hotel zur Post, Neuwieder Str. 44, D-56588 Waldbreitbach

(Nach dem Marathon an der Wied in Waldbreitbach, der am 12.04.2025, 8:00 Uhr stattfindet. Frühstart 7:00 Uhr möglich. Die Ausschreibung findet ihr hier:

<https://vfl-waldbreitbach.de/veranstaltungen/marathon-an-der-wied/ausschreibung/>)

Dort gibt es auch weitere Informationen, z.B. Hotel)

Die Ausschreibung ist außerdem diesem Clubheft beigelegt.

Tagesordnung:

TOP 1 – Begrüßung durch den Vorstand

TOP 2 – Ehrungen

TOP 3 – Antrag auf Ausschluss

TOP 4 – Bericht des Vorstandes

TOP 5 – Kassenbericht

TOP 6 – Bericht der Kassenprüfer

TOP 7 – Aussprache

TOP 8 – Entlastung des Vorstandes

TOP 9 – Änderungen der Zählordnung

TOP 10 – Weitere Anträge

TOP 11 – Ankündigung JHV 2026

TOP 12 – Verschiedenes

Anträge auf Ergänzung der Tagesordnung bitte ich bis zum 12.03.2025 an mich zu richten (mario.sagasser@t-online.de).

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

Um eine unverbindliche Anmeldung zur Teilnahme an der Mitgliederversammlung wird zwecks Vorbereitung bis zum 28.03.2025 gebeten (per mail an gerd.junker@osnanet.de).

Hinweis: Gemeinsames Essen wird für 17:00 Uhr bestellt, anschließend beginnt die Versammlung. In der nahegelegenen Sporthalle gibt es Duschen.

Mario Sagasser, 1. Vorsitzender des 100MC

PS: Bitte beachtet kurzfristige Hinweise auf der Clubseite www.100-marathon-club.de wg. möglicher Änderungen.

Freistarts beim Luxemburg-Marathon am 31.05.2025

Der Veranstalter des Luxemburg-Marathons stellt auch für 2025 wieder 2 Startplätze für den Marathonlauf incl. Übernachtung in einem halben Doppelzimmer für unsere Mitglieder zur Verfügung.

Die Plätze werden unter den Bewerbern in der Vorstandstelefonkonferenz im Februar verlost.

Bewerber senden bitte eine E-Mail an Gerd Junker (gerd.junker@osnanet.de) mit dem Betreff „Luxemburg-Marathon 2025“. **Einsendeschluss: 31.01.2025**

Die Gewinner werden per E-Mail informiert.

Bitte nur bewerben, wenn man sicher an dem Termin teilnehmen kann und das Zeitlimit 6 Stunden erreicht wird. Es wird gebeten, nach dem Lauf einen Bericht möglichst mit Bildern fürs Clubheft zu verfassen.

Personalien

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

- | | | | |
|-----|--|-----|---|
| 668 | Andrea Anger aus Asbach | 674 | Katja Pfenningsschmidt-Redeker aus Bielefeld |
| 669 | Danny Reinhold aus Bremen | 675 | Vera Thomas aus Bad Rappenau |
| 670 | Stephan Schillhaneck-Demke aus Berlin | 676 | Dr. Steffi Reich aus Hettstedt |
| 671 | Martin Kostrewa aus Fröndenberg | 677 | Harald Bootz aus Hamburg |
| 672 | Jörg Theelen aus Nettetal | | |
| 673 | Uwe-Heinz Bendig aus Osnabrück | | |

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras (Vollmitgliedschaft)

Martin Kostrewa (Fröndenberg) am 15.09.24 beim Rhein-Herne-Kanal Marathon in Essen.

Stephan Schillhaneck-Demke (Berlin) am 21.09.24 beim TORPEDO 100 Marathon in Berlin.

Harald Bootz (Hamburg) am 30.11.24 beim Haralds 100. Ultra-/Marathon & 50. Purzeltag.

Katja Pfenningsschmidt-Redeker (Bielefeld) am 15.12.24 beim Hockendes Weib Klippen-Marathon in Ibbenbüren.

200 Marathons/Ultras

Alexander Hahn (Lensahn) am 31.08.24 beim Sonnenaufgang Marathon in Dahme.

Prof. Dr. Kerstin Felser (Oppenheim) am 08.09.24 beim 12h Memorial Lauf in Bad Godesberg.

Claudia Ulrich (Ditzingen) am 13.10.24 beim Schwarzwald Marathon in Bräunlingen.

Ralf Sweers (Emden) am 13.10.24 in München.

Irina Meyer (Osnabrück) am 20.10.24 beim Schloss Tatenhausen Ultra in Halle/Westfalen.

Bernd Hadel (Bremervörde) am 09.11.24 beim Bokeler Sechs-Stunden Lauf.

250 Marathons/Ultras

Thorsten Habedank (Warburg) am 27.10.24 beim Frankfurt Marathon.

250 Marathons/Ultras

Dirk Kahlmeyer (Wallenhorst) am 03.11.24 beim Auckland Marathon (NZL).

Martin Törber (Hamburg) am 09.11.24 in Hamburg-Neuenfelde.

Pater Tobias Breer (Duisburg) am 17.11.24 beim #WeAHRwithyou Bad Godesberg-Ultra-Marathon.

Michael Richter (Braunschweig) am 14.12.24 beim Run 2 Feuerzangenbowle 50 km Gruppenlauf von Braunschweig nach Wolfenbüttel.

300 Marathons/Ultras

Marion Möhle (Darmstadt) am 22.06.24 beim Albig bei Vollmond Marathon.

Christoph Jaekel (Hamburg) am 20.07.24 beim Segeberger See Marathon.

Martin Kühne (Cuxhaven) am 23.11.24 beim 6-Stundenlauf im Klosterpark in Harsefeld.

Jakob Levi Stahlberg (Hamburg) am 23.11.24 beim Behlingsee und Königsmoor Marathon.

Birgit und Norbert Fender (Rutesheim) am 24.11.24 beim Rössleweg Ultra in Stuttgart.

Roland Krauss (Kammerstein) am 08.12.24 beim X-MAS Marathon in Absberg.

400 Marathons/Ultras

Anja Reddert (Bergisch Gladbach) am 01.09.24 beim Stuttgart Vaihingen Marathon.

500 Marathons/Ultras

Thorsten Stohldreier (Hamburg) am 29.09.24 in Berlin (siehe auch Bericht in diesem Heft).

Rob Froonhoff (Amersfoort, NED) am 01.12.24 beim ZM Mollen Marathon in Almere (NED).

600 Marathons/Ultras

Carolina Agabiti (Montecastrilli, ITA) am 22.07.24 auf der Terminillo Marathon Tour 5/6 (RI).

Antonio Salvatore (Campobasso, ITA) am 14.09.24 beim Lago del Salto Marathon Tour 02.

Giuliano Gennari (Terni, ITA) am 15.09.24 beim Lago del Salto Marathon Tour 03.

Ralf Dembeck (Geestland) am 17.11.24 in Lintig.

750 Marathons/Ultras

Jörg Koenig (Emmerthal) am 07.09.24 beim Süd-Heide Ultramarsch in Unterlüß.

800 Marathons/Ultras

Sylvia Frühauf (Bramsche) am 24.08.24 beim Lippesee Marathon in Paderborn.

Prof. Dr. Wolfgang Gieler (Bad Neuenahr) am 24.08.24 beim Seven Summits in Siegen.

Prof. Dr. Claudia Cavaleiro (Viersen) am 08.09.24 beim Süchtelner-Höhen-Professor-Marathon.

800 Marathons/Ultras

Ulrich Tomaszewski (Crailsheim) am 08.09.24 beim ebm-papst Marathon in Niedernhall (siehe auch Bericht in diesem Heft).

Sylke Kuhn (Vellmar) am 16.11.24 in Bad Hersfeld.

900 Marathons/Ultras

Manfred Steckel (Köln) am 01.11.24 beim Alexandria Marathon (EGY).

Bennie de Vries (Stadskanaal, NED) am 26.11.24 beim Bürgerpark und Stadtpark Marathon in Bremen.

1100 Marathons/Ultras

Cornelia Feurich (Hamburg) am 06.11.24 an den Teichwiesen in Hamburg.

1300 Marathons/Ultras

Rosemarie von Kocemba (Kiel) am 31.08.24 beim Individual Marathon in Bad Bramstedt.

1700 Marathons/Ultras

Vito Piero Ancora (San Vito dei Normanni, ITA) am 28.06.24 am Tag 1 von 10 in 10 in Bad Blumau (AUT).

3300 Marathons/Ultras

Christian Hottas (Hamburg) am 31.07.24 an den Teichwiesen in Hamburg.

Geburtstage

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

Ulrich Tomaszewski aus Crailsheim feierte im Juni seinen **70.** Geburtstag.

Maria Rolfes aus Lohne feierte im September ihren **70.** Geburtstag.

Jörg Koenig aus Emmerthal feierte im September seinen **75.** Geburtstag.

Rosemarie von Kocemba aus Kiel feierte im September ihren **80.** Geburtstag.

Klaus-Peter Mickel aus Karlsruhe feierte im November seinen **80.** Geburtstag.

Friedrich Iffert aus Kassel feiert im Dezember seinen **80.** Geburtstag.

Bernd Seitz aus Regensburg feierte im September seinen **85.** Geburtstag.

Dieter Brendemühl aus Lontzen, BEL feierte im September seinen **85.** Geburtstag.

EM Hans-Joachim Meyer aus Hamburg feierte im November seinen **85.** Geburtstag.

Achim Kießling aus München feierte im November seinen **85.** Geburtstag.

Johann Spieker aus Laar feierte im November seinen **85.** Geburtstag.

Götz W. Eipper aus Hamburg feierte im Oktober seinen **90.** Geburtstag.

Dankschreiben zur Geburtstags-Glückwunschkarte von Klaus-Peter Mickel

Lieber Mario!

Ich habe von Dir bzw. vom 100MC eine Glückwunschkarte zu meinem 80. Geburtstag bekommen; dafür danke ich Dir herzlich und möchte diesen Dank zum Anlass nehmen, Dir einige zusätzliche Zeilen zu schreiben.

Ich bin stolz und glücklich darüber, dass ich Mitglied des 100MC sein darf. Ich laufe Marathon seit etwa 40 Jahren, allerdings eher zurückhaltend, weil Familie und Beruf über Jahrzehnte meine Zeit weitestgehend absorbiert haben. Aber irgendwann sind die 100 dann doch voll geworden. Nun bin ich 80 und es werden – wenn überhaupt – nur noch wenige weitere Marathons hinzukommen. Mitglied des 100MC will ich trotzdem bleiben, weil ich nach wie vor bewundernswert finde, was Du und der weitere Vorstand da Jahr für Jahr auf die Beine stellen; und das möchte ich auch weiterhin unterstützen.

In diesem nun zu Ende gehenden Jahr 2024 war für mich der sportliche Höhepunkt, gemeinsam mit 100MC-Ehrenmitglied Sigrid Eichner auf einem Siegetreppchen zu stehen. Wir haben am 7. April beide in Mörfelden an der Deutschen Meisterschaft im 6-Stunden-Lauf teilgenommen und wurden AK-Sieger: Sigrid in der W80, ich in der M80. Diese Siegerehrung war eines der emotionalsten Erlebnisse in meiner 40-jährigen Laufkarriere.



Foto: Irwan Harianto

Herzliche Grüße aus Karlsruhe in den Norden!
Dein Klaus-Peter Mickel

Unser langjähriges Clubmitglied Klaus Bangert (17.11.1958 † 01.12.2024) ist verstorben. Wir sind sehr traurig.

Unser aufrichtiges Beileid geht an Charlotte.

Klaus war von 2014 bis 2017 im erweiterten Vorstand des 100 Marathon Club und langjähriger Helfer beim Öjendorfer See-Marathon. Den Marathonlauf um den Segeberger See hat er mit Charlotte entwickelt und veranstaltet. Außerdem war Klaus Vielfahrer in Arne Francks Dänemark-Reisegruppe.

Unsere Gedanken sind bei Charlotte und in unseren Erinnerungen läuft Klaus weiter neben uns.



Inhalt

Adressen	2
Berichte unserer Mitglieder.....	3
Warum Mitglied im 100 MC erst nach 46 Marathonlaufjahren?	3
Jubiläumslauf zum 800. Marathon in Niedernhall.....	4
3. Platz Mannschaftswertung für den 100 MC in Schwäb. Gmünd	7
Marathonkarriere: Ende oder nicht ???	9
Der Stulle - eine Retrospektive in Medaillen.....	10
Seoul my Soul.....	16
Aus den Medien.....	21
Spirit of Comrades Award.....	21
Meet a Marathon Runner.....	22
Mitgliederversammlung des 100MC am 12.04.2025	23
Freistarts beim Luxemburg-Marathon am 31.05.2025	23
Personalien	24
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe, Jubiläen	24
Geburtstage.....	25
Dankschreiben zur Geburtstags-Glückwunschkarte	26
Trauer um Klaus Bangert, Inhalt, Impressum.....	27

Impressum

Veröffentlichung:	“100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck:	WirmachenDruck Backnang
Auflage:	500 Exemplare
Nächstes Heft:	“100MC aktuell“ 1/2025 erscheint ca. Ende April 2025 Redaktionsschluss: 15.04.2025 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:



Thorsten Stohldreiers Medaillensammlung