



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 2/2025



1000. Marathon Bennie de Vries

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: Pokalübergabe an Bennie de Vries durch Ingo Kloss und Winfried Böttjer am 20.05.2025 nach dem Bremer City Marathon (Foto: privat).

Foto auf der Rückseite: KI-generiertes Foto zur Bitte um Berichte für das Clubheft (Foto: Jana Bieler).

Berichte unserer Mitglieder

Irgendwann bist du das letzte Mal in Biel

von Joachim Risch



Joachim Risch 2013 in Monschau

Erwartungsfroh sitze ich wieder einmal im Zug nach Biel. Während ich aus dem Fenster schaue, geht der innere Blick ein Vierteljahrhundert zurück. Da fuhr ich das allererste Mal im Liegewagen nach Biel, und ich fand keinen Schlaf. Das lag auch an der prächtigen Stimmung im Nachbarabteil. Aber vor allem lag es an den Gedanken, die mir unermüdlich durch den Kopf gingen. Der Lauf über 100 km lag vor mir. Könnte ich das schaffen?

Hundert Kilometer kamen mir damals abenteuerlich lang vor. Ich hatte bisher nicht mehr als einen Marathonlauf hinter mir und vor ein paar Monaten hatte mir der Orthopäde gesagt, dass an Joggen nicht mehr zu denken sei. Aber ein gütiges Schicksal hatte mir meinen Orthopädie-Schuhmacher beschert. Er schaute sich meine Füße an und meinte: "Da probieren wir erst mal was aus." Er probierte - und ich konnte tatsächlich wieder laufen. Dafür bin ich ihm bei jedem Lauf aufs Neue dankbar.

Natürlich hatte ich Werner Sonntags Buch „Irgendwann musst du nach Biel“ im Reisegepäck. In Biel waren erstmals Menschen auf die Idee gekommen, 100 km am Stück zu laufen, und Werner Sonntags Satz wurde genauso zur Legende wie der Lauf selber. In seinem Buch erfuhr ich, dass für einen Anfänger 100 km einfacher seien als ein Marathon, weil das Lauftempo viel weiter von der Leistungsgrenze entfernt sei. Sollte ich Werner Sonntag glauben? Oder war das nur einer von vielen dahergelaufenen Sprüchen? 100 km kamen mir unermesslich weit vor.

Jetzt bin ich 25 Jahre und viele Bieler Nächte älter. Ältere Läufer sagen gerne, wie jung sie sich fühlen. Wie ehrlich ist dieser Satz? Zwickt es niemandem im Rücken und in den Beinen? Hadert

keiner mit dem zunehmenden Alter? Sagt keiner: "Das habe ich alles schon so oft gemacht - ich brauche das nicht mehr"? Klar ist, dass diejenigen, denen die Strecke zu lang geworden ist, nicht mehr mitlaufen. Ihre Gedanken erfahren wir nicht.

Während mir dies alles durch den Kopf geht, spüre ich die Freude des Wiedersehens mit der großen Schleife durch den Schweizer Jura. Dass die Beine inzwischen früher als gewohnt melden, dass sie schon eine Menge geleistet haben, übergehe ich. Ich erinnere mich lieber an die letzten Kilometer meines letzten Hunderters. Da fiel ein jüngerer Mitläufer allmählich zurück. Er haderte vernehmlich mit sich, als er mich sah: „Dass mich nach fast hundert Kilometern ein Grauhaariger überholt, halte ich nicht aus!"

Die unangenehmste Zeit eines Hunderters sind die untätigen Stunden vor dem nächtlichen Start. Umgeben von der wuchtigen Banalität des neuen Eisstadions kann keine Stimmung mehr aufkommen. Die ständig zunehmenden Selbstzweifel kann ich beim Warten nicht vertreiben. Zu viel Zeit bleibt zum Grübeln. "Einen Hunderter schaffst du auch an einem schlechten Tag", sagt Laufkumpel Jörg zu mir. Wie wahrscheinlich ist es, dass das stimmt? Jörg hat es geschafft, dass ich mich noch mehr mit meinen Zweifeln beschäftige.

Als die Sonne hinter dem Horizont verschwunden ist, dürfen wir endlich laufen. Gut vorbereitet über viele Wochen, sorgsam geschont in den letzten Tagen, rennen die Beine jetzt übermütig los, kaum gebremst durch unsere nur schwach durchschimmernde Vernunft. Solange wir in der Stadt sind und die Menschen in dichten Trauben rechts und links des Weges stehen, können wir gar nicht anders als im Pulk mitzulaufen. Jenseits der Stadt kommen die ersten Steigungen, und hier werden wir besonders engagiert angefeuert. „Allez, allez, allez!“ schallt es in unsere Ohren. Und natürlich ließ ich mich früher von der Stimmung mitreißen, lief die Steigungen hoch, obwohl ich mir ganz fest das Gegenteil vorgenommen hatte. Es sollte noch viele Biel-Jahre dauern, bis ich der Versuchung widerstehen konnte, für's Publikum zu laufen. Gerne winken wir nun den ausdauernd Anfeuernden am Wegesrand zu, klatschen kleine Kinder ab. Sie haben ein schönes Argument, noch nicht ins Bett zu müssen. Der gleichmäßige Rhythmus des Laufens und die schläfrige Stunde verlangsamten das Denken, wir trotten zufrieden vor uns hin, unterhalten uns mal hier, mal da mit zufälligen Bekanntschaften.

Ich sehe viel mehr Grauhaarige als früher. Ihr Anteil ist jetzt ungefähr so groß wie bei einem philharmonischen Konzert. Aber vielleicht stimmt meine Beobachtung gar nicht, vielleicht sind vorne die mit vollem Haar unterwegs, und hinten treffen sich die Gelichteten und Grauen und denken, alle sähen so aus.

Als wir die Stadt, die Gewerbegebiete und schließlich auch die Dörfer hinter uns gelassen haben und nur noch von Natur umgeben sind, mache ich eine schmerzliche Erfahrung: Der Zauber früherer Bieler Nächte ist verloren gegangen. Und das liegt nicht daran, dass ich älter geworden bin oder dass ich meine, früher sei ohnehin alles besser gewesen. Nein, es liegt an etwas, das eigentlich besser geworden ist, am Licht, das wir mit uns führen. Früher hatten wir klobige, schwere Taschenlampen, die wir in der Hand tragen mussten und selten anmachten, um die Batterien zu schonen. Wenn wir die Lampen dann brauchten, gaben sie nur einen matten Schein von sich, da war Mondlicht viel hilfreicher. Aber damals hatten wir auch noch bessere Augen. Heute sehen wir grau Gewordenen nachts nur noch Grautöne und können uns nicht mehr so sicher bewegen. Zum Glück sind die meisten Wege inzwischen asphaltiert und gut gepflegt. Auch die Waldwege sind so eben, dass sie mit müde schluffenden Füßen bequem zu bewältigen sind. Aber die Sorge vor einem Sturz nimmt mit den Jahren zu. Mittlerweile bedeutet ein Sturz mehr als aufgeschlagene Knie. Die Folgen spüren wir noch lange. Manchmal bleibt die Erinnerung an einen Sturz auch auf Dauer. Zum Glück haben wir ja heute die ausdauernden Stirnlampen - eine sehr hilfreiche Erfindung. Aber leider sind die zauberhaften Bieler Nächte verschwunden. Was sehen wir heute? Den Weg vor uns. Was wir nicht sehen: alles rechts und links des Weges. Ein Blick wie im Tunnel. Laufen wir durch Wald oder Felder? Eine Weide mit Kühen?

Was ist mit dem Himmel über uns? Ist das da oben vielleicht die Milchstraße? Zeigt sich schon der hoffnungsvolle erste Schein der Dämmerung? Oder ist es der Widerschein des nächsten Dörfchens? Was wir früher so intensiv erlebt haben, ist jenseits unseres Lichtkegels unsichtbar, höchstens die Erinnerung beschäftigt sich noch mit den Geheimnissen der nächtlichen Natur. Aber wo wir wenig Interessantes sehen, hören wir mehr. Die Grillen zirpen die ganze Nacht. Vielleicht nutzen sie die Zeit, in der die Vögel schlafen, um sich aus der Deckung zu wagen. Jetzt brauchen sie keine Angst zu haben, den Insektenjägern zu verraten, wo sie zu finden sind. Auch die Frösche sind nachts weithin hörbar. Ähnlich wie beim Menschen ist bei ihnen wohl des Nachts die Liebeslust am heftigsten.

Schon eine ganze Weile laufe ich neben einem netten Schweizer. Aus flüchtig gewechselten Worten wird ein interessantes Gespräch. Es fällt mir nicht leicht, alle seine Worte zu verstehen. Ja, ja, der schwierige Schweizer Akzent. Aber nein, daran liegt es nicht. Auch in der Heimat habe ich seit ein paar Jahren Mühe, beim Laufen meine Gesprächspartner zu verstehen. Ich war ein bisschen verärgert, dass die Leute in letzter Zeit alle so undeutlich sprechen. Das fand ich unhöflich. Bis ich gemerkt habe, dass es nicht an ihnen lag, sondern an meinen Ohren, die nicht mehr alles mitbekommen. Merkwürdig, dass niemand in meinem Alter davon erzählt. Haben alle anderen bessere Ohren? Manchmal denke ich, ich bin der Einzige, der die Last des Älterwerdens spürt. Aber vielleicht denken andere das Gleiche wie ich - und trauen sich nicht, damit herauszurücken. Ist das Älterwerden einfacher, wenn man nicht ehrlich ist?

Die Blase drückt. Da ist gerade ein dunkles Gebüsch, in dem ich verschwinden kann. Es dauert nun viel länger als früher, bis ich aus dem Gebüsch wieder auf die Laufstrecke zurückkehre. Da ist der nette Schweizer schon außer Sichtweite. Schade, unser Gespräch ist mittendrin abgebrochen. Immer wieder erlebe ich mittlerweile, dass die Gruppe, mit der ich unterwegs bin, längst weg ist, wenn ich meine Pinkelpause beendet habe. Auch diese kleine Beschwerlichkeit wird schweigend übergangen.

Und wieder denke ich zurück an das erste Mal. Wie da die Müdigkeit unter der Aufregung hervorkroch. Erst nur ein kleines bisschen. Ich versuchte, sie nicht zu bemerken. Aber wie soll das gehen zu einer Tageszeit, in der ich sonst schon lange im Schlaf liege? Mal machte ich das eine Auge zu, mal das andere, in der Hoffnung, dass diese Körperhälfte solange ein bisschen schlafen kann. Eine merkwürdige Theorie, die da aus der Müdigkeit auftauchte. Helfen tat sie nicht. Ich lief in Schlangenlinien. Schließlich legte ich mich ins Gras - Schlafen! Nur 5 Minuten schlafen und dann erfrischt weiterlaufen!

Gerade hatte ich die Augen geschlossen, da hörte ich über mir Stimmen: "Kamerad, ist dir nicht gut? Sollen wir Hilfe holen?" Nein, ich fand, dass ich keine Hilfe brauchte, ich doch nicht! "Nicht nötig" hörte ich mich sagen, "ich bin nur ein bisschen müde, gleich geht's weiter." Mit diesen Worten stand ich auf. Jetzt erst lernte ich, wie mühsam es ist, wieder auf die Beine zu kommen, wenn die Beine ohne Unterlass in Bewegung waren. Trotzdem versuchte ich vorzuspielen, ich sei wieder frisch. Und fand mich so gut aufgehoben in der Gemeinschaft der Unbekannten, die den gleichen Unfug machten wie ich. Und vergaß, mich für ihre Fürsorge zu bedanken. Die nächsten Stunden haderte ich mit mir, dass ich das unterlassen hatte.

Erst später lernte ich das Rezept gegen die große Müdigkeit: Weiterlaufen! Das ist viel einfacher als sich hinzulegen und damit den Kreislauf runterzufahren. Wenn die Dämmerung ihr erstes Licht in die allergrößte Müdigkeit schickt, kommen die Zuversicht und die Wachheit wieder. Sie kommen mit den Singvögeln.

Während wir Läufer uns mühten, im nächtlichen Wald wach zu bleiben, saßen die Vögel ihrer Natur folgend in den Bäumen über uns, schlafend ihre Köpfchen unter das Gefieder gesteckt. Es war still im Wald. Nur Käuzchen ließen sich dann und wann hören. Dann kam die Zeit, wo wir nicht wussten, ob sich schon die erste Dämmerung zeigte oder ob uns nur unsere Hoffnung einen Lichtschimmer vorgaukelte. Aber der erste Singvogel war keine Einbildung, und im nächsten Augenblick fielen

ringsum die anderen Vögel ein und sangen das Morgenlicht herbei. Als hätten wir Flügel bekommen, liefen wir auf den Morgen zu. Mit ein paar Bieler Nächten Erfahrung wussten wir, wir haben es geschafft. Wir hatten zwar noch viele Stunden vor uns, und die Beine würden müde werden, sehr müde. Aber die Müdigkeit im Kopf war verfliegen und mit ihr die Zweifel.

Jetzt war die Dämmerung keine Einbildung mehr. "Dreh' dich mal um!" hörte ich einen Mitläufer sagen. Warum sollte ich mich umdrehen? Wir wollten doch nur vorwärtskommen. Unsere Gedanken kreisten um das, was noch vor uns lag, und nicht um das, was wir schon bewältigt hatten. Trotzdem schaute ich hinter mich, und gebannt blieb ich stehen: Das Land lag in den schattenhaften Farben der Morgendämmerung, die Sonne zeigte sich uns noch nicht. Aber die schneebedeckten Gipfel des Berner Oberlands wurden schon von der Sonne angestrahlt und glühten über den Grautönen der Landschaft in einer Farbe, für die ich gar keine Worte finden konnte. Stumm standen wir nebeneinander und staunten, bis uns der Drang zu laufen aus dem Stillstand löste. Unwillig drehten wir uns in Richtung Biel und setzten langsam, aber ergriffen wieder Schritt vor Schritt.

Dieses Jahr halte ich nicht bis zum Morgengesang der Waldvögel durch. Beim Laufen fallen mir die Augen zu. Ich traue mich nicht, zu wach zu bleiben und den Moment zu erreichen, in dem die Kräfte wieder kommen und alle Selbstzweifel der dunklen Nacht hinter uns bleiben. An einem nächtlichen Verpflegungsstand steige ich in den alten Militärtransporter, der für Leute wie mich bereitsteht. Stumm warte ich mit den Anderen darauf, dass er voll ist und losfährt in Richtung Eisstadion. Keiner sagt etwas. Sonst sind wir Läufer gerne mitteilend, aber hier behält jeder seine Gedanken für sich. Zwischen Müdigkeit, Erleichterung und Enttäuschung werde ich hin- und hergeworfen, so wie ich bei der Fahrt auf den durchgesessenen Sitzen bei jeder Bodenwelle hin- und hergeworfen werde. Halb schlafend, halb wach kommen die Gedankenschleifen nicht vom Fleck, während ich mich beim nächsten Schlagloch wieder zurück auf die Laufstrecke wünsche.

JOACHIM

371

100 km

Bieler Lauftage | Courses de Bienne 2023

Hauptsponsoren | Sponsors principaux:

coop

Stadt Biel
Ville de Bienne

Medical Partner:

HIRSLANDEN
KLINIK LINDE
CLINIQUE DES TILLEULS

Fotos: Joachim Risch

Ich habe es nicht geschafft. Eine neue Erfahrung! Die Müdigkeit war stärker als meine Beine. Ich weiß nun: Diesmal war ich das letzte Mal dabei. Wie wird es mir mit der Erinnerung an die Magie der Bieler Nächte gehen? Ich denke dankbar an Lisa, die mir einst von Biel vorgeschwärmt hatte. Ihrer Begeisterung habe ich zu verdanken, dass ich dieses seltsame Erlebnis selber kennenlernen wollte. Mit achtzig hatte sie sich vom Laufen verabschiedet. Ich fragte sie, ob sie nicht traurig sei, wenn sie ans Laufen denke und die Erlebnisse von anderen höre. Ihre Antwort: „Ist doch nicht schlimm, wenn du irgendwann nicht mehr an Läufern teilnehmen kannst – du hast so viel schöne Lauferinnerungen, mit denen du dich beschäftigen kannst.“ Sagte sie das nur vor Anderen? Oder war es in stillen Stunden, alleine im Sessel, immer noch die reine Wahrheit? Sie strahlte mich an, als sie diesen Satz sagte, und in diesem Moment hatte ich keinen Zweifel, dass sie es genauso fühlte, wie sie es mir erzählte. Ich bin gespannt, wie es mir in Zukunft mit meinen Erinnerungen gehen wird.

TransEspaña 2025

Wer den Transe Gaule mochte, sollte zum TransEspaña kommen von Michael Kiene

Vieles, was man vom Transe Gaule kennt, findet man beim TransEspaña wieder – sogar einige der Helfer sind noch dabei. Auch JB, der frühere Veranstalter des Transe Gaule, ist als Helfer mit von der Partie.



Aber fangen wir ganz von vorne an:

Der TransEspaña ist ein Etappenlauf quer durch Spanien. Gestartet wird in Urdos, einem kleinen Ort im französischen Teil der Pyrenäen, etwa 15 Kilometer vor der spanischen Grenze. Von dort führt die Strecke über 1.080 Kilometer quer durch Spanien bis nach Málaga. Das bedeutet eine durchschnittliche Tagesdistanz von 60 Kilometern, wobei die einzelnen Etappen zwischen 46,5 und 76 Kilometern lang sind. Die meisten Etappen liegen jedoch zwischen 50 und 70 Kilometern – nur jeweils zwei Etappen waren kürzer als 50 oder länger als 70 Kilometer.

Der TransEspaña fand in diesem Jahr bereits zum dritten Mal statt. Die Premiere war 2022, 2023 folgte die zweite Ausgabe. Da diese nicht mehr so gut besucht war wie die erste, hat Gil (der Veranstalter) 2024 zunächst den ViAragón organisiert. Beim ViAragón werden die ersten sieben Etappen des TransEspaña gelaufen.

Für 2025 bot er dann beide Distanzen gemeinsam an. Insgesamt waren 30 Startplätze für den TransEspaña und 10 für den ViAragón vorgesehen. Als die Meldeliste geschlossen wurde, lag der Anmeldestand bei 28 zu 12 Teilnehmern. Gleich fünf deutsche Läufer hatten sich für die 18 Tage angemeldet – vom 100 Marathon Club Deutschland war neben mir auch Kay Giese dabei.

Die erste Herausforderung war direkt die Anreise. Die Rückreise von Málaga ist unproblematisch, da es zahlreiche Direktflüge nach Deutschland gibt. Der Startort Urdos hingegen hat weniger als 90 Einwohner und liegt als letzter bewohnter Ort an der Passstraße zur spanischen Grenze. Laut Google Maps ist Urdos mit öffentlichen Verkehrsmitteln nicht erreichbar – was so aber nicht ganz stimmt. Nach etwas Recherche fand ich doch eine gute Möglichkeit, um mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen.

Der nächstgelegene Flughafen liegt in Pau, etwa 80 Kilometer entfernt. Es gibt allerdings keine Direktflüge nach Pau – nur die Möglichkeit über Paris mit Umstieg. Bei Veranstaltungen, bei denen ich nicht alles Nötige ins Handgepäck bekomme, bevorzuge ich Direktflüge – das reduziert das Risiko, dass mein Koffer verloren geht. Daher reiste ich über Toulouse an. Diese Stadt liegt ca. 200 Kilometer vor Pau, und von Frankfurt aus ist man mit einem Direktflug in zwei Stunden dort. Ich flog bereits am Freitag nach Toulouse und übernachtete dort. Am Samstag ging es mit dem Schnellzug weiter nach Pau und anschließend per Regionalbahn rund 60 Kilometer bis nach Bedous. Bedous ist die Endstation der Bahnlinie – früher fuhr der Zug weiter bis Canfranc in Spanien, und damals war auch Urdos per Bahn erreichbar. Diese Zeiten sind jedoch lange vorbei.

Heute fährt ein Bus auf dieser Strecke. Nach weiterer Recherche fand ich im Internet den Fahrplan der Linie 550 (Bedous → Canfranc), die auch samstags verkehrt. Eine halbe Stunde nach meiner Ankunft in Bedous fuhr mich der Bus direkt nach Urdos. Die Haltestelle lag nur ca. 200 Meter vom Veranstaltungshotel entfernt – so war ich gegen 14 Uhr vor Ort.

Laut Ausschreibung sollten sich alle Teilnehmer bis 17 Uhr in Urdos einfinden, da um diese Zeit die Begrüßung mit anschließendem Abendessen stattfand. Vorher konnte man bereits seine Startunterlagen abholen und das Hotelzimmer beziehen.

Von den ursprünglich 40 gemeldeten Teilnehmern (28 TransEspaña + 12 ViAragón) hatten einige in den letzten Wochen abgesagt. So waren wir in Urdos schließlich 25 Teilnehmer beim TransEspaña und 10 beim ViAragón.

Die Begrüßung, bei der jeder Teilnehmer vorgestellt wurde, wurde auf Englisch und Französisch durchgeführt. Die meisten Teilnehmer, Helfer und der Veranstalter stammen aus Frankreich. Neben uns fünf Deutschen waren noch Teilnehmer aus folgenden Ländern vertreten: Schweiz (3), Ungarn (2), Niederlande (1) und Australien (1).

Zwischen Begrüßung und Abendessen gab es einen Aperitif. Jeder Teilnehmer hatte eine Spezialität aus seiner Heimat mitgebracht – eine schöne Tradition!

Am Sonntag um 9 Uhr ging es endlich los. Die erste Etappe war mit 46,5 Kilometern die kürzeste – daher gab es nur eine gemeinsame Startgruppe. An den folgenden Tagen wurde je nach Etappenlänge in zwei bis drei Gruppen zwischen 6 und 8 Uhr gestartet.

Ich werde hier nicht auf jede einzelne Etappe eingehen – das würde den Rahmen des Clubhefts sprengen. Außerdem habe ich während des TransEspaña täglich einen Blog geführt, in dem alle Details nachzulesen sind. Hier der Link: <https://www.michaelkiene.de/te25/blog.php>



Oder einfach den QR-Code scannen:

Daher werde ich jetzt abschließend nur noch auf allgemeine Sachen zum TransEspaña eingehen. Die Strecken waren vorbildlich markiert. Obwohl die GPS-Tracks auf der Website zur Verfügung standen, habe ich sie kein einziges Mal benötigt.

Die Verpflegungsstellen waren hervorragend ausgestattet, und die Helfer stets freundlich und hilfsbereit. Die Abstände zwischen den Versorgungsstellen lagen zwischen 8 und 16 Kilometern. Der Veranstalter hatte dabei ein klares Konzept: Die ersten beiden Verpflegungsstellen lagen etwa 15 Kilometer auseinander, danach verkürzten sich die Abstände auf etwa 10 Kilometer.

Im Ziel gab es jeden Tag kühle Getränke und eine kräftige Verpflegung – ideal, um sich noch vor dem reichhaltigen Abendessen zu stärken.

Die Unterbringung erfolgte zwölfmal in Hallen (Sport- oder Mehrzweckhallen) und siebenmal in Hotels oder Herbergen. Zu den Hallen sollte man wissen: In Spanien sind diese oft nicht isoliert oder beheizt. Ende April und Anfang Mai kann es nachts noch recht kühl werden. Ein guter Schlafsack oder warme Nachtkleidung ist daher empfehlenswert.

Auch warme Laufkleidung schadet nicht – obwohl es im Süden Spaniens angenehm warm wird, bewegen sich viele Etappen auf Höhen von über 1.000 Metern.



Auf der ersten Etappe ging es direkt nach dem Start über einen Pass auf 1.640 Metern. In den Pyrenäen lag die Temperatur dort nur knapp über dem Gefrierpunkt.



Etappe 2, Las Peñas de Riglos, langsam geht es in Richtung der Ausläufer der Pyrenäen.

Natürlich gab es auch beim TransEspaña Zeitlimits – eine Mindestgeschwindigkeit von 5,6 km/h war einzuhalten. Wie beim Transe Gaule galt: Wer das Limit an einem Tag nicht schaffte, durfte am nächsten Tag trotzdem wieder starten. Erst wenn man zwei Tage hintereinander scheiterte, wurde man aus dem Rennen genommen. Tagesstarts oder verkürzte Etappen waren dennoch möglich.

Ein Teilnehmer, der mit den Zeitlimits nicht zurechtkam, fuhr beispielsweise täglich mit dem Team vom zweiten Verpflegungspunkt mit und startete von dort aus.

Wie bei allen Etappenläufen gab es auch beim TransEspaña Aussteiger – also Läufer, die eine Etappe abbrechen oder gar nicht erst starten konnten. Diese durften später jederzeit als Tagesstarter wieder einsteigen.

Besonders in der ersten Woche gab es viele Ausfälle: Von den zehn ViAragón-Startern kamen nur drei ins Ziel. Beim TransEspaña war die Quote etwas besser: Von 25 Startern erreichten 13 das Ziel – leider musste auch ein deutscher Teilnehmer aufgeben.



Einsame Straßen ohne Ende

Das Ziel der letzten Etappe lag direkt am Strand von Málaga. Die meisten Läufer warteten dort aufeinander, gratulierten sich gegenseitig und feierten gemeinsam. Anschließend ging es ins nahegelegene Hotel zur letzten Übernachtung.

Am Abend fand eine große Abschlussfeier mit festlichem Abendessen statt. Nach dem Frühstück am nächsten Morgen trat dann jeder seine individuelle Heimreise an.



Die Deutschen Finisher

Fotos: Michael Kiene

Fazit:

Der TransEspaña ist ein sehr schöner Etappenlauf, das Preis-Leistungs-Verhältnis ist unschlagbar und auch die An- und Abreise sind nicht so kompliziert, wie es zuerst scheint. Ich hoffe, dass Gil und sein Team noch lange Freude daran hat, diesen Lauf auszurichten, denn ich würde da in ein paar Jahren gerne noch einmal mitlaufen.

Wem die Glücksfee gewogen ist, startet beim Night Marathon von Katja Pfenningsschmidt-Redeker

Warum eigentlich nicht mein Glück versuchen... oder so ähnlich, habe ich wohl gedacht, als ich durch die vorletzte Clubzeitung blätterte und von dem Gewinnspiel las, bei dem der Freistart beim ING Night Marathon in Luxemburg am langen Wochenende nach Christi Himmelfahrt als Gewinn lockte, inklusive Übernachtung. Wie das bei solchen Gewinnspielen so ist, dachte ich nicht weiter über die Möglichkeit eines tatsächlichen Gewinns nach – bis dieser dann eintraf! Also gut: Marathon in Luxemburg! Sehr freundlich der Erstkontakt mit dem Veranstalter, der mir einen Gutscheincode schickte, mit dem die Anmeldung problemlos kostenfrei funktionierte. Alleine wollte ich natürlich nicht starten, so dass mein Mann Thomas sich gleich mit anmeldete. Da ich auf die Übernachtung

verzichtete und wir uns für 4 Tage eine kleine Wohnung – natürlich in Start- und Zielnähe – gesucht hatten, bekam auch Thomas einen Freistart!

Zwei Tage hatten wir dann Zeit, bei Tageslicht die Stadt in Augenschein zu nehmen. Und was soll ich sagen: Luxemburg ist eine Reise wert! Eine historisch spannende Stadt, Wiege der europäischen Gemeinschaft, ausgestattet mit einem großherzoglichen Palast und landschaftlich reizvoll durch das Tal des Flusses Pétrusse, der eine tiefe Furche mitten durch das Stadtgebiet gezogen hat und jetzt eine ausgesprochen attraktive grüne Oase darstellt. Wie reizvoll, das sollten wir auf der Marathonstrecke noch feststellen. Eine fußgängerfreundliche Innenstadt mit vielen Sehenswürdigkeiten, Einkaufsgelegenheiten und Restaurants lud noch zum Erkunden ein.

Für Läufer ein echter Pluspunkt: der kostenlose, moderne öffentliche Nahverkehr. Es war gar kein Problem, mit der Tram die Stadt im 5- bis 10-Minutentakt zu durchqueren oder einen der elektrischen Busse zu nutzen. So war es ein Leichtes, das Auto nach der Anreise stehenzulassen und die Stadt ganz stressfrei zu genießen.

Am Freitag wurde es dann ernst: wir holten unsere Startnummern in der riesigen Messehalle der Luxexpo „The Box“ ab und schlenderten über die Läufermesse. Draußen herrschte schon rege Betriebsamkeit für den Aufbau der Startzone: der riesige ING-Löwe lag schon vor dem Eingang und die Dixi-Toiletten waren schon in beachtlicher Anzahl auf dem Platz vor der Expo verteilt. Im ganzen Stadtgebiet hatten wir schon die riesige Anzahl von Absperrgittern gesehen und uns gefragt, ob wohl die ganze Stadt abgeriegelt würde für den Marathon. Ein bisschen kribbelte es schon in den Füßen bei dem Anblick. Am Abend gab es dann schon die Nudelparty inklusive Freigetränk und es bleibt festzustellen, dass sowohl die vegetarische Variante wie auch die Bolognese geschmacklich echte Volltreffer waren.

Dann kam der Marathontag, aber er begann sehr ungewohnt. Eigentlich laufe ich gerne früh und liebe Landschafts- und Bergläufe. Nun ein Citylauf und der Start alles andere als früh, nämlich erst um 19.00 Uhr – schließlich handelte es sich ja um einen Nachtmarathon. So konnte man ausschlafen, noch einen kleinen Spaziergang durch die Stadt unternehmen und am Nachmittag damit beginnen, die passende Laufausrüstung zusammenzustellen. Gar nicht so einfach! Verschiedene Teilnehmer

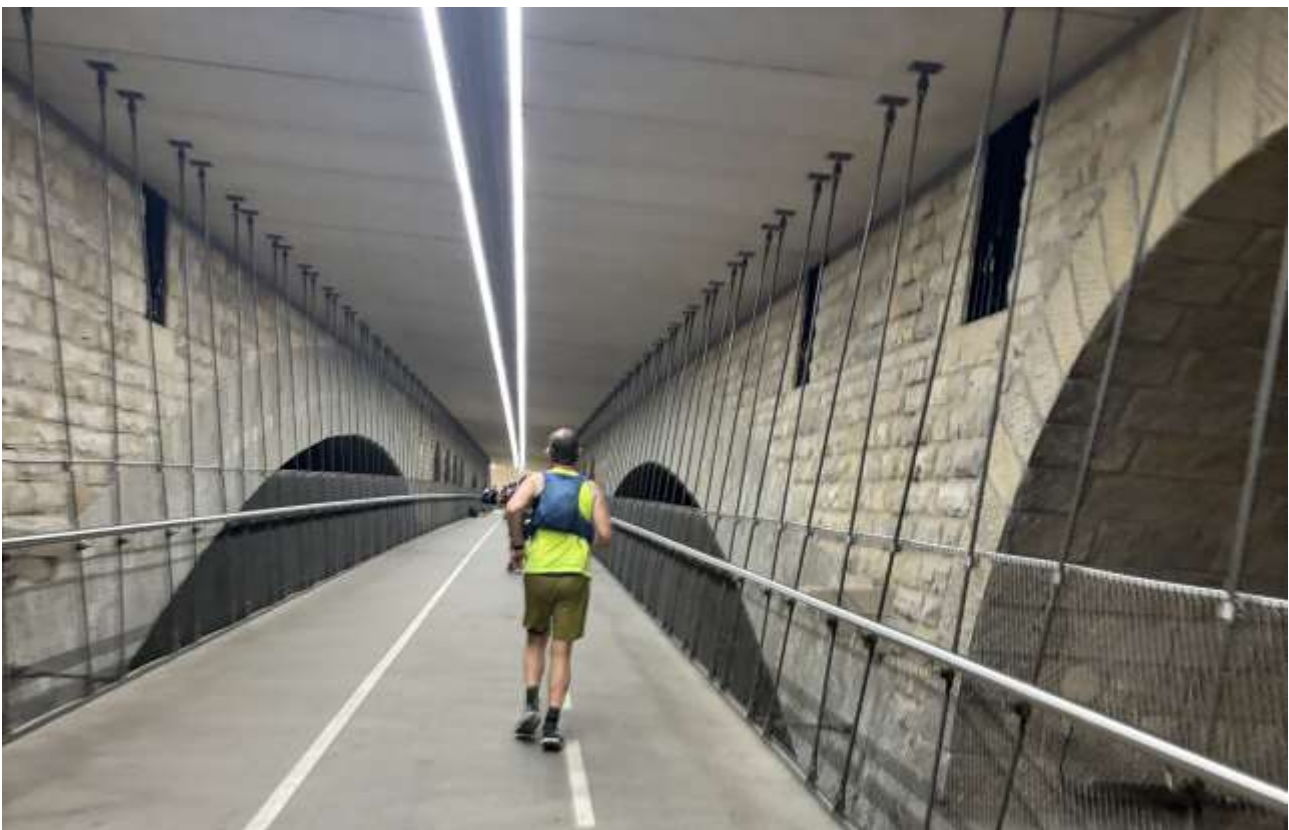


Gut „behütet“ auf dem Weg zur Startlinie kurz nach 19 Uhr

hatten mir schon im Vorfeld gesagt, dass es nicht unklug wäre, die Stirnlampe einzupacken, da einige Streckenelemente doch ziemlich im Dunkeln liegen würden. Dazu kam die unbeständige Wettervorhersage mit einem nicht unerheblichen Gewitterrisiko. Also doch lieber den kleinen Laufrucksack mitgenommen inklusive Lampe, Laufcap und – was für ein Glück, wie wir später feststellen konnten – ein kleines Sortiment Riegel und Gels.

Als wir die Startzone erreichten, herrschte schon dichtes Gedränge in den Zonen A bis G. Alle Teilnehmer sollten bis 10 Minuten vor dem Start in ihren Zonen sein. Aber da neben den Marathonis auch die Halbmarathonläufer und Startläufer des Marathonteamruns an den Start gingen, waren die Zonen reichlich voll. Auch wenn die Starter des 5 km Laufs woanders starteten, so blieben von den 17000 Teilnehmern doch noch reichlich für den Start an der Luxexpo übrig. Nach dem pünktlichen Startschuss um 19 Uhr zog sich die lange Schlange von Läufern in nahezu 20 Minuten über die Startlinie. Wir brauchten 15 Minuten, bis wir „ans Laufen“ kamen und den Start passierten. Zwischenzeitlich hatten wir die einzelnen Regentropfen schon mit den schicken ING-Strohütten in klassisch orange abgewehrt.

Im zügigen Laufschrift ging es auf die Strecke und klugerweise folgte ein kilometerlanger Streckenabschnitt auf gesperrter Hauptverkehrsstraße mit viel Platz Richtung Innenstadt. Allerdings waren die ersten 15 km davon geprägt, dass insgesamt sehr viele Läufer auf der Strecke waren. Es war auch recht schwül und warm und man merkte die Gewitterstimmung in der Luft. Wie bei einer riesigen Sightseeingtour zogen sich die Kilometer gefühlt auf kleinstem Raum durch jeden Stadtbezirk und durch sehr viele der kleinen Wohnstraßen in mehreren Schleifen durch Limpertsberg, Merl, Hollerich, Belair, das Bahnhofsviertel und die Innenstadt ebenso wie durch das Zentrum. Unglaublich, welche Volksfeststimmung nahezu überall an der Strecke auf uns Läufer wartete! Ich hatte vorher noch überlegt, wo es langgehen würde, aber bereits nach kurzer Zeit hatte ich in den verwinkelten Straßen völlig den Überblick verloren. Das tat der Marathonstrecke aber keinen Abbruch: große und kleine Straßen, Parks, Brücken und Sehenswürdigkeiten wechselten sich munter ab. Nach den 15 km befanden wir uns mitten in der Innenstadt in der Fußgängerzone am Place Guillaume II. Die in orange markierte 15 war mir schon am Tag zuvor begegnet. Zwei große Bögen warteten kurz darauf auf die Läufer und es trennten sich die Halbmarathonläufer, die nach links durch den blauen Bogen Richtung Ziel entwandten von den Marathonläufern, die nach rechts durch den mit der 42 markierten ING-Bogen durch eine Einkaufspassage auf die nächste Schleife liefen. Was für ein Glück! Bislang waren wir nur an zwar häufigen VPs vorbeigekommen, die auch noch Getränke im Angebot hatten, allerdings außer Orangen und Bananen nichts anderes mehr. Ab jetzt gab es auch Cola und mal einen Müsliriegel. Trotzdem war ich ganz froh, noch ein bisschen eigene Verpflegung eingesteckt zu haben! Mittlerweile wurde es auch dunkel und wir erliefen weitere Stadtteile. In der Ferne sah man immer weitere Absperrgitter und fragte sich oft, ob man dort schon entlanggelaufen war oder noch dort vorbeikommen würde. In den Parkanlagen lauerten tatsächlich einige wenige recht dunkle Passagen, die durch den Einsatz der Lampe doch laufbarer wurden!



Ein echtes Highlight: der nächtliche Unter-Durchlauf der Adolphe-Brücke

Gefühlt war ganz Luxemburg auch bis um Mitternacht noch auf den Beinen und wurde nicht müde, die Läufer über die Strecke zu jubeln. DJs, Grillpartys, Menschenmengen, Sambagruppen, Trommler, Orchester und Trachtenvereine überboten sich darin, auch müden Läufern wieder Beine zu machen und noch Kräfte zu mobilisieren. Zentral in der Stadt befindet sich das LOOK 360 Grad, der weltweit

höchste mobile Skylift für einen phänomenalen Ausblick über die Stadt. Bei Nacht war dieser wunderbar illuminiert und weithin sichtbar. Gefühlt sind wir mindestens drei Mal auf den Lift zugelaufen und haben doch jedes Mal wieder einen weiteren Schlenker gemacht, ohne dort anzukommen. Die letzten 10 km des Marathons hatten es ziemlich in sich: nach Unterquerung der beeindruckenden Adolphe-Brücke lief man recht steil in das Tal des Pétrusse hinunter und an den historischen Festungsanlagen vorbei. Aber jeder weiß, wo man runter läuft, da läuft man auch wieder hinauf!

Und gegen Ende eines Marathons war das Bergan schon eine spezielle Herausforderung. In einem weiteren Bogen ging es schließlich doch zum LOOK wo zahlreiche feiernde Zuschauer noch einmal jeden Läufer feierten und sich darin überboten, alle Personen mit Startnummer abzuklatschen.



Der wunderbar illuminierte Skylift LOOK, weithin sichtbar aus dem Pétrusse-Tal.

Anschließend ging es über die beleuchtete Großherzogin-Charlotte-Brücke Richtung Theater. Dort wartete als besonderes Highlight noch einmal der orangefarbene Teppich auf die Läufer! Gefühlt ging es dort gleich wieder ein bisschen schneller Richtung Schlussspurt. Vor uns tauchte spontan auch noch ein 4:59 Brems- und Zugläufer auf. Die Zeit hatten wir angesichts der nicht anspruchsvollen Strecke ohnehin völlig aus den Augen verloren, nun war allerdings noch ein kleines bisschen Ehrgeiz geweckt. Entlang am Gebäudekomplex der Europäischen Union ging es in den letzten kleinen Anstieg für den Zieleinlauf. Als Thomas auf die Uhr blickte und sagte, wir müssten uns beeilen, da nur noch 3 Minuten Zeit wären, um unter 5 Stunden zu bleiben, mobilisierten wir noch einmal die Beine für einen zügigen Laufschrift in die Expohalle für den Zieleinlauf. Nach 4:59:36 waren wir im Ziel. Punktlandung!

Für die sehr schöne Medaille hat es sich auf jeden Fall gelohnt! Im Ziel konnte ich noch ein kühles alkoholfreies Bier ergattern – auch das schmeckte nach so einem Läuferchen doch wirklich gleich viel besser. Wir schlenderten anschließend zu unserer Unterkunft zurück. Kleiderbeutel mussten wir nicht abholen, da wir auch angesichts des kurzen Weges nichts benötigten. Aber kaum waren wir zurück, kam es dann ... das angesagte Gewitter. Und es regnete und donnerte ganz heftig! Glück gehabt.



Zieleinlauf in der Expo „The Box“

Was soll man sagen: Luxemburg ist wirklich eine Reise wert! Der Marathon macht Spaß, besonders wegen der durchweg großartigen Stimmung! Bestzeiten sind auf dem verwinkelten und mit 300 Höhenmetern ausgestatteten Kurs eher weniger zu erwarten. Und nach so viel Cityerlebnis findet man mich erst einmal für die nächsten Veranstaltungen wieder mehr bei Landschaftsläufen!

Thomas und ich freuen uns über die wirklich schönen Medaillen.

Fotos: Katja Pfenningsschmidt-Redeker



Berlin/Bremen Lauffreunde Ultraserie (8 Tage/8 Ultras)

von Jana Bieler



Postkarte 1

Schöne Grüße aus der Freien Hansestadt Bremen wünschen dir, liebe Oma, Jana und Micha. Wir haben uns zehn Tage Urlaub genommen und sind mit dem Zug von Berlin nach Bremen gefahren. Dort beziehen wir ein helles Apartment im Stadtzentrum. Jeden Tag werden wir Freunde und Bekannte treffen, ein paar Mal abends essen gehen und einen gemeinsamen Ausflug nach Hamburg machen.

Auf diesen Urlaub haben wir uns sehr gefreut, auch wenn jetzt die Wettervorhersage von kühlen Temperaturen und einem leicht verregneten Himmel spricht.

Postkarte 2

Schöne Grüße aus der Freien Hansestadt Bremen wünscht dir, liebe Schwester, deine Jana. Micha und ich sind in Bremen angekommen und der Start in den Urlaub ist geglückt. Denn nach drei Tagen wusste Micha heute nicht mehr, welcher Wochentag es ist. Berlin und die Arbeit sind in den Hintergrund gerückt. Wir leben nur noch in der Bremischen Gegenwart: aufstehen, frühstücken, Tasche packen, mit dem Bus Richtung Start fahren, einen kleinen Ultramarathon laufen, mit dem Bus zurück in die Stadt fahren, duschen, Wäsche waschen, Abendbrot essen und dann so früh wie möglich ins Bett fallen. Wir laufen Vollzeit im Urlaub.

Hervorzuheben ist der gestrige Ausflug nach Hamburg. Im Fischbektal haben wir den 300. Marathon von einer Vereinskameradin gefeiert: toller Tag, schöne Strecke, würdiger Zieleinlauf.



Fotos: Jana Bieler

Postkarte 3

Schöne Grüße aus der Freien Hansestadt Bremen wünschen dir, liebe Lauffreundin, Jana Bieler. Micha und ich haben mittlerweile mehr als die Hälfte der geplanten Laufserie geschafft. Neben uns bilden Veranstalter Ingo Kloss, Winfried Böttjer aus Bremen und Bennie de Vries aus den Niederlanden (alle 100MC) den harten Kern der Teilnehmenden. Zusätzlich gesellen sich jeden Tag weitere Läuferinnen und Läufer zu uns, wodurch die Gespräche auf der Strecke nie versiegen.

Gestartet wird stets auf einem Parkplatz um 9 Uhr morgens. Die Strecken bestehen aus mehreren identischen Runden, sodass wir immer wieder bei Start/Ziel vorbeikommen. Im Kofferraum der Pkws deponiert jeder seine persönliche Verpflegung und Wechselkleidung. Micha und ich nutzen den Kofferraum von Winnie, der uns morgens von der Endhaltestelle abholt, wenn Start/Ziel mal wieder außerhalb des ÖPNV-Bereichs liegt. Er hat uns auch Regencapes geschenkt, nachdem wir am ersten Tag eine viertel Stunde aufgrund eines Schauers unter einem Baum ausgeharrt haben. Wir sind hier also gut versorgt, auch wenn für uns ein 45+ km Ultramarathon pro Tag ungewohnt und herausfordernd ist.

Postkarte 4

Schöne Grüße aus der Freien Hansestadt Bremen wünscht dir, lieber Veranstalter Ingo, die teilnehmende Jana.

Während des ersten Corona-Lockdowns bist du an meinem Geburtstag virtuell in Bremen mitgelaufen – 100 km! So haben wir uns vor genau fünf Jahren kennengelernt. In diesem Jahr feiern wir wieder meinen Geburtstag – gemeinsam mit Lauffreunden kreuz und quer durch den Bürgerpark und Stadtwald deiner Heimatstadt. Wir laufen über die Finnenbahn, bewundern Skulpturen und denkmalgeschützte Gebäude und winken rudern Menschen auf den Kanälen zu.

Mehrere Vereinskameraden haben bereits für Micha und mich einen Sightseeing Marathon im Urlaub organisiert. Nach Bremen fahren wir aber nicht nur für einen Lauf. Nein. Du denkst, wie man der

Vereinsstatistik entnehmen kann, in größeren Maßstäben und organisierst bereits zum zweiten Mal eine Laufserie für uns. Und so sehen wir viel von der Hansestadt: die bunten Blüten im Rhododendronpark, den historischen Leuchtturm an der Weser und die Nutztiere auf den Weiden im angrenzenden Niedersachsen.

Ein Tag fließt in den anderen. Bennie lässt sich weitere deutsche Wörter beibringen und Micha und Winnie fachsimpeln über Technik. Anekdoten aus dem eigenen Sportleben werden erzählt und über Extremläufe diskutiert. Urlaub mit (Lauf-)Freunden! Und die vielen Stunden täglich an der frischen Luft tun meiner Seele so gut.

Postkarte 5

Schöne Grüße aus der Freien Hansestadt Bremen wünscht dir, liebe Jana, dein Ich.

Die Laufserie in Bremen ist vorbei. Micha und ich fahren heute mit dem Zug zurück in die Hauptstadt. Am Montag geht es wieder zur Arbeit und ich freue mich auf den Bürostuhl dort. Sitzen. Endlich sitzen!

Meinen Muskeln und Sehnen geht es nach 365 Kilometern in acht Tagen erstaunlich gut und ich habe keine einzige Blase an den Füßen. Auch die Schultern haben sich nach ein paar Tagen an das Tragen des Trinkrucksacks gewöhnt. Doch mein Körper ist erschöpft und ich bin ständig hungrig. Eine Woche lang habe ich es nicht geschafft, genug und das Richtige zu essen. Ich bleibe eine Anfängerin, die solch eine Distanz unter Wettkampfbedingungen sicherlich nicht geschafft hätte. Aber dies war ja auch eine Urlaubswoche in Bremen, wo aufeinander geachtet und Freundschaft großgeschrieben wird. Jeden Tag sind wir als Gruppe gemeinsam ins Ziel gekommen. Und das Wetter war gar nicht so schlecht wie befürchtet.

PS: Micha habe ich gefragt, wo er nächstes Jahr seinen Urlaub verbringen möchte. "Haben wir denn nun alles von Bremen gesehen?", wollte er grinsend wissen. Die Antwort wird Ingo uns sicherlich in einem Jahr mit Nein beantworten und weitere Strecken präsentieren.

Lauf tip Taubertal von Karl-Wolfgang Baumgarten

Am 12.07.25 fand in dem kleinen Ort Adelshofen (300 Einwohner) nahe Rothenburg ob der Tauber zum wiederholten Male der Taubertaltrail statt.

Angeboten werden Strecken von 5,5, 11,5, 23, 33 und 64 Kilometern mit Höhenmetern von 118 bis 1380 m.

Unsere Enkelkinder waren für den Kinderlauf gemeldet, der um 15:00 Uhr starten sollte.

Die anderen Läufe wurden am Vormittag gestartet. So war es mir zeitlich möglich, am 11,5 km Lauf teilzunehmen. Ich war sehr positiv überrascht, mit welchem Aufwand diese Veranstaltung vom örtlichen Verein, dem SC Adelshofen, durchgeführt wurde. Die Streckenverpflegung - einfach super, nur übertroffen von dem, was im Ziel geboten wurde.

Die Strecken im Taubertal sind landschaftlich wunderschön und natürlich auch mit einigen Auf- und Abs versehen. Auch beim Kinderlauf wurde ein toller Hindernisparcours aufgebaut, der den Kindern sichtlich Spaß machte.

Gewundert hat mich, dass ich tatsächlich der einzige Teilnehmer vom 100 MC war. Gerade der 64 Km Lauf sollte doch einige Teilnehmer von uns finden. Wenn man die Teilnahme noch mit einer Stadtbesichtigung von Rothenburg ob der Tauber (neben Dinkelsbühl sicherlich die schönste mittelalterliche Stadt Deutschlands) verbindet, wird das sicherlich ein tolles Wochenende. Der Termin für nächstes Jahr steht aktuell noch nicht fest, wird aber sicherlich wieder Mitte Juli sein. Näheres unter www.taubertal-trail.de

Für mich, als ältestem Teilnehmer der Veranstaltung, hat sich die Teilnahme auch gelohnt (siehe Foto). Ich werde auch im nächsten Jahr dort laufen und treffe dann vielleicht auf einige Clubmitglieder.

Foto: Karl-Wolfgang Baumgarten



18. Allgäu Panorama Marathon von Dirk Kahlmeyer

Zum dreihundertsten Mal ein Lauf über mindestens 42,195 km. Begegnungen, Kulturen und somit in andere Welten einzutauchen, ist ein großes Glück!

Mal alles aus einem anderen Blickwinkel:

Dirk berichtete auch von Auckland/Neuseeland bzw. Aotearoa, wie es auf Maori heißt, wo Dirk seinen 250. Marathon am Ende der Welt lief.

Bei einem Tagesausflug mit neuen bzw. wiederkehrenden Marathons in der Osnabrücker Region, am bzw. im Teutoburger Wald, in Minden, Steinhagen, Rheda-Wiedenbrück, Lippensee usw., ist man schnell in der tiefen atemberaubenden Natur verschwunden.

Nach Neuseeland ging es nun nach Malaga mit einer wunderschönen Altstadt und einer besonderen Weihnachtsdekoration. Dann kam Qatar/Doha auf den Spuren der WM von 2022.

Zypern, Paphos: gestartet wurde am Felsen der Aphrodite. Krakau mit der Weichsel und in Riga mit der Düna - zwei Städte zum Verweilen.

Über Ostern 2025 gab es eine besondere Laufveranstaltung: 10 Marathons in 10 Tagen. Lauffestival in und rund um Osnabrück - was für eine Erfahrung. Schön war es!

Jede Marathonveranstaltung hat etwas ganz Besonderes. Die einzelnen Begegnungen, neue Kulturen und die einzigartige Natur!

Marathons, die von ihrer Art und Weise nicht unterschiedlicher sein können.

Am 16. Februar 2025 im Erlebnis Bergwerk Merkers/Thüringen fand vom Veranstalter, Triathlon Verein Barchfeld, der 17. Kristall-Marathon statt.

Dirk lief 500 Meter unter der Erde, bei 21 Grad, 13 salzige Runden durch den Stollen á 3,3 km, 42,9 km und mit 780 Hm.

Am 5. Juli 2025 fand der 22. Gornergrat Zermatt Ultra Marathon statt. Bei bestem Wetter von St. Niklaus bis zum Gornergrat auf einer Höhe von 3089 Metern. Die Strecke mit 45.595 km und 2.585 Hm führte durch Täsch, Zermatt, Sunnegga, Riffelalp, Riffelberg bis zum Gornergrat und immer wieder präsentierte sich das Matterhorn von seiner besten Seite!

Nun war es so weit, ein bisschen aufgeregt - mein 300. Marathon - beim 18. Allgäu Panorama Marathon in Sonthofen. Ja, es wurde ein wunderschöner Landschaftslauf mit 42,3 Km und knackigen 1.374 Hm, sehr familiär mit wunderschönen Ausblicken, bei bestem Sonntagswetter, Gänsehaut pur und mit diesen vielen besonderen Momenten!



Fotos: Dirk Kahlmeyer

Dirk Kahlmeyer startete seinen ersten Marathon 2003 in Münster.
51 Mal im Ausland in 37 unterschiedlichen Ländern.



Mit 300 Marathons landet man in der - HALL OF FAME - World Mega Marathon Ranking 300+ Compiled by 100 Marathon Club Japan, www.full-hyaku.amebaownd.com

Dankbar, dass die Gesundheit so mitläuft!!!

Aus den Medien

Der Lauf seines Lebens

954 Marathons und Ultra-Läufe hatte Jobst von Palombini bereits unter die Sohlen genommen. Nun aber erfüllte sich der Petershäger Lehrer beim 129. Boston Marathon einen Traum.

Mindener Tageblatt am 03.06.2025 von Arne Aversa und Marcus Riechmann

Bückeburg/Boston. Einmal gefeiert werden wie ein Rockstar oder die Fußballer der großen Clubs, das dürfte der Traum eines jeden Sportlers sein, egal, welchem Hobby er nachgeht. In den Genuss genau dieses Gefühls ist der Läufer des VfL Bückeburg, Jobst von Palombini, gekommen. Er hat in diesem Jahr am 129. Boston Marathon teilgenommen, dem wohl berühmtesten Lauf der Welt.

Für den Lehrer am Gymnasium Petershagen stand nach 3:29:07 Stunden und Platz 11.877 unter 28.780 Finishern fest: „Das war der schönste Marathon meines Lebens.“ Das will etwas heißen, denn der 55-jährige Extrem-Athlet hat in den vergangenen 31 Jahren bereits mehr als 950 Marathons und Ultra-Läufe erlebt. „Ich habe mir einen Traum erfüllt“, schwärmt er.

„Seit 1897 wird der Marathon jedes Jahr veranstaltet, auch während der Kriegszeiten. Die haben das durchgezogen. Das ist einfach beeindruckend“, sagt von Palombini, dem die Historie des Laufs gut ge-

**„Kiss me, I am a princess –
Viele machen das sogar.“**

fällt. 1896 gab es den ersten Marathon der Neuzeit wenige Wochen vor den Olympischen Spielen in Athen. Damals ein Testlauf für die olympische Premiere und zugleich griechische Meisterschaft. Auf der historischen Strecke von Marathon nach Athen ist auch Jobst von Palombini bereits unterwegs gewesen. Daher weiß er: Der ist ganz ähnlich geschnitten, wie der Boston-Marathon. „Hügelig, man läuft von Punkt zu Punkt“, erzählt der Dauerläufer. Man habe im US-Bundesstaat Massachusetts die historische griechische



Selten steht er still, aber hier macht von Palombini eine Ausnahme. Mit dem Start beim Boston-Marathon mit der Startnummer 16058 erfüllte sich der Petershäger Lehrer einen Lebenstraum.

Strecke nachempfinden wollen und deshalb die Route von Hopkinton nach Boston gewählt.

Etwas Besonderes ist zudem die Exklusivität, die der Marathon in den USA mit sich bringt: „Es war schon immer ein Elitelauflauf, für den man sich qualifizieren muss. Nur ein sehr kleines Kontingent kann über ein Reisebüro gebucht werden, einige Plätze werden für

Charity-Zwecke vergeben.“, merkt der Bückeburger an, der 1994 in Hasede im Alter von 25 Jahren ein erstes Mal die 42,195 Kilometer in einem Stück absolvierte. In 3:05 Stunden übrigens.

Nun musste er als Qualifikationszeit für Boston in seiner Altersklasse M55 unter 3:30 Stunden bleiben. Das gelang ihm letztes Jahr in Hannover. Rund 10 Minuten unterbot er die Marke. Die Reise in das so genannte „Land der unbegrenzten Möglichkeiten“ konnte vom Mann mit den scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten gebucht werden.

Am Marathon-Wochenende Ende April sei die positive Stimmung in der Stadt richtig spürbar gewesen, wie von Palombini berichtet. „Keine Stadt lebt so sehr für den Marathon wie Boston.“ Der Tag des Laufs ist Feiertag im US-Bundesstaat Massachusetts, alle haben frei und freuen sich auf das Sportevent. Knapp 30.000 Läufer sind in der Stadt unterwegs und werden morgens in Bussen zum Start im kleinen Ort Hopkinton gefahren. „Ich bin begeistert davon, wie gut alles organisiert war. Die schaffen es, dass man genau in seiner Welle losläuft, dass um einen herum Läufer mit ähnlichen Quali-Zeiten unterwegs sind und man so nicht aufgehalten wird. Ich konnte die ganze Zeit frei laufen. Es gab nie Stau“, zeigt sich von Palombini beeindruckt.

Die Strecke hat es in sich, doch die Sportler werden getragen von den zahlreichen Fans. „Die Stimmung auf und neben der Strecke war einfach unglaublich“, sagt der Schaumburger, für den es wie eine riesige Party entlang der Route war. Zur Anfeuerung gibt es etwa auf Meile 13 den „Scream Tunnel“, wo hunderte junge Mädchen sich die Seele aus dem Leib kreischten, um die Sportler zu Höchstleistungen zu motivieren. „Die halten Schilder hoch mit der Aufschrift 'Kiss me, I am a princess.' Viele machen das sogar. Das ist einmalig“, erzählt von Palombini.

Der hügelige Verlauf macht einen großen Teil der Schwierigkeit des Laufs aus, und es

wird in der zweiten Hälfte des Marathons noch anstrengender. „Da gibt es dann den Heart-Break-Hill, der durch seinen Anstieg dafür sorgt, dass man seinen Rhythmus verliert. Viele Sportler können daran scheitern“, weiß von Palombini. Er überwand den Streckenabschnitt aber und kam letztlich nach 3:29:07 Stunden ins Ziel. „Ich bin definitiv nicht die Ideallinie gelaufen, wollte links bei den Verpflegungsständen bleiben, gab der Athlet zu.

Für den Petershäger Lehrer war Boston der 189. offizielle Marathon, den er in einer Zeit unter 3:30 Stunden absolvierte. „Ich habe den Lebenstraum, das 200 Mal zu schaffen“ erzählt der Mittfünfziger und sinniert: „Das Alter läuft mir zwar ein bisschen davon, deshalb ist es immer besonders schön, jedesmal, wenn ich es schaffe.“ So auch in Hannover, zwei Wochen vor dem Lauf in Boston, in 3:23 Stunden. Von Palombini führt genau Buch: „Das war mein 464. Marathon von unter vier Stunden. Auch da versuche ich, die 500 zu schaffen.“

Am Folgetag wurde Jobst von Palombini immer wieder auf seine Teilnahme am Lauf angesprochen – „von völlig wildfremden Leuten.“ Die Amerikaner feierten jeden Athleten, gratulierten und baten um Fotos. „Ich hab mich gefühlt, wie eine kleine Berühmtheit“, sagt von Palombini über die Momente, als er mit seiner Laufjacke mit Bostoner Emblem und Medaille durch die Stadt lief.

Bei der Mutter der modernen Marathonläufe“ teilgenommen zu haben, sei ein Privileg gewesen. „Es war mein 955. Marathon, ich war 22 mal in Berlin dabei. Aber dieser Lauf in Boston, das war mit Abstand mein schönster“, sagte der 55-Jährige. Neben dem ganzen Drumherum, der Atmosphäre und dem Lauf selbst habe auch das Wetter mitgespielt, bei optimalen 15 Grad Celsius war es weder zu warm noch zu kalt. Von Palombini lag mit seiner Zeit von 3:29 Stunden bei 7:59 Minuten pro Meile und überquerte die Ziellinie als 482. unter den 1.688 Läufern seiner Altersklasse.

Rund um Goldbach wird gerne gelaufen

Leichtathletik Bei der 39. Auflage des Hohenlohe Marathons läuft Reinhold Krause aus Stuttgart seinen 200. Marathon. Einmal im Monat wird der Lauf angeboten.

Hohenloher Tagblatt am 21.06.2025 Zusammenspiel von Pressemeldungen

Ein Marathon in Goldbach? Dazu noch ein Jubiläumslauf? Wie kann das sein? Es war der 200. Marathon von Reinhold Krause aus Stuttgart – und den lief er beim 39. Marathon in Goldbach.

Der Marathon in Goldbach hat eine Historie, und die liegt in der Corona-Pandemie begründet. Als im Februar 2020 das gesellschaftliche Leben zum Erliegen kam, hat sich der „100 Marathon Club“ Gedanken gemacht, wie Laufveranstaltungen trotz der starken Restriktionen stattfinden können. Es wurde eine neue Variante für Marathonläufe in den Statuten des Vereins festgelegt. Das Zauberwort heißt „Rahmenstart“: Dabei starten die Teilnehmer beliebig in einem festgelegten Zeitrahmen von sechs Stunden. Somit wird eine Anhäufung von Personen vermieden. Die Laufstrecke ist vermessen. Jeder Teilnehmer meldet nach Erreichen des Ziels seine Laufzeit an den Organisator. Die Termine zu den Läufen werden auf der Homepage des „100 Marathon Club“ veröffentlicht.

So wurden im Großraum Stuttgart einige Läufe organisiert. Auf Nachfrage von Teilnehmern organisierte Ulrich Tomaschewski den Hohenlohe-Marathon in Goldbach. Zuerst wurde eine geeignete Strecke ausprobiert. Eine Runde mit etwas über 14 Kilometern, die dreimal zu laufen ist, war das Resultat. Die Laufstrecke wurde im Oktober 2021 offiziell vermessen, exakt so, wie es beim Burgberglauf erfolgt. Es ergab sich eine Gesamtlänge von 42,4 Kilometern, sie ist damit etwas länger als ein Marathon (42,195 Kilometer). Als nächstes wurde eine Genehmigung der zuständigen Behörden eingeholt. Es war unproblematisch, da er als Null-Euro-Lauf mit maximal 15 Teilnehmern festgelegt wurde.

Sieben Teilnehmer bei Premiere

Auf der Homepage des „100 Marathon Club“ wurde der Lauf zum 27. Oktober 2021 erstmalig ausgeschrieben., mit Rahmenstart von 7 bis 13

Uhr. Es kamen sieben Teilnehmer, die den Marathon erfolgreich absolvierten. Seitdem wird der Marathon monatlich ausgeschrieben. An den 39 erfolgten Marathons haben 40 Läufer teilgenommen. Die Anzahl der Starter lag zwischen drei und elf Teilnehmern. Vorwiegend kommen diese aus dem süddeutschen Raum, aber auch aus anderen Bundesländern kommen Marathonsammler. Sogar aus Österreich und Indien sind schon Läufer angereist.

Zum Jubiläumslauf kamen acht Teilnehmer, liefen 42,4 Kilometer und nahmen an der Ehrung des Jubilars teil. Die Teilnehmer berichten meist, wie schön doch die Landschaft um Goldbach ist, und kommen gerne wieder.

Infos und Fakten zum Hohenlohe-Marathon

Termine zweites Halbjahr 2025

mittwochs 9. Juli, 6. August, 3. September, 15. Oktober, 12. November, 3. Dezember

Anfahrt: 74564 Crailsheim, Hans-Schuster-Weg; Parkplätze sind am Freibad sowie am Hornberg 3.

Startzeit: Sonnenaufgang plus maximal 6 Stunden; der Lauf muss aber so rechtzeitig begonnen werden, dass er vor Sonnenuntergang plus 30 Minuten beendet werden kann.

Start/Ziel: Der Startort kann beliebig auf der Laufstrecke gewählt werden. Es sind mindestens 3 Runden zu absolvieren, maximal 4 Runden. Jeder Teilnehmer entscheidet am Lauftag individuell, wie viele Runden er laufen möchte. Die Laufstrecke besteht aus einer 14,1323 km Runde. Pro Runde sind ca. 220 Höhenmeter zu bewältigen. Die Strecke wird durch rote Sprühkreide markiert.



Reinhold Krause hat seinen 200. Marathon gefinished. Er wurde durch Ulrich Tomaschewski mit einer Urkunde vom 100 Marathon Club und einem Pokal geehrt. Krause überragt mit seinen 211 Metern Körpergröße meist das gesamte Läuferfeld. Foto: privat

Anmeldung: Per E-Mail an ulrichtomaschewski@yahoo.de mit Angaben von: Vorname, Name, E-Mail, Telefonnummer, Anschrift. Eine Teilnahme ist nur mit Anmeldebestätigung möglich. Teilnehmerlimit: mindestens drei, höchstens 15 Teilnehmer. Anmeldeschluss: 18 Uhr am Vorabend der Veranstaltung. Liegen bei Anmeldeschluss weniger als drei Anmeldungen vor, wird die Veranstaltung abgesagt.

Zeitmessung: Jeder Teilnehmer misst seine Bruttozeit im Ziel durch eine GPS-Uhr/Smartphone selbst. Nach dem Lauf ist die Bruttozeit durch einen aussagekräftigen Nachweis an den Organisator per E-Mail oder Whatsapp zu übermitteln.

Ergebnisliste/Urkunde: Alle bis 24 Uhr am Lauftag beim Organisator eingegangenen Laufzeiten werden in eine Gesamteinlaufliste aufgenommen. Diese Liste wird auf der Internetseite des „100 Marathon Club Deutschland“ veröffentlicht. Eine Urkunde wird mit E-Mail verschickt.

Weitere Infos: Ulrich Tomaschewski
Mail: ulrichtomaschewski@yahoo.de,
Telefon: 0171 / 6 56 32 02

Personalien

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

689	Ralph Benkert aus Würzburg	695	Mike Wingerning aus Bothel
690	AThomas Redeker aus Bielefeld	696	Klaus Koehler aus Delmenhorst
691 ¹	Ettore Paviani aus Cesenatico (ITA)	697	Markus Drescher aus Borna
692	Björn Bünermann aus Kirchlengern	698	Manuela Lange aus Borgentreich
693	Nanny (Janina) Rauhut aus Berlin	699	Adrie van Dijk aus Paterswolde (NED)
694	Johann Delp aus Bad Windsheim		

¹ Daten noch unvollständig

Geburtstage

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

Cornelia Feurich aus Hamburg feierte im Mai ihren **70.** Geburtstag.

Wolfgang Menzel aus St. Augustin feierte im Juni seinen **70.** Geburtstag.

Günter Liegmann aus Wallenhorst feierte im Juli seinen **70.** Geburtstag.

Joachim Risch aus Köln feierte im Juli seinen **70.** Geburtstag.

Ulrich Schulte aus Schwanewede feierte im August seinen **70.** Geburtstag.

Wolfgang Kaselow aus Eutin feierte im August seinen **70.** Geburtstag.

Norbert Schmid aus Klein Nordende feierte im Juni seinen **75.** Geburtstag.

Tapani Larimo aus Seinäjoki (FIN) feierte im August seinen **75.** Geburtstag.

Werner Frech aus Lahnavau feiert im September seinen **75.** Geburtstag.

Elmar Stein aus Weimar/Lahn feiert im September seinen **75.** Geburtstag.

Werner Britz aus Aurich feierte im Juni seinen **80.** Geburtstag.

Jürgen Fuchs aus Reutlingen feierte im Juli seinen **80.** Geburtstag.

EM Sigrid Eichner aus Berlin feiert im September ihren **85.** Geburtstag.

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras (Vollmitgliedschaft)

Andrea Anger (Asbach) am 26.04.25 beim Mäschder Drehwurm in Kleinmaiseid.

Jessica Wagner (Kropp) am 09.06.25 beim Fanø Marathon.

Ralph Benkert (Würzburg) am 15.06.25 beim Hügge Marathon in Hasbergen.

Marc Hoppe (Reinheim) am 21.06.25 beim Montafon Arlberg Marathon (AUT).

Friedhelm Tappe (Osnabrück) am 29.06.25 beim Eversburger Gewässer Ultra.

100 Marathons/Ultras (Vollmitgliedschaft)

Mike Wingerning (Bothel) am 20.07.25 beim Mike's Marathon in Bothel.

Tanja Meimann (Sassenberg) am 02.09.25 beim 24 Stunden Van Halen in Lotte.

Björn Bünermann (Kirchlengern) am 16.08.25 beim Mauerweglauf „100 Meilen Berlin“.

Manuela Lange (Borgentreich) am 16.08.25 beim Wilhelmsthaler Schlosspark Marathon.

200 Marathons/Ultras

Reinhold Krause (Stuttgart) am 11.06.25 beim Hohenlohe Marathon in Crailsheim-Goldbach (siehe Pressebericht in diesem Heft).

Martina Pahmeyer (Bünde) am 28.06.25 beim Sachsentrail in Breitenbrunn.

Alexander Henschel (Lindewerra) am 20.07.25 beim Reinkenort-Ultramarathon in Kirchlengern.

Stefan Hantscher (Suhl-Heinrichs) am 26.07.25 beim GURU 200 in Suhl-Heinrichs.

250 Marathons/Ultras

Friedrich Helle (Lage) am 31.05.25 beim Schloss Tatenhausen Ultramarathon in Halle/Westfalen.

Stephan Barz (Neu Wulmstorf) am 09.06.25 beim Wulmstorfer Weiden Marathon.

Jürgen Reuter (Lebach) am 14.06.25 beim Marche International De Diekirch (LUX).

Bernd Hadel (Bremervörde-Mehedorf) am 21.06.25 beim Run for Fun 13.0 in Saterland.

Dr. Jan Kuhlmann (Geestland) am 22.06.25 beim Gorch-Fock-Lauf in Wilhelmshaven.

Gerd Schremmer (Plauen) am 04.07.25 auf der 6. Etappe des MUM Bystrice-Lomnice (CZE).

Axel Zachau (Viersen) am 05.07.25 beim Werse Marathon in Münster.

Rabea Reinhold (Nordstrand) am 13.07.25 beim Nübel Marathon.

Peter Martin (Bad Hersfeld) am 31.07.25 beim Laufholz-Fulle-Kurpark-Lauf in Bad Hersfeld.

300 Marathons/Ultras

Detlef Koriath (Bad Salzuflen) am 01.02.25 beim Tunnelweg-Teufelskanzel-Trailmarathon in Witzenhausen.

Eva Schlüter (Hatzenbühl) am 17.05.25 beim Hemsbacher Oster-Marathon.

Pater Tobias Breer (Duisburg) am 19.04.25 beim Flora-Westfalica Marathon in Rheda-Wiedenbrück.

Martin Törber (Hamburg) am 24.05.25 beim Walter Moers Marathon an den Teichwiesen in Hamburg.

Inka Barz (Neu Wulmstorf) am 25.05.25 beim Feines Fischbektal Marathon.

Andreas Giersberg (Bochum) am 05.07.25 beim Rhein-Herne-Kanal Marathon in Essen.

300 Marathons/Ultras

Dirk Kahlmeyer (Wallenhorst) am 10.08.25 beim Allgäu Panorama Marathon in Sonthofen (siehe Bericht in diesem Heft).

400 Marathons/Ultras

Mukir Gluhic (Hamburg) am 22.06.25 beim Ultra-Hamburg-West.

Jürgen Haschen (Kassel) am 26.07.25 beim Davos Marathon (SUI).

Katrin Neugebauer (Stadthagen) am 02.08.25 beim Ottonenlauf.

Christoph Jaekel (Hamburg) am 23.08.25 beim Klaus Bangert Gedächtnismarathon am Segeberger See.

500 Marathons/Ultras

Burkhard Lachmann (Wehretal) am 16.08.25 beim Mauerweglauf „100 Meilen Berlin“.

Bodo Abenhardt (Erftstadt) am 27.08.25 beim 12h-Memorial-Lauf Bonn-Bad Godesberg.

600 Marathons/Ultras

Doris Sagasser (Henstedt-Ulzburg) am 08.06.25 beim Aruba Marathon (ARU).

700 Marathons/Ultras

Helmut Braun (Bielefeld) am 26.03.25 an den Teichwiesen in Hamburg.

Carolina Agabiti (Montecastrilli, ITA) am 06.05.25 beim Percorso di San Martino Terni (ITA).

Giuliano Gennari (Terni, ITA) am 29.06.25 auf der Sersimone-Route (ITA).

Dr. Volkmar Henke (Rheine) am 13.07.25 beim Kloster/Schloss Bentlage Marathon in Rheine.

Ralf Dembeck (Geestland) am 30.08.25 beim Gudendorfer Baggersee Marathon / Ultra.

Uwe Laig (Lengerich) am 06.09.25 beim Leberblümchenweg Marathon in Steinhagen.

800 Marathons/Ultras

Ulrich Heitfeldt (Hohenhameln) am 25.06.25 beim Südsee-Marathon in Braunschweig.

Dr. Christoph Wenzel (Dortmund) am 26.07.25 beim Stadtholz Marathon in Rheda-Wiedenbrück.

900 Marathons/Ultras

Winfried Böttjer (Bremen) am 10.06.25 beim Bürgerpark und Stadtwald Ultra in Bremen.

Prof. Dr. Wolfgang Gieler (Bad Neuenahr) am 13.08.25 beim 12h-Memorial-Lauf Bonn-Bad Godesberg.

1000 Marathons/Ultras

Bennie de Vries (Stadskanaal, NED) am 18.05.25 beim Riga Marathon (LAT).

1100 Marathons/Ultras

Michele Rizzitelli (Barletta, ITA) am 13.04.25 beim Nuraghes Marathon Sardinia Oristano (ITA).

Michael Turzynski (Hannover) am 06.09.25 beim Abebe Bikila Day International Peace Marathon in Washington DC (USA).

1250 Marathons/Ultras

Klaus-Peter-Ulmschneider (Ostfildern Ruit) am 19.06.25 bei der Wanderung auf dem Stuttgarter Rundwanderweg (Rössleweg).

1250 Marathons/Ultras

Michael Kiene (Northeim) am 19.07.25 beim Fachberg 100 in Northeim.

Gerd Junker (Wallenhorst) am 30.08.25 auf der 1. Etappe vom Mühlenweg Ultra.

1300 Marathons/Ultras

Ingo Kloss (Bremen) am 01.05.25 beim Grollander Ochtum Deich Ultra in Bremen.

1900 Marathons/Ultras

Vito Piero Ancora (San Vito dei Normanni, ITA) am 30.07.25 auf der Sersimone-Route in Terni (ITA).

2400 Marathons/Ultras

EM Sigrid Eichner (Berlin) am 19.04.25 beim Berliner Ostermarathon.

100 MC Deutschland, 1. Halbjahr 2025 Rangliste

erstellt von Jörg Chittka, 22. Juli 2025

Platz	m	w	Vorname	Name	Ort	Jg	Nat	Nr	St	M	U	Gesamt
1	1		Ingo	Kloss	Bremen	1970	GER	513		77	62	139
2	2		Bennie	De Vries	Stadskanaal	1965	NED	466		66	33	99
3	3		Vito Piero	Ancora	San Vito dei Normanni	1953	ITA	127		89	5	94
4		1	Carolina	Agabiti	Montecastrilli	1963	ITA	637		77	2	79
5	4		Giuliano	Gennari	Terni	1949	ITA	638		76	2	78
6	5		Gerd	Junker	Wallenhorst	1956	GER	323		52	17	69
7	6		Winfried	Böttjer	Bremen	1956	GER	358		38	18	56
7	6		Ralf	Dembeck	Geestland	1970	GER	518		4	52	56
7	6		Wolfgang	Gieler Prof. Dr.	Bad Neuenahr	1960	GER	389		54	2	56
10	9		Pater Tobias	Breer	Duisburg	1963	GER	534		39	9	48
11	10		Martin	Törber	Hamburg	1975	GER	485		45	0	45
12	11		Manfred	Steckel	Köln	1955	GER	385		42	2	44
13	12		Sven	Sonnenberg	Hemmingstedt	1967	GER	656		31	11	42
14	13		Burkhard	Lachmann	Wehretal	1962	GER	604		24	17	41
15	14		Michael	Kiene	Northeim	1971	GER	308		9	31	40
15	14		Ralf	Loeber	Bornheim	1977	GER	414		39	1	40
17	16		Michael	Turzynski	Hannover	1968	GER	10		35	4	39
18	17		Burkhard	Löher	Wedel	1959	GER	409		26	12	38
18	17		Bernd	Neumann	Vellmar	1951	GER	345		34	4	38
18		2	Rabea	Reinhold	Nordstrand	1991	GER	626		30	8	38
21	19		Bernd	Hadeler	Bremervörde	1967	GER	619		16	21	37
21	19		Ben	Mol	Almere	1949	NED	37		35	2	37
23		3	Sylke	Kuhn	Kassel	1971	GER	422		31	5	36
23	21		Antonio	Salvatore	Campobasso (CB)	1954	ITA	653		32	4	36
25	22		Alexander	Grosser	Bassum	1977	GER	601		19	16	35
25	22		Dirk	Kahlmeyer	Wallenhorst	1966	GER	577		27	8	35
25	22		Sebastian	Krampe	Warendorf	1984	GER	662		18	17	35
25	22		Uwe	Laig	Lengerich	1957	GER	432		23	12	35
29	26		Dietmar	Mintgen	Nickenich	1954	GER	237		26	8	34
30	27		Helmut	Braun	Bielefeld	1951	GER	192		32	1	33

Platz	m	w	Vorname	Name	Ort	Jg	Nat	Nr	St	M	U	Gesamt
31		4	Cornelia	Feurich	Hamburg	1955	GER	458		26	7	33
31	27		Mukir	Gluhic	Hamburg	1965	BIH	560		20	13	33
31	27		Christoph	Jaekel	Hamburg	1973	GER	467		32	1	33
34	30		Jürgen	Bultmann	Asendorf	1961	GER	438		20	11	31
34	30		Joachim	Kortyka	Speyer	1955	GER	287		5	26	31
34	30		Martin	Traeder	Hamburg	1990	GER	307		28	3	31
37	33		Ulrich	Heitfeldt	Hohenhameln	1957	GER	440		16	14	30
37	33		Carsten	Nuhn	Bremen	1968	GER	623		13	17	30
37	33		Mike	Wingerning	Bothel	1973	GER	695	N/A	19	11	30
40	36		Marcello	Arena	Rom	1957	ITA	680	N	28	1	29
40		5	Jana	Bieler	Berlin	1979	GER	501		11	18	29
40	36		Peer	Cavaleiro	Viersen	1981	GER	292		25	4	29
40		5	Claudia	Cavaleiro Prof. Dr.	Viersen	1970	GER	248		25	4	29
40	36		Volkmar	Henke Dr.	Rheine	1944	GER	17		22	7	29
45	39		Dietrich	Eberle	Seevetal	1951	GER	103		25	3	28
45		7	Sara	Kortyka	Speyer	1991	GER	351		4	24	28
45		7	Irina	Meyer	Osnabrück	1970	GER	585		17	11	28
45	39		Wolfgang	Schulz	Barsinghausen	1968	GER	511		9	19	28
45	39		Ulrich	Tomaschewski	Crailsheim	1954	GER	233		13	15	28
50	42		Stephan	Barz	Neu Wulmstorf	1965	GER	571		26	1	27
51	43		Jürgen	Haschen	Kassel	1962	GER	331		23	3	26
51		9	Anja	Reddert	Bergisch Gladbach	1975	GER	542		18	8	26
53		10	Inka	Barz	Neu Wulmstorf	1971	GER	532		19	6	25
53	44		Christoph	Holzappel	Stuttgart	1961	GER	612		20	5	25
53	44		Klaus	Neumann	Stuttgart	1952	GER	53		22	3	25
53		10	Tanya	Ostapenko	Landolfshausen	1984	USA	491		3	22	25
57	46		Marc	Fischer	Salzgitter	1973	GER	355		12	12	24
57	46		Jürgen	Klopfer	Stuttgart	1978	GER	578		19	5	24
57	46		Mario	Sagasser	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		23	1	24
57	46		Thorsten	Stohldreier	Hamburg	1971	GER	390		15	9	24
57	46		Christoph	Wenzel Dr.	Dortmund	1960	GER	44		17	7	24
62	51		Björn	Bünermann	Kirchlengern	1981	GER	692	N/A	22	1	23
62		12	Martina	Ramthun	Hamburg	1964	GER	369		22	1	23
64	52		Frank	Danger	Hamburg	1964	GER	521		16	6	22
64		13	Birgit	Graupner	Neumünster	1967	GER	666		21	1	22
64	52		Detlef	Korioth	Bad Salzuflen	1948	GER	546		5	17	22
64		13	Martina	Pahmeyer	Bünde	1967	GER	587		12	10	22
68	54		Bodo	Abenhardt	Erfstadt	1968	GER	563		20	1	21
68	54		Martin	Kühne	Cuxhaven	1968	GER	572		17	4	21
68	54		Wojciech Piotr	Mehl	Stockelsdorf	1951	GER	450		20	1	21
68	54		Thomas	Redeker	Bielefeld	1968	GER	690	N/A	16	5	21
68	54		Jürgen	Reuter	Lebach	1966	GER	487		17	4	21
73	59		Davor	Bendin	Kiel	1971	GER	151		8	12	20
73	59		Werner	Britz	Aurich	1945	GER	226		17	3	20
73	59		Sascha	Dehling	Berlin	1977	GER	526		9	11	20
73	59		Gerhard	Loger	Oldenburg	1959	GER	378		13	7	20
73		15	Katrin	Neugebauer	Stadthagen	1986	GER	531		12	8	20
73		15	Melanie	Schulte	Wolfhagen	1979	GER	664		16	4	20
73		15	Rosemarie	von Kocemba	Kiel	1944	GER	118		19	1	20
80		18	Annette	Bruns	Bad Dürkheim	1967	GER	565		11	8	19
80	63		Jan	Kuhlmann Dr.	Geestland	1969	GER	582		13	6	19
80		19	Doris	Sagasser	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171	E	19	0	19
80	63		Klaus-Peter	Ulmschneider	Ostfildern	1962	GER	202		13	6	19
80	63		Axel	Zachau	Viersen	1974	GER	558		17	2	19
85	66		Reinhold	Krause	Stuttgart	1957	GER	605		15	3	18
85	66		Andreas	Pluta	Lotte	1981	GER	599		12	6	18
85	66		Nico	Swart	Groningen	1977	NED	632		9	9	18
88		20	Gabriele	Eisele	Kropp	1963	GER	354		16	1	17
88	69		Alexander	Hahn	Lensahn	1970	GER	524		11	6	17
88	69		Detlef	Klatt	Leverkusen	1966	GER	439		16	1	17
88	69		Peter	Martin	Bad Hersfeld	1965	GER	523		4	13	17
88		20	Katja	Pfenningschmidt-Redeker	Bielefeld	1973	GER	674		10	7	17
88	69		Jobst	von Palombini	Bückeburg	1969	GER	29		15	2	17
94	73		Steve	Dolezych	Obernholz	1983	GER	482		10	6	16
94		22	Sigrid	Eichner	Berlin	1940	GER	4	E	11	5	16
94	73		Martin	Eitel	Vaihingen an der Ems	1991	GER	667		15	1	16
94	73		Friedrich	Helle	Lage	1964	GER	655		5	11	16
94		22	Dorota	Hinz	Eckernförde	1971	GER	486		15	1	16
94		22	Ute	Karklis	Steinhagen	1969	GER	567		10	6	16
100	76		Torsten	Weismann	Breisach	1975	GER	442		9	6	15
101	77		Benedikt	Brockmann	Borgholzhausen	1980	GER	682	N	4	10	14
101	77		Peter	Kummer	Hamburg	1953	GER	329		12	2	14
101		25	Jessica	Wagner	Kropp	1983	GER	678		13	1	14

Platz	m	w	Vorname	Name	Ort	Jg	Nat	Nr	St	M	U	Gesamt
101	77		Hans	Würl	Rödinghausen	1961	GER	320		8	6	14
105		26	Madeleine	Hamburger	Rostock	1963	GER	538		5	8	13
106	80		Frank	Jungclaus	Wedemark	1969	GER	413		8	5	13
106	80		Mirko	Leffler	Suhl	1970	GER	338		8	5	13
106	80		Thomas	Mitterer	Hürth	1971	GER	641		12	1	13
106	80		Günter	Petri	Berlin	1957	GER	597		11	2	13
106	80		Dirk	Theisges Dr.	Hemer	1965	GER	636		9	4	13
111	85		Jörg	Chittka Dr.	Wietze	1964	GER	451		12	0	12
111	85		Alexander	Henschel	Lindewerra	1990	GER	550		5	7	12
111	85		Stefan	Hinrichsen	Koldenbüttel	1969	GER	661		10	2	12
111		27	Iris	Lenhard	Sulzbach	1966	GER	686	N/A	8	4	12
111	85		Kai	Pluschkat	Bad Fallingbostel	1974	GER	659		10	2	12
111	85		Thomas	Radzuweit	Hamburg	1965	GER	124		8	4	12
111	85		Thorsten	Schulte	Quickborn	1982	GER	431		5	7	12
111	85		Friedhelm	Tappe	Osnabrück	1957	GER	687	N	10	2	12
111	85		Andreas	Treiber	Heidelberg	1960	GER	530		6	6	12
120	93		Ralph	Benkert	Würzburg	1970	GER	689	N	8	3	11
120	93		Andreas	Bettingen	München	1965	GER	549		11	0	11
120	93		Michael	Blumenroth	Frankfurt/Main	1964	GER	403		7	4	11
120	93		Arne	Franck	Kaltenkirchen	1962	GER	175		11	0	11
120	93		Rob	Froonhoff	Amersfoort	1966	NED	119		8	3	11
120		28	Christiane	Küttner	Köln	1967	GER	654		8	3	11
120	93		Klaus	Mantel	Fellbach	1963	GER	480		7	4	11
120	93		Karl	Roch	Oberhausen	1963	GER	470		1	10	11
120	93		Dieter	Schaab	Augsburg	1973	GER	628		10	1	11
120		28	Vera	Thomas	Bad Rappenau	1960	GER	675		9	2	11
130	101		Karl-Wolfgang	Baumgarten	Weyhe	1952	GER	196		8	2	10
130		30	Rita	Brämer	Itzehoe	1963	GER	310		9	1	10
130		30	Annamaria	Di Felice	Roma	1957	ITA	643		7	3	10
130	101		Wolfgang	Gickler Dr.	Lahnstein	1959	GER	490		8	2	10
130	101		Stefan	Hantscher	Suhl-Heinrichs	1970	GER	492		2	8	10
130	101		Jörg	Lüdtke	Hamburg	1965	GER	559		6	4	10
130		30	Marion	Möhle	Darmstadt	1965	GER	282		2	8	10
130	101		Andreas	Riedel	Roßleben	1976	GER	472		8	2	10
130		30	Judith	Strack	München	1959	GER	548		10	0	10
130	101		Markus	Szarvas	Sonsbeck	1967	GER	424		10	0	10
140	107		Harald	Bootz	Hamburg	1974	GER	677		7	2	9
140	107		Norbert	Fender	Rutesheim	1959	GER	336		5	4	9
140		34	Birgit	Fender	Rutesheim	1963	GER	335		4	5	9
140		34	Angela	Gargano	Barletta	1961	ITA	115		8	1	9
140	107		Tom	Köhler	Steinfurt	1970	GER	507		5	4	9
140	107		Roland	Krauss	Kammerstein	1962	GER	408		8	1	9
140		34	Tanja	Meimann	Sassenberg	1972	GER	683	N/A	7	2	9
140	107		Joachim	Risch	Köln	1955	GER	360		7	2	9
140	107		Matthias	Sachse	Berlin	1964	GER	384		9	0	9
140	107		Michael	Scheele	Essen	1976	GER	602		7	2	9
140	107		Lars	Schläger	Bünde	1984	GER	388		5	4	9
140	107		Volker	Schmitz	Elmshorn	1972	GER	620		7	2	9
140	107		Johann	Spieker	Laar	1939	GER	135		6	3	9
140		34	Monika	Tegge-Walderstein	Norderstedt	1968	GER	477		5	4	9
154		38	Herta	de Buhr	Neukamperfehn	1960	GER	657		3	5	8
154	117		Karsten	Krause	Düsseldorf	1972	GER	547		3	5	8
154	117		Bodo	Makuszies	Winsen/Luhe	1958	GER	160		8	0	8
154	117		Ulrich	Niehuß	Hamburg	1969	GER	289		6	2	8
154		38	Petra	Niemeyer	Frankfurt/Main	1970	GER	635		7	1	8
154	117		Dirk	Nolte	Hannover	1982	GER	449		6	2	8
154	117		Ralf	Sweers	Emden	1963	GER	425		6	2	8
161	122		Jürgen	Beck	Gelsenkirchen	1953	GER	634		5	2	7
161	122		Wolfgang	Bernath	Waldbreitbach	1959	GER	395		7	0	7
161	122		Udo	Heidemann	Bielefeld	1970	GER	540		4	3	7
161	122		Markus	Pitz	Bad Driburg	1969	GER	406		7	0	7
161	122		Michele	Rizzitelli	Barletta	1946	ITA	116		6	1	7
161	122		Gerd	Schremmer	Plauen	1956	GER	363		5	2	7
161	122		Manfred	Westermann	Hannover	1949	GER	616		6	1	7
168	129		Rolf	Graubner	Hamburg	1955	GER	375		5	1	6
168	129		Marc	Hoppe	Reinheim	1979	GER	688	N	4	2	6
168	129		René	Huber	Ostrhauderfehn	1966	GER	517		2	4	6
168	129		Lutz	Messerschmidt	Magdeburg	1962	GER	575		6	0	6
168	129		Klaus	Neumeister	Gladenbach	1959	GER	13		6	0	6
168	129		Robert	Pöttger	Remshalden	1960	GER	392		2	4	6
168	129		Wolfgang	Ratsch	Walsrode	1951	GER	684	N	3	3	6
168		40	Janina	Rauhut	Berlin	1982	GER	693	N	6	0	6
168	129		Rafael	Siems	Fehmarn	1983	GER	625		6	0	6
168	129		Jörg	Theelen	Nettetal	1966	GER	672		5	1	6

Platz	m	w	Vorname	Name	Ort	Jg	Nat	Nr	St	M	U	Gesamt
178	138		Stefan	Bicher	Berlin	1982	GER	276		5	0	5
178		41	Regine	Dörnte	Kaltenkirchen	1963	GER	399		5	0	5
178	138		Volker	Dörr	Harthausen	1957	GER	574		5	0	5
178	138		Jürgen	Geier	Plochingen	1963	GER	600		3	2	5
178	138		Uwe	Klinger	Sindelfingen	1969	GER	508		5	0	5
178	138		Ewald	Komar	Weinheim	1950	GER	493		2	3	5
178	138		Martin	Lehner	Bayreuth	1963	GER	435		4	1	5
178		41	Eva	Schlüter	Hatzenbühl	1968	GER	274		1	4	5
178	138		Erik	Spatz	Hamburg	1970	GER	505		3	2	5
178	138		Winfried	Stoll	Offenburg	1964	GER	437		4	1	5
178	138		Michael	Weber	Stuttgart	1958	GER	87	E	2	3	5
178	138		Werner	Weber	Waiblingen	1962	GER	681	N	3	2	5
178	138		Hans-Joachim	Westphal	Berlin	1957	GER	393		4	1	5
191		43	Andrea	Anger	Asbach	1965	GER	668		1	3	4
191	149		Jürgen	Clausen	Nübel	1962	GER	374		2	2	4
191	149		Torsten	Hirschberger	Hannover	1964	GER	125		1	3	4
191	149		Dirk	Klatt	Montabaur	1959	GER	290		4	0	4
191	149		Carsten	Koczor	Kreuztal	1972	GER	496		2	2	4
191	149		Martin	Kostrewa	Fröndenberg	1964	GER	671		3	1	4
191	149		Gernot	Lang	Bad Hersfeld	1966	GER	665		4	0	4
191	149		Dieter	Merker	Hamburg	1966	GER	60		2	2	4
191	149		Danny	Reinhold	Bremen	1975	GER	669		3	1	4
191	149		Holger	Sawilla	Berne	1971	GER	553		4	0	4
191	149		Siegfried	Schmitz	Kiel	1946	GER	57		1	3	4
191	149		Klaus-Dieter	Schulze	Kropp	1952	GER	551		2	2	4
191	149		Jan	Seebode	Lindhorst	1972	GER	589		4	0	4
191		43	Nicola	Stelling	Aurich	1967	GER	592		4	0	4
191	149		Jürgen	Zach	Donzdorf	1968	GER	584		0	4	4
206		45	Verena	Hajek	Köln	1952	GER	503		3	0	3
206		45	Eva	Hassel	Kirchberg a.d. Jagst	1960	GER	624		2	1	3
206	162		Wolfgang	Möck	Linkenheim	1957	GER	207		2	1	3
206	162		Thomas	Pielke	Hamburg	1963	GER	361		3	0	3
206		45	Maria	Rolfes	Lohne	1954	GER	294		3	0	3
206	162		Jens	Schlosser	Bennewitz	1961	GER	430		3	0	3
206		45	Celina	Schnoor	Buxtehude	1994	GER	685	N	3	0	3
206	162		Manfred	Späth	Sersheim	1961	GER	660		2	1	3
214	166		Heinz	Jagemann	München	1959	GER	598		2	0	2
214	166		Rico	Markwart	Teltow	1987	GER	427		1	1	2
214	166		Manfred	Opl	Kassel	1957	GER	556		2	0	2
214	166		Ingolf	Winkler	Korschenbroich	1972	GER	309		2	0	2
218	170		Andreas	Bremer	Witten	1956	GER	468		0	1	1
218		49	Kerstin	Felser Prof. Dr.	Oppenheim	1973	GER	441		1	0	1
218	170		Florian	Heilers	Düsseldorf	1975	GER	373		1	0	1
218	170		Hans-Joachim	Meyer	Hamburg	1939	GER	2	E	0	1	1
218	170		Rainer	Pufahl	Schwarzenbek	1964	GER	273		1	0	1
218	170		Franz	Schwengler	Nürnberg	1963	GER	74		1	0	1
218	170		Jörg	Stepponat	Bad Homburg	1958	GER	509		1	0	1
218		49	Birgit	Stepponat	Bad Homburg	1965	GER	570		1	0	1
226	176		Frank	Berka	Hamburg	1970	GER	168		0	0	0
226	176		Johann	Delp	Bad Windsheim	1963	GER	694	N	0	0	0
226		51	Gunla	Eberle	Seevetal	1952	GER	179	I	0	0	0
226	176		Hartmut	Ehrlich	Lübeck	1941	GER	11		0	0	0
226	176		Klaus	Felser	Bellheim	1946	GER	463		0	0	0
226	176		Bernd	Gaemlich	Düsseldorf	1959	GER	64		0	0	0
226	176		Klaus-Peter	Mickel	Karlsruhe	1944	GER	381		0	0	0
226	176		Rafael	Penalba	Buttenheim	1960	GER	279		0	0	0
226	176		Uwe	Wingerning	Salzgitter	1963	GER	622		0	0	0
234	183	51								2904	1143	4047

100 MC Deutschland, Gesamt 30. Juni 2025 Rangliste

erstellt von Jörg Chittka, 22. Juli 2025

Platz	m	w	Vorname	Name	Ort	Jg	Nat	Nr	St	M	U	Gesamt	Stand
1	1		Christian	Hottas	Hamburg	1956	GER	1		2822	508	3330	31.12.24
2		1	Sigrid	Eichner	Berlin	1940	GER	4	E	1518	892	2410	30.06.25
3	2		Vito Piero	Ancora	San Vito die Normanni	1953	ITA	127		1457	433	1890	30.06.25
4	3		Willem	Mütze	Heerlen	1956	NED	254		768	1052	1820	31.12.24
5	4		Hans-Joachim	Meyer	Hamburg	1939	GER	2	E	1200	436	1636	30.06.25
6	5		Dietrich	Eberle	Seevetal	1951	GER	103		1215	354	1569	30.06.25
7	6		René	Wallesch	Geesthacht	1972	GER	12		1157	319	1476	31.12.22
8	7		Klaus	Neumann	Stuttgart	1952	GER	53		718	634	1352	30.06.25
9	8		Ingo	Kloss	Bremen	1970	GER	513		900	446	1346	30.06.25
10		2	Rosemarie	von Kocemba	Kiel	1944	GER	118		1115	225	1340	30.06.25
11	9		Peter	Wieneke	Hanfelde	1946	GER	42	I	1156	155	1311	31.12.21
12	10		Klaus-Peter	Ulmschneider	Ostfildern	1962	GER	202		847	404	1251	30.06.25
13	11		Michael	Kiene	Northheim	1971	GER	308		775	468	1243	30.06.25
14	12		Gerd	Junker	Wallenhorst	1956	GER	323		990	241	1231	30.06.25
15	13		Ben	Mol	Almere	1949	NED	37		953	213	1166	30.06.25
16		3	Cornelia	Feurich	Hamburg	1955	GER	458		863	283	1146	30.06.25
17		4	Christine	Schroeder	Hamburg	1958	GER	257		915	208	1123	31.12.24
18		5	Angela	Gargano	Barletta	1961	ITA	115		783	338	1121	30.06.25
19	14		Michele	Rizzitelli	Barletta	1946	ITA	116		796	305	1101	30.06.25
20	15		Michael	Turzynski	Hannover	1968	GER	10		899	193	1092	30.06.25
21	16		Dietmar	Mintgen	Nickenich	1954	GER	237		673	385	1058	30.06.25
22	17		Mario	Sagasser	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		935	107	1042	30.06.25
23	18		Bennie	De Vries	Stadskanaal	1965	NED	466		802	226	1028	30.06.25
24	19		Sjoerd	Slaaf	Groningen	1952	NED	[99]	v	872	138	1010	2022 (v)
25	20		Heinrich	Schütte	Nordstemmen	1956	GER	137		676	324	1000	31.12.23
26	21		Peer	Cavaleiro	Viersen	1981	GER	292		691	280	971	30.06.25
27	22		Manfred	Steckel	Köln	1955	GER	385		749	216	965	30.06.25
28	23		Jobst	von Palombini	Bückeberg	1969	GER	29		730	230	960	30.06.25
29	24		Burkhard	Löher	Wedel	1959	GER	409		727	188	915	30.06.25
30	25		Winfried	Böttjer	Bremen	1956	GER	358		617	291	908	30.06.25
31	26		Wolfgang	Gieler Prof. Dr.	Bad Neuenahr	1960	GER	389		746	143	889	30.06.25
32	27		Sivabalan	Pandian	Mumbai	1958	IND	457		801	75	876	31.12.24
33	28		Thomas	Radzuweit	Hamburg	1965	GER	124		724	128	852	30.06.25
34		6	Claudia	Cavaleiro Prof. Dr.	Viersen	1970	GER	248		660	190	850	30.06.25
35		7	Sylke	Kuhn	Kassel	1971	GER	422		725	115	840	30.06.25
35	29		Ulrich	Tomaschewski	Crailsheim	1954	GER	233		519	321	840	30.06.25
37		8	Sylvia	Frühauf	Bramsche	1964	GER	328		612	189	801	31.12.24
37	30		Ulrich	Heitfeldt	Hohenhameln	1957	GER	440		517	284	801	30.06.25
39	31		Christoph	Wenzel Dr.	Dortmund	1960	GER	44		667	129	796	30.06.25
40	32		Jürgen	Biallas	Iserlohn	1954	GER	148	I	300	482	782	31.12.21
41	33		Ralf	Loeber	Bornheim	1977	GER	414		745	30	775	30.06.25
42	34		Jörg	Koenig	Emmerthal	1949	GER	222		288	465	753	31.12.24
43	35		Ewald	Komar	Weinheim	1950	GER	493		258	482	740	30.06.25
44	36		Hans	Buis	Midwoud	1951	NED	554	I	642	95	737	31.12.22
45	37		Joachim	Kortyka	Speyer	1955	GER	287		354	376	730	30.06.25
46		9	Carolina	Agabiti	Montecastrilli	1963	ITA	637		632	92	724	30.06.25
47	38		Helmut	Braun	Bielefeld	1951	GER	192		681	33	714	30.06.25
48	39		Hans	Drexler Prof. Dr.	Braunschweig	1953	GER	122		399	312	711	31.12.23
49	40		Jürgen	Kuhlmeiy Dr.	Oldenburger	1938	GER	[43]	E/v	592	117	709	2023 (v)
50	41		Giuliano	Gennari	Terni	1949	ITA	638		618	83	701	30.06.25
51	42		Volkmar	Henke Dr.	Rheine	1944	GER	17		638	61	699	30.06.25
52	43		Uwe	Laig	Lengerich	1957	GER	432		496	195	691	30.06.25
53	44		Ralf	Dembeck	Geestland	1970	GER	518		404	269	673	30.06.25
54	45		Johann	Spiekler	Laar	1939	GER	135		557	115	672	30.06.25
55	46		Antonio	Salvatore	Campobasso (CB)	1954	ITA	653		571	89	660	30.06.25
56	47		Marcello	Arena	Rom	1957	ITA	680	N	518	116	634	30.06.25
57	48		Werner	Käter	Fuhlen	1952	GER	[434]	v	588	46	634	2022 (v)
58		10	Doris	Sagasser	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171	E	567	33	600	30.06.25
59	49		Christian	Marti	Zürich	1952	SUI	621		250	341	591	31.12.24
60	50		Bernhard	Hertinger	Laudenbach	1955	GER	[241]	v	350	223	573	2023 (v)
61	51		Dieter	Merker	Hamburg	1966	GER	60		434	137	571	30.06.25
62	52		Marcel	Heinig	Berlin	1981	GER	186		299	259	558	31.12.24
63	53		Ekkehard	Steuck	Taubenheim	1944	GER	[67]	v	452	103	555	2021 (v)
64	54		Wolfgang	Weitkämper	Edewecht	1960	GER	211	I	474	77	551	31.12.22
65	55		Marc	Fischer	Salzgitter	1973	GER	355		436	114	550	30.06.25
66	56		Kurt	Felle	Memmingen	1941	GER	5	P	364	185	549	31.12.99
67	57		Karl-Wolfgang	Baumgarten	Weyhe	1952	GER	196		477	69	546	30.06.25
68	58		Werner	Britz	Aurich	1945	GER	226		486	58	544	30.06.25

Platz	m	w	Vorname	Name	Ort	Jg	Nat	Nr	St	M	U	Gesamt	Stand
69		11	Sara	Kortyka	Speyer	1991	GER	351		254	284	538	30.06.25
70	59		Thorsten	Stohldreier	Hamburg	1971	GER	390		364	167	531	30.06.25
71	60		Andreas	Bremer	Witten	1956	GER	468		512	14	526	30.06.25
72	61		Bernd	Neumann	Vellmar	1951	GER	345		505	17	522	30.06.25
73	62		Rob	Froonhoff	Amersfoort	1966	NED	119		411	104	515	30.06.25
74	63		Karl-Ernst	Rösner	Haan	1938	GER	8	P	356	154	510	30.06.19
75	64		Klaus	Neumeister	Gladenbach	1959	GER	13		448	58	506	30.06.25
76		12	Rita	Brämer	Itzehoe	1963	GER	310		377	125	502	30.06.25
76	65		Bob	Dolphin	Renton	1929	USA	[104]	v	458	44	502	2021 (v)
76		12	Maria	Rolfes	Lohne	1954	GER	294		408	94	502	30.06.25
79	66		Klaus	Bangert	Bargfeld-Stegen	1958	GER	[288]	v	450	50	500	2024 (v)
80	67		Ole	Sporleder	Hamburg	1969	GER	152		399	90	489	31.12.24
81	68		Burkhard	Lachmann	Wehretal	1962	GER	604		252	235	487	30.06.25
82	69		Bodo	Abenhardt	Erfstadt	1968	GER	563		458	20	478	30.06.25
83		14	Annette	Bruns	Bad Dürkheim	1967	GER	565		300	177	477	30.06.25
84	70		Wojciech Piotr	Mehl	Stockelsdorf	1951	GER	450		465	10	475	30.06.25
84	70		Hans	Würll	Rödinghausen	1961	GER	320		322	153	475	30.06.25
86	72		Paolo Francesco	Gino	Novara	1961	ITA	380		422	48	470	31.12.20
87	73		Siegfried	Schmitz	Kiel	1946	GER	57		359	106	465	30.06.25
88		15	Jana	Bieler	Berlin	1979	GER	501		353	109	462	30.06.25
89	74		Karl	Rohwedder	Berlin	1955	GER	[81]	v	216	244	460	2023 (v)
90	75		Rolf	Frank	Hohenaspe	1937	GER	6		354	105	459	30.06.23
91	76		Michael	Weber	Stuttgart	1958	GER	87	E	385	73	458	30.06.25
92	77		Christoph	Randt	Mannheim	1954	GER	139		393	57	450	31.12.24
93		16	Anja	Reddert	Bergisch Gladbach	1975	GER	542		364	83	447	30.06.25
94	78		Jörg	Gerlach	Bergkamen	1960	GER	208		316	129	445	31.12.24
94	78		Hans-Werner	Rehers Dr.	Osnabrück	1947	GER	285		334	111	445	31.12.24
96		17	Ruth	Jäger	Rodgau	1952	GER	651		182	259	441	31.12.24
97		18	Beate	Gröhn	Kaltenkirchen	1962	GER	346		399	41	440	31.12.24
98	80		Günter	Liegmann	Osnabrück	1956	GER	319		272	166	438	31.12.24
98	80		Harald	Petersen	Kiel	1943	GER	[106]	v	361	77	438	2024 (v)
100	82		Sven	Peemöller	Bad Oldesloe	1968	GER	269		381	52	433	31.12.22
101	83		Jens	Hunhold	Rathenow	1968	GER	367		349	81	430	31.12.24
102	84		Martin	Traeder	Hamburg	1990	GER	307		336	92	428	30.06.25
103		19	Cornelia	Balke	Berlin	1965	GER	356		152	268	420	30.06.24
104	85		Joachim	Barthelmann	Koblenz	1949	GER	191	I	233	184	417	31.12.19
105	86		Günter	Heyer	Kiel	1938	GER	212	I	368	48	416	31.12.22
105	86		Gerd-Rudi	Papcke	Stuttgart	1933	GER	[100]	v	383	33	416	2023 (v)
107	88		Michael	Bieler	Berlin	1978	GER	502		315	95	410	31.12.24
108		20	Martina	Ramthun	Hamburg	1964	GER	369		291	116	407	30.06.25
108	89		Thorsten	Schulte	Quickborn	1982	GER	431		221	186	407	30.06.25
110		21	Gabriele	Eisele	Kropp	1963	GER	354		277	128	405	30.06.25
110	90		Mukir	Gluhic	Hamburg	1965	BIH	560		286	119	405	30.06.25
112	91		Karl-Heinz	Jost	Kiel	1937	GER	[48]	v	244	156	400	2016 (v)
113	92		Jürgen	Haschen	Kassel	1962	GER	331		308	90	398	30.06.25
114	93		Christoph	Jaekel	Hamburg	1973	GER	467		364	29	393	30.06.25
115		22	Katrin	Neugebauer	Stadthagen	1986	GER	531		276	115	391	30.06.25
116	94		Rolf	Graubner	Hamburg	1955	GER	375		301	89	390	30.06.25
117	95		Frank	Jungclaus	Wedemark	1969	GER	413		219	169	388	30.06.25
118	96		Davor	Bendin	Kiel	1971	GER	151		208	176	384	30.06.25
119	97		Frank-Ulrich	Etzrodt	Berlin	1952	GER	217		253	130	383	31.12.21
120	98		Arne	Franck	Kaltenkirchen	1962	GER	175		381	1	382	30.06.25
121	99		Gerhard	Reinhard-Miltz	Kreuzlingen	1956	SUI	260		335	43	378	31.12.23
122	100		Frank	Berka	Hamburg	1970	GER	168		254	120	374	30.06.25
123	101		Udo	Pitsch	Wehringen	1953	GER	642		234	134	368	30.06.24
124		23	Tanya	Ostapenko	Landolfshausen	1984	USA	491		137	222	359	30.06.25
125	102		Michael	Blumenroth	Frankfurt/Main	1964	GER	403		262	96	358	30.06.25
126	103		Falko	Haase	Hamburg	1969	GER	342		321	36	357	30.06.24
127	104		Ralf	Vollmer	Buxtehude	1962	GER	255	I	269	87	356	30.06.21
128	105		Sascha	Dehling	Berlin	1977	GER	526		210	145	355	30.06.25
129	106		Franz	Schwengler	Nürnberg	1963	GER	74		352	0	352	30.06.25
129	106		Jens-Peter	Wrage	Bad Oldesloe	1965	GER	372		309	43	352	31.12.23
131	108		Wolfgang	Schulz	Barsinghausen	1968	GER	511		233	118	351	30.06.25
132	109		Christian	Fehling	Marschacht	1971	GER	340		278	72	350	30.06.22
133	110		Steve	Dolezych	Obernholz	1983	GER	482		278	68	346	30.06.25
133	110		Mirko	Leffler	Suhl	1970	GER	338		162	184	346	30.06.25
133	110		Diethard	Steinbrecher	Cottbus	1952	GER	232		150	196	346	31.12.23
136	113		Detlef	Klatt	Leverkusen	1966	GER	439		312	31	343	30.06.25
137	114		Werner	Sonntag	Ostfildern	1926	GER	[3]	E/v	190	149	339	2021 (v)
138		24	Barbara	Szlachetka	Hamburg	1956	POL	[28]	E/v	279	57	336	2005 (v)
139		25	Monika	Tegge-Walderstein	Norderstedt	1968	GER	477		244	91	335	30.06.25
140	115		Matthias	Kröling	Köln	1989	GER	514		210	123	333	31.12.24
141	116		Jakob Levi	Stahlberg	Hamburg	1971	GER	416		288	45	333	31.12.24
142		26	Erika	Köhn	Tangstedt	1956	GER	272		304	28	332	31.12.24

Platz	m	w	Vorname	Name	Ort	Jg	Nat	Nr	St	M	U	Gesamt	Stand
143	117		Martin	Kühne	Cuxhaven	1968	GER	572		286	41	327	30.06.25
144	118		Wolfgang	Kieselbach	Buchholz	1952	GER	223	I	314	11	325	31.12.17
145		27	Gunla	Eberle	Seevetal	1952	GER	179	I	251	73	324	30.06.25
145	119		Jürgen	Klopfer	Stuttgart	1978	GER	578		189	135	324	30.06.25
145	119		Hartmann	Stampfer	Völs am Schlern	1960	ITA	301	P	304	20	324	30.06.22
148	121		Jörg	Chittka Dr.	Wietze	1964	GER	451		319	3	322	30.06.25
148		28	Marion	Möhle	Darmstadt	1965	GER	282		231	91	322	30.06.25
150	122		Christian	Pflügler	Telgte	1967	GER	253		205	114	319	31.12.24
151	123		Stefan	Bicher	Berlin	1982	GER	276		159	159	318	30.06.25
151	123		Patrik	Schmidt	Hamburg	1946	GER	9	I	277	41	318	05.09.20
153	125		Karl-Walter	Decius Dr.	Bünde	1949	GER	357		214	103	317	31.12.24
153	125		Friedrich	Iffert	Kassel	1944	GER	32	I	215	102	317	31.12.17
153	125		Detlef	Korioth	Bad Salzufen	1948	GER	546		159	158	317	30.06.25
156	128		Kurt	Gormanns	Bramsche	1951	GER	270		230	85	315	31.12.23
157	129		Rainer	Pufahl	Schwarzenbek	1964	GER	273		272	41	313	30.06.25
158	130		Roland	Krauss	Kammerstein	1962	GER	408		207	105	312	30.06.25
159	131		Andreas	Bettingen	München	1965	GER	549		289	22	311	30.06.25
160	132		Martin	Törber	Hamburg	1975	GER	485		300	10	310	30.06.25
161	133		Jürgen	Bultmann	Asendorf	1961	GER	438		200	109	309	30.06.25
161	133		Norbert	Fender	Rutesheim	1959	GER	336		163	146	309	30.06.25
161		29	Birgit	Fender	Rutesheim	1963	GER	335		169	140	309	30.06.25
164		30	Dorota	Hinz	Eckernförde	1971	GER	486		241	67	308	30.06.25
165	135		Lars	Schläger	Bünde	1984	GER	388		161	146	307	30.06.25
166	136		Götz W.	Eipper	Hamburg	1934	GER	114	I	287	19	306	31.12.15
166	136		Friedhelm	Weidemann	Sassenburg-Stüde	1959	GER	16		269	37	306	30.06.22
168	138		Ulrich	Niehuß	Hamburg	1969	GER	289		251	54	305	30.06.25
168		31	Judith	Strack	München	1959	GER	548		288	17	305	30.06.25
170		32	Inka	Barz	Neu Wulmstorf	1971	GER	532		176	127	303	30.06.25
171	139		Pater Tobias	Breer	Duisburg	1963	GER	534		269	32	301	30.06.25
171		33	Dehen	Isman	Köln	1967	AUT	469		270	31	301	31.12.23
171		33	Eva	Schlüter	Hatzenbühl	1968	GER	274		171	130	301	30.06.25
174	140		Lothar	Gehrke	Hamburg	1939	GER	[85]	E/v	266	29	295	2010 (v)
174		35	Ute	Karklis	Steinhagen	1969	GER	567		172	123	295	30.06.25
176	141		Dirk	Kahlmeyer	Wallenhorst	1966	GER	577		249	45	294	30.06.25
177	142		Rico	Markwart	Teltow	1987	GER	427		201	91	292	30.06.25
178	143		Christoph	Holzappel	Stuttgart	1961	GER	612		144	147	291	30.06.25
178	143		Gerhard	Loger	Oldenburg	1959	GER	378		224	67	291	30.06.25
180	145		Peter	Kummer	Hamburg	1953	GER	329		246	42	288	30.06.25
181	146		Andreas	Giersberg	Bochum	1965	GER	359		166	121	287	31.12.24
182	147		Dirk	Klatt	Montabaur	1959	GER	290		223	61	284	30.06.25
183	148		Jens	Körner	Leipzig	1972	GER	512		255	28	283	31.12.24
184	149		Joachim	Neuhaus	Hamburg	1959	GER	[321]	v	251	31	282	2016 (v)
185	150		Andreas	Treiber	Heidelberg	1960	GER	530		140	140	280	30.06.25
186	151		Ralf	Lietz	Wildeshausen	1961	GER	453		155	120	275	31.12.23
187	152		Joachim	Risch	Köln	1955	GER	360		161	113	274	30.06.25
188		36	Daniela	Dilling	Bad Freienwalde	1962	GER	264		129	144	273	31.12.19
189	153		Eberhard	Ostertag	Stuttgart	1946	GER	586		176	96	272	31.12.23
189	153		Dieter	Wolf	Röpersdorf	1939	GER	[15]	v	249	23	272	2020 (v)
191	155		Peter	Burns	Essex	1947	GBR	[296]	v	270	0	270	2023 (v)
191	155		Hans-Jürgen	Hetzel	Ellerbek	1962	GER	332		210	60	270	31.12.24
191		37	Birgit	Lennartz	Lohmar	1965	GER	658		185	85	270	31.12.24
194	157		Karl	Roch	Oberhausen	1963	GER	470		98	171	269	30.06.25
195	158		Peter	Spiekermann	Ahnatal	1954	GER	462		213	55	268	31.12.23
196	159		Bernd	Seitz	Regensburg	1939	GER	55	I	108	153	261	06.08.19
196	159		Bernhard	Sesterheim	Trier	1945	GER	121	I	174	87	261	31.12.09
198	161		Andreas	Riedel	Roßleben	1976	GER	472		209	50	259	30.06.25
199	162		Michael	Nielsen	Broby	1970	DEN	311	I	214	43	257	07.07.12
199	162		Thomas	Schiebel	Dresden	1954	GER	[84]	v	210	47	257	2006 (v)
201	164		Thorsten	Habedank	Warburg	1973	GER	569		210	45	255	31.12.24
202	165		Han	Frenken	Stein	1962	NED	93	P	158	95	253	31.12.22
203	166		Gabriel	Schlüter	Hatzenbühl	1949	GER	[220]	v	104	149	253	2016 (v)
204	167		Stephan	Barz	Neu Wulmstorf	1965	GER	571		185	67	252	30.06.25
204	167		Bernd	Hadeler	Bremervörde	1967	GER	619		165	87	252	30.06.25
204	167		Friedrich	Helle	Lage	1964	GER	655		124	128	252	30.06.25
204	167		Peter	Kellermann	Wentorf	1957	GER	271		216	36	252	31.12.22
204	167		Jürgen	Reuter	Lebach	1966	GER	487		170	82	252	30.06.25
209		38	Claudia	Erdmann	Kaltenkirchen	1963	GER	244	I	233	18	251	30.06.17
209	172		Jan	Kuhlmann Dr.	Geestland	1969	GER	582		180	71	251	30.06.25
209	172		Otmar	Rüdig	Neuwied	1943	GER	89	I	154	97	251	31.12.15
212	174		Michael	Richter	Braunschweig	1956	GER	157		167	83	250	31.12.24
212		39	Katrin	Tüg-Hilbert	Kasseedorf	1970	GER	564		158	92	250	31.12.24
214		40	Annamaria	Di Felice	Roma	1957	ITA	643		169	80	249	30.06.25
214	175		Axel	Zachau	Viersen	1974	GER	558		216	33	249	30.06.25
216	176		Peter	Martin	Bad Hersfeld	1965	GER	523		113	135	248	30.06.25

Platz	m	w	Vorname	Name	Ort	Jg	Nat	Nr	St	M	U	Gesamt	Stand
216	176		Reinhold	Serafin	Gießen	1934	GER	[56]	v	172	76	248	2015 (v)
218		41	Madeleine	Hamburger	Rostock	1963	GER	538		90	157	247	30.06.25
219	178		Gerd	Schremmer	Plauen	1956	GER	363		168	78	246	30.06.25
220	179		Konrad	Schwarz	Barmstedt	1956	GER	62	I	188	57	245	31.12.09
220	179		Torsten	Weismann	Breisach	1975	GER	442		178	67	245	30.06.25
222		42	Rabea	Reinhold	Nordstrand	1991	GER	626		192	52	244	30.06.25
223	181		Jürgen	Frey	Otterndorf	1971	GER	394		175	67	242	18.10.22
223	181		Jörg	Lüdtke	Hamburg	1965	GER	559		194	48	242	30.06.25
223	181		Klaus	Mantel	Fellbach	1963	GER	480		104	138	242	30.06.25
223	181		Jürgen	Schulz	Apfelstädt	1947	GER	256		176	66	242	31.12.22
227	185		Robert	Pöttger	Remshalden	1960	GER	392		102	139	241	30.06.25
227	185		Matthias	Sachse	Berlin	1964	GER	384		221	20	241	30.06.25
229	187		Andres	Andreesen	Wittmund	1966	GER	325	I	197	43	240	31.12.17
229	187		Achim	Kießling	München	1939	GER	65	I	224	16	240	31.12.06
231	189		Winfried	Stoll	Offenburg	1964	GER	437		184	53	237	30.06.25
232	190		Torsten	Schacht	Norderstedt	1961	GER	162		213	23	236	31.12.24
232	190		Hans-Joachim	Westphal	Berlin	1957	GER	393		192	44	236	30.06.25
234	192		Johann	Delp	Bad Windsheim	1963	GER	694	N	130	105	235	30.06.25
234		43	Irina	Meyer	Osnabrück	1970	GER	585		188	47	235	30.06.25
236	193		Torsten	Hirschberger	Hannover	1964	GER	125		132	100	232	30.06.25
236	193		Frank	Hoffmann	Horneburg	1964	GER	371		221	11	232	31.12.18
238	195		Jörn	Hesse	Freden	1974	GER	488		146	85	231	31.12.24
239	196		Karsten	August	Hamburg	1979	GER	520		170	60	230	31.12.23
240		44	Gabi	Schumacher	Vechta	1971	GER	445		89	140	229	31.12.22
241	197		Alexander	Hahn	Lensahn	1970	GER	524		170	58	228	30.06.25
242	198		Alexander	Grosser	Bassum	1977	GER	601		162	62	224	30.06.25
242	198		Bodo	Makuszies	Winsen/Luhe	1958	GER	160		200	24	224	16.06.25
244	200		Markus	Szarvas	Sonsbeck	1967	GER	424		186	32	218	30.06.25
245	201		Johan	Wander	Nagele	1960	NED	648	N	84	133	217	31.12.24
246		45	Petra	Berkath	Walsrode	1972	GER	561		132	84	216	31.12.24
246	202		Klaus	Rohde	Jena	1942	GER	33	I	184	32	216	30.06.22
246	202		Lothar	Tauber	Zwickau	1935	GER	[68]	v	196	20	216	2018 (v)
249	204		Martin	Rauf	Winsen/Luhe	1960	GER	396	I	168	47	215	31.12.19
250	205		Robert	Boyde-Wolke	Zeuthen	1974	GER	545		177	37	214	31.12.24
250	205		Wolfgang	Möck	Linkenheim	1957	GER	207		167	47	214	30.06.25
252	207		Wolfgang	Bernath	Waldbreitbach	1959	GER	395		168	45	213	30.06.25
252	207		Ralf	Sweers	Emden	1963	GER	425		194	19	213	30.06.25
254	209		Rüdiger	Littwin	Dorsten	1953	GER	306	I	144	68	212	31.12.16
255	210		Lars	Braemer	Walsrode	1972	GER	562		128	83	211	31.12.24
255	210		Frank	Danger	Hamburg	1964	GER	521		192	19	211	30.06.25
255	210		Dieter	Reich	Ahnatal	1942	GER	436	I	211	0	211	31.12.21
258	213		Hermann	Heyer	Winningen	1960	GER	420		138	70	208	31.12.22
259	214		Wolfgang	Punge	Bünde	1964	GER	343	I	167	40	207	30.06.21
260	215		Andreas	Soff	Unterwellenborn	1960	GER	281	I	161	46	207	31.12.18
261	216		Kay	Giese	Buxtehude	1971	GER	318		93	112	205	30.06.23
261		46	Sabine	Kühl	Alveslohe	1968	GER	471		196	9	205	31.12.24
261	216		Thorsten	Scheper	Langförden	1965	GER	410		163	42	205	31.12.22
261		46	Claudia	Ulrich	Ditzingen	1969	GER	537		87	118	205	31.12.24
265	218		Günter	Bellwart	Sachsenburg-Stüde	1941	GER	142	I	199	5	204	31.12.17
265	218		Hartmut	Ehrlich	Lübeck	1941	GER	11		141	63	204	30.06.25
265		48	Kerstin	Felser Prof. Dr.	Oppenheim	1973	GER	441		179	25	204	30.06.25
265	218		Manfred	Gaudi	Bergen	1960	GER	277		191	13	204	31.12.24
265	218		Gottfried	Schäfers	Altenberge	1938	GER	178	I	199	5	204	31.12.13
265	218		Dirk	Schreiber	Hamburg	1970	GER	640		160	44	204	31.12.24
271	223		Erik	Spatz	Hamburg	1970	GER	505		150	53	203	30.06.25
272	224		Detlef	Hammann	Stade	1965	GER	555		115	87	202	30.06.22
272	224		Udo	Heidemann	Bielefeld	1970	GER	540		111	91	202	30.06.25
272	224		Reinhold	Krause	Stuttgart	1957	GER	605		165	37	202	30.06.25
275		49	Sabine	Schneider	Hachenburg	1963	GER	201	P	188	13	201	31.12.10
276	227		Werner	Kerkenbusch	Oberhausen	1947	GER	366		192	8	200	31.12.23
276		50	Martina	Pahmeyer	Bünde	1967	GER	587		112	88	200	30.06.25
276	227		Ralf K.	Schubert	Frankfurt/Main	1968	GER	397		191	9	200	31.12.24
279	229		Thomas	Berkmann	Hannover	1968	GER	478		105	94	199	30.06.23
279	229		Stefan	Hantscher	Suhl-Heinrichs	1970	GER	492		102	97	199	30.06.25
281	231		Alexander	Henschel	Lindewerra	1990	GER	550		93	105	198	30.06.25
281	231		Markus	Sembach	Kamen	1962	GER	362		151	47	198	31.12.19
283	233		Klaus	Wolfgramm	Herford	1957	GER	339		179	15	194	31.12.20
283	233		Jürgen	Zach	Donzdorf	1968	GER	584		54	140	194	30.06.25
285	235		Günter	Antoni	Buxtehude	1941	GER	225	I	151	41	192	31.12.20
285	235		Wolfgang	Gickler Dr.	Lahnstein	1959	GER	490		156	36	192	30.06.25
285	235		Helmut	Jung	Kaltenkirchen	1935	GER	[174]	v	190	2	192	2007 (v)
285	235		Heiko	Luther	Neunkirchen a Br	1966	GER	527		176	16	192	31.12.23
289	239		Jürgen	Clausen	Nübel	1962	GER	374		121	69	190	30.06.25
289	239		Heiko	von der Ahé	Langenhagen	1972	GER	583		92	98	190	31.12.24

Platz	m	w	Vorname	Name	Ort	Jg	Nat	Nr	St	M	U	Gesamt	Stand
291	241		Heinz	Lorber	Hannover	1965	GER	7	I	175	13	188	31.12.07
292	242		Markus	Pitz	Bad Driburg	1969	GER	406		164	23	187	30.06.25
293	243		Wolfgang Peter	Mnich	Odenthal	1962	GER	537		184	1	185	31.12.24
293	243		Peter	Orth	Vellmar	1943	GER	[426]	v	167	18	185	2023 (v)
293	243		Rafael	Penalba	Buttenheim	1960	GER	279		144	41	185	30.06.25
293	243		Sven	Ziegler	Ratingen	1977	GER	433	I	118	67	185	31.12.19
297	247		Carsten	Nuhn	Bremen	1968	GER	623		93	90	183	30.06.25
298	248		Carsten	Koczor	Kreuztal	1972	GER	496		124	58	182	30.06.25
299	249		Sven	Sonnenberg	Hemmingstedt	1967	GER	656		155	27	182	30.06.25
300	250		Hans	Jäger	Meckesheim	1968	GER	444		101	78	179	30.06.24
300	250		Günter	Petri	Berlin	1957	GER	597		157	22	179	30.06.25
302	252		Dieter	Brendemühl	Lontzen	1939	BEL	580		113	62	175	31.12.23
302	252		Florian	Heilers	Düsseldorf	1975	GER	373		138	37	175	30.06.25
302	252		Ernst-Otto	Kimita	Rieseby	1954	GER	185	I	150	25	175	31.12.15
302	252		Andreas	Pluta	Lotte	1981	GER	599		125	50	175	30.06.25
306	256		Hanno	Höper	Lensahn	1960	GER	387		115	59	174	31.12.24
306	256		Andre	Willems	Troisdorf	1967	GER	108	I	148	26	174	31.12.10
308	258		Wolfgang	Rohwedder	Büsum	1962	GER	443		172	1	173	31.12.24
308	258		Antonius	Steinberg	LenneStadt	1947	GER	24	P	165	8	173	31.12.14
310	260		Karsten	Krause	Düsseldorf	1972	GER	547		119	52	171	30.06.25
310	260		Thomas	SchmidtKonz	Forchheim	1959	GER	291	I	115	56	171	31.12.19
310	260		Nico	Swart	Groningen	1977	NED	632		113	58	171	30.06.25
313	263		Bernd	Gaemlich	Düsseldorf	1959	GER	64		161	8	169	30.06.25
313	263		Frank	Gruhn	Salzgitter	1965	GER	376		120	49	169	31.12.24
315	265		Helmut	Datzmann	Roth	1946	GER	198	I	111	57	168	30.06.18
315	265		Helmut	Hummel	Waldkirch	1942	GER	97	I	153	15	168	31.12.07
317	267		Wilhelm	Deutsch	Leopoldshöhe	1939	GER	216	I	141	26	167	31.12.18
318	268		Horst	Jendrasch	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58	I	123	43	166	31.12.14
319	269		Gerrit	Preine	Bomlitz	1962	GER	[383]	v	145	20	165	2024 (v)
320	270		Volker	Dörr	Harthausen	1957	GER	574		75	87	162	30.06.25
320	270		Klaus	Felser	Bellheim	1946	GER	463		144	18	162	30.06.25
320	270		René	Huber	Osthauderfehn	1966	GER	517		103	59	162	30.06.25
320	270		Holger	Sawilla	Berne	1971	GER	553		97	65	162	30.06.25
324	274		Manfred	Opl	Kassel	1957	GER	556		152	9	161	30.06.25
325	275		Peter	Heeger	Rheine	1961	GER	473		160	0	160	31.12.24
325	275		Martin	Lehner	Bayreuth	1963	GER	435		148	12	160	30.06.25
327	277		Ronny	Gleichmann	Erfurt	1972	GER	576		2	157	159	31.12.24
327	277		Dirk	Nolte	Hannover	1982	GER	449		127	32	159	30.06.25
329	279		Thomas	Pielke	Hamburg	1963	GER	361		152	5	157	30.06.25
329	279		Harald	Retzlaff	Bochum	1961	GER	341		96	61	157	30.06.24
331		51	Tanja	Niedick	Neuenkirchen	1975	GER	495		68	88	156	31.12.24
332	281		Tapani	Larimo	Seinäjäki	1950	FIN	120	I	155	0	155	31.12.18
333	282		Sebastian	Krampe	Warendorf	1984	GER	662		67	86	153	30.06.25
333	282		Meinulf	Krön	Hamburg	1963	GER	230	I	141	12	153	30.06.15
335	284		Klaus	Herbst	Mainz	1954	GER	238	I	152	0	152	12.08.14
335	284		Günter	Schmidt	Wermisdorf	1952	GER	417	I	140	12	152	31.12.20
337	286		Sebastian	Roth Dr.	Bischofswiesen	1970	GER	293		112	38	150	20.04.22
337	286		Armin	Storz	Lichtenwald	1960	GER	421		92	58	150	31.12.24
339	288		Lutz	Messerschmidt	Magdeburg	1962	GER	575		137	12	149	30.06.25
339	288		Alfred	Waßmer	Albar/Werdorf	1959	GER	163	I	104	45	149	31.12.14
341	290		Jörg Ulrich	Leiker	Cuxhaven	1967	GER	386	I	102	44	146	30.06.20
341	290		Bernhard	Rensmann	Bawinkel	1964	GER	594		146	0	146	31.12.23
343	292		Jens	Hoffmann	Laasdorf	1967	GER	456		64	81	145	31.12.22
343	292		Roman	Javed	Rietberg	1985	GER	533		114	31	145	31.12.23
343	292		Lars	Koppmann	Leopoldshöhe	1969	GER	629		79	66	145	31.12.24
346	295		Dieter Max	Elster	Bochum	1956	GER	476		144	0	144	31.12.24
346		52	Dagmar	Liszewitz	Köln	1962	GER	[210]	v	61	83	144	2017 (v)
346	295		Dirk	Theisges Dr.	Hemer	1965	GER	636		109	35	144	30.06.25
346	295		Manfred	Westermann	Hannover	1949	GER	616		142	2	144	30.06.25
350		53	Judith	Baumann	Jockgrim	1972	GER	536		119	24	143	31.12.23
350		53	Melanie	Schulte	Wolfhagen	1979	GER	664		69	74	143	30.06.25
350	298		Ingolf	Winkler	Korschenbroich	1972	GER	309		121	22	143	30.06.25
353	299		Werner	Frech	Lahnau	1950	GER	92	I	80	62	142	31.12.03
354		55	Eva	Hassel	Kirchberg a.d. Jagst	1960	GER	624		79	62	141	30.06.25
355	300		Tom	Köhler	Steinfurt	1970	GER	507		113	27	140	30.06.25
355	300		Heiko	Wendefeuer	Magdeburg	1982	GER	278	I	119	21	140	31.12.17
357	302		Frank	Dieter	Bad Soden Salmü.	1964	GER	579		136	3	139	31.12.24
358	303		Oliver	Scheer	Hamburg	1967	GER	165	I	87	52	139	05.08.20
359	304		Holger	Deifuß Dr.	Ascheberg	1968	GER	541		121	17	138	31.12.24
359	304		Jürgen	Geier	Plochingen	1963	GER	600		47	91	138	30.06.25
359	304		Hans-Dieter	Penning	Leer	1962	GER	519		83	55	138	31.12.22
359	304		Jens	Schlosser	Bennewitz	1961	GER	430		135	3	138	30.06.25
363		56	Regine	Dörnte	Kaltenkirchen	1963	GER	399		137	0	137	30.06.25
363		56	Birgit	Graupner	Neumünster	1967	GER	666		129	8	137	30.06.25

Platz	m	w	Vorname	Name	Ort	Jg	Nat	Nr	St	M	U	Gesamt	Stand
363	308		Thorsten	Janßen	Winsen / Luhe	1972	GER	258		106	31	137	31.12.22
363	308		Uwe	Klinger	Sindelfingen	1969	GER	508		117	20	137	30.06.25
367	310		Schek kee	Lo	Hamburg	1966	GER	134	I	102	34	136	31.12.07
367	310		Wolfgang	Menzel	Sankt Augustin	1955	GER	535	I	105	31	136	31.12.22
367	310		Michael	Menzhausen	Bielefeld	1956	GER	614		91	45	136	31.12.24
367	310		Fritz	Rietkötter	Wildeshausen	1966	GER	419	I	106	30	136	31.12.19
367	310		Rafael	Siems	Fehmarn	1983	GER	625		99	37	136	30.06.25
367		58	Nicola	Stelling	Aurich	1967	GER	592		80	56	136	30.06.25
373	315		Dieter	Albrecht	Gerlingen	1941	GER	377	I	45	90	135	31.12.20
373	315		Uwe	Drechsel Dr.	Bad Elster	1958	GER	411		135	0	135	31.12.24
373	315		Willi	Müller	Kaltenborn	1947	GER	195	I	90	45	135	31.12.09
373		59	Steffi	Reich Dr.	Hettstedt	1964	GER	676		66	69	135	31.12.24
377	318		Patrick	Hussel	Springe	1980	GER	516		91	43	134	31.12.23
377	318		Dieter	Schaab	Augsburg	1973	GER	628		109	25	134	30.06.25
377	318		Bernhard	Teicher	Ostbevern	1943	GER	51	I	102	32	134	31.12.07
380	321		Otto	Liedtke	Gifhorn	1960	GER	[176]	v	108	25	133	2012 (v)
381		60	Petra	Niemeyer	Frankfurt/Main	1970	GER	635		113	19	132	30.06.25
381	322		Jörg	Stepponat	Bad Homburg	1958	GER	509		121	11	132	30.06.25
383	323		Andreas	Walendy	Vellmar	1982	GER	479		121	10	131	31.12.22
384	324		Markus	Korölus	Freiburg	1993	GER	324	I	107	23	130	31.12.14
384	324		Hirendra	Kurani	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246	I	116	14	130	31.12.09
386	326		Michael	Scheele	Essen	1976	GER	602		82	47	129	30.06.25
386	326		Ingo	Schulze	Horb	1948	GER	49	I	42	87	129	30.06.14
388	328		Kai	Pluschkat	Bad Fallingbostal	1974	GER	659		104	24	128	30.06.25
388		61	Andrea	Selent	Hannover	1966	GER	498		64	64	128	31.12.22
388	328		René	Slavik	Kirchheim-Teck	1969	GER	649		112	16	128	31.12.24
388	328		Uwe	Wingerning	Salzgitter	1963	GER	622		26	102	128	30.06.25
392	331		Thorsten	Grandt	Munkbrarup	1980	GER	663		67	60	127	31.12.24
392	331		Tobias	Knaack	Hamburg	1975	GER	590		105	22	127	31.12.24
392	331		Norbert	Schmid	Hamburg	1950	GER	159	I	121	6	127	31.12.05
395		62	Luzie	Boenigk	Berlin	1962	GER	429		93	33	126	31.12.23
395	334		Martin	Eitel	Vaihingen an der Ems	1991	GER	667		114	12	126	30.06.25
395	334		Hartmut	Feldmann	Uetze	1965	GER	544		126	0	126	31.12.23
395		62	Verena	Hajek	Köln	1952	GER	503		125	1	126	30.06.25
395	334		Jürgen	Kopp	Tremsbüttel	1948	GER	101	I	104	22	126	30.06.16
395	334		Volker	Schmitz	Elmshorn	1972	GER	620		116	10	126	30.06.25
395	334		Bruno	Witt	Zerf	1953	GER	283	I	101	25	126	29.03.16
402	339		Thomas	Busse	Bernterode	1965	GER	481		124	1	125	31.12.24
402	339		Thomas	Mitterer	Hürth	1971	GER	641		105	20	125	30.06.25
402	339		Klaus-Dieter	Schulze	Kropp	1952	GER	551		106	19	125	30.06.25
402	339		Reinhard	Schwie	Wesseln	1961	GER	460	I	115	10	125	30.06.20
406	343		Wolfgang	Kahlert	Seevetal	1950	GER	224	I	100	24	124	30.06.20
406	343		Michael	Labs	Berlin	1961	GER	322		92	32	124	31.12.24
406	343		Jan	Seebode	Lindhorst	1972	GER	589		90	34	124	30.06.25
409	346		Mike	Baade	Wunstorf	1973	GER	552		88	35	123	30.06.24
409	346		Hans	Petermann	Riedlingen-Zwief.	1948	GER	412	I	95	28	123	31.12.19
409	346		Martin	Schöll	Augsburg	1972	GER	370	I	120	3	123	31.12.17
412	349		Evert	Delbanco Dr.	Köln	1969	GER	314		122	0	122	31.12.23
412	349		Arne Andre	Funke	Berlin	1989	GER	610		66	56	122	31.12.24
412	349		Wolfgang	Kiderlen	Offenburg	1941	GER	337		88	34	122	31.12.23
412		64	Christiane	Küttner	Köln	1967	GER	654		110	12	122	30.06.25
416	352		Jörg	Bartz	Kremmen	1963	GER	566		99	22	121	31.12.24
416	352		Sven	Grebe	Niestetal	1969	GER	568		112	9	121	31.12.24
416		65	Katja	Pfenningschmidt-Redeker	Bielefeld	1973	GER	674		65	56	121	30.06.25
419	354		Christopher	Greenaway	Stuttgart	1974	GER	588		92	28	120	31.12.24
419	354		Johannes	Mohr	Mörfelden	1934	GER	[126]	v	82	38	120	2018 (v)
421	356		Stefan	Hinrichsen	Koldenbüttel	1969	GER	661		112	7	119	30.06.25
421		66	Michaela	Wiemers	Hövelhof	1979	GER	633		82	37	119	31.12.24
423		67	Ilka	Büsing	Bremen	1970	GER	625		26	92	118	31.12.23
423		67	Birgit	Stepponat	Bad Homburg	1965	GER	570		108	10	118	30.06.25
425	357		Timo	Dreiser	Dinteshaim	1966	GER	415	I	96	21	117	31.12.20
425	357		Peter	Henke	Münsterdorf	1963	GER	365	I	98	19	117	30.06.24
425	357		Frank	Lorenzen	Flensburg	1973	GER	608		105	12	117	31.12.24
428	360		Raik	Eckstein	Pulheim	1974	GER	679		107	9	116	31.12.24
428	360		Gunther	Graebel	Duisburg	1953	GER	448		116	0	116	31.12.24
428	360		Kurt	Laube	Stüde	1948	GER	295	I	114	2	116	31.12.17
428	360		Hannes	Nolte	Braunschweig	1942	GER	250	I	108	8	116	30.06.18
428	360		Richie	Szlachta	Witten	1952	GER	347	I	116	0	116	05.07.14
428		69	Vera	Thomas	Bad Rappenau	1960	GER	675		93	23	116	30.06.25
434	365		Jürgen	Beck	Gelsenkirchen	1953	GER	634		43	72	115	30.06.25
434	365		Wolfgang	Ratsch	Walsrode	1951	GER	684	N	95	20	115	30.06.25
434		70	Nicole	Sasse	Bad Münden	1975	GER	631		84	31	115	31.12.23
437	367		Johannes	Brandl	Berlin	1981	GER	352	I	88	25	113	30.06.14

Platz	m	w	Vorname	Name	Ort	Jg	Nat	Nr	St	M	U	Gesamt	Stand
437		71	Herta	de Buhr	Neukamperfehn	1960	GER	657		70	43	113	30.06.25
437	367		Rolf-Achim	Reichart	Obertshausen	1959	GER	525		59	54	113	31.12.24
437	367		Gunther	Zeller	Stuttgart	1952	GER	484		64	49	113	31.12.23
441	370		Ulrich Martin	Clever Dr.	Leipzig	1953	GER	581		107	5	112	31.12.24
441	370		Andreas	Leffler	Kaltenkirchen	1971	GER	454	I	111	1	112	31.12.24
443	372		Harald	Bootz	Hamburg	1974	GER	677		91	20	111	30.06.25
443	372		Werner	Burmeister	Glinde	1964	GER	259	I	100	11	111	31.12.09
443	372		Torsten	Merten	Köln	1977	GER	510		91	20	111	30.06.20
446	375		Detlev	Blässe	Oberhausen	1963	GER	644		108	2	110	30.06.24
446	375		Zenon	Karczewski	Dresden	1958	GER	506	I	93	17	110	31.12.24
446	375		Torsten	Meyer	Osnabrück	1964	GER	617		98	12	110	30.06.24
446	375		Wolfgang	Wiethüchter	Dortmund	1941	GER	147	I	110	0	110	31.12.07
450	379		Donald	Bierer	Haan	1958	GER	647		108	1	109	31.12.24
450	379		Heinz	Jagemann	München	1959	GER	598		105	4	109	30.06.25
450	379		Karl-Jürgen	Riedel	Zwickau	1945	GER	465	I	70	39	109	31.12.19
453	382		Uli	Gassner	Weiler-Simmerb.	1957	GER	452		90	18	108	31.12.22
453	382		Helmut	Koll	Bonn	1955	GER	460	I	103	5	108	24.04.22
453	382		Klaus-Peter	Mickel	Karlsruhe	1944	GER	381		93	15	108	30.06.25
453	382		Roland	Molitor	Osnabrück	1968	GER	615		97	11	108	31.12.23
453	382		Peter	Pünjer	Buxtehude	1948	GER	475	P	105	3	108	30.06.20
453	382		Stephan	Schilhaneck-Demke	Berlin	1959	GER	670		99	9	108	31.12.24
453		72	Cornelia	Schmutz	Neckargmünd	1967	GER	652		50	58	108	24.07.24
453		72	Monika	Wille	Lauenhagen	1952	GER	639		95	13	108	31.12.24
461	388		Jörg	Theelen	Nettetal	1966	GER	672		105	2	107	30.06.25
462	389		Winfried	Gottschlich Dr.	Köln	1963	GER	[529]	v	106	0	106	2020 (v)
462	389		Steven	Koch	Meiningen	1979	GER	140	I	79	27	106	30.06.14
462	389		Martin	Kostrewa	Fröndenberg	1964	GER	671		98	8	106	30.06.25
462	389		Uli	Schulte	Schwanewede	1955	GER	111	I	71	35	106	30.06.15
466	393		Benedikt	Brockmann	Borgholzhausen	1980	GER	682	N	84	21	105	30.06.25
466	393		Manfred	Späth	Sersheim	1961	GER	660		50	55	105	30.06.25
466	393		Elmar	Stein	Weimar-Wolfsh.	1950	GER	262	I	103	2	105	31.12.13
466		74	Jessica	Wagner	Kropp	1983	GER	678		83	22	105	30.06.25
470	396		Gernot	Lang	Bad Hersfeld	1966	GER	665		104	0	104	31.12.24
470	396		Hans-Jürgen	Lange Dr.	Rellingen	1950	GER	[251]	v	104	0	104	2021 (v)
470	396		Danny	Reinhold	Bremen	1975	GER	669		72	32	104	30.06.25
470	396		Gerd	Runge	Bad Bramstedt	1960	GER	650	N	67	37	104	31.12.24
474	400		Stefan	Klotz	Köln	1958	GER	591		84	19	103	31.12.22
474	400		Rainer	Scherer	München	1943	GER	298	P	103	0	103	30.06.14
476		75	Andrea	Anger	Asbach	1965	GER	668		52	49	101	30.06.25
476	402		Ralph	Benkert	Würzburg	1970	GER	689	N	81	20	101	30.06.25
476	402		Manfred	Grüneberg	Hoyerswerda	1955	GER	404	I	93	8	101	31.12.19
476	402		Gerd	Müller	Havelberg	1948	GER	402	I	76	25	101	31.12.17
476	402		Thomas	Theuerkorn	Bielefeld	1961	GER	423	I	95	6	101	30.06.18
481	406		Raymond	Damerow	Hürth	1957	GER	607	I	100	0	100	31.12.22
481	406		Jürgen U.	Fuchs	Reutlingen	1945	GER	96	I	70	30	100	30.06.14
481	406		Marc	Hoppe	Reinheim	1979	GER	688	N	55	45	100	30.06.25
481	406		Tukaram	Naik	Wanawadi Pune	1965	IND	613		90	10	100	30.06.23
481		76	Janina	Rauhut	Berlin	1982	GER	693	N	82	18	100	30.06.25
481	406		Wolfhard	Seeliger	Brandenburg	1959	GER	[382]	v	69	31	100	2018 (v)
481	406		Friedhelm	Tappe	Osnabrück	1957	GER	687	N	85	15	100	30.06.25
481	406		Niko	Thome	Koblenz	1966	GER	348	I	100	0	100	26.10.13
489		77	Eva-Maria	Gaszek	Senden	1966	GER	646	A	66	33	99	31.12.23
489		77	Tanja	Meimann	Sassenberg	1972	GER	683	N/A	56	43	99	30.06.25
489		77	Celina	Schnoor	Buxtehude	1994	GER	685	N	55	44	99	06.02.25
492	413		Mike	Wingering	Bothel	1973	GER	695	N/A	73	25	98	30.06.25
493	414		Uwe-Heinz	Bendig	Osnabrück	1969	GER	673	A	78	19	97	31.12.24
494		80	Iris	Lenhard	Sulzbach	1966	GER	686	N/A	81	15	96	30.06.25
494	415		Ulrich	Schäfermeier	Borchen	1966	GER	645	N/A	88	8	96	31.12.23
494	415		Werner	Weber	Waiblingen	1962	GER	681	N	78	18	96	30.06.25
497	417		Thomas	Redeker	Bielefeld	1968	GER	690	N/A	70	25	95	30.06.25
498	418		Björn	Bünermann	Kirchlengern	1981	GER	692	N/A	86	7	93	30.06.25
498	418	80								120771	41094	161865	

m männlich w weiblich

Jg Jahrgang

Nat Nation (IOC Code)

Nr Mitgliedsnummer 100MC, 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	2
Berichte unserer Mitglieder.....	3
Irgendwann bist du das letzte Mal in Biel.....	3
TransEspaña 2025	7
Wem die Glücksfee gewogen ist, startet beim Night Marathon	11
Berlin/Bremen Lauffreunde Ultraserie (8 Tage/8 Ultras).....	16
Lauf tip Taubertal	18
18. Allgäu Panorama Marathon	19
Aus den Medien.....	22
Der Lauf seines Lebens	22
Rund um Goldbach wird gerne gelaufen	24
Personalien	26
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe	26
Geburtstage.....	26
Jubiläen.....	26
100 MC Deutschland, 1. Halbjahr 2025 Rangliste	28
100 MC Deutschland, Gesamt 30. Juni 2025 Rangliste	32
Inhalt.....	39
Impressum	39

Impressum

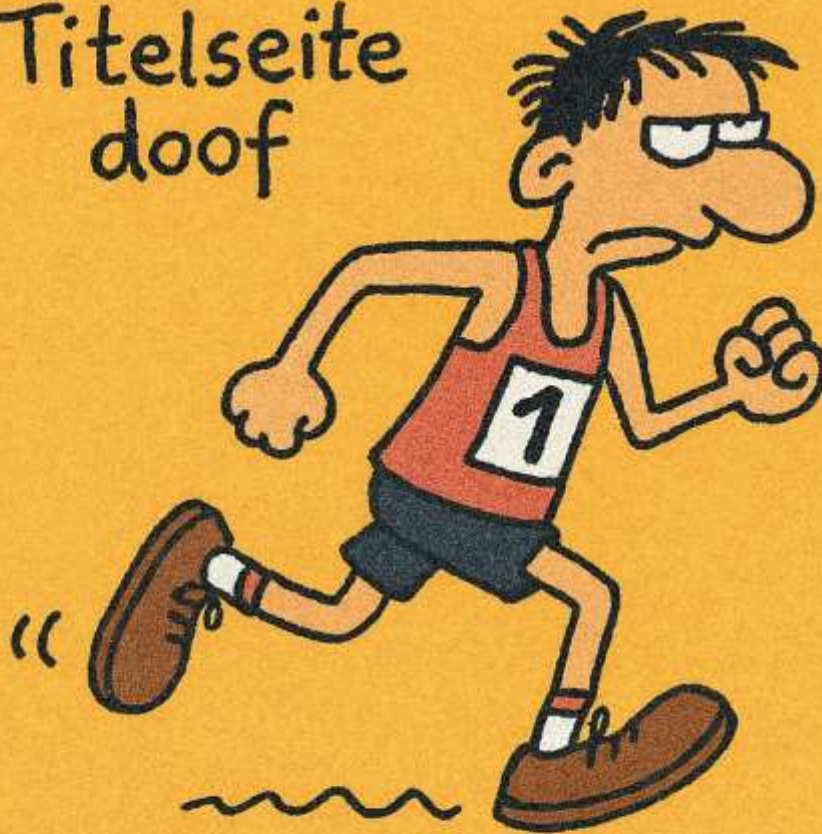
Veröffentlichung:	“100MC <i>aktuell</i> “ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck:	WirmachenDruck Backnang
Auflage:	500 Exemplare
Nächstes Heft:	“100MC <i>aktuell</i> “ 3/2025 erscheint ca. Dezember 2025 Redaktionsschluss: 20.11.2025 Zuschriften an die Redaktion (siehe 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:



Ohne dich ist alles doof.

Titelseite
doof



Fotos
doof

Inhalts-
verzeichnis
doof

Berichte
doof

Das nächste Clubheft 3/2025 enthält keine Statistik und fällt daher vielleicht dünn aus. Mit diesem KI-generierten Bild möchten wir euch auffordern, einen Beitrag für das Heft zu leisten. Erzählt uns eure Laufgeschichte, beschreibt ein einzigartiges Marathonevent, berichtet von euren Erfahrungen oder neuen Vorhaben.

Wir freuen uns über eure Fotos und Berichte für das nächste „100MC aktuell“!