



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 2/2009

Jahreshauptversammlung am 11.09.2009 in Gardelegen



Elke Streicher 2. Frau beim Transeuropalauf

100 Marathon Club Deutschland e.V.

Verein für Läufer und Läuferinnen mit mindestens 100 absolvierten Marathons | Ultramarathons

Adressen

1. Vorsitzender: Hans-Joachim Meyer: Lehmkuhlenweg 5, 22589 Hamburg
Tel.: +49 / 40 / 87 58 57
E-Mail: hajomeyer@gmx.de

2. Vorsitzender: Dr. Jürgen Kuhlmei: Sodenstich 111, 26131 Oldenburg
Kassenwart Tel.: +49 / 441 / 350 33 12
E-Mail: Dr.J.Kuhlmei@gmx.de

Vorstandsmitglieder:

Statistik Sigrid Eichner: Schneeglöckchenstr.15, 10407 Berlin
Tel.: +49 / 30 / 42 33 802
E-Mail: sigid_eichner@web.de

Redaktion Arne Franck: Sanddornweg 37, 24568 Kaltenkirchen
Tel.: +49 / 4191 60732
E-Mail: arne.franck@freenet.de

**Öjendorf
Marathon** Lothar Gehrke: Süderstr. 337 f, 20537 Hamburg
Tel.: +49 / 40 / 219 30 23
E-Mail: lotharosgkehrke@web.de

Marcel Heinig: Poznaner Str. 27 A, 03048 Cottbus
Tel.: +49 / 176 222 84 710
E-Mail: marcel.heinig@gmx.de

**LüHa
Fun Run** Schek kee Lo: Funhofweg 9, 22307 Hamburg
Tel.: +49 / 170 580 32 82

Thomas Radzuweit: Hasencleverstr. 19, 22111 Hamburg
Tel.: +49 / 177 70 30 152
E-Mail: spiritlog42@hotmail.com

Redaktion Mario Sagasser: Greifswalder Str.10, 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel.: +49 / 4193 95212
E-Mail: mario.sagasser@t-online.de

Redaktion Michael Weber: Hildebrandstr. 9, 70191 Stuttgart
Tel.: +49 / 711 852754
Fax.: +49 / 711 917 00 1511
E-Mail: weber.worldrunner@googlemail.com

Die Redaktion informiert

Clubzeitschrift und Homepage

Liebe Mitglieder und Freunde des 100 Marathon Clubs,

wie bereits in der letzten Ausgabe angekündigt, musste **Marcel Heinig** die redaktionelle Arbeit für die Clubzeitschrift abgeben, da sie für ihn zeitlich einfach nicht mehr machbar war.

Auch wenn die letzten Ausgaben etwas dünner ausgefallen und nicht mit der gewünschten Regelmäßigkeit erschienen sind, möchte sich der Vorstand bei Marcel für seine geleistete Arbeit bedanken.

Der Vorstand hat als Reaktion darauf ebenfalls im letzten Vereinsheft nach einem Nachfolger für dieses Amt aufgerufen. Als Ergebnis dieses Aufrufs hat der Vorstand beschlossen, für die Erstellung der Zeitschrift ein Redaktionsteam zu installieren. Damit wollen wir vor allem schnellst möglich wieder zum normalen Rhythmus des vierteljährlichen Veröffentlichungstermins für unsere Clubzeitschrift kommen. Natürlich sind wir auf die Unterstützung aus den Reihen der Clubmitglieder angewiesen. Bitte sendet uns interessante Beiträge zu.

Zukünftig werden **Arne Franck**, **Mario Sagasser** und **Michael Weber** die redaktionelle Arbeit übernehmen. Alle drei wurden auf der Mitgliederversammlung am 25.07.2008 in den erweiterten Vorstand gewählt.

Die Redaktion hat von unserer Statistikerin **Sigrid Eichner** alle Daten erhalten, die ihr bis zum 3. Juli 2009 vorgelegen haben. Das waren leider nur wenige, so dass wir in diesem Heft keine Statistik drucken können. Die Halbjahresstatistik kann daher erst im Oktoberheft veröffentlicht werden. In diesem Zusammenhang bitten wir ALLE Mitglieder, ihre Laufdaten für die Halbjahres- und Jahresstatistiken möglichst zeitnah an Sigrid zu melden.

Bedanken möchte sich der Vorstand auch bei **Olaf Dröse** für den Aufbau und die Administration der Webseite. Olaf hat den Vorstand gebeten, die Homepage auf ein Vorstandsmitglied zu überscriben. In Abstimmung im oben genannten Redaktionsteam hat **Michael Weber** die Clubseite und deren Administration übernommen.

Die Clubseite erfreut sich bei unseren Mitgliedern immer größerer Beliebtheit. Inzwischen gibt es häufig mehrmals in der Woche neue Berichte, sehr oft mit Bildern. Einige Mitglieder sind hier richtig fleißig, wofür sich die Redaktion an dieser Stelle herzlich bedanken möchte. Hier nur mal stellvertretend einige der Schreiberlinge und Fotoreporter:

Claudia Erdmann, **Sigrid Eichner**, **Heinz-Helmuth Kohl**, **Frank Berka**, **Hans-Albert Henne**, **Peter Genz** und natürlich die oben genannten Vorstandsredakteure. Für die Clubseite können den Redakteuren jederzeit Berichte (bitte im Textformat, möglichst kein PDF) und Bilder gemailt werden, die dann sehr zeitnah auf die Seite gestellt werden. Besonders fleißige Schreiberlinge können auch einen eigenen Zugang erhalten, was jedoch einige Grundkenntnisse voraussetzt.

Nicht zu vergessen ist Powerschnecke **Hans Drexler**, der die Clubseite über viele Jahre mit seinem ganz individuellen Schreibstil bereichert hat. Hans hat jetzt eine eigene Seite auf der seine Berichte nun zu finden sind, auch aufrufbar über unsere Clubseite. Auch zahlreiche andere Mitglieder haben eigene Webseiten, in denen sehr viel zum Thema Laufen zu lesen ist.

Michael Weber

(Fotos auf den Umschlagseiten: Michael Weber)

Einladung zur Mitgliederversammlung des 100MC 2009

Hiermit lade ich satzungsgemäß zur diesjährigen Mitgliederversammlung des 100MC ein.

Termin: Freitag, 11.09.2009, 19.00 h
(also am Vorabend des 100MC-Stadtwall-Marathons)

Ort: 39638 Gardelegen, Schützenhaus, Ernst-Thälmann-Str. 43
Parkmöglichkeiten: entweder P3 - näher zur Gaststätte oder P2 - gegenüber der Sporthalle, wo übernachtet werden kann. (keine 10 min zur Gaststätte)

Tagesordnung:

TOP 1 – Begrüßung durch den Vorstand	TOP 7 – Entlastung des Vorstandes
TOP 2 – Ehrungen	TOP 8 – Anträge zur Satzungsänderung
TOP 3 – Bericht des Vorstandes	TOP 8.1 betr. vorläufige Mitgliedschaft
TOP 4 – Kassenbericht	TOP 8.2 betr. Wahl des Vorstandes
TOP 5 – Bericht der Kassenprüfer	TOP 9 – Weitere Anträge
TOP 6 – Aussprache	TOP 10 – Verschiedenes

Anträge auf Ergänzung der Tagesordnung bitte ich bis zum **15.08.2009** an mich zu richten. Die Anträge werden auf der Clubseite www.100mc.de veröffentlicht und können bei Interesse schriftlich bei mir angefordert werden.

Hans-Joachim Meyer, 1. Vorsitzender des 100MC

Laufveranstaltungen vom 100 MC
oder seinen Mitgliedern

05.09./03.10./14.11./28.12.2009

Öjendorfer Marathon (auch 21,1 + 11,2 km)
Lothar Gehrke (040/2193023 oder 0172/9279168)
Anmeldung über Öjendorf Rubrik Homepage: www.100mc.de

12.09.2009

Stadtwall Marathon Gardelegen (auch 21,1 + 10,55 km)
Familie Schreiber (03907/711732)
Anmeldung über: jan_schreiber84@hotmail.com
Homepage: www.stadtwallmarathon.de

10.10.2009

2. Kaltenkirchener Helmut Jung Gedächtnismarathon und Halbmarathon
Arne Franck (arne.franck@freenet.de Telefon: 04191/60732)
Anmeldung über Homepage: www.kaltenkirchener-marathon.de

zahlreiche Termine jeden Monat

Fun & Erlebnis Marathons Teichwiesen
Christian Hottas
Anmeldungen über chhottas2@yahoo.de
Homepage: <http://teichwiesen.myblog.de>

Berichte unserer Mitglieder

Bödefelder Hollenlauf am 9.04.2009

150. Marathon von Klaus Neumeister

Hinter dem Zieleinlauf beim 42 km - Lauf verbirgt sich eine schöne, kleine Geschichte, die ich kurz erzählen möchte:

Roland Vater aus Leverkusen, Hagen Gutmann aus Essen und ich sind etwa ab Kilometer 14 die ganze Strecke gemeinsam an der Spitze gelaufen. Für mich war es der 150. Marathonlauf. Einige Kilometer vor dem Ziel meinten deshalb meine beiden Mitläufer, dass ich heute den Sieg verdient hätte und sie mir im Ziel den Vortritt lassen wollten. Ich widersprach zunächst, doch sie ließen sich nicht umstimmen. Ich sollte heute bei meinem 150. Marathonlauf gewinnen. Das war eine ganz nette und uneigennützte Geste und zeigt, dass die Gemeinschaft unter Läuferinnen und Läufern hervorragend ist. Wir hatten uns nämlich erst während des Laufes kennen gelernt. Drei Kilometer vor dem Ziel (3:44 Std.) legten wir gemeinsam noch einmal an Tempo zu und schafften sogar noch eine Zeit unter vier Stunden. Und ich durfte dann auch mit zwei Metern Vorsprung als Erster ins Ziel laufen.

Schön war, dass Dagmar Liszewitz in der Frauenwertung des 42 km - Laufes ebenfalls den Sieg schaffte. Gemeinsam konnten wir auf dem Siegerpodest die Pokale entgegennehmen.

Die Veranstaltung wird sehr liebevoll organisiert und mit viel Engagement durchgeführt. Das ganze Dorf ist eingebunden. Einige Besonderheiten sind das Frühstück am Morgen, das in der Startgebühr inbegriffen ist, die herrliche Landschaft des Sauerlandes, die freundlichen Menschen an den Verpflegungsstellen und die warmen Duschen im Hallenbad. Kategorie: Sehr empfehlenswert!

Die komplette Ergebnisliste und eine große Bildergalerie finden sich auf der Homepage des Veranstalters:

www.hollenlauf.de



Dagmar Liszewitz und Klaus Neumeister (Foto: Neumeister)

Guths-Muts-Rennsteiglauf 2009 - Strecke Supermarathon

Mein zweiter Ultralauf von Claudia Cavaleiro

Eisenach, Marktplatz am 16. Mai 2009

Nun ist es so weit. Der Tag des Rennsteiglauf – Supermarathons ist gekommen.

Dieses Jahr unter besonderen Bedingungen. Am 17. Januar 2009 war die Geburt meines Sohnes Tiago. Nun fast genau 4 Monate danach stehe ich hier am Start. Der Weg hierher war beschwerlich. Nach der Geburt musste ich 4 Wochen Pause machen, um erst mal wieder richtig gesund zu werden. Dann habe ich mit einer Trainingsstrecke von 1 km laufen angefangen, dann 2 km, dann 4 km, dann 5 km, dann 7 km, dann 10 km, dann Halbmarathon in Lissabon, dann das erste Mal 30 km und jetzt nach einem Marathon letzte Woche in Düsseldorf bin ich nun hier. Natürlich bin ich noch sehr langsam, aber ich hoffe trotzdem noch im Zeitlimit anzukommen.

Es gehört eine Menge Mut dazu, heute hier zu stehen. Heute Nacht hatte ich eine Panikattacke und wollte dann am liebsten zum Marathon nach Neuhaus fahren, denn da weiß ich, dass ich es schaffe und ich hätte 9h Zeit.

Aber ich habe doch den Mut gefunden, mich hier an den Start zu stellen und muss nun sehen, ob ich die Strecke im Zeitlimit schaffe. Dieses Jahr sind 2000 Läufer hier und wir alle haben 72,7 km nach Schmiedefeld vor uns. Das Wetter sieht nach Regen aus, aber da es heute Nacht doll geregnet hat, war die Ansage eigentlich, dass es gut werden soll. Trotzdem entscheide ich mich doch lieber für die lange Hose. Ich bin sehr nervös am Start und weiß, dass ich dieses mal direkt nach 1,5 km gehen muss. Das erübrigt sich von selbst, denn es sind so viele Leute unterwegs, dass es Stau gibt.

Ich bin mit Volkmar Schmeisser unterwegs, der zum 32. Mal in Folge am Start ist. Er hatte bis vor ganz kurzem Knieprobleme und er weiß nicht, ob es heute geht. Trotzdem machen wir uns beide voller Optimismus auf die Strecke. Ich treffe kurz Heinz Trochold vom letzten Jahr und er sieht sehr fit aus, es ist heute sein 30. Lauf.

Volkmar und ich unterhalten uns und so landen wir am Turm auf dem Inselferg. Es war äußerst beschwerlich hochzukommen, ich konnte mich gar nicht erinnern, dass es letztes Jahr so steil war.

Bergab war dann wie üblich nicht viel mit Erholung, denn auch hier war es steil.

Leider hat dann Volkmars Knie doch wieder angefangen weh zu tun und zwischen 33,6 km und 37,5 km musste er leider aufhören. Das hat mir auch sehr sehr leid getan.

Ich war dann ziemlich traurig und konnte mir nicht vorstellen wie ich die restlichen 40 km bewältigen soll. An der Ebertswiese bei der Hälfte habe ich dann Kalle Wiegand und Irene Badtke aus Wilhelmshaven getroffen. Die beiden haben mich dann mitgenommen. Das war so super nett und hat mir sehr geholfen.

Wir waren dann alle 3 eine tolle Laufgemeinschaft und haben uns gemeinsam die km erarbeitet.

Der Sperrhügel hat noch mal einiges von uns abverlangt. Die Berge hier machen uns Flachländern doch ganz schön zu schaffen.

Dann waren wir wieder mal auf meiner Skistrecke Richtung Grenzadler. Auf diesem Streckenabschnitt war ich schon so manches Mal im Winter mit Langläufern unterwegs.



Claudia Cavaleiro (Foto: Cavaleiro)

Es war eine nette Kombination mit uns 3en: Kalle als unser Betreuer, ich die frischgebackene Mama und Irene, die frischgebackene Uroma. Irene war sehr fit und hat dann letztendlich in ihrer Altersklasse W65 den 3. Platz gemacht. Super!

Es war nicht gerade einfach, aber wir sind dann doch am Grenzadler bei 55 km angekommen. Dort stand mein Mann mit dem kleinen Tiago, da war die Freude groß. Das hat mir noch mal richtig Motivation gegeben. Irene, Kalle und ich waren uns sowieso einig: Wir wollen nach Schmiedefeld!

So haben wir uns auf die letzten beschwerlichen 18 km gemacht. Wir lagen ungefähr 20 min vor dem offiziellen Zeitlimit, wir machten uns aber nicht verrückt, weil wir von den letzten Jahren wussten, dass doch nicht nur bis 18 Uhr jemand im Ziel wartet. Irene und Kalle waren voller Elan und Optimismus und haben diesen auch an mich weitergegeben. Zuerst bin ich wegen einer Blase mit schrägem Fuß gelaufen und das ist dann direkt in Schmerzen umgeschlagen. Ich habe den Fuß steif gehalten und dann gingen die Schmerzen zum Glück wieder weg. Womit ich bis zum Ziel allerdings

klar kommen musste, waren die Rückenschmerzen (verursacht durch viel zu wenig Training). Aber Kalle und Irene haben mir super geholfen die Schmerzen „wegzudenken“. Auf der Brücke bei km 58 wurde ein tolles Gemeinschaftsfoto von uns gemacht, dass ich mir natürlich sofort bestellen möchte.

Nun waren wir unterwegs zum „Grossen Beerberg“, dem höchsten Punkt des Laufes. Der Weg dorthin hat sich dann doch gezogen wie Kaugummi, zum Glück kam dann noch mal eine doch aufbauende Verpflegung. Angelangt am Grossen Beerberg hatten wir nun wie üblich darauf gewartet, dass es nur noch bergab geht, obwohl ich ja noch genau wusste, dass noch ein paar Berge kommen bis zum Ziel. Nun wollten wir eigentlich noch auf das km Schild 70 warten, aber da wusste ich auch noch, dass dieses Schild schon letztes Jahr eingespart wurde. An der erhofften Ecke kam das km Schild 71 auch nicht. Es kam dann weiter unten. Nun war es nur noch ein kurzes Stück und wir näherten uns dem Ziel durch die Gärten. Hier sind wir noch mal meinem Mann und Tiago begegnet. Für einen schönen Zieleinlauf musste ich noch kurz einen Stein aus dem Schuh nehmen und dann kam schon die letzte Gerade. Was für ein tolles Gefühl, dem Ziel entgegen zu laufen, mit Kribbeln, kleinem Tränchen und riesengroßem Jubel haben wir dann gefinished. Das Schönste überhaupt: ins Ziel zu laufen !

Ich bin sehr sehr glücklich 72,7 km geschafft zu haben. Nach 11:43:48 h waren wir da. Und alle 3 haben wir uns umarmt und waren einfach nur stolz und glücklich. Und genau wie letztes Jahr fühle ich mich wie ein Held.

Birmingham - London (GBR) - Grand Union Canal Race

von Christian Hottas

Christine Schroeder & Christian Hottas haben am 23.-25.05.2009 das 15th Grand Union Canal Race (kurz: GUCR) von Birmingham nach London absolviert und beide innerhalb der Wertung gefinish!

Das GUCR führt von Birmingham nach London, immer den Treidelweg des in den 1790er Jahren gebauten Grand Union Canals entlang und am Ende dann in den Paddington Arm bis "Little Venice" ('Klein Venedig') im Londoner Stadtteil Paddington.

Offiziell ist dieses längste jährliche britische Rennen 145,4 Meilen lang, wobei die Nachkomma-Zahl eh meist weggelassen wird. Gemäß mehreren unabhängigen Nachvermessungen beträgt die reale Streckenlänge jedoch 148 Meilen. Zusätzlich kam diesmal durch eine Baustellenumleitung beim Wechsel vom GUC zum Paddington Arm mindestens eine weitere Meile dazu.

Die Wetterbedingungen lagen diesmal bei tagsüber bis 28 °C (!), Sonne pur und wolkenfreiem Himmel, nachts immerhin noch ca. 12 °C.

Von den vorangemeldeten 115 LäuferInnen traten 87 an, von denen wiederum nur 34(!) das Ziel erreichten. Es war also wieder das gewohnt "selektive" Rennen und Ankommen auch diesmal wieder das Wichtigste.

Bis zum dritten Verpflegungs- und Kontrollpunkt bei Meile 35,9 liefen Christine Schroeder und Christian Hottas wie geplant zusammen und ließen sich auch von keinerlei Hektik oder Ambitionen der Konkurrenten beeinflussen. Zeitweise lief auch Norman Bücher mit den beiden, wobei auch er meist seinen eigenen Rhythmus beibehielt. Bei diesem CP3 lagen sie übrigens auf dem 82. Platz (von 87).

Ab Meile 35,9 ließ sich Christine dann etwas zurückfallen, während Christian, der an diesem Punkt rund 24 Minuten mehr als bei seinem schnellsten GUCR 2008 auf der Uhr hatte, diesen "Rückstand" bis zum fünften Verpflegungs- und Kontrollpunkt bei Meile 70,4 wieder auf nurmehr 1 Minute reduzierte. Dabei lag Christian bei CP4 (Meile 53) bereits auf Rang 63.

Auch in diesem Zwischenstück hielten beide jedoch über ihre Handys Kontakt, was Christine bei den Bergüberquerungen beim Braunston Tunnel und Blisworth Tunnel half, die teilweise sehr (!)

schmalen und unscheinbaren Wege im ersten Versuch sicher zu finden.

Als beim Eliminationspunkt CP5 (Zeitlimit: 19 Stunden) Christian nach 17.38 h ankam und sich für den Nachtabschnitt weiter präparierte (neue Batterien für die Stirnlampe, zusätzliche Kleidungsstücke für die späte Nacht, Schuhwechsel wegen sich auflösender Innensohle im linken Schuh) und zudem auch noch erkennbar war, dass Christine nur rund 10-15 Minuten zurücklag, ließ er sie wieder auflaufen, und so setzten beide den Weg wieder gemeinsam fort.

Dabei übernahm meist Christine mit ihrem bekannten "Indianertrab" (langsames, ruhiges Laufen im Wechsel mit kurzen (!) Gehpausen) die Gestaltung des Lauf tempos und -rhythmus'. Phasenweise schlossen sich auch weitere Läufer den beiden Hamburgern an, so auch wieder Norman Bücher.

Bei CP6 (Meile 84,5) bekam dann Christian plötzlich massive Probleme, die vermutlich auf zu viel direkte Sonneneinwirkung tagsüber auf den unbemützten Kopf sowie eine nicht mit dem Bedarf mithaltende Volumenzufuhr bedingt waren und eine etwas längere Pause im CP6 erforderlich machten, woraufhin Norman alleine weiterzog.

Christine lief weiter mit Christian und zog diesen jetzt in den Sonntagmorgenstunden eindeutig durch.

Bei CP 7 (Meile 99,8) bekam Christian dann von einer Helferin eine weiße Basecap mit Nackenschutz, die den zweiten heißen Sonntag signifikant besser erträglich machte. Beide Hamburger liefen inzwischen nicht mehr auf Zeit, sondern eindeutig nur noch auf "Ankommen im Zeitlimit". Da schien dann auch Zeit drin für eine 15- und zwei 10-Minuten-Schlafpausen direkt am Streckenrand, die beide zwischen Meile 90 und 110 einlegten.

Gegen Ende des zweiten Sonntages, etwa ab CP 8 (Meile 120,4), verstärkten sich Christians körperliche Probleme weiter, wobei sich der Körper immer heißer anfühlte und nicht mehr abzukühlen oder zu schwitzen schien. Dies besserte sich langsam erst, als Christian nach Beginn der Dämmerung die Laufweste ablegte und mit bloßem Oberkörper lief.

Lediglich während der Streckenumleitung zu Beginn des Paddington Armes zog er die Weste innerhalb der Stadt wieder ordnungsgemäß an, um sie gleich mit Erreichen des CP 9 (12 Meilen vor dem Ziel) wieder abzulegen.

Für die Helfer dieses letzten CP, den die beiden nach 41.43.10 h (= 23.43 Uhr) erst 17 Minuten vor dem dortigen Limit erreichten, muss es ziemlich merkwürdig ausgesehen haben: Christine hatte sich bereits wieder mit drei Kleidungsstücken "kuschelig" warm angezogen, und Christian lief daneben mit bloßem Oberkörper!

Mit Verlassen dieses CP nach 41.46.03 h standen beiden für die letzten 12 Meilen (also ca. 20 km) nurmehr rund 3.16 h zur Verfügung. Das mag normalerweise viel sein, aber eben nicht, wenn man bereits 4 1/2 Marathons in den Beinen hat und sich auf einem Trail befindet.

Beide konstatierten, dass gemeinsames Weiterlaufen zwar die Finisher-Chancen verbessern könnte, aber andererseits das Limit massiv gefährden oder gar unmöglich machen würde. Zeitverluste addieren sich halt, und die verlorene Zeit lässt sich bekanntlich nur schwer oder gar nicht wieder hereinlaufen! Vor allem, wenn man sich eh am Limit bewegt...Also trennten sich nun beider Wege, und jeder suchte seinen eigenen bestmöglichen Rhythmus und seine eigene Chance.

Dies bedeutete, dass Christine sich relativ schnell absetzte, während Christian weiterhin mit seinen gesundheitlichen Problemen herunkämpfte und vorerst keinen guten Laufrhythmus mehr fand. Als die Wärmeregulation jedoch wieder funktionierte und Christian zudem noch seinen MP3-Player einsetzte, kam auch bei



Christian Hottas (Foto: Christine Schroeder)

ihm in den letzten zwei Stunden wieder der Umbruch, sprich: die Leistung zurück. Zur Musik von Runrig (schottische Folkrock-Band), Gogol Bordello (ukrainischer Zigeuner-Punk einer US-amerikanischen Band) und Shakira, und zwar ausschließlich der lauten und rhythmischen Stücke und mit hoher Lautstärke auf den Kopfhörern ging das Laufen plötzlich wieder völlig "von alleine", so dass Christian mit einem 2-km-Endspurt nach offiziellen 44:59:00 h ins Ziel sprintete, wo Christine bereits nach offiziellen 44:49:00 h (Sekunden werden also nicht ausgewiesen), exakt zehn Minuten vorher, eingetroffen war.

Damit ist Christine Schroeder 33. der Gesamtwertung (von - wie gesagt - 87 Startern) sowie 2. Frau (von 8 gestarteten) und Christian Hottas 34. gesamt.

Christine Schroeder ist damit übrigens auch die (nach Sigrid Eichner 1998) erst die zweite deutsche Frau, die das GUCR bestritten und gefiniht hat.

Segeberger Forst Marathon

von Claudia Erdmann

Am ersten Samstag Morgen im Juni trafen sich 39 mehr oder weniger ausgeschlafene Marathonläufer „In the Middle of Nowhere“ im großen Segeberger Wald, um am 2. Segeberger-Forst-Marathon teilzunehmen. Veranstaltet wurde dieser wie im letzten Jahr vom furchtlosen Orgateam aus dem Kreis Segeberg: Doris und Mario Sagasser (Henstedt-Ulzburg) sowie Arne Franck und Claudia Erdmann (Kaltenkirchen), natürlich mit großer Unterstützung einiger Helfer aus den Familienkreisen sowie Rita und Lothar Gehrke.

Der Lauf wurde aus organisatorischen Gründen offiziell von der Kaltenkirchener Turnerschaft als schleswig-holsteinischer Verein ausgerichtet und von der Itzehoer Versicherung (Carsten Schäfer, Henstedt-Ulzburg - Genehmigungskosten der Forstverwaltung) sowie der Fa. Intersport Voswinkel (T-Shirts) gesponsert.

Fast pünktlich um 9:00 Uhr fiel der Startschuss bei diesmal, im Gegensatz zum Vorjahr, angenehmen Temperaturen.

Zu absolvieren waren vier große Runden (à 7,85 km) und drei kleine Runden (à 3,6 km) auf teilweise sehr schwierig zu laufenden, weil wenige Tage vor dem Lauf frisch mit Sand aufgeschütteten, Forstwegen; dafür jedoch in bester, sauerstoffreicher Waldluft.



Segeberger Forst Marathon (Foto: Arne Franck)

Neben dem Verpflegungsstand im Start-/Zielbereich gab es eine zweite Getränkestelle auf der großen Runde, so dass eine ausreichende Hydrierung der Läufer stets sichergestellt war.

Die kürzeste Sauerstoffaufnahmezeit beim Laufen hatte bei den Frauen Angelika Teske aus Nützen mit 4:18 h (vor Claudia Erdmann mit 4:34 h) und bei den Männern Frank Danger aus Hamburg mit 3:05 h (vor Mario Sagasser mit 3:11 h).

Eine besondere Aufgabe barg der Lauf mit der „Vernichtung von Werner Burmeisters A“ (dies gelang in Form eines Kuchens recht nahrhaft), da Werni mit diesem Lauf nun endlich seine „100“ voll hat und jetzt sein aktives und passives Wahl- und Stimmrecht im 100 MC erreicht hat – herzlichen Glückwunsch! Belohnt wurden er und seine Frau Kerstin (sowie einige Helfer) mit einem Rundflug über dem Segeberger Forst von Jürgen Kuhlmeier, der per eigenem Flugzeug angereist war. (Hoffentlich macht Werner nicht jetzt auch noch den Flugschein, da er die Maschine kurz steuern durfte...).

Angesichts des angenehmen Wetters und wohl nicht zuletzt wegen der recht ansprechenden Verpflegung und der – durch die Waldluft – fröhlichen Stimmung verweilten die meisten Läufer auch nach getaner Arbeit und so neigte sich der Samstagnachmittag dem Ende, als das Orgateam die Zelte im Wald abrechnen konnte.

Für das Team steht bereits fest, dass es im kommenden Jahr einen 3. SE-Forst-Lauf geben wird (voraussichtlich am Sonntag, 6.06.2010) und wir freuen uns schon heute auf viele Teilnehmer!

Der „TE-FR 2009“ ist schon wieder Geschichte

von Ingo Schulze, Ultraschlappschrittläufer mit der Beweglichkeit einer Eisenbahnschwelle

Am 21. Juni haben 45 von 67 gestarteten Teilnehmern das Nordkap erreicht. Nicht zu vergessen, Peter Bartel, der außer Konkurrenz gestartet war. Peter bewältigte die Strecke mit einem Tretroller! Bei „Ingo-Tours“ gibt es immer wieder außergewöhnliche Teilnehmer. Beim „TE-FR 2003“ war es ein französischer Rollstuhlfahrer und beim „DL2007“ ein koreanischer Rückwärtsläufer. 2009 nun ein Tretrollerfahrer!

Der „TE-FR 2009“ in Kurzfassung

- ⇒ Am 19. April starteten im italienischen Bari 11 Frauen und 56 Männer aus 12 Nationen, um nach 4.487,7 km und 64 Tagesetappen am 21. Juni das Nordkap in Norwegen zu erreichen
- ⇒ Es gab alle 10 km einen Verpflegungsstand. Insgesamt waren es 438 VP!
- ⇒ Geschlafen wurde, bis auf einige Ausnahmen, in Turnhallen
- ⇒ 6 Frauen und 39 Männer erreichten das Endziel (67,2 %). Dazu Peter Bartel in der Sonderwertung

Es gibt zwischen dem „TE-FR 2003“ und „TE-FR 2009“ natürlich etliche Vergleiche. Obwohl man beiden Läufe nicht wirklich vergleichen kann. Allein, dass beim „TE-FR 2009“ kein Visum beantragt werden musste, erleichterte mir die Arbeit ungemein. Nur kurz vorweg: Es musste 2003 eine Verbindung mit dem olympischen Komitee in Minsk und Moskau Kontakt aufgebaut werden. Hierzu benötigte man jemanden vor Ort und der musste gefunden werden! Es wurden von den Komitees Einladungen gegeben mit denen die Teilnehmer ihr VISUM beantragen konnten. Das war alles sehr nerven- und zeitraubend. 2009 war die Route von Italien über Österreich, Deutschland, Schweden, Finnland und Norwegen um einiges einfacher. Aber auch hier gab es viele Probleme, die in erster Linie Italien betrafen. Deutschland erwies sich als absolutes Billigland! Ab Schweden war es, durch die Dünnbesiedelung, auch nicht immer einfach, aber es waren Schwierigkeiten anderer Art und man war hier sehr entgegenkommend. Um gerade Probleme der Strecke zu bewältigen, hatte ich Joachim Barthelmann an meiner Seite. Er arbeitete die Strecke aus, errechnete die Distanz und nahm sie mit seiner Brigitte in zwei Etappen in Augenschein. Er musste vor Ort immer wieder umdisponieren. Aber er fand immer irgendwelche Feldwege und sonstige Abkürzungen. Als wir glaubten, dass die Strecke soweit steht, da meldeten sich vorrangig die Italiener, dass diese oder jene Halle nicht zur Verfügung gestellt werden kann. Joachim fing dann immer wieder von Neuem an. Für Italien standen ihm außerdem Hans Drexler (Schneggi) und Heinz Jäckel zur Seite. Für die italienische Arbeit sind aber noch bis zu zehn andere Personen zu nennen. Man sieht, dass gerade für Italien viel Aufwand betrieben wurde. Mit

dem Ergebnis allerdings, dass doch so einiges schief lief. Es wurden uns allein von 16 italienischen Etappen FÜNF Zeltplätze angeboten. Vor Ort konnte zum Glück, zu knackigen Preisen, noch einiges abgewiegelt werden!

Was gibt es noch für Unterschiede zwischen dem „TE-FR 2003“ und „TE-FR 2009“?

- Wir hatten 2 Eismaschinen an Bord. Eine war immer im Einsatz und lief über viele Stunden durch
- 3 Kaffeemaschinen, je 100 Tassen. Eine Maschine war Ersatz und wurde auch prompt benötigt
- Jan Straub als Rettungssanitäter. 2003 musste sich jeder seine Blasen selbst versorgen
- Ramona Hauser als Heilpraktikerin. 2003 hatten wir zeitweise einen Masseur
- Thomas Dornburg und Ilona Sock als Köche für Vegetarier und Einkäufer für das Außergewöhnliche
- Helmut Schieke als Aufräumer aller Art und Bierverkäufer, mit und ohne Alkohol
- Als Veranstalter stellte ich bei Regenwetter Regenumhänge zur Verfügung. Bei schlechter Sicht Warnwesten. In den Betreuerfahrzeugen befanden sich reichlich Schwämme (wurden nicht gebraucht) und Rettungsdecken. Für Skandinavien war für Mückenschutz gesorgt. Muss ein Veranstalter dafür sorgen?
- Wir hatten drei Ärzte und eine technisch medizinische Assistentin. Sie begleiteten den Lauf als Wissenschaftler und waren KEINE Rennärzte. Es war aber beruhigend zu wissen, dass man auf sie im Notfall zurückgreifen konnte
 All das gab es beim „TE-FR 2003“ nicht oder nur sehr bedingt!

2003 gründete ich einen Verein. Bei einem Lauf, der einem „Reiseunternehmen“ ähnelt, ist es problematisch, stets die Gemeinnützigkeit einzuhalten und ich kam beim Finanzamt mit einem blauen Auge davon. Für 2009 plante ich dann eine Gesellschaft zu gründen. Mit einem Geschäftsmann aus Horb gründete ich eine GbR. Unsere Wege trennten sich leider schon während des Rennens. Wir waren zu unterschiedlich und unsere Vorstellungen gingen weit auseinander. Ingo schlief, wenn es in der Halle eng wurde, im OPEL-COMBO und wenn es in der Halle noch enger wurde, dann gesellte sich seine Inge noch in den COMBO. Es war unser Hotel „Opel-Combo FDS-IS 48“.

Markus Müller scheint sich für Transkontinentalalläufer spezialisiert zu haben. Er weiß darüber sehr viel und ich bin ihm für seine Informationen immer wieder sehr dankbar. Er schrieb mir in den letzten Tagen unter anderem:

„Es wurde wie immer viel gemeckert. Und das ist gut so. Nur bei Ingo kann man über kalten Kaffee, enge Unterkünfte und fehlenden Himbeergeschmack bei der Eismaschine meckern. Bei allen anderen, mir bekannten, Transkontinentalalläufen gab es all das gar nicht.“

Er teilte mir aber auch mit, dass ich einer von SECHS auf der Welt bin, die so etwas bisher organisierten:

- 1.) CC Pyle 1928 – 1929, USA
- 2.) Jessie Reiley und Michael Kenney 1992 – 1995, USA
- 3.) Jessie Reiley und Bernie Farmer 2001, Australien
- 4.) Alan Firth 2002 und 2004, USA
- 5.) Ingo Schulze 2003 und 2009

Die Franzosen Serge und Laure Girard planen einen Lauf für 2011 in den USA. Wird dieser Lauf zustande kommen? 2008 war ein Lauf in Australien geplant und wurde abgesagt. Sollte ich noch einmal angreifen, so wäre es dann 2012? Allerdings: Ich muss erst einmal alles sacken lassen,

denn obwohl ich ja nur den „ganzen Tag im Auto herumsaß“, bin ich beinahe genauso geplättet wie all die Läufer/innen! 64 Tage, das ist ganz einfach zu lang und zu viel. Mit einem „DL“ oder „TranseGaulé“ hat man eigentlich schon ausgereizt. Aber dann kommt die Frage: „Kann man noch einen draufsetzen?“ Antwort: Einen Transkontinentallauf! Einen solchen Lauf aber zu organisieren oder zu laufen, das ist wieder eine ganz andere Nummer. **Organisation:** Quartiere finden, für die Verpflegung sorgen, geeignete Betreuungsmannschaft, Genehmigungen, Versicherungen, Fahrzeuge, Daten sammeln und pflegen, usw. Eigentlich alles, was man z. B. beim DL auch hat. Nur sind hier die Dimensionen andere. **Läufer:** Kosten, Urlaub, Familie, Ausrüstung, Gesundheit, usw. Auch hier; es sind ganz andere Dimensionen! Für beide Seiten gilt: Kosten, Zeit, Risiko, Familie, usw. Wäre es einfacher, so würde es mehr Leute geben, die so etwas organisieren oder laufen. Wobei ich allerdings von der Zahl der Anmeldungen nicht nur überrascht wurde, sondern mich auch erschlagen fühlte. 67 bzw. 68 Anmeldungen! 37 weitere hatte noch ihr Interesse bekundet? Wie ist das zu erklären?

Nun wird mancher die Augen verdrehen, aber hier die unumstößlichen Fakten:

Bei „Ingo-Tours“ muss man NUR laufen! Besser gesagt: Laufen – Essen – Schlafen! Der Rest wird von Ingos Mannschaft erledigt! Du brauchst also kein eigenes Fahrzeug und keine eigene Betreuungsmannschaft. Du kannst dich auf das Rennen konzentrieren!

Bei anderen Transkontinentalläufen hat es bisher anders ausgesehen. Dadurch dass sich dort jeder zum Großteil selbst organisieren muss, sind die Teilnehmerzahlen und das Interesse weitaus geringer. Du musst deine Betreuungsmannschaft, Wohnmobil, Unterkunft und Verpflegung selbst organisieren. Haut etwas unterwegs nicht hin, so belastet es den Läufer, der sich ja eigentlich auf den Lauf konzentrieren sollte! Bei Ingo macht er sich keine Sorgen und wenn, dann kann er immer noch pöbeln. Mache das aber mal mit deiner eigenen Mannschaft, pöbel die mal unentwegt an! Wie in den USA einige Male geschehen, sagt deine Mannschaft irgendwann: „Du kannst mich mal!“ Ein Lauf in den USA hat bereits 1994 zwischen 8 und 11.000 Dollar gekostet! Wer es billiger hatte, der hängte sich an die Betreuungsmannschaft eines Laufkollegen. Stieg dieser aber aus und nahm seine Mannschaft mit, dann war für ihn beinahe Feierabend. Erfahrungen dieser Art hatte hier Richard Hofbauer sammeln können. Er war beim „TE-FR 2009“ der älteste Teilnehmer und musste leider ausscheiden. Es sollte Richards Abschied vom Mehrtageslauf werden. Richard stieg in den USA aus, weil er nicht mehr versorgt werden konnte. Man kann nicht jeden Tag mit hungrigem Magen und Durstgefühl laufen!

Noch kurz bemerkt: In Australien hatte die deutsche Mannschaft mit FÜNF Läufern und einem Betreuer ein Wohnmobil. Wie es dort geduftet hat und was dort für ein Chaos geherrscht haben muss, darüber muss man ja wohl nichts sagen? Um dem Chaos zu entgehen, schlief man daher oftmals im Freien. Wenn möglich, hatten die Läufer in Australien ein Hotelzimmer, denn das Wohnmobil wurde von allen gleichzeitig nur 3 bis 5 mal genutzt. Das Hotelzimmer musste vom Betreuer oder gar vom Teilnehmer selbst gesucht werden. In der Nullarborwüste hatte man öfter ein Hotelzimmer und abwechselnd schliefen die Läufer im Bett oder auf dem Boden. Der Betreuer schlief überwiegend im Wohnmobil. Später in Süd-Australien hatte man oft Turnhallen oder ähnliche Unterkünfte. Auf alle Fälle wusste man beim Zieleinlauf nie was einen erwartete.

Zurück zum „TE-FR 2009“: Es musste NIEMAND hungern denn es gab immer reichlich zu essen. Es war nicht immer jedermanns Geschmack und wenn heute jemand behauptet, dass er irgendwann einmal nicht satt wurde, dann hat das sicherlich andere Gründe. Es gab Frühstück, Streckenverpflegung und Abendessen. Wer zeitig im Ziel war, der fand einige Kleinigkeiten vor, Vereine brachten Kuchen und ähnliches oder man ging zu Thomas und Ilona und ließ sich ein paar Bratkartoffeln brutzeln. Hier musste allerdings etwas an die Beiden gezahlt werden. Es wurde moniert, warum es nicht noch Mittagessen gab? Leute, irgendwann hört es auf! Wo fange ich an und wo höre ich auf? Schade finde ich, dass man gern über Läufe, egal welcher Art, in Deutschland herzieht. Sehr oft hört man von den Läufen: Es war alles sehr chaotisch, unhygie-

nisch usw., aber dafür dass es in stattfand, war es ganz OK. Die haben sich ja soviel Mühe gegeben! In Deutschland muss leider alles nahezu perfekt sein. Dieses stellten gerade meine ausländischen Läufer fest. Beim TE-FR 2009 hatten wir während des ganzen Laufes recht gute Verhältnisse und wenn sich heute jemand über ein unsaubereres WC mit Bremsspuren aufregt, so war es SEIN Vorgänger. Beim „TE-FR 2003“ sah es anders aus, aber das dürfte inzwischen bekannt sein!

Wer beim „TE-FR“ oder anderen Transkontinentalläufen romantische oder überzogene Vorstellungen hat, der sollte lieber zu Hause bleiben. Um so einen Lauf durchzustehen, gehört nicht nur Training, viele Trainingskilometer und stahlharte Beinchen, sondern viel mehr! Du kannst dir die Vorstellung abschminken, 6.000 Euro zu bezahlen und nun bietet mal etwas! Du musst selbst auch einiges bringen:

- ⇒ Die richtige Einstellung zum Abenteuer. Ein Transkontinentallauf ist ein Abenteuer und wird dir von einigen wenigen in der Welt geboten, die mit Sicherheit noch verrückter sind als du!
- ⇒ Du willst jeden Tag einen „Arbeitstag“ auf der Straße, eventuell mit Überstunden verbringen? Dann los!
- ⇒ Willst du aber nach diesem „Arbeitstag“ sofort eine heiße Dusche, deine Pantoffel, deinen Ohrensessel, ein Bierchen, etwas futtern und deine Ruhe, so lass es lieber sein! Die Wirklichkeit sieht anders aus: Wenn die Dusche nicht deine Temperatur hat, dann hast du Pech gehabt. Wer soll dafür verantwortlich gemacht werden? Für 6.000 Euro hat der Veranstalter dafür zu sorgen? Es gibt noch andere Leistungen, die der Veranstalter nicht bringen kann! Ich denke hier immer an Expeditionen, wo jeder Teilnehmer tausende oder gar abertausende Euro gezahlt hat. Während der Expedition hat er dann mit allerhand Problemen und Schwierigkeiten zu kämpfen. Nun will er meckern: „Ich habe schließlich bezahlt!“ Lass es sein! Mache lieber einen Abenteuerurlaub: Tagsüber bist du der harte Kämpfer und am Abend liegst du im Swimmingpool, in der Sauna oder schlalberst deinen Cocktail in der Hotelbar! Das sind Abenteuer für Weicheier und sonstige Schlaffis! Ein Abenteuerer kann und muss auf vieles verzichten und wenn ihm die Gräten noch so weh tun!

6.000 Euro sind ein absolutes Schnäppchen. Der „Badwater“ kostet \$850 ohne Versorgung, Betreuer und Mietwagen. Der Marathon des Sables dürfte gute 3.500 Euro kosten, ohne Flug und Nahrung für den Wettkampf. Beim TE-FR wurde der Teilnehmer etwa 10 Wochen versorgt!

- ⇒ Es gibt immer wieder enge Hallen. Über die Enge auf der Fähre hat sich seltsamer Weise keiner beschwert. Ich will mal kurz auf die Hallen eingehen. Beim „TE-FR 2009“ mussten etwa 70 bis 75 Leute in der Halle untergebracht werden. Andere schliefen (generell) in ihren Autos oder Wohnmobilen. Eine kleine Halle mit etwa 75 Leuten, da liegt man wie die Heringe. Sind wir aber noch 50 Leute vor Ort, so hat man schon etwas mehr Platz. Sind es nur 40 Leute, so hätte man doch ganz gern eine größere Halle! Eine kleine Halle ist und bleibt klein! Beim „DL“ erlebe ich es jedes Jahr in Prosselsheim. Dort war ich schon mit 68 Startern und auch mit nur 30 Startern. Sie war IMMER zu klein. Wichtig ist doch, dass man ein Dach über dem Kopf hat! Dieses konnte man dir in den USA und Australien nicht immer garantieren! Man muss sich den Situationen anpassen können. Man muss mit Veränderungen leben können. Nun, wenn man erschöpft ist, dann ist es nicht leicht!
- ⇒ Mit der Toleranz haben etliche Leute ihre Probleme. Auch sinkt jeden Tag immer mehr die Hemmschwelle. Hier nur einige Beispiele, was einen auf die Palme bringen kann: Frühstück, so ist bekannt, gibt es ab 05:00 Uhr. Gegen 04:45 Uhr hat sich aber schon eine Warteschlange gebildet und man ist bereits am schubsen. Warum wird die Zeit nicht für die Vorbereitung genutzt? In Italien gab es oftmals zum Frühstück EIN Stück Kuchen. Einige nahmen sich gleich drei Stücke oder mehr, mit den Worten: „Das reicht mir zum Frühstück!“ Zum Abendessen gab es Steak oder Schnitzel. Man nahm sich gleich zwei oder gar drei Stücke! Es war mir ein Graus, wenn niemand hinter den Töpfen stand.

⇒ Wasser aus dem WC-Raum. Ja, wir füllten in Schweden das Wasser im WC oder Waschraum ab! In Schweden bekommst du nämlich kaum „stilles Wasser“ und die Schweden schwören auf ihr Wasser. In Deutschland tun wir es auch, aber wehe wir greifen zur „Handsteinperle!“ Pfui, dass kommt doch aus dem Wasserhahn! Na und? Natürlich wurde hier auch eingespart, aber hat jemand darunter leiden müssen? Kann man sich auch vorstellen, wie lange Helmut Schieke benötigte, um täglich etwa 80 Flaschen abzufüllen?

Ich wurde immer wieder wegen meiner Nachgiebigkeit kritisiert und es fielen Worte: „Da musst du knallhart sein. Halte dich an deine eigenen Regeln!“ Wäre ich das gewesen, so hätte ich mindestens ein Drittel nach Hause schicken müssen. Regeln? Es wurde beinahe von den Teilnehmern gegen jede Regel verstoßen. Das Gewicht des Gepäcks, Verhalten auf der Straße usw. Es kam sogar soweit, dass die Polizei Niedersachsen mit Abbruch der Veranstaltung drohte und selbst das war einigen Leuten egal. Meine Nerven lagen oftmals blank und ich hatte um meine Selbstbeherrschung zu kämpfen! Leute, ich habe meine Regeln! Ich breche sie aber dann, wenn ich jemanden helfen kann. Jeder bekommt bei mir seine Chance! Meine Nachgiebigkeit hat aber auch Grenzen!

Wie dem auch sei, der „TE-FR 2009“, das werden auch die Kritiker so sehen müssen, war ein Riesenerfolg! Und Ingo, was macht der weiterhin? Der „DL 2010“ ist in Planung. Auf 2011 bin ich gespannt. Werden die Franzosen es machen? Die Ausschreibung ist bereits im Umlauf. Kontaktadresse: lany11@orange.fr oder Webseite: www.sergegirard.com Ob ich es dann 2012 noch einmal mache? Keine Ahnung! Ich werde dann noch einmal den „DL 2011“ machen? Nach 2010 werde ich mich neu orientieren. Ich bin jetzt seit 1978 Ultralangstreckenläufer und ich hänge an diesem Sport. Leider kann ich nicht mehr so wie ich will, denn mein linkes Bein macht mir immer wieder Probleme und man wird mich immer seltener auf der Piste sehen. Ich organisiere daher leidenschaftlich Mehrtagesläufe, denn ich möchte der Szene gern weiter angehören. Man wird immer wieder auf mich schimpfen, aber für die meisten selbsternannten Kritiker gilt: „Organisierst du erst einmal einen Kindergeburtstag!“

Zum Schluss noch: Ich danke allen Helfern und Leuten die an diesem Lauf mitgewirkt haben und die dieses herrliche Ereignis zu dem gemacht haben, was es wurde. Nämlich ein grandioser Erfolg. JEDER darf sich damit schmücken: „Jawohl, ich war nicht nur dabei, sondern habe zum Gelingen beigetragen!“

www.transeurope-footrace.org **ODER** www.ischulze.de

Mjølner Marathon Assens (Dänemark)

von Arne Franck

Bereits seit 13 Jahren findet am ersten Wochenende im Juli auf der Insel Fünen, die mit dem dänischen Festland durch eine Brücke verbunden ist, der kleine internationale Mjølner Marathon in Assens statt. Seit 1998 bin ich dort fast ständiger Gast und so fuhr ich diesmal am 4. Juli 2009 schon zum 10. mal zu dieser dänischen Veranstaltung. War ich dort in den ersten Jahren manchmal der einzige ausländische Läufer, so gab es in den vergangenen Jahren bereits einige kleine Fahrgemeinschaften von Kaltenkirchen aus in Richtung Norden. In diesem Jahr machte ich auch für eine Fahrgemeinschaft auf der 100 Marathon Club Homepage Werbung. So fanden sich mit Claudia Erdmann (Kaltenkirchen), Rita Brämer (Lägerdorf), Klaus Bangert (Bargfeld-Stegen), Hirendra Kurani (Henstedt-Ulzburg), Ulrich Niehuß (Hamburg), Mario Sagasser (Henstedt-Ulzburg), Werner Burmeister (Glinde), Sven Peemöller (Bad Oldesloe) und mir (Arne Franck, Kaltenkirchen) gleich neun Aktive, die in Dänemark über die 42,195 km an den Start gehen wollten. Kerstin, die Frau von Werner Burmeister begleitete uns ebenfalls. So waren leider beide Au-

tos bereits mit je 5 Personen belegt, als per E-Mail noch kurzfristig eine Anfrage von Christian Hottas (Hamburg) wegen einer Mitfahrgelegenheit eintraf.

Abfahrt war um kurz nach 6 Uhr am Erlebnisbad Holsten Therme in Kaltenkirchen. Die Fahrer Claudia Erdmann und Hirendra Kurani konnten ihre Fahrzeuge schon kurz vor 9 Uhr an der Sportanlage in Assens abstellen. Die 275 Fahrkilometer wurden unter drei Stunden bewältigt. Wir trafen bei der Anmeldung auch noch die Clubmitglieder Peter Wieneke, Horst Preisler und Hans-Joachim Meyer. Um 10 Uhr wurde das Feld zusammen mit einem Halbmarathon gestartet und dann mussten die Marathonläufer 8 x die 5,274 km Runde absolvieren. Gar nicht so leicht, denn das Thermometer zeigte fast 30 Grad an und die Strecke in Dänemark ist recht wellig und kostet viel Kraft. Insgesamt beendeten 72 Teilnehmer die 42,195 km Distanz, was für den Veranstalter einen neuen (deutlichen) Teilnehmerrekord bedeutete. Von den 12 deutschen Startern, musste nur Werner Burmeister wegen starker Muskelprobleme das Rennen aufgeben.

Da wir mit Rita Brämer eine Marathonwalkerin mitgenommen hatten, die am Ende knapp sieben Stunden benötigte, hatten wir noch ausgiebig Zeit, um die sehr guten Duschen zu genießen und danach den Körperflüssigkeitspegel mit verschiedenen Getränken wieder zu normalisieren. Nachdem auch Rita geduscht hatte, verabschiedeten wir uns von Organisator Michael Nielsen, der bereits mehrfacher Gast bei den 100 MC Marathonveranstaltungen in Öjendorf war. Ca. 30 Kilometer vor der dänisch-deutschen Grenze verließen wir noch einmal die Autobahn, um ausgiebig bei dem gelben M zu speisen und den Körperfettgehalt somit wieder auf den Normalzustand zu bringen.

Wir waren uns alle einig, dass dieser kleine Marathonausflug mit der Gruppe eine tolle Sache war und somit wird es im kommenden Jahr sicherlich wieder eine Fahrgemeinschaft nach Assens geben!

Die Zeiten der deutschen Teilnehmer beim Assens Marathon:

Mario Sagasser (3:36 Std.), Sven Peemöller (3:45 Std.), Arne Franck (4:02 Std.), Hirendra Kurani (4:06 Std.), Ulrich Niehuß (4:17 Std.), Klaus Bangert (4:38 Std.), Claudia Erdmann (4:56 Std.) Peter Wieneke (5:01 Std.), Hans-Joachim Meyer (5:22 Std.), Horst Preisler (5:50 Std.) und Rita Brämer (6:48 Std.), Werner Burmeister (dnf)



Die Teilnehmer aus Deutschland in Assens (Foto: Kerstin Burmeister)

Presseberichte

Hirendra Kurani

Indiens neuer Laufheld wohnt in Schleswig Holstein

(gesehen auf www.laufspass.com von Gunnar von der Geest)

Indien ist neunmal so groß wie Deutschland und hat 1,16 Milliarden Einwohner. Indiens neuer Volksheld kommt aus Henstedt-Ulzburg, dem „größten Dorf“ in Schleswig-Holstein (26.551 Einwohner). Ende Januar lief Hirendra Kurani in Mumbai (ehemals Bombay) seinen 100. Marathon (4:16.15 Std.). Sechs Zeitungen und zwei TV-Sender feierten ihn, schließlich überbot der 53-Jährige als erster „echter“ Mann vom Subkontinent diese magische Grenze. „Es gibt zwar in England noch zwei Männer indischer Abstammung, die 100 Läufe über 42,195 km geschafft haben. Aber beide besitzen die britische Staatsbürgerschaft“, berichtet der 1,74 m große Mann mit norddeutschem Akzent.

Probleme bereiteten ihm in der westindischen Millionen-Metropole aber weder die große Hitze (32 Grad) noch die hohe Luftfeuchtigkeit (80 Prozent). „Ich konnte leider nicht alle Reporter-Fragen beantworten“, erklärt er lächelnd. „In Indien gibt’s 28 Bundesstaaten und 21 Amtssprachen. Ich beherrsche davon nur drei.“ Kuranis Muttersprache heißt Gujarati. Doch mehr als die Hälfte seines Lebens ist er nun schon 6500 km entfernt von seiner Heimat zu Hause. Im Anschluss an das Studium in Mumbai (Physik, Chemie) kam er 1979 nach Hamburg, um im Transatlantik-Hafen die Schifffahrtsbranche

kennen zu lernen. Drei Jahre später musste er wieder zurück. Eigentlich...

Denn es kam anders: Sein Chef beförderte ihn zum Geschäftsführer in Österreich. Dort bekam er das Einreisevisum für Deutschland. 1994 machte sich der clevere Geschäftsmann selbstständig. Seitdem verkauft er Verpackungsmaterialien an Industrie-Unternehmen. Außerdem werden Kuranis Säcke bei Flutkatastrophen benötigt: Fast 650.000 Stück lieferte er vor einigen Jahren an Elbe und Oder. Helfer füllten sie dort mit Sand gegen das Hochwasser.

Seine Laufkarriere startete der Vater von zwei Söhnen (20 und 17 Jahre) erst im Frühjahr 2002. „Ich wog mehr als 80 kg und wollte abnehmen. Ein Nachbar nahm mich zum Joggen mit“, erinnert er sich. Bereits wenige Monate später feierte „Hiren“, wie der Power-Typ von Freuden genannt wird, in Wellen (Kreis Cuxhaven) seine Marathon-Premiere. Am Sonntag ist Nr. 107 dran. „Ich will unter vier Stunden bleiben“, sagt er. Erst kürzlich rannte Kurani Bestzeit (3:47.04 Std.). Sein großer Traum ist indes die erste Teilnahme am 100-km-Lauf von Biel (Schweiz, 12.6.). Bis dahin will er noch zweimal seine Ausdauer testen – beim Ultralauf „Braunschweig-Brocken“ (75 km) und Rennsteiglauf (72,7 km). Drei Berg-Ultras in sechs Wochen hat gewiss auch noch kein Inder geschafft...

Ergänzungen von Hirendra:

Meine Zeit in Mumbai laut Urkunde war 4:16:13. (Die Zeit 4:16:15 hatte ich Mario nach dem Lauf gemäß meiner Uhr telefonisch durchgegeben).

Über die beiden Männer indischer Abstammung mit über 100 Marathons:

Einer heißt Inderjit Kainth. Er ist momentan in einer Psychiatrie in England wegen Mord. Diese Info habe ich von Peter Graham (100 MC UK). Da er in England in die Psychiatrie eingewiesen worden ist, gehe ich davon aus, dass er britischer Staatsbürger ist. Hätte er einen indischen Pass gehabt, wäre er mit Sicherheit nach Indien abgeschoben worden.



Hirendra Kurani (Foto: Arne Franck)

Der zweite heißt Rush Yadave. Er lebt und arbeitet auch in England. Was ich mitbekommen habe ist, dass er oft an Marathon Veranstaltungen im Ausland teilnimmt. Dies kann er nur mit einem britischen Pass. Mit indischem Pass braucht man überall ein Visum. Ich kann mich z.B. in Schengen Staaten frei bewegen. Aber außerhalb brauche ich überall ein Visum. Per e-Mail hat Rush Yadave am 5. Juli bestätigt, dass seine Nationalität British Asian sei.

Quod erat demonstrandum. Es scheint tatsächlich so zu sein, dass ich der erste indische Bürger mit über 100 Marathons / Ultramarathons bin.

Ich verkaufe Sackverpackungen an die Industrie-Unternehmen in Deutschland, Belgien, Niederlanden.

Meine Bestzeit liegt jetzt bei 3:44:35 netto beim Hamburg Marathon 2009. (Als der Artikel im April erschien, lag sie noch bei 3:47:04).

Hamburg war Marathon/Ultra Nr. 108 (ich hatte mich kurzfristig entschieden am 18.04.09 an den Teichwiesen zu laufen).

Zuletzt kann ich berichten, dass ich mittlerweile die drei erwähnten „Berg Ultras“ (Braunschweig-Brocken-Schierke 75 Km am 01.05.2009, Rennsteiglauf 72,7 Km am 16.05.2009 und Biel 100 Km 12.06. – 13.06.2009) erfolgreich absolviert habe.

Opa Lothar Jetzt läuft er gegen den Krebs

(Bild Zeitung 7.04.2009 von Gunnar von der Geest)

Lothar Gehrke hat in seinem Leben eine Menge mitgemacht: 297 Mal rannte der frühere Trucker eine Strecke von mindestens 42,195 km. Sogar unter Tage in einem stillgelegten Kalisalz Stollen!

Aber auch Extrem-Läufe über 24 und 48 Stunden.

2004 radelte er als 65-Jähriger von Hamburg zu den Olympischen Spielen. Mehr als 2000 km durch 8 Länder. Kurz vor Athen wurde ihm sein Fahrrad geklaut. Mit dem nächsten Flieger schaffte er es noch zur Eröffnungsfeier – zu Hause vor dem TV-Gerät...

Doch jetzt muss der Hamburger Dauerläufer seinen schwersten Kampf gewinnen. „Im Oktober haben die Ärzte bei mir

Krebs festgestellt und die Blase entfernt“, sagt Gehrke. Morgen muss er wieder zur Chemotherapie ins Bundeswehrkrankenhaus.

Zu seinem 70. Geburtstag stieg am Wochenende trotzdem ein echter Feier-Marathon – im Öjendorfer Park. 87 Freunde und Bekannte vom „100 Marathon Club“ aus Deutschland, Holland, Dänemark und Italien (!) liefen fröhlich 12 Runden.

Lothar-Gehrke musste sich schonen. Verspricht aber: „Die drei Rennen bis zum 300. will ich auf jeden Fall schaffen...“

Die Marathon Bestzeit von Lothar Gehrke steht bei 3:26 Stunden.

Die vielseitigste Powerschnecke der Welt

Über 15 000 Läufer starteten beim Hamburg-Marathon Ende April. Nach vier Stunden und 35 Minuten kam Krebsforscher Hans Drexler ans Ziel – es war sein 300. Lauf (Ärzte Zeitung 4.05.2009 von Gunnar von der Geest)

Viele Menschen sammeln Bilder, Briefmarken oder Bierdeckel. Aber keiner hat wohl so unterschiedliche Sammel-Leidenschaften wie Professor Hans Drexler: Von montags bis freitags zählt er Krebszellen, an den Wochenenden Kilometer. Der international bekannte Mediziner ist Bereichsleiter der "Deutschen Sammlung von Mikroorganismen und Zellkulturen" (DSMZ) in Braunschweig. "Wir haben im Institut mehr als 26000 verschiedene Zellen, Bakterien und Viren vorrätig", erklärt der 55-Jährige.

Nach Medizinstudium und Promotion an der Uni Ulm fing Drexler als wissenschaftlicher Mitarbeiter beim "Loyola University Medical Center" in Chicago im US-Bundesstaat Illinois an. Anschließend folgte eine vierjährige Station im Londoner "Royal Free Hospital". 1989 wechselte der gebürtige Schwabe zur DSMZ. Dort startete er mit nicht viel mehr als einem Schreibtisch, einem Telefon und der Vision, eine der international größten Sammlungen von Blutkrebszellen aufzubauen. Diese Vision ist heute Wirklichkeit. "Im ersten Schritt sammeln und erforschen wir die Zellen. Danach stellen wir sie den Krebsforschern aus aller Welt zur Verfügung, damit diese entsprechende Therapien entwickeln können", erklärt Drexler. Seit 2005 lehrt er auch als Professor für Zell- und Molekularbiologie an der TU Braunschweig. Rund 400 wissenschaftliche Veröffentlichungen gehen auf sein Konto.

Genauso fleißig sammelt er Kilometer. In Hamburg kam er nach vier Stunden, 35 Minuten und 45 Sekunden als 8885. ins Ziel. Dabei ist Drexler ein sportlicher Späteinsteiger: Den ersten Marathon lief er 2001, die persönliche Bestzeit steht bei drei Stunden und 43 Minuten. "Längere Distanzen liegen mir jedoch besser", sagt er. "Ich bin nicht schnell, aber ich komme stets an." Sein größtes "Abenteuer" war 2007 die Teilnahme am Deutschlandlauf: 1200 Kilometer in 17 Tagen von Kap Arkona auf Rügen bis nach Lörrach. "Bei diesem Wettbewerb muss man seine Kräfte gut einteilen. Aber man darf auch nicht bummeln. Sonst ist die Regenerationszeit bis zur nächsten Etappe zu kurz", erklärt der Mediziner, dessen Spitzname in der Laufszene "Powerschnecke" lautet.

Unter diesem Pseudonym verfasst Hans Drexler, der dem 100 Marathon Club Deutschland angehört, auch Kolumnen im Internet. Ausdauernd berichtet er witzig-ironisch über seine Erlebnisse im In- und Ausland. "Das Leben ist schon ernst genug", sagt der Krebsforscher über seine "Schneckenpost". Markenzeichen ist die eigenwillige Orthografie: Aus "ck" wird immer "gg" - quasi als Ausgleich zur formalen Wissenschaftssprache. Gewöhnliche Sprachen hat "Schneggi" wohl schon genug gesammelt: Neben fließend Englisch beherrscht Drexler Französisch, Spanisch und Italienisch.

4500 Kilometer Himmel und Hölle

So weit die Füße tragen: die Gerlingerin Elke Streicher läuft von Bari ans Nordkap (Stuttgarter Zeitung 13.05.2009 von Carola Stadtmüller)

GERLINGEN. Unvorstellbare Schmerzen und Glückseligkeit liegen nur einen Schritt auseinander. Elke Streicher aus Gerlingen läuft zurzeit durch Europa, von Südtalien bis nach Norwegen. Nicht selten sind das zwei Marathon-Läufe pro Tag. Wie hält sie das aus? Und warum?

Sie hat große Angst vor dem Wasser. Obwohl es nichts Wichtigeres gibt als Flüssigkeit, ist Elke Streicher vorsichtig mit dem Trinken. Denn durch den Salzverlust beim Schwitzen tritt Flüssigkeit aus den Blutgefäßen in das Gewebe. Der Körper trocknet aus und schwillt gleichzeitig an. Das ist der Ultramarathonläuferin aus Gerlingen beim Deutschlandlauf passiert. Die Ödeme hätten sie töten können.

Jetzt, beim Transeurope-Footrace von Bari bis zum Nordkap, sorgt sie jeden Abend vor: Sie trinkt zwei Liter Brennnesseltee. Das entschlackt. Sie muss zwar jede Stunde in der Nacht pinkeln. „Aber jedes Aufstehen bedeutet auch ein Stück Schokolade zur Belohnung“, sagt Elke Streicher und lacht. Es ist sechs Uhr morgens in Nattheim bei Aalen. Sie und die anderen 58 Extremläufer haben nach einem Drittel der 64 Tagesetappen bereits 1200 Kilometer in den Beinen. Tage und Nächte zwischen Himmel und Hölle.

In ihrem Wohnmobil stapeln sich Kisten. 25 Flaschen Duschgel, Haarshampoo und Bodylotion. Einkaufen kann man auch in Italien oder Schweden. Aber Extremsportler sind eben Individualisten. Die weißen Stapelboxen, die im Bauch des Wohnmobils lagern, dienen ihr während der 64 Tage als Supermarkt, Klamottenlager und Apotheke. Mit den Schmerztabletten ist Elke Streicher vorsichtig. Bei ihrem ersten Deutschlandlauf 2006 schluckte sie welche, um ihre Muskelschmerzen zu betäuben. „Völliger Blödsinn“, sagt sie heute. Die Muskulatur müsse atmen können, sich ausdehnen, anspannen und wieder nachlassen dürfen. Wenn dieser Ablauf durch Schmerzmittel andauernd gebremst wird, streikt irgendwann das System.

Elke Streichers Doping: sie versucht jeden Abend eine Massage zu ergattern, und sie übernachtet zusammen mit ihrem Partner und Mitläufer Marcel Heinig in einem gesponsorten Wohnmobil. Nach der Erfahrung bei den beiden Deutschlandläufen, den letzten 2008 hat Elke Streicher gewonnen, stand für die 42-jährige Sportlerin fest: Keine zehn Pferde bringen sie mehr dazu, zehn Wochen

lang mit 60 anderen schwitzenden und stinkenden Ultraläufern in einer Turnhalle zu nächtigen. Kampfgeist und Selbstüberwindung hin oder her: auch Ultraläufer haben ihre Grenzen.

Die Läufer aus Deutschland, Holland, Schweden, Japan, Korea, China oder Norwegen pellen sich immer gegen vier Uhr aus ihren Schlafsäcken. Gemütlich sei es heute gewesen in der Nattheimer Schulturnhalle, sagt einer der vielen Helfer. Die Halle war groß, es gab genügend Toiletten und Duschen, unter denen man sich am Abend vorher auch noch als 58ster warm abbrausen konnte. Die Schlafsäcke lagen diesmal im Abstand von zwei Metern. Viel Privatsphäre ist das in dem Pfadfinderlager der Ultraläufer.

Auf den Biertischen stehen noch die offenen Marmeladengläser. Die, die gefrühstückt haben, tragen ihren Teller zur Spüle. Auf dem kalten Steinboden im Foyer sitzt einer der Läufer und umwickelt seine Zehen vorsichtshalber mit Tapeband. Oft lösen sich die Nägel beim Laufen ab, weil Blasen darunterkriechen und sie wie Deckel lupfen. Mann kann sie dann ganz leicht herausziehen. Nur der Läufer selbst weiß, ob unter dem weißen Klebeband überhaupt noch Nägel sind. Aber er weiß wie viele an diesem Morgen: Wenn man keine Zehennägel mehr hat, ist jeder Schritt reiner Wille. Solche Füße wollen den Körper dann nicht mehr tragen, nur der Verstand zwingt sie noch dazu.

So sehen einige Läufer auch aus, als sie sich auf ihre Beine stellen. Gehversuche sind das mit einer Muskulatur, die so eisenhart ist, dass man es sieht. Manche Waden sehen nach den Alpen aus wie Hähnchenschlegel aus dem Backofen: Kross gebraten spannt sich die Haut über pralles Muskelfleisch.

Elke Streicher war nicht immer Ultraläuferin. Obwohl sie beim Joggen oder Radfahren im Verein schon immer am längsten Luft hatte. Sie war damals Ende zwanzig und auf dem besten Weg, Ehefrau zu werden. Sie war schick gekleidet, fuhr einen schicken Wagen und war in der Stuttgarter Partyszene daheim. „Dann habe ich gespürt, dass ich nicht zufried-

den bin“, sagt sie. Sie unternahm mit einem Kumpel eine Trekking-Tour in Nepal. Sieben Wochen Holzhüttenlager in der Nacht und tagsüber wandern. „Ich wollte wissen, ob ich ohne Luxus überhaupt noch leben kann.“ Sie konnte. Und sie wollte. Die Trennung vom damaligen Partner markierte nur einen Schritt auf ihrem ganz eigenen Weg.

Mit 16 hat Elke Streicher beschlossen, dass sie kein Abitur braucht. Sie verließ das Gymnasium nach der zehnten Klasse und machte eine Lehre als Fremdsprachenkorrespondentin. Gegen den Willen ihrer Eltern. Aber die eigene Kraft hat noch für viel mehr gereicht: Sie hat das Abi irgendwann nachgeholt und Bauingenieurwesen studiert. Keiner hat der schicken Schnecke das zugetraut. Jetzt arbeitet Elke Streicher als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Stuttgart und wird von Herbst an über Haltbarkeit von Solarzellen promovieren.

Daran denkt Elke Streicher manchmal, wenn sie vor sich „hintippelt“, wie sie ihren Laufstil zurzeit nennt. Denn die Zeiten sind ihr egal, sie will nur ankommen. Oft ist ihr Geist dann einfach nur weg, wo genau, weiß sie nicht. Auf den Körper hört sie meistens nicht, der hat zu funktionieren. „Die Schmerzen spürt man nicht“, sagt sie. Manchmal ist dieser Zustand gefährlich. Vor einigen Tagen hat sie eine Bodenwelle nicht gesehen und ist hingefallen. Zum Glück ist nichts Schlimmeres passiert, aber in einem solchen Schockmoment schüttet der Körper extrem viele Stresshormone aus, weil er Angst hat zu sterben. Gesund kann das nicht sein.

„Wenn Sucht heißt, dass man eine Herausforderung sucht, dann bin ich süchtig“, sagt Elke Streicher. Sie beschreibt es so: Sich ein Ziel setzen, von dem man glaubt, es erreichen zu können. Das Ziel muss aber hoch genug sein, um dafür kämpfen zu müssen. Einige wollen mit 40 ein dickes Bankkonto haben, andere streben danach, eine Familie zu gründen. Und Elke Streicher scheint ihre Glückseligkeit im Laufen gefunden zu haben. „Ich liebe das Laufen. Ich bin dann absolut frei“, sagt sie. Es sei kein Weglaufen, eher ein Hinlaufen zu ihren Träumen, zu

denen ein Haus im Süden gehört, aber auch die Suche der Wissenschaftlerin nach der Idee, die der Welt das Energiesparen leicht macht.

Bei Kilometer 15 von mehr als 80, die heute wieder zurückzulegen sind, hört man in der Lauftruppe keine Menschenseele. Außer Elke Streicher, die ab und zu laut lacht. Gerade hat wohl wieder jemand erzählt, wie die Leute auf der Straße gucken, wenn sie hören, dass diese Truppe auf dem Weg ans Nordkap ist. „Es geht mir gut“, sagt Elke Streicher. Meistens. Ihr Gesicht ist schmaler geworden und von der Sonne und der Anstrengung ziemlich ausgelugt, aber ihre Augen leuchten. Sie denkt nie an die ganze Strecke, nur von Verpflegungspunkt zu Verpflegungspunkt. Dort bereitet das Organisationsteam immer etwas Leckeres vor. In den Alpen gab es frischen Käse und Wurzelbrot. In Seeg im Allgäu stand im Ziel Elke Streichers Mutter mit Kuchen und einem Berg frischer Wäsche. „Das war der schönste Moment“, sagt sie.

In ihrem Blog im Internet, den Elke Streicher jeden Abend selbst schreibt, ist aber auch von anderen, den brutalen Momenten zu lesen. Sie beschreibt, wie es war, als einer der besten Läufer aufgegeben hat. Niemand ist vor diesem totalen Streik von Geist und Körper gezeit. „Sein Kopf wollte einfach nicht mehr. Die kleinen Turnhallen, der Ekel, das ganze Drumherum. Wir konnten ihn nicht bewegen weiterzumachen. Ich war sehr traurig. Es ist schlimm, wenn jemand aussteigt. Hier sind alles solche Kämpfer!“

Bis zum Ziel müssen die anderen noch rund 3000 Kilometer weiter. Viele Hundert davon in der Weite Schwedens, wo die Läufer von Mückenschwärmen aufgefressen werden und die Etappen mit mehr als 90 Kilometern am längsten sind. Elke Streicher ist viel zu vorsichtig, um schon zu sagen, dass sie es schaffen wird. „Aber ich glaube daran. Und je länger es mir gut geht, desto weniger denke ich daran, dass es enden könnte“, sagt sie.

Aber manchmal überlegt sie, wie es ist, wenn das Laufen für dieses Mal vorbei ist. Obwohl Elke Streicher eigentlich keinen Tropfen Al-

kohol trinkt, plant sie nach der Rückkehr aus Norwegen mit einem Freund ein Fläschchen zu köpfen. „Eine schöne Flasche Barolo. Er

hat sie schon bereitgestellt.“ Bis dahin gibt es noch 80 Liter Brennnesseltee.

Jobst von Palombini im „Laufrausch“

(Schaumburger Zeitung 6.06.2009 von Carolin Wolter)

Beim 6. German 100 Mile Trail Run in Landwehrhagen bei Kassel absolvierte Jobst von Palombini vom VfL Bückeberg seinen ersten 100 Meilen-Lauf und beendete diesen auf Anhieb erfolgreich als Zweiter des Gesamtklassesments. „Die vier Marathons in Folge, die ich 1999 absolviert habe, waren natürlich schon ähnlich, aber so ein 100 Meilen-Lauf ist wirklich eine besondere Erfahrung“ äußert sich der Extremläufer nach dem Zieleinlauf. Insgesamt 24:17:01 h war von Palombini auf der 161 km langen Strecke mit 4.636 Höhenmetern unterwegs. Viel Zeit, um die äußerst reizvollen, laut von Palombini gar „stimulierenden“, einsamen Pfade, Wald- und Wiesenwege zu genießen. „Am Anfang machen sich hier und dort kleine Zipperlein bemerkbar, aber nach etwa sechs Stunden spürt man gar nichts mehr. Man läuft einfach nur noch“, beschreibt von Palombini sein körperliches Befinden während des Laufens. Ans Aufgeben habe er nie gedacht, auch nicht, als sich nach gut der Hälfte der Strecke schmerzhafte Blasen an den Füßen bildeten. „Die wunderschöne Natur lässt einen vieles leicht Vergessen“ schwärmt der Bückeburger von der land-

schaftlich schönen und liebevoll präparierten Strecke. „1100 weiße Punkte hat Veranstalter Hans-Dieter Weisshaar per Hand an Bäumen entlang der Strecke als Markierung angebracht“, weiß von Palombini zu berichten, der trotz allem froh war, nahezu die gesamte Strecke Seite an Seite mit dem erfahrenen Carsten Mattejiet zu absolvieren. Der erfahrene Mattejiet hatte für alle Fälle ein GPS-Gerät dabei, das den beiden Läufern gerade im nachts trotz Neumond doch meist recht dunklen Wald den ein oder anderen Umweg ersparte. Mattjiet war es auch, der von Palombini die vorab eingeplante Schlafpause nach 100 km ausredete und in vollem Elan dazu brachte, die 100 Meilen am Stück zu bewältigen. „Der Zusammenhalt unter den Läufern und das Gefühl im einsamen Wald von Mitläufern und Wegmarkierungen abhängig zu sein, war eine ganz neue, wichtige Lauf-Erfahrungen für mich“, resümiert von Palombini das prägende Lauf-Erlebnis.

Für den 100-Meilen-Lauf im Jahr 2010 hat sich der Bückeburger sofort voller Euphorie wieder in der eng begrenzten Teilnehmerliste vormerken lassen. Ziel soll es dann sein, unter den magischen 24 h zu bleiben.

Laufend in der Welt unterwegs

Marathon Rekordhalter (FAZ 6.06.2009 von Til Huber)

Die Frankfurter Allgemeine Zeitung brachte in ihrer Ausgabe vom 6.06.2009 ein sehr ausführliches Porträt über unser Ehrenmitglied Horst Preisler, in dem man auch so manches weniger Bekannte erfährt über seinen Lebensstil und dass er nicht nur Laufen im Kopf hat.

Beim Marathon in Hamburg bekam er bei Km 39 ein Kameragestell umgeschnallt, mit dem er dann bis ins Ziel gelaufen ist.

Leider kann dieser Bericht hier nicht abgedruckt werden, dafür würde ein Honorar an die FAZ fällig.

Bedanken möchte sich die Redaktion beim Fotografen Jesco Denzel, der seine Fotos über diese Filmaufnahmen für unsere



Clubzeitschrift honorarfrei zur Verfügung gestellt hat.

Zu finden ist der Artikel aber (hoffentlich noch) im Internet, am besten über eine Such-

maschine mit den beiden Stichworten FAZ-NET Preisler.



Horst Preisler (Fotos: © Jesco Denzel)

Schönberg: Nabel der Marathonwelt

Horst Preisler mit 1.610 Marathons weltweit an der Spitze (Auszug aus dem Probsteier Herold 26.06.2009 von Wilfried Friese)

„Immer mehr bekennen sich zum gesunden Leben und dazu gehört auch das Laufen. Wer einmal los läuft, kommt davon nicht wieder los“, so begeistert sprudelt es aus dem Moderator der Veranstaltung Hans Erich Jungnickel heraus. Und gerade er muss es wissen. Immerhin war er 26-mal Landesmeister auf der Marathonstrecke. Seine Zeit um 2:25 Stunden hat heute noch Bestand. Da lässt sich Horst Preisler – M70 – in 4:11 Stunden wesentlich mehr Zeit, doch seine Anzahl und Orte sind spektakulär. Für den legendären 100 Marathon Club startend hat er bereits 1.610 Marathons in den Knochen und steht damit weltweit an der Spitze. Als Weltenbummler absolviert er wöchentlich

einen Marathon, ob in Afrika oder Asien. „In Peking auf der Chinesischen Mauer war es bis jetzt am Schwersten“, meinte er in einem Interview. Da scheint die flache Probstei mit ihrer malerisch schönen Landschaft eher ein Ausflug zu werden. Doch über Schönberg, Brasilien, Kalifornien an der Kolonie Bolivien vorbei nach Laboe hat ein globales Flair, was auch nicht alle Tage geboten wird. Gerade das suchen diese 13 „Laufverrückten“ vom Hamburger Marathon Club. Clubkamerad Renè Wallesch – M35 – weist dagegen bescheidene 680 Marathons auf, doch sein Alter lässt vermuten, dass er – wenn der Körper es zulässt – Horst Preisler einmal ablösen wird. Nebenbei organisiert er den Außenals-

ter-Ultra-Marathon von Hamburg, da geht es über 52 km durch städtische Gefilde. Unser Kieler Jung, „Heinzi“ Behrmann, gehört als „Leuchtturmheinzi“ nicht zu den größten, aber mit den schnellsten. Als fast 60-Jähriger läuft er immer noch unter drei Stunden. Mit der Verbindung der drei Leuchttürme Holtenau, Friedrichsort und Büllck hat er sich in Kiel einen Namen gemacht. Als Mitglied in Zippels Läufer Team hat er seit 1986 alle Hamburg Marathons „gefinished“ sagen die Läufer, also er kam ins Ziel. Mit zu den ältesten gehört Dr. Arwed Bonnemann von der Albatross Kiel. Auch er konnte alle Hamburg Marathons „finishen“ und bringt darüber hinaus Erfahrung aus Moskow, Davos und vielen anderen Orten mit. Als Lauftherapeut und Buchautor erfährt er hohe Anerkennung. Sein Fachbereich „Psychologie beim Laufen“ prägt ihn seit Jahren. „Wenn der Zuschauer glaubt, dass viele Läufer an Armen und Handflächen tätowiert sind, dann irren die. Es sind dort die Zwischenzeiten

notiert, die sich die Läufer auf der Strecke vornehmen. Nur so können sie ihr Leistungsvermögen immer unter Kontrolle halten“, meinte ganz fachmännisch Dr. Arwed Bonnemann. Uwe Cizinsky mit seinen bereits gelaufenen 250 Marathons – M50 – hat dagegen ein anderes Ziel. Als langjähriger Veranstalter vom Kieler Fischhallenlauf oder Silvesterlauf der LTV Kiel Ost wird es sicherlich zum Austausch von Erfahrungen mit den Organisatoren kommen. Und einen Jubilar wird es auch noch geben. Frank Zimmermann von der LG Albatross Kiel wird mit dem Marathonlauf durch die schöne Probstei seinen 200. Marathon absolvieren und ein kleines Präsent erhalten.

Aber auch Harald Petersen wird interessant sein, der frisch gebackene Deutsche Meister der Senioren im 24 Stunden Marathon der Stadt Oldendorf. In der M65 startete er für die LTV Kiel Ost und schaffte mit seinen 186,61 Kilometern einen beachtlichen 13. Platz im Gesamtklassement.

Anmerkungen der Redaktion zu den Presseberichten

§ 49 UrhG Zeitungsartikel und Rundfunkkommentare

Teil 1 (Urheberrecht) Abschnitt 6 (Schranken des Urheberrechts)

(1) Zulässig ist die Vervielfältigung und Verbreitung einzelner Rundfunkkommentare und einzelner Artikel sowie mit ihnen im Zusammenhang veröffentlichter Abbildungen aus Zeitungen und anderen lediglich Tagesinteressen dienenden Informationsblättern in anderen Zeitungen und Informationsblättern dieser Art sowie die öffentliche Wiedergabe solcher Kommentare, Artikel und Abbildungen, wenn sie politische, wirtschaftliche oder religiöse Tagesfragen betreffen und nicht mit einem Vorbehalt der Rechte versehen sind. Für die Vervielfältigung, Verbreitung und öffentliche Wiedergabe ist dem Urheber eine angemessene Vergütung zu zahlen, es sei denn, dass es sich um eine Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe kurzer Auszüge aus mehreren Kommentaren oder Artikeln in Form einer Übersicht handelt. Der Anspruch kann nur durch eine Verwertungsgesellschaft geltend gemacht werden.

(2) Unbeschränkt zulässig ist die Vervielfältigung, Verbreitung und öffentliche Wiedergabe von vermischten Nachrichten tatsächlichen Inhalts und von Tagesneuigkeiten, die durch Presse oder Funk veröffentlicht worden sind; ein durch andere gesetzliche Vorschriften gewährter Schutz bleibt unberührt.

Um eventuellen Honorarforderungen aus dem Wege zu gehen, hat die Redaktion für alle in Frage kommenden Presseartikel bei den Verlagen, Autoren und Fotografen um eine Erlaubnis zum kostenlosen Abdruck in unserer Clubzeitschrift gebeten und in den meisten Fällen auch erhalten.

Die Redaktion bedankt sich für dieses Entgegenkommen.

Artikel, für die wir keine kostenlose Freigabe erhalten haben, konnten wir leider nicht verwenden.

Comrades Statistik

Sigrid Eichner hatte die Idee, zum 10-Jährigen Jubiläum des 100 Marathon Club von bestimmten großen Läufen alle Clubmitglieder zu erfassen. Leider war ihr dann die Zeit zu knapp, um DL-Teilnehmer, Transegaular und andere auszukramen. Warum diese Idee? Sie zeigt, dass 100MCLer auch mehr laufen als Marathon und weltweit anzutreffen sind. Das sollte hervorgehoben werden. Klaus Neumann hat, Sigrids Bitte folgend, eine Statistik zum Comrades Marathon erstellt:

Name	Jahr	Up/ down	Km	Zeit	Name	Jahr	Up/ down	Km	Zeit
Basel, Daniel	1999	down	89,900	08:54:38	Neumann, Klaus	2003	down	89,179	08:36:19
Dahl, Marianne	1995	down	90,700	08:40:28	Neumann, Klaus	2004	up	86,755	08:44:05
Datzmann, Helmut	2006	up	87,500	08:52:37	Neumann, Klaus	2005	down	89,170	09:00:27
Dietz, Ralph	2000	up	87,300	08:19:46	Neumann, Klaus	2006	up	87,500	09:57:40
Felle, Kurt	1996	up	86,700	10:08:27	Neumann, Klaus	2007	down	89,300	09:29:17
Frixe, Eberhard	1994	up	86,700	07:36:59	Neumann, Klaus	2008	up	86,900	09:51:43
Henke, Volkmar	2001	down	89,006	08:48:25	Preisler, Horst	2001	down	89,006	09:54:35
Hummel, Helmut	1999	down	89,900	09:23:49	Preißler, Lothar	1995	down	90,700	08:48:59
Jost, Karl-Heinz	1999	down	89,900	10:42:10	Preißler, Lothar	1996	up	86,700	08:40:21
Krasel, Klaus-Dieter	1996	up	86,700	09:49:19	Preißler, Lothar	2000	up	87,300	09:17:11
Krasel, Klaus-Dieter	2000	up	87,300	10:23:08	Preißler, Monika	1995	down	90,700	10:21:23
Kuhlmei, Jürgen	1998	up	87,300	10:27:58	Preißler, Monika	1996	up	86,700	10:20:46
Lancucki, Tad	2000	up	87,300	09:12:49	Preißler, Monika	2000	up	87,300	11:40:45
Meinhold, Günter	2001	down	89,006	09:53:51	Randt, Christoph	1999	down	89,900	07:56:49
Meinhold, Günter	2003	down	89,179	09:28:51	Randt, Christoph	2008	up	86,900	08:31:04
Mol, Ben	2006	up	87,500	10:43:38	Rüdiger, Otmar	2003	down	89,179	08:10:11
Neumann, Klaus	1993	down	89,900	08:48:47	Simon, Ralf	2007	down	89,300	08:12:22
Neumann, Klaus	1994	up	86,700	08:13:27	Smedts, Harry	1986	down	???	08:26:29
Neumann, Klaus	1995	down	90,700	09:47:09	Sonntag, Werner	1995	down	90,700	10:38:48
Neumann, Klaus	1996	up	86,700	08:52:06	Teichert, Jürgen	1999	down	89,900	07:07:42
Neumann, Klaus	1997	down	89,900	09:17:17	Tomaschewski, Ulrich	2003	down	89,179	10:55:52
Neumann, Klaus	1998	up	87,300	09:18:22	Tomaschewski, Ulrich	2006	up	87,500	09:31:05
Neumann, Klaus	1999	down	89,900	09:07:01	Tomaschewski, Ulrich	2007	down	89,300	10:45:38
Neumann, Klaus	2000	up	87,300	08:42:24	Tomaschewski, Ulrich	2008	up	86,900	09:57:56
Neumann, Klaus	2001	down	89,006	08:46:14	Voortman, Ad	2000	up	87,300	09:21:49
Neumann, Klaus	2002	up	86,550	08:52:23	Wenzel, Christoph	2002	up	86,550	10:27:34

27 Mitglieder waren insgesamt 52 mal im Ziel.

Neue Mitglieder

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt folgende neue Mitglieder:

- 254 **Willem Mütze** aus Heerlen (Korrektur)
- 264 **Daniela Dilling** aus Bad Freienwalde
- 265 **Peter Hunold** aus Nürnberg
- 266 A **Michael Fleckner** aus Hückeswagen
- 267 **Markus Hahn** aus Elz
- 268 A **Heinz-Helmut Kohl** aus Drochtersen-Assel
- 269 A **Sven Peemöller** aus Bad Oldesloe

Personalien

Horst Preisler (Hamburg) startete gleich mit einem Jubiläum ins neue Jahr. Bereits Marathon/Ultra **1.600** war es am 4.01.2009 in Kevelaer.

Hirendra Kurani, Indiens neuer Laufheld aus Henstedt-Ulzburg, Schleswig-Holstein, lief am 18.01.2009 in der indischen Hauptstadt Mumbai seinen **100.** Marathon/Ultra (siehe Pressebericht in diesem Heft).

In der hervorragenden Zeit von 3:09 lief **René Wallesch** (Geesthacht) am 21.02.2009 in Kiel seinen **700.** Marathon/Ultra.

Christel Kunze (Hamburg) lief ihren **100.** Marathon/Ultra in Öjendorf am 14.03.2009.

Vorstandsmitglied **Mario Sagasser** (Henstedt-Ulzburg) absolvierte beim Lothar Gehrke Geburtstagsmarathon am 4.04.2009 in Öjendorf seinen **200.** Marathon/Ultra.

Seinen **100.** Marathon/Ultra lief **Peter Genz** (Schwarzenbek) am 25.04.2009 bei der Harzquerung in Wernigerode.

Die Nummer **300** war es für Powerschnecke **Hans Drexler** (Braunschweig) am 26.04.2009 in Hamburg (siehe Pressebericht in diesem Heft).

Für **Christian Hottas** (Hamburg) war am 1.05.2009 der VIII Maraton Jelcz-Laskowice Memorial Barbary Szlachetki die Nummer **1.400**

Für **Klaus Neumann** (Stuttgart) war die Etappe des Transeuropalaufs (TE-FR) am 2.05.2009 von Pescantina nach Nomi (Italien) Marathon/Ultra Nummer **500**.

Wegen leider nur unvollständig vorliegender Statistikdaten konnten nicht alle Jubiläen berücksichtigt werden. Bitte meldet Euren Jubiläumslauf an den 1. Vorsitzenden Hans-Joachim Meyer.

Daniel Basel (Weinheim) lief Marathon/Ultra Nr. **300** am 9.05.2009 in Mannheim.

Im Fernduell mit Christian Hottas um Platz zwei der Ewigliste lief **Sigrid Eichner** (Berlin) beim TE-FR auf der Etappe von Trittau nach Bad Segeberg am 20.05.2009 Marathon/Ultra Nummer **1.400**.

Auch bereits seinen **700.** Marathon/Ultra lief **Peter Wieneke** (Hamfelde) in Stockholm am 30.05.2009.

Gerd-Rudi Papcke (Stuttgart) hat es mit den Zahlen. Für den gebürtigen Berliner musste es im 100 Marathon Club natürlich die passende Mitgliedsnummer 100 sein. Beim Skatstadtmарathon in Altenburg lief er am 6.06.2009 seinen **300.** reinen Marathon. Zusammen mit seinen 33 Ultras hat er, Jahrgang 33, damit die 333 erreicht.

Werner Burmeister (Glinde) lief am selben Tag beim Segeberger Forst Marathon seinen **100.** Marathon/Ultra.

Den **100.** reinen Marathon lief **Hans-Albert Henne** (Cuxhaven) am 3.07.2009 beim Nachtmarathon im Marburg.

Der Zermatt Marathon am 4.07.2009 war für **Renate Werz** (Offenburg) Marathon/Ultra Nummer **200**.

Harald Petersen (Klausdorf) lief Marathon/Ultra Nr. **300** beim Außenalsterultra am 18.07.2009.

Hinweis:

Bitte meldet Euch bei den Veranstaltungen unter **100 Marathon Club** an. Nur so ist gewährleistet, bei einer Mannschaftswertung berücksichtigt zu werden.

Ausschreibung Stadtwallmarathon Gardelegen

Infos: www.stadtwallmarathon.de

Anmeldung: Email an jan_schreiber84@hotmail.com oder Tel.: 0 39 07 / 71 17 32

Veranstalter:	100 Marathon Club Deutschland e.V.						
Schirmherr:	Bürgermeister Konrad Fuchs						
Organisation:	Brunhilde & Kathrin Schreiber						
Ort:	Gardelegen (Altmark), Sachsen-Anhalt						
Strecke:	naturbelassen auf dem Stadtwall, (1 Runde = 2,28082 km) Vermessung durch DLV anerkannt						
Start:	Samstag, 12.09.2009; Treffpunkt am Harbig-Sportplatz <table border="0"> <tr> <td>Marathon</td> <td>09:00 Uhr, Startstück + 18 Runden</td> </tr> <tr> <td>Halbmarathon:</td> <td>09:30 Uhr, Startstück + 9 Runden</td> </tr> <tr> <td>Viertelmarathon:</td> <td>12:30 Uhr, Startstück + 4 Runden</td> </tr> </table>	Marathon	09:00 Uhr, Startstück + 18 Runden	Halbmarathon:	09:30 Uhr, Startstück + 9 Runden	Viertelmarathon:	12:30 Uhr, Startstück + 4 Runden
Marathon	09:00 Uhr, Startstück + 18 Runden						
Halbmarathon:	09:30 Uhr, Startstück + 9 Runden						
Viertelmarathon:	12:30 Uhr, Startstück + 4 Runden						
Startgeld:	M: 18 Euro, HM: 9 Euro, VM: 6 Euro Teilnehmer unter 18 J. zahlen die Hälfte						
Bankverbindung:	100 Marathon Club, Sparkasse Altmark West, BLZ: 81055555, KtNr: 3031008269						
Meldeschluss:	31.08.2009 Nachmeldungen werden gegen eine um 2 Euro erhöhte Startgebühr bis zum 11.09.2009 entgegengenommen. Bei Nachmeldungen besteht kein Anspruch auf T-Shirts oder Handtuch. Nachmeldungen am Wettkampftag werden nur bedingt bis 8:30 Uhr (!!!) akzeptiert.						
Verpflegung:	Mineralwasser (still), Apfelschorle, Müsliriegel, Bananen, Äpfel						
Wertungsklassen:	Gesamtwertung Männer/Frauen. Altersklassen nach DLO nur für Urkunde						
Auszeichnungen:	Teilnehmerurkunden und Ergebnislisten; bei Marathon ferner Funktions-T-Shirts (weiß) Pokale für die 3 Erstplatzierten Männer/Frauen (M), Medaillen für die je 3 Erstplatzierten Männer/Frauen (HM, VM)						
Siegerehrungen:	15min nach Beendigung des jeweiligen Laufes (Zieleinlauf des letzten Läufers)						
Übernachtung: (kostenlos)	Schillersporthalle, Schillerstr./Ecke Str. d. Freundschaft in Gardelegen. Parkmöglichkeiten auf dem Tivoliparkplatz gegenüber ausreichend vorhanden. Anreise aus organisatorischen Gründen von 19:00-21:30 Uhr, Frühstück am Wettkampfmorgen (Kaffee, Tee, belegte Brötchen gegen geringen Unkostenbeitrag)						
Anreise:	der Ausschilderung für öffentliche Parkplätze „P2“ folgen. Parken auf „P2“, Schillersporthalle zum Umkleiden und Duschen. Ausgabe Startunterlagen am Schützenhaus (300m)						
Ansprechpartner:	Fam. Schreiber, Str. d. Befreiung 3, 39638 Gardelegen, Tel.: 0 39 07 / 71 17 32 Anmeldung per Telefon, oder per Email an jan_schreiber84@hotmail.com						

- Die Anmeldung ist erst **nach Geldeingang** vollständig!!!, Bei Nichtantreten zählt Startgebühr als Spende für die Veranstaltung.
- Die Startpunkte für die 3 Läufe befinden sich an verschiedenen Punkten auf dem Stadtwall.
- **Treffpunkt** für den Start ist im Zielbereich Höhe Lindenhofgarten und Schützenhaus **30 Min. vor dem Start**, dann wird geschlossen zum jeweiligen Startpunkt gegangen. Die Startunterlagen sind **persönlich 1 Stunde vor** dem jeweiligen Start am Schützenhaus abzuholen.
- Ergebnislisten und Urkunden werden bei der Siegerehrung verteilt. Nachsendungen werden nur gegen eine zusätzliche Portogebühr von 1,50 Euro vorgenommen.

Inhalt

Adressen.....	2
Die Redaktion informiert	3
Clubzeitschrift und Homepage	3
Einladung zur Mitgliederversammlung	4
Laufveranstaltungen vom 100 MC	4
Berichte unserer Mitglieder	5
Bödefelder Hollenlauf am 9.04.2009.....	5
Guths-Muts-Rennsteiglauf 2009 - Strecke Supermarathon.....	5
Birmingham - London (GBR) - Grand Union Canal Race.....	7
Segeberger Forst Marathon.....	9
Der „TE-FR 2009“ ist schon wieder Geschichte.....	10
Mjølner Marathon Assens (Dänemark)	14
Presseberichte	16
Hirendra Kurani	16
Opa Lothar Jetzt läuft er gegen den Krebs	17
Die vielseitigste Powerschnecke der Welt.....	18
4500 Kilometer Himmel und Hölle	18
Jobst von Palombini im „Laufrausch“	21
Laufend in der Welt unterwegs.....	21
Schönberg: Nabel der Marathonwelt.....	22
Anmerkungen der Redaktion zu den Presseberichten	23
Comrades Statistik	24
Neue Mitglieder	24
Personalien	25
Ausschreibung Stadtwallmarathon Gardelegen.....	26
Impressum	27

Impressum

Veröffentlichung:	“100MC <i>aktuell</i> “ wird seit Oktober 1999 in der Regel viermal jährlich veröffentlicht
Druck:	Induprint Stuttgart
Auflage:	250 Exemplare
Nächstes Heft:	“100MC <i>aktuell</i> “ 3/2009 erscheint Ende Oktober 2009 Redaktionsschluss: 20.10.2009
Urheberrecht:	Zuschriften an die Redaktion (siehe Adressen) per E-Mail oder Post Nachdruck nur nach Rücksprache mit dem Autor gestattet

Bankverbindung: Hamburger Sparkasse Konto 1254 122 805 / BLZ 200 505 50
IBAN DE66 20050550 1254122805 / BIC HASPDEH



Im Durchschnitt 75 Jahre alt und in Schönberg an der Ostsee gemeinsam auf dem Siegereppchen: Götz W. Eipper (2. M75), Gerd-Rudi Papcke (1. M75), Horst Preisler (1. M70)