



100MC aktuell

Mitteilungen des
100 Marathon Club Deutschland e.V.

Jahrgang 6

Nr. 4

August 2004



Sweatshirt

Regenjacke



**Bekleidungs-
Sonderaktion**
(s. S. 14)



Trainingsanzug
(Damen)

100 Marathon Club Deutschland e.V.

(Verein für Läufer mit mindestens 100 absolvierten Marathons und/oder Ultramarathons)

internet: www.100marathon-club.de

1. Vorsitzender: Christian Hottas Am Berner Wald 3, 22159 Hamburg
Tel. +49 / 40 / 603 48 98 Fax. +49 / 40 / 601 09 36
e-mail: chhottas@compuserve.de

2. Vorsitzender: Hans-Joachim Meyer Lehmkuhlenweg 5, 22589 Hamburg
Tel. +49 / 40 / 87 58 57 Fax. +49 / 40 / 87 08 36 57
e-mail: hajomeyer@100marathon-club.de oder 114215.3110@compuserve.com

Weitere Vorstandsmitglieder:

Sigrid Eichner Schneeglöckchenstr. 15 10407 Berlin
Tel. +49 / 30 / 42 33 802 e-mail: sigrid_eichner@web.de
Aufgabenbereich: Statistik, Club-Kleidung

Dr. Jürgen Kuhlmeier Sodenstich 111 26131 Oldenburg
Tel. 0+49 / 441 / 350 33 12 e-mail: Dr.J.Kuhlmeier@gmx.de
Kassenwart

Thorsten Themm Kieler Str. 27 24589 Nortorf
Tel. 0172 455 6420 e-mail: Thorsten.Themm@freenet.de
Aufgabenbereich: Club-Reisen, Sonderstatistiken

Bankverbindung: Kto. 1254 122 805 bei der Hamburger Sparkasse (BLZ. 200 505 50)
IBAN DE66 20050550 1254122805 **BIC** HASPDEHH

Impressum

„100MC aktuell“ erscheint ab Oktober 1999 in der Regel viermal jährlich. Auflage: 250 Exemplare

Das nächste Heft erscheint im November 2004 (Redaktionsschluss 07.10.2004).

V. i. S. d. P. R.: Hans-Joachim Meyer Zuschriften bitte an H.-J. Meyer (Anschrift s. oben)

Liebe 100MC-Mitglieder,

viele von euch haben ja schon aus dem Internet oder auf anderem Wege von Barbara Slachetkas schwerer Erkrankung erfahren. Wir alle waren sehr erschüttert, und wir sind dankbar für eine Welle von Zuwendung und Hilfsbereitschaft.

Auf der folgenden Seite ist noch einmal ein Spendenaufruf abgedruckt.

Der aktuelle Stand von Barbaras gesundheitlichen Lage wird aus zwei Texten deutlich, die Christian Hottas jetzt auf unsere Internetseite gesetzt hat und die ich noch unmittelbar vor dem Druck in dieses Heft aufgenommen habe (s. S.30 bis 33).

Vom vorliegenden Heft an führt Sigrid Eichner unsere Statistiken. Die Hauptstatistik in diesem Heft trägt die Bezeichnung „**Statistik Deutschland 100+**“. Wir bemühen uns, in diese Liste alle Läuferinnen und Läufer aus Deutschland aufzunehmen, die schon mindestens 100 Marathons gelaufen sind. Außerdem enthält die Liste unsere ausländischen Mitglieder und ferner im letzten Teil diejenigen außerordentlichen Mitglieder, die sich der „100“ nähern. Die übrigen außerordentlichen sind auf unserer entsprechenden - in diesem Punkte ausführlicheren - Liste auf unserer

Homepage im Internet aufgeführt.

Wir bitten alle Mitglieder, ihre Daten pünktlich zum Quartalsbeginn (bis zum 7. des Folgemonats) durch Meldung an Sigrid zu aktualisieren. Außerdem bitten wir alle Leser, durch Hinweise an Ergänzungen und ggf. an Korrekturen und Verbesserungen der Listen mitzuwirken.

Für die Sonderstatistiken („Best 5“ und 100MC-Cup) ist nach wie vor Thorsten Themm zuständig; hierbei wird übrigens nur der in die Listen aufgenommen bzw. gewertet, der sich bei Thorsten direkt meldet (Vgl. Heft 2/2003, S.40 und Heft 3/2004, S.30).

Immer mehr 100MC-Mitglieder laufen zur Abwechslung auch mal längere Strecken. So waren bei den Deutschen Meisterschaften im 24-Stunden-Lauf am 22./23. Mai in Hamburg-Neugraben gleich siebzehn (!) 100MC-ler am Start. So sind in diesem Heft neben Berichten über einige - teilweise recht ungewöhnliche - Marathons auch Berichte über drei 24-Stunden-Läufe und einen anderen Ultra abgedruckt.

Eine Reihe weiterer Berichte findet sich auf unserer Homepage im Internet.

Hans-Joachim Meyer

Spendenaufruf

Barbara Szlachetka, unsere erfolgreichste Läuferin, wurde am 07.07.2004 in Hamburg-Volksdorf ins Krankenhaus eingeliefert. Was zunächst als "akuter Bauch" mit Verdacht auf Magendurchbruch o.ä. aussah, stellte sich nach umfassender Untersuchung als weit fortgeschrittener **Dickdarm-Karzinom** heraus! U.a. waren Lymphknoten im Bauchraum und Leber mit befallen. Trotz umfassender Gesundheit-Checks in Polen war die Erkrankung vorher nicht erkannt worden.

Barbara hat die umfassende Bauch-OP recht gut überstanden. Weitere Eingriffe und eine Chemotherapie werden nun noch folgen. Dennoch sehen die Chancen für Barbara, die ja als Kämpferin bekannt ist, nicht so desolat aus.

Desolat ist dagegen ihre Versicherungssituation: Ihre polnische Versicherung übernimmt gemäß EU-Richtlinien nur die reine Akuttherapie, und dazu zählt nicht die Weiterbehandlung und die Chemotherapie. D.h., es entsteht eine Deckungslücke, die in der Größenordnung von 15.000 € liegen könnte!

Der 100MC hat daher folgendes **Spendenkonto für Barbara Szlachetka** eingerichtet:

Kontoführer: Dr. Jürgen Kuhlmeier (100MC-Schatzmeister)

Kontonummer: 616797

bei: Landessparkasse zu Oldenburg

BLZ: 280 501 00

Bitte helft ALLE nach Kräften mit, Barbara zu unterstützen! Was bedeutet schon das Startgeld eines Laufes gegen den Kampf ums Überleben!?! Zeigt, dass wir sie nicht - und vor allem nicht jetzt! - hängenlassen! Stellt bitte, wo immer sich das anbietet, Sammelbüchsen für sie auf!

Statistik 100 MC und Deutschland 100+ zum 30.06.2004

Name	Prename	Place / City	Nation	#	Marathon	Ultras	Total	Note	Place	Last update
Name	Vorname	Ort	Nation	Numm	Marathon	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Preisler	Horst	Hamburg	GER				1242	*1		14.03.04
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	596	335	931		1	30.06.04
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1	729	168	897		2	30.06.04
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2	599	222	821		3	30.06.04
Orsing	Hans	Helsingborg	SWE	38	640	0	640		4	30.06.03
Schlett	Stefan	Kleinostheim	GER				> 600	*1		31.12.03
Smedts	Harry	Keerbergen	BEL	40	593	1	594		5	31.12.02
Felle	Kurt	Memmingen	GER	5P	364	185	549	P	6	n.a.
Weißhaar	Hans-Dieter	Kassel	GER				ca 510	*1		31.12.00
Urbach	Helmut	Porz	GER	77			ca 488	*3	7	30.09.01
Wallesch	Rene	Geesthacht	GER	12	362	111	473	K	8	30.06.04
Mol	Ben	Hellevoetsluis	NED	37	436	7	443		9	30.06.04
Roscher	Jürgen	Berlin	GER		374	0	374	*1		30.06.04
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42	312	45	357		10	30.06.04
Marquardt	Friedr.-Wilh.	Hamburg	GER				ca 350	*1		n.a.
Brokmeier	Rolf		GER				ca 349	*1		verst.
Dolphin	Bob	Yakima	USA	104	294	46	340		11	30.06.04
Pohlan	Alfred "Tarzan"		GER				ca 336	*1		1920-2000
Schneider	Hans-Arved	Bad Pymont	GER		269	59	328	*1		20.01.01
Ziel	Gustav	Hamburg	GER	30P	316	10	326		12	n.a.
Werner	Harald	Hamburg	GER				319	*1		31.05.02
Tomzig	Erich	Köln	GER				313	*1		19??-2002
Szlachetka	Barbara	Hamburg	POL	28	255	54	309		13	30.06.04
Barthelmann	Joachim	Wahlsburg	GER		202	101	303	*1		30.06.04
Rösner	Karl-Ernst	Haan	GER	8	200	97	297		14	30.06.04
Sonntag	Werner	Ostfildern	GER	3	169	126	295		15	30.06.04
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10	240	41	281		16	30.06.04
Dijkgraaf	Jan Willem	Epe / NL	NED	76	158	121	279		17	30.06.04
Penzel	Gerd	Hamburg	GER		168	103	271	*1		31.12.02
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99	209	51	260		18	30.06.04
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	GER	17	238	19	257		19	30.06.04
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	GER	100	225	30	255		20	30.06.04
Hopp	Manfred	Hamburg	GER	72	248	4	252	K	21	30.06.04
Serafin	Reinhold	Gießen	GER	56	171	74	245		22	23.05.00
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116	229	16	245		22	30.06.04
Richter	Klaus	Luckau	GER	20	234	11	245	K	22	30.06.04
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115	225	17	242		24	30.06.04
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	117	215	25	240		25	30.06.04
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95	190	47	237		26	30.06.04

Name	Vorname	Ort	Nation	Nummi	Marathon	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Wenzel	Dr. Christoph	Gifhorn	GER	44	142	94	236		27	30.06.04
Sentis	Leo	Wegberg	GER	23	216	15	231		28	31.12.03
Lancucki	Tad	London	GBR	81	209	19	228		29	31.03.04
Löscher	Wolfgang	B.Klosterlausitz	GER		207	21	228	*1		31.12.02
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6	171	51	222	K	30	30.06.04
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53	164	57	221		31	30.06.04
von Palombini	Jobst	Bückeberg	GER	[29]	164	50	214	*2		31.12.01
Spychalski	Tadeusz	Torun	POL	45	177	35	> 212		32	14.02.04
Honing	Gijs	Blokker / NED	NED	128	163	49	212		32	30.06.04
Wolf	Dieter	Grafelde	GER	15			210		34	30.06.04
Schwarzer	Christof	Bielefeld	GER	27	100	108	208		35	23.02.03
Teichert	Jürgen	Nürnberg	GER	150	156	52	208		35	30.06.04
Schmidt	Patrik	Hamburg	GER	9	183	24	207		37	31.12.02
Kuhlmey	Dr.Jürgen	Oldenburg	GER	43	169	38	207		37	30.06.04
Urbach	Ingeborg	Porz	GER	78			ca 205	*1	39	30.09.01
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67	180	25	205		39	30.06.04
Kießling	Achim	München	GER	65			202	*3	41	31.10.99
Petroll	Helmut	Hamburg	GER				ca 200	*1		31.03.00
Schädlich	Rainer	Berlin	GER				> 200	*1		31.03.00
Hadderfeld	Michael	Osnabrück	GER				ca 200	*16		27.09.02
Etzrodt	Uli		GER		100	100	> 200	*1		31.03.03
Hauser	Manfred	Loxstedt	GER	[22]	130	43	> 200	n.a.	42	31.12.02
Gehrke	Lothar	Hamburg	GER	85			ca 200	*3	42	30.06.04
Schwensfeier	Dr. Uwe	Haltern	GER	142	103	93	196		44	30.06.04
Berka	Volker	Bonn	GER				195	*1		31.12.03
Schiebel	Thomas	Dresden	GER	84	148	47	195		45	30.06.04
Weiber	Erich	Aschaffenburg	GER	83	94	99	193	K	46	30.06.04
Zimmermann	Walter	Marktheidenfeld	GER		57	133	190	*16		27.09.02
Frixe	Eberhard	Meine	GER	14	138	52	190	K	47	30.06.04
Müller	Wolfgang	Bad Schwartau	GER				188	*1		30.11.01
Rüdiger	Otmar	Neuwied	GER	89	123	64	187		48	30.06.04
Broy	Eckhardt	Berlin	GER		129	50	179			30.06.04
Timmerman	Rene	Hagen	GER	52	116	62	178	K	49	30.06.04
Lorber	Heinz	Seelze	GER	7	164	13	177		50	30.06.04
Steinberg	Antonius	LenneStadt	GER	24	165	8	173		51	31.12.03
Jordans	Heinz	Alsdorf	GER	25	170	2	172	*3	52	30.06.01
van Nahmen	Heinrich	Alpen	GER	117	169	3	172		52	30.06.04
McCurdy	Ray	Glasgow	SCO	93	146	25	171	*8	54	07.12.03
Winkler	Roland	Berlin	GER		100	25	ca 170	*1		31.03.00
Frenken	Han	Stein	NED	94	89	80	169		55	30.06.04
Schmidt-Dumingo	Ingo	Hamburg	GER	35	131	37	168		56	30.06.04
Seitz	Bernd	Regensburg	GER	55	59	108	167	K	57	30.06.04
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103	151	12	163		58	30.06.04
Tauber	Lothar	Zwickau	GER	68	149	14	163		58	30.06.04
Hausmann	Martina	Würzburg	GER		30	132	> 162	*1		30.06.00
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57	125	37	162		60	30.06.04
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137	133	29	162		60	30.06.04
Feldmann	Hartmut	Hamburg	GER	34	128	34	162	K	60	30.06.04

Name	Vorname	Ort	Nation	Numme	Marathon	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Backhaus	Helga	Gifhorn	GER		43	118	161	*2		31.12.01
Schmidt	Peter	Berlin	GER				> 160	*1		31.03.00
Strosny	René	Bautzen	GER		70	90	160	*1		31.12.03
Weidemann	Friedhelm	Sassenheim-St	GER	16	154	5	159	K	63	30.06.04
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	GER	18	140	18	158		64	30.06.04
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148	85	73	158	K	64	30.06.04
Dankers	Wolfgang	Hamburg	GER	26	158	0	158	K	64	30.06.04
Langnickel	Joachim	Clarholz	GER				156	*1		12.12.01
Rohde	Klaus	Jena	GER	33	131	25	156	K	67	30.06.04
van der Steen	Hans	Ridderkerk	NED	71	129	26	155		68	31.12.01
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87	146	9	155		68	30.06.04
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	GER	69	141	14	155		68	30.06.04
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48	93	61	154		71	30.06.04
Petersen	Harald	Klausdorf131	GER	106	133	19	152	K	72	30.06.04
Cizinski	Uwe	Kiel	GER	[46]			150			31.03.02
Neubert	Edgar	Köln	GER				> 150	*1		31.03.00
Helmes	Walter	Obertshausen	GER		30		ca 150	*1		31.03.00
Kloos	Josef	Körperich	GER				ca 150	*1		31.03.00
Weber	Uli		GER		110	36	> 146	*1		31.03.02
Hummel	Helmut	Waldkirch	GER	97	136	10	146		73	30.06.04
Dilg	Dr.Hans-Joachim	Saarbrücken	GER		115	30	145			31.12.01
Möller	Udo	Hannover	GER		95	50	> 145	*1		07.10.00
Wieser	Leonhard	Reutlingen	AUT	143	119	26	145		74	30.06.04
Wicklein	Franz	Stuttgart	GER	70	139	5	144	K	75	30.06.04
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32	87	56	143		76	31.03.04
Basel	Daniel	Weinheim	GER	138	130	13	143		76	30.06.04
Graham	Peter	London	GBR	63	142	0	142		78	30.09.02
Frech	Werner	Lahnau	GER	92	80	36	142		78	31.12.03
Lennartz	Birgit	St.Augustin	GER		90	50	> 140	*1		22.10.00
Zollmann	Marie-Elisabeth	Siegen	GER				140	*1		31.03.00
Feiler	Horst	Nienburg	GER				ca 140	*1		25.05.02
Gibitz	Rainer	Nienburg	GER				ca 140	*1		25.05.02
Randt	Christoph	Heddesheim	GER	139	130	10	140		80	30.06.04
Eipper	Götz W.	Hamburg	GER	114	132	6	138		81	30.06.04
Preißler	Lothar	Berlin	GER	98	135	2	137		82	30.06.04
Ranta	Jürgen	Brunsbüttel	GER				135	*1		31.12.03
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	GER	58	101	33	134		83	31.12.03
Larimo	Tapani	Seinäjoki / FIN	FIN	120	133	0	133		84	30.06.04
Voortman	Ad	Vroomshoop	NED	73	110	21	131		85	31.03.03
Krüger	Manfred	Berlin	GER		87	44	131	*1		05.02.01
Ankenbrand	Jürgen	Kalifornien/USA	GER	91	42	88	130		86	30.09.02
Teicher	Bernhard	Ostbevern	GER	51	98	32	130	K	86	30.06.04
Neumeister	Klaus	Greifenstein	GER	13	124	4	128		88	30.06.04
Braß	Günther	Singen	GER	19P	119	9	128		88	n.a.
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	GER	11	103	24	127		90	31.12.02
Müller	Gudrun	Reutlingen	GER		125		> 125			11.03.01
Fischer	Michael	Uerdingen	GER				ca 125	*1		31.03.00
Lorenz	Michael	Inden	GER				ca 125	*1		31.03.00
Hirsch	Werner	Mannheim	GER	[21]	88	36	124	*2		31.03.02
Otto	Christof	Niedernhausen	GER	47	63	59	122		91	31.12.00
von Kocemba	Sina	Kiel	GER	<i>Hund</i>	97	25	122			30.06.04

Name	Vorname	Ort	Nation	Numm	Marathon	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Drexler	Dr. Hans	Braunschweig	GER	122	98	23	121		92	30.06.04
Knoblich	Dieter	Menden	GER			100	20			30.06.04
Spieker	Johann	Laar	GER	135	82	38	120	K	93	30.06.04
Mauritz	Klaus-Dieter	Stadtoldendorf	GER			87	32	*1		31.12.03
Schäfer	Gottfried	Münster	GER			118	1			30.06.04
Heukemes	Achim	Gaefenberg	GER			84	> 118	*1		31.03.02
Willauschuß	Dr. Axel	Hilden	GER			48	70	*1		28.08.99
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79	69	49	118	K	94	30.06.04
Kammer	Thomas	Naibach	GER					*1		31.12.02
Cavelti	Reto	Meilen	SUI	110	114	3	117	K	95	30.06.04
Henkel	Heiko	Bad Schwartau	GER	61	98	18	116		96	30.06.04
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119	94	21	115		97	30.06.04
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74	115	0	115		97	30.06.04
Robertson	Alan	Herford	GBR	144	94	21	115	K	97	30.06.04
Schulze	Ingo	Horb	GER	49	44	71	115	K	97	30.06.04
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	GER	101	93	21	114		101	31.12.02
Willems	Andree	Troisdorf	GER	108	94	20	114	K	101	30.06.04
Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxel	GER	64	110	4	114		101	30.06.04
Willems	André	Troisdorf	GER	108A	94	20	114	K	101	31.03.02
Rolfing	Georg	Georgsmarienh	GER			89	22			30.06.04
Freerksen	Olaf	Mannheim	GER			100	11	*3		07.09.02
Mohr	Johannes	Mörfelden	GER	126	73	38	111	K	105	30.06.04
Feldmann	Harald	Offenbach	GER				ca 110	*1		31.03.00
Bellwart	Günter	Sachsenburg-Sti	GER	142	109	0	109	K	106	30.06.04
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	152	103	6	109	K	106	30.06.04
Geistert	Reinhard	Norderstedt	GER	105	79	29	108		108	30.06.03
Amborn	Uli	Offenbach	GER			64	44	*1		30.09.02
Krieger	Ingeborg	Hilden	GER			71	37	*1		05.12.01
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124	106	2	108		108	30.06.04
Geilenkirchen	Heinz	Köln	GER				105	*1		25.10.02
Scharrenberg	Ulrich	Hilden	GER			72	33	*1		05.12.01
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	GER	147	105	0	105		110	30.06.04
Gürler	Metin	Hamburg	GER			58	45	> 103	*1	30.09.02
Popien	Burkhard	Erfstadt	GER			100	3	103	*2	22.10.00
Moser	Benno	Berneck	SUI	143	94	9	103		110	30.06.04
Behrmann	Heinz	Kiel	GER	158	102	0	102		112	30.06.04
Krasel	Klaus-Dieter	Kürten-Bechen	GER	141	90	11	101		113	30.06.03
Hirschberger	Torsten	Fallersleben	GER	125	59	42	101		113	30.06.04
Bergner	Eberhard	Potsdam	GER				101	*1		12.12.01
Ancora	Vito Piero	San Vito Norme	ITA	127			> 100	*1	115	22.05.02
Noffke	Horst	Dortmund	GER				100			02.12.00
van Amerongen	Wim	Wijk bij Duurstede	NED	136	100	0	100		115	31.03.03
Hüsken	Norbert		GER				100	*1		14.12.03
Stegmeyer	Simone	Berlin	GER				100	*1		11.12.99
Köppen	Klaus	Hamburg	GER		100	0	100	*2		n.a.
Rathjen	Jeannine	Potsdam	GER				100	*1		31.01.00
Thoma	Manfred		GER				100	*1		30.06.04
Willig	Wolfgang-S.	Markkleeberg	GER		59	41	100	*1		14.10.00

Name	Vorname	Ort	Nation	Numm	Marathon	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Abramink	Jürgen	Frankfurt	GER				> 100	*1		30.09.03
David	Carl-Robert		GER				> 100	*1		30.09.03
Etzrodt	Uli		GER				> 100	*1		30.09.03
Feller	Franz	Marpingen	GER				> 100	*1		30.09.03
Finkernagel	Dr. Holger	Bad Berleburg	GER				> 100	*1		30.09.03
Goldammer	Klaus		GER				> 100	*1		30.09.03
Gelhaar	Günther	Leipzig	GER				> 100	*1		30.09.03
Gerngroß	Klaus	Falkenstein	GER				> 100	*1		30.09.03
Heise	Hans-Peter	Bremen	GER				> 100	*1		30.09.03
Jäckel	Heinz	Hennef	GER	90			> 100	*3	115	30.09.03
Kobus	Karl-Heinz	Sinsheim	GER				> 100	*1		30.09.03
Lorenz	Folker	Berlin	GER				> 100	*1		30.09.03
Lennartz	Burkhardt	St.Augustin	GER				> 100	*1		30.09.03
Lohrengel	Udo	St.Augustin	GER				> 100	*1		30.09.03
Muttke	Klaus-Dieter		GER				> 100	*1		30.09.03
Peschel	Gudrun	Telgte	GER				> 100	*1		30.09.03
Peschel	Werner	Telgte	GER				> 100	*1		30.09.03
Rossow	Peter	Schneverdinge	GER				> 100	*1		30.09.03
Selch	Werner	Amberg	GER			100	> 100	*16		30.09.03
Wiese	Frank	Bremen	GER				> 100	*1		30.09.03
Wilck	Irmela	Lüchow	GER				> 100	*1		30.09.03
Zeidler	Axel	Hamburg	GER				> 100	*1		30.09.03
Feicke	Lothar	Leipzig	GER				> 100	*1		30.06.03
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	GER	96A	27	70	97		118	30.06.01
Schwarz	Konrad	Hamburg	GER	62A	82	15	97		118	30.06.04
Preißler	Monika	Berlin	GER	123A	70	25	95		120	30.06.04
Albrecht	Klaus-Dieter	Calbe	GER	[34]	84	10	94			31.03.00
Casimir	Willi	Schönkirchen	GER	66A	91	0	91	K	121	30.06.04
Artz	Richard	Ludwigshafen	GER	109A	68	23	91	K	121	30.06.04
Sesterheim	Bernhard	Leiwen	GER	121A	62	18	80	K	123	30.06.04

*1 Daten von Nicht-Mitgliedern unter Vorbehalt und außer Konkurrenz: Da dem 100MC keine genauen Daten bekannt sind, können diese Zahlen nicht offiziell gewertet werden. Dies bedeutet nicht, dass wir diese Leistungen anzweifeln!

*2 Exakte Listen liegen vor, Läufer jedoch kein 100MC-Mitglied

*2 Exakte Listen liegen vor, Läufer jedoch kein 100MC-Mitglied

*3 Bislang nur mündliche Mitteilung, daher nur vorläufige Wertung

*8 Angaben des 100 Marathon Club U.K.

*16 Aus Teilnehmer-"Steckbrief" des TransEurope-Footrace (27.09.2002)

K Korrektur bzw. Nachtrag fehlender Daten

Statistik 1. und 2. Quartal 2004

Name	Vorname	Ort	Nation	Nummer	Marathon	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1	48	6	54	1	30.06.04	
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	28	14	42	2	30.06.04	
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42	33	4	37	3	30.06.04	
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2	27	9	36	4	30.06.04	
Wallesch	René	Geesthacht	GER	12	21	12	33	5	30.06.04	
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	118	25	6	31	6	30.06.04	
Honing	Gijs	Blokker	NED	128	16	14	30	7	30.06.04	
Drexler	Dr. Hans	Braunschweig	GER	122	14	14	28	8	30.06.04	
Hoier	Joachim	Sulingen	GER	156A	23	4	27	9	30.06.04	
Hopp	Manfred	Hamburg	GER	72	25	0	25	10	30.06.04	
Szlachetka	Barbara	Hamburg	POL	28	20	5	25	10	30.06.04	
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53	14	8	22	12	30.06.04	
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137	17	5	22	12	30.06.04	
von Kocemba	<i>Sina</i>	Kiel	GER	<i>Hund</i>	18	4	22	12	30.06.04	
Basel	Daniel	Weinheim	GER	138	20	1	21	15	30.06.04	
Mol	Ben	Hellevoetsluis	GER	37	14	7	21	15	30.06.04	
Schacht	Thorsten	Norderstedt	GER	162A	17	2	19	17	30.06.04	
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115	15	3	18	18	30.06.04	
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116	15	3	18	18	30.06.04	
Schwensfeier	Dr. Uwe	Haltern	GER	145	9	8	17	20	30.06.04	
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67	14	3	17	20	30.06.04	
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48	11	5	16	22	30.06.04	
Kuhlmeiy	Dr.Jürgen	Oldenburg	GER	43	13	3	16	22	30.06.04	
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124	14	2	16	22	30.06.04	
Feldmann	Hartmut	Hamburg	GER	34	13	2	15	25	30.06.04	
Rösner	Karl-Ernst	Hahn	GER	8	11	4	15	25	30.06.04	
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99	9	6	15	25	30.06.04	
Sesterheim	Bernhard	Leiwen	GER	121A	10	5	15	25	30.06.04	
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95	7	8	15	25	30.06.04	
Dijkgraaf	Jan Willem	Epe	NL	76	9	5	14	30	30.06.04	
Bendin	Davor	Hamburg	GER	151A	11	2	13	31	30.06.04	
Petersen	Harald	Klausdorf	GER	106	11	2	13	31	30.06.04	
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	GER	69	12	1	13	31	30.06.04	
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119	10	2	12	34	30.06.04	
Randt	Christoph	Heddesheim	GER	139	11	1	12	34	30.06.04	
Robertson	Alan	Herford	GBR	144	10	2	12	34	30.06.04	
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	152	9	3	12	34	30.06.04	
Dolphin	Bob	Yakima	USA	104	11	0	11	38	30.06.04	
van Nahmen	Heinrich	Alpen	GER	117	11	0	11	38	30.06.04	
Wolf	Dieter	Grafelde	GER	15	11	0	11	38	30.06.04	
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	GER	17	10	0	10	41	30.06.04	
Kunze	Christel	Hamburg	GER	149A	9	1	10	41	30.06.04	
Lo	Schek kee	Hamburg	GER	134	9	1	10	41	30.06.04	
Rüdig	Otmar	Neuwied	GER	89	6	4	10	41	30.06.04	
Teichert	Jürgen	Nürnberg	GER	150	9	1	10	41	30.06.04	
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6	7	2	9	46	30.06.04	
Merker	Doeter	Hamburg	GER	60A	8	1	9	46	30.06.04	
Spieker	Johann	Laar	GER	135	6	3	9	46	30.06.04	
Wenzel	Dr. Christoph	Celle	GER	44	9	0	9	46	30.06.04	
Willems	André	Troisdorf	GER	108	8	1	9	46	30.06.04	

Name	Vorname	Ort	Nation	Nummer	Marathon	Ultras	Summe	Bem. Platz	Stand
Frenken	Han	Stein	NED	94	3	5	8	51	30.06.04
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157A	6	2	8	51	30.06.04
Schiebel	Thomas	Dresden	GER	84	8	0	8	51	30.06.04
Eipper	Götz	Hamburg	GER	114	7	1	8	51	30.06.04
Artz	Richard	Ludwigshafen	GER	109A	5	2	7	55	30.06.04
Hummel	Helmut	Waldkirch	GER	97	7	0	7	55	30.06.04
Lancucki	Tad	London	GBR	81	5	2	7	55	31.03.04
Papcke	Gerd	Stuttgart	GER	100	7	0	7	55	30.06.04
Preißler	Lothar	Berlin	GER	98	5	2	7	55	30.06.04
Preißler	Monika	Berlin	GER	123A	5	2	7	55	30.06.04
Schulze	Ingo	Horb	GER	49	0	7	7	55	30.06.04
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10	6	1	7	55	30.06.04
Wicklein	Franz	Stuttgart	GER	70	6	1	7	55	30.06.04
Bellwart	Günter	Sachsenburg-Stüdi	GER	142	6	0	6	64	30.06.04
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148	5	1	6	64	30.06.04
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103	6	0	6	64	30.06.04
Frixte	Eberhard	Meine	GER	14	4	2	6	64	30.06.04
Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxel	GER	64	5	1	6	64	30.06.04
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79	3	3	6	64	30.06.04
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32	4	2	6	64	30.06.04
Koch	Steven	Erfurt	GER	140A	5	1	6	64	30.06.04
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57	4	2	6	64	30.06.04
Schulte	Uli	Schwanewede	GER	111A	3	3	6	64	30.06.04
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74	6	0	6	64	30.06.04
Seitz	Bernd	Regensburg	GER	55	5	1	6	64	30.06.04
Timmermann	Rene	Herdecke	GER	52	5	1	6	64	30.06.04
Reh	Hubertus	Bad Krotzingen	GER	18	5	0	5	77	30.06.04
Schwarz	Konrad	Hamburg	GER	62A	4	1	5	77	30.06.04
Sonntag	Werner	Ostfildern	GER	3	3	2	5	77	30.06.04
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87	5	0	5	77	30.06.04
Weiherr	Erich	Ashaffenburg	GER	83	4	1	5	77	30.06.04
Behrmann	Heinz	Kiel	GER	158	4	0	4	82	30.06.04
Weidemann	Friedhelm	Sachsenburg-Stüdi	GER	16	4	0	4	82	30.06.04
Birnbach	Torsten	Hamburg	GER	155A	3	0	3	84	31.03.04
Cavelti	Reto	Meilen	SUI	110	3	0	3	84	30.06.04
Casimir	Willi	Schönkirchen	GER	66A	3	0	3	84	30.06.04
Dröse	Olaf	Rader Insel	GER	133A	3	0	3	84	30.06.04
Larimo	Tapani	Seinäjäki / FIN	FIN	120	3	0	3	84	30.06.04
Tauber	Lothar	Zwickau	GER	68	2	1	3	84	30.06.04
Wieser	Leonhard	Reutlingen	AUT	143	3	0	3	84	30.06.04
Mohr	Johannes	Mörfelden-Walldo	GER	126	1	1	2	91	30.06.04
Moser	Benno	Berneck	SUI	143	1	1	2	91	30.06.04
Rohde	Klaus	Jena	GER	33	1	1	2	91	30.06.04
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	GER	147	2	0	2	91	30.06.04
Heeschen	Klaus-Jürgen	Neumünster	GER	153A	1	0	1	95	31.03.04
Lorber	Heinz	Seelze	GER	7	1	0	1	95	30.06.04
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125	1	0	1	95	30.06.04
Henkel	Heiko	Bad Oldesloe	GER	61	0	0	0		30.06.04
Neumeister	Klaus	Greifenstein	GER	13	0	0	0		30.06.04
Schmidt-Dumont	Ingo	Hamburg	GER	35	0	0	0		30.06.04
Teicher	Bernhard	Ostbelvern	GER	51	0	0	0		30.06.04

Statistik 2. Quartal 2004

Name	Vorname	Ort	Nation	Nummer	Marathon	Ultras	SummiBem.	Platz	Stand
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1	26	4	30	1	30.06.04
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42	25	2	27	2	30.06.04
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	15	10	25	3	30.06.04
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2	20	3	23	4	30.06.04
Wallesch	Rene	Geesthacht	GER	12	15	6	21	5	30.06.04
Honing	Gijs	Blokker	NED	128	9	11	20	6	30.06.04
Drexler	PD Dr. Hans	Braunschweig	GER	122	8	8	16	7	30.06.04
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53	10	6	16	7	30.06.04
Hoier	Joachim	Sulingen	GER	156A	12	3	15	9	30.06.04
Szlachetka	Barbara	Hamburg	POL	28	11	3	14	10	30.06.04
Basel	Daniel	Weinheim	GER	138	13	0	13	11	30.06.04
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137	9	4	13	11	30.06.04
Hopp	Manfred	Hamburg	GER	72	12	0	12	13	30.06.04
Kuhlmey	Dr.Jürgen	Oldenburg	GER	43	9	3	12	13	30.06.04
Schacht	Torsten	Norderstedt	GER	162A	11	1	12	13	30.06.04
Schwensfeier	Dr. Uwe	Haltern	GER	145	6	5	11	16	30.06.04
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67	10	1	11	16	30.06.04
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	118	7	4	11	16	30.06.04
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115	7	3	10	19	30.06.04
Mol	Benno	Hellevoetsluis	GER	37	5	5	10	19	30.06.04
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124A	8	2	10	19	30.06.04
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116	7	3	10	19	30.06.04
Dolphin	Bob	Yakima	USA	104	9	0	9	23	30.06.04
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	GER	69	8	0	8	24	30.06.04
Themm	Thorsten	Nortorf	GER	95	3	5	8	24	30.06.04
von Kocemba	<i>Sina</i>	Kiel	GER	<i>Hund</i>	6	2	8	24	30.06.04
Artz	Richard	Ludwigshafen	GER	109A	5	2	7	27	30.06.04
Dijkgraaf	Jan Willem	Epe	NL	76	4	3	7	27	30.06.04
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48	6	1	7	27	30.06.04
Randt	Christoph	Heddesheim	GER	139	7	0	7	27	30.06.04
Rüdig	Otmar	Neuwied	GER	89	4	3	7	27	30.06.04
Sesterheim	Bernhard	Leiwen	GER	121A	3	4	7	27	30.06.04
Feldmann	Hartmut	Hamburg	GER	34	6	0	6	33	30.06.04
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119	5	1	6	33	30.06.04
Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxel	GER	64	5	1	6	33	30.06.04
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	GER	17	6	0	6	33	30.06.04
Kunze	Christel	Hamburg	GER	149A	5	1	6	33	30.06.04
Petersen	Harald	Klausdorf	GER	106	5	1	6	33	30.06.04
Robertson	Alan	Herford	GBR	144	5	1	6	33	30.06.04
Schulze	Ingo	Horb	GER	49	0	6	6	33	30.06.04
Seitz	Bernd	Regensburg	GER	55	5	1	6	33	30.06.04
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99	3	3	6	33	30.06.04
Teichert	Jürgen	Nürnberg	GER	150	5	1	6	33	30.06.04
van Nahmen	Heinrich	Alpen	GER	117	6	0	6	33	30.06.04
Willems	Andree	Troisdorf	GER	108	5	1	6	33	30.06.04
Frixe	Eberhard	Meine	GER	14	3	2	5	46	30.06.04
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148	4	1	5	46	30.06.04
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32	4	1	5	46	30.06.04

Name	Vorname	Ort	Nation	Nummer	Marathon	Ultras	Summe	Bem.	Platz	Stand
Koch	Steven	Erfurt	GER	140A	4	1	5		46	30.06.04
Lo	Schek kee	Hamburg	GER	134A	5	0	5		46	30.06.04
Merker	Dieter	Hamburg	GER	60A	5	0	5		46	30.06.04
Preißler	Lothar	Berlin	GER	98	4	1	5		46	30.06.04
Preißler	Monika	Berlin	GER	123	4	1	5		46	30.06.04
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157A	3	2	5		46	30.06.04
Schiebel	Thomas	Dresden	GER	84	5	0	5		46	30.06.04
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57	3	2	5		46	30.06.04
Spieker	Johann	Laar	GER	135	3	2	5		46	30.06.04
Wenzel	Dr. Christoph	Celle	GER	44	5	0	5		46	30.06.04
Wolf	Dieter	Grafelde	GER	15	5	0	5		46	30.06.04
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	152	4	1	5		46	30.06.04
Behrmann	Heinz	Kiel	GER	158	4	0	4		61	30.06.04
Bendin	Davor	Hamburg	GER	151A	3	1	4		61	30.06.04
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6	4	0	4		61	30.06.04
Papcke	Gerd	Stuttgart	GER	100	4	0	4		61	30.06.04
Reh	Hubertus	Bad Krotzingen	GER	18	4	0	4		61	30.06.04
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74	4	0	4		61	30.06.04
Turzynski	Michael	Hannover	GER	10	3	1	4		61	30.06.04
Weiber	Erich	Aschaffenburg	GER	83	4	0	4		61	30.06.04
Wicklein	Franz	Stuttgart	GER	70	3	1	4		61	30.06.04
Eiper	Götz	Hamburg	GER	114	4	0	4		61	30.06.04
Bellwart	Günter	Sachsenburg-Stü	GER	142	3	0	3		71	30.06.04
Frenken	Han	Stein	NED	93	1	2	3		71	30.06.04
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79	1	2	3		71	30.06.04
Hummel	Helmut	Waldkirch	GER	97	2	1	3		71	30.06.04
Larimo	Tapani	Seinäjoki	FIN	120	3	0	3		71	30.06.04
Schulte	Uli	Schwanewede	GER	111A	1	2	3		71	30.06.04
Sonntag	Werner	Ostfildern	GER	3	1	2	3		71	30.06.04
Tauber	Lothar	Zwickau	GER	68	2	1	3		71	30.06.04
Timmerman	René	Herdecke	GER	52	2	1	3		71	30.06.04
Weidemann	Friedhelm	Sachsenburg-Stü	GER	16	3	0	3		71	30.06.04
Wieser	Leonhard	Reutlingen	AUT	146	3	0	3		71	30.06.04
Cavelti	Reto	Meilen	SUI	110	2	0	2		82	30.06.04
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	GER	147	1	1	2		82	30.06.04
Mohr	Johannes	Mörfelden-Wallc	GER	126	1	1	2		82	30.06.04
Casimir	Willi	Schönkirchen	GER	66A	1	0	1		85	30.06.04
Lorber	Heinz	Seelze	GER	7	1	0	1		85	30.06.04
Moser	Benno	Berneck	SUI	143	0	1	1		85	30.06.04
Rohde	Klaus	Jena	GER	33	0	1	1		85	30.06.04
Schwarz	Konrad	Hamburg	GER	62A	1	0	1		85	30.06.04
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87	1	0	1		85	30.06.04
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125	1	0	1		85	30.06.04
Dröse	Olaf	Rader Insel	GER	133A	0	0	0			30.06.04
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103	0	0	0			30.06.04
Henkel	Heiko	Bad Oldesloe	GER	61	0	0	0			30.06.04
Neumeister	Klaus	Greifenstein	GER	13	0	0	0			30.06.04
Schmidt-Dumon	Ingo	Hamburg	GER	35	0	0	0			30.06.04
Teicher	Bernhard	Ostbevern	GER	51	0	0	0			30.06.04

Kommentar zu den Statistiken

Liebe Mitglieder,

viele Meldungen, die ich als Eure neue Statistikerin erhalten habe, betrafen nicht nur das zweite Quartal 2004, sondern auch das erste und teilweise auch noch weiter zurück liegende Zeiträume. Ich habe jedenfalls versucht auch alle die Meldungen in die Datenbestände einzuarbeiten. In der Gesamtstatistik steht in solchen Fällen ein K in der Spalte „Bemerkungen“. Bei der Statistik für das 1. Quartal 2004 gab es so viele Nachträge, dass ich sie für meine Arbeit völlig neu erstellen musste. Diese korrigierte Tabelle kann auf unserer Internet-Seite eingesehen werden.

Die übrigen Statistiken sind - wie üblich - hier abgedruckt.

Bitte seht Euch die Statistiken genau an. Das Datum sagt Euch, wer noch im Meldeverzug ist. Nicht alle Mitglieder sind meiner Meldeermahnung nachgekommen. Manche konnte ich auch nicht erreichen – überholte E-Mail-Adressen, falsche Telefonnummern – oder - „ich melde nur einmal im Jahr“.

Das Feld in der Viertel- und Halbjahres-Statistik wird deutlich von Christian angeführt. Bei der von ihm organisierten Logistik kein Wunder; liegen doch Marathonstrecke und Wohnung relativ nah beieinander. Wenn die Mitglieder im Hamburger Umfeld dies besser nutzen würden, könnten sie ihm Konkurrenz machen, aber jeder Marathon will auch gelaufen sein. Ihm dicht auf den Fersen sind auch immer wieder dieselben Läuferinnen und Läufer, die nun nicht immer aus dem Hamburger Raum kommen.

Es gab wieder einige Jubiläen (s. Personalien); aber ich bin mir nicht sicher, ob ich sie alle herausgefunden habe. Wenn etwas vergessen oder übersehen wurde, meldet Euch bitte bei mir.

Die Angaben können nur so genau sein, wie Ihr sie mir mitteilt.

Für die gute Mitarbeit bedanke ich mich bei Euch. Es war schon interessant zu erfahren, wo die 100MC-ler überall herumlaufen.

Sigrid Eichner

Clubkleidung

Hi Leute, Quizfrage: Wie erkennen sich Mitglieder des 100 MC ?

Schon von Weitem an den Gelbhemden beim Marathonlaufen! So dachte auch Mitglied Lothar Preißler aus Berlin! Er und seine Frau Monika laufen immer in Gelb und zwar weltweit - ob in Dubai oder Neuseeland - sie tragen unsere Farben um den Erdball und werden immer bestaunt und bewundert ob der 100 Marathons (fremder Läufer denkt „oh, die laufen ihren 100sten Marathon“ Gratulation! Wir wissen natürlich: dies ist die Clubbezeichnung.)

Lothar gefiel es nun gar nicht, dass er in Davos von Clubmitgliedern angesprochen wurde die ihn zwar als Clubmitglied ausmachen konnten, er sie aber als solche nicht erkennen konnte (kein Gelbhemd!).

Unsere Clubkleidung ist wirklich gut zu erkennen und auch sehr fotogen. Nur besitzen sollte man sie und dann auch noch tragen. Bei Meisterschaften zählen natürlich die Farben des Vereins, für den man startet, und einige Läufer müssen das Logo eines Sponsors durch die Gegend tragen. Aber ansonsten?! Nicht alle können sich von den Teichwiesen her kennen.

Also, tragt „Gelb“, oder bestellt es bei mir. Es dauert zwar manchmal eine gewisse Zeit, aber „gut Ding braucht eben eine Weile“.

Sigrid Eichner

Bekleidungs-Sonderaktion

Liebe Mitglieder, unser Club hat europaweit und sogar in den USA Mitglieder und es werden logischerweise immer mehr. Wie sollte man sich erkennen, wenn nicht an der Kleidung?

Damit sich die Mitglieder auch vor und nach dem Rennen oder bei Regenläufen noch erkennen können, bieten wir nicht nur Lauftrikots in Vereinsfarben an. Ab sofort gibt es auch noch folgende Bekleidungsstücke, für die dem Verein die angegebenen - recht günstigen - Preise berechnet werden:

- Repräsentationsanzug (Trainingsanzug) - für vor und nach dem Lauf zu 64,90 €
- Sweatshirt zum Wärmen - für vor und nach dem Lauf zu 27,90 €
- Regenjacken, wenn das Wetter einmal nicht mitspielt zu 20,90 €.

Der Sportbekleidungshersteller ERIMA kann diese Preise allerdings nur bei Bestellung einer bestimmten Stückzahl gewähren.

Um zu erreichen, dass schnell eine möglichst große Zahl von Bestellungen zusammen kommt, hat der Vorstand beschlossen, den Preis auf Kosten des Clubs vorübergehend weiter zu senken:

Sonderaktion bis 30.09.2004:

Trainingsanzug	60,- €	in den Größen 0 bis 12 (deutsche Größenangabe)
Sweatshirt	25,- €	in den Größen S, M, L, XL,XXL
Regenjacke	17,- €	in den Größen S, M, L, XL, XXL,

Dieser Preis beinhaltet die Beflockung der Oberteile mit „100 Marathon Club“ sowie (klein) „www.100marathon-club.de“ auf der Rückseite und unserem Logo auf der linken Vorderseite und außerdem die Versandkosten.

Bei Bestellungen nach dem 30.09.2004 trägt der Verein nur noch die Versandkosten sowie die Abrundung des Preises auf volle €-Beträge. Außerdem muss dann mit etwas größeren Lieferzeiten gerechnet werden.

Ich erwarte Eure Bestellungen wie im Heft 2/2004 unter Vereinskleidung angegeben.

Zur Erleichterung hier die Größentabelle Textilien:

German Sizes	00	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
USA Sizes	XXXS	XXS		XS		S		M	L	L / XL	XL	XXL		XXXL
Herrn							46	48	50	52	54	58	62	66
Damen						36	38	40	42	44	46			
Kinder	116	128	140	152	164		176							

Sigrid Eichner

***Achtung:** Sigrid Eichner (Adresse s. Seite 2) ist bis zum 16.9.04 voraussichtlich nicht zu erreichen, da sie an der Frankreichdurchquerung teilnimmt. Bis dahin muss der Versand der Textilien ruhen.*

Jubiläumsmarathon

Für unseren allseits geschätzten grandseigneur horst preisler ist die marathonzahl 200 schon lange vergangenheit, aber er wird sich sicher noch gut daran erinnern, als er diese marke erreichte. Nun, ich gehöre ja nicht zu den teichwiesenmarathonfressern, von denen manche scheinbar alles daran setzten, unseren Hotte [Horst] einzuholen. Vielmehr bin ich seit 24 jahren dabei, mit vielen starts - ohne doppel-decker - die marathondistanz unter meine lafschuhe zu nehmen. Seit meinem 50. kam dann noch der 100er und andere - mehr als marathon - dazu. Ich freue mich jedenfalls, dass ich im sauerländischen menden bei einer laufveranstaltung, die von läufern für läufer hervorragend organisiert wird, meinen 200sten reinen marathon absolvieren konnte. Nimmt man noch meine zusätzlichen 101 ultras dazu, bin ich ganz bescheiden im mittelfeld der marathonsammler.

Karl-Ernst Rösner
gründungsmitglied des 100MC

24-Stunden-Lauf in Delmenhorst

Am 1. Juliwochenende fand in Delmenhorst der erste 24-Stunden-Lauf statt. Leider starteten neben 17 Staffeln nur 5 Einzelläufer, darunter auch zwei 100 MC-Mitglieder: Sjoerd Slaaf und ich.

Nachdem es den ganzen Morgen geregnet hatte, ging es um 12 Uhr bei gutem Wetter auf den 1480,4 Meter langen Rundkurs. Schon nach wenigen Stunden stellte sich heraus, dass der Sieger aus dem 100 Marathon Club kommen wird. Während Carsten aufgrund einer Verletzung von Anfang an nur wanderte, gesellten sich auch Thomas und Detlev, die das Rennen vorzeitig beendeten, zeitweise zu ihm. Am Samstagabend gab es häufiger kräftige Schauer.

Gegen Viertel nach eins verabschiedete ich mich nach 86 Runden in meinen Schlafsack. Den Einzelläufern wurde ein separater Raum zur Verfügung gestellt. Als dann nach 3 1/2 Stunden der Wecker klingelte, teilte mir Carsten mit, dass es draußen kalt sei - also blieb ich noch auf der Luftmatratze liegen. Um Viertel vor 6 lief ich dann doch mit trockenen Schuhen und Klamotten los. Sjoerd hatte nur 2 Stunden geruht und sich 5 Runden Vorsprung herausgelaufen. Wollte er nach seiner Verletzung nicht nur 100 Kilometer laufen? Bis zum Ende des Rennens regnete es nicht mehr.

Nach 3 Runden gab es erstmal Frühstück. Da hat wohl der Veranstalter den Bäcker geweckt - Brötchen um kurz nach 6, welch ein Service. Überhaupt war die Verpflegung sehr gut. Die Organisatoren fragten häufiger nach Wünschen, die dann auch erfüllt wurden. Am Verpflegungsstand gab es für jeden Einzelläufer eine Getränkeflasche, die mit seinem Namen gekennzeichnet war. Sie wurde laufend aufgefüllt und konnte auch mal auf die Runde mitgenommen werden.

Dieser Lauf zugunsten des Vereins Gesundheit im Kindesalter soll im nächsten Jahr erneut stattfinden.

René Wallesch

Ergebnisse: René Wallesch, 100MC	189,40 km,	Detlev Ackermann	94,75 km,
Sjoerd Slaaf, 100MC	183,89 km,	Carsten Matzejiet	91,78 km,
Thomas Eberhardt	127,31 km,	Hans-Peter Heise	nicht angetreten

24 Stunden Lauf in Bad Lippspringe am 19./20. 6. 2004

oder: Warum ich diesmal keinen Pokal gewann

5 Pokale habe ich in meiner "Laufkarriere" ergattert: den ersten bei einem Berglauf in Unterammergau, wo ich Platz 102 von 109 Startern erreichte. Der Sieger wollte unbedingt seinen Pokal gegen das für mich zu klein geratene Funktionsshirt tauschen, das ich in der Tombola gewonnen hatte. Den zweiten bei einem Lauf, bei dem meine Altersklasse nur 3 mal besetzt war. Den dritten in Wellen, wo bekanntlich jeder Finisher einen Pokal erhält. Nummer 4 und 5 bei Marathons, wo jeweils der schwerste Läufer im Feld ausgezeichnet wurde. In Bad Lippspringe erhielt ich leider keinen Pokal, dafür habe ich zum ersten Mal in meinem Leben einen Lauf gewonnen, und das ist ja auch schon was.

Zu einer Art "Familientreffen" hatten wir uns verabredet: Stephan Isringhausen aus Bochum mit seinen Söhnen Oskar und Jorret, Frauke und Bernd Kemper aus Hamm mit Lena und Jan sowie meine Wenigkeit mit Frau Irene und Tochter Daniela (Schwanewede). Jörg Koenig aus Stade sowie Stefan Selzer aus Hamburg gesellten sich dazu. Bad Lippspringe ist eine reizvolle, westfälische Kleinstadt mit gut 15.600 Einwohnern, und der "Allergologische Kommunikationspark" mit der Lippequelle bildete den Rahmen des zum 5. Mal ausgetragenen "Fun Run". Die Startgebühr beträgt je nach Alter zwischen 1 und 1,50 Euro. Für jede der 620 m langen Runden ist 20 Cent zu spenden. Der Erlös der Veranstaltung fließt jeweils in Projekte für benachteiligte Kinder und Jugendliche. Am Samstag um 13.00 Uhr fiel der improvisierte Startschuss, und in den folgenden 24 Stunden nutzten insgesamt etwa 1600 Menschen die Gelegenheit, für den guten Zweck laufend und gehend unterwegs zu sein: Einzeln, in Gruppen, Staffeln, Mannschaften, Schulklassen und Vereinen. Etwa 25 Personen hatten sich als Einzelläufer für 24 Stunden angemeldet. So war auf der Strecke - abgesehen von einigen Nachtstunden, in denen es ruhig wurde - immer etwas los. Ein buntes Rahmenprogramm sorgte für ein unterhaltsames Spektakel mit Volksfestcharakter: Von der Bühne wurden - untermalt von fetziger Rockmusik - laufend Informationen über die aktiven Sportler weitergegeben. Stände waren aufgebaut für Sportbekleidung, Bier und Würstchen sowie ein kleines Zelt für die Übertragung der Spiele der Fußball - EM. Life - Gruppen sorgten am Streckenrand für die musikalische Untermalung. Die Messdiener der Katholischen Kirchengemeinde hatten - wie in jedem Jahr - den Rundkurs mit Hunderten von Kerzen bestückt, damit man auch in der Nacht sicher laufen konnte.

Die Stars der Veranstaltung waren 8 Jugendliche, die sich vorgenommen hatten, 8 Marathonläufe zu bestreiten. Ihre Begeisterung in den ersten Stunden war genauso eindrucksvoll wie ihre Leistung in der langen, qualvollen Nacht, in der sie mit viel Selbstdisziplin und Überwindung an ihrem Ziel festhalten konnten.

Ich hatte als Einzelläufer schon im letzten Jahr mit 110 km einen persönlichen Erfolg feiern können. In diesem Jahr wollte ich versuchen, mindestens 100 km zu schaffen, aber nach Möglichkeit das Ergebnis von 2003 noch zu verbessern. Als Clique hatten wir uns auf den Namen "Die Glücksstundenläufer" gemeldet. Der Name war uns spontan eingefallen, da an der Laufstrecke ein Plakat hing, auf dem

zu lesen war: "Dem Glücklichen schlägt keine Stunde!"

Die Zeit nach dem Start verging wie im Flug, und ich setzte mir kleine Zwischenziele, um den langen Lauf zu strukturieren: Marathon, 6 Stunden, 50 km, 12 Stunden, Doppelmarathon, 100 km. Da es keine offizielle Rundenzählung gab, lapte ich jede Runde in meine Laufuhr ein. Jeweils eine Person aus unserer Gruppe führte ein schriftliches Protokoll, so dass es eine doppelte Kontrolle gab. Da ich mich gut fühlte, entschloss ich mich, auf eine längere Pause zu verzichten und erst einmal die 100 km voll zu machen. Ich merkte, dass die Möglichkeit bestand, gut abzuschneiden, da die anderen Einzelstarter sich in den Nachtstunden zeitweise in ihre Zelte zurückzogen. Morgens ab 6 Uhr gab es ein super Frühstück, und hier hörte ich zum ersten Mal Zurufe wie: "Uli, es sieht gut aus, du liegst in Führung, lass nicht abreißen!" oder "So sieht also ein Sieger aus!" Das war eine völlig neue Erfahrung für mich, da ich ja bekanntlich eher im letzten Drittel zu finden bin. Euphorie und Freude kam auf, aber auch Stress und Sorge: Wenn überhaupt kann ich die Führung nur behalten, wenn ich jetzt durchziehe und auf Pausen verzichte. Kein Problem, sind ja nur noch 9 Stunden!

Nach und nach schmolz der Abstand der nachfolgenden Läufer dahin, und zum Schluss trennten mich noch 1,8 bzw. 3 km von meinen "Verfolgern". Ein bisschen Glück gehört schon dazu, einmal auf der "Siegerstraße" zu stehen. In einem offiziellen Wettkampf hätte ich diese Chance nicht, und wäre nicht Jörg Koenig wegen einer Familienfeier einige Stunden später gestartet und hätte nicht Stefan Selzer kurz vor dem Ziel zu mir gesagt: "Uli, du hast dir den Sieg verdient, ich geh jetzt erst mal ein Bier trinken und ein Stück Torte essen!" - das Ergebnis hätte anders ausgesehen.

224 Runden, oder 138,880 km oder 45 Euro kamen am Schluss für mich zusammen, und die größte Herausforderung nach diesem wunderschönen Lauf war wieder mal die Rückfahrt nach Hause. Übrigens: Die liebenswerten Jugendlichen haben ihr Ziel, in 24 Stunden 8 Marathonläufe zu bestreiten, erreicht. Auch unsere Kids haben tolle Ergebnisse erzielt: Jan und Jorret erreichten etwa 65 km, Daniela kam auf 91 und Oskar auf knapp 100 km. Frau Irene überlegte sich spontan, sich auch zu bewegen und erwanderte gut 50 km.

Es hat riesigen Spaß gemacht, und ich bedanke mich bei allen "Glücksstundenläufern" und allen anderen Sportlerinnen und Sportlern für das gute Miteinander sowie bei Meinolf Witte und seinem engagierten Mitarbeitersteam vom "Run for Help" für diese gelungene Laufveranstaltung.

Uli Schulte, 22.6.2004

40 Marathons in einem Jahr

Übersetzung aus der amerikanischen Zeitschrift „South Florida Running Forum“ Apr.2004

Es ist erstaunlich, wie viele Marathons man in einem Jahr laufen kann. Ein gutes Beispiel dafür ist der Oldenburger Dr. Jürgen Kuhlmeier (66).

Den ersten Marathon lief er 2003 in Dubai. Statt Wracktauchen im Roten Meer, reisten er und seine Frau in dieses außergewöhnliche und moderne Land. Der näch

ste Marathon fand dann im Elbtunnel in Hamburg statt, wo er sogar Bestzeit dieses Jahres lief mit 3:49:25.

Auf einem Ferienflug nach Florida nahm er am Miami-Marathon teil, mit einem kleinen Schwimmausflug am Strand von Miami Beach. Nach den Ferien lief er an jedem Wochenende einen Marathon, um seinen Durchschnitt von 2 Marathons im Monat vom letzten Jahr zu halten. Auf einem der nächsten Marathons hatte er eine Diskussion mit einem der anderen Läufer über den Sinn oder Unsinn, so häufig Marathons zu laufen. Das gab ihm Energie für die nächsten Kilometer, aber danach war er so ausgepowert, dass er gehen musste. Auch seine Zeit war daher nicht besonders. Aber bereits in der folgenden Woche war er wieder hoch motiviert, was sich dann in seiner Zeit widerspiegelte.

Dann planten er und seine Freunde, zwei Marathons an einem Wochenende zu laufen, nämlich den Kyffhäuser Bergmarathon und den Leipzig-Marathon. Der erste lief sehr gut, aber der zweite war dann sehr anstrengend und entsprechend war dann auch seine Zeit. Wenn man zwei Marathons an einem Wochenende laufen kann, dann sollte man auch zwei Marathons an einem Tag laufen können – einen Marathon am Morgen in Waren und den Nachtmarathon in Rostock. Allerdings kalkulierte er nicht die Hitze des Tages ein. Nur mit Hilfe eines Bades in einem See und später noch einmal in der Ostsee überlebte er den zweiten Marathon mit einer Zeit von 5:25.

Als Nächstes standen Bergmarathons auf seinem Plan. Relativ einfach war der Rennsteig – Bergmarathon mit 73 Kilometern. Er startete langsam, um Energie zu sparen, aber seine Endzeit (8:25) war überraschenderweise um 55 Minuten besser als im Vorjahr. Die 100 Kilometer in Biel sollte sein nächster Wettkampf sein, aber Regen und die fehlende Ausdauer stoppten ihn bei der 59 Kilometer – Ziellinie. Jedoch zwei Wochen später hatte er Gelegenheit, dies auszugleichen – nämlich in der Mongolei beim dortigen 100 Kilometer – Lauf. Der Start fand schon morgens um 4 Uhr in einer Höhe von 1.700 m statt, mit Cross Country, Bergsteigen auf 2.300 m und mit einem Zeitlimit von 18 Stunden. Kuhlmeier beendete den Lauf mit einer Zeit von 16:17. Er war zunächst der letzte Starter gewesen und war aber die Nummer 7 im Ziel von insgesamt nur 14 Läufern, die das Rennen überhaupt beendeten. Die Teilnahme am Jungfrau – Marathon in der Schweiz mit einem Lauf von 600 Höhenmetern auf 2.300 m war danach nur noch eine Frage der Zeit.

Der Marathon in Mexico in einer Höhe von 2.300 m war außerordentlich anstrengend. Seine Akklimatisierung bei der Ankunft in der Stadt Mexico wurde noch forciert durch die Besteigung des Berges Popocatepetl, bis zu einer Höhe von ca. 4.900m (Mount Blanc 4.800 m).

Ein weiterer Höhepunkt seiner Läufe war die Teilnahme an dem Transeuropalauf. Der Lauf startete in Lissabon und endete in Moskau. Mehr als 5.000 km in 64 Tagen – mehr oder weniger 2 Marathons pro Tag. 25 Läufer haben auch tatsächlich diesen Lauf erfolgreich beendet. Entsprechend seiner „relativen Schwäche“ suchte er sich kurze Etappen von 70 und 81 Kilometern aus. Frühstück – 8 bis 12 Stunden laufen – ausruhen – waschen – Abendessen – schlafen – war alles, was man in den

24 Stunden des Tages noch machen konnte. Zwei Tage waren mehr als genug für ihn, bevor die nächste Etappe zur Kompensation der kurzen 70 Kilometer-Etappe mit über 90 Kilometern startete. Es war auch erstaunlich für ihn, wie Menschen so viele Kilometer täglich über so viele Tage laufen können.

Neben anderen internationalen Marathons, wie dem Marine-Corps-Marathon in Washington und der Macao-Marathon in China war wieder der letzte Marathon im Jahre 2003 interessant. Man startete in einer Grotte in Holland, wo man 24 Runden in der Dunkelheit mit Taschenlampe und Schutzhelm laufen musste. Seine Zeit betrug 4:02 und er war froh, als er auch diesen Marathon ebenso erfolgreich beendet hatte wie all die anderen 39 Läufe in diesem Jahr.

Nächstes Jahr plant er nicht mehr als 2 Marathons pro Monat zu laufen, aber er weiß noch nicht, ob er das wirklich einhält.

Zum Abschluss möchten wir noch über einen anderen erstaunlichen Läufer berichten. Sein Name ist Christian Hottas, der Vorsitzende seines, ihn motivierenden 100 Marathon Clubs. Er lief 161 Marathons und zusätzlich 10 Ultras, d.h. mehr als die Marathondistanz von 42 Kilometern. Seine letzten Rennen im Jahr 2004 waren 17 Marathons in 17 Tagen, die er alle erfolgreich beendete. Wegen seiner Marathons im Jahr 2004 werdet Ihr ihn in der neuen Auflage des Guinness Buchs der Rekorde finden. Inzwischen hat Christian Hottas mehr als 850 Marathons gelaufen. Er versucht, durch viele Läufe den Mann mit den meisten Marathons, den Hamburger Horst Preisler, der inzwischen 1.250 Marathons gelaufen ist, einzuholen.

St. Petersburg (RUS) - White Night Marathon

Bericht von Jürgen Kuhlmeiy

Zur Zeit der langen Nächte findet alljährlich Ende Juni der White Night Marathon in St. Petersburg statt. Von einem russischen Freund, mit dem ich im Jahr 1994 bei dem Friedens-Marathon in Moskau 30 Kilometer zusammen lief, erfuhr ich Datum und Meldeadresse.

Jedoch war es gar nicht so einfach, dorthin zu gelangen. Ein Flug für 299 € war kein Problem, Hotels gab es so kurzfristig erst ab 300 € / Nacht, die Hostels waren zur Zeit der Weißen Nächte plötzlich alle ausgebucht, nur eine Jugendherberge in einem Zimmer mit drei Russen bot mir schließlich für 14 \$ Unterkunft.

Auch mit dem Visum haperte es, da die Botschaft zunächst die offizielle Einladung des Marathon-Veranstalters nicht anerkennen wollte. Schließlich klappte aber doch alles, und ich stand plötzlich ganz allein auf dem Flugplatz in St. Petersburg.

Ganz allein, weil keiner Englisch sprechen konnte und die Taxen extra teuer sein sollten. Der erste Bus war falsch, beim zweiten konnte der Fahrer immerhin das Wort „Nein“. Das Hotel sollte 300 m von der Metro-Station Electrosila sein. Den Namen der Straße hatte ich nur in lateinischen Buchstaben. Die wenigen Straßenbezeichnungen, meist vor Hauseingängen, waren jedoch in kyrillischer Schrift. Ich wollte schon Kreise wie ein Hund oder eine Katze ziehen, bis ich eine junge hübsche Russin traf, die tatsächlich etwas Englisch konnte. Ein kleines Schild über der

Tür eines Wohnblocks zeigte mir schließlich, dass ich richtig war. Der Empfang sprach ausreichend Englisch und konnte mich auch über die Benutzung der U-Bahn informieren.

Die Promeniermeile Njewski Prospekt fand ich nach einer imposanten U-Bahn-Fahrt in über 100 m Tiefe und Rolltreppen, die in den Mittelpunkt der Erde zu führen schienen. Wegen des sumpfigen Geländes, auf dem St. Petersburg gebaut wurde, war die U-Bahn eine technische Meisterleistung.

Die Abholung der Startunterlagen war die nächste Herausforderung, da fast kein Russe Englisch sprach. Zufällig traf ich einen, der auch noch das Winterstadion kannte. Dennoch dauerte es noch ca. eine Stunde, bis ich plötzlich vor einer Halle mit der Bezeichnung Maraphon stand - eine Halle mit einer 200 m-Aschenbahn, die scheinbar das Winter-Stadion ist. Ein reiner Glücksfall - ich dachte schon, dass ich auf den Marathon verzichten müsste. Die Anmeldung per Internet war angekommen und auch sonst kein Problem.

Der Marathon startete vor dem weltberühmten Kunstmuseum Ermitage und ehemaligem Winterpalast Peter des Großen um 17.00 Uhr zusammen mit den 10 Kilometer-Läufern. Hinter uns startete das Feld der ca. 20.000 Läufer über 5 Kilometer, eine unübersehbare Läufermenge. Die Strecke führte vorwiegend an Flüssen, Kanälen, durch Parks und an der Newa entlang, sehr abwechslungsreich und ausgesprochen hübsch.

Es war recht heiß (ca. 26 °C) und die erste Verpflegungsstelle gab es erst bei Kilometer 10, jedoch ohne Wasser. Zwei Kilometer weiter dann verteilte ein Notarztwagen seine Wasservorräte in 0,3 Liter - Flaschen, die ich bis zum Ziel nicht wieder hergab und bei jeder Getränkestelle alle 5 Kilometer wieder auffüllte. Obwohl dies einer meiner schönsten Marathonläufe war, brauchte ich dennoch vierzig Minuten länger als eine Woche vorher in Menden.

Am Ziel wurde ich trotz meiner Zeit von 4:38 mit viel Applaus, einem hübschen T-Shirt und einer schicken Medaille empfangen. Im nächsten Jahr wäre ich gerne wieder beim White Night Marathon in St. Petersburg, eventuell im Rahmen einer Clubreise des 100 Marathon Clubs, mit Thorsten Themm als Organisator - es würde sich lohnen!

Dr. Jürgen Kuhlmeiy

1. PSV Recklinghausen Marathon am 03.07.2004 - "klein, aber fein"

Am Mittwoch, dem 30. Juni, lief ich an den Teichwiesen meinen Wochenend-Marathon, da wir fliegen wollten. Das Wetter jedoch war dann so schlecht, dass wir aufs Fliegen verzichteten und ich mir kurzfristig einen Marathon suchte.

Mit 1,5 Stunden Fahrtzeit war der 1. PSV Recklinghausen-Marathon mit einer Startzeit um 15 Uhr die eleganteste Alternative. Eine Wegbeschreibung im Internet führte mich direkt zur Turnhalle. Das Zieltor wurde aufgebaut und an den Ständen herrschte reger Betrieb. Pünktlich um 15 Uhr fiel der Startschuss. Trotz der hervorragenden Vorbereitung und Organisation war das Feld, wahrscheinlich wegen des Wetters, nicht allzu groß.

Eine parkähnliche Landschaft und 7-Kilometer-Runden, sowie eine nette Betreuung erleichterten das Absolvieren der Runden. Ein kräftiger Regenschauer mit Sturm böen und abgebrochenen Zweigen konnte mich nicht aufhalten. Schließlich wurde ich in der Gesamtwertung Fünfter, bei (wie ich später erfuhr) sechs Finishern.

Im Ziel gab es dann für die Staffel-, sowie die Marathon-Läufer freien Kaffee und Kuchen, sowie Würstchen und ein hervorragendes Funktions-T-Shirt, inklusive einer Flasche Sekt.

Dieser Marathon war klein, aber fein, mit hervorragender Organisation, liebevoller Betreuung und großzügiger Preisen. Für das kommende Jahr sollte man sich diesen Marathon vormerken.

Dr. Jürgen Kuhlmei

Powerschnecke in den Alpen

Swiss Alpine Marathon, schon der Name ist eine Delikatesse - die man unbedingt kosten muss - mancher wirds bereut haben. Ein weiterer Minuspunkt für Norddeutschland: ewig weit weg von solchen Spektakeln. Ja, die Schwaben müssen immer meckern, klar. Eigentlich stand der Lauf schon im Januar im Jahreskalender, wurde dann aber wieder gestrichen: zu weit weg. Aber Michael Hotzenplotz Krüger musste unbedingt sich mit Powerschnecke verbal anlegen und schob hinterher: "Warum kommst Du nicht nach Davos?". Äh, "zu-weit-weg" ist dann eine doofe gar-nicht-so-macho-Antwort. Als dann noch Prinzessin Biene ihr vorbehaltloses Prima signalisierte, wurde noch Affenzahn in den Bad Pyrmonten Bergen gefragt: "willst nicht mit?". Sei froh, Affe, das wäre nix für Dich gewesen: dagegen sind die Bad Pyrmonten Berge schnuckelige Maulwurfshügel.

Wie gewohnt von Biel sind die Schwiieezzer perfekte Organisatoren von solch einem Blödsinn. Davos ein Schmuckstück - man kriegt schon große Augen bei der Anfahrt: "Vorsicht, Sie kommen jetzt ins Heidiland" (echt wahr - zumindest das Heidiland). Anmeldung, alles perfetto. Schlag ins Kreuz: "Hey, was machst Du denn hier?" (die in alle Ewigkeit beliebte und doofste aller Marathonknackfrösche-Fragen). Rainer Schulz, Spezi vom Isarlauf, deutsch-Ami mit Davos-Erfahrung. Er: "Du siehst aber blass aus!" - "Klar, nachdem ich die Preise hier sah" (der bisher teuerste Lauf, was die Startgebühr betrifft). Überhaupt jede Menge an Ex-Isarläufern lungern rum - alle superschnell und ausgeruht.

Bei der Pastaparty: da sitzen doch eine Italienerin und ein Italiener aus Barletta. Woa, was für ein Wiedersehen, italienische Freude und dreifaches gleichzeitiges Quasseln. "Was macht Ihr denn hier?" (auf italienisch natürlich). Angela Gargano und Michele Rizzitelli nehmens dieses Jahr leichter, nur 25 oder so Läufe bisher, jetzt gehts mehr auf die langen, 100er und 24er - wobei Angela ihrem Michele so richtig zeigt, was langgeht bezüglich Zeiten beim 100er und kms beim 24er. Und noch ein 100MC-Verrückter taucht zwischen den Bänken auf: Jürgen Kuhlmei. Jürgen labert spanisch an die Italos ran, die etwas große Augen machen - okay, Jürgen quatscht dann halt spanisch zu Powerschnecke, welcher es dann ins Italienische übersetzt - irgendwann merken die zwei doofen Teutonen, dass sie eigentlich mit-

einander auch auf deutsch labern können.

Jürgen ist ebenfalls im Krankenhaus untergebracht: Klinik für Dermatologie und Allergie. Die Jungs vermieten auch Fremdenzimmer, Frühstück zusammen mit den Patienten - äh, wie eklig? Dermatologie sind Hautkrankheiten. Nö, nicht eklig - eigene Tische und die laufen alle mit weißen Handschuhen rum. Luxuriöses Zimmer, Start erst um 8:00 Uhr, Frühstück mit Bedienung. Am Frühstückstisch ein Swissie, Veteran vieler Scarletta-Pass-Schlachten: "Langsam anfangen und noch langsamer weiterlaufen", und erzählt einige, wilde Stories. Der Käsetreter am Nebentisch, absolutes Flachland, kriegt Glupschaugen und wird leicht blaß. Ein deutscher Jung-spunt muss erst mal mit seinen 2:50 -Marathons angeben und erntet dann nur schallendes Gelächter für seine ultraleichten superschnellen Wettkampfschuhe - Mann, am Berg wird jedes Steinchen und jeder Felsbrocken weh tun. Trailsschuhe, Leute, nur Trailsschuhe, die schwersten, die festesten, die richtigen Kloben.

Das beste am Krankenhaus sind die 200 Meter zum Start. Gleichzeitig kommt Thomas Miksch ins Stadion. "Du bist ein Teufelskerl. Zweiter Platz in Biel vor sechs Wochen und jetzt schon wieder um den Sieg kämpfen" - Thomas, bescheiden wie immer: "Ich mach zuviel. Die Italiener sind da, und der Russe und Michael. Ich lauf nur mit. Alles Gute für Dich!!" Thomas wird fünfter, die Italiener erster und vierter, der Russe Murzin zweiter und Michael (Sommer, deutscher Meister über 100km) dritter. Mit Marianne Dahl werden noch die nächsten Starts diskutiert - yep, total bekloppt, noch den einen nicht mal angefangen und schon an die nächsten denken. Walter Wagner von Laufreport.de wird ein Gruß an Michael Hotzenplotz ausgerichtet: "Sag ihm nur: von Powerschnecke" - "Biste verwandt mit Powerbar?" Uuu-uaaa, mal kugelt sich vor Lachen.

Der Himmel und der Besenradfahrer am Ende der Affenbande strahlen um die Wette. Drüber knattert ein gelber Hubschrauber, fliegt seitwärts und schräg dazu, Crash-verdächtig. Man fühlt sich wichtig. Beim ersten Mal eines solchen Abenteurers heißt es nur mal ankommen und zwar innerhalb des Zeitlimits, welches zwar nicht unmenschlich, aber trotzdem zu unterschreiten ist. Daher in die allerletzte Reihe und ganz locker antraben. Die ersten 10 kms in der vollen Sonne, das heißt schon mal schwitzen. Klar, in Badwater war es zehnmals so heiß, das nützt uns jetzt aber nichts, da wir auch ziemlich schwitzen. Große Runde durch Davos. Die unvermeidlichen Amis laufen auch mit, quasseln an einer Tour und wie es sich für Amis gehört so laut, dass man ihrem Gelaber als Englisch-Denkender nicht enttrinnen kann.

Nun, kein Opfer, das man kennt und bequatschen könnte, in Sicht - daher muss eine Tempomacherin mit derselben Drehzahl, ein Häschen, herausgesucht werden, das ein passendes Tempo anschlägt und wohltuend fürs Auge ist. Zwei Damen bieten sich an: beide zufällig ganz in knallrot gekleidet; die eine mit sehr attraktiven Tattoos auf dem rechten Schulterblatt und am rechten Knöchel, aber mit männlicher Begleitung; die andere Typ Skelett-auf-Rädern-mit-Haut-dran, 70% Beine als Stecken und 30% Oberkörper. Diese beiden Amazonen sollten immer mal wieder vorne, mal etwas dahinter sein. Tattoo-Lady wird aber einfach zu langsam, sogar für die heutige Bremsschnecke.

Ein Peter aus Heide (Schleswig), an der Pinkelecke am Stadtrand von Davos aufgabelt, der aussieht wie Paul Breitner, trägt zur Unterhaltung bei. Später wird Eberhard Ostertag, ein echter Stuttgarter und Freund seit dem Isarlauf, mitgezogen, er wird bei km 42 aufhören. Ein Läufer mit gelber Hose und gelbem Hemd taucht vorne auf, den kennt man gar nicht. Nach gegenseitigem Sichvorstellen kommt der Spruch: "Ach Du bist Powerente!" Powerente, ts ts ts - wird immer besser. Lothar Preisler ebenso in 100MC-Uniform wird auch irgendwo überholt, der kennt Powerente allerdings schon. Die ersten 30 kms sehen auf der Karte relativ flach aus, sind sie aber nicht - geht schon so zu wie in Bad Pyrmont und man geht besser die Hügel rauf. Beim Überqueren des Wiesner Viadukts sollten sich Nicht-Schwindelfreie ruhig am Geländer festhalten - eine Schlucht von ca. 100-200 Meter Tiefe. Hier steht der gelbe Hubschruher mit offener Tür zehn Meter vom Geländer weg über dem Abgrund in der Luft - sieht aus wie Training für den nächsten James-Bond-Film.

In den Ort Filisur geht es kilometerlang hinunter, schon mal die Oberschenkel für Späteres einlaufen - der 30 km-Lauf hört bereits auf. Wenig später kommt die "Effektenstation" - will auf deutsch heißen, hier konnte man ein Gepäckstück hinkarren lassen (zum Beispiel für Schuhe, Hemd wechseln, etc.). Ab km 30 geht es quasi 20 km bergauf. Zwischendurch, nämlich in Bergün, kann man sich noch schnell überlegen: genug für heute und aussteigen beim Marathonende (nennt sich C42) oder weiter auf der K78-Tour? Es gibt zwei Marathons: der leichtere C42 beginnt um 8 Uhr in Davos und endet in Bergün - der wesentlich schwerere K42 startet um 11:30 Uhr in Bergün und endet in Davos. Beide hintereinander zu laufen, ist etwas schwierig, scheint aber für Schnelle nicht unmöglich - keine Ahnung, ob es Bekloppte gab, die das machten.

Bisher ists ein "anspruchsvoller Lauf" - jetzt ab km 45 wirts happig. Das Skelettauf-Rädern kommt wieder von hinten, den Hügel hinaufbretternd: "Dich überhole ich schon zum fünften Mal - lustig" - "Du läufst zu schnell die Berge hoch" - (ziemlich patzig) "Wie kannst Du das beurteilen?" Doofe Zicke, soll beim nächsten Überholtwerden noch mal was daherquatschen. Ab den paar Häusern in Chants wirts eine Kletterpartie - an Laufen ist nicht mehr zu denken. Der Schweiß fließt in Strömen, die Lunge pumpt nicht mehr genug, viele bleiben alle fünf Meter stehen. Vorneweg kraxelt jetzt ein Typ mit original Kilt (Schottenrock) und singt laut-hals: "I feel so good today" (weder Stimme noch Körperhaltung passen zu dem Song). Brennende Frage: is da was unterm Kilt? ja, eine Sporthose. Als Hintermann berghoch guckt man zwangsläufig den Damen und seltener den Herren untern Rock - übrigens sind heute keine Miezen im Rock, mit Stöckelschuhen und Handtäschchen am Berg unterwegs. "Hey, are you bloody Scottish?" - "Yeah, from Glasgow but I live in Bonn". Hugh läuft mit Rock, aber oben ohne und wird einen sakrischen Sonnenbrand pflegen werden. Nach zwei üblen Schottenwitzen, seiner Erzählung des West Highland Trail und der Feststellung, dass man dauernd in den selben Läufen rumtiggert (auch in den nächsten zwei Wochen) ist man schon fast dickste Freunde. Aber Hugh ist komplett fertig und braucht Luft Luft Luft - also alleine weiter, jetzt ohne Bäume, Büsche oder anderen Kram, den die Natur hier oben wegrationalisiert hat, nur noch Steine, Geröll, Felsen - aber zum Glück viel Gras und Blumen in-

allen Farben - nicht zu vergessen die Panoramen, spektakulär, gigantisch.

Zur Keschhütte hoch - 2632 Meter über dem Meer steht auf einem Wegweiser - fühlt man sich in einem Luis-Trenker-Film. Ein Bayer hilft kräftig mit und erzählt und erzählt und ... von seinen sechs Malen, die er hier schon war. Er hat Erfahrung und verweilt immer ewig an irgendwelchen Ecken und beim nächsten Einholen jedes Mal: "Hallo, Herr Direktor, da bin ich wieder". Nervensäge, aber eine Stunde früher im Ziel. Mountainbiker werden hier oben gezüchtet - überall und in Haufen - wie kommen die nur hier hoch und vor allem wieder runter? Die Keschhütte bei ca. km 50 ist der höchste Punkt, viele liegen ziemlich kaputt im Gras, andere lassen sich massieren. Aber, was denn: jetzt gehts erst los.

Zuerst steil im Geröll runter und dann auf einem Trampelpfad, nicht mehr Platz als für eine Person, der so genannte Panorama-Trail. Rechts gehts meistens steil runter, zwar nicht senkrecht, aber steil genug, um da nicht runterpurzeln zu wollen - manchmal dreihundert, vierhundert Meter runter - wieder nix für Nicht-Schwindel-Freie. Man hat auch gar keine Zeit, da runter zu gucken: volle Konzentration auf den Pfad ist gefordert: kurvig, voller Steine, zum Teil nass und glitschig, woanders matschig, eng, Felsen sind zu umrunden, überall liegen Brocken rum, hüpfen, springen, irgendwie durch kleine Gebirgsbäche hindurchkommen - da möchte man absolut nirgends anschlagen, ausrutschen, hinfallen. Das Panorama kann man wirklich nur beim Stehenbleiben genießen. Der Hubschrauber donnert die ganze Zeit über etwas weiter rechts auf und ab - er sucht wohl Kunden, also Kaputte oder Verletzte. Die Zeit wird nur noch in Stunden gemessen: die 5 kms zur Keschhütte hoch in 67 Minuten, von km 50 zu km 55 in 73 Minuten, die nächsten 5 kms in 52 Minuten. Allerdings dürfte die Stelle für das 60- km-Schild reine Fantasie sein "Hab jetzt keine Lust mehr, das dämliche Schild zu tragen, hier hauen wir es rein, basta."

Es gibt was Neues: Schneefelder, etwa 50 bis 100 Meter breit, sauglitschig, keine Lust da hundert Meter runterzurutschen. Einige Schneefelder sind am Rand leicht rötlich - muß wohl Blut sein (nee sind Schneeealgen). Am Scalettapass, kurz hinter 60 km, kommt die medizinische Kontrolle. Jeder weiß von ihm, manche fürchten ihn wohl: der Rennarzt Beat Villiger, der den Läufern tief in die Augen schaut - und dann den Daumen hoch oder runter. Und tatsächlich, da steht ein Typ mit schwarzer Sonnenbrille und dicker Daunenjacke. Powerschnecke mit ausgestreckter Hand: "Ach Du bist der berühmte Kollege" (übler Trick: während man dem gewöhnlichen Volk ja als Arzt alles Mögliche erzählen kann, aber nicht muss, spitzen die Ärzte, wenn das Wort "Kollege" fällt, erst mal die Ohren, Vorsicht, jetzt keinen Quatsch mehr labern). Man unterhält sich herzlich und lacht, Beat ist Pneumologe und Cardiologe und versteht Spaß. Währenddessen wollen drei einfach so durchschlüpfen - nix da, werden zurückgepiffen und strengstens gemustert. Salü, man sieht sich in Davos. Uff, das ging noch mal gut. Im Zelt hinter dem guten Onkel Doktor liegt einer eingemummelt in was aussieht wie ein Rettungsschlafsack - wahrscheinlich Schluss für heute für ihn. Hinter dem Zelt kotzt ein Däne (Flagge wie die Fußballfans auf den Backen) literweise. Der Junge war schon zuvor öfters wie ein Maikäfer aufm Rücken im Gras gelegen - ob er wohl im Zeitlimit runterkommt?

Jetzt gehts nämlich runter - aber hallo - Gang raus, Kopf untern Arm, Bremsen wegschmeißen, in die Tiefe mit Max-Karacho, alles aus dem Weg, sowas gibts selten - aber Augen auf: nichts als Steinchen, Steine, Brocken, Felsen, dazwischen ab und zu so etwas wie ein Weg. Vom Tal kommt eine heiße Brise hoch. Ein Österreicher hagelt oben gleich voll auf die Fresse, aber kein Blut, alles läßt sich bewegen - Käsetreter sind auch unterwegs und schwer beeindruckt, die drei Olländer trauen sich einen Sturzflug nicht zu und gehen lieber runter. Ungefähr zwei kms dauert der Spaß, dann wirds flacher, aber die restlichen circa 16 kms sind mehr oder weniger immer leicht abwärts (ein paar Hügel dazwischen erscheinen wie die berühmten "Peanuts").

Übrigens die ersten Milka-Kühe mit richtigen Kuhglocken gibts erst ab ca. 65 km - da braucht man sie auch nicht mehr. Was man ebenfalls früher bräuchte, wäre Cola - aber niente, nichts dergleichen. Da wo die Kühe doof rumstehen und noch doofer (oder dfer?) glotzen, gibts eine Verpflegungsstation. Das übliche: einen Becher Wasser, einen Becher IceTea und wenn der Übermut hochkommt noch einen halben Becher Bouillon, und falls nahe der Verzweigung vielleicht noch am Iso-Gesöff riechen. Da flüstert der junge Mann: "Pst, Cola?" So wie etwa in der dunkelsten Ecke von Chicago Downtown "Pst, wanna some dope?" (Ey, möchtest n paar Drogen?). - "Cola, na klar, her damit!" - "Scht scht, nicht so laut". Rechts und links blickend zaubert er einen Becher mit Cola vom unterm Tisch hervor, kassiert den leeren Becher auch gleich wieder. Zum Nächsten: "Pst, willst Cola?" Wozu diese Geheimaktion? Ein Sponsor will das nicht. An der letzten Station, schlappe 2 km vor dem Ziel, stehen einhundert, zweihundert Becher voll mit Cola - zu spät, will keiner mehr, können die Eumel von Sponsoren sich einen Einlauf damit machen und dann drin baden.

Viele die es wagten, oben am Panorama-Trail die lahme Bremsschnege zu überholen, werden jetzt im Tal wieder inkassiert. Irgendwie wollen die meisten die Taktik 2-km-rennen-1-km-gehen oder so ähnlich anwenden. Kein Mitleid, keine Gnade, alle werden versägt. Die letzten zwei kms dann wieder auf Asphalt vor und in Davos. Ein 6er oder gar 5er Schnitt kommt jetzt wie Formel 1-Renntempo vor. Rainer Schulz wird noch 1 km vor dem Stadion eingefangen - das beste ist doch immer, die Freunde zu überholen. Was immer wieder positiv bei solchen Extremläufen auffällt, ist der Beifall, auch für die Lahmen und Fußkranken und Einbeinigen im hinteren Schneckenfeld, sozusagen der Rest, den man von den Seiten, von Zuschauern und vor allem von anderen bereits fertigen Läufern erhält - das tut gut.

Die fast einzige Enttäuschung des Tages: keine Medaille (obwohl sie da massenweise im Ziel liegen, die sind aber für die K42er), sondern ein T-Shirt, das Davos-Finisher-Shirt, nicht gerade eine Augenweide, aber eben auch nicht zu kaufen. Gratis einen Stempel aufs Hirn, nee auf die Startnummer: "Ziel Erreicht" - ach was, tatsächlich? wozu das denn? wurscht! sich erst mal auf den Kunstrasen des Stadions plumpsen lassen. Der gute Onkel Doktor Beat kommt rüber und man quasselt ein bisschen über seine diagnostischen Kriterien, warum und wen er am Scalettapass rausnimmt und wieviele es dieses Jahr waren und wie die dann runterkommen - sympathischer Bursche, keine Frage

Sandalenmann Bernd Seitz, The Wild Man from Scotland Hugh, Jürgen der wilde Rennmotorradfahrer kommen heile an. Werner Sonntag (K42) gefolgt von Angela Gargano (K78) trudeln ein - sie scheinen nix von einander zu wissen oder sich gar zu kennen. Michele, der perfekte Latin Lover, steht mit seinem strahlenden Lächeln im Ziel, der ganze Kopf eine einzige Tomate (wohl Sonnencreme vergessen?) und breitet die Arme für seine Angela aus. Angela: "Duuuuro, mooolto duuuuro" (Hart, sehr hart). Und sie lacht wie immer und quasselt wie ein Wasserfall, man kriegt kein Wort dazwischen.

Fazit: 78,5 km mit 2320 Höhenmeter rauf und runter - höchster Punkt auf der Keschhütte mit 2632 Meter über dem Meer, rauf und runter von Davos auf 1500 Meter Höhe - gigantisch, spektakulär, ein wahres Laufabenteuer - einen Tag, den man so schnell nicht vergessen wird - ein Muss um ein "echter Ultramarathonläufer" zu werden (so reizte Michael Hotzenplotz zum Mitmachen) - nächstes Jahr wieder? warum nicht? dann auf jeden Fall mit einem neuen Spruch für den Onkel Doktor - oben am Scalettapass - und nächstes Mal unbedingt ein Herzchen in den Schnee pinkeln (ha, das kann Skelett-auf-Rädern-mit-Haut-dran nicht).

Grüzi, Ihr Flachländler Powerschnägge
[Dr. Hans Drexler]

Altenberger Bobbahn-Marathon und Dresdner Hallenmarathon (sächsisches Doppel)

Ein doppeltes Jubiläum nutzte unser Dresdener Mitglied **Thomas Schiebel**, um den Läufern etwas ganz Besonderes zu bieten.

An seinem **50. Geburtstag**, dem 22.7.04 (Donnerstag), veranstaltete er in Altenberg im Erzgebirge einen wirklich ungewöhnlichen Marathon: In jeder der 6 Runden musste man die letzten 1300 m im Eiskanal (d.h. im Sommer natürlich Beton-Kanal) der Bobbahn aufwärts laufen. Da auch die übrigen 5,7 km der Runde nicht gerade flach waren, kamen insgesamt etwa 1400 Höhenmeter zusammen.

Der Bobbahn-Marathon wurde ein voller Erfolg. Der Bautzner René Strosny war nicht zu bremsen und gewann mit Streckenrekord in 3:19:49. 17 Sportler, darunter mit Han Frenken (Holland) und Vaclaw Krejsa (Tschechien) auch zwei ausländische Freunde, stellten sich der Herausforderung und meisterten die 6 Runden mit Bravour.

Am Abend waren dann die Läufer in Thomas Garten in Dresden zur gemütlichen Geburtstags-Grillparty eingeladen.

Auch für den nächsten Tag, den Tag seines **200. Marathons**, hatte Thomas etwas Ungewöhnliches zu bieten:

Am 23.7. trafen sich dann erneut 16 Hartgesottene zum 1. Dresdner Hallenmarathon in der Trainingshalle des DSC. Es ging über 211 Runden.

Vortageszweiter Andre Dreilich ließ sich nicht die Butter vom Brot nehmen und siegte souverän in 3:34:43 und gewann somit auch das „Sächsisches Doppel“ vor Steven Koch aus Erfurt und dem alten Fuchs René Wallesch aus Geesthacht, der

miteiner enormen Leistung noch viel Boden gutmachen und sich somit vom Platz 10. vom Vortag auf Rang 3 vorarbeiten konnte. Mit Marcel Heinig und Dr. Diethard Steinbrecher starteten auch 2 Cottbuser, die beim Bobbahn-Marathon nicht dabei waren und holten sich, da sie ja ausgeruht an den Start gingen, die Ränge 4 und 5.

Es ergibt sich folgende Wertung für das Sächsische Doppel:

Platz		Bobbahn (Pl.)	DSC-Halle (Pl.)	Gesamtzeit
1.	Andre Dreilich, Leipzig	3:46:15 (2.)	3:34:43 (1.)	7:20:58
2.	Steven Koch, 100MC, Erfurt	3:52:24 (4.)	3:58:36 (5.)	7:51:00
3.	René Wallesch, 100MC, Geesthacht	4:16:36 (10.)	3:36:11 (2.)	7:52:47
4.	Hans-Joachim Meyer,100MC, Hamburg	4:13:18 (8.)	4:07:48 (6.)	8:21:06
5.	Olaf Schmalfuß, Nürnberg	4:16:09 (9.)	4:10:00 (7.)	8:26:09
6.	Ekkehard Steuck, 100MC, Taubenheim	4:25:39 (11.)	4:18:25 (9.)	8:44:04
7.	Frank Berka, Hamburg	4:28:01 (12.)	4:23:43 (10.)	8:51:44
8.	Klaus Neumann, 100MC, Stuttgart	4:35:56 (13.)	4:16:44 (8.)	8:52:40
9.	Vaclav Krejsa, Prag (CZ)	4:09:39 (6.)	4:45:00 (14.)	8:54:39
10.	Thomas Schiebel, 100MC, Dresden	5:04:41 (14.)	4:38:28 (11.)	9:43:09
11.	Werner Frech, 100MC, Lahnuau	5:13:41 (16.)	4:38:58 (12.)	9:52:39
12.	Alfred Waßmer, 100MC, Wetzlar	5:13:38 (15.)	4:42:18 (13.)	9:55:56
13.	Günter Antoni, Buxtehude	5:18:18 (17.)	5:03:30 (15.)	10:21:48
	René Strosny, Bautzen	3:19:49 (1.)	-	
	Felix Kainz, Berlin	3:50:38 (3.)	-	
	Jürgen Teichert 100MC, Nürnberg	4:00:28 (5.)	-	
	Han Frenken, 100MC, Stein (NL)	4:12:45 (7.)	-	
	Marcel Heinig, Cottbus	-	3:45:34 (3.)	
	Dieth. Steinbrecher, Cottbus	-	3:55:51 (4.)	

ts / hjm

2. Hartwigsdorf-Marathon und Mecklenburger Doppel

Aller guten Dinge sind drei - und so organisierte Thomas Schiebel am Wochenende nach dem sächsischen Doppel gleich noch einen dritten Marathon, den 2. Hartwigsdorfer Marathon (am Ostrand des Müritz-Nationalparks), der wie im Vorjahr den Rostocker Nachtmarathon zum Mecklenburger Doppel ergänzte. Anders als im vorigen Jahr fand diesmal der Hartwigsdorfer Lauf nicht am Morgen vor dem Rostocker Lauf (also am gleichen Tag) statt, sondern am Morgen danach.

Mit René Wallesch siegte erwartungsgemäß der Vorjahressieger, der sich damit auch das "Mecklenburger Doppel" holte. Seinen Streckenrekord hat er knapp verfehlt, aber eine erneute Attacke für 2005 schon ins Visier genommen und falls 2005 Hartwigsdorf wieder veranstaltet, sein Kommen schon zugesagt. René, wir werden uns um Gegnerschaft bemühen, aber es wird nicht leicht werden für die Veranstalter. Bereits in der Vorwoche hatte René beim "Sächsischen Doppel", (ebenfalls von Thomas Schiebel und vom 100 MC veranstaltet) hinter Andre Dreilich (Leipzig) und Steven Koch (Erfurt) den Rang 3.

René finishte in Hartwigsdorf somit seinen 480. (!) Marathon. Seine Planung steht jetzt soweit, dass die "500" zum Alstermarathon fällig werden (er ist dann 32½ Jahre alt); also Insider aufgepasst, und Termin bitte unbedingt vormerken, um bei der Feier auch anwesend zu sein.

Zweiter in Hartwigsdorf wurde der Neustrelitzer Hans-Peter Machann; das ist der, der nur die Highlights läuft. Bisher hat er auf seiner Habenseite 3 gefinishte Marathons: New York, Athen, Berlin; Hartwigsdorf war eine würdige Fortsetzung dieser Serie.

Die Hartwigsdorfer Veranstaltung wurde abgerundet durch Läufe auf kürzeren Strecken, vor allem auf der Halbmarathondistanz. Hier starteten 24 Läufer, die zum großen Teil aus dem Dorf oder seiner näheren Umgebung kamen.

Mecklenburger Doppel

Platz	Name	AK	Rostock 31.7.2004	Hartwigsdorf 1.8.2004	Summe
1	Wallesch, René	M30	03:24:11	03:21:37 (1.)	06:45:48
2	Meyer, Hans-Joachim	M65	03:40:43	03:57:10 (3.)	07:37:53
3	Steuck, Ekkehard	M60	04:03:40	04:43:51 (7.)	08:47:31
1	v. Kocemba, Rosemarie	W60	04:19:40	04:58:15 (10.)	09:17:55
4	Hottas, Christian	M45	05:18:37	05:57:14 (11.)	11:15:51
2	Eichner, Sigrid	W60	05:48:53	06:22:07 (12.)	12:11:00

ts / hjm

Kaltenkirchener Doppeldecker am 14. und 15.08.2004

Beim 3. Kaltenkirchener Marathon hatte Veranstalter Arne Franck den Marathonsammlern etwas Besonderes zu bieten: Nachdem Stüde in diesem Jahr erstmals den bewährten Doppeldecker nicht angeboten hatte, war Kaltenkirchen den umgekehrten Weg gegangen und bot erstmals Marathons am Samstag und Sonntag an.

So hatten allein für den Samstags-Marathon 54 Teilnehmer gemeldet, von denen 45 dann auch das Ziel erreichten (8 Frauen + 37 Männer).

Tag 2 des ersten Kaltenkirchener Doppeldeckers präsentierte den Marathon-Hauptlauf mit 105 Finishern sowie einen Halbmarathon mit 208 Finishern.

Das Org-Team um Arne Franck, der nach seinem 2. Platz vom Vortag diesmal als Chef und Sprecher im Stadion blieb, verzeichnete Teilnehmer- und Finisherrekorde auf der ganzen Linie.

An den beiden Läufen nahmen jeweils 20 Mitglieder des 100MC teil, 16 davon an beiden Läufen.

Von den 31 Läuferinnen und Läufern, die den Doppeldecker erfolgreich absolvierten, gehörten gehörten übrigens 18 den Altersklassen M/W50 und älter an. 23 von 31 waren übrigens am zweiten Tag schneller als am ersten, eine Läuferin lief sogar am zweiten Tag ihre persönliche Marathon-Bestzeit.

Ergebnisse Doppeldecker 14./15.08.2004

Platz	Name	Verein/Wohnort	Pl. AK	AK	14.8.2004	15.8.2004	Summe
1	Madsen, Kaj M.T. (DEN)	Guderup Løbeklub/ Nordborg (DK)	1	M50	03:16:29	03:17:18	06:33:47
2	Reifschläger, Norbert	Kaltenkirchener TS/Kaltenkirchen (SF)	2	M50	03:21:34	03:19:43	06:41:17
3	Willems, Andre	100 Marathon Club/Troisdorf (NW)	1	M35	03:33:42	03:19:00	06:52:42
4	Butz, Andreas	Team Laufc./Obermichelbach (BY)	2	M35	03:29:45	03:27:45	06:57:30
5	Goede, Torsten	BSV Holborn HH/Hamburg (HH)	1	M40	03:38:05	03:39:35	07:17:40
6	Meyer, Hans-Joachim	100 Marathon Club/Hamburg (HH)	1	M65	03:43:28	03:37:37	07:21:05
7	Wacker, Willi	Horster LT/Horst (SH)	1	M45	03:39:46	03:43:29	07:23:15
8	Petersen, Harald	LTV Kiel-Ost/Kiel [100MC] (SH)	1	M60	03:50:44	03:33:03	07:23:47
9	Slaaf, Sjoerd (NED)	SV Friesl.,100MC/Groningen (NED)	3	M50	03:49:46	03:42:18	07:32:04
10	Neumann, Klaus	100 Marathon Club/Stuttgart (BW)	4	M50	03:56:23	03:54:09	07:50:32
11	Wallesch, René	100 Marathon Club/Geesthacht (SH)	1	M30	03:35:55	04:29:33	08:05:28
12	Ramthun, Martina	Lufthansa SV/Hamburg (HH)	1	W40	04:10:29	04:03:05	08:13:34
13	Lucchesi, Andreas	Aktiv Leben e.V./Amelinghausen(NI)	3	M35	03:56:01	04:25:36	08:21:37
15	Rehn, Sylvia	Hamburg (HH)	1	W30	04:20:59	04:03:05	08:24:04
14	Lo, Schek kee	100 Marathon Club/Hamburg (HH)	4	M35	04:20:59	04:03:05	08:24:04
16	Schey, Wolfgang	ATSV Stockelsdorf/Lübeck (SH)	5	M35	04:12:44	04:11:59	08:24:43
17	Koenig, Jörg	VfL Stade/Stade (NI)	1	M55	04:13:57	04:12:15	08:26:12
18	Dahl, Marianne	TSG Großburgwedel/Burgwedel (NI)	1	W60	04:13:57	04:12:56	08:26:53
19	Steuck, Ekkehard	100 MC/Taubenheim (SN)	2	M60	04:16:21	04:17:56	08:34:17
20	Schmid, Norbert	100 Marathon Club/Klein Nordende (SH)	5	M50	04:21:22	04:14:10	08:35:32
21	Rosieka, Helmut	LT Schönebeck/Bremen (HB)	2	M55	04:24:03	04:15:19	08:39:22
22	Wieneke, Peter	100 Marathon Club/Hamfelde (SH)	3	M55	04:22:37	04:20:02	08:42:39
23	von Kocemba, Rosemarie	TuS Holtenua Kiel/Kiel [100MC] (SF)	2	W60	04:27:41	04:22:28	08:50:09
24	Preisler, Horst	LAV Hamburg-Nord/Hamburg (HH)	2	M65	04:42:14	04:32:47	09:15:01
25	Schütte, Heinrich	100 M. Club/Nordstemmen (NI)	2	M45	04:49:01	04:31:16	09:20:17
26	Schwabe, Wolfgang	100 M. Club/Nordstemmen (NI)	6	M50	05:07:45	04:50:30	09:58:15
27	Jost, Karl-Heinz	TuS H/M Kiel / 100 MC/Kiel (SH)	3	M65	05:01:04	05:02:06	10:03:10
28	Lange, Hans-Jürgen	RTV Rellingen/Rellingen (SH)	7	M50	05:09:13	04:54:13	10:03:26
29	Heide, Heike	Bunde (NI)	1	W45	05:09:13	05:16:00	10:25:13
30	Hottas, Christian	100 Marathon Club/Hamburg (HH)	3	M45	05:43:23	04:51:36	10:34:59
31	Eichner, Sigrid	100 Marathon Club/Berlin (BE)	3	W60	06:09:36	06:03:14	12:12:50

5 Marathons an einem Wochenende (13.-15.08.04)

Christian Hottas hatte sich für das Kaltenkirchen-Wochenende wieder etwas Besonderes ausgedacht. Schließlich liegt Kaltenkirchen nicht so sehr weit weg von Hamburg und damit von den Teichwiesen. Wenn man morgens um 9:30 Uhr einen Marathon in Kaltenkirchen gelaufen hat, warum sollte man dann nicht abends in Hamburg-Volksdorf wieder einen laufen können? Und so schrieb Christian für Freitag, Sonnabend und Sonntag - jeweils 17:00 Uhr jeweils einen Marathon aus.

Klaus Neumann (100MC) aus Stuttgart finishte als Einziger diese 5 Läufe in 2½ Tagen, und zwar mit einer verblüffend konstanten Leistung:

3:55:46 + 3:56:23 + 4:05:45 + 3:54:09 + 4:10:55 = 20:02:58 h (4:00:36 h pro Lauf)

Am 13.8. wurde übrigens der Extremsportler **Stefan Schlett** genau **42 Jahre** und **195 Tage** alt. Grund genug für ihn, seinem **Marathon-Geburtstag** mit einem Marathon an den Teichwiesen zu begehen.

Der 2. Höhlenmarathon in Valkenburg a/d Geul findet am 9. Januar 2005 statt und der 10. Sechs-Stunden-Ultralauf in Stein am 6. März 2005.

Für beide Läufe kann man sich bereits anmelden. Das Anmeldeformular findet sich im Internet unter <http://www.taxifrenken.nl/inschrijving.html>.

Christian Hottas

**Longford/IRL - 3rd BMW Joe Duffy Longford Marathon am 29.08.2004 -
BARBARA SZLACHETKAs Marathon Comeback**

Der 3rd BMW Joe Duffy Longford Marathon im Herzen Irlands brachte am 29.08.2004 - 44 Tage nach ihrer schweren Darmkrebs-Operation und nur 92 Stunden nach der letzten OP, bei der ihr für die am 01.09. beginnende Chemotherapie ein Port-System eingebaut worden war - das **Marathon-Comeback von Barbara Szlachetka!**

Unsere quirlige Blondine war noch am Tag zuvor beim 3-km-Frühstückslauf durch die zentralirische Kleinstadt (40.000 Einwohner) sehr skeptisch gewesen, ob sie die volle Marathondistanz bereits wieder im Griff haben würde.

So stand also am Sonntag vorsichtiges Durchlaufen auf 1.) Finishen und 2.) eine Wunschzeit unter 6 Stunden an.

Vom Start weg lief sie zusammen mit den Chefs der 100MCs U.K. und Deutschland, Peter Graham und Christian Hottas. Bei Meile 11 musste dann bereits Peter abreißen lassen. Der "half way point" wurde in 2:14:32 h passiert. Danach nahmen Barbara und Christian vorsichtshalber ein wenig Tempo raus, liefen statt 10:20 - 10:40er Meilenzeiten noch 11:10 - 12:00er Meilen. Ab Meile 18 lief es dann wieder besser, die Meilenzeiten stiegen phasenweise wieder bis auf 10:52 min. Am Ende pendelten sie sich dann um 11:30 min ein, was ausreichte, um reichlich Läufer/innen einzusammeln.

Bei Meile 25 erhielt sie dann von Christian die Freigabe, um noch eine weitere Konkurrentin "einzukassieren". Dank einer tollen Temposteigerung finishte sie schließlich in 4:42:21 h. Die andere Frau folgte in 4:44 h, Christian in 4:46:10 h und Pter Graham in ca. 5:10 h.

100MC-ler Dieter Wolf - mit neuem Spitznamen "Prinz", weil er wie ein solcher beim Frühstück aussah - war bereits nach 4:07 h im Ziel, womit er möglicherweise seine Altersklasse gewonnen hat.

Weitere Ergebnisdetails sowie ein ausführlicher Bericht folgen in Kürze.

Nur soviel noch: Die "mad Germans" mit ihren verrückten Zahlen waren das Thema des Wochenendes in Longford! Und die Aufnahme in Longford war einfach super herzlich! Überall waren wir wärmstens willkommen! Eine supertolle

Post-Race Party mit irischer Tanzmusik bis nachts um 1 Uhr rundete das erlebnisreiche Irlandwochenende ab.

Nächstes Jahr unbedingt wieder!

- cho -

Christian Hottas

Warum läuft Barbara Marathon und liegt nicht einfach zu Hause und stirbt?

Die Tatsache, dass Barbara Szlachetka am vergangenen Sonntag, dem 29.08.2004, in Longford (Irland) ihren ersten Marathon nach der Krebs-Diagnose gelaufen ist, verursacht offenbar - vor allem in Polen - bei vielen Betrachtern Irritationen und Aggressionen:

Warum läuft Barbara Marathon, anstatt einfach zu Hause zu liegen und langsam vor sich hin zu sterben?

Verprasst sie vielleicht gar mit vollen Händen die gesammelten Spendengelder?

Um mit der zweiten Frage anzufangen:

1.) Die Flugtickets für den Flug von Hamburg nach Dublin und zurück im Wert von 69,90 Euro waren von Barbara bereits im März 2004 gekauft und bezahlt worden, also lange bevor sie von ihrer Krebserkrankung wusste. Die Bustransfers in Irland im Wert von 29 Euro hat sie selbst bezahlt. Die Übernachtungen bei einem Läufer in Longford waren kostenlos. Das Startgeld für den Marathon, den sie sich eigentlich gar nicht zugetraut hatte, hat Dieter Wolf am Freitag bezahlt, als "Ausgleich" für die kostenlosen Übernachtungen.

2.) Die Spendengelder werden in Deutschland von Dr. Jürgen Kuhlmeier und seiner Frau Ingrid verwaltet und stehen unter der Kontrolle unserer 100MC-Kassenprüfer. (Ich habe bewusst vermieden, irgendein Zugriffsrecht zu haben.) Die Spendengelder in Polen werden von der "Gazeta Powiatowa" bzw. dem Polnischen Roten Kreuz verwaltet. Zu keinem dieser Konten hat Barbara oder habe ich irgendeinen Zugriff.

Nun zur Beantwortung der ersten Frage:

Barbaras Therapie teilt sich in insgesamt 7 Phasen ein:

1.) Die Operation zur Entfernung des Colon-ascendens-Karzinoms sowie aller befallenen Lymphknoten im Bauchraum, die am 16.07.2004 erfolgreich erfolgte. Danach war Barbara wirklich sehr (!) geschwächt und psychisch wie physisch sehr angeschlagen. Erst nach 5 Tagen konnte sie die ersten Schritte gehen, und ich werde nie vergessen, wie unendlich mühsam und gequält dieses Gehen aussah.

2.) Die Erholungsphase nach der OP war zugleich ausgefüllt mit zahlreichen weiteren Untersuchungen und Gesprächen, um die Planung der optimalen Therapiestrategie im Zusammenwirken aller beteiligten Spezialisten voranzubringen. In diesem Zusammenhang war Barbara unter anderem am 03.08., vom 10. - 11.08. sowie am 13.08. und 19.08. in der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf. Dass dies eine Menge Kraft gekostet hat und eine erhebliche psychische Belastung dargestellt hat, versteht vielleicht nur der, der es miterlebt hat.

Um sie in dieser Phase immer wieder auf andere Gedanken zu bringen und vor allem seelisch wiederaufzurichten, war das Laufen neben unendlich vielen Gesprächen immer eine gute Hilfe:

- ihre ersten 2,6 km Gehen rund um die Teichwiesen am 07.08.,
 - ihre in 3 Abschnitten gelaufenen 15,9 km am 14.08. in Kaltenkirchen mit Rundenzeiten von 50, 43 bzw. 44 Minuten,
 - ihre erste Halbmarathondistanz an den Teichwiesen am 21.08. in 2:33 h
- waren wichtige Indizien dafür, dass es mit ihrer Erholung aufwärts ging und geht.

Barbara braucht diese Kraft, die sie auch aus dem Laufen gewinnt, dringend für ihren weiteren Kampf gegen den Krebs und vor allem, um die am 01.09. beginnende Chemotherapie gut zu bestehen! Der Longford Marathon, bei dem ich sie vom Start bis Meile 25 (von 26,2) begleitet und beobachtet habe, hat sie zu keiner Zeit überfordert oder für diesen Kampf gegen den Krebs geschwächt. Er hat ihr vielmehr sehr viel Glücksmomente und neue Kraft geschenkt, was sie auch sehr genossen hat!

3.) Die 1. Chemotherapie über 6 Wochen beginnt am 01.09. - wie gut sie sie übersteht, werden wir sehen. Sie ist jedoch bestens vorbereitet.

4.) Danach - voraussichtlich noch im Oktober 2004 - wird in der Universitätsklinik die Pfortaderembolisation stattfinden, bei der die Pfortaderäste, durch die das Blut vom Darm zur Leber hinfließt, teilweise verschlossen werden, natürlich die, die in die tumorbefallenen Lebersegmente führen. Die gesunden Lebersegmente werden daraufhin zu wachsen beginnen, ohne dass - nach der vorhergegangenen Chemotherapie - die Gefahr besteht, dass die Tumorzellen in den kranken Segmenten mitwachsen.

5.) Haben sich die gesunden Segmente genügend vergrößert, um eine ausreichende Basis für eine vollständige Leberregeneration zu bilden, erfolgt dann die Lebersegmentresektion, bei der die 4 kranken Segmente und das eine verdächtige Segment entfernt werden sollen. Wann diese OP stattfinden wird, ist noch unklar. Vielleicht in der ersten Dezemberhälfte.

6.) Nach der Segmentresektion und der damit verbundenen erheblichen Verkleinerung der Leber muss sich die Leberregeneration anschließen, bei der die verbliebenen gesunden Lebersegmente binnen 2-3 Monaten wieder zu einer normalen Leber heranwachsen.

7.) Schließlich wird eine 2. Chemotherapie folgen, die wahrscheinlich mit der ersten identisch sein wird.

Ob und wann Barbara während der Therapiestufen 3 - 7 imstande sein wird, überhaupt zu laufen, wissen wir nicht! Wir beabsichtigen jedoch, die für diese Zeitspanne bereits geplanten und gebuchten Kurzreisen gemeinsam durchzuführen, so dass Barbara wenigstens bei den Läufen als Zuschauerin dabei sein kann. Wo immer dies möglich und vertretbar erscheint, werde ich ihr helfen zu starten, - wie gesagt, ohne den Körper unnötig zu schwächen! Vielmehr einfach als positives, sie aufbauendes Erlebnis jenseits aller Wettkampfabitionen.

Es ist also damit zu rechnen, dass sie am 11.09. in Gardelegen auftaucht, am 26.09. in Berlin, am 10.10. in Istanbul und am 25.10. in Dublin!

Wer wirklich an ihrer Genesung interessiert ist, sollte sich nicht damit begnügen, gespendet zu haben. Er/sie sollte sich vielmehr auch freuen, sie in bestmöglicher Verfassung während der einzelnen Therapiephasen zu sehen.

Basia hat in den letzten sieben Wochen viel durchstehen müssen und hart gekämpft! Sie verdient jede sich bietende Chance - auch jede Chance für ein bisschen Glück oder ein positives Erlebnis.

Was sie nicht verdient, sind unqualifizierte Vorwürfe!

Christian Hottas

Liebe Leser,

Der Springer-Verlag und sogar der Spiegel wollen in Zukunft die Rechtschreibung anwenden, die vor der letzten Reform galt.

Die neue Rolle rückwärts wird ebenso wenig zu einer einheitlichen Rechtschreibung führen wie die Gegenreformation zu einer einheitlichen Kirche geführt hat. Ja, es ist schon so ein Ding mit verschlepten Reformen. Und die englische (an die wir uns allerdings bei der Schreibung unseres Clubnamens gehalten haben) oder gar die französische Rechtschreibung können auch kaum als Orientierung dienen.

Wir werden in der „100MC aktuell“ in der Regel weiter die neue international verabredete Schreibweise benutzen. In der Regel - und die Regel wird ja bekanntlich durch Ausnahmen bestätigt. Ich hoffe, dass der Sinn des Gesagten trotzdem in der Regel klar wird (vgl. nebenstehenden Kasten). *hjm*

So gehts auch

Afugrnod enier Stidue an der elingshcen Cmadribe Unvirestät ist eagl, in wleher Rienhnelfoege die Bcuhtsbaen in eniem Wrot sethen, das einzig wcihitge dbaei ist, dsas der estre und ltzete Bcuhtsbae am reihgiten Paltz snid. Der Rset kann ttolaer Bölsdinn sein, und du knasnt es torztedm ohne Porbelme lseen. Das ghet dseahlb, weil das mneschiche Geihrn nicht jeden Bchustbaen liset, sodnern das Wrot als Gnaezs. Wozu also noch Rechtschreib-reform? *Uwe*

Diedrichsen, Norderstedt

[Leserbrief aus dem Hamburger Abendblatt, 10.08.2004]

24-Stunden-Lauf in Schenefeld

Das 24-Stunden-Laufen kommt für 100MC-ler offenbar immer mehr in Mode. Obwohl keine 6 km entfernt ein neuer anspruchsvoller Marathon im hamburgischen Blankenese sein Debüt feierte, zogen etliche Mitglieder das 24-Std.-Rennen am 21./22. August im benachbarten schleswig-holsteinischen Schenefeld vor. Von den insgesamt 30 Einzelstärtern (6 Frauen, 24 Männer) gehörten gleich 11 zum 100MC.

In den ersten 7 Stunden war ein 2,2 km langer Rundkurs zu bewältigen, der durch das Stadion und ein überdachtes Einkaufszentrum führte, der Rest des Rennens fand ausschließlich auf der 400m-Bahn statt.

Auszug aus der Ergebnisliste:

Pl.	Name	Jg	Verein	AK-Platz	Meter
1	Jill Green 159.661	41	London Vidarians/ GBR	W60 1	
2	Else Bayer	39	Viersener TV	W65 1	142.264
1	Rudolf G. Kinshofer	54	AURA Australia / AUS	M50 1	200.859
2	Hans-Joachim Meyer	39	100 Marathon Club	M65 1	189.748
4	Davor Bendin	71	100 Marathon Club	M30 1	182.181
5	René Wallesch	72	100 Marathon Club	M30 2	178.785
6	Ole Sporleder	69	100 Marathon Club	M35 1	174.994
9	Norbert Schmid	50	100 Marathon Club	M50 2	163.957
10	Peter Wieneke	46	100 Marathon Club	M55 1	159.665
13	Hartmut Feldmann	51	100 Marathon Club	M50 3	146.083
15	Thomas Radzuweit	65	100 Marathon Club	M35 2	124.608
16	Schek kee Lo	66	100 Marathon Club	M35 3	122.383
18	Torsten Birnbach	68	100 Marathon Club	M35 4	115.998
19	Dieter Merker	66	100 Marathon Club	M35 5	112.010

hjm

Personalia

Werner Sonntag und **Johannes Mohr** nahmen in diesem Juni in der Schweiz zum 30. (dreißigsten!) Mal erfolgreich am Bieler Hunderter teil.

Barbara Szlachetka lief am Ostersonntag (11.4.) an den Hamburger Teichwiesen ihren 300. Marathon/Ultra. **Karl-Ernst Rösner** beging dieses Jubiläum im Juni (vgl. S. 15).

Nachdem **Dieter Wolf** und Jürgen Teichert ihren jeweils **200.** Lauf über mindestens 42,195 km bereits Anfang des Jahres absolviert hatten, feierten weitere Clubmitglieder dieses Jubiläum in enger zeitlicher Folge: Ihren 200. Marathon/Ultra liefen **Lothar Gehrke** am 18.4. in Hamburg, **Dr. Jürgen Kuhlmeier** am 24.4. bei der Harzquerung und **Ekkehard Steuck** am 2. 5. auf der Strecke von Königstein nach Dresden.

Thomas Schiebel nahm sein „200“-Jubiläum und seinen 50. Geburtstag zum Anlass, zwei originelle Marathonläufe zu veranstalten (s. S. 26).

Heinz Behrmann und **Alfred Waßmer** liefen ihren **100.** Marathon/Ultra beim Olympus-Marathon am 18.4. in Hamburg bzw. - besonders passend - am 11./12.06. beim **100ter** in Biel. Beide traten unmittelbar danach unserem Club bei.

Bei den Dreharbeiten auf der olympischen Marathonstrecke kam es zu einem beinahe fatalen Unfall: **Christian Hottas** wurde von hinten von einem vorbeirasenden PKW angefahren! Christian lief wie sonst ganz rechts auf dem weißen Fahrbahnbegrenzungsstreifen - plötzlich verspürte er einen heftigen Schlag an der linken Körperseite, und ein abgerissener PKW-Außenspiegel schepperte über die Fahrbahn. Ein Fahrzeug hatte mit mindestens 70 km/h (langsamer fuhr hier sicher keiner!) den 100MC-Läufer gleich dreifach erwischt: mit dem Stoßstangenende an der Außenseite der linken Wade, mit dem Außenspiegel an Po und Hüfte und mit dem Türholmen am linken Ellenbogen! Glück im Unglück: Es blieb bei schmerzhaften Prellungen und Blutergüssen an Wade und Po/Hüfte sowie einer Prellung und Schleimbeutelanschwellung am Ellenbogen.

Nicht auszudenken, was passiert wäre, wäre das Auto 20 cm weiter rechts gefahren.

Bei den Deutschen Meisterschaften im 24-Stunden-Lauf am 22./23.4.2004 siegten mit **Harald Petersen** (M60, 190,237 km) und **Hans-Joachim Meyer** (M65, 190,485 km) zwei 100MC-Mitglieder in ihren Altersklassen.

Der 100MC begrüßt die folgenden Mitglieder:

(163)	Alfred Waßmer , Aßlar-Werdorf
(164A)	Klaus Jatho , Hamburg
(165A)	Oliver Scheer , Hamburg

Inhalt

Bekleidungs-Sonderaktion	Seite 1
Adressen / Impressum	Seite 2
Zu diesem Heft	Seite 2
Spendenaufruf	Seite 3
Statistik Deutschland 100+ zum 30.06.2004	Seite 4
Statistik 1. und 2. Quartal 2004	Seite 9
Statistik 2. Quartal 2004	Seite 11
Kommentar zu den Statistiken	Seite 13
Clubkleidung	Seite 13
Bekleidungs-Sonderaktion	Seite 14
K.-E. Rösner, Jubiläumsmarathon	Seite 15
René Wallesch, 24-Std.-Lauf in Delmenhorst	Seite 15
Uli Schulte, 24-Std.-Lauf in Bad Lippspringe	Seite 16
40 Marathons in einem Jahr (<i>Jürgen Kuhlmei</i>)	Seite 17
J. Kuhlmei, St. Petersburg - White Night Mar.	Seite 19
J. Kuhlmei, Recklinghausen-Marathon	Seite 20
Powerschnecke in den Alpen	Seite 21
Bobbahn- und Hallen-Marathon, Sächsisches Doppel	Seite 26
Hartwigsdorfer Marathon , Mecklenburger Doppel	Seite 27
Doppeldecker in Kaltenkirchen	Seite 28
5 Marathons an einem Wochenende	Seite 29
Chr. Hottas, Barbara Slachetkas Comeback	Seite 30
Chr. Hottas, Warum läuft Barbara Marathon und liegt nicht einfach zu Hause und stirbt	Seite 31
Rechtsschreibung	Seite 34
24-Std.-Lauf in Schenefeld	Seite 34
Personalia	Seite 35
Inhalt	Seite 36