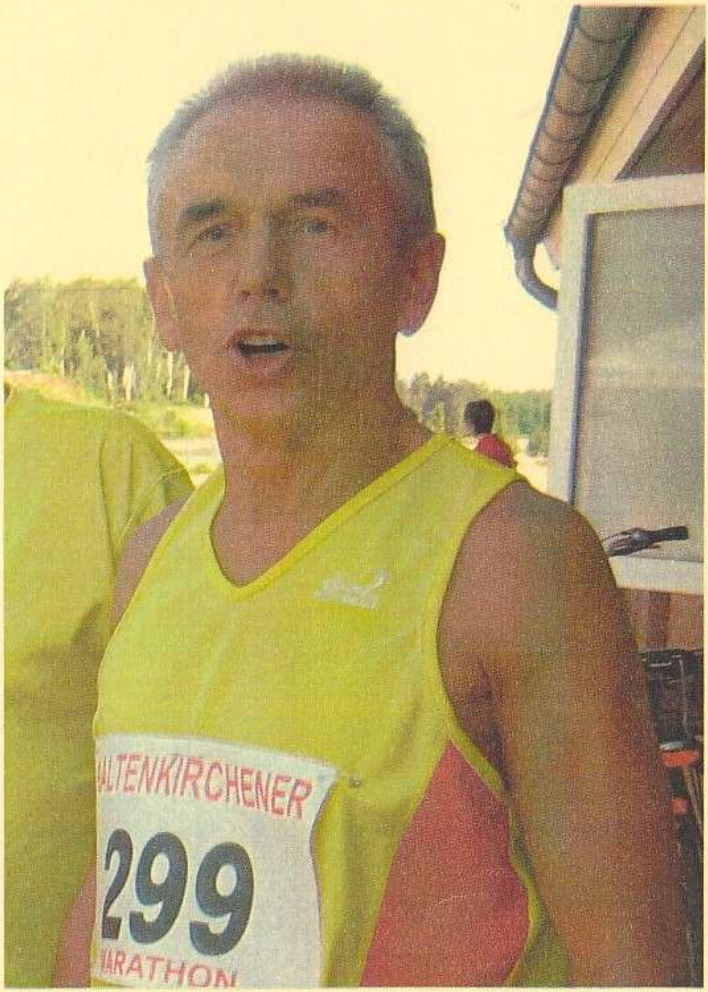
"100MC *aktuell*"

Clubzeitung des 100MC Jahrgang IX - 3/2007

11.04.1935 – 19.08.2007



HELMUT JUNG

"100MC *aktuell*"

Clubzeitung des 100MC Jahrgang IX – 3/2007

Inhalt

Inhalt / Impressum	- 2 -
Zu diesem Heft	- 3 –
Foto der Ausgabe	- 3 -
der Nachruf von Helmut Jung	- 4 -
Aktuelles	- 6 -
Erlebnisberichte International	- 13 -
Statistik 100MC	- 18 –
Statistik 400+	- 21 -
Personen	- 23 -
Ausschreibungen	- 23 -
New York	- 26 -
Adressen	- 27 -
Neue Mitglieder	- 28 –

Impressum

Veröffentlichung:	"100MC *aktuell*" wird seit Oktober 1999 in der Regel viermal jährlich veröffentlicht
Druck:	Reprographie der BTU-Cottbus
	Auflage "100MC *aktuell*" 3/07: 250 Exemplare
Nächstes Heft:	"100MC *aktuell*" 1/08 erscheint Ende Januar
	Redaktionsschluß: 15.01.2008
	Zuschriften bitte an Marcel Heinig

Liebe Mitglieder & Freunde des 100 MC´s Deutschland,

die Nachricht, dass unserer lieber Vereinskollege Helmut Jung und seine Frau Marianne Jung am 19.08.2007 ihren Verletzungen nach einer Auseinandersetzung erlagen, erschütterte nicht nur ihrer Bekannten und Freunde, sondern durch das Medieninteresse viele weitere Menschen in Deutschland. Man kann solche Vorfälle nicht mit vielen Worten beschreiben – darum bleibt mir nur zu sagen: Der Vorstand wünscht den Beiden eine sanfte Ruhe und den Angehörigen unser Mitgefühl.

Das neue Heft ist nun fertig und ich bedanke mich sehr herzlich bei meinen Co-Autoren! Ich hoffe, dass beim nächsten Heft weitere Mitglieder mir ihre Erlebnisberichte zusenden. Weiter wäre es schön, wenn ihr mir immer kurze Infos für den Personen-Newsteil zusendet, so dass dieser wieder besser ausgefüllt werden kann - also Mitglieder, die die erste 100 oder die zweite, dritte usw. voll haben – DANKE!!!

Zu guter letzt: Fürs neue Jahr habe ich mir übrigens nicht vorgenommen mehr, schnellere oder längere Läufe zu unternehmen, sondern unser Vereinsheft fristgerechter herauszubringen. ☺

Einen fleißigen Weihnachtsmann und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Marcel Nico Andreas Heinig

FOTO DER AUSGABE

Helmut Jung 11.04.1935–19.08.2007

EIN NACHRUF VON ARNE FRANCK

Am Sonntag, den 19.08.2007 wurden Helmut Jung und seine Frau bei einem schrecklichen Familiendrama in Kaltenkirchen durch einen Angriff der eigenen Tochter so schwer verletzt, dass es für beide keine Überlebenschancen gab. Die sehr intelligente, aber wohl seit längerer Zeit psychisch gestörte Tochter, die einige Zeit auf Hawaii lebte, attackierte nach der Tat noch ein paar Straßen weiter ihre beiden Geschwister und einen guten Bekannten. Die drei Personen überlebten zum Glück die Angriffe.

Helmut Jung aus Kaltenkirchen, der am 11.04.1935 geboren wurde, schien zu der Sorte Mensch zu gehören, bei denen das Altern irgendwann aufhörte. Bis zu seinem Tod präsentierte er sich als ungemein dynamischer und zäher Läufer, der an Hunderten von Volksläufen teilgenommen hat. War Helmut richtig motiviert, dann stand bei ihm auch in diesem Jahr, mit immerhin 72 Jahren, vorne immer noch eine drei bei seiner Marathonendzeit und damit lag er noch locker im Mittelfeld, obwohl er zum Teil bereits der älteste Teilnehmer der Laufveranstaltung war! Laufen war sein größtes Hobby, die Marathondistanz von 42,195 km wurde in den letzten Jahren zu seiner absoluten Lieblingsstrecke!

Als Mitläufer wunderte man sich ständig, wie locker er diese Strecke meisterte und wie schnell er nach seinen Läufen regenerierte. Erst 1985 startete Helmut im Alter von 50 Jahren zum ersten Mal bei einem Marathon (Bremen in 3:47 Stunden) und hat bis zu seinem tragischen Tod an insgesamt 192 Marathonläufen teilgenommen. Das man als begeisterter Sportler auch ein wenig von der Welt sehen kann, verdeutlicht ein kleiner Auszug seiner langen Liste mit den absolvierten Marathonläufen im In- und Ausland: Hamburg (komplett), Helgoland (komplett), Berlin, Brocken (Harz), Bremen, New York, Stockholm, Köln, London, Malta, Husum, Usedom, Potsdam, Kiel, Rostock, München, Beverstedt-Wellen, Flensburg, Jungfrauenmarathon (Schweiz), Reykjavik, Hawaii, Wendland, Wien, Aabenra (Dänemark), Aalborg (Dänemark), Silkeborg (Dänemark), Virklund (Dänemark), Assens (Dänemark), Bremerhaven, Hannover, LGT Alpin-Marathon (Liechtenstein), Schwarzenbek, Lübeck und natürlich Kaltenkirchen. So lief er beim Kaltenkirchener Marathon 2004 seinen 100. Marathon und plante seine Nr. 200 für den 2. Kaltenkirchener Herbstmarathon am 20.10.2007 ein. Dieses Etappenziel erreichte er jedoch nicht mehr!

Nur einmal musste Helmut in seiner Langlaufkarriere einen Marathonlauf vorzeitig beenden, was durch eine Fußverletzung ausgerechnet beim 2. Kaltenkirchener Marathon 2003 vor heimischen Publikum passierte. Helmut, der 1989 in Berlin mit 3:11:31 Stunden seine Bestzeit laufen konnte, holte zahlreiche Lauftitel für die Kaltenkirchener Turnerschaft nach Kaltenkirchen. Unter anderen wurde er ein paar Mal Landesmeister über die Marathondistanz, im Jahr 2006 norddeutscher Marathonmeister M70 und Staffelvizeweltmeister M70 über die Halbmarathondistanz. Auch sicherte er sich im vergangenen Jahr den Landesmeistertitel M70 bei einem 10.000 Meter Lauf auf der Bahn.

Mit Helmut, der in Kaltenkirchen ein größeres Dentallabor aufbaute, verliert die Laufszene sicherlich einen Ausnahmeathleten, der diese Sportart mit einem enormen Spaßfaktor und einer großen Fairness betrieb. Sein immer freundliches und zurückhaltendes Wesen machten ihn zu einem sehr beliebten Menschen in der Läuferszene, der sich z.B. auch als (heimlicher) Sponsor des Kaltenkirchener Marathon/Halbmarathon auszeichnete. Der entsetzliche Tod von Helmut und seiner Frau löste nicht nur bei den Sportlern seines Heimatvereins der Kaltenkirchener Turnerschaft, sondern auch durch seine Mitgliedschaft im 100 Marathon Club völlige Fassungslosigkeit in ganz Deutschland aus. Für viele Langstreckenläufer hatte Helmut durch seine außergewöhnliche körperliche und geistige Fitness und sein Auftreten eine Vorbildfunktion eingenommen.

Damit der Mensch und Sportler Helmut Jung nicht in Vergessenheit gerät, wird die Kaltenkirchener Turnerschaft den im Erholungspark für 2008 geplanten 3. Kaltenkirchener Herbstmarathon + Halbmarathon umbenennen! Ab dem nächsten Jahr wird diese Veranstaltung unter dem Namen „Kaltenkirchener Helmut Jung Gedächtnismarathon + Halbmarathon" präsentiert. Eine sicherlich nur kleine Geste für einen ganz großen Sportler!

Möge der Wind dich umschmeicheln, wenn du traurig bist,
die Sonne dich wärmen, wenn deine Seele friert.
Der Regen wasche deine Tränen aus deinem Gesicht,
wenn dich Verzweiflung überkommt.

Aktuelles

BEKLEIDUNG

SIGRID EICHNER

Liebe Mitglieder! Bei zahlreichen Läufen sieht man Euch schon in GELB. Aber es könnten mehr „Gelbe" sein, wenn Ihr alle Clubbekleidung hättet und wenn die, die welche haben, sie auch tragen würden.

Dies wollen wir ändern. Deshalb gibt es ab sofort ein erweitertes Bekleidungs-sortiment. Herr Hirschmann ist unser neuer Direktlieferant – er fertigt die Ware auch an – zu einem sehr günstigen Preis.

Die Firma PISO beflockt unsere Bekleidung nach unseren Angaben. Ihr könnt wählen zwischen 2 Möglichkeiten. Der Preis pro Flock beträgt 13,- Euro.

1. **100 MARATHON CLUB Deutschland**
   auf der Rückseite der Bekleidung,
   mit eurem Namen auf der Vorderseite links oder rechts,

2. Das **Clublogo** auf der Rückseite der Bekleidung.
   Auf der Vorderseite links oder rechts steht dann **100 Marathon Club** und bei Wunsch euer Name.

Wir bieten folgendes an:

-Repräsentationskleidung:

Bestellung bei Sigrid Eichner per E-Mail oder Post mit Angabe der dazu gewünschten Beflockung.

Diese Bekleidung – Name des Sortiments: STREAM – LINE - kommt von der Firma ERIMA. Die Produktion der Linie läuft aus; Es gibt diese Artikel deshalb zum Aktionspreis; Bitte bei Interesse sofort bei mir bestellen.

Ich bestelle sie bei 4 ALL SPORTS als Sammelbestellung.

Im Sortiment führen wir:

Trainingsanzug- Pres. Suit Anzug in den deutschen Größen 3 bis 8,

Longshirt in den deutschen Größen 4 bis 8,

Stream-Line-Longsleeve in den deutschen Größen 4 bis 8 (Funktionsshirt)

Regenjacke in den deutschen Größen 4 bis 10 (keine Funktionsjacke)

Auf Wunsch kann das Sortiment erweitert werden- Taschen, Mützen...

Wettkampfbekleidung: Diese Bekleidung liefert uns die Firma SKIN2 und jedes Mitglied bestellt sie direkt bei dem Lieferanten mit den dazugehörigen Angaben.

So funktioniert das: Unsere Webseite aufrufen, oben rechts steht in einem schraffierten Feld „Skin 2". Dieses Feld anklicken und dann auf Formulardruck klicken. Das Formular ausdrucken, ausfüllen und an Herrn Hirschmann senden.

- Herr Hirschmann fertigt die gewünschte Bekleidung an (das dauert etwas) und gibt sie an die Firma Piso zum Beflocken weiter.
- Die Bekleidung wird danach von Herrn Hirschmann an Euch verschickt.
- Der Preis für Bekleidung, Beflockung und Transport wird von Herrn Hirschmann im Lastschrifteinzugsverfahren eingezogen.
- Auf dem Bestellformular ist deshalb unbedingt der gewünschte Flock anzugeben.

Zu den Bestellnummern: Wir haben einen Katalog dazu erstellt, der leider noch nicht eingespielt ist. Deshalb hier die Beschreibung der einzelnen Teile mit den entsprechenden Bestellnummern. Es gibt das Singlet – wie bisher mit tiefem Rückenausschnitt – und das Singlet ohne Halsausschnitt hinten, ein Funktionsshirt mit kurzem und langen Arm, mit rundem oder

spitzem Halsausschnitt, auch mit Reißverschluß, mit eingesetztem Ärmel oder als Raglanärmel.
Alle Textilien der Oberbekleidung sind in der Grundfarbe gelb mit rotem Seitenstreifen und in schwarzer Beflockung (dies entspricht unseren drei Grundfarben – gelb, rot, schwarz -) gehalten. Das Material ist funktionsgerecht – Singlet: 64 % Coolmax, 36 % Polyester -, alle anderen Teile bestehen aus 80 % Polyamid und 20 % Elasthan.
Wir bieten alle gängigen Laufhosen an. Shorts mit Innenfutter, Miditights, Tights, Longtights. Alle Laufhosen können in der Grundfarbe gelb mit rotem Seitenstreifen oder auch in der umgekehrten Farbfolge rot mit gelbem Seitenstreifen erworben werden. Das Material ist Lycra – 80 % Polyamid, 20 % Elasthan - mit glatter Oberfläche. Nur die Shorts haben bei gleicher Materialzusammensetzung eine strukturierte Oberfläche genauso wie das Singlet und die anderen Oberbekleidungsteile. Alle aufgeführten Teile gibt es in den gängigen Größen S, M, L, XL für Damen und in S, M, L, XL, XXL für Herren.

Damen und Herren Running – Shirt, 1/1 Arm, RV, 27,90 Euro
10131 20131

Damen und Herren Running – Shirt, 1/2 Arm, RV, 24,90 Euro
10131 20131 (gleiche Bestellnummer Lang- oder Kurzarm angeben)

Damen Running – Shirt mit spitzem Halsausschnitt, ½ Arm,19,90 Euro
10127

Herren Running – Shirt mit spitzem Halsausschnitt, ½ Arm, 22,90 Euro
20128

Damen und Herren Raglan – Shirt mit rundem Halsausschnitt, rotem ½ Arm, 17,90 Euro, 10126 20126

Damen und Herren – Shirt mit rundem Halsausschnitt, 1/2 Arm
10125 20125

Damen und Herren Running – Singlet ohne Halsausschnitt hinten, 18,90 Euro
10144 20144

Damen und Herren - Singlet "Normal" mit Halsausschnitt hinten, 15,90 Euro
10143 20143

Herren Running – Short mit Innenslip, 18,90 Euro
10143

Damen und Herren Running – 1/1 Tight, 24,90 Euro
10660 20660

Damen und Herren Running – 1/2 Tight, 18,90 Euro
10880 20880

Damen Running – 1/4 Tight, 15,90 Euro
12890

Damen und Herren Winter 1/1 Tight (Innenmaterial angeraut) 29,00 Euro
10660 20660
einfarbig in rot, in gelb und in schwarz

Damen und Herren Winter Zip – Shirt (Innenmaterial angeraut) 39,90 Euro
10132 20132
Anfragen bitte an mich richten. Ich antworte gerne.

int. Berichte

TRANSE GAULE

DIETRICH EBERLE

In 18 Tagen von Roscoff an der Atlantikküste über 1150 km ans Mittelmeer nach Gruissan Plage

Noch im letzten Jahr konnte ich mir nicht vorstellen, an so einem Lauf teilzunehmen, geschweige denn, ihn erfolgreich zu beenden. Wie bin ich darauf gekommen? 2006 habe ich mit Achim Barthelmann am Fulda-Höhenlauf von Harald Heyde teilgenommen und wir haben abends beim Bier oft über Deutschland- und Trans-Europa-Lauf geredet, an denen Achim organisatorisch maßgeblich beteiligt und verantwortlich für die Streckenführung ist. Das geht einem dann ein paar Monate durch den Kopf und man überlegt, wie das laufen könnte. Dann hörte ich von Günter Meinhold, daß er am Transe Gaule teilnehmen wollte. Das bestärkte mich noch zusätzlich, zumal der Deutschlandlauf von meiner dienstlichen Urlaubsplanung bei der Hamburger Hochbahn her nicht in 2007 möglich war. Ende März habe ich mich dann bei Jean Benoit Jaouen für die Frankreich-Durchquerung angemeldet, nachdem ich mir das alles im Internet genauer angesehen hatte. Die Meldeliste enthielt auch schon 14 deutsche Läufer, davon viele 100 MC Mitglieder. Meine Vorbereitung war im Grunde schon vorher angelaufen mit relativ vielen Marathons mit hohem Ultra-Anteil, LüHa Fun Run im Februar, dann Rennsteig Langer Kanten, MUM Ultra-Serie in Tschechien, zwei 24h Läufe, Wildbahn-Etappenlauf. Beim Start des Transe Gaule hatte ich dann immerhin 49 Marathons incl. Ultras in 2007 beendet, mein Gewicht um 8 kg reduziert und in den letzten Wochen das tägliche Training eingeführt.

Am Montag, dem 13.08. frühmorgens ging mein LH-Flug nach Paris Charles de Gaulle und weiter mit dem TGV (Train Grande Vitesse) über Rennes nach Morlaix. Sigrid Eichner war gleichzeitig eingetroffen und wir wurden mit dem Auto abgeholt, so daß wir ca. 18 h in der Turnhalle in Roscoff eintrafen. Es waren schon einige Läufer, der Organisator J.B. , Betreuer und Helfer da. Schlafsack und Isomatte auspacken, und abends erste Besichtigung von Roscoff, direkt am Atlantik / Ärmelkanal liegend. Am nächsten Tag hat man noch Gelegenheit, sich mental auf den Lauf einzustellen, nicht zuletzt auch bei der Vorstellung der 40 Starter und der vielen Helfer. Abends gemeinsames Essen im Restaurant Angleterre.

Endlich, am Mittwoch, 15. August um 8 h bei Hochwasser erfolgt der Start am Hafen durch den Bürgermeister. Alle Teilnehmer werden noch einmal kurz vorgestellt. Ich fülle eine kleine Flasche mit Atlantikwasser, die ich über alle Etappen mit mir zum Ziel bringen will. Die ersten 6 km werden ohne Zeitnahme gemeinsam zurückgelegt bis nach St. Pol de Leon, J.B.´s Heimatstadt. Dort erfolgt der Start mit Zeitnahme und bei teils sonnigem Wetter laufen wir die erste Etappe nach Plounevezel über gesamt 68 km. Danach läuft alles so oder ähnlich ab wie bei allen folgenden Etappen: Zieleinlauf in Plounevezel auf dem Marktplatz gegen 16:30 h durch das rote Transe Gaule Zieltor, es gibt Bier und Cola, dann eventuell ein Finisher-Foto, zu Fuß oder ggf. mit Autotransfer zur Halle, das Reisegepäck (bei mir großer und kleiner Rucksack) nehmen, Schlafplatz in der Halle belegen (wenn man Glück hat, bekommt man noch eine Turnmatte als Unterlage), duschen,

gleichzeitig die Laufkleidung durchwaschen und zum Trocknen aufhängen. Nun setzt man sich an die von den Helfern aufgebauten Tische, nachdem man sich ein Bolino (so ähnlich wie 5-Minuten-Terrine) zubereitet hat. Bei Bedarf kühlen der Achillessehne usw. mit Eisbeuteln. Nächste Station Massage bei Monique, sehr zu empfehlen! Dann bin ich immer noch losgegangen, um mir die Stadt anzusehen und Postkarten zu schreiben. Außer mir konnte sich dazu nur noch Ulrich Zach regelmäßig aufraffen. Nach dem Zieldurchlauf aller Teilnehmer (das hat sich hingezogen!) hat J.B. immer sehr schnell die Tages- und Gesamtwertung auf dem LapTop erstellt und ausgehängt sowie ins Internet gestellt, so daß leider Gott sei Dank alle lieben Laufkollegen in Deutschland sehen konnten, wie gut oder schlecht man die durchschnittlich 63,8 km langen und 820 Höhenmeter enthaltenden Etappen bewältigt hatte. An jedem 2. Tag ging man dann auf eigene Faust in Gruppen, die sich zusammenfanden, in ein Restaurant zum Essen, vorzugsweise Italiener oder französische Küche.

Bei unserem Holländer Bram lief das folgendermaßen ab: Er macht der Bedienung mit mehr oder weniger gutem Französisch klar, daß er 2 Pizzas essen wolle, und zwar erst eine Pizza z.B. mit Salami, und wenn die alle ist, dann soll die nächste, z.B. Quattro Stagioni, serviert werden. Ich habe manchmal auch 2-fach bestellt, z.B. Steak mit Pommes und dann Nudeln. In einigen Lokalen kennt man das schon aus den Vorjahren, aber manchmal dachten die, wir spinnen. An den übrigen Tagen gab es gemeinsames Essen in der Halle oder im Restaurant. Es war empfehlenswert, um 21 h, spätestens um 22 h im Schlafsack zu liegen.

Denn: Am nächsten Morgen um 4:45 h klingelt der Wecker bzw. piept die Uhr, um 5 h geht das Licht an, dann frühstücken, Zähne putzen, Schlafsack einrollen, Sachen packen und abgeben, Briefing um 6:15 h mit Infos zur heutigen Etappe (wo sind die Verpflegungsstellen -alle 10 bis 15 km-, wie ist das Höhenprofil, gefährliche Passagen durch Autoverkehr usw.).

Um 6:30 h ist der Start immer dort, wo am Vortag das Ziel war. So durchläuft die Transe Gaule – Karawane auf den ersten Etappen also die rauhe Bretagne mit den Stationen Pontivy, Guer (75er Etappe), Chateaubriant (sehr schönes Schloß), St. Georges sur Loire. Nach dieser 5. Etappe hat sich das Feld bereits auf 36 reduziert, und es sollten schließlich in Gruissan Plage noch 31 von 40 gestarteten Ultras ankommen.

Kleine Auswahl der Ursachen: Totale Erschöpfung, Leistenbruch, Knöchel verstaucht, Entzündung am Schienbeinansatz, dickes Knie. Die 6. Etappe beginnt mit der Überquerung der Haupt- und Nebenarme der Loire, dann hinauf in die Weinberge. Es gibt jeden Tag mindestens irgendeine Besonderheit. In Angles sur l´Anglin nach der 8. Etappe finden wir die „härteste" Dusche der Tour vor: Ein Gartenschlauch mit kaltem Wasser. Ja, nur die härtesten kommen durch! Nach der 11. Etappe in Peyrelevade werden wir alle vom Bürgermeister im Gemeindehaus zu einem kleinen Begrüßungstrunk (kam öfter vor) und anschließendem reichhaltigem Essen incl. Rotwein eingeladen. Nach dem Einstieg in das Massif Central ist das hier aber auch die schmutzigste Halle (keine Matten), also eine möglichst großflächige französische Tageszeitung kaufen und unterlegen. Ja, nur die härtesten..... Auf Etappe 13 nach Aurillac überlaufen wir den höchsten Punkt der Tour, den Col de Legal, 1231 m, bei Temperaturen um 30°. Die 16. Etappe enthält dann ein paar km vor dem Ziel die lang ersehnte 1000 km-Marke. Am nächsten Tag nach St. Pons de Thomieres wird den 31 Gaulisten noch einmal alles abverlangt, diese 70 km- Etappe mit der höchsten Höhendifferenz bietet + 1300 –1340 Hm. Das fällt nicht nur mir heute schwer bei mehreren Anstiegen auf ca. 900 m, dann noch ein starkes Schlußgefälle von ca. 10 km Länge. Die 18. und letzte Etappe wird uns nun am Sonnabend, dem 1. September endlich wieder ans Meer führen, über einen Paß hinab, durch Weinfelder, es wird immer flacher, viele endlose km führen an einem schönen, aber fürchterlich geraden Kanal entlang, und die 72 km scheinen nicht enden zu wollen. Dann sieht man den Ort Gruissan mit der markanten Burgruine vor sich, aber Gruissan Plage befindet sich noch dahinter, es geht eine lange Promenade entlang, bis endlich das rote Zieltor des Transe Gaule auf dem breiten Sandstrand die Finisher würdig begrüßt, zusammen mit den Betreuern, Helfern und schon angekommenen Läufern.

Nach dem Zieldurchlauf überreicht J.B. mir das Finisher-T-Shirt mit einem * Stern (1x gefinisht). Nun kommt noch ein großer Moment. Ich gieße das Wasser aus Roscoff aus der kleinen Flasche feierlich ins Mittelmeer und fülle die Flasche zum Andenken mit Eau Mediterranaire. Heute ist alles etwas anders, zunächst wie immer das Lager in der Halle aufschlagen und duschen, eine Kleinigkeit essen und trinken. Dann aber: Die Siegerehrung! Alle Finisher bekommen das große Transe Gaule- Abzeichen und viel Anerkennung, noch mehr wird fotografiert, danach das Abendessen bei gutem Wetter draußen auf dem Vorplatz, Paella und reichlich Rotwein. Die Stimmung ist gut wie während aller Etappen. Morgen früh dürfen wir alle endlich mal wieder etwas länger schlafen und dann gemütlich in der Boulangerie frühstücken. Meine Rückkehr nach Deutschland ist erst für Montag vorgesehen und so suche ich mir ein Hotelzimmer, was nicht schwer ist, denn die Franzosen haben zum Ende der Sommerferien geschlossen

und fluchtartig den Ort verlassen. Ich besichtige die Burgruine auf dem Felsen inmitten von Gruissan, schreibe noch ein paar Kartengrüße und lasse es mir gut gehen. Abends zum Abschluß noch ein gutes Essen im Straßenrestaurant. Am 3. September morgens verabschiede ich mich mit dem Bus endgültig vom Transe Gaule und fahre nach Montpellier. Der TGV bringt mich schnell nach Paris Charles de Gaulle, um 19:30 h fliege ich nach Hamburg, Gunla holt mich ab und wir gehen in Hittfeld noch ins Restaurant, natürlich zum ..... Italiener.

Alle Ergebnisse und viele Informationen über den Lauf und die Teilnehmer findet man unter www.yanoo.net, dann links auf „Transe Gaule 2007" klicken

TITICACA – MARATHON

DR. JÜRGEN KUHLMEY

Im Rahmen eines Etappenlaufes durch Südamerika werden Läufe von www.andesadventures.com in großen Höhen angeboten. Über die Akklimatisations-Läufe hatte ich schon unter Atakama-Marathon auf der 100MC-Homepage berichtet. Letzter Höhepunkt war ein Lauf um die Insel Incahui auf dem 3670 m hohen und in Urzeiten entstandenen Salzsee von Uyuni in Bolivien.

In Uyuni tauschten wir die Landrover gegen einen Überlandbus, der uns auf verstaubten und kurvenreichen Strassen des Altiplano nach Potosi brachte. Potosi ist bekannt durch die dortigen Silbervorkommen und durch die Herstellung in früheren Zeiten der spanischen Silber-Münzen. Der dortige Monte de la Plata mit einer Mont Blanc-Höhe von 4.800 m war vor 10 Jahren der Einstieg in eine Bergtour mit dem Alpenverein mit dem Abschluss der Besteigung des 6008 m hohen Berges Uturuncu. Mit dem Flieger ging es anschließend weiter nach La Paz mit dem höchsten Flughafen der Welt in einer Höhe von 4.100 m. Nach dem Besuch einer Ausgrabungsstätte aus der Vor-Inka-Zeit ging es endlich nach Copacabana am Titicaca-See (grauer Puma) in 3.830 m Höhe.

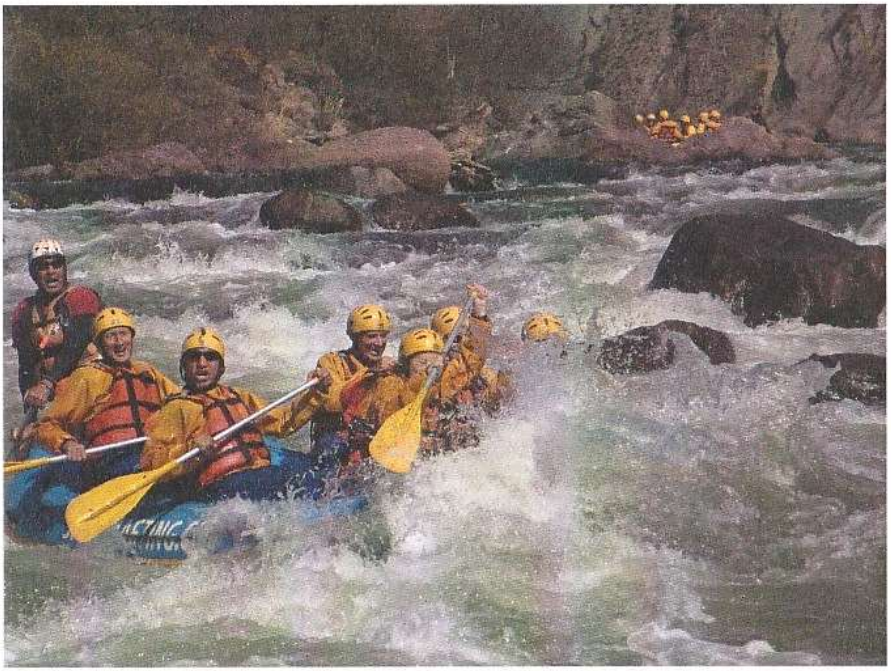
Ein eigens gechartertes Schiff brachte uns in den Morgenstunden zu der Insel Isla del Sol(Sonneninsel), wo der Start des Titicasca-Marathon in 4.000 m Höhe sein sollte. Die Strecke bestand aus einem Rundkurs von 21 km vorwiegend in der Bergregion der 15 km langen Insel, aber auch mit Passagen in See-Höhe (hier 3.830 m). Der Kurs ging über Stock und Stein, mit teilweise steilen Passagen, am Strand entlang und durch kleine Inka-Dörfer. Bereits das Umziehen erhöhte die Atemfrequenz, wie sollte man da noch laufen?

Insgesamt gingen 21 Läufer an den Start. Es sollten möglichst 2 Runden mit Schleife für die 42,2 km gelaufen werden, mindestens jedoch 1 Runde. Mehrere Läufer hatten bereits an dem Badwater-Lauf in den USA teilgenommen und hatten einschlägige Erfahrungen. Mit meinen 300 Marathon und meinen 3 mal 100 km kam ich mir fast wie ein Anfänger vor. Es gab auch nur eine Verpflegungsstelle nach ca.10 km bzw. einer halben Runde, so dass genügend Reserven mitgenommen werden mussten. Jedoch die Strecke machte den meisten sehr zu schaffen, besonders an den Steigungen, so dass die meisten froh waren, als sie die erste Runde geschafft hatten.

Nur 2 Läufer wollten es genau wissen und starteten zur 2. Runde. Gestattet war dies nur Läufern, die noch vor

Dunkelheit diese 2. Runde zu beenden im Stande waren Da ich gut im Rennen lag und noch nicht völlig erschöpft war, nahm ich diese einmalige Herausforderung an. Ich brauchte 1 Stunde länger als für die erste Runde und beendete diesen Titicaca-Marathon in 8:22 Stunden, gerade noch rechtzeitig vor dem Limit. Ein 38 Jahre alter Läufer, brauchte nur 6:15 – auch alle Achtung. Ich war immerhin 2 ½ mal so alt wie er. Meine Zeit entsprach meiner Zeit vom Mont-Everst-Marathon, bei dem ebenso eine positive Höhe von ca. 2.000 m zu überwinden war. Für mich war dieser Titicaca-Marathon eine einmalige Erfahrung, da ich zum einen erstaunt war, in einer Höhe von 4.000 m auf einem schwierigen Kurs einen Marathon laufen zu können und zum anderen nun auch einen Marathon in Bolivien neben Argentinien, Chile und Brasilien gelaufen war. Allerdings gefiel dies Moctezuma nicht und seine Rache war fürchterlich. Durch die Anstrengung war mein Immunsystem danieder und Moctezuma hatte leichtes Spiel mit mir. Dennoch genoss ich die weitere Reise zu den „schwimmenden Inseln „ des Titicaca-See. Allerdings bewahrte mich Moctezuma auch vor dem letzten und schwierigsten Lauf durch das Colca-Tal, dem 100 km langen und dem tiefsten Canyon der Welt. Bei der anschließenden Siegerehrung blieb mir daher auch kein Preis, sondern als einziger Deutscher „durfte" ich wie alle anderen Nationen auch die eigene Nationalhymne alleine singen.

Ein unvergesslicher Etappenlauf, besonders der eindrucksvolle Abschluss bei unseren peruanischen Freunden.



GUAYAQUIL–MARATHON

MICHAEL WEBER

Den Höhepunkt der Saison 2007 bildete für mich die Ecuador Reise. Diese Reise bestand im wesentlichen aus drei Abschnitten.

Zunächst ging es nach Guayaquil mit dem 3. Guayaquil Marathon, dann auf eine kleine Kreuzfahrt zwischen den Galapagos Inseln und zuletzt in das Hochland mit der Hauptstadt Quito auf 2.850 Metern Höhe.

Am 4. Oktober flogen wir über Madrid nach Guayaquil, der mit 2,6 Millionen Einwohnern größten Stadt Ecuadors, die damit ungefähr doppelt so viele Einwohner hat, wie die Hauptstadt Quito. Galt Guayaquil neben Quito bis vor wenigen Jahren noch als gefährliches Pflaster, hat sich die Hafenstadt am Rio Guayas inzwischen mächtig herausgeputzt. Die Uferpromenade Malecón 2000 lädt mit zahlreichen kleinen Lokalen zum Schlendern ein. Integriert ist eine Einkaufspassage mit zum Teil sehr schicken Läden. Auch ein botanischer Garten, wo es in allen Farben blüht, ist an diese Promenade angegliedert. Auch für die Kinder wurde einiges getan. Neben Spielplätzen gibt es eine kleine Bahn und man kann kleine Kähne in einem Teich fernsteuern. Der Malecón 2000 endet mit einem Imax Kino. Große Freiflächen bieten genügend Platz für verschiedene Veranstaltungen. Geht man weiter sieht man vor sich die Hügelkuppe Cerro Santa Ana. Zum Leuchtturm ganz oben auf der Hügelkuppe führen über 400 Treppenstufen, jede einzeln nummeriert, durch das restaurierte Barrio Las Penas, das mit seinen bunt bemalten Holzbauten koloniales Ambiente bewahrt, in dem die Stadt ihren Ursprung hat. Vom Leuchtturm aus genießt man einen herrlichen Ausblick über die Hafenstadt.

Für unsere Verhältnisse ist Ecuador preiswert. Wenn überhaupt irgendwo Eintrittsgelder verlangt werden, fallen diese sehr gering aus. Ein Abendessen bekommt man für ungefähr 5-6 USD, ein Bier oft schon für 1 USD. Von großem Vorteil dabei ist, dass Ecuador keine eigene Währung hat, sondern vor einigen Jahren den US-Dollar als Zahlungsmittel eingeführt hat.

Am Vorabend des Marathons lädt der Veranstalter zu einer Pastaparty in das Restaurant Granchef ein. Das reichhaltige Büffet lässt fast keine Wünsche offen und ist auf jeden Fall empfehlenswert. Auch zwei junge Damen setzen sich zu uns an den Tisch. Ich habe den Eindruck, dass es schnelle Frauen sind und tatsächlich sitzt mir mit Sandra Ruales eine Läuferin gegenüber, die am olympischen Marathon in Athen teilgenommen hat. Sie wird den Guayaquil Marathon als 2. Frau in 2:50:24 beenden.

Der Marathon startet bereits um 5:00 Uhr morgens am „Puente 5 de Junio" und führt zunächst auf der „Av. 9 de octubre" in einer Schleife durch das Zentrum, vorbei am Malecón 2000 und dann durch einen Tunnel in den Stadtteil Atarazana. Nach dem Wendepunkt geht es durch einen weiteren Tunnel zurück. Ich war froh, wieder an der frischen Luft zu sein, denn in den Tunnels war die Luft sehr stickig. Nach 10 Kilometern kommt das Feld wieder am Start vorbei. Die 10 km Läufer sind nun am Ziel. Inzwischen ist es hell geworden, aber es ist bedeckt und wird es zum Glück auch während des ganzen Marathons so bleiben. Die Temperaturen pendeln sich um die 21°C ein und es ist gar nicht schwül, wie es laut Reiseführer zu befürchten war. Gleich danach der erste Brückenanstieg auf den zweiten Streckenabschnitt durch die Stadtteile

Ferroviara und Bellavista. Ca. einen Kilometer vor dem Wendepunkt kurz nach km 16 laufen wir vorbei am Fußballstadion des Heimatvereins S.C. Barcelona. Am Ende dieses Streckenteils passieren wir wieder die Startlinie. Die Halbmarathondistanz ist nun bewältigt. Für uns Marathonis folgt nun der 3. Abschnitt. Auf der Av. Carlos Julio Arosemena geht mir aber schon bei km 23 die Luft aus. Ist es der Kreislauf, die frühe Startzeit oder das vernachlässigte Training? Ich mache eine längere Gehpause, bis ich bei km 29 wieder versuche in den Laufrhythmus zu kommen.

Tatsächlich läuft es jetzt immer besser und so kann ich Boden gutmachen. Wendepunkt kurz nach km 30 und dann vorbei am „Templo Mormon" im Stadtteil Urdesa Norte. Durch die Stadtteile Kennedy und Urdesa geht es jetzt wieder zurück und dem Ziel entgegen. Bisher war die Strecke im Wesentlichen autofrei, doch das hintere Feld hat jetzt ein wenig mit dem Verkehr zu kämpfen.

Er ist keine große Behinderung und dennoch lenkt er mich derart ab, dass ich mich bei km 41 verlaufe, nach rechts abbiege, anstatt geradeaus weiter zu laufen. Doch zufällig blicke ich zurück und werde durch eine Läuferin auf meinen Fehler aufmerksam gemacht. Nur wenige Sekunden hat das gekostet, nicht weiter schlimm. Im Ziel hält die Uhr bei 4:45:09, einer Zeit, mit der ich dann doch sehr zufrieden war

.Tags darauf fliegen wir mit der Aerolineas Galapagos nach Baltra und werden von dort aus per Shuttlebus zu den Kreuzfahrtyachten gebracht, wo bereits ein Schlauchboot auf uns wartet und uns zu unserer Yacht bringt, die für die kommenden Tage unser Zuhause ist. Nun erleben wir die Vielfalt der Flora und Fauna dieser fremden Welt der Leguane und Riesenschildkröten. Letzteren verdanken die Inseln übrigens ihren Namen (spanisch: galápago = Schildkröte). Wir landen an verschiedenen Inseln an. Die Tiere lassen sich durch uns nicht stören und können daher in Ruhe und aus nächster Nähe beobachtet werden. Beeindruckende Erlebnisse. Auf der Insel Santa Cruz hat sich mit der Ortschaft Puerto Ayora ein kleines Touristenzentrum entwickelt mit Hotels, zahlreichen Restaurants, Bars und Souvenirläden.

So etwas hatte ich hier nicht erwartet und es gibt sogar ernsthafte Pläne, hier im Februar 2009 einen Marathonlauf durchzuführen. Wir besuchen die Darwin Station, wo die Riesenschildkröten aufgezogen werden, um diese dadurch vor dem Aussterben zu retten. Anschließend können wir diese außer in Zoos nur auf Galapagos anzutreffenden Riesen so zu sagen auf freier Wildbahn beobachten, wobei das Ganze dennoch ein Park ist und die Tiere daher keine unbegrenzte Freiheit genießen.

Der dritte Teil dieser Reise führt zunächst in die Hauptstadt Quito, die mit 2.850 Metern schon recht hoch gelegen ist. Mit Kopfschmerzen wache ich daher am ersten Morgen auf. Nehmt alle eine Tablette Aspirin, rät uns der lokale Reiseleiter. Tatsächlich ließ sich damit die Höhe sehr gut aushalten. Unser Hotel lag im Vergnügungsviertel Mariscal mit seinen zahlreichen Lokalen. Die Altstadt, die älteste der südamerikanischen Hauptstädte, mit über 100 Kirchen, 55 Klöstern, Bürgerhäusern, Straßen und Plätzen hat wie keine andere Aussehen und Ambiente einer Kolonialstadt bewahrt. Vom Panicello aus, einem kleinen Hügel im Zentrum der Stadt, auf der eine riesige Engelsstatue errichtet wurde, genießt man eine gute Aussicht auf die Stadt und die

umliegenden Berge. Noch höher kommt man mit der Seilbahn Telerifiqo auf den 4.100 Meter hoch gelegenen Guagua Pichincha. Etwa 45 Autominuten nördlich von Quito befindet sich das Äquatordenkmal. Hier teilt der Äquator das Land in die südliche und nördliche Halbkugel. Der Äquator, der dem Land Ecuador seinen Namen gab, ist nicht einfach nur der Breitengrad 0, sondern er hat tatsächlich mehrere verblüffende Eigenschaften, die dort auch demonstriert werden. So ist es fast unmöglich, direkt auf der Äquatorlinie mit geschlossenen Augen auf gerader Linie zu laufen, der Gleichgewichtssinn wird hier getäuscht. Auch der Abfluss des Wassers aus einem Becken zeigt hier keine Drehrichtung, während nur knapp zwei Meter rechts oder links das Wasser im bzw. gegen den Uhrzeiger dreht. Auch gelingt es mit wenig Mühe, ein Ei zum stehen zu bringen. Verblüffende Experimente.

Wir erleben am Samstag den Markttag in Otavalo, gut 100 km von Quito entfernt. Hier kann man neben zahlreichem Krimskrams, T-Shirts, Ponchos, Hüten, Webteppichen oder goldfarbenen Schmuckketten auch Gewürze und Obst, sowie Fleisch kaufen oder gleich an Ort und Stelle verzehren. Wir besuchen auch eine Wohnung einer einheimischen Familie. Fast überall werden Meerschweinchen gehalten, die hier als Delikatesse bekannt sind.

Wir übernachten in der Hacienda Pinsaqui, unweit von Otavalo. In dieser 1790 erbauten Hacienda hat schon Simon Bolivar genächtigt. Die großen Zimmer mit zum Teil Kaminfeuer und rustikalen Türen mit riesigen Schlüsseln versetzen einen in eine andere Zeit. Eine Wanderung an der Lagune Cuicocha „Meerschweinchen-see" auf rund 3.200 Metern Höhe runden diese Erlebnisreise ab. Die Wanderung ist zwar angesichts der Höhe recht anstrengend, bietet aber einen interessanten Einblick in die Flora, die auch auf dieser Höhe noch recht umfangreich ist.

PALERMO–MARATHON

DIETRICH EBERLE

Vom 04. bis 09. Oktober waren wir mit einigen 100 MC´lern in Chicago beim Hitze-Marathon, siehe Jürgen Kuhlmey´s Bericht. Gleich nach meiner Ankunft in Hamburg ging es mit der Bahn nach Hannover, und am Donnerstag, dem 11.10. morgens nach Palermo zum Supermarathon 50 km. Die Hotelanlage Citta del Mare liegt an der Nordküste sehr schön in einer weiten Bucht, und bei einer Wassertemperatur von 23° kann man im Mittelmeer die Muskeln lockern. Freitag gab es eine Halbtagestour nach Palermo mit Besichtigung des Doms und des Klosters in Monreale. Am Samstag habe ich einen Teil der Insel Sizilien mit dem Mietwagen erkundet, z. B. den berühmten Mafia-Ort Corleone, der auf meinem Wege durch das innere der Insel nach Agrigento lag. Dort an der Südküste gibt es 2500 Jahre alte griechische Tempel zu besichtigen und natürlich auch zu fotografieren. Ja, Sonntag war dann der Lauf, die Teilnehmer der Sportreisegruppe teilten sich ungleichmäßig auf die verschiedenen Wettbewerbe auf. Am Supermarathon mit 68 Finishern nahm außer mir nur ein weiterer Ultraläufer aus der Gruppe teil, den wir aufgrund seines Aussehens Jens Lehmann nannten. Ansonsten gab es als Mittelstrecke den Marathon (60 Finisher), als Kurzstrecke den Halbmarathon (733 Finisher) und die Sprintwertung über den 4 km Fun Run. Eigentlich sollte der Start für alle um 9 h sein, aber man ist ja schließlich in Italien..... Um ca. 9:45 h hat es dann nach langem Palaver geklappt mit dem Start an der Strandpromenade von Palermo. Das Wetter hatte vor dem Lauf durch Regen abgekühlt, so daß wir nur bis 25° hatten, also deutlich kälter als in Chicago. Die Halbmarathonschleife führte durch die halbherzig abgesperrten Straßen von Palermo, die Autofahrer begleiteten uns mit einem Hupkonzert, aber nicht aus Begeisterung, sondern weil sie sich erheblich beim Autofahren behindert fühlten und deshalb zum Teil auch auf sizilianische Art mit den Verkehrspolizisten diskutierten. Man durchlief dann die Zielzone, die zweite Halbmarathonschleife berührte nur noch die Innenstadt, und nach einem weiteren Durchlauf am Ziel (Zuruf eines Ordners: Passagio? Finito? rief ich: nix Finito, Passagio!!) durften die Ultras noch eine einsame 8 km-Schleife drehen. Das endgültige Ziel (wieder der Zuruf, siehe oben, ich dann aber: Finito, Finito!!) sah ich nach 5:11:38 h mit dem 55. Platz. Während des Laufes traf ich unseren Vereinskameraden Michele Rizzitelli, der 2002 zusammen mit Angela Gargano 100 Marathons in einem Jahr geschafft hatte (das ist übrigens mein Ziel in diesem Jahr!). Diese beiden und Vito Pietro Ancora waren auch heute dabei, wie auch bei der 13er Weihnachtsserie 2002 / 2003 an den Teichwiesen. Insgesamt lief es für mich ganz gut, die Streckenführung ist nicht schlecht, hat aber zu viele Schleifen und Wendepunkte. Dann die Siegerehrung mit großem TamTam, das können die Italiener natürlich am besten. Am Montag fuhren wir mit dem Bus in den Osten der Insel, natürlich zum Ätna, man kann bis auf ca. 2000m fahren und unmittelbar an zahlreiche Nebenkrater, die teils erst bei den Ausbrüchen in den letzten 15 Jahren entstanden sind. Jetzt blieb nur noch der Dienstag für den Rückflug und am Mittwoch morgen um 3:30h stand ich dienstlich bei der Hamburger Hochbahn auf der Matte, Trafo-Inbetriebnahme auf einer Haltestelle. Da ich das oft gefragt werde: Ja, ich habe außer dem Marathon und dem

Ultralauf auch eine Frau, eine Familie, ein Haus und eine Arbeitsstelle. Für dieses Jahr habe ich dann nichts mehr weiter vor außer den normalen 100 MC-Aktivitäten, mein Urlaub ist verbraucht, aber im nächsten Jahr gibt es neuen.

CHICAGO – MARATHON

DR. JÜRGEN KUHLME Y

Hitze-Marathon in Chicago nach 3 ½ Stunden abgebrochen.

Der Chicago-Marathon ist mit seinen „nur" 45.000 Startplätzen immer recht bald ausgebucht. Doch im Rahmen einer 100MC-Reise haben wir alle einen Startplatz erhalten. Überraschend war bei der Ankunft in den Vereinigten Staaten schon die um diese Jahreszeit ungewöhnliche Hitze von über 30 Grad Celsius, obwohl mir meine Frau aus ihrer früheren Erfahrung . Handschuhe, Mütze und Schal empfohlen hatte Im vergangenen Jahr waren diese Utensilien auch bei den Frosttemperaturen des Marathons z. T. erforderlich.

Marathon-Start war pünktlich um 8 Uhr bei Temperaturen noch unter 30 Grad. Ein scheinbar unendliches Feld setzte sich langsam in Bewegung, Alles war perfekt organisiert trotz der unendlich vielen Läufer. Eine eindrucksvolle Kulisse ließ die ersten Kilometer recht schnell erscheinen, bis die einsetzende Hitze das Laufen erschwerte. Die erste Hälfte lief ich noch relativ leicht, auch wenn Dietrich Eberle locker an mir vorbei zog. Die zweite Hälfte sollte dann mit länger werdenden Gehpausen bewältigt werden. Jedoch bei Kilometer 29 hieß es plötzlich aus Polizei-Lautsprechern, der Marathon sei abgebrochen und man sollte jetzt nur noch gehen. So etwas Dummes – eine 100MC-Reise und dann noch ohne Marathon?!

Allerdings war es inzwischen recht heiß geworden und auch das Gehen fiel schon etwas schwerer. Die Feuerwehr hatte inzwischen viele Hydranten etwas geöffnet, so dass die eiskalten Wasserstrahlen schockartig abkühlten. Davon machten aber nur wenige Marathonis Gebrauch, sie gossen lieber das kostbare Trinkwasser der Becher über die erhitzten Körper Bei den Verpflegungsstationen war daher z.T. schon das Wasser oder auch Elektrolyt ausgegangen. Auch die Bevölkerung sorgte mit Gartenschläuchen für Abkühlung Mit einer gekauften Cocacola kam ich jedoch gut über die Runde und erhielt sogar noch eine Medaille.

Wie wir später erfuhren, war ein Läufer tot zusammen gebrochen, über 300 mussten medizinisch versorgt werden, 150 von denen im Krankenhaus und 10 mussten dort auch noch am Montag behandelt werden. Karl-Heinz Jost berichtete, dass die Marathon-Strecke wegen Getränkemangels später gesperrt wurde und er nur durch List auf die eigentliche Marathon-Strecke zurück kam, um seinen Marathon erfolgreich zu beenden. Wie wir später feststellten, waren bei den 5-km-Kontroll-Matten der Chip-Messung nur der Ton abgestellt worden, so dass Otto Liedke mir auf der abschließenden Post-Marathon-Party bereits meine Zwischen- und End-Zeiten sagen konnte.

Ein Bericht über die Chicago-Marathon-Club-Reise insgesamt wird dann im nächsten Quartalsheft mit Fotos erscheinen.

Statistik 100MC

1. HALBJAHR 2007

P.	Name	Vorname	Ort	``M´´	``U´´	M + U
1.	Hottas	Christian	Hamburg	33	6	39
2.	Wieneke	Peter	Hamfelde	31	4	35
3.	Eberle	Dietrich	Seevetal	25	9	34
	Jost	Karl-Heinz	Kiel	17	17	34
5.	Meyer	Hajo	Hamburg	26	7	33
6.	**von Kocemba**	**Rosemarie**	**Kiel**	**28**	**2**	**30**
7.	Preisler	Horst	Hamburg	29	0	29
8.	Feldmann	Hartmut	Hamburg	18	10	28
9.	Schwarz	Konrad	Hamburg	20	6	26
10.	**Eichner**	**Sigrid**	**Berlin**	**20**	**3**	**23**
11.	Berka	Volker	Bonn	14	8	22
	Jung	Helmut	Kaltenkirchen	22	0	22
	Neumann	Klaus	Stuttgart	12	10	22
	Rizzitelli	Michele	Barletta	14	8	22
15.	**Gargano**	**Angela**	**Barletta**	**13**	**8**	**21**
	Steuck	Ekkehard	Taubenheim	17	4	21
17.	Sesterheim	Bernhard	Leiwen	11	9	20
	Drexler	Prof.Dr.Hans	Braunschweig	13	7	20
19.	Braun	Helmut	Bielefeld	18	0	18
	Mol	Ben	Hellevoetsluis	12	6	18
	Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	17	1	18
22.	Schütte	Heinrich	Nordstemmen	13	4	17
23.	Basel	Daniel	Weinheim	14	2	16
	Berka	Frank	Hamburg	7	9	16
	Spieker	Johann	Laar	15	1	16
	Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	15	1	16
27.	Euvermann	Hermann	Twolle	11	4	15
	Kuhlmey	Dr.Jürgen	Oldenburg	13	2	15
	Preißler	Lothar	Berlin	11	4	15

	Ulmenschneider	Klau-Peter	Esslingen	11	4	15
31.	Behrmann	Heinz	Kiel	12	2	14
	Frank	Rolf	Hohenaspe	10	4	14
	Henne	Dr. Hans-Albert	Cuxhaven	13	1	14
	Heyer	Günter	Kiel	12	2	14
	Honing	Gijs	Blokker	12	2	14
	Merker	Dieter	Hamburg	10	4	14
	Preißler	**Monika**	**Berlin**	**11**	**3**	**14**
	Radzuweit	Thomas	Hamburg	11	3	14
	Rösner	Karl-Ernst	Hahn	10	4	14
	Sporleder	Ole	Hamburg	11	3	14
	Werz	Renate	Offenburg	12	2	14
42.	Biallas	Jürgen	Iserlohn	3	10	13
	Liedtke	Otto	Giffhorn	8	5	13
	Slaaf	Sjoerd	Groningen	12	1	13
	Koenig	Jörg	Stade	7	6	13
46.	Randt	Christoph	Heddesheim	9	3	12
	Artz	Richard	Ludwigshafen	8	4	12
	Sagasser	**Doris**	**HenstedtUllzburg**	**12**	**0**	**12**
	Wallesch	Rene´	Geesthacht	11	1	12
50.	Papcke	Gerd	Stuttgart	9	2	11
	Eipper	Götz	Hamburg	11	0	11
	Heinig	Marcel	Cottbus	7	4	11
	Petersen	Harald	Klausdorf	10	1	11
	Sagasser	Mario	Henstedt-Ullzburg	9	2	11
	Teichert	Jürgen	Nürnberg	11	0	11
	van Es	Dick	Den Haag	9	2	11
57.	Dolphin	Bob	Renton	10	0	10
	Geistert	Reinhard	Hamburg	10	0	10
	Richter	Michael	Braunschweig	7	3	10
	Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	5	5	10
	Wenzel	Dr. Christoph	Gifhorn	10	0	10

62.	**Eberle**	**Gunla**	**Seevetal**	**9**	**0**	**9**
	Franck	Arne	Kaltenkirchen	9	0	9
	Gierse	Gerold	Wildeshausen	4	5	9
	Iffert	Friedrich	Kassel	7	2	9
66.	Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	6	2	8
	Dreilich	André	Borsdorf	4	4	8
	Henke	Dr. Volkmar	Rheine	8	0	8
	Weber	Michael	Stuttgart	8	0	8
	Willems	André	Troisdorf	7	1	8
71.	Gehrke	Lothar	Hamburg	5	2	7
	Kahlert	Wolfgang	Hamburg	5	2	7
73.	Bellwart	Günter	Sassenburg-Stüde	5	1	6
	Dahl	Marianne	Hannover	5	1	6
	Datzmann	Helmut	Roth	4	2	6
	Hoffmann	Günther	Kassel	6	0	6
	Hopp	Manfred	Hamburg	4	2	6
	Schäfers	Gotfried	Everswinkel	6	0	6
	Schwengler	Franz	Nürnberg	6	0	6
	Themm	Thorsten	Nortorf	2	4	6
	Timmerman	Rene´	Herdecke	6	0	6
	van Nahmen	Heinrich	Alpen	6	0	6
	Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	6	0	6
84.	van Amerongen	Wim	Wijk	5	0	5
	Barthelmann	Joachim	Koblenz	2	3	5
	Dijkgraaf	Jan Willem	Epe	4	1	5
	Rehn	Sylvia	Hamburg	3	2	5
	Wittig	Alfred	Wuppertal	1	4	5
	Seitz	Bernd	Regensburg	4	1	5
90.	Rohde	Klaus	Jena	3	1	4
	Schwensfeier	Dr. Uwe	Haltern	2	2	4
	Wiegand	Kalle	Wilhelmshaven	3	1	4
	Jäger	Nicole	Herne	4	0	4
	Udo	Förster	Herne	4	0	4

	Schlüter	Gabriel	Wiesbaden	3	1	4
96.	Jaouen	Jean-Benoit	St-Pol-de-Léon	3	0	3
	Neumeister	Klaus	Greifenstein	3	0	3
	Zierke	**Patricia**	**Hannover**	**3**	**0**	**3**
99.	Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxel	2	0	2
	Hirschberger	Torsten	Hannover	2	0	2
	Samulski	Peter	Münster	2	0	2
	Schmitz	Siegfried	Kiel	2	0	2
	Sonntag	Werner	Ostfildern	1	1	2
	Tauber	Lothar	Zwickau	1	1	2
	Turzynski	Michael	Hannover	1	1	2
	Wieser	Leonhard	Reutlingen	2	0	2
107.	Frenken	Han	Stein	1	0	1
	Froonhoff	Rob	Amersfoort	1	0	1
	Larimo	Tapani	Seinäjoki	1	0	1
	Reh	Hubertus	Bad Krotzingen	0	1	1
	Rüdig	Otmar	Neuwied	1	0	1
	Schulte	Uli	Schwanewede	0	1	1
	Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1	0	1
	Schmidt	Patrik	Hamburg	1	0	1

Auswahlstatistik 400+

P.	Name	Vorname	Ort	Jg.	Nat.		M	U	M + U		
1.	Preisler	Horst	Hamburg	1935	GER	200	1157	343	**1500**		30.06.2007
2.	Eichner	**Sigrid**	Berlin	1940	GER	4	739	428	**1167**		30.06.2007
3.	Hottas	Christian	Hamburg	1956	GER	1	947	205	**1152**		30.06.2007
4.	Saukkonen	Kalevi	Aabo	1943	FIN	FIN	1101	11	**1112**	*18	30.06.2007
5.	Meyer	Hajo	Hamburg	1939	GER	2	753	308	**1061**		30.06.2007
6.	Kojima	Gi'ichi	Japan		JPN		916	0	**916**	*1	31.12.2002
7.	Frank	Norm		1931	USA	NA	911	0	**911**	*13	30.06.2007
8.	McNelly	Don	New York		USA	NA	631	93	**724**	*13	30.06.2007
9.	Nystrom	Karl -Gustav	Trollhättan	1938	SWE	Na	643	71	**714**	*13	30.06.2007
10.	Herman	Wallace	Ottawa		CAN	NA	551	152	**703**	*15	31.12.2006
11.	Olivera	Mike			USA	UK	602	94	**696**	*13	31.12.2005
12.	Herman	Wally			CAN	CA	668	0	**668**	**13**	30.06.2007

13.	Herndon	Jerry			USA	WV	666	0	**666**	*13	30.06.2007
14.	Orsing	Hans	Helsingborg	1940	SWE	SWE	643	3	**646**	*7	30.06.2007
15.	Carter	"Big" Dave			GBR	UK	627	0	**627**	*8	30.06.2007
16.	Mannsten	Hans	Häjyt	1947	FIN	FIN	617	0	**617**	*18	30.06.2007
17.	Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12	451	161	**612**		30.06.2007
18.	Mills	Brian	Leominster		GBR	UK	600	6	**606**	*8	30.06.2007
19.	Schlett	Stefan	Kleinostheim	1962	GER		132	469	**601**	*1	30.06.2007
20.	Togni	Giuseppe	Lombardia	1966	ITA		600	0	**600**	*1	09.11.2003
20.	Weißhaar	Hans-Dieter	Kassel	1940	GER		250	350	**600**	*1	31.12.2005
22.	Smedts	Harry	Keerbergen		BEL	40	593	1	**594**		31.12.2002
23.	Kotulski	Andrew	New Jersey		USA	NJ	580	0	**580**	*13	30.06.2007
24.	Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42	499	69	**568**		30.06.2007
25.	Newbitt	Mike	Fairlands Valley		GBR	UK	510	51	**561**	*8	30.06.2007
26.	Kew	John	Bristol		GBR	UK	560	0	**560**	*8	31.12.2002
27.	Felle	Kurt	Memmingen	1940	GER	5	364	185	**549**		n.a.
28.	Gerault	Henri	Naintre		FRN		45	501	**546**	*1/*7	13.03.2004
29.	Mol	Ben	Almere	1949	NED	37	406	138	**544**		30.06.2007
30.	Skoog	Lennart	Stenungsund	1946	SWE	SWE	511	27	**538**	*7	30.06.2007
31.	Govi	William	Emilia		ITA		532	0	**532**	*1	16.11.2003
32.	Scharenbrock	Ray	South Milwauckee		USA	WI	478	53	**531**	*13	30.06.2007
33.	Mah	Sy		1926	CAN		524	0	**524**		1926-1988
34.	Söderström	Stig	Kvarnveden	1943	SWE	SWE	483	30	**513**	*7	30.06.2007
35.	Volama	Mauri	Häjyt	1945	FIN	FIN	498	5	**503**	*18	30.06.2007
36.	Rueden	Henry			USA	WI	500	0	**500**	*13	30.06.2007
36.	Selby	Paul	Bedfordview		RSA		500	0	**500**	*1	30.06.2004
38.	Ryhänen	Pertti	Häjyt	1946	FIN	FIN	490	0	**490**	*18	30.06.2007
39.	Simpson	Jim			USA	CA	482	0	**482**	*13	30.06.2007
40.	Sanches	Edson			USA	NY	461	0	**461**	*13	30.06.2007
41.	Bush	Martin	Reading		GBR	UK	431	1	**432**	*8	30.06.2007
42.	Edwards	Steve			GBR	UK	420	11	**431**	*8	30.06.2007
43.	Coleman	Rory	Stratford-upon-Aven		GBR	UK	334	94	**428**	*8	18.12.2004
44.	Brezina	Jiri	Prerov	1939	CZE	CZE	424	1	**425**	*10	30.06.2007
45.	Biggs	Roger	Finch Coasters		GBR	UK	405	18	**423**	*8	30.06.2007
46.	Nutley	Phil	St. Edmund		GBR	UK	418	0	**418**	*8	09.10.2004
47.	Seitl	Otto	Ostrava	1953	CZE	CZE	357	55	**412**	*10	30.06.2007
48.	Laitinen	Jouni	Kunto Konnat	1958	FIN	FIN	393	16	**409**	*18	30.06.2007
49.	Dolphin	Bob	Renton	1929	USA	104	364	44	**408**		30.06.2007
50.	Lang	Donald			USA	CA	406	0	**406**	*13	30.06.2007
51.	Wilmot	Andy	Halstead		GBR	UK	369	32	**401**	*8	30.06.2007
52.	Snyder	Jim			USA	NC	400	0	**400**	*13	30.06.2007

*1 Daten von Nicht-Mitgliedern, *7 Angaben aus Internet-Liste von K.-G. Nyström, *8 Angaben des 100 Marathon Club U.K., *10 Angaben des Czech Club 100 Maraton, *13 Angaben aus www.50statesmarathonclub.com, *14 Angaben des 100 Marathon Club North America, *15 mündliche Info am 27.01.2007, *18 Angaben des 100 Marathon Club Finnland

Personen

Beim 3. Parkhauslauf des Uniklinikums Dresden traten kürzlich 65 Sportler an. Das war Teilnahmerekord! Der Parcours in und um das Parkhaus bot den Leichtathleten vier unterschiedliche Distanzen, um ihre Ausdauer unter Beweis zu stellen. Mit seinen insgesamt 682 Höhenmetern hat der Parkhausmarathon etwas mehr Steigungen als der Rennsteigmarathon – und die Strecke ist für Zuschauer einfacher zu überblicken. Das Laufereignis wurde in Gedenken an den Dresdner Sportler **Thomas Schiebel** ausgerichtet, der den Lauf 2005 ins Leben gerufen hatte. Er verstarb im Frühjahr 2006 an seinen Krebsleiden. Wie bereits in den Vorjahren kommt ein Teil der Einnahmen des Events der Krebsforschung am Uniklinikum zu Gute. Der Organisator und Marathon-läufer Armin Bär überreichte den Scheck in Höhe von 900,-€ an Prof. Gerhard Ehninger, Direktor der Medizinischen Klinik und Poliklinik 1 und Peter Eschke, Vorstandsassistent und Mitorganisator.
Unser Vereinsmitglied **Dr. Volkmar Henke** ist am 30.09.2007 in Bremen seinen 300. „reinen" Marathon gelaufen.
Christian Hottas absolvierte beim Ellerdorfer 6 Stundenlauf seinen 1.200 Streich und 100 Marathons/Ultras innerhalb von 12 Monaten, da er genau ein Jahr zuvor seinen 1.100 Marathon/Ultra in Ellerdorf lief.
Dagmar Liszewitz ist nicht nur seit neustem die DUV-Vizepräsidentin, sondern auch seit dem Ellerdorfer 6 Stundenlauf volles Mitglied im 100MC, da sie dort ihren 100. Lauf über Marathon und mehr absolvierte. Herzlichen Glückwunsch zu beiden Erfolgen und auf eine gute Zusammenarbeit zwischen der DUV und dem 100MC!

Ausschreibungen

100 MC – Hamburg Marathons
von und mit Rita und Lothar Gehrke

Peter Wieneke Marathon
Sa., 29.12.07 - 09:00 Uhr
Veranstalter: 100 Marathon Club Deutschland
Organisation: Lothar Gehrke
Startgeld: 5 Euro bei Voranmeldung – eine Woche vorm Termin / 6 Euro bei Nachmeldung
Haftung: Der Veranstalter übernimmt für Unfälle und Verletzungen aller Art sowie Diebstahl oder sonstige Schäden keine Haftung.
Verpflegung: Tee, Cola, Kaffe, alkoholfreies Bier, Kuchen, Salzstangen, Rosinen, Bananen, Schokolade, Äpfel
Ort: Der Treffpunkt ist der Parkplatz am Südende der Straße Bruhnrögenredder. Die Straße Bruhnrögenredder zweigt ab von der Barsbüttler Straße in Hamburg / Jenfeld. 7 Minuten Fußweg von der Bushaltestelle "Geliwitzer Bogen" der Buslinie 263. Der Bus fährt ca. alle 20 Minuten ab Wandsbek-Markt.
Meldungen: bitte an Lothar Gehrke Süderstr. 337 f, 20537 Hamburg Tel. und Fax: 040 / 219 30 23 bzw. Handy 0172 927 916 8 E-Mail: lotharoskargehrke@web.de
Besonderheit: Die Strecke ist alle 500 Meter ausgezeichnet. Es sind 12 Runden zu laufen. Eine Runde hat 3.430 Meter plus Auftaktrunde mit 1180 Meter. Es wird gegen den Uhrzeigersinn gelaufen. Toiletten sind vorhanden. An der Strecke befinden sich 2 Kioske - die bis abends geöffnet haben. Ein Verpflegungspunkt der jede Runde passiert wird. Für alle gibt es Urkunden.

Lothar Gehrke berichtet über den Öjendorfer See-Marathon am 3. Oktober.

Von Lothar Gehrke, Race-Direktor unserer Öjendorfer See-Marathons und zusammen mit seiner Frau Rita Herz und Seele dieser Veranstaltungen, erreichte mich heute folgender Bericht über die Ausgabe vom 03.10.2007 (die Ergebnisse finden sich bei den news und im Downloadbereich):

Neuer Streckenrekord beim "Marathon der Deutschen Einheit" Rund um den Öjendorfer See in Hamburg–Jenfeld, am 03.10.07

Bei kühlen Temperaturen um die 6°C am frühen Morgen konnten wir am Start um 9 Uhr 22 Läuferinnen und Läufer begrüßen. Wettermässig hat es der liebe Gott sehr gut mit uns gemeint, es war sozusagen der "Goldene Oktobertag", auf den wir schon lange gewartet haben. Blauer Himmel - herrlicher Sonnenschein - super Wetter zum Laufen! Gute Bedingungen also, um auch einen Neuen Rekord aufzustellen!

Stefan Ungermann mit seinen 40 Jahren lief seine Runden wie ein Uhrwerk und stellte mit 3:05:08 Std. einen neuen Öjendorfer Streckenrekord auf! Diese Laufstrecke ist bestimmt nicht einfach, sehr wellig und auf parkähnlichem Untergrund.

Diese Zeit wird voraussichtlich demnächst nicht mehr zu unterbieten sein, es sei denn, demnächst tauchen einige Afrikaner bei uns auf, aber die werden wir wohl nicht bezahlen können! Stefan ist eben ein Ausnahmetalent. Er arbeitet bei der Feuerwehr und ist auch so schnell wie die Feuerwehr. Stefan sieht man die Freude beim Laufen an!

Erwähnenswert auch die Zeit von Dieter Merker, mit seinen 3:19:20 Std. kam er als zweiter ins Ziel! Verbessert hat sich wieder einmal unsere Gunla Eberle mit 5:44:44 Std. Begrüssen konnten wir auch nach langer Verletzungspause Rosi von Kocemba mit Sina, sowie auch unseren "Olli" Wille aus Darmstadt! Danke Euch allen für euer Kommen und dass Ihr Alle gesund ins Ziel gekommen seid!

Nur unserer "Pechvogel" Manne Hopp musste leider wegen einer Zerrung nach 8 Km "das Handtuch werfen"! Manne half dafür im Zielbereich mit – genauso wie Sabine Kellermann, die sich mit Rita den Verpflegungsstand teilten! Herzlichen Dank Euch allen!

Bis zur nächsten Veranstaltung am 3. November 2007 wünsche Ich allen viel Spass beim Laufen - ohne Verletzungen!

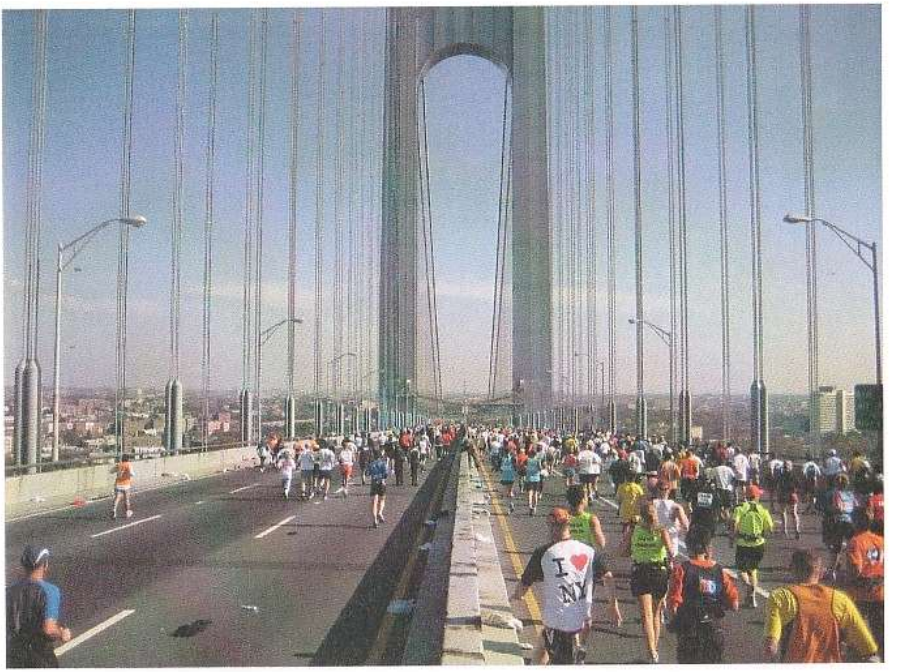
NEWYORK–MARATHON

DR. JÜRGEN KUHLME Y

New York ist immer wieder faszinierend! Es muss auch nicht immer der Marathon sein – 7 habe ich bereits mitgemacht - , jedoch ich hatte Glück. Im November bin ich in Florida und konnte von dort zur Zeit des Marathon einen Hin- und Rückflug nach N.Y. für nur 120 US$ buchen. Übernachtung gab es für 95 US$ im YMCA Vanderbilt in Manhatten mit Fitnesscenter, Schwimmbad und Sauna, was nicht einmal die großen Hotels zu Übernachtungspreisen zwischen 400 US$ (Radisson) und 700 US$ (Intercontinental) haben. Nur die Startnummer war noch ein Problem, die ich über die Lotterie nicht gewonnen hatte. Aber Hartmut Eumann vom DER-Reisebüro, den ich seit meinem 1. Marathon in N.Y. 1988 kannte, organisierte mir schließlich noch eine Nummer aus Österreich..

Nummer brutal aus dem Rennen schubsen. Er hatte seine Nummer im Bus von Manhatten zum Start liegen gelassen, hatte aber seinen Ship. Er war jedoch auf die Marathon-Strecke zurückgekehrt, wurde vor dem Ziel wieder abgefangen und hatte die größten Schwierigkeiten, ohne seine Start-Nummer seinen Kleiderbeutel wieder zu bekommen.

Der Marathon war für mich dann schon fast Routine, jedoch nicht die 3 Stunden Wartezeit im Camp bei der Verazano-Brücke vor dem Start. Denn als ich mir gerade ein Getränk holte, sprach mich plötzlich Hans Drexler an und meinte, was ich denn hier machen würde. Es war nicht schwer zu erraten! Ich hatte ihn erst gar nicht erkannt, eine sportliche, dynamische Erscheinung hier in einem anderen Teil der Welt, unsere „Powerschnecke".



Nachher verloren wir uns aus den Augen unter den ca. 45.000 Startern. Das Wetter war hervorragend, ebenso die jubelnden Zuschauer auf fast der gesamten Marathon-Strecke. Viele hatten ihren Namen auf das T-Shirt geschrieben, so dass man dauernd die Namen der Mitläufer hörte. Auch Jürgen wurde gerufen – wie sich später herausstellte, hatten mich Freunde, die gerade aus Atlanta angereist waren und wegen des Marathons gesperrten Strassen nicht nach Hause konnten, erkannt und zugerufen. Das war aber zu dem Zeitpunkt außerhalb meines Vorstellungsvermögens, zumal wir uns bei meiner letzten Teilnahme am N.Y.-Marathon verpasst hatten. Nur meiner Frau Ingrid konnte ich wieder oberhalb des Central-Parkes an der üblichen Stelle ein Küsschen geben.

Zum N.Y.-Programm gehörte, wie üblich, auch das Treffen von Freunden, Besuch eines Musicals (Chicago mit vielen bekannten Melodien) und ein Geschäftsbesuch der US-amerikanischen Vertretung. Nach zwei anstrengenden Tagen (nicht der Marathon) ging es wieder zurück nach Florida. Auf den Rückflug nach Deutschland gibt aus leicht erratbaren Gründen eine Unterbrechung für noch einen . . .

Der N.Y.-Marathon war auch für die Zuschauer spannend. Bei den Frauen kämpften 2 junge Mütter 40 km miteinander um den Sieg, bis schließlich kurz vor dem Ziel sich die Engländerin Paula Radcliffe (2:23:09) mit 23 Sekunden Vorsprung vor der Äthiopierin Gete Wami absetzen konnte. Bei den Männern siegte der Kenyaner Martin Lel mit 2:09:04 mit 12 Sekunden Vorsprung vor dem Marokkaner Abderrahim Goumri, wobei die Männer meist in einer Spitzengruppe liefen.

100 Marathon Club Deutschland e.V.

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

HOMEPAGE www.100mc.de

VORSTAND

1. Vorsitzender: Hans-Joachim Meyer: Post: Lehmkuhlenweg 5, 22589 Hamburg
Tel.: +49 / 40 / 87 58 57
Fax.: +49 / 40 / 87 08 36 57
E-Mail: hajomeyer@gmx.de

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

Vorstandsmitglieder: Sigrid Eichner: Post: Schneeglöckchenstr.15, 10407Berlin
Tel.: +49 / 30 / 42 33 802
Fax: +49 / 30 / 31 565 388
E-Mail: sigrid_eichner@web.de

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

Schek kee Lo: Post: Funhofweg 9, 22307 Hamburg
Tel.: +49 / 170 580 32 82
E-Mail: schek.lo@freenet.de

Thomas Radzuweit: Post: Hasencleverstr.19, 22111 Hamburg
Tel.: +49 / 177 70 30 152
E-Mail: spiritdog42@hotmail.com

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

BANKVERBINDUNG

National: Hamburger Sparkasse-Nr.: 1254 122 805 / BLZ. 200 505 50

International: IBAN DE66 20050550 1254122805 / BIC HASP

Der

begrüßt

K R Ö N, Meinulf aus Hamburg – 230A

M E I N H O L D, Günter aus Hemer – 231

S T E I N B R E C H E R, Diethard aus Cottbus – 232

T O M A S C H E W S K I I, Ulrich aus Crailsheim – 233A

als neue Mitglieder