



# “100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 3/2009



(Foto: Michael Weber)

**Lothar Gehrke ist zum vierten Ehrenmitglied des 100MC ernannt worden.**

# 100 Marathon Club Deutschland e.V.

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

## Adressen

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

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

### Vorstandsmitglieder:

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

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

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

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

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

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

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

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

## Der Vorstand informiert

### Protokoll der Mitgliederversammlung am 25.7.2008, Hamburg

#### anwesend:

9 stimmberechtigte Mitglieder:

Arne Franck, Lothar Gehrke, Christian Hottas, Hans-Joachim Meyer, Thomas Radzuweit, Helmut Rosieka, Mario Sagasser, Ole Sporleder, René Wallesch

sowie 5 außerordentliche Mitglieder:

Gunla Eberle, Meinulf Krön, Christel Kunze, Bodo Makuszies, Manuela Sporleder

#### 1. Begrüßung (Meyer)

Hans-Joachim Meyer stellt fest, dass zu der Mitgliederversammlung fristgerecht eingeladen wurde und dass die Versammlung somit beschlussfähig ist.

#### 2. Ehrungen (Meyer)

#### 3. Bericht des Vorstands (Meyer)

Hans-Joachim Meyer berichtet über die Arbeit des Vorstands.

Der Verein hat z. Zt. ca. 200 Mitglieder; 2007 gab es 4 Austritte (bei 21 Eintritten).

Die Internet-Arbeit hat sich verbessert, aber Optimierungen sind im Bereich der Links und Hilfen (z.B. Kommentare) erforderlich.

#### 4. Kassenbericht

Verteilung des Kassenberichts. Der Saldo für 2007 ist negativ, weil die Einnahmen für den Elbtunnelmarathon (ETM) 2008 aufgrund eines geänderten Inkassoverfahrens erst nach dem Abrechnungstichtag 31.12.07 beim Verein eingegangen sind, während die Einnahmen für den ETM 2007 zum großen Teil bereits im Dezember 2006 gebucht werden konnten.

Der ETM 2007 hat ein fast ausgeglichenes Budget. Die Öjendorfer Läufe tragen sich selbst. Leichte Überschüsse werden in neue Pavillon-Zelte und eine große Stoppuhr investiert.

#### 5. Bericht der Kassenprüfer

#### 6. Aussprache

Beide Berichte wurden ausführlich diskutiert. Es wurde eine Reihe von Anregungen gegeben. Eine Mitfahrer-Börse auf der Homepage wäre wünschenswert.

Laudatio zu Jubiläen auf Homepage ist gewünscht.

Mitglieder, die aus z. B. aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr laufen können, sollen angeregt werden, anstelle eines Austritts in die passive Mitgliedschaft zu wechseln (halber Beitrag!).

#### 7. Entlastung Vorstand

Der Vorstand wird bei einer Enthaltung ohne Gegenstimme entlastet.

#### 8. Vorstandswahlen

Alle Mitglieder des Vorstands sind bereit, ihr Amt für eine weitere 3-Jahres-Periode wahrzunehmen. Lediglich Jürgen Kuhlmeiy möchte seine Funktion als 2. Vorsitzender nach einem Jahr abgeben. Der Vorstand schlägt vor, drei weitere Beisitzer zu wählen: Arne Franck, Mario Sagasser, Michael Weber (Günter Meinhold hat seine Kandidatur nach der Mitgliederversammlung im April zurückgezogen).

Weitere Vorschläge werden aus der Versammlung gemacht, die Vorgeschlagenen sind jedoch nicht zu einer Kandidatur bereit.

In getrennten Abstimmungen werden alle Vorgeschlagenen gewählt:

1. Vorsitzender	Hans-Joachim Meyer	7j, 1e, 1n
2. Vorsitzender	Dr. Jürgen Kuhlmeiy	9j, 0e, 0n
Beisitzer:	Sigrid Eichner	8j, 1e, 0n
	Lothar Gehrke	7j, 1e, 1n

Schek kee Lo	8j, 1e, 0n
Thomas Radzuweit	7j, 2e, 0n
Marcel Heinig	9j, 0e, 0n
Arne Franck	8j, 1e, 0n
Mario Sagasser	8j, 1e, 0n
Michael Weber	9j, 0e, 0n

## 9. Kassenprüfer

Dem ausscheidenden Kassenprüfer Dietrich Eberle spricht der Vorstand seinen Dank aus.  
Als Kassenprüfer werden gewählt René Wallesch und Helmut Rosieka 7j, 2e, 0n.

## 10. Sonstiges

### 10.1 Laufveranstaltungen des 100MC

Wegen der bevorstehenden Grundinstandsetzung des Elbtunnels ist für die nächsten 3 Jahre z. Zt. noch keine Terminfestlegung möglich. Der Termin für 2009 (10. ETM) kann voraussichtlich im Juli bekannt gegeben werden.

Der Download-Bereich ETM muss aktualisiert werden.

Der LüHa-Fun-Run (Lauf von Lübeck nach Hamburg) wird weiter von Schek kee Lo organisiert. Die Teilnehmerinformationen müssen verbessert werden. (In diesem Jahr hat es zusätzliche Schwierigkeiten durch eine Computerpanne mit erheblichen Datenverlusten gegeben.)

Ferner werden durchgeführt:

Läufe um den Öjendorfer See in Hamburg (in diesem Jahr 11 Läufe, Leitung Lothar Gehrke)

Laufserien im Plänterwald in Berlin (Leitung Sigrid Eichner)

Marathon in Gardelegen (Leitung Fam. Schreiber)

Außenalster-Ultra (René Wallesch)

Läufe in Raisdorf bei Kiel (Harald Petersen)

Weitere Laufserien sind u. a. im Raum Köln geplant.

### 10.2 Beitritt des 100 MC zum Behinderten- und Rehabilitationssportverband Hamburg (BRS) (Antrag Ole Sporleder)

Ziel: Startpass für deutsche Behindertennationalmannschaft für Manuela Sporleder

Antrag wird angenommen (Ja: 8; Enth: 0; Nein: 0)

### 10.3 Schriftbeiträge für Internet und Clubheft

Ziel: 4 Clubhefte/Jahr

Michael Weber möge Marcel Heinig bei der Redaktionsarbeit unterstützen

Vorschlag Makuszies

- Andere Autoren, andere Themen (bspw. Gesundheit), Vorstellung neuer Mitglieder, interessante Jubiläen, herausragende Ergebnisse vorstellen
- Er liefert Anregungen an Heinig
- Hefte als PDF-Dateien ins Internet als Download speichern

Meyer klärt die weitere Zusammenarbeit mit Olaf Dröse (Webmaster)

### 10.4 Genehmigung der Öjendorfer Marathons durch HLV

Vorstellung der Status der Verhandlungen mit HLV

Rechtsausschuss des HLV wird angerufen

Vorschlag Krön: Unterstützung der DUV einholen

Die Sitzung wird vom 1. Vorsitzenden geschlossen.

*gez. Hans-Joachim Meyer*  
*Protokoll bestätigt: Mario Sagasser*

## Protokoll der Mitgliederversammlung am 11.9.2009, Gardelegen

### anwesend:

13 stimmberechtigte Mitglieder:

Sigrid Eichner, Hartmut Feldmann, Arne Franck, Lothar Gehrke, Peter Genz, Christian Hottas, Dr. Jürgen Kuhlmeiy, Christel Kunze, Hans-Joachim Meyer, Thomas Radzuweit, Klaus Rohde, Helmut Rosieka, René Wallesch, Dr Christoph Wenzel  
sowie als Gäste: Kerstin Biemann und Rita Gehrke

### Beschlüsse:

- Die Versammlung beschließt auf Antrag des Vorstands mit 12 zu 0 Stimmen bei einer Enthaltung, **Lothar Gehrke** zum **Ehrenmitglied** des 100MC zu ernennen.
- Die Versammlung beschließt:  
Der Vorstand wird gebeten, einen Juristen zu befragen, ob die Praxis, Nichtbezahlung des Beitrags trotz Mahnungen als stillen Austritt zu betrachten, satzungskonform ist, oder ob in einem solchen Fall ein formelles Ausschlussverfahren durchgeführt werden muss.
- Der Vorstand wird mit 9 gegen 2 Stimmen entlastet.
- Anträge zur **Satzungsänderung** (Hottas/Feldmann)
  1. Zu § 8 Mitgliedschaft:  
beantragter neuer Text:  
*(2) außerordentliche Mitglieder. Diese können bereits vor ihrem 100. Marathon dem Club beitreten, sofern aufgrund ihrer Vorleistungen erkennbar ist, dass sie voraussichtlich innerhalb der nächsten 2-3 Jahre zu ordentlichen Mitgliedern avancieren werden. Sie genießen bei vollem Beitrag alle Rechte, nicht jedoch Stimm- und Wahlrecht bei der Mitgliederversammlung.*  
oder  
*(2) außerordentliche Mitglieder. Diese können bereits vor ihrem 100. Marathon dem Club beitreten, sofern sie bereits mindestens 50 Marathons/Ultramarathons erfolgreich absolviert haben. Sie genießen bei vollem Beitrag alle Rechte, nicht jedoch Stimm- und Wahlrecht bei der Mitgliederversammlung.*

Beide Varianten werden bei 2 Ja-Stimmen, einer Enthaltung und 8 Nein-Stimmen abgelehnt; damit bleibt die Satzung in diesem Punkt unverändert.

  2. Zu § 10 Mitgliederversammlung:  
beantragter neuer Text:  
*Die Mitgliederversammlung wählt mit einfacher Mehrheit die Vorstandsmitglieder. Ebenso kann sie mit einfacher Mehrheit einzelne Vorstandsmitglieder oder den Gesamtvorstand abwählen. Anträge auf Abwahl kann jedes Mitglied stellen. Die Anträge können auch während einer Mitgliederversammlung gestellt werden.*  
oder  
*Die Mitgliederversammlung wählt mit einfacher Mehrheit die Vorstandsmitglieder. Ebenso kann sie mit einfacher Mehrheit einzelne Vorstandsmitglieder oder den Gesamtvorstand abwählen. Anträge auf Abwahl kann jedes Mitglied stellen. Die Anträge müssen jedoch mit der Tagesordnung zu einer Mitgliederversammlung veröffentlicht worden sein.*

Die erste Variante wird zurückgezogen, die zweite wird bei 2 Ja-Stimmen, einer Enthaltung und 8 Nein-Stimmen abgelehnt; damit bleibt die Satzung auch in diesem Punkt unverändert.

- Die „weiteren Anträge“ von C. Hottas und H. Feldmann wurden als Anfragen an den Vorstand behandelt.
- Auf Antrag von Hans-Joachim Meyer wurde beschlossen (6 Ja, 1 Nein, 3 Enth.): „Der 100MC begrüßt die Bemühungen seines Ehrenmitglieds Horst Preisler, neue Möglichkeiten für das (zählbare) Laufen älterer und langsamerer Läufer und Läuferinnen zu erschließen.

Gerade in einer Zeit, wo es im DLV ernstzunehmende Versuche gibt, ein Marathonlimit von 5:30 einzuführen, ist es wichtig, dass es auch für ältere und behinderte Läufer Möglichkeiten gibt, ohne ständigen Zeitdruck zu laufen und ohne das ständige Gefühl, den ausharrenden Helfern zur Last zu fallen.

Der 100MC begrüßt es, wenn gerade auch bei Läufen, bei denen auch leistungsstarke Läufer relativ langsam sind – wie Zeitläufen (12- bzw. 24-Stunden) oder Etappenläufen – die Teilnahme dieser Läufergruppen möglich gemacht wird.“

*gez. Hans-Joachim Meyer*

## **Information zur nächsten Mitgliederversammlung**

Clubmitglied Friedhelm Weidemann hat uns eingeladen, unsere HV am 12.06.2010 in Stüde durchzuführen. Die Veranstaltung feiert dann ihr 20 jähriges Jubiläum. Es wird sowohl am 12.06. für Marathonsammler, als auch am 13.06. ein Marathonlauf angeboten. Der Vorstand weiß um die Terminkollision mit Biel. Bei der Fülle von Veranstaltungen sind aber Überschneidungen nur schwer zu vermeiden. Bitte merkt Euch diesen Termin mal vor. Eine Einladung erfolgt im nächsten Clubheft.

## **Information zum Vorstand**

Der Vorstand des 100 MC unter der Führung unserer beiden Vorsitzenden Hans-Joachim Meyer und Dr. Jürgen Kuhlmeier leitet unseren 100 Marathon Club mit Engagement und Freude. Aus Altersgründen sind die beiden Vorsitzenden jedoch schon seit einiger Zeit auf der Suche nach möglichen Nachfolgern (beide starten schon in der M70, auch wenn man es ihnen nicht ansieht). Aktuell gibt es Gespräche mit einem interessierten Mitglied. Verlaufen diese erfolgreich, wäre sogar eine vorgezogene Mitgliederversammlung denkbar, um die Geschäfte zu übergeben. Wir halten Euch auf dem Laufenden und werden einen Termin frühzeitig bekanntgeben.

## **Information zum Elbtunnelmarathon von Hans-Jürgen Lange, Orga-Team**

Der 11. ETM kann definitiv nicht am 31.01.2010 stattfinden und auch 2011 wird es im Januar keinen Elbtunnelmarathon geben. Für die Sanierung der beiden Röhren des Elbtunnels wurde die für unsere Veranstaltung ungünstige Variante gewählt: Erst die eine Röhre, dann die Andere, so dass wir wohl in Summe auf 4 Marathons im Januar verzichten müssen.

Auch die Hoffnung auf einen "Abschiedsmarathon" vor der Sanierung mussten wir aufgeben, da die Vorbereitungen für die Sanierung bereits laufen und so umfangreich sind, dass eine Veranstaltung wie unser ETM nicht möglich ist.

Aber, die Tunnelleitung hat uns ein klein wenig Hoffnung mit auf den Weg gegeben: Zwischen der Fertigstellung der Sanierung der ersten und dem Baubeginn für die zweite Röhre findet zum

07. September 2011 die 100 Jahr Feier der Eröffnung des Elbtunnels statt. Hier wird es voraussichtlich ein Zeitfenster für eine außerplanmäßige Veranstaltung unseres Elbtunnelmarathons geben. Wir werden Euch rechtzeitig informieren, sobald wir Näheres wissen.

Bis dahin vergesst den Elbtunnelmarathon nicht und macht Euch bereit für ein denkwürdiges Ereignis zum 100sten Geburtstag des alten Elbtunnels, das wir dann natürlich mit der gebührenden Ehrerbietung begehen werden. Ihr könnt Euch ja schon mal überlegen, wie die Leute vor 100 Jahren gelaufen sind bzw. Sport getrieben haben und wo ihr so'n Zeugsgs herkriegen könnt ....

Bis zur nächsten Info viel Spaß beim Laufen

## **Information zur Clubbekleidung**

Neuregelung der Bestellung, verändertes Outfit! Von Sigrid Eichner

### **Wettkampfbekleidung:**

Die Einzelbestellung unserer Wettkampfbekleidung bei Herrn Hirschmann gibt es nicht mehr. Sie ist nicht lukrativ fürs Geschäft, was auch zu verstehen und zu akzeptieren ist. Mit einer Massenbestellung wie bei den Städtemarathons können wir nicht mithalten. Seit einem Jahr schon habe ich mich deshalb nach einem neuen Lieferanten umgesehen. Unser neuer Wettkampfasstatter wird die Firma „Jagaball“ sein. Unter [www.jagaball.de](http://www.jagaball.de) (oder über den blauen Jagaball-Button auf unserer Clubseite) könnt Ihr Euch die Kollektion ansehen. Auf deren Startseite stehen dann auf der linken Seite z.B. die Begriffe „Laufsport Oberbekleidung“ und „Laufhosen“. Dort bitte die gewünschte Rubrik anklicken. Nach dem Anklicken auf das dort präsentierte Objekt erhält jeder weitere Fotos und Infos. Aus dem Angebot könnt Ihr wählen in unserer Clubfarbe „GELB“ (es ist das gleiche gelb) Singlet und T-Shirt für Damen und für Herren. Das Material ist super leicht und sehr angenehm auf der Haut. Die Artikel werden allerdings ohne den roten Streifen an den Seiten hergestellt. Ich sehe das nicht als Hindernis an. Den Flock gibt es dann in „Rot“. Die Passform, Qualität und der Preis dieser Produkte sind dafür einmalig. Die Bestellung erfolgt online. Wie? ist auf der Katalogseite beschrieben. Die Beflockung kann jeder in seinem heimatischen Sportgeschäft in Auftrag geben. Dazu passend könnt Ihr dann die Laufhose in „Rot“ bestellen, die es als Laufhose kurz und extrakurz gibt.

Unser Wettkampfauftritt sieht dann so aus: Gelbes Singlet mit rotem Flock und roter Hose. (die gelben Hosen waren sowieso nicht sehr beliebt). Ich habe mich dazu beraten lassen und es sieht wirklich hervorragend aus. Eine andere Möglichkeit wäre noch, das Singlet schwarz zu beflocken und die meist vorhandene schwarze Hose dazu zu tragen.

„Jagaball“ betreibt auf den Stadtmarathons einen eigenen Messestand, auf dem Ihr schauen und kaufen könnt.

### **Präsentationskleidung:**

Die Stream-Line Linie bei Erima ist seit über einem Jahr ausgelaufen. Trotzdem ist es mir bis heute gelungen immer noch Restbestände aufzutreiben. Als neue Linie schlage ich die Teamlines SCORER Line vor. Sie kommt unserer bisherigen Präsentationsbekleidung am Nächsten. Unter [www.erima.de](http://www.erima.de) (bzw. grüner Erima-Button auf unserer Clubseite) könnt Ihr Euch in den Katalog einwählen und auf den Seiten 100 - 105 findet Ihr die Produkte. Diese Katalogseiten stehen auch im Download Bereich unserer Homepage. Mikrofaserjacke und Hose können einzeln bestellt werden, was bisher nicht möglich war. Diese Bekleidung könnt Ihr nicht einzeln online bestellen, sondern es geht, wie bisher, über mich. Ich gebe die Bestellung an das Sportgeschäft weiter, das auch den Flock übernimmt. Preisvorteile bis 25% gibt es als Sammelbestellung bei größeren Aufträgen über unseren Partner SPORT Freak [www.sport-freak.de](http://www.sport-freak.de). Für diese Bestellungen erbitte ich dann Vorkasse.

## **Clubreise nach Antalya zum Runtalya am 7.03.2010**

### **von Sigrid Eichner**

Ideengeber dieses Laufes sind Antje und Uwe Cizinski mit deren Reiseunternehmen Ceventours ich schon 4 Mal diesen Lauf besucht habe. Sie konnten in Öger Tours einen Veranstalter finden, der meiner Meinung nach diesen Marathon zum bestorganisierten Lauf und zum zweitgrößten in der Türkei werden lies. Diese Laufveranstaltung ist einfach nur schön. Ich möchte, dass viele von Euch dieses Lauferlebnis erleben. Deshalb habe ich mich an Öger Tours gewendet und mir Informationen eingeholt. Auf der JHV fand sich leider keine Zeit, diese Informationen vorzustellen. Deshalb hier das Wichtigste:

Wir können uns als Gruppe mit dem Clubnamen „100 Marathon Club“ zu diesem Lauf anmelden und bekommen ab 10 Teilnehmern einen Rabatt von 5% auf den Gesamtpreis.

Die Anmeldung sollte der Einfachheit halber über das Reiseunternehmen Ceventours erfolgen. Unter [www.ceventours.de](http://www.ceventours.de) findet Ihr die Anmeldung. Den Termin der An- und Abreise könnt Ihr selbst bestimmen; es müssen nicht die Tage und die Dauer sein, die Ceventours anbieten. Auf Wunsch gibt es auch ein anderes Hotel. Die Marathonanmeldung gehört dazu. Öger Tours fliegt von allen deutschen Flughäfen nach Antalya und bietet ein Kurzpaket 3 bis 5 Nächte oder das Basispaket 1 Woche an.

Weitere Informationen findet Ihr unter [www.runtalya.de](http://www.runtalya.de) oder unter der Hotline 01805 / 651065. Ich hoffe auf mindestens 10 Teilnehmer. Mitfahrende Begleiter sind natürlich auch unter 100 Marathon Club zu melden. Ehemalige Mitglieder, Freunde und werdende Mitglieder sind gern gesehene Mitfahrer.

Ich habe mich für den Hinflug am Donnerstag (4.3.) und für den Rückflug am Dienstag (9.3.) entschieden.

Übrigens suche ich noch Gesellschaft für das DZ in diesem Zeitraum.

Für Fragen stehe ich zur Verfügung.

## **Die Redaktion informiert**

### **Laufveranstaltungen vom 100 MC** oder seinen Mitgliedern

Es gibt inzwischen, und das ist eine sehr erfreuliche Entwicklung, eine Vielzahl von Laufveranstaltungen, die von unseren Clubmitgliedern organisiert werden. Es würde den Rahmen des Clubhefts sprengen, alle Veranstaltungen hier aufzulisten. Daher gibt es eine Rubrik in der Navigation der Internetseite, wo Termine und Informationen, oft auch die komplette Ausschreibung abgerufen werden können. Diese Rubrik wird ständig aktualisiert. Wer selbst Veranstaltungen durchführen möchte, kann die Daten der Redaktion zusenden, sie werden dann im Netz veröffentlicht.

### **Reform der Zählordnung**

#### **von Frank Berka**

In den letzten Monaten war ein häufiges Gesprächs- und Diskussionsthema unter den Vereinsmitgliedern, welche Läufe beim Marathonsammeln zählbar seien und welche nicht. Grundlage der Statistiken des 100 MC ist seine Zählordnung. Diese ist auslegungsbedürftig (wie fast jedes Regelwerk). Es treten im Laufe der Zeit immer neue Fälle auf, bei denen sich die Frage der Zähl-



barkeit stellt. So ist es gut und richtig gewesen, die ursprüngliche Zählordnung stetig (zuletzt 2005) fortzuschreiben, um aktuelle Entwicklungen zu berücksichtigen. Bei Auslegungsfragen ist es aus Juristensicht ganz normal, dass unterschiedliche Personen zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen, je nachdem, auf welchen Teil der Regelung und auf welches Auslegungskriterium sie ihre Argumentation stützen - oder welches Ergebnis sie vom Rechtsgefühl her richtig finden. In den Blick geraten sind dabei vor allem die Zählung von sog. Teiletappen bei Etappenläufen, wie dem Deutschland- und dem Transeuropalauf und die inoffiziellen Frühstarts. Bei Teiletappen läuft ein Teilnehmer nicht die volle Distanz des Tages, sondern beendet sein Rennen nach mindestens 42,195 km, etwa an einer Verpflegungsstelle – oder er steigt unterwegs in die Etappe ein, so dass er noch mindestens 42,195 km läuft. Bei inoffiziellen Frühstarts beginnt der Teilnehmer vor der offiziellen Startzeit sein Rennen, um entsprechend früher im Ziel zu sein und dann anderen Dingen nachgehen zu können. In beiden Fallgruppen ist das Hauptproblem, dass der Teilnehmer mit dem Veranstalter eine Sonderregel verabredet, die nicht ausgeschrieben ist und dann nur für ihn gilt. Da das einigen Mitgliedern ungerecht erscheint, während andere es für unproblematisch halten, hat der 100 MC reagiert und auf seiner Internetseite [www.100mc.de](http://www.100mc.de) in der Rubrik „News“ eine für alle Mitglieder und Interessierte offene Diskussion des Themas begonnen. Diese besteht derzeit aus drei Eingangstatements von Hans-Joachim Meyer, Ingo Schulze und Christian Hottas sowie einer ganzen Reihe von Diskussionsbeiträgen in Form von sog. Kommentaren. Wir möchten euch hiermit auffordern, euch zahlreich an der Debatte zu beteiligen und bei der Meinungsbildung für eine Reform der Zählordnung mitzuwirken. Dabei ist zu klären, ob die Zählordnung überhaupt geändert werden soll (was wohl die Mehrheit wünscht, um eine Klarstellung der o.g. Fälle zu erreichen) und mit welchen Inhalten. So wird erörtert, ob und unter welchen Bedingungen Teiletappen und inoffizielle Frühstarts schon jetzt zählbar sind oder nicht bzw. ob sie zukünftig zählbar sein sollen oder nicht. Zum Jahreswechsel wird der Verein das Meinungsbild strukturieren und den Mitgliedern einen Vorschlag zum weiteren Vorgehen unterbreiten. Mit dieser offenen Mitgliederbeteiligung ist der 100 MC sehr innovativ, weshalb auch ihr den Prozess unterstützen solltet.

## Berichte unserer Mitglieder

### 1. Hügelgräber Marathon in Langeln

von Arne Franck

Bei einer Tour mit meinem Rennrad fiel mir im Frühling 2009 eine Strecke in Langeln (Schleswig-Holstein bei Barmstedt) auf. Schon seit längerer Zeit war ich auf der Suche nach einer Laufstrecke, auf der man noch eine kleine Marathonveranstaltung (mit geringem Aufwand) organisieren und durchführen könnte. Die Zeit zwischen dem 2. Segeberger Forst Marathon (06.06.) und dem Helmut Jung Gedächtnismarathon (10.10.) passte optimal für die Organisation eines Laufes. Der von mir in Langeln entdeckte naturschöne Kurs von knapp 4 km (mit drei gut sichtbaren Hügelgräbern an der Strecke) bot sich für eine Marathonveranstaltung förmlich an und so ging ich mit dem Messrad los, baute nach der Messung der Runde noch ein kleines Pendelstück ein und fertig war ein Kurs von 10 x 4,2195 km. 100 MC Mitglied Claudia Erdmann, die wie ich in Kaltenkirchen wohnt, konnte ich als Mitorganisatorin gewinnen. Ich dachte zuerst an 10 bis 20 Teilnehmern und lag wie schon manchmal mit meiner Teilnehmerschätzung etwas daneben! Es gingen immerhin 37 Anmeldungen für diese 100 Marathon Club Veranstaltung bei uns ein und das obwohl es nur eine minimale Werbung (100 MC Homepage & Mundpropaganda) gab. Der für Langeln angemeldete Marathonläufer Hans Hermann Sass, Bürgermeister der Nebengemeinde Hemdingen, nahm Kontakt mit dem Bürgermeister von Langeln auf und besorgte uns außerdem auch noch die Genehmigungen vom Ordnungsamt Pinneberg für diesen Lauf. Der Langelner

Marathonläufer Dietmar Brandt brachte am Veranstaltungstag Tische, Bänke und ein transportables WC zum Start- und Zielbereich.

Am 19.07.2009 standen nach einigen Absagen immerhin noch 31 Aktive am Start, von denen 30 die kompletten 42,195 km beendeten. Das Wetter war ganz hervorragend zum Laufen und die naturschöne Strecke kam bei den Aktiven sehr gut an. Die Runde ist recht flach, hat sehr wenig



Kurven und hinterließ schon bei Testläufen im Vorweide der Veranstaltung einen schnellen Eindruck und so gab es auch einige persönliche Rekorde zu vermelden. Obwohl sich der Start- und Zielbereich etwas außerhalb von Langeln befand, zeigten sich sogar einige Zuschauer, die an der Veranstaltung sehr interessiert waren. Auch eine Reporterin kam des Weges und berichtete ein paar Tage später über diese kleine Marathonveranstaltung in örtlichen Zeitungen.

Die Schnellsten in Langeln: Clubmitglieder Claudia Erdmann und Sven Peemöller (Foto: Arne Franck)

**Fazit:** Der 1. Hügelgräber Marathon in Langeln war recht einfach zu organisieren. Claudia Erdmann und ich schafften das ganze Equipment (immerhin 4 Faltpavillons, Schilder, Getränke, Verpflegung usw.) mit zwei Autos ohne große Probleme zum Start-/Zielbereich. Der Aufbau dauerte ca. eine gute Stunde und die Veranstaltung lief dann völlig reibungslos ab. Das komplette Helferteam bestand mit Tim Erdmann, Lasse, Sören und Christiane Franck nur aus Familienangehörigen. Für die schnellste Frau (Claudia Erdmann 4:03 Std.) und den schnellsten Mann (Sven Peemöller 3:17 Std.) gab es nach dem Zieleinlauf einen Pokal. Alle Teilnehmer erhielten eine Soforturkunde. Da die Premiere so gut ankam, soll nun am 24.05.2010 (Pfingstmontag) der 2. Langenlener Hügelgräber Marathon ausgerichtet werden.

## White nights – Marathon auf den Spuren der Zaren von Christoph Randt

St. Petersburg wurde erst vor ca. 300 Jahren in einem Sumpfgebiet gegründet. Die Zaren haben prächtige Paläste gebaut, die uns heute erfreuen, aber die Menschen vergangener Generationen haben dort nicht nur fröhliche Zeiten erlebt. Mit Gründung der russischen Föderation und Perestrojka kehrt langsam die Lebensfreude zurück und man fühlt sich gleich vertraut in einer russischen Stadt mit europäischem Flair. Vieles ist restauriert oder noch im Aufbau und die Globalisierung wirkt sich auch dort spürbar aus. Man kann japanisch essen, im „Ibis“ übernachten und Mc Donalds ist auch schon da. Viele Frauen sehen aus, als kämen sie gerade vom Friseur, sind immer frisch geschminkt und tragen figurbetonte, sehr modische Kleidung sowie Schuhe mit hohen Absätzen, mit denen sie unüberhörbar herumstöckeln.

Eine Marathon-Teilnahme in Russland ist ein kleines Abenteuer. Trotz der Nähe zu Westeuropa und Lage an der Ostseeküste ist es ein Ausflug in eine andere Welt. Es beginnt schon bei den Vorbereitungen. Ohne Visum geht nichts, dafür sind wiederum ein Versicherungsnachweis der Krankenkasse und ein Lichtbild nach Norm erforderlich. Das schickt man zusammen mit dem Reisepass weg, überweist gut 50 Euro und bekommt zwei bis drei Wochen später den Pass mit sauber eingeklebtem Visum zurück. Wer im Internet nach Streckenbeschreibung oder Teilnehmern sucht, kommt nicht weit, denn die Homepage des Veranstalters ist ohne russische Sprachkenntnisse nicht zu verstehen. Selbst routinierte Reiseveranstalter in Deutschland trauen sich nur nach Russland, wenn sie Ansprechpartner im Land haben, zum Beispiel, wie in unserem Fall, den

russischen Hauptsponsor. Ohne Veranstalter oder ohne russische Sprachkenntnisse ist es nicht zu empfehlen.

In den Wochen um die Sommer-Sonnenwende wird es nicht richtig dunkel in St. Petersburg, dann wird ununterbrochen gefeiert. Die Menschen leben spürbar auf, es ist die Entschädigung für lange, dunkle und sehr kalte Wintermonate! Gleich in der ersten Nacht machten wir eine Boots-Rundfahrt. Hunderte von kleinen Schiffen waren in den Kanälen unterwegs, die Fassaden hell angestrahlt, und die Menschen jubelten, klatschten und winkten sich zu.

Nach kurzem Schlaf ging's weiter mit einer Stadtrundfahrt und dem Besuch der Marathon-Messe. Vieles dort wirkte nicht ganz so professionell, wie wir es gewohnt sind – aber gerade das macht den Charme einer solchen Veranstaltung aus! Unser rühriger Reiseleiter musste allerdings noch einmal in die Tasche greifen, denn die Startnummern gab es überraschenderweise nur bei Vorlage eines Attestes oder Abschluss einer Versicherung.

Das Wetter in St. Petersburg ist eher kontinental, manchmal aber auch von der Ostsee beeinflusst. Nach einem schwülwarmen Freitag regnete es in der Nacht zum Sonntag heftig und lange, aber morgens hörte es glücklicherweise auf. Am Start auf dem Schlossplatz gab es nur eine einzige Toilette, für Pinkeln waren 15 Rubel an eine streng dreinblickende Klofrau zu berappen. Wer es nicht passend hatte, bekam sein Wechselgeld mit unbewegtem Gesicht vorgezählt, immer von einem dicken Bündel Scheine, das zusammengerollt aus der Kitteltasche gezogen wurde. Andere Länder – andere Sitten! Schließlich wurde aber ganz pünktlich gestartet – und der Lindwurm von einigen hundert Läufern setzte sich in Bewegung. Die Strecke war abwechslungsreich und mit einer blauen Linie gut markiert, Entfernungsschilder gab es aber nur alle 5 km. Es ging durch große Teile der Innenstadt und an fast allen Sehenswürdigkeiten vorbei. Leider nahmen die Menschen von den Läufern kaum Notiz, sie ignorierten den laufenden Lindwurm völlig. Dafür sorgte ein starkes Polizei-Aufgebot für reibungsloses Durchkommen über belebte Kreuzungen, Läufer hatten grundsätzlich Vorfahrt. Die Polizisten regelten alles lässig-routiniert. Weder Läuferinnen oder Läufer, noch hupende Autofahrer konnten etwas in ihren versteinerten Minen bewegen.

Auf den letzten 10 Kilometern war noch einmal Kampf mit dem Gegenwind angesagt, dann wurde die prächtige Silhouette mit den goldenen Kuppeln in der Innenstadt sichtbar – und wenig später war das Ziel auf dem Schlossplatz erreicht. Jeder bekam eine Medaille und eine Tüte mit Banane, Apfel und Lolly, dann löste sich alles rasch auf. Keine Ergebnisliste, keine Siegerehrung, dafür eine Band, die nicht allzu gut, aber wenigstens schön laut spielte. Ausländer mit T-Shirt des Sponsors durften ins „VIP-Zelt“, dort gab es ein kaltes Buffet mit Fisch, Salaten, Käse, Obst und verschiedenen Getränken. Auch nicht alltäglich!

In Leningrad standen Deutsche und Russen sich schon als erbitterte Feinde gegenüber, 900 Tage dauerte die furchtbare Belagerung, fast alle Nachschubwege waren von der Wehrmacht blockiert.



Die Wunden danach waren noch lange tief, mehrere Jahrzehnte war die Stadt für uns „terra incognita“. Langsam haben wir zur Normalität zurück gefunden, wir können sogar zusammen laufen und leisten damit unseren Beitrag zu einem friedlichen, sportlichen Miteinander. Das ist keinesfalls selbstverständlich, und ich habe große Freude und Dankbarkeit dabei empfunden. Ich war bestimmt nicht das letzte Mal in Russland.

Christoph Randt in St. Petersburg (Foto: Achim Wricke)

## 39. Maui – Marathon am 20.09.2009

von Karl Wolfgang Baumgarten

Maui – Marathon – 26,2 miles of paradise – so wird der Lauf angekündigt.

Schon vor vier Jahren als ich im Dezember den Honolulu-Marathon lief und wir neben der Hauptinsel Oahu (mit dem weltbekannten Strand von Waikiki, sowie Pearl Harbour) auch die Insel Maui besuchten stand für uns fest – wir kehren mit mehr Zeit im Gepäck zurück.

So führte meine Frau und mich unserer diesjähriger Jahresurlaub wieder nach Hawaii – zum einen um den Marathon zu laufen – aber zum anderen um auch die anderen Hawaii-Inseln kennenzulernen. Die erste Station war auch in diesem Jahr die Insel Oahu – doch nach nur 2 Tagen ging es mit Regionalflug weiter zur Insel Kauai – der Garteninsel. Fast überall ist es dort herrlich grün, wie in einem regelmäßig bewässerten Garten. Das Gießen ist teilweise sehr intensiv – liegt doch der regenreichste Punkt der Erde der Berg Waialeale auf Kauai. Es ist immer wieder faszinierend, wie eng die Klimazonen auf den Hawaii-Inseln beieinander liegen – hier Regenwald und ein paar Kilometer weiter Savanne oder Felder mit Zuckerrohr, die künstlich bewässert werden. Auf Kauai liegt der berühmte Waimea-Canyon, den Mark Twain als Grand Canyon des Pazifik bezeichnet hat. Ein Hubschrauberrundflug bescherte uns wunderbare Eindrücke von der Insel.

Nächstes Ziel war Big Island – die Insel die alleine größer ist, als alle anderen Inseln zusammen (die flächenmäßig größte Ranch der USA – die Parker Ranch – liegt hier und nicht in Arizona, Wyoming oder wo auch immer). Der inzwischen absolvierte Ironman war bei unserer Anwesenheit nicht mehr allzu weit entfernt – wir sahen viele Radfahrer und Läufer beim schweißtreibenden Training in der Lavalandschaft. Die Insel wird von den beiden aktiven Vulkanbergen Mauna Loa (4169 m) und Mauna Kea (4205 m) geprägt. Im Vulcano Nationalpark kann man auch flüssigen Lavaströmen begegnen und das ist nirgendwo sonst auf der Welt gefahrlos möglich. Das Schnorcheln im warmen Pazifik verschafft immer wieder wunderbare Eindrücke von der bunten Fischwelt und den bis zu 200 Kg schweren Seeschildkröten die wir auf Big Island und später auf Maui gesehen haben. Putzig waren auch die Mungos (Ground Guys) die in unserem Hotelbreich unterwegs waren.

Auf Maui war dann erstes Ziel die Marathon-Expo, die im 5-Sterne Westin-Hotel in Kaanapali stattfand. Dort fand auch die Nudel-Party (Carbo Luau) im piekfeinen Ambiente mit hawaiianischer Musik und Hula-Tanz statt.

Am Sonntag den 20.09. galt es dann für mich früh aufzustehen, denn Start des Laufes war 5:30 Uhr und der Buszubringer von Kaanapali (dem Ziel des Laufes an der Westküste Mauis) zum Startort Kahului fuhr bereits um 3:00 Uhr ab. Die Laufstrecke führt zum größten Teil (17 Meilen) direkt am Ozean entlang und bietet wirklich ein spektakuläres Sightseeing. Zwischen Km 32 und 37 durchläuft man den Ort Lahaina (vor Honolulu Inselhauptstadt Hawaiis und ehemals Zentrum der Walfänger) vorbei am Courthouse, am Hardrockcafe und durch die gesamte malerische Einkaufsstraße. Kurze Zeit später erreicht man das Ziel in Kaanapali. Der Lauf ist größtenteils flach (bis auf ein paar leichte An- und Abstiege etwa zur Hälfte des Laufes), fast völlig ohne Schatten und aufgrund der hohen Lauftemperaturen (um 6:15 Uhr geht die Sonne auf) von deutlich über 30° C nicht einfach.



Karl Wolfgang Baumgarten in Maui (Foto: privat)

Es gibt 18 Versorgungspunkte mit Wasser, Iso und später auch Schwämmen. Im Ziel warten Baumwoll-T-Shirt, Medaille und Lei auf die Finisher. Neben dem Marathon (rund 1250 Finisher) werden noch Halbmarathon und 5 Km-Lauf angeboten. Insgesamt hatte man rund 3000 Teilnehmer und in der Summe waren deutlich mehr Frauen als Männer am Start. Im Vergleich zum Honolulu Marathon ist alles deutlich kleiner – aber die schönere Laufstrecke hat eindeutig Maui. Auch auf Maui kam die größte Teilnehmergruppe aus Japan. Vor vier Jahren waren im Übrigen beim Honolulu-Marathon von den 28.000 Teilnehmern 21.000 Japaner.

Nach dem kurzen sportlichen Intermezzo stand nunmehr Badeurlaub auf Maui an. Zwischendrin versäumten wir nicht die spektakuläre Fahrt nach Hana im Osten Mauis (50 Meilen, 56 einspurige Brücken, 617 Kurven durch Regenwald und wunderschöne Landschaft) und auf den Haleakala der über 3000 m hoch ist. Auf dem Weg dorthin ist man durch 7 Klimazonen unterwegs. Jedes Jahr im März gibt es hier den spektakulären Lauf „Run into the light“ von Kahului zum Gipfel (rund 70 Km lang, 10 Std. Zeitlimit, rund 3000 Höhenmeter und über 30 Grad Temperaturunterschied – also in Badehose loslaufen und im Wintermantel ankommen). Es gibt also Grund genug wiederzukommen – nicht nur der Läufe wegen.

## Spartathlon 2009

### von Mario Sagasser

Der Spartathlon führt von der Akropolis in Athen über Korinth zum Sangas Pass und weiter nach Sparta – er ist begründet auf dem Lauf eines Boten im Jahr 499 v. Chr., mit dem die Athener für die Schlacht bei Marathon Unterstützung von den Spartanern forderten. Die ca. 230 Läufer (gemeldet waren sogar 380) unterliegen dabei einer 42 Paragraphen umfassenden Wettkampfordnung, die nicht nur die Zeitlimits für die insgesamt 75 Checkpunkte, an denen es auch Verpflegung gibt, sondern auch die Betreuung durch die Supporter. Diese darf nur an 11 Stellen erfolgen und auf keinen Fall auf freier Strecke – Missachtung führt zur Disqualifikation des Läufers. Wir starteten also am Freitag morgen in Athen und die Läuferkarawane bewegte sich durch den Berufsverkehr – da die Straßen für uns durch die Polizei gesperrt waren, mussten die Autofahrer warten, was sie aber sehr gelassen hinnahmen und uns sogar freundlich anfeuert.

Nach 2 Stunden verließen wir Athen und bewegten uns auf der Küstenstraße nach Korinth – die Sonne kam heraus und es war herrliches Wetter. Da wir manchmal nur 5 Meter vom Meer entfernt waren, kam mir mehr als einmal der Gedanke, die Füße im Meer zu kühlen. Ich hab's mir aber verkniffen, nutzte dafür aber bald jede Verpflegungsstelle, um mir mit dem Schwamm die Arme, Beine und Schulter nass abzuwischen und zu kühlen.

Gegen Nachmittag kam ich nach Korinth und passierte den Kanal, der bestimmt 50 m tief ist und aussieht, als wäre er in den Boden hineingeschnitten worden.

Jetzt führte die Strecke an Feldern entlang und wurde eintöniger – einmal liefen wir an einer Müllhalde vorbei, an der ein totes Schaf halb abgefressen lag. Kein Bild für aufmunternde Gedanken! Zum Glück hatte ich keine Probleme mit wilden Hunden (nur einmal in der Nacht hörte ich welche in der Ferne jaulen), von denen es in Griechenland reichlich gibt. Dafür hörte ich in der Nacht aber Schüsse und war etwas nervös – an der nächsten Verpflegung wurde ich aber beruhigt, dass es eine Maschine in einer Fabrik wäre: ok!

Am Freitag Nachmittag hatte ich bereits einen Vorsprung von 3 Stunden gegenüber dem Zeitlimit der jeweiligen Station herausgelaufen – das bremste allerdings ein wenig meine Motivation, denn ich begann zu rechnen, ab wann ich mit einem 5 km/h-Schnitt mit Gehen beginnen könnte. Unglücklicherweise wurde es jetzt auch ein bisschen hügelig, so dass ich tatsächlich anfang zu gehen. Zwar flott, aber eben gehen. Nun begann die Zeit des Überholtwerdens und Überholens, was ich aber öfter dazu nutzte, mit demjenigen bis zur nächsten Verpflegung zu laufen. In dieser Pha-

se wurde auch mal ein Wort gewechselt und ich traf Polen und Finnen. So hielt ich mich über Wasser, ohne großartig Zeit einzubüßen. Gegen 9 Uhr abends dann ein Motivationsschub: ein Renner aus Schweden (war in Athen in meinem Zimmer und laut eigener Aussage tw. Führer gewesen) und ein von mir stark eingeschätzter Deutscher tauchte an der Verpflegung auf einmal hinter mir auf- upps, was war geschehen? War ich wirklich so flott unterwegs – da ich auch nicht wirklich müde oder körperlich kaputt war, lief ich also mein Tempo weiter so lange es ging. Den Aufstieg in Richtung Sangas ging ich die meiste Zeit. An der Bergstation hatte ich einen netten Betreuer, der mir Schultern und Nacken massierte und dabei Tipps für den Auf- und Abstieg gab. Denn auch den Felsweg nach dem Pass sollte ich gehen – wie Recht er doch hatte.

Der Pass selbst war Abenteuer pur – zum Glück war es dunkel, so dass ich die Schluchten und Hänge, die sich neben meinem (mit Knicklichtern markierten) Weg befanden, nicht sehen konnte.

Sonst hätte ich mir wohl doch etwas Sorgen gemacht, denn auf dem mit Steinen übersäten Felsen rutschte ich mehrfach. Zum Glück überholte mich gleich am Einstieg ein Spanier, der eine echte Bergziege war und blind den Weg kannte – ich hab mich an ihn “geklammert“ und habe genau seinen Weg genommen. Endlich oben kam der angekündigte Wind – ich ging also bergab – zusammen mit einem Japaner (der nur noch 3 Läufe im Jahr macht: Ultras größer 200km), den ich bremsen konnte, damit er nicht stürzte.



Wer jagt hier wen? Südlich von Korinth zw. den Weinfeldern.  
(Foto: Nina Schumacher)

An der nächsten Station traf ich dann 2 nette Damen, die ich mehrfach für ihr gutes Englisch lobte. Was ich in meinem geistigen „Dämmerzustand“ nicht bemerkte, dass sie sich auch untereinander Englisch unterhielten. Zum Schluss lüfteten sie aber dann doch ihr Geheimnis: die eine ist Amerikanerin, die andere Engländerin. Na, dann ...

So ging es weiter dem Morgen entgegen. Einmal war ich wirklich in Sorge, mich verlaufen zu haben. Denn die angekündigten 2 km bis zur nächsten Verpflegungsstelle waren locker vorbei, aber keine Verpflegung erschien. Und das mitten in der Wallachei, keine Straßenlaternen, gar nichts. Ich blieb dann einfach stehen – 5 min später erschien hinter mir eine Lampe, wenigstens ein Lichtblick. Es war ein Japaner, der aber nicht antwortete. Also entschied ich mich, ihm zu folgen. Und 10 min später waren wir an der Station. Der Kommentar des Standdienstes auf meinen Hinweis, dass es doch deutlich weiter als angekündigt und schlecht markiert wäre: „Das haben die Letzten auch schon gesagt!“ Klasse, das macht Mut. War aber auch fast die einzige Stelle, an der man mal aufpassen musste. Gegen Morgen begann es dann zu regnen – ich lief immer noch – und an den Verpflegungsstationen wurden Regencapes verteilt. Gut so, denn bald kam ich an die Straße nach Sparta die sehr öde war und kilometerlange, weit sichtbare Steigungen hatte. Da ging ich lieber ein bisschen. An dieser Stelle hatte ich eigentlich erwartet, wie bei 24-Stundenläufen, von den langsamen Dauerläufern überholt zu werden. Doch keiner kam: das beruhigte mich, waren die anderen also auch müde. Aber irgendwann hatte ich keine Lust mehr zu

gehen und fing wieder an zu laufen. Sparta war nun nur noch 15 km entfernt und diese Endlichkeit motivierte mich, der Sache ein schnelles Ende zu machen.

Gemeinsam mit dem Polen Piotr Kurylo erklimmte ich nach 30:16:59 Stunden die Stufen zum Podest der König Leonidas-Statue in Sparta. Wir waren 30. von 133 Finishern geworden. Nun (2 Wochen danach) habe ich noch einmal das offizielle Video vom Spartathlon 2008 gesehen, das ich von Wolfgang Olbrich im Februar bekommen hatte: einige Läufer erkannte ich sofort wieder; auch diverse Passagen, Teilstücke, Verpflegungsstellen und natürlich die Organisatoren. Insgesamt war das nochmal eine Erinnerung an die Strecke und das Erlebte.

Jetzt genieße ich weiter meinen Erfolg, habe fast alle Unterlagen wegsortiert und schließe mit diesem Bericht die (offizielle) Nachbearbeitung ab. Voller Erwartung fiebere ich aber dem Video 2009 entgegen und bin gespannt, wieviele bekannte Gesichter diesmal zu sehen sind. Einen Bildbericht findet Ihr auf der Clubhomepage.

Diese beiden Damen galt es zu erreichen. Schade, dass man am Ende dafür kein Auge mehr hat;-)



(Foto: Nina Schumacher)

## **Geschafft!!! - Mein 100ster Marathon im schönen Oslo von Jürgen Schulz**

Vor etwa 5-6 Jahren, da hatte ich gerade mal circa 35 Marathons auf meinem Konto, fragte ich beim 100 MC wegen eines Beitritts an. Die Antwort damals lautete, ich könne Mitglied werden, aber es müsse erkennbar sein, dass ich in den kommenden Jahren die 100 Marathons laufe. Zu diesem Zeitpunkt erschien mir das noch unvorstellbar, aber jetzt ist das Ziel erreicht und ich bin glücklich, stolz und rundum zufrieden. Dieses Gefühl beschreibt auch treffend den Augenblick des Zieleinlaufes in Oslo - hinzu kam noch das fast optimale Laufwetter, ein gut organisierter Lauf durch eine interessante Stadt, viele Zuschauer ....., was will man mehr.

Die von der Color Line ab Kiel angebotene Reise - 4 Übernachtungen, davon je zwei auf der Fähre und zwei in Oslo - kann ich nur empfehlen. Die riesige Fähre (230 m lang und 35 m breit) mit 13 Decks war schon äußerlich beeindruckend und bot alles für einen angenehmen Aufenthalt - für zukünftige Kreuzfahrer der optimale Einstieg. Es fehlte eigentlich nur noch eine Laufstrecke, aber die habe ich nicht wirklich vermisst.

Die Laufstrecke (2 Runden) zeigte die schönsten Seiten der norwegischen Hauptstadt und führte u. a. vorbei am Rathaus und Hafenviertel Aker Brygge, vorbei an der Festung Akershus, entlang der Prachtstrasse "Karl Johans gate" mit Parlament, dem Nationaltheater und dem königlichen Schloss. Besonders gelungen für mich ist die Neue Oper Oslo, eine sehr gelungene Verbindung von Meer und Bauwerk.

Insgesamt war diese Reise ein sehr eindruckvolles Erlebnis und so richtig würdig für meinen 100.

## 2. Kaltenkirchener Helmut-Jung-Gedächtnismarathon von Frank Berka

Helmut Jung ist auf dem Titelbild der 100MC *aktuell* Ausgabe 3/2007 abgebildet. Der Anlass war ein sehr trauriger, denn der sympathische und erfolgreiche Marathonläufer war – wie seine Ehefrau – am 19.08.2007 bei einem schrecklichen Familiendrama von der eigenen, psychisch erkrankten Tochter so schwer verletzt worden, dass er die Verletzungen nicht überlebt hat. Er wurde 72 Jahre alt.

Arne Franck, der mit Helmut eng verbunden war und zahlreiche gemeinsame Laufreisen unternommen hat, hatte die Idee, den von ihm bereits zweimal erfolgreich ausgerichteten Kaltenkirchener Herbstmarathon unserem verstorbenen Sportfreund zu widmen. Nach dem ersten zu Ehren von Helmut Jung ausgerichteten Marathon 2008 fand am 10.10.2009 die zweite Ausgabe des Gedächtnismarathons statt.

Das Interesse an der Veranstaltung war sehr groß, so dass 206 Anmeldungen eingingen. 175 Starter und 167 Finisher (79 beim Marathon und 88 beim Halbmarathon) waren letztlich zu verzeichnen (Vorjahr: 180 Finisher, davon 80 Marathonis). Außerdem waren 10 Staffeln auf der Strecke.

Diese führte über den aus den Vorjahren bekannten 4.219,50 m langen Rundkurs im Freizeitpark und weist einige, in Norddeutschland eher unerwartete Steigungen auf, da der Freizeitpark teilweise aus einer rekultivierten Kiesgrube besteht. Sie besteht zu 100 % aus ungeteerten Park- und Naturwegen. Vorsichtig gelaufen werden sollte auf einigen, sorgsam markierten Wurzeln im Waldteil. Für die Strapazen belohnt wird man am Rundenende (genauer: am Anfang der neuen Runde) von einem reichhaltig bestückten Verpflegungsstand, der das Rennen auch zu einem sportkulinarischen Vergnügen werden lässt.

Start und Ziel sind im Freibadteil der Kaltenkirchener Holstentherme. Hier sind mehrere Zelte aufgebaut, in denen nach dem Lauf auch ein im Startgeld inbegriffenes Nudelgericht serviert und die müden Läufermuskeln massiert werden. Dieses Jahr erwiesen sich die Zelte als besonders nützlich, da es nämlich schon beim Veranstaltungsbeginn nieselte. Das Fisseln steigerte sich zur Gedenkminute für Helmut Jung und zum gemeinsamen Start beider Distanzen zu Regen, der die letzten Aktiven und die Abbauhelfer als Starkregen ereilte.

Das Wetter beeinträchtigte jedoch weder die Leistungen noch die Organisation, die gesamte Veranstaltung klappte so reibungslos, wie es die Marathonzene gewöhnt ist, wenn Arne Franck die Renndirektion übernimmt. Beim Halbmarathon setzten sich Frank Gehse (Kaltenkirchen, 1:15:58 Std.) und Kathrin Plass (Hamburg, 1:41:14 Std.) gegen die Konkurrenz durch. Den Marathon gewann bei den Herren Bernd Schlüter (Kaltenkirchen, 3:06:31 Std.) vor den Dänen Jesper Hahn Jensen (3:07:15 Std.), Preben Skovmand (3:12:32 Std., lief seinen 100. Marathon) und Bo Larsen (3:13:27 Std.). Fünfter und bestes 100 MC-Mitglied wurde Sven Peemöller (Bad Oldesloe, 3:14:16 Std.). Die Frauenkonkurrenz gewann Sabrina Mohr (Ammersbek, 3:48:54 Std.) vor Claudia Grube (Henstedt-Ulzburg, 3:55:55 Std.) und 100 MC-Mitglied Claudia Erdmann (Kaltenkirchen, 4:15:19 Std.). Der 100 MC stellte die größte Gruppe unter den Vereinen und sicherte sich zahlreiche Altersklassensiege und -platzierungen.

Auf [www.100mc.de](http://www.100mc.de) finden sich weitere Berichte zur Veranstaltung, u.a. ein Bildbericht mit Sonnenscheinfotos von der Strecke, die einige Tage nach dem Lauf aufgenommen wurden - der nächste Helmut-Jung-Gedächtnismarathon ist übrigens für den 09.10.2010 geplant. Zuvor können in der Umgebung am 24.05.2010 der 2. Langelner-Hügelgräber-Marathon und am 06.06.2010 der 3. Segeberger-Forst-Marathon gelaufen werden.



## Presseberichte

### Schwabe läuft unentwegt weiter

(Leine-Nachrichten 25.07.2009 von Marco Ojemann)

„Ich bin dankbar für jeden Tag, dessen Morgen ich erleben darf.“ Der gebürtige Wunstorfer Wolfgang Schwabe geht offen mit seiner Krankheit um. Seit nunmehr 14 Jahren leidet er an Leukämie, genauer gesagt an CML, einer chronischen Form des Blutkrebses (siehe Kasten), die in eine akute Form übergehen kann. „Wenn das passiert, ist es meist tödlich“, sagt Schwabe. Die Diagnose im November 1995 war für den damals 41-Jährigen niederschmetternd – ebenso die Aussage des Arztes, Schwabe hätte nur noch vier Jahre zu leben.

Der Heyersumer nahm zusammen mit den Ärzten der Medizinischen Hochschule Hannover den Kampf gegen die Krankheit auf – und begann damit, sich immer mehr sportlich zu betätigen. „Um den Kopf frei zu kriegen und die Krankheit zu vergessen“, sagt Schwabe, der heute in Bad Pyrmont seinen 300. Marathon in Angriff nimmt. Das Laufen ist für den gebürtigen Wunstorfer eine Sucht geworden. Er sammelt Marathons wie andere Menschen Briefmarken.

„Ich verplane das ganze Jahr und setze mir Ziele. Wer sich hängen lässt, hat schon verloren“, sagt Schwabe, der für eine Versicherung in Hannover als Servicekraft und Schwerbehindertenbeauftragter arbeitet.

Vor der Krankheit hatte er 23 Marathons erfolgreich hinter sich gebracht, sechs davon unter drei Stunden. „Nach der Diagnose war an Laufen zunächst überhaupt nicht zu denken“, sagt der 54-Jährige. Umso erstaunlicher, dass Schwabe heute seinen 300. Marathon bestreitet. „Irgendwie kann ich gar nicht

mehr anders“, schmunzelt er. Im Schnitt sind es in den vergangenen fünf Jahren 30 bis 35 Stück per anno gewesen.

Der 54-Jährige wird bei seinen sportlichen Aktivitäten und Planungen tatkräftig von seiner langjährigen Freundin Kerstin unterstützt. Sie war es auch, die ihm zur Seite stand, als Schwabe einen weiteren Schicksalsschlag verkraften musste. Im Jahr 2003 starb Schwabes 19-jähriger Sohn bei einem schweren Verkehrsunfall.

Die Voraussage des Arztes, er würde nur noch vier Jahre leben, hat Schwabe nunmehr „um zehn Jahre übertroffen“. Zwei Chemotherapien, unzählige Arztbesuche,

Knochenmarksentnahmen und die tägliche Einnahme von Tabletten ließ und lässt Schwabe über sich ergehen. Aktuell muss er alle fünf Wochen zur Blutabnahme zu seinem Onkologen nach Laatzen. „Die Werte sind seit zehn Jahren stabil“, sagt Schwabe stolz, der weiter auf die Fortschritte in der Medizin setzt. „Wäre mir die Diagnose vor 25 Jahren gestellt worden, wäre ich sicherlich nicht mehr am

Leben“, betont er.

Schwabe glaubt, dass die thermische Überhitzung des Körpers von innen genau die richtige Unterstützung im Kampf gegen den Krebs ist. Allerdings handle es sich um eine Mutmaßung. Aber auch um eine Hoffnung, sich weiter sportliche Ziele zu setzen. Mit der Startnummer 300 wird der 54-Jährige am Wochenende beim internationalen Marathon in Bad Pyrmont ins Rennen gehen. „Und ich hoffe, in 300 Minuten ins Ziel zu kommen“, sagt er.

#### LEUKÄMIE

##### Einer von 100 000

Bei einer Leukämie (Blutkrebs) kommt es zu einer krankhaften Vermehrung der weißen Blutkörperchen (Leukozyten). Bei der chronischen myeloischen Leukämie (CML) entarten die sogenannten monoklonalen Stammzellen. Die CML wird auch als chronische Myelose bezeichnet. Die CML tritt gehäuft bei Menschen mittleren Alters auf. Etwa einer von 100000 Personen erkrankt jährlich an einer CML; Männer häufiger als Frauen. moj

## Porträt des Monats Heinz Helmuth Kohl, 62

(RUNNER'S WORLD Oktober 2009)

Einer seiner Spitznamen ist zwar „Altkanzler“, aber mit seinem berühmten Namensvetter Helmut hat Heinz Helmuth Kohl nicht viel gemein. Der 62-jährige Kapitän a.D. aus Drochtersen bei Stade gehört zu den aktivsten Veteranen der Marathon- und Ultra-Szene: Der Westerwälder steuert auf den 70. Wettkampf der Länge 42,195 Kilometer oder mehr zu – was umso bemerkenswerter ist, als der Hamburg-Marathon 2003 sein erster war. In der Jugend galt seine Leidenschaft dem Boxen. Mit Erfolg: 1969 und 1970 wurde Kohl Vize-Rheinlandmeister. Ein zeitraubendes Berufsleben – zunächst als Maurer, dann als Fernfahrer, als Seemann und schließlich als Riesenkran-Führer – ließ eine Fortführung der sportlichen Karriere

nicht zu. Erst als Kohl 1986 seiner Frau zuliebe die Kommandobrücke auf einem Ozeandampfer gegen einen achtradrigen Van Carrier im Hamburger Containerhafen eintauschte, entdeckte er den Langstreckenlauf für sich. Sein erster Wettkampf waren im gleichen Jahr die 25 Kilometer von Quickborn. Bis zum ersten Marathon sollte es noch 17 Jahre dauern, doch dann ging's Schlag auf Schlag. Zu seinen Ultras gehören nun schon vier 24-Stunden-Läufe (Bestmarke 122,8 Kilometer), zuletzt bei der Deutschen Meisterschaft, wo er Sechster seiner Altersklasse wurde. Kohl berichtet regelmäßig auf der Website des 100 Marathon Clubs ([100mc.de](http://100mc.de)) über seine neuesten Abenteuer.

## Marathon Nummer 336

(Berliner Morgenpost, 16. September 2009 von Lea Bierotte)

Werner Sonntag begann mit 39 Jahren aus gesundheitlichen Gründen mit dem Laufen, heute - 43 Jahre später - bereitet er sich bereits auf seinen 336. Marathon vor. Mit seinen 83 Jahren ist er der älteste Teilnehmer des Berlin Marathons. "Ich habe ganz wild angefangen und bin gelaufen, so viel ich konnte. Beim ersten Mal waren das acht Minuten, dann habe ich die Zeit kontinuierlich verlängert" berichtet er. Bereits nach einem Jahr Training, 1967, nahm er am 10 km langen 1. Volkslauf in Stuttgart teil. Dabei war er davor überhaupt nicht sportlich gewesen. "Die Jugendorganisationen zur Zeit der Nationalsozialisten waren für Sport, also war ich dagegen. Das war sozusagen meine stille Opposition", sagt Sonntag. Heute trainiert er vier Mal in der Woche. "Am liebsten laufe ich einfach von der Haustür aus weg. Ich habe eine schöne Hausrunde von 11,2 Kilometern." Die könne er inzwischen allerdings nicht mehr laufen. Seit dem vergangenen Jahr nutzt er die Strecke als "Walkingrunde mit Laufpassagen". "Man merkt eben den körper-

lichen Verfall", so Sonntag. Den nehme er aber gelassen. Sein Ziel für den kommenden Marathon sei es, die Strecke zu schaffen. "Wenn alle Stricke reißen, muss ich eben auf dem Gehweg ins Ziel trotten", sagt Sonntag lachend. "Ich bin realistisch und weiß, dass ich mindestens 6 Stunden und 30 Minuten brauchen werde." Gleichzeitig wird dies auch der Abschiedslauf von Berlin werden. Der passionierte Sportler kennt seine Grenzen und hat sich für eine Marathonstrecke beim GutsMuths-Rennsteig in Thüringen angemeldet. "Für die Strecke hat man neun Stunden Zeit, da kann ich dann walken.", sagt er. Werner Sonntag blickt auf eine beachtliche Laufgeschichte zurück. Er ging in 17 Ländern in Europa, Amerika und Afrika an den Start. "Zu meinem Bedauern bin ich noch nie in Japan gelaufen. Das ist die führende Marathonnation." Bisher hat er an 145 Ultramarathons teilgenommen. Besonders stolz ist Sonntag auf den Spartathlon. Das ist eine 246 Kilometer lange Strecke zwischen Athen und Sparta, die in 36 Stunden zurückgelegt wer-

den muss. "Ich habe mehrmals teilgenommen und es zweimal geschafft."

Am Freitag wird Werner Sonntag allein aus der Nähe von Stuttgart anreisen. "Früher hat mich meine Frau auf Laufreisen begleitet, aber das ist heute zu anstrengend für sie", sagt er. Zum zwölften und letzten Mal wird er in der Stadt laufen, die für ihn mit vielen Erinnerungen verbunden ist. Von 1949 bis 1951 wohnte er im Ostteil Berlins. "Wenn ich laufe, geht mir alles Mögliche durch den Kopf.

Gerade in Berlin achtet man schon auf die Strecke, das Publikum und die Sehenswürdigkeiten. Ich werde mich bestimmt an viele Eindrücke von früher erinnern", sagt der ehemalige Tageszeitungsredakteur. Mit der festen Startnummer 1977 und seinem grünen T-Shirt wird er am Sonntag ein letztes Mal antreten, um dann ab nächstem Jahr einem anderen ältesten Sportler den Weg frei zu machen.

## Personalien

**Gijs Honing** (Blokker, NED) lief Marathon/Ultra Nr. **400** am 17.05.2009 in Hoorn.

**Sjoerd Slaaf** (Groningen, NED) lief Marathon/Ultra Nr. **500** am 20.05.2009 in Glimmen.

Einen **Altersklassenweltrekord** erzielte am 20./21.06.2009 **Marianne Dahl** (Burgwedel) in der W65 bei den Deutschen Meisterschaften der DUV im 24-Stundenlauf in Stadtdendorf mit 176,519 km.

**Dietmar Mintgen** (Nickenich) lief den **100**. Marathon/Ultra am 19.07.2009 in Waldniel.

Gleich zwei Jubiläen gab es am 25.07.2009 beim Marathon in Bad Pyrmont. **Wolfgang Schwabe** (Nordstemmen) lief Marathon/Ultra Nummer **300** (siehe Pressebericht in diesem Heft). Für unseren 1. Vorsitzenden **Hans-Joachim Meyer** (Hamburg) war es bereits die Nummer **1.200**.

**Hartmut Feldmann** (Hamburg) lief Marathon/Ultra Nr. **400** am 5.09.2009 am Öjendorfer See.

Beim Stadtwallmarathon in Gardelegen gewann **Christine Schroeder** (Hamburg) am 12.09.2009 nicht nur die Damenwertung vor der von Krämpfen geplagten Sigrid Eichner, sondern lief auch ihren **100**. Marathon/Ultra. Interessant ihre Entwicklung:  
2007: 3 Marathons,

2008: 42 Marathons/Ultras  
2009: bis dahin 55 Marathons/Ultras

**Jürgen Biallas** (Iserlohn) lief am 13.09.2009 beim Norderney Marathon seinen **300**. Marathon/Ultra. Der Tag fiel übrigens auf den Tag seiner silbernen Hochzeit. Seine Frau hatte ihm allerdings eine ausdrückliche Zustimmung zum Start erteilt

**Mario Sagasser** (Henstedt-Ulzburg) wurde am 20.09.2009 nach seiner **10**. Teilnahme in Folge am Berlin Marathon in den Jubilee-Club aufgenommen. Nur wenige Tage später bewältigte er den Spartathlon, wie auch **Anja Runtze** (Gudensberg).

**Jürgen Schulz** (Weimar) suchte sich für seinen **100**. Marathon/Ultra am 27.09.2009 die norwegische Hauptstadt Oslo aus (siehe Bericht in diesem Heft).

Als 5. Clubmitglied erreichte **Willem Mütze** (Heerlen, NED) am 28.09.2009 beim Lauf über 51 km von Callander nach Milngavie in Schottland die magische Anzahl von **1000** Marathons/Ultras (siehe Urkunde auf der Folgeseite).

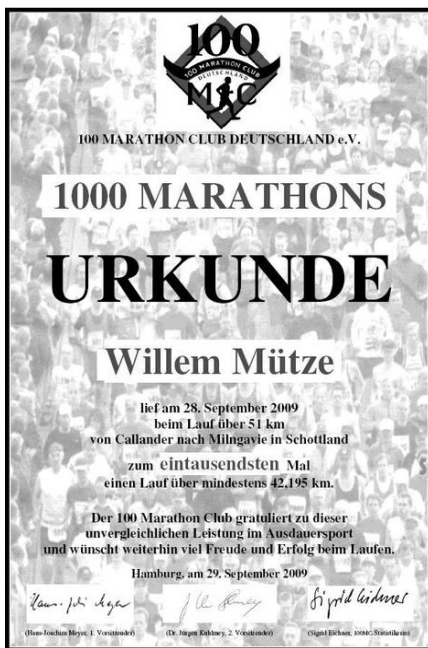
Gleich 4 mal wurde am 3.10.2009 beim Öjendorfer Marathon der **100**. Marathon/Ultra geschafft und zwar von **Kurt Gormanns** (Bramsche), der kurz vorher in den Club eingetreten war. **Erika Köhn** (Tangstedt), **Peter Kellermann** (Hamburg) und **Rainer Pufahl**

(Müssen) warteten damit bis zu diesem Jubiläumstag.

Noch ein **100.** Marathon/Ultra am 3.10.2009 und zwar beim Nibelungensteiglauf in Lorsch über 52 km durch **Eva Schlüter** (Kuhardt), die damit ebenfalls dem Club beigetreten ist. Evas Ehemann Gabriel ist ebenfalls im Club.

Marathon/Ultra Nr. **300** lief **Helmut Rosieka** (Bremen) am 4.10.2009 in seiner Heimatstadt.

Souverän gewann **Gottfried Schäfers** (Altenberge) die Altersklasse M70 beim Berlin Marathon (20.09.). Mit 3:33:19 hatte er unter 133 Finishern 9 Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten. Beim Marathon in Bremen (4.10.) betrug sein Vorsprung auf den Zweiten sogar 26 Minuten.



## Lothar Gehrke zum Ehrenmitglied ernannt von Hans-Joachim Meyer

Lothar Gehrke wurde am 11. September von der Mitgliederversammlung auf einstimmigen Vorschlag des Vorstands zum Ehrenmitglied des 100 Marathon Clubs ernannt.

Lothar gehört seit Januar 2001 dem 100MC und seit April 2006 dem Vorstand an. Er lief seit 1985 Marathon mit einer Bestzeit von 3:26:41 und brachte es bisher auf 297 Läufe in unseren Statistiken. Aber auch sonst zeigte er viele sportliche Aktivitäten. So lief er z.B. mit 59 Jahren den Marathon in Berlin auf Inlinern (2:34:10). Mit 65 Jahren fuhr er mit dem Fahrrad von Hamburg nach Athen zu den Olympischen Spielen.

Lothar engagierte sich in unvergleichlicher Weise für das Gelingen einer Vielzahl von Laufveranstaltungen. Er half bei der Logistik aus oder managte sie allein. Zusammen mit seiner Frau Rita schuf er bei den Laufveranstaltungen eine Atmosphäre zum Wohlfühlen. Jetzt, wo Lothar seine Arbeit aus gesundheitlichen Gründen stark einschränken muss, wirkt sein Beispiel fort. Aber es zeigt sich, dass viele Hände nötig sind, um das zu leisten, was er - und Rita - allein geleistet haben.

Wir wünschen Lothar, dass er noch lange bei seinen Freunden sein und erleben kann, wie diese seine Arbeit fortsetzen.

## Überall ist 100 MC von Sigrid Eichner

Nur ein paar Gedanken über, mit und vom 100 Marathon Club.

Als Eure Statistikerin blättere ich gerne in den Ergebnislisten, die nach jedem Wochenende zahlreich im Internet zu finden sind. Allein am 17. und 18.10. starteten unter „100 Marathon Club“ bei 9 Laufveranstaltungen 44 Mitglieder, davon einige an beiden Tagen. Nicht mitgezählt sind Starter des Clubs, die unter ihrem Heimatverein in den Ergebnislisten stehen. Das „Vielstarten“ ist keine Sensation mehr. Wo kämen denn sonst auch die Teilnehmer für die große Anzahl an Marathonläufen her? Aber da gibt es ja auch noch die längeren und die nochlängeren Läufe – gleich über mehrere Tage – die heiß begehrten und mittlerweile geliebten Etappenläufe.

Etwas Statistik zum letzten langen Kanten – dem Trans Europa Lauf (TE-FR) 2009 von Bari in Italien bis zum Nordkap in Norwegen in 64 Tagen über ca. 4500 km.

Vom 100MC waren als Läufer dabei und kamen am Nordkap als Finisher an:

14. Werner Selch, 30. Marcel Heinig, 36. Klaus Neumann und 38. Heinz Jäckel.

Ohne Platzierung erreichte Jörg Koenig das Nordkap. Auf der 58. Etappe „klaute“ ihm das Schicksal 30 km. Sehr bitter, aber Jörg lief weiter.

Elke Streicher wurde 2. bei den Damen. Hans Damm strich nach 27 Etappen die Segel (sprich: hörte auf seinen Körper und fuhr nach Hause). Sigrid Eichner hörte aus gesundheitlichen Gründen auf der 15. Etappe auf und setzte das Rennen mit Besserung des Befindens als Etappenläuferin fort. Zwischenzeitlich stellte sie sich der Organisation zur Verfügung und betreute am Verpflegungspunkt 4.

Aber nicht nur Läufer waren vom 100 MC dabei, sondern auch die, ohne die es nicht geht, waren vertreten. Mit Helmut Rosieka (fast immer VP 5) und Uli Schulte (immer „VP der Letzte“) hatten wir zwei Top Betreuer dabei. Aber das ist noch nicht alles. Der Organisator Ingo Schulze und sein nimmermüder Streckenmarkierer, der rote „Pepperaufkleber“ und Pfeile malende Joachim Barthelmann gehören zum 100 MC.

Zum Tross, der sich so durch die Landschaft schob, kamen noch Helfer und Gäste. Peter Hunold kam für 10 Tage nach Italien zum Betreuen. Hartmut Feldmann lief 10 Tage mit uns durch Deutschland, Horst Preisler, Heinrich Schütte, Peter Wieneke, Claudia Erdmann und Peter Genz waren weitere Etappenläufer auf unserer Reise durch Europa. Ich habe mich über Euch alle sehr gefreut und bin stolz auf unsere Mitglieder und hoffe, dass es so bleibt und wir noch so manches Abenteuer zusammen bestehen können.

## Wo 100 MC nicht draufsteht, ist doch viel 100 MC drin von Sigrid Eichner

### Beispiel: 2. Baltic – Run vom 2. bis 6. August 2009.

Wir wollten es nicht glauben, als sich am Sonnabend, dem 1. August 2009, so langsam die Teilnehmer zu diesem Lauf bei der LG Nord in Berlin einfanden: unter den gemeldeten 61 Teilnehmern waren 20 vom 100 MC; 20 Läufer für den langen Kanten, die sich unabhängig von einander gemeldet hatten und jetzt eine große „Reisegruppe“ (vielleicht doch die Clubreise des Jahres) bildeten.

Es waren dabei: Ralf Simon, Ralf Vollmer, Michele Rizzitelli, René Wallesch, Peter Genz, Angela Gargano, Jörg Gerlach, Diethard Steinbrecher, Klaus Neumann, Frank Berka, Hartmut Feldmann, Kurt Gormanns, Lothar Preißler, Christian Hottas, Hans-Joachim Meyer, Hans Drexler, Klaus-Peter Ulmschneider, Sigrid Eichner, Friedrich Iffert und Michael Fleckner. Für 2 Etappen kam auch noch Horst Preisler. Damit gab es 21 mal 100 MC beim Baltic – Run.

Ist dieses Ergebnis 2010 noch zu toppen? Vom 24.08. bis 29.08.2010 können wir es versuchen! Verpasst die Anmeldefristen nicht!

Das wünscht sich Euer Sturmvogel Sigrid

## Neue Mitglieder

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

- 270 **Kurt Gormanns** aus Bramsche
- 271 **Peter Kellermann** aus Hamburg
- 272 **Erika Köhn** aus Tangstedt
- 273 **Rainer Pufahl** aus Müssen
- 274 **Eva Schlüter** aus Kuhardt
- 275 **Michel Descombes** aus Ebsdorfergrund
- 276A **Stefan Bicher** aus Berlin
- 277 **Manfred Gaudl** aus Bergen

Dieser Neueintritt dürfte vielen bereits vom Sehen bekannt sein:



Michel Descombes (Foto: privat)

# Statistik 1. Halbjahr 2009

(erstellt von Sigrid Eichner)

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	A	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Koenig	Jörg	Stade	GER	222		15	67	82		1.	30.06.09
Eichner	<b>Sigrid</b>	Berlin	GER	4		20	60	80		2.	30.06.09
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53		2	75	77		3.	30.06.09
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1		53	12	65		4.	30.06.09
Heinig	Marcel	Cottbus	GER	186		0	64	64	*	5.	30.06.09
Jäckel	Heinz	Hennef	GER	90		0	64	64	*	5.	30.06.09
Selch	Werner	Amberg	GER	209		0	64	64	*	5.	30.06.09
Streicher	<b>Elke</b>	Gerlingen	GER	215		0	64	64	*	5.	30.06.09
Burmeister	Werner	Glinde	GER	259		36	4	40		9.	30.06.09
Preisler	Horst	Hamburg	GER	200		22	15	37		10.	30.06.09
Schroeder	<b>Christine</b>	Hamburg	GER	257	A	30	6	36		11.	30.06.09
Feldmann	Hartmut	Hamburg	GER	34		13	22	35		12.	30.06.09
Mütze	Willem	Heerlen	1956	254		10	25	35		12.	30.06.09
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42		26	9	35		12.	30.06.09
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99		26	4	30		15.	30.06.09
Damm	Hans	Neu-Isenburg	GER	234		0	27	27	*	16.	30.06.09
Genz	Peter	Schwarzenbeck	GER	261		16	11	27		16.	30.06.09
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	GER	2		24	3	27		16.	30.06.09
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	GER	202		19	8	27		16.	30.06.09
Vollmer	Ralf	Buxdehude	GER	255	A	24	3	27		16.	30.06.09
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	237		22	2	24		21.	30.06.09
<i>Berka</i>	<i>Volker</i>	<i>Bonn</i>	<i>GER</i>	<i>189</i>		<i>12</i>	<i>11</i>	<i>23</i>			30.06.09
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124		17	6	23		22.	30.06.09
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	GER	69		21	1	22		23.	30.06.09
Artz	Richard	Ludwigshafen	GER	109		19	2	21		24.	30.06.09
Gargano	<b>Angela</b>	Barletta	ITA	115		13	8	21		24.	30.06.09
Simon	Ralf	Oberursel	GER	247		11	9	20		26.	30.06.09
Erdmann	<b>Claudia</b>	Kaltenkirchen	GER	244	A	16	3	19		27.	30.06.09
Petersen	Harald	Klausdorf	GER	106		13	5	18		28.	30.06.09
Basel	Daniel	Weinheim	GER	138		9	8	17		29.	30.06.09
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148		4	13	17		29.	30.06.09
Jaouen	Jean-Benoit	St-Pol-de-Léon	FRN	213		0	17	17	*	29.	30.06.09
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116		12	5	17		29.	30.06.09
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67		13	4	17		29.	30.06.09
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	GER	211		15	2	17		29.	30.06.09
Werz	<b>Renate</b>	Offenburg	GER	203		14	3	17		29.	30.06.09
Heyer	Günter	Kiel	GER	212		12	4	16		36.	30.06.09
Kohl	Heinz Helmuth	Drochtersen-Assel	GER	268	A	13	3	16		36.	30.06.09
Sagasser	Mario	Henstedt-Ullzburg	GER	172		12	3	15		38.	30.06.09
von Palombini	Jobst	Bückeberg	GER	29		13	2	15		38.	30.06.09
Berka	Frank	Hamburg	GER	168		9	5	14		40.	30.06.09
<i>Köhn</i>	<i>Erika</i>	<i>Tangstedt</i>	<i>GER</i>	<i>12</i>		<i>2</i>	<i>14</i>	<i>14</i>			30.06.09
Kuhlmei	Dr.Jürgen	Oldenburg	GER	43		12	2	14		40.	30.06.09
Spieker	Johann	Laar	GER	135		8	6	14		40.	30.06.09
Dahl	<b>Marianne</b>	Burgwedel	GER	199		3	10	13		43.	30.06.09
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	GER	17		11	2	13		43.	30.06.09
Henne	Dr. Hans-Albert	Cuxhaven	GER	187		11	2	13		43.	30.06.09
Honing	Gijs	Blokker	NED	128		11	2	13		43.	30.06.09
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103		11	1	12		47.	30.06.09
<i>Kellermann</i>	<i>Peter</i>	<i>Hamburg</i>	<i>GER</i>	<i>10</i>		<i>2</i>	<i>12</i>	<i>12</i>			30.06.09
Wenzel	Dr. Christoph	Gifhorn	GER	44		11	1	12		47.	30.06.09
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	GER	223		11	0	11		49.	30.06.09
Randt	Christoph	Mannheim	GER	139		8	2	10		50.	30.06.09
Rosieka	Helmut	Bremen	GER	194		0	10	10	*	50.	30.06.09
Sagasser	<b>Doris</b>	Henstedt-Ullzburg	GER	171		9	0	9		52.	30.06.09
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	GER	196		5	3	8		53.	30.06.09
Braun	Helmut	Bielefeld	GER	192		8	0	8		53.	30.06.09
Dreilich	André	Borsdorf	GER	183		4	4	8		53.	30.06.09
Iffert	Friedrich	Kassel	GER	32		4	4	8		53.	30.06.09
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157		5	3	8		53.	30.06.09

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	A	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Eipper	Götz	Hamburg	GER	114		7	0	7		58.	30.06.09
Mol	Ben	Hellevoetsluis	GER	37		7	0	7		58.	30.06.09
van Es	Dick	Den Haag	NED	179		6	1	7		58.	30.06.09
Fleckner	Michael	Hückeswagen	GER	266	A	1	5	6		61.	30.06.09
Geistert	Reinhard	Hamburg	GER	105		6	0	6		61.	30.06.09
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	13		6	0	6		61.	30.06.09
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87		5	1	6		61.	30.06.09
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-Stüde	GER	16		4	2	6		61.	30.06.09
Bellwart	Günter	Sassenburg-Stüde	GER	142		5	0	5		66.	30.06.09
Datzmann	Helmut	Roth	GER	198		3	2	5		66.	30.06.09
Förster	Udo	Herne	GER	204	A	5	0	5		66.	30.06.09
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48		3	2	5		66.	30.06.09
Seitz	Bernd	Regensburg	GER	55		4	1	5		66.	30.06.09
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125		4	0	4		71.	30.06.09
Jäger	Nicole	Herne	GER	205	A	4	0	4		71.	30.06.09
Kunze	Christel	Hamburg	GER	149		1	3	4		71.	30.06.09
Noite	Hannes	Braunschweig	GER	250		2	2	4		71.	30.06.09
Papcke	Gerd	Stuttgart	GER	100		4	0	4		71.	30.06.09
Rohde	Klaus	Jena	GER	33		4	0	4		71.	30.06.09
Wiegand	Kalle	Wilhelmshaven	GER	190		2	2	4		71.	30.06.09
Barthelmann	Joachim	Koblenz	GER	191		2	1	3		78.	30.06.09
Eberle	Gunla	Seevetal	GER	179		0	3	3		78.	30.06.09
Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxel	GER	64		3	0	3		78.	30.06.09
Tauber	Lothar	Zwickau	GER	68		2	1	3		78.	30.06.09
van Amerongen	Wim	Wijk	NED	136		3	0	3		78.	30.06.09
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119		2	0	2		83.	30.06.09
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79		1	1	2		83.	30.06.09
Hahn	Markus	Elz	GER	267	A	2	0	2		83.	30.06.09
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175		1	0	1		86.	30.06.09
Frenken	Han	Stein	NED	94		1	0	1		86.	30.06.09

\* = keine Meldung, Angaben aus dem TE-FR 2009

Für 2009 soll es eine "One best" Statistik mit Alterskorrektur geben, damit auch die Läufer eine Change haben, ihre Leistung vergleichbar mit allen Mitgliedern zu vergleichen, die keine fünf Marathons im Jahr laufen. Der Korrekturfaktor ermöglicht die Vergleichbarkeit der Leistung von "Großvater" und den "Jungen Wilden". Respekt vor der Leistung eines Jeden. Ich benötige dazu Eure Meldung fristgerecht zum Jahresende mit den üblichen Angaben zum Lauf. Mitteilung nur der Anzahl ist unzureichend. Zum Datenschutz: Wer an Marathonläufen teilnimmt, muss damit rechnen, dass alle seine Zeiten in den jeweiligen Ergebnislisten im Internet für jedermann einsehbar sind. Wer seine Bestleistung nicht altersgerecht bewertet haben möchte, kann mir dies mitteilen.

*Sigrid Eichner, Statistikerin*

Meldefristen für die Statistik:

Immer bis spätestens eine Woche nach dem Stichtag 30.06. und 31.12. eines jeden Jahres.



# Auswahlstatistik international Frauen zum 30.06.2009

(erstellt von Sigrid Eichner)

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	836	586	1422		1.	<b>30.06.09</b>
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	118	441	104	545		2.	31.12.08
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115	364	81	445		3.	<b>30.06.09</b>
Szlachetka	Barbara	Jelcz-Laskowice	POI	28	279	57	336		4.	1958-2005
Streicher	Eike	Gerlingen	GER	215	136	197	333	K	5.	<b>30.06.09</b>
Daley	Susan	Illinois	USA	IL	332	0	332	*14	6.	31.12.08
Little	Gina		UK	UK	278	37	315	*8	7.	<b>30.06.09</b>
Gobins	Deborah	Arizona	USA	AZ	280	30	310	*14	8.	31.12.08
Scheffer	Ineke	Leens	NL	NL	212	76	288	*11	9.	<b>30.06.09</b>
Franzén	Gunilla	Strängnäs	SWE	SWE	256	10	266	*7	10.	31.12.08
Manner	Irja	Spo Ve	FIN	FIN	250	16	266	*18	10.	<b>30.06.09</b>
Dahl	Marianne	Burgwedel	GER	199	146	106	252		12.	<b>30.06.09</b>
Walker	Hilary	Seroentine RC	GBR	GBR	127	124	251	*8	13.	05.12.04
Koski	Riitta	Häyt	FIN	FIN	243	3	246	*18	14.	31.12.08
Gil	Barbara	Sierpc	POL	POL	204	27	231	*5	15.	<b>30.06.09</b>
Major	Linda		GBR	UK	217	7	224	*8	16.	<b>30.06.09</b>
Lasota	Irena	Walcz	POL	POL	163	45	208	*5	17.	31.12.08
Dellinger	Carol		USA	WA	200	0	200	*14	18.	31.12.08
Helin	Anja	VSVU	FIN	FIN	200	0	200	*18	18.	31.12.08
McFadden	Linda		USA	NA	200	0	200	*13	18.	30.06.02
Werz	Renate	Offenbach	GER	203	181	18	199		21.	<b>30.06.09</b>
Bygland	Anne Margit		NOR	N	190	5	195	*9	22.	30.06.07
Müller	Gudrun	Reutlingen	GER	GER	157	30	187	*1	23.	31.12.04
Hausmann	Martina	Würzburg	GER	GER	52	134	186	*1	24.	31.12.05
Wing	Julie		UK	UK	139	43	182	*8	25.	<b>30.06.09</b>
Klein	Helen		USA	NA	59	132	181	*13	26.	14.12.02
Wilck	Irmela	Lüchow	GER	GER	180	0	180	*1	27.	1942-2007
Da Silva	Selina		UK	UK	138	40	178	*8	28.	<b>30.06.09</b>
Carter	Carol Ann		USA	FL	171	0	171	*14	29.	30.06.07
DeLong	Debbie		USA	CA	171	0	171	*14	29.	31.12.08
Paul	Carol		UK	UK	164	5	169	*8	31.	<b>30.06.09</b>
Reed	Moir		UK	UK	158	11	169	*8	31.	31.12.2008
Preißler	Monika	Berlin	GER	123	124	40	164		33.	31.12.08
Troisi	Cathy		USA	NY	137	27	164	*8	33.	31.12.08
Nielsen	Birgitte Munch	Ölstykke	DEN	DMF	147	15	162	*7	35.	<b>30.06.09</b>
Backhaus	Helga	Gifhorn	GER	GER	43	118	161	*1	36.	31.12.01
Adams	Susann		UK	UK	147	10	157	*8	37.	<b>30.06.09</b>
Farneman	Virginia		USA	OH	153	0	153	*14	38.	31.12.08
Laitakari	Erja	Häyt	FIN	FIN	150	0	150	*18	39.	31.12.08
Peschel	Gudrun	Teigte	GER	GER	100	50	150	*1	39.	31.12.04
Urbach	Ingeborg	Porz	GER	78	100	50	150		39.	30.09.01
O'Hagan	Colette		IRE	IRE	139	10	149	*8	42.	<b>30.06.09</b>
Rangne	Ylva	Fredrikshof	SWE	SWE	146	0	146	*7	43.	31.12.08
Nutburn	Fiona		UK	UK	110	32	142	*8	44.	30.06.07
Taylor	Leila		UK	UK	118	23	141	*18	45.	30.06.09
Boone	Paula		UK	UK	129	10	139	*8	46.	30.06.07
Penfield	Pam		USA	CO	137	0	137	*14	47.	30.06.07
Ritz	Mary		USA	WY	137	0	137	*14	47.	30.06.07
Howes	Pauline		UK	UK	133	3	136	*8	49.	<b>30.06.09</b>
Koskela	Anna-Maija	Häyt	FIN	FIN	136	0	136	*18	49.	31.12.08
Krieger	Ingeborg	Hilden	GER	GER	99	37	136	*1	49.	31.03.05
Reibel	Layne	Florida	USA	FL	136	0	136	*14	49.	31.12.08
Pirhonen	Anna-Leena	Häyt	FIN	FIN	134	0	134	*18	53.	31.12.08
Vauhkonen	Hanna	Häyt	FIN	FIN	130	0	130	*18	54.	31.12.08
Wollenberg	Ute	Potsdam	GER	GER	80	50	130	*1	54.	30.06.07
Rangne	Ylva	Frederikshof	SWE	SWE	129	0	129	*7	56.	31.12.07
Rehn	Sylvia	Hamburg	GER	173	77	52	129		56.	31.12.08
Broadbridge	Nancy		USA	MI	128	0	128	*14	58.	31.12.08
Sanders	Michaela		UK	UK	127	1	128	*8	58.	<b>30.06.09</b>

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	Marathon	Ultras	Summe	Bem	Platz	Stand
Chalfin	Marty		USA	FL	126	0	126	*14	60.	30.06.07
Paraniak	Barbo	Team Skavsaret	SWE	SWE	122	4	126	*7	60.	31.12.07
Wichrowska	Jadwiga	Torun	POL	POL	111	15	126	*5	60.	<b>30.06.09</b>
Liszewitz	Dagmar	Köln	GER	210	62	63	125	63.	63.	31.12.08
Crowley	Sharon		GBR	UK	120	3	123	*8	64.	<b>30.06.09</b>
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	GER	171	118	5	123	64.	64.	<b>30.06.09</b>
Burrell	Betty Mae		USA	TN	122	0	122	*14	66.	30.06.07
Saarinen	Pirjo	Häijt	FIN	FIN	122	0	122	*18	66.	31.12.02
Sörensen	Britta Hovmann	Odder	DEN	DMF	118	3	121	*6	68.	31.12.08
Westerman	Carol		USA	KY	120	0	120	*14	69.	30.06.07
Galinsky	Sheila		USA	CA	119	0	119	*14	70.	30.06.07
Lundquist	Margareta	Mälärhöjden	SWE	SWE	118	1	119	*7	70.	31.12.08
Storey	Pam		UK	UK	81	38	119	*8	72.	<b>30.06.09</b>
Simson	Monika	Täby LLK	SWE	SWE	116	2	118	*7	73.	31.12.08
Kavtaskina	Nadezda		LAT	LAT	93	22	115	*17	74.	31.12.07
Tähkävuori	Maria	Häijt	FIN	FIN	115	0	115	*18	74.	31.12.08
Raittinen	Birgitta	Häijt	FIN	FIN	114	0	114	*18	76.	31.12.08
Larsson	Mary	TV 88	SWE	SWE	52	61	113	*7	77.	31.12.07
Petri	Lynda		USA	IL	113	0	113	*18	77.	30.06.07
Zierke	Patricia	Hannover	GER	214	97	16	113	77.	77.	31.12.08
Anderson	Janice		USA	GA	108	0	108	*14	80.	30.06.07
Eberle	Gunla	Seevetal	GER	179	104	4	108	80.	80.	31.12.08
Hedberg	Maj	Fredrikshofs IF	SWE	SWE	108		108	*7	80.	31.12.08
Juda	Martina	Siebenreich	CZE	CZE	42	66	108	*10	80.	31.12.07
Jones	Danny		USA	AB	106	0	106	*14	84.	30.06.07
Utley	Rosemarie		UK	UK	104	2	106	*8	84.	31.12.08
Jarring	Birgitta	Fredrikshofs IF	SWE	SWE	97	8	105	*7	86.	31.12.08
Kunze	Christel	Hamburg	GER	149	86	17	103	87.	87.	<b>30.06.09</b>
Lindqvist	Eira	Häijt	FIN	FIN	101	0	101	*18	68.	31.12.08
Terjesen	Siri		UK	UK	71	30	101	*8	68.	<b>30.06.09</b>
Anderson	Sharlene		USA	CA	100	0	100	*14	69.	30.06.07
Benzimra	Ruth				83	17	100	69.	69.	<b>30.06.09</b>
Cobby	Janet		UK	UK	80	20	100	*8	69.	<b>30.06.09</b>
Dilling	Daniela	Bad Freienwalde	GER	264	62	38	100	69.	69.	03.01.09
Oakes	Anne		UK	UK	100	0	100	*8	69.	<b>30.06.09</b>

- \*1 Mitteilung von Nichtmitgliedern
- \*5 E-Mail von Jurek Bednarz am 30.06.2008
- \*6 "Klub 100 200 300 Marathon Danmark"
- \*7 Angaben aus Internet-Liste von K.-G. Nyström
- \*8 Angaben des 100 Marathon Club U.K.
- \*9 Angaben des 100 Marathon Club Norwegen
- \*10 Angaben des 100 Marathon Club Tschechien
- \*11 Angaben des 100 Marathon Club Niederlande
- \*13 Angaben aus [www.50statesmarathonclub.com](http://www.50statesmarathonclub.com)
- \*14 Angaben des 100 Marathon Club North America  
Angaben des lettischen Marathonstatistikern Gunars
- \*17 Akerbergs , [www.marathon.lv](http://www.marathon.lv)
- \*18 Angaben des 100 Marathon Club Finnland

## Inhalt

Adressen.....	2
Der Vorstand informiert .....	3
Protokoll der Mitgliederversammlung am 25.7.2008, Hamburg .....	3
Protokoll der Mitgliederversammlung am 11.9.2009, Gardelegen.....	5
Information zur nächsten Mitgliederversammlung .....	6
Information zum Vorstand.....	6
Information zum Elbtunnelmarathon .....	6
Information zur Clubbekleidung .....	7
Clubreise nach Antalya zum Runtalya am 7.03.2010 .....	8
Die Redaktion informiert.....	8
Laufveranstaltungen vom 100 MC.....	8
Reform der Zählordnung .....	8
Berichte unserer Mitglieder .....	9
1. Hügelgräber Marathon in Langeln .....	9
White nights – Marathon auf den Spuren der Zaren .....	10
39. Maui – Marathon am 20.09.2009 .....	12
Spartathlon 2009.....	13
Geschafft!!! - Mein 100ster Marathon im schönen Oslo .....	15
2. Kaltenkirchener Helmut-Jung-Gedächtnismarathon.....	16
Presseberichte .....	17
Schwabe läuft unentwegt weiter.....	17
Porträt des Monats Heinz Helmuth Kohl, 62 .....	18
Marathon Nummer 336 .....	18
Personalien.....	19
Lothar Gehrke zum Ehrenmitglied ernannt.....	20
Überall ist 100 MC .....	21
Wo 100 MC nicht draufsteht, ist doch viel 100 MC drin.....	22
Neue Mitglieder.....	22
Statistik 1. Halbjahr 2009 .....	23
Auswahlstatistik international Frauen zum 30.06.2009 .....	25
Impressum.....	27

## Impressum

<b>Veröffentlichung:</b>	“100MC <i>aktuell</i> “ wird seit Oktober 1999 in der Regel viermal jährlich veröffentlicht
<b>Druck:</b>	Induprint Stuttgart
<b>Auflage:</b>	250 Exemplare
<b>Nächstes Heft:</b>	“100MC <i>aktuell</i> “ 1/2010 erscheint Mitte Februar 2010 Redaktionsschluss: 31.01.2010 Zuschriften an die Redaktion (siehe Adressen) per E-Mail oder Post
<b>Urheberrecht:</b>	Nachdruck nur nach Rücksprache mit dem Autor gestattet

---

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



(Foto: Veranstalter)

**Mountaincup Termine 2010:**

12.06. LGT Alpin Marathon 1870 HM

10.07. Zermatt Marathon – 1944 HM

11.09. Jungfrau-Marathon 1829 HM

**Marathon ist Wolfgang Schwabes Therapie gegen seine Krankheit. Das Foto zeigt ihn in Zermatt, dem zweiten Lauf des Mountaincups, den auch Renate Werz als Siegerin der W60 erfolgreich beendet hat.**