



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 3/2018

Jahreshauptversammlung am 30. März 19 in Wallenhorst



Sjoerd Slaaf läuft seinen 1.000 Marathon am Öjendorfer See

100 Marathon Club Deutschland e.V.

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

Adressen

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

2. Vorsitzender: Gerd Junker: Brunings Kamp 8 b, 49134 Wallenhorst
Tel.: +49 / 5407/ 39404
E-Mail: gerd.junker@osnanet.de

Vorstandsmitglieder:

Startpässe Gabriele Eisele: Bugenhagenweg 50, 24768 Rendsburg
Tel.: +49 / 4331/ 3380890
E-Mail: gaby-rendsborg@web.de

Statistik Michael Kiene: Nordring 8, 37154 Northeim
Tel.: +49 / 5551 / 910406
E-Mail: kiene.michael@gmail.com

Kassenwart, Mitgliederwesen Wolfgang Kieselbach: Talweg 11a, 21244 Buchholz
Tel.: +49 / 4181 / 31116
E-Mail: de-100mc-deutschland@outlook.de

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

Änderungsmeldungen:

Bitte folgende Mailadresse in CC aufnehmen: Mitgliederwesen.Vorstand@100marathon-club.de

Titelfoto: Sjoerd Slaaf bei seinem 1.000 Marathon/Ultra in Öjendorf (Foto: Charlotte).
Foto auf der Rückseite: Rosemarie von Kocemba im Ziel ihres 1.000 Marathons/Ultras in Öjendorf (Foto: Charlotte).

Mitgliederversammlung des 100MC am 30.03.2019

Hiermit lade ich satzungsgemäß zur Mitgliederversammlung des 100MC ein.

Termin: Samstag, 30.03.2019, 17:00 Uhr

Ort: Gasthaus Witte, Pyer Kirchweg 52, 49134 Wallenhorst

Tagesordnung:

TOP 1 – Begrüßung durch den Vorstand

TOP 2 – Ehrungen

TOP 3 – Antrag auf Ausschluss

TOP 4 – Bericht des Vorstandes

TOP 5 – Kassenbericht

TOP 6 – Bericht der Kassenprüfer

TOP 7 – Aussprache

TOP 8 – Entlastung des Vorstandes

TOP 9 – Weitere Anträge

TOP 10 – Ankündigung JHV 2020

TOP 11 – Verschiedenes

Anträge auf Ergänzung der Tagesordnung bitte ich bis zum 02.03.2019 an mich zu richten (mario.sagasser@t-online.de).

Die Anträge werden auf der Clubseite www.100marathon-club.de veröffentlicht.

Um eine unverbindliche Anmeldung zur Teilnahme an der Mitgliederversammlung wird zwecks Vorbereitung bis zum 17.03.2019 gebeten (per mail an gerd.junker@osnanet.de).

Mario Sagasser, 1. Vorsitzender des 100MC

Hinweis: Für den 3. Wallenhorst-Marathon (Sonntag, 31.03.2018) können sich Teilnehmer der Mitgliederversammlung auch nach Erreichen des Teilnehmerlimits anmelden (über Race Result).

Ausschreibung 3. Wallenhorster Marathon (neue Strecke)

Termin: 31.03.2019

Start : 9:00 Uhr

Zielzeit: 16:00 Uhr

Ort: Gasthaus Witte, Pyer Kirchweg 52, 49134 Wallenhorst

Die Strecke ist wellig und recht anspruchsvoll. Man läuft ca. 45 % auf Asphalt, 55 % auf Wald-, Trail- und Sandwegen.

Es werden 6 Runden zu je ca. 7 km Länge gelaufen. Eventuell gibt es noch ein Auftaktstück.

Wir starten direkt neben der Gaststätte, laufen durch den Witten Wald und durchqueren den Bürgerpark. Auf dem Radweg der Hollager Straße geht es bis zum Wallenhorster Ortsteil Hollage, wo wir nach links in die Straße „In den Dillen“ abbiegen, um dann nach rechts auf der Breslauer Str. hoch zur Uhlandstr. zu laufen. Nach links geht es an der Kirche vorbei, zunächst geradeaus und dann rechts in den Hollager Wald, wo wir nach ca. 2 km auf der Wohnstrasse „Langer Sand“ nach links bis zum Hermann-Löns-Weg laufen. Dort biegen wir rechts ab und laufen bergauf bis zum Pingelstrang, überqueren diesen und laufen wieder nach rechts in den Witten Wald, diesmal sehr wurzelig und hügelig, zum Startpunkt zurück. Die Runde ist geschafft. Pro Runde gibt es bei Start und Ziel eine Verpflegungsstelle. Bei warmem Wetter empfiehlt sich das Mitführen einer Trinkflasche. Das Zeitlimit beträgt 7 Stunden.

Die Strecke ist gut markiert, es wird jedoch nirgends abgesperrt. Die Kilometer sind ausgezeichnet.

ACHTUNG ! Unbedingt die Strassenverkehrsordnung beachten. Vorsicht beim Überqueren der Straßen !

Bei Abholung der Startunterlagen erhält jeder Läufer einen Chip, welcher am Schuh zu befestigen ist und der elektronischen Zeiterfassung dient.

Nach dem Lauf ist der Chip zurückzugeben.

Bei Nichtrückgabe wird dieser dem entsprechenden Läufer mit 8,00 Euro in Rechnung gestellt.

Jeder Finisher wird mit einer Medaille ausgezeichnet. Urkunden können nach dem Lauf bei my.race result.com im Internet heruntergeladen werden.

Das Startgeld beträgt für diesen Marathon 15 EUR und ist nach der Anmeldung sofort auf folgendes Konto zu überweisen:

100 Marathon Club Deutschland e.V.
IBAN DE77 2005 0550 1331 1338 17 (Hamburger Sparkasse)
BIC HASPDEHHXXX

Ist 10 Tage nach der Anmeldung noch kein Geld eingegangen, wird der Angemeldete wieder aus der Anmeldeliste gestrichen. Der Startplatz wird wieder frei. Es gibt lediglich 30 Startplätze

Anmeldebeginn: 01.01.2019, Anmeldeschluss: 17.03.2019 oder bis 30 Startplätze vergeben sind.

Allen Mitgliedern des 100 Marathon Club Deutschland, die einen Tag vorher, also am 30.03.2018 um 17 Uhr an der Jahreshauptversammlung im Gasthaus Witte teilnehmen, wird ein Startplatz garantiert. Sowohl für den Lauf wie für die Jahreshauptversammlung bitte gesondert anmelden! Es sind keine Duschmöglichkeiten vorhanden, Toiletten werden freundlicherweise vom Gasthaus Witte zur Verfügung gestellt. Diese bitte wieder sauber verlassen! Jeder Teilnehmer bestätigt mit seiner Anmeldung, dass sämtliche Fotos und Daten, welche im Zusammenhang mit dem Lauf stehen, ohne Vergütungsansprüche auf der Homepage oder im Clubheft des 100 Marathon Club Deutschland e.V. genutzt werden dürfen.

Viel Spaß auf der Strecke
Euer Gerd Junker
Organisation

Helperaufruf Öjendorf

Liebe Mitglieder,

zur Unterstützung unseres ORGA-Teams der Öjendorf-Läufe suchen wir zum einen jemanden, der uns am Verpflegungsstand hauptamtlich unterstützt. Hier denken wir an motivierte Läuferbegleitung.

Des Weiteren suchen wir für den Transport und Be- und Entladung unseres PKW-Anhängers eine tatkräftige Unterstützung, der gelegentlich für die hauptamtlichen Akteure einspringen kann. Dieser Vertretungsposten erlaubt auch das Mitlaufen.

Interessenten für den Verpflegungsstand wenden sich bitte an: oejendorferseemarathon@hamburg.de

Interessenten für die Unterstützung bei Transport unseres PKW- Anhängers wenden sich bitte an Dirk Geese: bmw.csi@freenet.de

Weitere Infos unter: www.100marathon-club.de → Öjendorf Marathons → Helperaufruf

Das Öjendorf ORGA-Team

Berichte unserer Mitglieder

Marathon in 3 Tagen im Kaukasus

von Dr. Jürgen Kuhlmei

In Allermöhe läuft man 3 Marathons an einem Tag, jedoch ohne An- und Abreise. Als nun 3 Marathons in 3 Tagen in 3 unterschiedlichen Ländern beim Kaukasus (www.Z-adventures.org) angeboten wurden, fanden sich 25 Läufer aus 16 verschiedenen Ländern.

Eigentlich hat der Marathon-Country-Club, in dem auch mehrere 100MC Mitglieder vertreten sind, einen Marathon in Baku/Aserbaidschan organisiert. Anschließend sollte die Jahreshauptversammlung in Tiflis/Georgien sein und schließlich wollte man an dem Yerevan-Marathon in der Hauptstadt Armeniens teilnehmen, jedoch mit einer Cut-off Zeit von zunächst 5 Stunden. Für 2 Marathons wollte ich nicht zum Kaukasus fliegen und dachte spontan, einen weiteren Marathon in Tiflis zu organisieren. Mario und Doris waren sofort bereit mitzulaufen, um schon mal durch die Mindestzahl von Läufern die Anerkennung des Marathons zu sichern. Jedoch gab es dann 3 Monate früher eine organisierte Reise mit Marathons in den 3 Kaukasus-Ländern: Georgien, Aserbaidschan und Armenien, für die ich mich dann kurzentschlossen entschieden habe.

Tiflis/Georgien sollte der Ausgangspunkt dieser 3 Kaukasus-Marathons sein. Um nicht auch noch jeden Tag in einem anderen Hotel zu übernachten, hatte man dort ein Hotel für die gesamte Dauer der Reise gebucht. Ich war zur Akklimatisation schon einen Tag früher angereist und machte auf eigene Faust einen Stadtrundgang. Eine Bankangestellte, die ich nur nach dem Weg fragen wollte, opferte mir ihre Mittagspause und berichtete auf dem Weg zu der gesuchten Bergbahn über die Sehenswürdigkeiten, Geschichte von Tiflis und die russische Vergangenheit. Anschließend fuhr ich mit dieser Bergbahn zu einem Freizeitpark hoch oben über der Stadt und genoss die Aussicht über diese moderne Millionen-Stadt am Hang des Kaukasus-Gebirges. Der Stadtrundgang am nächsten Tag mit der Gruppe war dann nur noch eine langweilige Wiederholung ohne die Feinheiten und Besonderheiten dieser Stadt bzw. des Landes.



Illustre Teilnehmer der drei Kaukasus Marathons

Fotos: Dr. Jürgen Kuhlmei

Der **Azeri-Marathon in Aserbaidshan** war der Auftakt der Kaukasus-Marathon-Serie. Eigentlich wollten wir zunächst einen Marathon in Armenien laufen. Da jedoch Aserbaidshan bei der Einreise recht penibel sein sollte und Armenien dort im Reisepass nicht gern gesehen wurde, wurde der erste Marathon dann auch in Aserbaidshan gelaufen. Das war ein Fehler, denn man war bei der Einreise nicht nur penibel, sondern auch zwei Läufer, die das Visum erst für den folgenden Tag beantragt hatten, durften nicht mit einreisen. Brent Weigner, der Mann mit Marathons in den meisten Ländern der Welt, wollte hier sein 160. Marathon-Land belaufen. So musste er zurück nach Tiflis fahren und lief dort seinen eigenen Marathon, der aber in keinsten Weise irgendwie zählte. Der Marathon in Aserbaidshan wurde ca. 30 km hinter der Grenze auf einer wenig befahrenen Landstraße veranstaltet. Es war recht heiß, jedoch die Verpflegung war ausgezeichnet. Bei der Getränkestelle habe ich dann jeweils nicht nur getrunken, sondern auch mein T-Shirt zur Abkühlung mit Wasser getränkt. Nach einem erfolgreichen Marathon fuhren wir zur Siegerehrung an einen sehr schönen See mit einem Restaurant auf Wasser-Stelzen. Wegen der langen Rückfahrt kamen wir erst spät in unserem Hotel in Tiflis an und mussten am nächsten Morgen bereits wieder um 4 Uhr in der Frühe abfahrbereit sein. Für die Nachtruhe blieben uns nur 4 Stunden Zeit. Wer seinen Schlaf nicht im Bus nachholen konnte, hatte bei dieser Marathon-Reise sehr schlechte Karten.

Der **Bagratashen-Marathon in Armenien** war unsere nächste Herausforderung. Nach der langen Anfahrt am nächsten Morgen verlief die armenische Grenzkontrolle wesentlich leichter und wir konnten unsere Fahrt zu unserem nächsten Marathon auf einer Bergstraße mit sehr schöner Aussicht auf ein langgestrecktes Tal bald fortsetzen. Es gab einige Steigungen, die uns aber weniger zu schaffen machten. Auch heute haben wieder alle das Ziel erreicht, auch wenn wir noch auf zwei Marathon-Geher etwas warten mussten. Nach dem Marathon ging es dann zunächst zu einer uralten Kirche aus frühchristlicher Zeit. Die Siegerehrung fand heute in einem Garten-Lokal an einem reißenden Bergfluss statt. Der Abend wurde mit der Rückfahrt wieder recht lang, jedoch mussten wir am nächsten Morgen für die Fahrt zum Tiflis-Marathon erst um 6 Uhr abfahrbereit sein – alles relativ.

Der **Capital-City-Marathon in Georgien** bestand aus der ca. 5 km-langen Umrundung eines Sees oberhalb von Tiflis in einem großen Freizeitpark mit Fahrrad- und Läufer-Spur. Die Ausflugslokale wurden von uns Läufern weniger in Anspruch genommen, da die Verpflegung, wie schon in den Vortagen, ausgezeichnet war. Zur Siegerehrung beim Abendessen fuhren wir heute in ein Fernseh-Kochstudio, in das wir eingeladen waren und wo wir auch die ausgezeichnete einheimische Küche genießen konnten. Ein großartiger Abschluss einer interessanten Marathon-Reise in drei ferne Länder. Die kommende Nacht war dann die kürzeste unserer Marathon-Reise, denn unsere Flugzeiten waren um 4 Uhr in der Früh und wir mussten rechtzeitig mit den Taxen zum Flugplatz fahren. Auf dem Flug über Istanbul nach Bremen hatte man genug Zeit, um von den vergangenen 3 Marathons in 3 Kaukasus-Ländern noch einmal zu träumen.



Ingos LETZTER Lauf von Ingo Schulze

Ende und aus. Mit dem 3. Schwarzwaldlauf habe ich nach 21 Jahren meine „Karriere“ als Veranstalter von Mehrtagesläufen beendet.

Meine Bilanz nach 21 Jahren:

- 3 Europaläufe (Lissabon-Moskau, Bari-Nordkap und Skagen-Gibraltar)
- 6 Deutschlandläufe
- 1 Lauf von Horb a.N. nach Berlin
- 5 Spreeläufe
- 3 Schwarzwaldläufe
- Hinzu kommen noch etwa 30 Volks- und Stadtläufe
- Seit 20 Jahren findet der „Horber Silvesterlauf“ ohne Wettkampfcharakter statt
- Bei den 18 Mehrtagesläufen kamen 24.578 Km zusammen
- Es musste 361-mal eine Unterkunft besorgt werden
- 361-mal ein Frühstück und Abendessen organisiert werden
- Rund 2.500 Verpflegungsposten mussten besetzt werden
- Rund 350 Betreuer wurden mobil gemacht. Dankbar bin ich für meine „Stammmannschaft“

Auch der letzte 3. Schwarzwaldlauf war ein toller Erfolg und wurde durch die Bank gelobt. Ganz besonders habe ich mich nach der Siegerehrung gefreut. Man ließ mich noch einmal mit etlichen Geschenken hochleben. Auch meine Frau Inge, die mir die ganzen Jahre zur Seite stand, wurde über-schwänglich gefeiert. So gesehen fällt es uns inzwischen schwer, dass wir nun endgültig aus dem „Geschäft“ heraus sind. Man soll aber dann aufhören, wenn es am schönsten ist. Es war eine schöne Zeit und man muss irgendwann einmal sagen: Es reicht! Es ist aber gut zu wissen, dass nicht nur ein Veranstalter auf meiner Schiene weitermachen will, sondern es sind sogar zwei! Beiden kann ich nur alles Gute wünschen und dass sie die Nerven behalten. Dieses ist das Wichtigste. Gern stelle ich den beiden auch meine Erfahrung zur Verfügung, wenn dieses gewünscht wird.

Ich möchte mich nicht endgültig aus der Szene verabschieden, sondern werde hier und da als „graue Eminenz“ in Erscheinung treten. So war ich einige Tage nach dem Schwarzwaldlauf in Brugg (CH) bei einem 24 Stundenlauf und habe die Läufer mit Getränken und Leckereien versorgt. Sicherlich wird man mich auch noch bei anderen Veranstaltungen am VP oder als Streckenposten antreffen.

Der Schwarzwaldlauf verlief über einen Rundkurs von 264 km durch den Schwarzwald.

1. Etappe: Horb-Nordstetten nach Tennenbronn	Sonntag, 09.09.2018	52,7 km / 052,7 km
2. Etappe: Tennenbronn nach Feldberg	Montag, 10.09.2018	58,7 km / 111,4 km
3. Etappe: Feldberg nach Blumberg	Dienstag, 11.09.2018	55,6 km / 167,0 km
4. Etappe: Blumberg nach Horgen	Mittwoch, 12.09.2018	46,3 km / 213,3 km
5. Etappe: Horgen nach Horb-Nordstetten	Donnerstag, 13.09.2018	50,5 km / 263,8 km

Es war ein internationales Teilnehmerfeld. Die 42 gestarteten Läufer kamen aus Frankreich, Belgien, Schweiz, Holland, Japan (8), Amerika, England, Algerien und 26 waren Deutsche. 35 Läufer liefen alle 5 Etappen. Die Ausgestiegenen liefen als Etappenläufer weiter.



Schwarzwaldlauf 2018

Foto: Ingo Schulze

Wir hatten mit dem Wetter Glück und es war mit steten 25 Grad Celsius schon beinahe wieder zu warm. Etwas Pech hatten wir allerdings zum Start der letzten Etappe. Der Streckenmarkierer markierte am Vortag bereits über 20 km. In der Nacht hatten wir für einige Stunden Regen, weshalb die Kreidepfeile und Sprühkreidepfeile zum Teufel gingen. Gut, dass reichlich Papierpfeile geklebt wurden, denn die blieben uns erhalten. Der arme Streckenmarkierer durfte nun, statt ab km 20, ab Start seine Pfeile erneut auf den Asphalt anbringen. Mit dem Auto fuhr er sich bereits nach zwei Kilometern fest. Es ist wohl nachvollziehbar, dass mir der kalte Schweiß auf meiner hohen Denkerstirn stand. Schnell musste ein Abschleppseil herangeschafft werden. Leider hat heute nicht mehr jeder Autofahrer ein Abschleppseil. Ein Wohnmobilmfahrer rettete die Situation.

Etwas unglücklich verlief auch der erste Tag. Es wäre auch zu schön, wenn alles glattginge. Ein Veranstalter aus Region hatte kürzlich eine Trailveranstaltung und verwendete die gleichen Markie-

rungen wie der Schwarzwaldlauf. Der Veranstalter hatte wohl ein Einsehen, dass er seine Markierungen hätte entfernen müssen, da ihm auch der SW-Lauf bekannt war, aber dafür war es nun zu spät. Mein Zähneknirschen war glücklicherweise nicht zu hören. Es haben sich daher einige Leute verlaufen, weil sie den falschen Pfeilen gefolgt sind. Anzumerken ist an dieser Stelle auch, dass die „Ingo-Pfeile“ bereits in ganz Europa anzutreffen sind. Aus Frankreich wurden vor zwei Jahren 60.000 Papierpfeile von mir angefordert und auch andere Veranstalter kamen schon auf mich zu. Künftige Veranstalter sollten das Layout der Pfeile ändern?

Der Streckenmarkierer war auf der zweiten Etappe etwas „luftig“ angezogen, was ihm aber eigentlich nichts ausmacht, denn als Ultraläufer und bewährter Streckenmarkierer ist man nicht zimperlich. Wir kamen aber immer weiter in Richtung Feldberg und es gab sogenannte „kalte Löcher“. Man wusste manchmal gar nicht, was man anziehen sollte. Sobald man in diesen „kalten Löchern“ war, da fröstelte es einen, um kurz darauf wieder zu schwitzen. Auf der B500 kamen wir am Gasthaus „Kalte Herberge vorbei“. Die lag aber im Sonnenschein! Das zweite Etappenziel war Feldberg-Altglashütten. Das Ziel liegt gute 1.000 Meter ü.d.M.

Die zweite Etappe war nicht nur die „Königsetappe“, sondern wohl auch die Schwierigste. Nur wenige Kilometer nach dem Start ging es sehr wellig zu, wenn man hier das Wort „wellig“ anwenden darf. Etwas übertrieben möchte ich die Strecke mal so beschreiben: Läuft man bergauf, dann berührt man mit der Nasenspitze den Asphalt. Läuft abwärts, so scheuert man sich den Hinterkopf auf. Die meisten Läufer gingen die Steigungen und ließen sich bergab praktisch „fallen“. Wehe dem Läufer, der nun „Vollgas“ gab. Da hätte er sich ganz schnell eine Zerrung einhandeln können. Man sollte vorher eine Vollbremsung einplanen und sich sein weiteres hohes Lauftempo überlegen. Ich erinnere mich noch an den ersten „TransEurope-FootRace“ von Lissabon nach Moskau. Ein sehr guter und auch erfahrener Läufer ächzte die Pyrenäen hoch und lief dann volle Pulle in Serpentina talabwärts. Das ging nicht lange gut und der „TE-FR“ war für ihn abgehakt. Später, viel später, lief er gelegentlich als Etappenläufer mit, aber immer wieder mit Schmerzfalten im Gesicht!

Auf der dritten Etappe wurde am 2. Verpflegungsstand, bei Tageskilometer 21,5, das „Bergfest“ gefeiert. Der Wanderparkplatz in Bonndorf war dafür ideal und wie für den Schwarzwaldlauf gemacht. Jörg Kaltwasser hatte mit Anna Wiegand für einige Überraschungen gesorgt. Es wurden Luftballons aufgeblasen, Papierschlangen zierten den Verpflegungsstand und es gab ein Gläschen Sekt. Etwas wackelig setzten die Läufer ihren Weg fort (ich denke einmal - so schlimm war es nicht!?) Schöne Landschaften hatten wir stets im Überfluss und sie ließen die Läufer so manche Plackerei vergessen. Zwei Kilometer vor dem Ziel dann allerdings noch der große Hammer! Mit einer Steigung von über 30 % kam wieder die Nase und der Hinterkopf ins Spiel. Da müssen auch die stärksten Läufer einige Gänge zurückschalten. Läufer allerdings, die im letzten Jahr dabei waren, begrüßten diesen Streckenabschnitt. Da mussten die Läufer nämlich auf einer engen Serpentinastraße bergauf laufen und die Autofahrer kamen den Läufern bedrohlich nahe. Ich hätte aber vielleicht die Autofahrer darum bitten können, dass sie vorher ihre Außenspiegel einklappen? War ein Witz!

Das Wetter war die ganze Zeit ideal. Einige Betreuer und auch Teilnehmer sprachen immer wieder von „Ingo-Tours“ (so habe ich es ihnen aber auch verkauft). Einige erinnerten sich noch an das letzte Jahr. Da hatten wir alle 5 Tage durchweg Regen und wir freuten uns über die kleinste Regenspauze. 2016 hatten wir ein anderes Extrem, nämlich täglich um die 30 Grad Celsius.

In Blumberg hatte ich das Datum verwechselt. Das Abendessen sollte um 18 Uhr von einer Metzgerei gebracht werden. Als es 18.15 Uhr immer noch nicht da war, wurde ich unruhig und griff zum Telefon. Abendessen heute? Sie haben doch für Morgen bestellt! Na Klasse! Der Metzger versprach aber, dass er es doch noch hinkommt. Um 19.10 Uhr konnten wir dann kräftig zulangen. Die Zeit des Wartens hatte sich gelohnt. Es herrschte eine aufgebrachte Stimmung und der Metzger wurde mit einer „La Ola-Welle“ empfangen. Ich glaube, es war 2008, da hatte ich eine ähnliche Panne. Ich hatte

wohl zum richtigen Datum bestellt, aber bei zwei Metzgern! Wie es dazu kam? Na ja – dumm gelaufen, wenn sich zwei Leute um das Futter bemühen! Auf die Frage an die Metzger gerichtet, was ich mit dem ganzen Futter machen soll, bekam ich die Antwort: „Fressen!“ Meine Mannschaft futterte bis zum Stillstand der Augen und am nächsten Tag gab es zum Frühstück Gulasch und an den VP Schnitzel und andere Leckereien!



Ingo Schulze beim Deutschlandlauf 2010

Foto: privat

So, nun ist genug geschrieben. Ich sage allen tschüss und freue mich, wenn ich den einen oder anderen bei Veranstaltungen antreffe. Es gibt ja auch noch FAXEBOOK und da ist man immer noch irgendwie in Kontakt!

Mit den besten Grüßen,

Euer Ultraschlappschrittläufer, mit der Beweglichkeit einer Eisenbahnschwelle
Ingo Schulze

Ausbildung zum Streckenvermesser

von Michael Kiene

Am 29. September war ich im Sportzentrum Kaiserau (Kamen) auf deinem DLV-Seminar zur Ausbildung zum Streckenvermesser. Mit Mario Sagasser im Norden, Michael Weber im Süden und nun mir in der Mitte von Deutschland verfügt der 100 Marathon Club nun über drei ausgebildete aktive Streckenvermesser.

Nach dem Seminar wurde ich von einigen Mitgliedern gefragt: „...und, wie wird eine Strecke jetzt richtig vermessen?“

Aus diesem Grund habe ich mich bei diesem Bericht dazu entschieden, nicht so viel über das Seminar selber zu schreiben, sondern einmal zu erklären, wie aufwendig das Vermessen einer bestlistenfähigen Laufstrecke ist.

Zu aller erst einmal etwas zum Messgerät. Die Vermessung erfolgt mit dem Messgerät „Jones-Counter“ am Vorderrad eines Fahrrads und ist die einzige von der IAAF „International Association of Athletics Federations“ anerkannte Messmethode.



Der von Phil Cook entwickelte sogenannte Cook-Jones Counter.



Dieser hat den Vorteil, dass man das Zählwerk abmontieren kann, ohne das Vorderrad ausbauen zu müssen.

Der „Jones-Counter“ hat im Gegensatz zu anderen mechanischen Zählwerken an Messrädern keine metrische Anzeige. Im Sichtfenster werden auf einem 5 oder 6-stelligen Rollenkörper Ziffern von 0 bis 9 angezeigt. Bei einer Umdrehung des Vorderrades werden je nach der Getriebeübersetzung zwischen 23 und 24 Einheiten hochgezählt. Ausgehend von einem gängigen Radumfang von ca. 2,1 m bei einem Fahrrad mit 28 Zoll Felgen, errechnet sich eine Streckenlänge von ca. 9 cm für die Zählleinheit „Count“ auf der Straße.

Wie viele „Counts“ nun wirklich ein Meter sind, wird bei jeder Messung neu ermittelt. Dazu benötigt man zuerst eine Eichstrecke, diese soll mindestens 300 m lang und gerade sein. Wenn es in der Nähe zur Wettkampfstrecke keine amtliche Eichstrecke gibt, dann muss man sich diese im Vorfeld selber vermessen. Dazu wird ein mindestens 30 m langes Stahlmaßband, ein Thermometer, Bolzen und Kreide oder Markierspray benötigt.



Mit den Bolzen (Foto links) wird der Anfang und das Ende der Eichstrecke markiert. Der genaue Abstand zwischen den Bolzen wird dann mit dem Stahlmaßband gemessen. Da beispielsweise ein 30 m Stahlmaßband nur dann auch 30 m lang ist, wenn an beiden Enden mit einer Kraft von 50 N (ca. 5 kg) gezogen wird, benötigt man eine zweite Person für die Vermessung der Eichstrecke. Die einzelnen gemessenen Abschnitte werden exakt markiert und beschriftet, so dass ein Zusammenrechnen der einzelnen Messstrecken kein Problem ist. Das Thermometer wird deswegen benötigt, da die Temperatur auch noch einen Einfluss auf das Stahlmaßband hat. Jeder hat wahrscheinlich schon mal davon gehört, dass sich Objekte bei höheren Temperaturen ausdehnen, genauso ist es auch mit dem Stahlmaßband. Wird zum Beispiel eine 400 m lange Eichstrecke bei 10° C vermessen, so ist die Strecke in Wirklichkeit 400,05 m lang. Das Maßband ist

durch die kühlere Temperatur kürzer geworden. Bei Temperaturen von mehr als 20 Grad verhält sich das natürlich genau andersherum. Diese Messung wird zur Sicherheit zweimal durchgeführt und der Mittelwert der Messung wird als Länge der Eichstrecke genommen. Dabei dürfen die beiden Messungen aber nicht um mehr als 0,01% voneinander abweichen.

Ermitteln der Arbeitskonstante 1

Wenn man nun eine exakt vermessene Eichstrecke hat, wird die Arbeitskonstante 1 ermittelt. Dazu fährt man die Eichstrecke viermal mit dem Fahrrad und montiertem Jones Counter ab. Dabei werden jeweils die Zählerstände am Anfang und am Ende der Eichstrecke notiert. Auch dieses Abfahren erfordert etwas Übung, da man natürlich gerade, ohne Schlangenlinien, die ganze Strecke (also auch das Anfahren) zurücklegen muss. Weiterhin sind dabei noch solche Kleinigkeiten zu beachten, wie dass der Reifenluftdruck stimmt, das Fahrrad die Umgebungstemperatur angenommen hat und natürlich die Messpunkte (Bolzen) exakt angefahren werden.

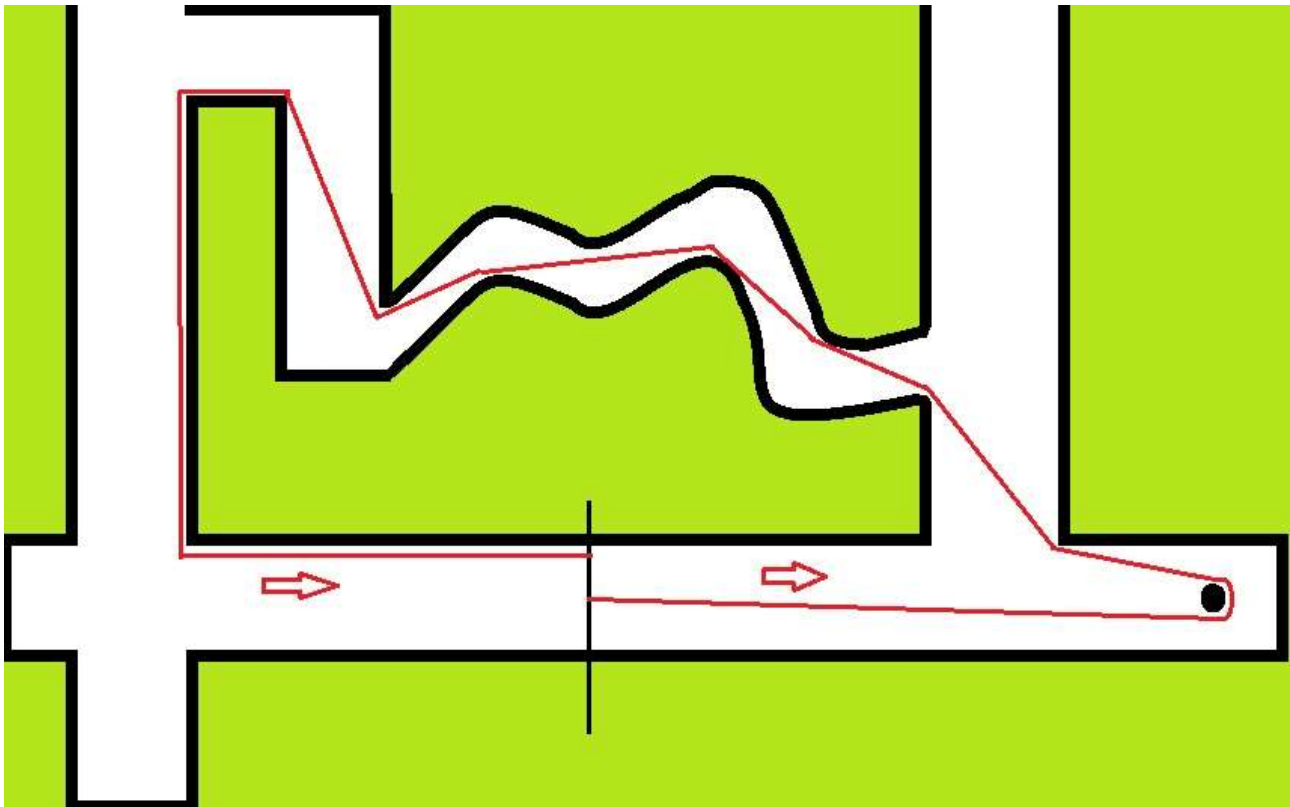
Nach diesen vier Fahrten wird aus den vier ermittelten Werten der Durchschnitt gebildet, hierbei darf die Abweichung zwischen den einzelnen Werten nicht mehr als 3 Counts betragen (beim Seminar hatte ich zweimal den gleichen Wert und jeweils einmal war mein Wert um 0,5 Counts höher oder niedriger).

Nun wird die Arbeitskonstante 1 berechnet. Dazu wird die Anzahl an ermittelten Counts mit der Streckenlänge in km dividiert. Dieser Wert wird nun noch mit dem Faktor 1,001 (0,1 ‰) multipliziert

und entspricht unserer Arbeitskonstante 1 (z.B. unsere Eichstrecke ist 316,40 m lang und wir haben 3.528 Counts ermittelt, dann wären das $3.528 \text{ Counts} / 0,3164 \text{ km} * 1,001 = 11.162 \text{ Counts} / \text{km}$).

Vermessen der Laufstrecke

Nun wird die zu vermessene Laufstrecke zweimal abgefahren und die dabei ermittelten Werte (Counts) notiert. Die mit dem Fahrrad zurückzulegende Messlinie verfolgt den kürzest möglichen Weg, d.h. bei der Messung ist einem gedachten, gespannten Band zu folgen.



SPR Shortest Possible Route

Es kann sich sicherlich jeder vorstellen, dass dies bei Stadtläufen sehr aufwendig ist, denn beim Abfahren der Strecke muss man regelmäßig in den Gegenverkehr fahren und dies ist bei normalem Straßenverkehr nicht so einfach möglich. Daher finden solche Messungen häufig in den frühen Morgenstunden und unter Mithilfe der Polizei (zur Sperrung von einzelnen Abschnitten) statt.

Insgesamt sind beim Abfahren der Strecke noch viele weitere Sachen zu beachten, wie z.B. parkende Autos, geschlossene Schranken, die am Wettkampftag geöffnet sind, usw. Darauf möchte ich jetzt aber nicht weiter eingehen, denn das würde den Umfang des Berichtes bei weitem sprengen.

Die kürzere der beiden Messungen, also die mit weniger Counts auf dem Zähler, wird für die weitere Ermittlung der Streckenlänge verwendet.

Ermitteln der Arbeitskonstante 2 und berechnen der Tageskonstante

Nachdem nun die Counts für die Strecke ermittelt wurden, wird der Vorgang zur Ermittlung der Arbeitskonstante wiederholt. Es wird also wieder viermal die Eichstrecke abgefahren und mit diesem Wert die Arbeitskonstante 2 gebildet.

Mit den Arbeitskonstanten 1 und 2 wird die Tageskonstante für die Vermessung – bezogen auf eine Streckenlänge von 1.000 m – durch Mittelwertberechnung errechnet. Durch die Mittelwertbildung werden die am Messgerät vorherrschenden Bedingungen und Veränderungen während der Messfahrten auf das zu errechnende Messergebnis für die Laufstrecke übertragen.

Die Tageskonstante entspricht nun der Anzahl an Counts pro km. Wenn man nun die ermittelten Counts aus der Streckenvermessung durch die Tageskonstante dividiert, erhält man die Streckenlänge.

Vermessungsprotokoll und Genehmigung

Das Ganze wird danach im Vermessungsprotokoll dokumentiert. Hier werden neben den Aufzeichnungen noch Fotos und Kartenausschnitte benötigt. Die vollständige Dokumentation inkl. der Eichstrecke kann dann durchaus noch einmal mehrere Tage in Anspruch nehmen.

Das Vermessungsprotokoll wird nun zur Genehmigung beim DLV eingereicht. Wenn es keine Änderungen an der Strecke gibt, ist die Streckenvermessung fünf Jahre gültig und kann zweimal um je fünf Jahre verlängert werden.

Ich habe hier bewusst auf einige Details verzichtet, da dies den Bericht nur unnötig verlängern und komplizieren würde. Wer sich näher mit dem Thema beschäftigen möchte, findet auf der Internetseite des DLV das Handbuch für Streckenvermesser.

Wer einmal eine Streckenvermessung live miterleben möchte, hat dazu im nächsten Jahr vor unserer Jahreshauptversammlung die Möglichkeit dazu. Michael Weber wird dort die Strecke für den Wallenhorster Marathon vermessen.

DLV-STRECKENVERMESSUNG Protokoll für Straßenwettbewerbe Allgemeine Angaben		DLV
Landesverband: Württembergischer Leichtathletik-Verband		
Veranstaltung: Einstein Marathon und Halbmarathon		Datum: 23.09.2018
Veranstalter: ASC Um/Neu-Ulm 011 e.V. / SunSport Management		
Ansprechpartner: Bernd Hummel		Anschrift: Messerschmittstraße 5, 89231 Neu-Ulm
Telefon: 0731 - 88015030 / 0170 9274 057		E-Mail: b.hummel@einstein-marathon.de
Vermessungsauftrag: Neue Streckenvermessung		
Tag der Vermessung: 05.08.2018		Vermessene Strecken: Marathon, Halbmarathon
Start-Ziel Entfernung (km): 2,65		Regelkonforme Strecken: Marathon, Halbmarathon
AWR 260.21b: Die Entfernung darf max. 50 % der Streckenlänge in Luftlinie zwischen Start und Ziel betragen		
Start-Höhe (m): 469		Ziel-Höhe (m): 480
AWR 260.21c: Das durchschnittliche Gefälle darf nicht größer als 1:1000 - d.h. 1 m pro km - sein		Regelkonforme Strecken: Marathon, Halbmarathon
Streckenart: Punkt-zu-Punkt - Strecke		Gelände: flaches Gelände
Hinweise: beinahe Rundkurs (bis auf 2,65 km) mit Wendestücken (siehe Streckenbeschreibung und Maßdaten)		
Absperren / Sicherheitsmaßnahmen:		
Die von der Streckenführung vorgegebenen Zwangspunkte und Absperren wurden bei der Vermessung berücksichtigt.		
Bestätigung des DLV-Streckenvermessers:		
Die Vermessung wurde von mir auf der kürzest möglichen Strecke mit 20 bis 30 cm Abstand zum Streckenrand und in den Kurven mit der kalibrierten Fahrrad-Messmethode mit Jones-Counter mit einfacher Messfahrt durchgeführt (IWR 240.3).		
Die Kontrollvermessung erfolgte durch: Paul Schaaf (DLV-Streckenvermesser C-Grad). Beide Vermesser gleichzeitig tätig.		
Das DLV-Vermessungsprotokoll wurde für die Genehmigung und Registrierung an den DLV und den zuständigen Landesverband versandt (PDF-Protokolldatei mit E-Mail).		
IAAF/DLV Streckenvermesser Michael Weber	B-Grad	E-Mail: weber.worldrunner@googlemail.com
Hildebrandstr. 9, 70191 Stuttgart		Telefon: 0711 852754
DLV-Vermessungsprotokoll vom: 24.08.2018		gez. Michael Weber
Inhaltsverzeichnis:		
Allgemeine Angaben / DLV-Zertifikat / Streckenbeschreibung:	Seite(n)	1 - 9
Kalibrierung / Messdaten / Auswertung und Berechnung:	Seite(n)	10-11
Pläne und Skizzen - Eichstrecke / Vermessung / Wettkampfstrecke(n):	Seite(n)	Anlagen
DLV - Genehmigungsverfahren und Zertifikat:		
Der DLV genehmigt nach Vorliegen aller Voraussetzungen das Protokoll und sendet eine zertifizierte Ausfertigung mit E-Mail an den Landesverband / Veranstalter / DLV-Streckenvermesser.		
☒ Genehmigung für das DLV-Vermessungsprotokoll nach IWR - gültig bis <u>31.12.2023</u>		
Die Gültigkeit erlischt bei einer Veränderung der genehmigten Strecken.		
☒ Die auf den zulässigen DLO-Strecken erzielten Leistungen können in die Bestenliste aufgenommen werden (DLV-Liste 1).		
Streckenlängen: <u>HM / Marathon</u>		
☐ Die auf den folgenden Strecken erzielten Leistungen werden nicht in die Bestenliste aufgenommen (DLV-Liste 2).		
Streckenlängen: _____		
☐ Bemerkungen: _____		
Datum: <u>28.08.2018</u>	i.A. <u>[Signature]</u> (DLV-BAWO)	
DLV-Formular 1, 18.4 • © Deutscher Leichtathletik-Verband e.V. Darmstadt • Alle Rechte vorbehalten! T		

DLV Vermessungszertifikat (Seite 1)

DLV		DLV
DEUTSCHER LEICHTATHLETIK VERBAND		Leichtathletik-Verband
Zertifikat		
Herr		
Michael Kiene		
Niedersächsischer Leichtathletik-Verband		
wird zum		
DLV - Streckenvermesser D-Grad		
berufen.		
Er hat an dem Ausbildungslehrgang für DLV-Streckenvermesser auf der Grundlage der internationalen Wettkampfsregeln (IWR) in Verbindung mit der Deutschen Leichtathletikordnung (DLO) teilgenommen und das Ausbildungsziel erreicht.		
Er ist berechtigt, im Bereich des DLV alle nationalen Streckenvermessungen von Straßenwettbewerben einschließlich Deutsche Meisterschaften durchzuführen.		
Lehrgangsleitung:		
Die Beauftragten des Fachbereichs Streckenvermessung für Straßenwettbewerbe		
Kamen-Kaiserau, den 29. September 2018		
<u>[Signature]</u> <u>[Signature]</u>		
Int. DLV-Streckenvermesser [DLV/IAAF A-Grad]		

Seminarteilnahme Zertifikat

(K)ein Marathon in Stuttgart

von Michael Weber

Seit Anfang Mai gibt es auch in Stuttgart einen Parkrun. Man läuft hier jeden Samstag um 9 Uhr eine ca. 5 km lange Strecke mit Zeitnahme und Ergebnisliste. Ist gut organisiert und trotzdem kostenlos. In den Parks der Stadt wurde der Parkrun allerdings nicht genehmigt, man musste in den Wald ausweichen und startet auf dem Waldweg parallel zur Sportanlage des MTV Stuttgart im Kräherwald.

Wenn ich Zeit habe, laufe ich mit. Als ich am 28. Juli vorher dort noch kurz auf die Toilette gehe, staune ich nicht schlecht: im Eingangsbereich wirbt ein großes Poster für den 12. Stuttgart Marathon. Dummer Weise lese ich das Plakat zu spät. Der Termin war bereits am vergangenen Sonntag. So ein Mist!

Aber warum habe ich das Poster nicht vor der Veranstaltung bemerkt? Ich bin ja regelmäßig hier und es hat mir auch niemand davon erzählt. Warum habe ich über die vielen Jahre nichts von dieser Veranstaltung, einem Stuttgart Marathon, mitbekommen? Schon sehr seltsam. Da der Termin ja bereits vorüber ist, will ich spontan das Poster abhängen und mitnehmen, um dann mal zu recherchieren. Doch im nächsten Moment macht es klick.

Seit dem Vortag finden hier Dreharbeiten zu einer Folge Soko Stuttgart statt und deshalb hat man das Plakat aufgehängt! Es hat mit dieser Folge zu tun. Es ist also alles frei erfunden oder fake, wie man heute sagt.



Beim Markieren meiner Marathonstrecke am Neckarufer ist mir in den vergangenen Jahren Benjamin Strecker, einer der Schauspieler aus dem Soko Team, mehrmals begegnet, als er am Max Eyth See gejoggt ist. Da ja dort unten am Neckar schon öfters Soko Szenen gespielt hatten, ging es mir damals durch den Kopf, dass vielleicht mal eine Folge in Verbindung mit dem Neckarufer Marathon steht, aber eine Anfrage hat mich bisher nicht erreicht. Nun dieser fiktive Marathon und die Szenen werden ausgerechnet bei meinem Heimatverein, dem MTV Stuttgart, gedreht. Schon irgendwie schade und wieder eine Bestätigung, dass es außer dem von mir organisierten Marathon am Neckarufer in Stuttgart nach wie vor keinen Marathon gibt.

Dabei war Stuttgart über viele Jahre eine Hochburg der Leichtathletik. 25 Jahre lang gab es im Februar den Sparkassen Cup in der Schleyerhalle, wo sich die Weltelite traf. 1986 gab es im damaligen

Neckarstadion die Leichtathletik Europameisterschaften, 1993 gar die Weltmeisterschaften in der inzwischen in

Gottlieb-Daimler-Stadion umbenannten Sportanlage. In der Euphorie dieser sehr erfolgreichen Veranstaltung wurde dann endlich ein Marathon für uns Läufer in Angriff genommen und in Ausgabe 11/1993 war dann auch schon eine Anzeige im Laufmagazin Spiridon geschaltet. Am 11. September 1994 sollte der Marathon ausgetragen werden. Leider wurde nichts daraus, denn aus dem Marathon wurde nur ein Halber, den es aber immerhin bis heute gibt und der sich als Stuttgart Lauf einen Namen gemacht hat.

Zum Jubiläum des 10. Stuttgart Laufs sollte es dann aber endlich den Marathon geben. Der damalige Stuttgarter Oberbürgermeister Wolfgang Schuster hatte sich dafür ausgesprochen und bei einem Trainingslauf mit ihm, zu dem ein Newsletter zum Stuttgart Lauf 2001 eingeladen hatte, bot sich mir die Gelegenheit, diesbezüglich mal konkreteres zu erfahren.

11. September 1994

STUTTGART-Marathon



Blockstart ● Ziel im Gottlieb-Daimler-Stadion ● Nudelparty ● 10 km Lauf ● Mini Marathon ● Marathonmesse ● Sie laufen auf weiten Teilen die WM-Strecke von 1993

Freizeitverein für Sport e.V.
Organisationsbüro
Stuttgart Marathon
Postfach 10 15 55
D-70014 Stuttgart



**STUTTGART
Marathon**

Was ich bis heute nicht verstehen kann, war ich übrigens der einzige vom Newsletter inspirierte Läufer, der das Angebot dieses gemeinsamen Trainingslaufs genutzt hatte. Außer dem OB und mir waren nur noch der damalige Organisator des Stuttgart Laufs Volker Rose dabei, der seine Frau und seinen Sohn mitbrachte, ein Vertreter einer Krankenkasse und zwei Presseleute. So hatte ich aber wenigstens gute Gelegenheiten, meine Fragen zu stellen und es sah damals sehr gut aus, dass tatsächlich in 2003 der erste Stuttgart Marathon Realität werden würde. Dummerweise ging aber beim Stuttgart Lauf 2001 allerhand schief. Schon bei der Anreise hatten viele Teilnehmer Probleme, da rund um den Start-/Zielbereich alles großflächig abgesperrt war und der gesamte Verkehr in Richtung Parkplatz am Mineralbad Leuze umgeleitet wurde. So stand auch ich, der ich die Jahre davor in unmittelbarer Nähe zum Stadion parken konnte, ewig im Stau und hatte dann Mühe, pünktlich zum Start zu kommen. Davon hatte Stuttgart OB nichts mitbekommen, als er vor dem Startschuss verkündete, in zwei Jahren, zum Jubiläum des 10. Stuttgart-Laufs, werde es einen Marathon geben und er selbst wäre dann trainiert genug, um am Halbmarathon teilzunehmen.

Bei warmer Witterung reichte 2001 die Streckenverpflegung nicht aus und im nicht abgesperrten Zielbereich hatten sich Begleitpersonen und andere Leute an der Zielverpflegung bedient, sodass die letzten Läuferinnen und Läufer leer ausgingen. Volker Rose schmiss danach das Handtuch und das war dann auch schon das Ende für den Marathon, noch ehe die Planung so richtig los ging.

Freuen wir uns, dass wir mit „unserem“ Neckarufer Marathon in Stuttgart 2019 schon ins 5. Jahr gehen. Von einer Großveranstaltung, wie sie in vielen anderen Landeshauptstädten schon seit Jahren fester Bestandteil im Laufkalender ist, darf man aber weiter träumen.



OB läuft für Stuttgart – als CDU Mann natürlich in Schwarz
Foto: Frank Eppler (aus Stuttgarter Nachrichten Juni 2001)

Chisinau Marathon, Moldawien

Clubreise vom LT Hemsbach

von Ulrich Tomaschewski

Wie es dazu kam

Die Clubreise des LT Hemsbach ging dieses Jahr nach Moldawien. Als ich davon hörte, war ich sofort begeistert. Erstens, die Hemsbacher sind eine tolle Truppe, zweitens, in Moldawien war ich noch nicht gelaufen und drittens hatte ich keine Ahnung, wo das überhaupt liegt. Dank Google konnte ich das auflösen. Chisinau ist die Hauptstadt von Moldawien mit ca. 500.000 Einwohnern. Moldawien liegt zwischen Rumänien und der Ukraine und hat 3,5 Mio. Einwohner. Es ist kein Mitglied der EU und hat als Währung den LEU, mit Umrechnungsfaktor 1 EURO = 20 LEU. Nachdem ich meine Ehefrau Doris für die Reise gewinnen konnte, machte ich mit Andrea und Bernhard alles klar. Die Reiseorganisation wurde von Ikarus Tours übernommen und war perfekt.

Die Anreise

Am Flughafen Frankfurt haben wir die Reisegruppe getroffen. Hemsbacher & Friends nenne ich diese Marathon-Reisegemeinschaft von 11 Läufern und einem Supporter. Den gleichen Flug hatte auch Jürgen Kuhlmeier, der wollte in Moldawien im 97sten (!) Land einen Marathon laufen.

Mit Lufthansa flogen wir sicher nach Chisinau, die Einreiseformalitäten in dem kleinen Flughafen wurden zügig und ohne Probleme durchgeführt.

In Chisinau

Am Flughafen wurden wir gleich von Ikarus Tours in Empfang genommen und zum Hotel gefahren. Mein inneres Bild von Moldawien wurde positiv korrigiert.

Sicher tat das sonnige Wetter seinen Beitrag dazu, die Menschen waren freundlich und die Stadt sauber. Das Hotelzimmer hatte uns dann total begeistert, 4-Sterne Niveau im oberen Bereich. Nach dem Auspacken und etwas ablegen gingen wir gemeinsam zur Ausgabe der Startnummer. Es war organisiert, aber nicht so richtig. Jeder Starterbeutel wurde erst dann befüllt, wenn ein Läufer kam, zudem lagen die einzelnen Teile (Beutel, T-Shirt, sonstiger Inhalt) ziemlich zerstreut. Aber wir hatten ja Zeit und der Andrang war am Freitag gering und die Freundlichkeit der Helfer ließ keinen Ärger aufkommen. Den Rest des Tages gestalten wir individuell und trafen uns dann zum gemeinsamen Abendessen. Wir gingen zur Pizzeria „Andy’s“, davon hatte ich drei in der Nähe des Hotels schon gesehen. Nach dem Essen noch einen kleinen Verdauungsspaziergang. Gegenüber unserem Hotel war die Gaststätte „Karl Schmidt“, diese hatte einen guten Wein. Moldawien hat wenig Industrie, dafür viel Landwirtschaft und einen exzellenten Weinanbau.

Der Samstag war unser „Kulturtag“. Wir wurden von Christina, einer deutschsprachigen Reiseführerin, um 9:00 Uhr am Hotel in Empfang genommen. Christina sollte nun den Vormittag gestalten und sie machte das vorzüglich. Wir bekamen tiefe Einblicke in die Geschichte von Moldawien, in der sich die Zugehörigkeit zu Rumänien oder Russland abwechselte. Seit 1991 ist Moldawien eine selbstständige Republik. Im Rundgang durch Park und Stadt gab es viele Informationen. Mit dem Bus ging es dann weiter zu anderen interessanten Gebäuden, Kirchen und einem Nationalmuseum. Zum Abendessen wählten wir den kürzesten Weg zu „Karl Schmidt“ auf der anderen Straßenseite. Da das Hotel in einer Fußgängerzone liegt, war es entsprechend ruhig.



Die Reisegruppe

Foto: privat

Der Marathon

Sonntag war Marathontag. Beim Frühstück um 7:00 Uhr im Hotel trafen wir auf eine Läufergruppe aus Schweden. Die Startaufstellung ging von den Blöcken A bis E, es gab einen gemeinsamen Start für 5km, 10km Halbmarathon und Marathon. An den unterschiedlichen Farben der Startnummer konnte man die Distanz ausmachen. Die Laufstrecke war entlang der Hauptstraße 4x rauf und 4x runter zu absolvieren. Gute Voraussetzung für die Verpflegungsstationen, die Zuschauer und die Dar-

bietungen an der Strecke. Um 9:00 Uhr ging es dann los. Die Masse an Läufern setzte sich in Bewegung. Nach etwas mehr als 1 km war die Wendemarke der 5km Läufer erreicht und es wurde schon spürbar leerer. Nach 1,5 km eine 90 Grad Kurve und die erste Verpflegung. Das Wasser gab es in praktischen kleinen Flaschen. Die nahm ich dann mit und konnte bei Bedarf trinken. 200 Meter später gab es Red Bull. Das ist nicht mein Ding, daher lieber die Flasche Wasser festhalten. Nun ging es leicht bergauf, ich hatte aber das Gefühl, dass der Neigungswinkel mit jeder Runde steiler wurde. Bei Kilometer 4 der erste Wendepunkt, juchhuu, denn jetzt geht es den Berg runter. Nach dem Wendepunkt war die nächste Verpflegung mit Wasser und Obst. Die Apfelsinen waren richtig frisch und lecker. Vorbei an Red Bull und der Wasserversorgung, Knick Kurve mit Karacho genommen und dann diese elend lange Gerade. Aber im Sonnenschein, mit Zuschauern und fetziger Musik von Red Bull SUV's, war das viel angenehmer. Bei Kilometer 8 wurde Start / Ziel passiert und noch ca. 1,5 Kilometer bis zum zweiten Wendepunkt. Zuvor noch an einer Volkstanzgruppe mit schönen Kleidern und Musik vorbei. Nach dem Wendepunkt wieder Verpflegung mit Wasser und Obst. Das Ziel kommt wieder in Sicht und die erste Runde von vieren war gelaufen. Das Schöne an der Strecke für mich war, dass man sich mehrfach begegnete. So konnte ich Klaus Neumann, er lief wie ich im Comrades GERMANY Shirt, grüßen und auch solche Raketen wie Christoph Randt durfte ich grüßen und bewundern. Gruß und Begegnung auch mit Ewald Komar, Klaus-Peter Ulmschneider, Andrea und Bernhard Hertinger sowie Jürgen Kuhlmei. Veranstalter, Sponsor und Läufer Dmitri Voloshin war aktiv beim Marathon dabei. Er lief als Pace-Maker für 4:30 und das barfuß! Mit ihm lief Leonid Shvetsov, ebenfalls barfuß. Dieser Leonid Shvetsov hat es geschafft, beim Comrades down-run 2007 einen neuen Streckenrekord zu laufen und 2008 beim up-run wieder einen Streckenrekord zu laufen. Das war damals sensationell. Nach dem Zieleinlauf gab es eine schöne Medaille und ein leckeres Bier. Die Sonne schien, es war warm, das Ziel erreicht, also alles gut.

Abspann

Abends gingen wir dann gemeinsam Essen in ein Lokal, das uns unsere Fremdenführerin Christina empfohlen hat. Das war ein guter Tipp, das Essen war lecker und preiswert. Für den Montag hatten sich Christoph Randt und ich für einen Morgenlauf verabredet. Es war kühler und ein Langarmshirt von Vorteil. Wir liefen durch den Park und durch die Stadt und sahen, wie die Menschen zu den Arbeitsplätzen strömten. Um 11:00 Uhr wurden wir von Ikarus Reisen abgeholt und zum Flughafen transportiert. Lufthansa hat uns wohlbehalten nach Frankfurt geflogen. So ging ein schönes Wochenende für unsere Reisegruppe Hemsbach & Friends zu Ende.

Fazit

Der Chisinau Marathon ist ein Lauf, der sich lohnt. Gut organisiert, preiswert (22 Euro Startgebühr) und sehr freundliche Menschen. Die Siegerzeit der Männer 2:16:38 von Kiprop Benjamin Serem (Kenia), der Frauen 2:53:53 von Iryna Masnyk (Ukraine). Der Sieger war bei Hin- und Rückflug in unserem Flugzeug, so dass wir ihm auch gratulieren konnten.

Mein spezieller Dank an Andrea und Bernhard Hertinger. Super organisiert und schön, dass wir ein Teil der Hemsbacher sein durften.



Stuttgart 50/12

von Michael Weber

Ende August, Anfang September nahm ich am Schwarzwaldultra teil. Drei Tage mit Tagesetappen um die 50 km und in Summe 4000 Höhenmetern. Lief sehr gut für mich, der ich ja eigentlich kein Ultraläufer bin, wobei das Wetter mir sehr entgegen kam. Wir hatten just in diesen Tagen kühles Wetter auch mal längeren Regen, was in diesem langen, warmen und trockenen Sommer hier im

Ländle eine Ausnahme war. Für Anfang November war solch eine 50 km Distanz auch in Stuttgart ausgeschrieben, allerdings als Marsch also Wanderung.

Ist so etwas für unsere Statistik zählbar? Ich frage unseren Statistiker Michael Kiene und er bestätigt die Zählbarkeit. Ich kann dort somit einen Zähler in die Statistik bringen und melde mich an. 49,95 Euro kostet der Spaß, hoffentlich wird es einer.

Gut eine Woche vor der Veranstaltung bekomme ich eine Nachricht, die Startunterlagen könne man bereits eine Woche vorher in einem Outdoor Geschäft in der Stuttgarter City abholen. Ich bekomme auch mit, dass die Veranstaltung ausgebucht sei, was ein Starterfeld von 1.500 Teilnehmern bedeutet. Also gehe ich mal dorthin, um nicht vor dem Lauf in einer langen Schlange warten zu müssen. Im Outdoor Geschäft gibt es keinen Andrang. Ganz entspannt bekomme ich nach Vorlage der Teilnahmebestätigung, deren QR Code abgescannt wird, einen dünnen Umschlag aus einem großen Karton voll mit solchen Umschlägen. Wie jetzt? Wie wird denn der Inhalt mir zugeordnet? Gar nicht! Neben einem winzigen Infozettel gibt es nur einen Streifen, der um das Handgelenk geklebt werden muss. Das bedeutet dann, es gibt keine Zeitnahme (außer dass man im Zeitlimit von 12 Stunden im Ziel sein muss) und demzufolge auch keine Ergebnisse. Wusste ich bis dahin nicht und war dann schon auch eine erste Enttäuschung.

Es folgen im Laufe der Woche mehrere Infomails, aber mit teilweise unterschiedlichen Angaben. Da ist von einer Dauer von 8 bis 20 Uhr die Rede, von Öffnungszeit Start von 6 bis 9 Uhr, dann von Startzeit zwischen 8 und 9 Uhr und schließlich noch, dass der Check-in um 6:30 Uhr öffnet.

Ja wann genau kann man denn loslaufen bzw. wandern? Ich frage per Mail nach, erhalte aber keine Antwort.

Ich reime mir dann zusammen, dass es wohl doch erst ab 8 Uhr los geht, zumal sich die Öffnungszeiten der vier Verpflegungsstellen an einem schnellsten Tempo von 6 km/Stunde orientieren und man vielleicht noch nichts bekommt, wenn man zu früh am VP ist. Kurz vor 7 Uhr bin ich am Veranstaltungsgelände auf dem Cannstatter Wasen. Es ist noch sehr entspannt. Es gibt zwei Pavillons, eines zur Ausgabe der Armbändchen (es gibt auch einen Wanderpass, den man abstempeln lassen kann bei Start und Ziel) und eines für die vorbestellten T-Shirts. Es stehen ein paar Dixi Klos da und das war es auch schon. Hinweisschilder oder ein großes Zelt gibt es nicht.

Ich unterhalte mich mit einem Teilnehmer, auch ein Läufer, der solch eine Wanderung zum ersten Mal macht. Er bemerkt, dass sich irgendwo eine Gruppe bildet. Tatsächlich stellen sich schon ab 7:00 Uhr Teilnehmer startfertig in einen mit Absperrband umgebenen Bereich, also stellen wir uns dazu, wir wollen ja im ersten Startblock los, um noch bei Helligkeit im Ziel zu sein. Einige Minuten später wird ein Startbogen aufgeblasen, wir stehen also richtig.

„Die lassen uns bestimmt starten, sobald der erste Block gefüllt ist“, meint ein Teilnehmer. Pustekuchen. Pünktlich um 8 Uhr erfolgt der erste Start. Das hatte ich auch noch nie, dass ich eine komplette Stunde im Startblock stehe. Die Zeit vergeht mit Smalltalk und ich sehe mich um, wie denn die anderen ausgerüstet sind. Fast jeder hat einen Rucksack auf dem Rücken, nicht wenige haben auch Wanderstöcke dabei. Da der Kleidertransport zum Zielort in Plüderhausen extra gekostet hätte, entscheide auch ich mich für einen Rucksack, obwohl ich so etwas noch bei keinem Wettkampf getragen hatte. Für den Rucksack sprach auch eine vorab kommunizierte Pflichtausrüstung:

(Stirn-)Lampe, Reflektoren, Ausweis, Handy (Notfall-Nummer speichern), GPS-Gerät/Smartphone App inkl. MM-Strecke, Trink-Gefäß/Beutel für Wasser (min. 1,5 l), Becher/Tasse für Heißgetränke, Bargeld (falls Taxi, Zugticket etc. nötig wird), Ersatzbatterien/Akkus/Powerbanks, Rettungsdecke aus Silberfolie, Wasser und Verpflegung für die 1. Etappe + Extraverpflegung (individuelle Wünsche wie bspw. Belegte Brötchen o.ä.).

Allerdings frage ich mich, warum man das alles mitschleppen soll, hatte ich doch beim Schwarzwaldultra nichts dabei, auch keinen Rucksack und dort gab es auch nur alle 10 km eine Verpflegung. Jetzt im kühleren Herbst, halte ich das alles für übertrieben und eine Smartphone App mit der Laufstrecke muss man ja erstmal installieren und dann auch verstehen. Bei 1.500 Teilnehmern halte ich das für unnötig, zumindest für mich, ein Handy und eine Notfallnummer ist aber vielleicht doch sinnvoll.

Kontrolliert hat mich übrigens vor während und nach dem Lauf niemand. Keiner wollte das Bändchen sehen oder einen Blick in meinen Rucksack werfen. Nun gut.



Jetzt ist also der erste Startblock unterwegs und ich richte meinen Blick nach vorn, ob da auch reine Läufer dabei sind, die gleich losstürmen. Das scheint aber nicht der Fall zu sein und warum sollte ich hier laufen statt wandern, wenn es ohnehin keine Ergebnisse und Platzierungen gibt?

Trotzdem, ich möchte noch bei Helligkeit in Plüderhausen ankommen. Das ist mein Ziel.

Die ersten Meter auf dem Wasen arbeite ich mich weiter nach vorn, dann auf dem schmalen Fußweg auf einer Brücke und eine Treppe hinunter zum Neckarufer wird es eng und es staut sich ein wenig. Auch wenn der Weg bis Untertürkheim relativ schmal ist, komme ich gut voran, mache quasi Platz um Platz gut. Wir kommen nun auf einen breiteren Gehweg und laufen parallel wieder in Richtung Bad Cannstatt zurück. Irgendwann müssen wir in Richtung der Weinberge abbiegen und da bietet sich eine Brücke über die Bahngleise an. Die hat man gut im Blick, aber niemand ist dort oben zu sehen. Ich bin schon fast dort, da sehe ich die Ersten oben auf der Brücke. Ich bin also im vordersten Feld, so geschätzt unter den ersten 50.

Im weiteren Verlauf geht es immer wieder bergauf durch Wohngebiete und dann in die Weinberge und Wälder. Von 1.300 Höhenmetern war zu lesen, aber diese ewig langen Anstiege kommen mir mehr vor, als beim Schwarzwaldultra. Bei letzterem sind ja hauptsächlich erfahrene Ultraläufer unterwegs, wir waren dort eine kleine Gruppe von gut 20 Teilnehmern. Aber hier gehen 1.500 Leute auf die Strecke, da sind doch viele auf derartige Belastungen gar nicht vorbereitet und ich frage mich, warum man solch eine schwere Strecke ausgewählt hat. Nun, mir bereitet sie keine Probleme, ich komme weiter gut voran. Auf einigen schmalen Trail-Abschnitten frage ich mich aber, wie es hier später aussieht, wenn die große Masse hier durch muss.

Ich wandere mein Tempo und sehe nur wenige Teilnehmer in meinem Umfeld. Um 9:42 Uhr erreiche ich im Wald den ersten VP.

„An der VPS 1 (VPS = Verpflegungsstation) wird es Bananen, Äpfel, Müsliriegel, Milchbrötchen + Schoko, Gewürzgurken, Salaminis, Brühe, Instant-Kaffee, Tee und Wasser geben. Die Station befindet sich draußen.“ werden wir per Mail ein paar Tage vorher über die Verpflegung informiert. Um 9:40 Uhr sollte diese Station öffnen und es ist alles aufgebaut, jedoch an Flüssigkeit sehe ich nur Wasser in 1,5 Liter Plastikflaschen. „Gibt es keine anderen Getränke?“ frage ich einen Helfer. Fast schon unverschämte meint er, dort drüben sei ein Kiosk! Also nichts mit Brühe, Kaffee oder Tee. Immerhin bekomme ich auf Anfrage einen Plastikbecher, denn den hatte ich vergessen, selbst mitzuführen.

Die Streckenführung wird anspruchsvoller aber so im zügigen Wanderschritt macht es Spaß. Ok, da gibt es keine Gespräche in einer größeren Gruppe, ich wandere so allein vor mich hin. Ich bin genau im Zeitplan, denn VPS 2 erreiche ich um 12:58 Uhr, also 3 Minuten nachdem die Station laut Booklet öffnen sollte. Und das sieht auch alles gut und noch sehr unberührt aus. Auch toll, mal als einer der

vorderen an der Verpflegung zu sein ohne Stau, ganz entspannt. Hier gibt es Proteindrinks und die schmecken sehr lecker. Ich trinke zwei Becher Wasser und einen Schluck dieses Drinks und nehme die Flasche mit für unterwegs.



Kurz vor VPS 3 bei km 30 wird es interessant. Bisher war die Strecke ausschließlich durch kleine Flatterband Stücke am Gestrüpp oder Masten gekennzeichnet, hier nun mit weißer Sprühfarbe auf dem Asphaltweg im Weinberg. Laufstrecke geradeaus, VPS links hoch. Ließ sich das organisatorisch nicht anders regeln oder spekuliert der Veranstalter darauf, dass viele Leute bisher genug eingepackt haben, um diesen Verpflegungspunkt auszulassen? Ein Schelm der hier böses denkt...

Ein Stück weiter, so bei km 32 sehe ich vor mir eine kleinere Gruppe von vielleicht 6 oder 7 Teilnehmern stehen. Ich wundere mich. Keiner geht weiter, was ist los? Einige klimpern auf ihren Smartphones herum. Jetzt weiß ich, was los ist. Es fehlt eine Streckenmarkierung. Hier ist eine Weggabelung, man kann in mehrere Richtungen laufen, aber kein Flatterband ist zu sehen. Man kommt zum Ergebnis, dass die Strecke ausgerechnet einen Trampelpfad hoch führt und nicht einen der angenehmeren breiten geschotterten Waldwege. Also hinterher, die Flatterbändchen werden sicher bald wieder zu sehen sein. Aber es kommen keine Flatterbändchen oder irgendeine andere Streckenmarkierung. Sind wir wirklich auf dem richtigen Weg? Einer in der kleinen Gruppe meint, am frühen Morgen ein Posting gelesen zu haben, dass der Streckenmarkierer nur bis km 32 gekommen sei, weil es dann dunkel wurde, und er am Veranstaltungstag selbst Teilnehmer sei. Na ganz toll. Wir sind jetzt seit 5:20 Stunden unterwegs und der Veranstalter hat niemanden gefunden, der die Strecke am Morgen weiter markiert? Ein Hammer! So etwas habe ich in meinen 28 Laufjahren noch nicht erlebt.

Ich muss an der kleinen Gruppe dranhängen, die haben die Strecke auf ihren Smartphones, allein habe ich keine Chance, den richtigen Weg zu finden. Und diese Marschierer sind flott unterwegs. Mein Gehschritt ist da nicht schnell genug. Immer wieder falle ich zurück und laufe dann auf den Bergab-Abschnitten, um wieder dran zu kommen. Wir erreichen den letzten Verpflegungspunkt bei km 38. Hier wieder das gleiche Spiel mit dem VPS ca. 100 Meter abseits der Strecke. Jetzt sollte es doch aber endlich die Heißgetränke geben. Angekündigt waren Brühe, Kaffee, Tee und Isodrink. Gute Gelegenheit, sich für das lange Reststück zu stärken, denn weitere VPS gibt es bis zum Ziel keine mehr.

Aber wieder werden wir enttäuscht. Zu trinken gibt es ausschließlich kaltes Wasser. Warum werden Dinge versprochen, für die wir ja bezahlt haben und dann gibt es die gar nicht? Kann ich nicht nachvollziehen. Es ist doch eine Frechheit, genau aufzulisten, was an den Verpflegungsstellen ausgegeben wird und dann ist es gar nicht so. Sei's drum, ich muss ohnehin weiter, meine kleine Gruppe ist auch gerade wieder los und allein bin ich ja orientierungslos. Dann überholt uns ein Radfahrer, der ein

wenig Flutterband bei sich hat. Sicherlich endlich derjenige, der die Reststrecke schon längst hätte markieren sollen. Hoffentlich hat das hintere Feld noch etwas davon. Ich bezweifle allerdings, ob das Flutterband für die Reststrecke ausreicht, sieht wirklich nach nicht viel aus, was der Radfahrer noch auf der Rolle hat. Endlich so bei km 40 sehen wir wieder eine Flutterband Markierung. Gott sei Dank! Trotzdem bleibe ich an meiner Gruppe dran, denn ich trau der Sache nicht und so ist es dann auch. Bis ca. km 46, wo die Strecke durch eine Baustelle mit im Waldboden verbuddelten Leitungen führt, reicht das Flutterband, dann ist schon wieder Feierabend. So bei km 47 sehen wir den Radfahrer wieder, er zeigt uns per Hand den Weg.

Inzwischen habe ich den Anschluss an meine Gruppe verloren, habe aber einen Wanderer aus dem Erzgebirge an meiner Seite, der die Strecke per Smartphone App findet. Es geht leicht bergan auf einem Waldweg, als wir links ein Flutterband auf einem Trampelpfad sehen. Wir folgen diesem Weg und zweifeln, ob wir richtig sind. Kann denn so kurz vor dem Ende noch solch eine üble Passage eingebaut sein, wo später die Ungeübten im Dunkeln durchmüssen? Wenig später meint der Erzgebirgler, wir wären von der richtigen Strecke abgekommen. Na prima! Zum Glück sind wir aber bald wieder auf dem richtigen Weg und die 50 km sind ja so langsam auch gewandert.



Endlich kommen wir aus dem Wald und sehen von einer Wiese aus links unten in der Ferne das Ziel. Wir haben es also bald geschafft. Nach 8:29 Stunden kommen wir an. Es war im Endeffekt bei guten Wetterbedingungen eine schöne Veranstaltung, wären nur diese Organisationsmängel nicht gewesen.

Im Ziel gibt es Jever alkoholfrei, wobei kein Helfer einen Flaschenöffner hat und man die Deckel anders abbekommen muss. Weitere Verpflegung sehe ich keine, auch nichts Essbares. „Da drüben wäre eine Kneipe.“

Nur, wofür habe ich denn 49,95 Euro Startgebühr bezahlt? Ich hole mir die Medaille ab und kann eine Urkunde zum selbst ausfüllen mitnehmen. Da es keine Halle oder ein großes Zelt gibt, gehe ich gleich weiter zum Bahnhof und fahre nach Hause. Man kann schon sagen, ich habe heute ein kleines Abenteuer erlebt.



Presseberichte

400. Marathon am 80. Geburtstag

Der Kieler Günter Heyer trotzts bei seinem Jubiläumslauf in Holtenau auch der Hitze - Kieler Nachrichten vom 18.07.2018 von Karsten Freese.



Geschafft: Nach mehr als sieben Stunden sind die 42,195 km absolviert. Wenige Meter vor dem Ziel seines 400. Marathons bekam Günter Heyer von einem Helfer ein alkoholfreies Weizenbier gereicht. Fotos: Karsten Freese

KIEL. Am Montag beging Günter Heyer aus Friederichsort seinen 80. Geburtstag. Das allein ist schon ein besonderes Ereignis, für Heyer jedoch, wäre das viel zu normal. Sich selbst mit einem Marathon zu beschenken, ist eher ungewöhnlich, aber an einem solchen Tag seinen 400. Marathon zu absolvieren, ist sensationell.

Um 7 Uhr in der Früh, eine Stunde vor dem Start, ist Heyer umgezogen und begrüßt seine Geburtstagsgäste. Statt Blumen haben sie ihre Sportsachen dabei, statt Nenngeld werden Spenden für das Hospiz Kieler Förde gesammelt. Seine Freunde und Vereinskameraden vom 100 Marathon Club Deutschland laufen mit ihm, wollen dabei sein, wenn er die „400“ vollmacht. 27 Läufer sind gemeldet. Die passende Startnummer hat er sich schon an sein Laufshirt geheftet, natürlich die 400.

Der Himmel stahlblau, die Sonne steigt langsam höher. Bis zu 26 Grad sind vorhergesagt. Heyer sieht das gelassen. „Vor einigen Jahren bin ich in Rio gelaufen, an dem Tag sollten wir 20 bis 28 Grad bekommen, am Ende waren es dann 36“ erzählt er. „Der Lauf war toll organisiert, an den Verpflegungsstationen gab es eiskühle Getränke. An einer der Stationen habe ich mir Eis in meine Mütze gefüllt und sie wieder aufgesetzt. Die Helfer an der Station haben große Augen gemacht, aber es lief sehr gut mit dem Eis auf dem Kopf.“ Nervös wirkte er nicht. Eher entspannt, zufrieden mit sich selbst.

Seit genau 19 Jahren läuft Günter Heyer. „Ich bin erst mit 61 Jahren zum Laufen gekommen. Zu der Zeit hatte ich starke Arthritis, meine Gelenke haben nicht mehr mitgemacht.“ verrät er uns. Mein Sohn wollte damals den Kiellauf

mitmachen und ich habe mich bei ihm eingeklinkt. Das waren extrem schmerzhaft 10 Meilen“ erinnert er sich. „Im Laufe der Zeit wurde meine Muskulatur immer besser, und heute laufe ich schmerzfrei, so als wäre ich eine gut geölte Maschine.“

Um 8 Uhr steht die Gruppe um den Jubilar an der Startlinie. Der Countdown wird heruntergezählt, die Läufer setzen ihre Stoppuhren in Gang. Die Stimmung ist ausgelassen. Es wird viel gelacht, alle warten bis Heyer losläuft. Es ist schließlich sein Tag, sein Lauf. Von Konkurrenzkampf ist nichts zu spüren. Das Starterfeld begibt sich auf den Rundkurs, jede Runde knapp 1,32 km lang. In sieben Stunden schließt das Ziel, 32 Runden trennen Günter Heyer von seiner Urkunde, dann hat er seine „400“ amtlich. „Sieben Stunden werde ich wohl nicht brauchen.“ sinniert Heyer kurz vor dem Start. „Wenn das Wetter so bleibt, dann schaffe ich die Strecke in 6:50 Stunden“ lautet seine Prognose.

Doch das Wetter wird zum Problem, die Stimmung des kühlen Morgens kippt im Laufe des Vormittags. Immer mehr verwandelt sich der Rundkurs in einen Glutofen, doch niemand gibt auf. Aufgrund der Hitze und eines Computerproblems bleibt die Zeitnahme etwas länger geöffnet, kurz vor 15 Uhr biegt Heyer auf seine letzte Runde ein. Andere Läufer schließen zu ihm auf oder lassen sich bewußt zurückfallen, jeder verbleibende Läufer will im großen Moment bei ihm sein. Der Faktor Zeit wird zur Nebensache, fünf Minuten mehr oder weniger spielen jetzt keine Rolle mehr. Im Ziel wartet Heyers Ehefrau Christa. Sohn Roland ist extra für diesen Tag aus Brasilien angereist. Er steht schon den ganzen Tag an der Strecke und beobachtet den Papa.



„Ich kann nicht aufhören, mein Diesel läuft dafür noch viel zu gut.“

Günter Heyer

nach seinem 400. Marathon

Heyer geht die letzten 100 Meter zum Ziel an, seine Gruppe wird langsamer. Geschafft und ausgelaugt erreicht er das Ziel, etwas mehr als sieben Stunden hat er nun doch gebraucht. Was soll's? Das zählt nicht mehr, ist irrelevant. Applaus und eine alkoholfreie Bierdusche erwarten ihn. Wenige Minuten später schmiedet der Kapitänleutnant a.D. die nächsten Pläne. Im Herbst soll es zur deutschen Meisterschaft gehen, dort will er den 24-Stunden-Lauf absolvieren. Fragen nach einem Karriereende sind überflüssig. „Ich kann nicht aufhören, mein Diesel läuft dafür noch viel zu gut“, erklärt Günter Heyer und klopft sich auf den Brustkorb.

Irre Leistung

Jobst von Palombini läuft 10 Marathons an 10 Tagen

Schaumburg-Lippische Landes-Zeitung vom 18.08.2018 von Uwe Kläfer

Bückeburg. „Sie sind ja verrückt.“ Jobst von Palombini dementiert den nicht ganz ernst gemeinten Vorwurf der SN-Sportredaktion nicht. Natürlich ist der Extrem-Sportler aus Bückeburg nicht reif für die „Klapse“, aber wenn man in zehn Tagen zehn Marathonläufe absol-

viert, ist das zumindest eine sehr ungewöhnliche und für „normale“ Sportler kaum fassbare Leistung. „Ich war 15. von 70 Teilnehmern, die alle zehn Läufe absolviert haben“, berichtet der Bückeburger. Für ihn seien es die Marathonläufe 735 bis 744 seines Lebens gewesen.

Ort des Geschehens war der Lago d’Orta, unweit des bekannteren Lago Maggiore (Norditalien) gelegen. Für die zehn Läufe benötigte von Palombini insgesamt 46:19 Stunden, was einem Durchschnitt von 4:37 Stunden pro Lauf



Jobst von Palombini absolviert in Norditalien zehn Marathonläufe in zehn Tagen.

Foto: PR.

bedeutet. „Da ich vorher stark über kürzere Laufstrecken aktiv war, hatte ich nicht so viele Trainingskilometer in den Beinen, sodass ich den Wettbewerb nur gut überstehen wollte, ohne zu ehrgeizige Zeitziele zu haben“, sagt der Schaumburger. Pro Lauf mussten 300 Höhenmeter überwunden werden. „Vor allem in den ersten Tagen herrschte große Hitze mit über 37 Grad Celsius.“ Die Atmosphäre sei von außerordentlicher Liebenswürdigkeit und gegenseitiger Aufmunterung geprägt gewesen. „Da der Kurs als Wendepunktstrecke aufgebaut war, sah man sich stets und konnte sich gegenseitig anfeuern“, erinnert sich der Bückeburger. Nach jeder Veranstaltung boten die Veranstalter noch bis zu siebenstündige Ausflüge an, die von Palombini allesamt wahrnahm.

Bei den Frauen stellte die Norwegerin Theres Falk in 36:24 Stunden einen neuen Weltrekord für Zehn-Tage-Marathons auf. Gesamtsieger wurde wie im Vorjahr der Engländer Adam Holland, der seinen eigenen Weltrekord aus dem Vorjahr um gut eine Stunde verfehlte. Der Brite lief alle zehn Marathonläufe mit einem Durchschnitt von 2:51 Stunden (Gesamtzeit 28:38 Stunden).

Vier Sportler seien sogar jeden Tag auf die ebenfalls angebotene Strecke über 56,4 Kilometer gegangen, so von Palombini: „Aber das war mir dann doch zuviel.“

Von Turnhose zu Turnhose

Eveser Jobst von Palombini absolviert seinen 750. Marathon /

“Leicht ist es nicht“

Schaumburg-Lippische Landes-Zeitung vom 10.11.2018 von Uwe Kläfker

BÜCKEBURG. Die Zahlen hat Jobst von Palombini gerne parat. 17 Marathonläufe unter drei Stunden, 52 unter 3:10 Stunden, 183 unter 3:30 Stunden und 430 unter vier Stunden. Macht 682. Absolviert hat der Läufer vom VfL Bückeburg insgesamt sagenhafte 750 Marathonläufe, dafür gab es jetzt eine Urkunde. Marathon und länger muss es eigentlich richtig heißen. Dabei hat er 1994 seinen ersten Versuch in Springe gar nicht beendet.

Dazu kommen noch 856 Wettkämpfe, die kürzer als ein Marathon, der bekanntlich

42,195 Kilometer lang ist, waren. „In aller Bescheidenheit, aber diese Bandbreite mit den langen und kurzen Distanzen dürfte in der Welt so ziemlich einmalig sein“, berichtet von Palombini. Seine absolvierten Marathonläufe reichen dagegen „nur“ für Platz 74 auf der Weltrangliste, die von Japanern erstellt wird und auf die nur Läufer aufgenommen werden, die mindestens 300 Läufe nachweisen können. Ein Marathon ist erst ein echter Marathon, wenn mindestens drei Läufer am Start sind, die „Zielerreichungsabsichten haben“, wie der



Dauerläufer: Jobst von Palombini freut sich über die Urkunde zu seinem 750. Marathon.

FOTO: Uwe Kläfker

Evser erläutert. Der Marathon muss zudem im Internet drei Tage vorher angekündigt und – versteht sich – vermessen sein. Dann zählt dieser Lauf für den Marathon-Club Deutschland. Vom Spitzenplatz ist er allerdings weit entfernt: Ein Arzt aus Hamburg führt die Welt-rangliste mit 2700 Läufen an.

Aber weshalb macht man so etwas? „Ganz einfach: Ich habe einfach Spaß daran“, sagt der 49-Jährige. Geselligkeit und Freude an der Natur sowie an der eigenen Leistung treiben ihn an, so der Gymnasiallehrer für Latein, Englisch und Italienisch. „Das ganze ist frei von Geld. Man begegnet sich von Turnhose zu Turnhose. Dieser Gleichheitsgedanke hat mich immer schon fasziniert. Egal, wo einer herkommt oder was er macht - er kann beim Laufen zeigen, was er kann.“ Die einzige Anerkennung sei die Urkunde. Und Schulterklopfen von Vereinskameraden.

Der Sport ist zeitaufwändig und findet am Wochenende oder in den Ferien statt. So wie der Lauf am Lago d’ Orta in Italien. Dort absolvierte von Palombini zehn Marathonläufe in zehn Tagen. Den Transe Gaule, einen Lauf über 1200 Kilometer durch Frankreich, hat der

Lehrer bereits dreimal absolviert. „19 Tage unterwegs, im Schnitt 10,5 Kilometer pro Stunde. Das hat noch kein anderer deutscher Läufer geschafft.“

Auch auf den kürzeren Distanzen packt von Palombini noch der Ehrgeiz. „Dort geht es auch um Zeiten. Zeigen, was man kann, ein bisschen das Alter aufhalten.“ Es sei schön, zu sehen, auf 5000 Meter schneller zu sein, als noch vor fünf Jahren.

Am liebsten läuft von Palombini auf Waldböden, ganz selten auf Straßen. Etwa 11 000 Euro für Laufschuhe seien schon draufgegangen. Aber der Extremsportler bleibt menschlich: „Ein Marathon bleibt immer lang - egal, wie oft man das macht. Leicht ist es nicht.“

Die Frage nach den schönsten Läufen beantwortet der Sportler pragmatisch: „2002 in Belfast.“ Da habe er mit 2:44 Stunden seine Bestzeit aufgestellt, „Aber wenn mein Sohn 18 wird, dann möchte ich mit ihm in New York laufen.“

Der wievielte 42,195 Meter-Lauf das dann sein wird, ist schwer kalkulierbar, denn Amadeo ist erst acht Jahre alt.

Option zur Vereinsbekleidung

von Michael Kiene

Zusätzlich zu der Möglichkeit, Vereinskleidung aus dem Bestand bei Sylke Kuhn zu bestellen, haben wir nun eine Möglichkeit gefunden, wie jedes Mitglied seine Bekleidung selbst bedrucken lassen kann. Dazu konnten wir Olaf Grimm, Inhaber der Firma Grafikbereich.de in Hannover als neuen Partner gewinnen. Olaf ist selbst aktiver Läufer und hat schon z.B. bei den Schlauchtüchern für den 100 Marathon Club gearbeitet.

Es gibt die Möglichkeit, die Bekleidung per Flexdruck (gummiartig, unempfindlich, strapazierbar, waschbar bis 60°) oder per Flockdruck (samtig weich schmutzanfälliger, nicht dehnbar, waschbar bis 40°) bedrucken zu lassen. Die Kosten dafür liegen bei:

Flexdruck:

Variante 1: nur Brustdruck (Text vorne, rechts und links) = 9,50 €

Variante 2: Brust / Rückendruck (wie Brustdruck plus Text auf dem Rücken) = 15,50 €

Variante 3: Brust / Rückendruck (wie Brustdruck plus 100 MC Logo auf dem Rücken) = 23,00 €

Flockdruck:

Variante 1: nur Brustdruck (Text vorne, rechts und links) = 12,50 €

Variante 2: Brust / Rückendruck (wie Brustdruck plus Text auf dem Rücken) = 19,50 €

Variante 3: Brust / Rückendruck (wie Brustdruck plus 100 MC Logo auf dem Rücken) = 29,00 €

Für eine Bestellung bei Olaf gibt es nun zwei Möglichkeiten:

- 1.) Ihr bestellt die eure Bekleidung inkl. Druck direkt bei Olaf.
- 2.) Ihr besorgt euch eure Bekleidung bei euch lokal oder über das Internet, so habt ihr die Möglichkeit, die Bekleidung vor dem bedrucken auf die richtige Größe und den Tragekomfort zu testen.

Für die Möglichkeit 1 findet ihr auf unserer Webseite über 100marathon-club.de/weitere-inhalte/vereinsbekleidung-olaf-grimm.html in der Datei Bekleidung eine Auswahl, die sich zum Bedrucken sehr gut eignet. Diese könnt ihr direkt per Mail bei Olaf unter: anfrage@grafikbereich.de bestellen. Damit das ganze so bedruckt wird, wie ihr das wollt, füllt ihr die Datei Vorlage–Textildruck aus und schickt diese eingescannt oder per Foto mit eurer Bestellung mit. Der Versand erfolgt per Hermes und kostet 6 Euro, den Gesamtpreis (Bekleidung, Bedrucken und Transport) überweist ihr an Olaf unter:

Olaf Grimm bei der Postbank IBAN: DE92100100100979530116 BIC: PBNKDEFF

Bei der Möglichkeit 2 müsst ihr bei der Auswahl der Bekleidung darauf achten, dass sich an den Stellen, die bedruckt werden sollen, keine Naht oder Beschriftungen des Herstellers befinden.

Auch für diese Möglichkeit füllt ihr die Datei Vorlage–Textildruck aus und schickt die zusammen mit der Bekleidung an:

Grafikbereich.de
Kreuzkirchhof 7
30159 Hannover

Im Internet findet ihr Olaf unter: <https://grafikbereich.de/>

Bezüglich des Rücktransportes habt ihr zwei Möglichkeiten: entweder ihr schickt eine ausgefüllte und bezahlte Paketkarte mit (bei nur einem T-Shirt reicht auch ein frankierter Rückumschlag, bitte aber vorher testen ob die Bekleidung reinpasst und das Porto ausreicht), oder Olaf kümmert sich zum Preis von 6 € um den Rücktransport über Hermes.

Das Geld überweist ihr auch in diesem Fall an Olaf Grimm. Selbstverständlich besteht natürlich auch die Möglichkeit, Olaf von Montag bis Freitag zwischen 8 und 18 Uhr in seinem Geschäft im Kreuzkirchhof 7 in Hannover zu besuchen.

Personalien

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

470	Karl Roch aus Oberhausen	473	Peter Heeger aus Rheine
471	Sabine Kühl aus Alveslohe	474	Katrin Grieger aus Hamburg
472	Andreas Riedel aus Roßleben		

Geburtstage

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

Helmut Rosieka aus Bremen feierte im August seinen **70.** Geburtstag.

Kurt Laube aus Gifhorn feierte im November seinen **70.** Geburtstag.

Gerd Müller aus Havelberg feierte im November seinen **70.** Geburtstag.

Hans Petermann aus Riedlingen-Zwiefaltendf. feierte im November seinen **70.** Geburtstag.

Gottfried Schäfers aus Altenberge feierte im November seinen **80.** Geburtstag.

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras

und damit Vollmitgliedschaft

Karl Roch (Oberhausen) am 11.08.18 beim 100 Meilen Lauf in Berlin.

Sabine Kühl (Alveslohe) am 02.09.18 beim Zweispurbetontrassenmarathon in Heidmoor.

Andreas Riedel (Roßleben) am 13.10.18 beim Harzgebirgslauf in Wernigerode.

Katrin Grieger (Hamburg) am 31.10.18 beim Hamburger Reformationstag Ultramarathon.

Crispin Porstner (Bremen) am 24.11.18 beim Schloss Marienburg Marathon in Nordstemmen.

200 Marathons/Ultras

Volker Dickmann (Dinslaken) am 17.07.18 in Nijmegen (NED).

Rico Bogacz (Delmenhorst) am 09.09.18 beim Tallinn Marathon (EST).

250 Marathons/Ultras

Martina Ramthun (Hamburg) am 02.09.18 beim Zweispurbetontrassenmarathon in Heidmoor.

Bernd Neumann (Vellmar) am 07.10.18 beim Köln Marathon.

300 Marathons/Ultras

Jürgen Biallas (Iserlohn) am 18.07.18 in Nijmegen (NED).

Günter Liegmann (Osnabrück) am 18.08.18 beim 6h-Lauf am Rubbenbruchsee in Osnabrück.

Werner Britz (Aurich) am 26.08.18 beim Oldenburger Nord-Marsch.

Sylke Kuhn (Kassel) am 01.09.18 beim 10 Teiche Marathon in Hahnenklee.

Wolfgang Gieler (Bad Neuenahr) am 07.10.18 in Long Beach (USA).

Franz Schwengler (Nürnberg) am 11.11.18 in Las-Vegas (USA).

400 Marathons/Ultras

Prof. Dr. Claudia Cavaleiro (Viersen) am 01.09.18 beim Bottroper Ultralauf Festival.

500 Marathons/Ultras

Volkmar Henke (Rheine) am 04.09.18 beim Orangerieschloss-Karlsaue-Marathon, Kassel.

600 Marathons/Ultras

Dietmar Mintgen (Nickenich) am 01.11.18 beim Maasduinen Ultra in Boxmeer (NED).

700 Marathons/Ultras

Helmut Rosieka (Bremen) am 18.08.18 beim Helmut Rosieka 70+700 Jubel-Marathon+Ultra in Bremen.

750 Marathons/Ultras

Jobst von Palombini (Bückeburg) am 25.10.18 beim Kanalmarathon in Hesse (siehe Pressebericht in diesem Heft).

1.000 Marathons/Ultras

Sjoerd Slaaf (Groningen, NED) am 15.09.18

am Öjendorfer See in Hamburg (Titelbild).

Rosemarie von Kocemba (Kiel) am 13.10.18 am Öjendorfer See in Hamburg (Rückseite).

1.300 Marathons/Ultras

René Wallesch (Geesthacht) am 27.10.18 beim Tatenberger Herbst Ultra in Hamburg.

2.700 Marathons/Ultras

Christian Hottas (Hamburg) am 29.07.18 beim Freudenthalweg Ultramarathon.

Das seit 10 Jahren versprochene Zeitfenster hat sich aufgetan!

11. Elbtunnelmarathon am 2. Juni 2019 von Hans-Jürgen Lange

Das ist jetzt etwas hoffnungsvoll und euphorisch formuliert, aber die HPA (Hamburg Port Authority) hat uns diesen Termin angeboten. Die Eröffnung der sanierten Oströhre soll am Wochenende des Hafengeburtstages 2019 erfolgen. Das ist vom 10. bis zum 12. Mai nächsten Jahres. Planmäßig beginnen wird die Sanierung der Weströhre dann schon am Montag, dem 3. Juni 2019 und wird ca. 5 Jahre dauern. Von den drei Wochenenden im Zeitfenster, die für eine Veranstaltung zur Verfügung stehen, verbleibt uns der 1./2. Juni. Diesen Termin wollen wir nutzen, trotz und obwohl natürlich alle Probleme bestehen, die ich früher bereits beschrieb:

- Für eine neue Genehmigung zum nächsten ETM müssen noch mehr behördliche Stellen als bisher ihre Zustimmung geben. Das bedeutet für uns einen deutlich höheren Aufwand bei der Vorbereitung, d.h. Zeitaufwand des Orga-Teams. Außerdem ist zu vermuten, dass es mehr Auflagen geben wird, die sich dann auch in den Kosten niederschlagen werden. Wer also gerne im Alten Elbtunnel Marathon laufen will, sollte sich auf eine merklich erhöhte (etwa doppelte) Startgebühr einstellen.
- Ein weiteres großes Problem wird die Anzahl der benötigten Helfer und Ordner werden, von denen wir ca. 40 bis 50 Freiwillige für das Veranstaltungswochenende brauchen werden. Bei den letzten ETM's war es immer etwas knapp und der Tunnelchef hat gemosert.
- Außerdem werden noch einige neue Mitglieder für das Orga-Team gesucht, die in der Vorbereitung Zeit einbringen können (s.o.). Dazu kommt, dass HaJo Meyer und ich beim nächsten, dem 12. ETM, der frühestens 2025 stattfinden kann, nicht mehr als Veranstalter agieren werden. Somit wäre der 11. ETM eine hervorragende Gelegenheit, den oder die Neuen in die besonderen Anforderungen des Elbtunnels einzuarbeiten. Ich betreue den ETM seit 2002 und habe ihn wachsen sehen von 80 auf 300 Teilnehmer und weiß, was und wie viel in der Zeit dazu gekommen ist.

Wer sich in das Orga-Team einbringen möchte und entsprechend Zeit dafür mitbringen kann, der wende sich bitte per eMail über Michael Weber an mich. Wer sich als Helfer oder Ordner engagieren möchte, für den wird auf unserer Homepage ein Aufruf und Hinweis zur Registrierung eingerichtet. Besonders ansprechen möchte ich dabei Familienangehörige von Läufern. Wir hatten bei den letzten ETM's einige davon in unseren Reihen, die lieber etwas getan haben, als am Rand immer nur zu klatschen und zu frieren. Und sie und wir hatten bei den letzten Marathons viel Spaß und schöne Erlebnisse. Und vielleicht ist ja auch das eine oder andere Clubmitglied (zusätzlich zu den jedes Mal Aktiven) aus dem Raum Hamburg bereit, als Helfer zur Verfügung zu stehen - und nicht mitzulaufen. Zum Abschluss in Ergänzung der ganzen Euphorie: Wie oben aufgeführt, gibt es viele Punkte, an denen es noch scheitern kann. Erstens, ob es überhaupt eine Genehmigung geben wird, zweitens, ob wir die Auflagen und die Kosten wuppen können, und nicht zuletzt daran, ob es am 2. Juni überhaupt genügend Teilnehmer geben wird - schließlich sind wir ja nicht im DLV-Verzeichnis für 2019 - und die bereit sind so viel für den ETM zu bezahlen.

Über alles Weitere werden wir euch zeitnah über unsere Webseite auf dem Laufenden halten.

Inhalt

Adressen	2
Mitgliederversammlung des 100MC am 30.03.2019	3
Ausschreibung 3. Wallenhorster Marathon (neue Strecke).....	3
Helferaufruf Öjendorf	4
Berichte unserer Mitglieder.....	5
Marathon in 3 Tagen im Kaukasus.....	5
Ingos LETZTER Lauf	7
Ausbildung zum Streckenvermesser	11
(K)ein Marathon in Stuttgart	15
Chisinau Marathon, Moldawien	17
Megamarsch Stuttgart 50/12	19
Presseberichte	24
400. Marathon am 80. Geburtstag	24
Irre Leistung	25
Von Turnhose zu Turnhose	26
Option zur Vereinsbekleidung	28
Personalien	29
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe	29
Geburtstage	29
Jubiläen	29
Das seit 10 Jahren versprochene Zeitfenster hat sich aufgetan!	30
Inhalt.....	31
Impressum	31

Impressum

Veröffentlichung:	“100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck:	WirmachenDruck Backnang
Auflage:	500 Exemplare
Nächstes Heft:	“100MC aktuell“ 1/2019 erscheint ca. Ende Februar 2019 Redaktionsschluss: 10.02.2019 Zuschriften an die Redaktion (siehe Adressen) per E-Mail oder Post Beiträge geben nicht die Meinung des Vorstandes wieder
Urheberrecht:	Nachdruck nur nach Rücksprache mit dem Autor gestattet
V.i.S.d.P.R.	Mario Sagasser

Bankverbindung:	Hamburger Sparkasse Konto 1254 122 805 / BLZ 200 505 50 IBAN DE66 2005 0550 1254 1228 05 / BIC HASPDEHH
------------------------	--



Rosemarie von Kocemba läuft Ihren 1.000 Marathon am Öjendorfer See