“100MC *aktuell*“

Clubzeitung des 100MC – 3/2019

Jahreshauptversammlung am 7. März 20 in Hamburg

Jubiläum am 12.10.19: zum 100. Mal 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-rendsburg@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: 100. Marathon am Öjendorfer See am 12.10.2019 (Fotos: Charlotte H.).
Foto auf der Rückseite: Fotomontage von Michael Weber.

Mitgliederversammlung des 100MC am 07.03.2020

Hiermit lade ich satzungsgemäß zur Mitgliederversammlung des 100 Marathon Club Deutschland e.V. ein.
Termin: Samstag, 07.03.2020, 17:00 Uhr
Ort: Vereinshaus Vorwärts Wacker, Öjendorfer Weg 78, 22119 Hamburg

(Nach dem Öjendorfer See-Marathon, der am 07.03.2020, 9:00 Uhr (Frühstart 8:00 Uhr) stattfindet. Anmeldung über Race Result.)

Tagesordnung:

TOP 1 – Begrüßung durch den Vorstand
TOP 2 – Ehrungen
TOP 3 – Antrag des Vorstandes: Mitgliederausschluss
TOP 4 – Bericht des Vorstandes
TOP 5 – Kassenbericht
TOP 6 – Bericht der Kassenprüfer
TOP 7 – Aussprache
TOP 8 – Entlastung des Vorstandes
TOP 9 – Wahl des 1. Vorsitzenden
TOP 10 – Wahl des 2. Vorsitzenden
TOP 11 – Wahl weiterer Vorstandsmitglieder
TOP 12 – Wahl eines Kassenprüfers
TOP 13 – Weitere Anträge
TOP 14 – Ankündigung JHV 2021
TOP 15 – Verschiedenes

Anträge auf Ergänzung der Tagesordnung bitte ich bis zum 07.02.2020 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 22.02.2020 gebeten (per mail an gerd.junker@osnanet.de).

Mario Sagasser, 1. Vorsitzender des 100MC

Mitgliederversammlung 2019 in Wallenhorst (Foto: Michael Weber)

Berichte unserer Mitglieder

Wenn schon, dann richtig
Montafon-Arlberg-, Brixen-Dolomiten- und Gletscher-Marathon innerhalb einer Woche

von Dr. Hans-Werner Rehers

Angedacht hatte ich bereits des Öfteren, die drei o. g. Läufe, wenn ich schon mal in der tollen Gegend bin, in einem Abwasch zu finishen, geklappt hat es bisher nie.
In Brixen war ich 2014 und 2015, den MAM und den Gletscher, die ich 2015 ebenfalls auf der to do-Liste hatte, wurden seinerzeit aus temperaturtechnischen Gründen geknickt, beide habe ich 2017 relativ entspannt hinter mich gebracht, und wenn ich alle "3" 2019 wieder nicht in einem Rutsch schaffe, kann ich es mir sicher abschminken, deshalb war das Motto: Auf ein Neues!

Im Vorhinein wurden nette Unterkünfte gebucht, zu denen in Silbertal / Montafon unbedingt das Hotel "Hirschen" gehört, das diesmal unmittelbar neben dem Zieleinlauf lag, da erstmalig in St. Anton gestartet wurde.
Der morgendliche Shuttle bei optimalem Laufwetter klappt perfekt, ich habe das Vergnügen, neben einem jungen Mann aus Polen zu sitzen, der mir von seinen UTMB-Plänen berichtet und meinen Schilderungen vom TAR, Comrades usw. interessiert zuhört.
Der Bus hält rechtzeitig vor dem "Arlberg Well-Com", wo in lockerer Atmosphäre die Startnummernausgabe stattfindet und mich tatsächlich zwei Läufer auf unser schräges PUM-Finishershirt ansprechen.
Seit Jahren sind wir in der glücklichen Lage, drei Freistartgutscheine für den MAM unter den Finishern des PUM verlosen zu dürfen unter der Bedingung, dass die Glücklichen das Shirt auch tragen, wenn sie denn den Gutschein einlösen.
Und so war ist kein Wunder, dass ich in der Startaufstellung mit Tanja Niedick, Heike und Stefan Noa auch ganz rasch die drei Gewinner finde. Wer sich das Video auf der Homepage www.montafon.at/montafon-arlberg-marathon.de anschaut, bekommt einen sehr guten Eindruck von dem, was dort abgeht. Außerdem hat Mario Bartkowski auf marathon4you.de unter dem Titel "Sommer in den Bergen" lesens- und sehenswert berichtet.
Pünktlich um 8.30 Uhr werden die Akteure auf die Strecke geschickt, die bereits im 18. Jahrhundert als Verbindung zwischen Tirol und Vorarlberg genutzt wurde.
Ein Blick auf das Höhenprofil zeigt, dass es bis km 16 nur eine Richtung gibt, und zwar bergauf, aber eigentlich ganz moderat von 1300 auf knapp 2000 HM durch das Verwalltal vorbei am gleichnamigen See bis zur Konstanzer Hütte.
Danach passiert man auf unterschiedlichsten Belägen über das Silbertaler Winterjöchle und vorbei am Langsee besagte Landesgrenze, entlang der Fresch Alpe und der unteren Gafluna Alpe kann man es nun locker bis km 29 beim Gasthaus Fellimännle bergab rollen lassen.

Aber dann geht es etwas härter zur Sache, 400 HM sind bis km 34 zu knacken, wobei vor allem die Sonne, die es richtig gut meint, in Kombination mit einem relativ steilen Singletrail bremsend wirkt.
Kurz vor dem höchsten Punkt laufe ich auf einen Mitläufer aus GB auf, mit dem ich über den Brexit ins Gespräch komme und der mir verrät, dass er von seinen Freunden zu seinem 60. Geburtstag, der auf den heutigen 29. Juni 2019 fällt, diesen Startplatz geschenkt bekommen hat.
Wer von uns hätte nicht gern solche Freunde ;-).
Dankenswerterweise hat das Orgateam die VP mit großen Schildern "Noch 500 m" angekündigt, da ist mir zum wiederholten Mal bewusst geworden, wie lang 500 m werden können.
Solche Ankündigung gibt es in Brixen auch, aber erst dann, wenn noch 100 m zu laufen sind, in meinen Augen eindeutig die humanere Variante.
Aus Gründen, die ich im Nachhinein nicht mehr nachvollziehen kann, habe ich meine Walkingstöcke dabei, wohl mit dem Gedanken im Hinterkopf, nicht nur die Bein-, sondern auch die Armmuskulatur zu betätigen mit dem Ergebnis, dass ich mir seit ewigen Zeiten mal wieder Blasen eingefangen habe, und zwar durch die Schlaufen an beiden Daumen.
Die letzten acht km führen dann zum Teil über wurzelübersäte Singletrails und Schotterwege, auf denen es mir gelingt, Mario Bartkowski zu überholen, sowie durch Ober- und Unterbuchen ans Ufer der Litz und gemütlich bergab in Richtung Silbertal, wo noch eine kleine Schleife gedreht und dann ins Ziel abgebogen wird.
Und dort sehe ich Lars Schläger vom Trail Team OWL, dessen Freundin Roselyn kurz nach dem Fellimännle ein wenig schwächelte und sich freute, dass ich ihr mit Apfelschorle wieder auf die Beine half.
Da ich unbedingt unter die Dusche im Hotel gegenüber möchte, kann ich mir die Siegerehrung sparen, zumal Oldies wie ich zu den Jungspunden in die M 65 gepackt wurden und demzufolge eh keine Chance haben.
Beim Abendessen treffe ich andere Finisher, mit denen ich ins Gespräch komme und denen ich offenbare, dass für mich in einer Woche Brixen und der Gletscher angedacht sind, womit ich bei denen auf ungläubiges Unverständnis stoße.
Meinen Beinen geht es am nächsten Morgen gut, wir bleiben noch bis Donnerstag im Montafon und reisen dann weiter nach Brixen, immer begleitet von sonnig heißem Wetter.
Wenn man mir die Frage stellen würde, welche Stadt mir von Meran, Bozen und Brixen am besten gefällt, käme als Antwort spontan ein: Brixen!, weil es für einen Jungen vom Land wie mich einfach überschaubar ist und man sich relativ rasch auskennt.
Unter den Lauben ist gut Bummeln, meine Frau entdeckt immer wieder neue Geschäfte, in denen man Sachen kaufen kann, die die Welt nicht braucht, und läufergerecht kochen können die Südtiroler einfach ganz toll.
Wir schauen zu beim Aufbau des Startgeländes, besuchen Christian Jocher, den OK-Chef der Veranstaltung, der "seinen" Marathon selbst mitläuft und in gut fünf Stunden finisht, in seinem Sportgeschäft.
Seine Lebensgefährtin Eva Ellemunter treffe ich an der Startnummernausgabe und bespreche mit ihr die Einzelheiten meines "Früh"Starts bereits um 6.30 Uhr, weil ich mir sicher bin, die 7:40 bzw. 7:13 von 2014 und 2015 nicht mehr drauf zu haben, und ich freu mich alle Jahre wieder, wie freundlich und kooperativ die Brixener meinem Anliegen gegenüberstehen.
Unser Abendessen genießen wir im Restaurant Fink, und ich bin mir sicher, dass nach dem Südtiroler Knödeltris incl. zweier Hefe (mit Umdrehungen) einem erfolgreichen Finish nichts im Wege steht, ob die neun Stunden, die mir nun zur Verfügung stehen, reichen werden, wird sich zeigen.
Am Marathontag haben wir uns bereits um 6.15 Uhr auf dem Domplatz auf 560 HM verabredet, zwei Mitläuferinnen, und zwar die Katrin und die Barbara, treten mit mir an, sie wollen ihren ERSTEN Marathon bewältigen.
Meinen skeptischen Einwand: „Da habt Ihr Euch ja einen richtigen Hammer ausgesucht!“ kontern sie lächelnd mit: „Wir leben hier, kennen die Strecke und sind sie in Etappen bereits gelaufen.“
Na wenn das so ist!
Pünktlich machen wir uns, begleitet von Eva auf dem Radl, auf die ersten vier km durch Brixen, Höhenmeter gibt es hier so gut wie keine, Barbara verabschiedet sich rasch nach vorn, während Katrin

sich genau so schnell zurückfallen lässt. Ich bin also allein unterwegs und genieße die wirklich einmalige Gegend, die mich zum einen wegen der tollen Landschaft, zum anderen wegen der jetzt nicht mehr von der Hand zu weisenden Höhenmeter immer wieder in einen zügigen Gehschritt verfallen lassen. Mittlerweile sind auch die ersten VP im Aufbau begriffen und ich nehme mir die Zeit, mit den Volunteers, die sich freuen, dass jemand kommt und ihre Dienste in Anspruch nimmt, ein Foto zu machen.

Im Übrigen besteht 16 Mal die Möglichkeit, sich während der 42 km zu stärken, wobei das gerade zum Ende hin auch unbedingt nötig und wünschenswert ist.

Bis zum ersten Staffelwechselpunkt bei der Talstation der Seilbahn bei km 11,4 sind wir bereits auf 1067 HM und ich "führe" die Gesamtwertung an, wie Michael Schardt im www.laufreport.de sehr schön beschreibt, aber kurz danach beginnen die Raketen gnadenlos, mich einzusammeln.

Die nächsten 500 HM hat man bis St. Georg im Sack, wo bei km 19,2 auch der nächste Staffelwechselpunkt ist. Weiter geht es immer mit Blick auf die Dolomiten zur rechten Seite nach Hinterafers, wo ich mir einige Extrameter gönne, weil ich Mitläufern hinterher trödele, die genau wie ich einen Abzweig übersehen und von aufmerksamen Teilnehmern im wahrsten Sinne des Wortes zurück gepfiffen werden.

Vor den Gampenwiesen bitte ich einen Streckenposten, mich mit der Rodelalm im Hintergrund zu fotografieren, und ich finde, das Foto allein ist Erklärung genug, weshalb man sich solch einen Lauf "antut". Auf Grund meines "Wahnsinnstempos" werde ich allmählich nach hinten durchgereicht, bei der Rossalm trudelt Anton Lautner von marathon4you gerade in dem Moment ein, als ich mich fortschleiche.

Es geht entlang der Plosachalm zur Bergstation der Plose-Kabinenbahn beim Kreuztal auf 2060 m, und auf dem Weg dahin sehe ich einen jungen Mann von Krämpfen geplagt im Gras liegen.

Versteht sich von selbst, dass ich Artem aus der Ukraine im Rahmen meiner begrenzten Möglichkeiten tatkräftig zur Seite stehe (siehe Foto von Anton Lautner) mit dem Ergebnis, dass er nach der "Behandlung" wieder fit ist und lange vor mir finisht.

Foto: Anton Lautner

Hier im Kreuztal bei km 33,7 befindet sich der letzte Wechsel und zahlreiche begeisterte Zuschauer tragen durch ihren Applaus dazu bei, dass mir wohlige Schauer über den Rücken rieseln und ich mich jetzt schon auf mein Finish freue.
Höhenmeter sind auf dem Weg bis zur Ochsenalm bei km 39 kaum zu machen, aber dann geht es richtig zur Sache, auf 2 km warten knapp 500 HM auf die Akteure, und ich glaube, dass ich hier mit gut 27 Minuten meinen bisher langsamsten Marathonkilometer ever hinter mich gebracht habe, auf dem mich mein Freund Hermann Lütke-Schelhowe aus Münster als jemand, der ALLE Brixen-Dolomiten-Marathons geschafft hat, mit einem Lächeln überholt.
Doch irgendwann wird es flacher, man kann die Plosehütte erkennen, noch ein letzter Schlenker, und dann ist es da, das Ziel!
Für mich zeigt die Uhr 8:09 Std., und Günther Leitgeb als Streckensprecher gratuliert mir bereits zum Sieg in der AK, woraufhin ich ihn darüber informiere, dass ich eher losgelaufen bin und eventuell noch abgefangen werde, was mir aber auch sowas von egal wäre, ich bin drin, und allein das zählt.
Erwähnen möchte ich unbedingt noch, dass beide Damen, die mit mir FRÜH gestartet sind, ihren ersten Marathon ebenfalls gefinisht haben.
Wieder gibt es eine tolle Medaille und diesmal ein vom Design her attraktives Langarm-Finishershirt.
Ich quatsche mich noch durch das Zielgewusel und mache mich zu Fuß auf den Abstieg zur Bergstation der Seilbahn, weil ein Shuttleservice aus Umweltschutzgründen vernünftigerweise nicht mehr stattfindet, und wer 42 km bergauf laufen kann, schafft auch noch knapp vier bergab ;-).
Mit der nächsten Gondel geht´s runter. Nach einer kurzen Wartezeit fährt ein Bus von St. Andrä nach Brixen, wo es mit 32 Grad richtig heiß ist, ich steige in der Nähe unseres Hotels aus.
Meine Frau wartet bereits auf mich, ich dusche, dann sitzen wir im Auto und sind unterwegs in Richtung Brenner / Innsbruck, weil ja am Sonntag der www.gletschermarathon.at im Pitztal ansteht.
Während unserer zweistündigen Fahrt wird es nicht nur kühler, in Mandarfen zeigt das Thermometer 13 Grad, sondern auch feuchter, es schüttet wie aus Kübeln.
Das Hotel "Mittagskogel" liegt ca. 50 m vom Startgelände entfernt, auch hier haben einige Mitlaufende eingecheckt, die nicht schlecht gucken, als ich im Brixen-Finishershirt beim Abendbuffet erscheine. Erwartungsgemäß schlafe ich wie ein Stein, dankenswerterweise weckt mich meine Frau gegen 6 Uhr, ich mache mich lauffertig und registriere wohlwollend, wie beweglich meine Laufwerkzeuge sind, die heute mal in HOKA-Asphalttretern unterwegs ein dürfen.

Nach einem phantastischen Frühstück begebe ich mich zur Touristeninfo neben dem Hotel, wo ab 6:30 Uhr die Startnummernausgabe stattfindet, sehe, dass sich das Startgelände allmählich mit Laufwilligen füllt, schau mal, ob ich jemanden treffe, den ich kenne, und entdecke Michael Blumenroth, der genau wie ich im schönen PUM-Shööört unterwegs sein wird.

Natürlich hat man sich viel zu erzählen, leider kommt der Startschuss dazwischen, so dass wir uns bei kühlen Temperaturen und bedecktem Himmel auf den Weg gen Imst machen.

Zunächst aber geht es erst einmal in südliche Richtung bergauf bis zur Talstation der Bergbahn bei den Mittelberger Feldern, bevor dann das losgeht, was ich am besten kann: Bergab laufen!

Ich passiere Plangeross, Neurur, wo wir vor vielen Jahren mal Skiurlaub gemacht haben, Piösmes, und bin relativ flott in St. Leonhard, wo der Halbmarathon gestartet wird.

Einfach so rollen lassen liegt mir, und da ich trotz Brixen gestern grätentechnisch keine Rote Karte gezeigt bekomme, denke ich kurzfristig an, für mein viertes Ziel60 eine 4:31 Std. in die Uhr zu kloppen. Leider bremsen einige starke Regengüsse meinen Vorwärtsdrang und bewirken, dass ich in Tunneln, die wir passieren, ein Laufpäuschen einlege und in Bezug auf die Zielzeit umdisponieren möchte, und zwar dahingehend, dass es jetzt eine 5:22 Std. sein soll. Das hat auch den Vorteil, dass ich mich an den insgesamt zehn VP ausgiebig gütlich tun und mich von den Posten per Handschlag verabschieden kann.

Michael Blumenroth mit Ha-We Rehers Foto: privat

Langer Rede kurzer Unsinn: 5:22 wird Realität, leider ist das alkoholfreie Zielweizen ausgegangen.

Dafür freue ich mich wirklich, meinen Freund Günther Leitgeb schon wieder als Streckensprecher erleben zu dürfen.

Der Junge hat es einfach drauf und informiert mich darüber, dass es mit meinem AK-Sieg in Brixen tatsächlich geklappt hat, außerdem sollte ich als ältester Finisher geehrt werden, aber man kann einfach nicht alles haben. Erfreulicherweise sammelt meine Frau mich wieder ein, wir sind am späten Nachmittag wieder in Mandarfen, wo ich ihr bei Kaffee und Kuchen von dem Lauf berichte, bevor wir dann allmählich mit dem Packen beginnen, die tolle Zeit in den Bergen neigt sich ihrem Ende zu.

Mal schauen, was das nächste Jahr so bringt, leider wird es eine Wiederholung wie 2019 nicht geben können, weil Brixen und der MAM am gleichen Termin (04.07.2020) stattfinden und der Gletschermarathon einen Tag später.

Monschau Marathon
Es dürfen auch 56 Kilometer sein
von Ulrich Tomaschewski

Monschau ist eine Reise wert
Nach Monschau reise ich immer gerne. Zum einen kann ich auf dem Weg dorthin meine Schwester in Kerpen (Schumi-Town) besuchen, zum anderen liegt Monschau in einer wunderschönen Gegend und ist somit auch ein, wenn auch anspruchsvoller, schöner Landschaftslauf. Nachdem der Ultra mit 56 km ins Programm genommen wurde, bin ich von Marathon auf Ultra umgestiegen. Seit meiner letzten Teilnahme bin ich auch im „MoMa Club 10+“, da ich bereits die entsprechende Anzahl an Teilnahmen habe.

Das Handicap
Ich bin mir nicht sicher, ob es schlau war, die 56 km mit 950 Höhenmetern zu laufen, da ich über längere Zeit verletzt war und erst zwei Wochen vor Monschau wieder richtig trainieren konnte. Meine Frau war der Meinung, dass ich den Ultra bleiben lassen sollte. Dagegen sprach das Zeitlimit von 8,5 Stunden, was einen 9er Schnitt zulässt.

Anreise
Am Freitag fuhren wir bei schönstem Wetter aus Süddeutschland los. Je mehr wir uns Monschau näherten, umso schlechter wurde das Wetter. Zudem war viel Urlaubsverkehr und wir hatten einige Staus. Der Zwischenstopp bei meiner Schwester war daher sehr lohnend und erholsam. Da wir 400 km entfernt voneinander wohnen, gibt es immer genügend Gesprächsstoff. Gegen 18:00 Uhr sind wir dann im Hotel „Seehof“ am Rursee angekommen.

Sight Seeing Programm und Abholung der Startnummer
Am Samstag war Sight-Seeing angesagt. Zuerst ging es nach Nideggen, nicht der Sänger, sondern die Stadt. Nach der schönen feinen Altstadt haben wir das Schloss besichtigt. Es liegt auf einem Berg und bietet eine prächtige Aussicht in die Umgebung. Das Schlossmuseum haben wir ebenfalls besichtigt und ich war überrascht über die Exponate und die vielen Erklärungen dazu. Ein Besuch der sich lohnte. Anschließend ging es nach Monschau. Das ist ein Pflichtteil und die Altstadt ist ein Juwel. Auffällig war, dass zunehmend Asiaten dort anzutreffen sind. Vermutlich ist Heidelberg und Füssen mit den Königsschlössern bereits besichtigt und nun suchen die Asiaten weitere historische Orte auf. Wie immer bei unseren Besuchen in Monschau kaufen wir Original „Monschauer Möppchen“. Das sind kleine Printen in unterschiedlichen Varianten, total lecker. Ich kaufe immer reichlich ein, damit wenigstens ein kleiner Teil davon für zuhause bleibt. Nun waren die wichtigen Sachen erledigt und es ging nach Monschau-Konzen zur Abholung der Startunterlagen.
Dort angekommen war eine sehr lange Schlange vor dem Gebäude der Startnummernausgabe. Ich fragte mal vorsichtig, wofür man denn anstehe. Die Antwort lautete zum „Genuss Marathon“. Der ist neu im Programm und besonders gedacht für Walker und Altersklassenläufer. Bei Start um 6:15 Uhr ist das Zeitlimit von 8 ¼ Stunden sehr großzügig. Also nichts wie vorbei an der Warteschlange und zur Ausgabe vom Ultra. Ich bekomme die Startnummer 54, toll das ist mein Geburtsjahr. Im Zelt gibt es wie jedes Jahr lecker Kölsch und Pasta mit Salat. Wir greifen zu und genießen das Essen. Pasta für 6 Euro und Salat für 1 Euro ist ein faires Angebot. Wir trafen noch Sylvia Frühauf, die für den Marathon gemeldet hatte.

Der Ultra
Am Sonntag um 6:00 Uhr zu starten lässt mich um 4:00 Uhr aufstehen. Ich hatte im Hotel ein Lunchpaket bestellt und war überrascht, dass ich frische warme Brötchen hatte, lecker mit Marmelade und Honig, wie bestellt und dazu noch ein Flasche Wasser. Um 4:45 Uhr dann ins Auto und zum Start nach Monschau-Konzen. In unmittelbarer Nähe vom Startbereich bekam ich noch einen Parkplatz

auf einer Wiese. Der Lauftag fing bis dahin erfolgreich an. Die Temperaturen lagen bei frischen 14 Grad. Im Starbereich bin ich erstmal in ein Gebäude; dort waren die Ultraläufer und „Genuss Marathon“ Läufer und warteten auf den Start. Kurz vor 6:00 Uhr bewegten sich dann die Ultraläufer zum Start, der gerade mal 50 Meter entfernt war. Es kam der Startschuss und knapp 200 Läufer trabten los. Nach kurzer Zeit war ich dann auch schon am Ende vom Feld. Bedingt durch meine Verletzungspause lief ich vorsichtig los. Beim Ultra geht es zuerst durch den Naturpark Eifel-Hohes Venn und dabei auch ein paar Meter nach Belgien hinein. Da es auch auf den Steling, den höchsten Berg der Nordeifel, geht, sind ein paar extra Höhenmeter fällig. Anschließend geht es in einer Schleife zurück zum Start und die ersten 14 km sind gelaufen, bevor es auf die Marathonstrecke geht. Vorbei am Startbereich sind die Marathonläufer, deren Start um 8:00 Uhr erfolgt, bereits in großer Anzahl versammelt. So gibt es eine schöne Begrüßung mit lautstarker Anfeuerung der Ultras. Ich fühlte mich gut und auf dem nächsten Kilometer in die Altstadt von Monschau geht es bergab. Hinter Monschau, bei Kilometer 5 für die Marathonläufer, hat mich die Spitze überholt. Es gab Jahre, da passierte das erst bei Kilometer 25; das ist geschuldet meiner Verletzungspause aber auch dem fortgeschrittenen Alter. Nach 21 Kilometern kam dann ein kurzer knackiger Anstieg den ich wanderte, so wie alle folgenden Anstiege auch. Mit der Länge der Strecke gingen meine Kraftreserven mehr und mehr zur neige. Die Gehpausen wurden ausgedehnt und das Anlaufen fiel mir schwer, ich hätte wohl besser auf meine Frau gehört. Der lange Anstieg über 1,5 km bei Kilometer 50 wurde komplett gewandert. Danach ging es mir glücklicherweise wieder besser und ich konnte zu meiner Verwunderung wieder in einem zügigen Laufschritt bis zum Ziel durchhalten. Nach 7:47:44 war ich im Ziel und damit 45 Minuten vor Zielschluss. Letzter war ich übrigens auch nicht, da waren sogar noch Läufer nach mir im Ziel. Ärgerlich war, dass es im Zielbereich keine Verpflegung mehr gab. Hier hat die Organisation komplett versagt. Ich habe mich daraufhin beim Veranstalter beschwert, denn das ist für uns Läufer nicht akzeptabel. Der entschuldigte sich auch für diese Panne und sorgte für Getränke.

Fazit
Monschau ist ein wunderschöner Landschaftslauf und bietet verschiedene Strecken. Mit dem Genuss-Marathon geht man hier neue Wege. Das hat der Schwäbisch Alb Marathon in diesem Jahr auf der 50 km Strecke ebenfalls eingeführt. Die Panne mit der Verpflegung war unnötig und muss von der Organisation in Zukunft vermieden werden.
Anzahl der Finisher
Genuss-Marathon: 213
Marathon: 195
Ultra: 389

Kiew Marathon, Ukraine
Clubreise vom LT Hemsbach
von Ulrich Tomaschewski

Warum gerade Kiew? Diese Frage habe ich mir nicht gestellt. Nachdem die Clubreise, im Vorjahr nach Moldawien, mit den „Hemsbachern“ ein voller Erfolg war, habe ich mich auf deren Planung zu 100% verlassen. Ich wurde nicht enttäuscht. Kiew ist die Hauptstadt der Ukraine und hat mit Wladimir Klitschko einen Bürgermeister der aufgrund seiner Boxerkarriere in Deutschland sehr populär ist. Die Situation auf der Halbinsel Krim ist ein tragisches und sehr emotionales Spannungsfeld zwischen der Ukraine und der Russischen Förderation.

Die Anreise Am Flughafen Frankfurt kam unsere Reisegruppe zusammen und mittlerweile treffe ich auf alte Bekannte. Hemsbacher & Friends machten sich auf den Weg in die Ukraine. Die Gruppe

bestand aus 12 Läufern und 2 Supportern. Der 2-stündige Flug verlief ohne Probleme und wir erreichten den Airport von Kiew. Die Uhrzeit wurde um eine Stunde nach vorne gestellt, damit waren wir in der Zeitzone der Ukraine.

In Kiew Nach Abholung unserer Koffer ging es zur Passkontrolle. Der Reisepass wurde geprüft, wir alle bekamen den Einreisestempel. Somit wäre diese Hürde genommen. In der Flughafenhalle wurden wir von dem Guide von Ikarus Tour, eine nette junge Dame, in Empfang genommen. Nun ging es zum Bus und wir bekamen einen ersten Eindruck der ukrainischen Mentalität. Der für uns bestimmte Bus konnte nicht in die Buszufahrt einfahren. Grund war der fehlende Code zum Öffnen der Schranke. Wir sind mit den Koffern zum Bus. Nun kamen von der anderen Seite sehr erboste Fahrer von Bussen die einfahren wollten, es gab einen lautstarken Wortwechsel. Unser Busfahrer ließ uns samt Koffer stehen und fuhr ein paar Meter weiter um die Einfahrt freizugeben. Nach dieser Aktion wurden unsere Koffer verladen und wir fuhren zum Hotel. Es war vom Wetter bewölkt, trocken bei 13 Grad. Auf dem Weg zum Hotel fiel mir auf, dass sehr viel Verkehr auf den Straßen war, das Verkehrsaufkommen damit ähnlich wie in deutschen Großstädten. Der öffentliche Busverkehr war mit Fahrzeugen unterwegs, die gefühlt aus dem Museum kamen. Ansonsten waren die Fahrzeuge überwiegend neu und aktuell. Auffallend für mich war auch, dass in Kiew die Auto-Hupe als aktives Element zur Verkehrsregulierung genutzt wird. Das Einchecken im Hotel war gut vorbereitet und ging zügig voran. Der Komfort der Zimmer war mit denen in unseren 4-Sterne Hotels vergleichbar und damit auf sehr gutem Niveau. Wir hatten ein gemeinsames Abendessen in dem Hotel bereits vorreserviert und das mehrgängige Menü von ukrainischen Spezialitäten war sehr wohlschmeckend. Am nächsten Tag hatten wir eine geführte Tour durch Kiew. Bedingt durch den Marathon am Folgetag waren bereits viele Straßen gesperrt. Wir gingen einige Strecken zu Fuß, was aber eher vorteilhaft war. Neben einigen Kirchen waren wir auch auf dem Maydan, der Ort, welcher mir aus den Nachrichten in bester Erinnerung ist. Die Informationen unserer Stadtführerin, übrigens in deutscher Sprache vorgetragen, waren mit viel Detailwissen zur Kultur und Historie von Kiew und der Ukraine. Sobald Russland oder Putin in den Fokus kamen, waren die Ausführungen sehr scharf und voller Abneigung. Nach der Stadtführung fuhren wir dann mit der U-Bahn zur Marathonmesse, die sich außerhalb befindet. Auf dem Weg zur Messehalle passierten wir viele große Gebäude, in denen Musical, Theater oder Fachmessen abgehalten wurden. Da uns immer wieder Personen mit Laufbeutel entgegenkamen, waren wir auf dem richtigen Weg. Endlich an der Marathonmesse angekommen, ging es zuerst durch die Messehalle mit vielen Ausstellern und zum Schluss zur Ausgabe der Startunterlagen. Die Ausgabe ging flott von statten und jeder hatte seinen Starterbeutel mit Startnummer und einigen Goodies. Nun ging es zurück mit der U-Bahn, dabei haben wir noch einen Abstecher zum Start-/Zielbereich gemacht. Nachdem das genügend besichtigt wurde, ging es zurück ins Hotel. Am Abend waren wir zum Essen in der „Veterano Pizzeria“. Andrea und Bernhard haben darüber einen Bericht im Fernsehen gesehen. Die Pizzeria wurde von Veteranen aus dem Krieg gegründet. Das Essen war auf jeden Fall lecker, diese Veteranen verstehen was von Pizza machen. Der Weg zur Pizzeria führte über bereits für den Marathon gesperrte Straßen. Da ging es zu, wie auf einem Volksfest, die Straßen waren voll mit Menschen und es war allerlei Musik und Entertainment geboten.

Der Marathon Sonntag war Marathontag. Aufstehen um 6:15 Uhr und ein kleines Frühstück um 7:00 Uhr, nochmal auf das Töpfchen und um 8:00 Uhr machten wir uns auf den Weg zum Start. Am Vortag gab es bereits mehrere Kinderläufe, getrennt für Jungen und Mädchen. Den Junior Run über 1.500m und 800m, den Kid’s Run über 400m und den Baby Run über 100m. Weiterhin fand noch ein Family Walk über 1km statt. Der Hammer ist aber der Dog Walk über 3km und der Dog Run über 5km. Ob dabei Wauzi sein Herrchen überfordert oder Herrchen sein Wauzi unterfordert hat lasse ich ohne Bewertung. Alle diese Läufe fanden bei der Marathonmesse statt. Ebenfalls am Vortag gab es noch einen 10km Lauf und einen 4,2km Mini-Marathon. Diese beiden Läufe wurden beim Marathonstartgelände in der Stadt durchgeführt. Zum Marathon konnten auch Staffeln teilnehmen, entweder in einer 2er- oder in einer 4er-Besetzung. Eine Stunde nach dem Marathon wurde der Halbmarathon gestartet. Berücksichtigt man alle diese Läufe, dann waren ca. 17.000 aktive Läufer am Start,

sowie eine mir unbekannte Anzahl an Vierbeinern. Startzeit für den Marathon war 9:00 Uhr. Um 8:50 Uhr wurden die Zugänge in den Startbereich geöffnet und dabei jeder Läufer kontrolliert. Nach einer offiziellen Ansprache und der Nationalhymne erfolgte der Start. Zuerst ging es über Kopfsteinpflaster leicht bergauf und dann leicht bergab. Das war ein Vorgeschmack zu den 500 Höhenmetern die uns bevorstanden. Ich lief erst mal im Schleichgang los, da ich am Sonntag zuvor den Remstal Marathon lief und am 3. Oktober den 6h-Lauf in Kleinkarlbach durch die Weinberge absolviert hatte. „Keule“ Klaus Neumann lief plötzlich neben mir und fürs erste sollten wir gemeinsam laufen. Bei Kilometer 2 ging es auf Asphalt weiter, aber dabei gab es Unebenheiten und immer wieder Löcher. Bei Km 26 wurde Keule schneller, oder ich langsamer? Er zog von dannen und ich mit immer größer werdendem Abstand hinterher. Die Laufstrecke ist sehr abwechslungsreich, es geht mehrfach über Brücken mit einer herrlichen Aussicht auf die Stadt. Teile der Strecke führten durch ein Waldgebiet, dort war es auch ruhiger als in der Stadt. Die Verpflegung auf der Strecke mit Wasser, Iso, Obst und später auch Cola war ausreichend und die freundlichen Helfer gaben sich größte Mühe, uns Läufer zu versorgen. Bei km 40 war nochmal richtig Stimmung, denn das Asics-Team hat sich dort lautstark präsentiert. Kurz vor dem Zieleinlauf fing es an, leicht zu regnen und ging dann in kleine Hagelkörner über. Mit 5:07:53 war ich im Ziel. Auch Bernhard schaffte es, unter dem 6 Stunden Zeitlimit zu bleiben, was alle Teilnehmer der Reisegruppe besonders freute.

Die Hemsbacher Reisegruppe (Foto: privat)

Abspann Nach dem Duschen im Hotel und etwas Abliegen gingen wir dann gemeinsam zum Essen. Es wurde der Marathon und die Erlebnisse des Tages nochmals reflektiert und beim Essen mit Bier und Wein kam es zu einer lustigen Runde. Am Montag wurden wir um 11:00 Uhr vom Hotel abgeholt und mit dem Bus zum Flughafen gebracht. Der Rückflug mit Lufthansa verlief ohne Zwischenfälle und zwei Stunden später waren wir zurück in Frankfurt.

Fazit Kiew ist eine sehenswerte Stadt und der Marathon mit 500 Höhenmeter bei 6 Stunden Zeitlimit gut zu laufen. Schön, dass alle Läufer der „Hemsbacher Reisegruppe“ ins Ziel gekommen sind. Das Ziel erreichten beim Marathon 1.667 Männer und 238 Frauen.
Schnellster Mann: Oleksandr Babaryka, Ukraine in 2:28:57
Schnellste Frau: Natalia Semenovych, Ukraine in 2:51:37
Eins ist klar, nächstes Jahr bin ich wieder dabei, wenn die „Hemsbacher“ auf Marathonreise gehen.

Runde um Rutesheim

von Birgit Fender

Was schenkt man jemandem zum Geburtstag, der eigentlich alles hat?
Wenn es sich um eingefleischte Marathon- und Ultraliebhaber handelt, ist ein Marathon ein nettes Geschenk. Wir, das sind unsere Kinder Markus, Laura, Nora, Max und ich machen gleich Nägel mit Köpfen und schenken meinem Mann, Norbert Fender zum 60sten einen persönlichen Marathon um unseren Heimatort.
Alles natürlich ganz geheim, es soll ja eine Überraschung werden. Zuerst wird Michael Weber hinzugezogen, der gibt wertvolle Tipps und soll die Strecke vermessen. Wir wollen, dass der Lauf für den 100 Marathon Club zählt. Für mich ist die Vermessung aufregend, denn ich hatte mir das nicht so kompliziert vorgestellt. Schließlich waren dann die 42,195 Kilometer (2 Runden + Auftaktstück) nach DLV Regeln vermessen und dokumentiert.
Obwohl der Geburtstag und die Veranstaltung erst im November ist, starten wir die Veröffentlichung auf der Homepage des 100 Marathon Club schon im Sommer. Jeden Tag hoffe ich, dass Norbert nicht aus Versehen auf die Anzeige trifft, denn dann wäre die Überraschung ja dahin. Parallel beginne ich, einige Bekannte persönlich anzuschreiben und sofort treffen die ersten Zusagen ein.
Nun wird es allerdings noch komplizierter, da wir uns ja öfters bei diversen Laufveranstaltungen treffen. Trotz meiner Bedenken halten aber alle dicht! Als ich Norbert dann zwei Wochen vor dem Termin unser Vorhaben verrate, ist die Überraschung und Freude groß! Die letzten organisatorischen Dinge machen wir dann gemeinsam.
Alles ist perfekt vorbereitet und daher bin ich am Lauftag auch relativ entspannt. Sogar das Wetter spielt mit. Nachdem es die ganze Woche ordentlich geregnet hat und die Temperaturen auf 0° C gefallen waren, verspricht der Sonntag Sonne.
Ich bin etwas enttäuscht, als wir morgens dichten Nebel über Rutesheim haben. Die anreisenden Läufer verkünden aber Sonne, scheinbar scheint sie bereits überall, bloß bei uns noch nicht. Von den 33 angemeldeten Läufern haben über die Hälfte den Frühstart um 11 Uhr gebucht.

Nach einer kleinen Einführung, schickt Norbert die ersten 18 Läufer auf die Strecke.

Da wir kein Startgeld erheben, aber die meisten Läufer etwas geben wollen, kommt das gesammelte Geld dem Rutesheimer Verein „Mein Herz Lacht“ zu Gute. Die Vorsitzende des Vereins Gail McCutcheon-Seibold startet dann um 12 Uhr den Rest des Feldes. Inzwischen scheint nun auch bei uns die Sonne.
Während die Läufer ihre Kilometer abspulen, läuft die Organisation im Hintergrund auf vollen Touren. Ständig bekommen wir Nachrichten, welcher Läufer sich wo aufhält. Die ersten Rückmeldungen sind durchweg positiv, die Streckenmarkierung soll vorbildlich sein. Norbert und Lauras Freund Bene haben gestern ganze Arbeit geleistet. Obwohl die Strecke von Laura und Luke, Noras Freund, heute

morgen noch kontrolliert wurde, bin ich deshalb etwas nervös gewesen. Ich möchte niemanden verzweifelt im Wald herumirren lassen.

Auch die Verpflegung an den VPs scheint gut anzukommen, hier ist Max mit seinen Freunden Luki und Aron, und Markus mit Lebensgefährtin Annika zu Gange. Meine Freundin Elke und die freiwilligen Helfer Ulli und Norbert (beide haben sich spontan gemeldet) runden die Helferschar ab.
Ich bin beeindruckt, wie Laura und Nora die Zeitmessung und gleichzeitig die VP an der Eisengriffhütte im Griff haben. Eigentlich bin ich arbeitslos, außer einer kleinen Panikattacke, weil die Würste für die Kartoffelsuppe noch bei mir Zuhause im Kühlschrank liegen, während die ersten Läufer bereits nach dem Halbmarathon den Lauf beenden. Als dann von Max die Nachricht kommt „bringe ich gleich“, ist die Welt wieder in Ordnung.
Sieger des Laufs ist Nicole Benning in 3:57 h. Sie kommt als einzige noch vor dem ersten Läufer der Frühstartgruppe ins Ziel. Erster bei den Männern ist Axel Behrens.
Als die Sonne untergeht wird es, wie erwartet, schnell frisch. Wir verlagern daher die VP nach drinnen. Langsam trudeln jetzt alle Läufer und auch die Helfer ein. In der Hütte wird es gemütlich.

Eine Kartoffelsuppe, Punsch und Glühwein wärmen die Läufer von innen auf. Eine kleine Siegerehrung für die Schnellsten und die Verteilung der Urkunden an alle runden den schönen Lauf ab.

Norbert im Ziel

Während in der Hütte gefeiert wird, haben Bene und Elke den schwersten Job, denn sie sind als Radbegleitung für Sigrid und Dietrich auf der Strecke, da ja keiner im Dunkeln verloren gehen soll. Erschöpft und glücklich erreichen letztendlich auch sie das Ziel.

(Fotos: Birgit Fender)

Presseberichte

Ein Denkmal wird lebendig

Laufmagazin Spiridon Juli-August 2019 von Boris Bansemer

„Sturm“, sagt man, „ist in Hamburg erst, wenn die Schafe keine Locken mehr haben und Hochwasser, wenn die Heringe am Fenster vorbeischwimmen“. Nichts dergleichen tangierte die 209 Starter eines Marathons (229 hatten sich gemeldet), der so einmalig ist, so gigantisch exklusiv, cool, 24 Meter tief unter der Erde stattfindet bei 15°C während oben 30°C gemessen wurden und dann noch in einem Wahrzeichen Hamburgs. Der 100 Marathon Club organisierte diesen Lauf für Ästheten des Besonderen im Alten Elbtunnel.

Hamburg, diese Stadt der Begierde vieler Touristen, hatte zeitgleich auch noch den Weltkongress von 25.000 Rotariern zu verkraften. Kein Wunder also, daß Unterkünfte rar und wenn, dann teuer waren.

„Von 2000 bis 2009 hatten wir den Elbtunnel Marathon im Januar veranstaltet. Seither mussten wir auf ein Zeitfenster zwischen der Sanierung der Oströhre und der Weströhre warten. 10 Jahre hat das Warten gedauert, dann tat sich die Möglichkeit auf, bei der HPA (Hamburg Port Authority) den 2. Juni für den Elbtunnel Marathon zu buchen,“ so Michael Weber vom 100 Marathon Club und verteidigte die schwierige Termingestaltung.

Ein Nebelhorn wie es sonst oben zu hören ist, startete unten das Rennen. Amtlich vermessen mussten 48 Runde á 868,5 m plus 508 m absolviert werden. 1/3 des Tunnels ist leicht ansteigend, sodass laufend insgesamt 150 Höhenmeter zurückgelegt wurden. Feucht war es fortan und zwar richtig und überall. Schweiß lief von der Stirn, den Schultern und der Ritze (gemeint ist hier nicht die Kultkneipe ein paar Meter weiter auf der Reeperbahn) und Kondenswasser von den Kacheln an den Elbtunnel-Wänden. Die kühle Luft im Tunnel war mit Feuchtigkeit gesettelt.

In beachtlichen 2:50:45 h gewann Marcel Schlag den 11. Elbtunnel Marathon. Bei den Damen siegte Britta Giesen in 3:16:38 h. Sie verzählte sich und drehte eine Runde als unfreiwillige Zugabe. Die 79jährige Sigrid Eichner lief ihren 2169. Marathon. Keine Frau auf der Welt brachte mehr Marathonläufe ins Ziel. „Jeder Lauf ist etwas Besonderes. Du mußt jeden erst schaffen“, sagte sie dem NDR Hamburg Journal.

Erstaunlich auch die Quote der Finisher. Nur 8 Gestartete stiegen aus, sodass letztendlich 201 das Ziel erreichten. Eine Traumquote für viele Laufveranstalter. Davon blieben 1,5 % unter 3 Stunden, 11 % unter 3:30 Stunden und 35 % unter 4 Stunden. 19 % waren Frauen. Das ist verbesserungswürdig, gemessen an anderen Hamburger Läufen.

Läufer im Elbtunnel Foto: Charlotte H.

Er hat es schon wieder getan

Jobst von Palombini läuft erneut zehn Marathons in zehn Tagen

Schaumburger Nachrichten vom 14.08.2019 von Daniel Kultau

Geschafft: Mit zehn Medaillen um den Hals posiert Jobst von Palombini vor dem Lago D'Orta

PIEMONT/BÜCKEBURG. Einen Marathon zu laufen ist für viele Sportler ein außergewöhnliches Ziel. Für den Läufer Jobst von Palombini vom VfL Bückeburg ist es fast schon Alltag. Bereits zum dritten Mal hat er nun am „Orta 10 in 10“ teilgenommen. Rund um den Lago D´Orta, unweit des bekannteren Lago Maggiore in Norditalien, trafen sich Läufer aus aller Welt, um zehn Marathons in zehn Tagen abzuspulen.

Mit angezogener Handbremse gelaufen

„Ich musste mich aber erst mal an die Streckenlängen und den Rhythmus gewöhnen“, berichtet von Palombini. So beendete er den ersten Marathon in 4:17,17 Stunden. Es folgten Zeiten von 4:36,56 Stunden und 5:39,30 Stunden. „Ich bin aber auch mit angezogener Handbremse gelaufen“, begründet der Läufer weiter. Unter anderem, weil noch an jedem Tag sechsstündige Ausflüge auf dem Programm standen. „Die hatte ich ja schließlich auch gebucht und hab auch an jeder teilgenommen.“ So hatte der Bückeburger die Möglichkeit die Kultur der Gegend besser kennenzulernen. „Dadurch waren wir aber teilweise auch abends erst gegen halb zwölf wieder zuhause. Das war schon ganz schön hart für die Regeneration.“

Steigerung an jedem Tag

Nach dem dritten Tag hatte sich der Laufverrückte jedoch an die Umgebung gewöhnt, was ein Blick auf die Zeiten beweist. Jeden Tag steigerte sich von Palombini und erreichte am letzten Tag nach 4:06,15 Stunden das Ziel.

Nur fünf waren schneller

Insgesamt brauchte der Schaumburger 46:18,45 Stunden, was einem Durchschnitt von 4:31 Stunden entspricht. Die gleiche Durchschnittszeit wie im vergangenen Jahr auch. Nur 15 Läufer waren an den zehn Tagen schneller als der Bückeburger. In seiner Altersklasse und höher gab es sogar nur fünf fixere. Ganz oben thronte der Brite Adam Holland, der noch ein bisschen verrückter als von Palombini ist und durchschnittlich 3:02 Stunden pro Strecke gebraucht hat.

Tom Köhler läuft im Bagno seinen 100. Marathon

Westfälische Nachrichten vom 15.10.2019 von Günter Saborowski

Tom Köhler, Erster Vorsitzender von Marathon Steinfurt, will bei seinem Heim-Marathon in den Club 100 der Marathonläufer aufgenommen werden. Das sollte klappen. Foto: nn

Manchmal ist der Teufel ein Eichhörnchen und steckt nicht nur im Detail. Da ist es gut, wenn es einen Plan B gibt, wenn Variante A partout nicht funktioniert. So ähnlich erging es Tom Köhler am vergangenen Sonntag. Der Vorsitzende von Marathon Steinfurt hat sich in den Kopf gesetzt, beim Steinhart500 am 10. November seinen 100. Marathon zu laufen, um dann in den MC 100 (Club der Marathonis, die schon 100 Marathons gelaufen sind) aufgenommen zu werden. Dazu fehlte nur noch einer auf seiner Liste, und der fand am Sonntag in Köln statt. Es wäre sein 99. gewesen.

Blöd nur, dass die Bahn Verspätung hatte und Köhler erst anderthalb Stunden nach dem Startschuss ankam. „Kein Problem“, sagt der 49-Jährige, „ich habe noch zwei in der Hinterhand: einen privat organisierten am 1. November und, falls der nicht klappt, am 3. November den Rursee-Marathon.“ Wobei letzterer ihm deutlich mehr zusagen dürfte, denn bei dem geht es durch den Nationalpark Eifel. Einer von beiden sollte ja wohl klappen.

100 Marathons – das bedeutet 100 Mal 42 195 Meter laufen. Macht unterm Strich vier Millionen 219 500 Meter oder 42 195 Kilometer. Eine beachtliche Leistung, wobei: Es geht immer noch mehr. „Es gibt eine Frau im Club 100, die ist schon 2000 Marathons gelaufen“, erzählt der Präsi von Marathon Steinfurt von einer 78-Jährigen aus Berlin.

Der Reiz, so Köhler weiter, liege für ihn nicht in der Zeit. „Bei den Lang- und Vielläufern stehen andere Dinge im Vordergrund, beispielsweise wo man schön laufen kann, wie das Essen war oder ob die Duschen hinterher auch warm waren. Das ist einfach eine tolle Gemeinschaft“, sagt er.

Verletzungen kennt er nicht. 98 Mal sei bislang alles gut gegangen. Ein einziges Mal, Anfang 2019, „da tat mir das Knie weh, da hatte ich mir

eine Sehne verspannt. Und Blasen, die hat man natürlich ab und zu auch mal“, sind die für Köhler das Unvermeidbare.
Nun will er seinen Traum in die Tat umsetzen. Der Kreis soll sich schließen. „Der Steinhart500 ist ja irgendwie mein Baby. Daher will ich hier meinen 100. laufen. 2004 hat mich Manfred Lucas überredet, Marathon zu laufen. Dann war ich als Brems- und Zugläufer dabei, jetzt bin ich Erster Vorsitzender bei Marathon Steinfurt und mit der Aufnahme in den MC 100 schließt sich der Kreis“, soll aus dem 507A wie Anwärter ein Vollmitglied im Club werden. „Das wird dann auch groß gefeiert. Die Aufnahme findet vor Ort statt“, fiebert Köhler dem 10. November entgegen.

Personalien

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

503 **Verena Hajek** aus Köln
504 **Patricia Kusatz** aus Berlin
505 **Erik Spatz** aus Hamburg
506 **Zenon Karczewski** aus Dresden
507 **Tom Köhler** aus Steinfurt
508 **Uwe Klinger** aus Sindelfingen
509 **Jörg Stepponat** aus Bad Homburg
510 **Torsten Merten** aus Köln
511 **Wolfgang Schulz** aus Barsinghausen
512 **Jens Körner** aus Leipzig
513 **Ingo Kloss** aus Bremen
514 **Matthias Kröling** aus Köln
515 **Christoph Wurm** aus Marsberg
516 **Patrick Hussel** aus Springe

Geburtstage

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

Jörg Koenig aus Stade feierte im September seinen **70.** Geburtstag.

Rosemarie von Kocemba aus Kiel feierte im September ihren **75.** Geburtstag.
Klaus-Peter Mickel aus Karlsruhe feierte im November seinen **75.** Geburtstag.

Bernd Seitz aus Regensburg feierte im September seinen **80.** Geburtstag.
EM Hans-Joachim Meyer aus Hamburg feierte im November seinen **80.** Geburtstag.
Achim Kießling aus München feierte im November seinen **80.** Geburtstag.
Johann Spieker aus Laar feierte im November seinen **80.** Geburtstag.

Götz W. Eipper aus Hamburg feierte im Oktober seinen **85.** Geburtstag.

Bob Dolphin aus Renton (USA) feierte im Oktober seinen **90.** Geburtstag.
(Fotos von Bobs Geburtstagsfeier gibt es im Newsletter Volume 97: http://www.100marathonclub.us/newsletter.html)

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras (Vollmitgliedschaft)
Torsten Merten (Köln) bereits am 19.05.19 beim Kopenhagen Marathon (DEN).
Verena Hajek (Köln) am 05.07.19 beim Nachtmarathon in Marburg.
Uwe Klinger (Sindelfingen) am 07.07.19 beim Pitztal Marathon in Imst (AUT).
Erik Spatz (Hamburg) am 21.07.19 beim Adliges Gut Emkendorf Marathon.
Wolfgang Schulz (Barsinghausen) am 08.09.19 am Gevattersee in Bad Eilsen.
Dieter Sandelmann (Wilhelmshaven) am 14.09.19 beim 6h Lauf in Lamstedt.
Carsten Koczor (Kreuztal) und **Jens Körner** (Leipzig) am 29.09.19 in Berlin.
Thorsten Janßen (Winsen/Luhe) am 13.10.19 in Lübeck.
Christoph Wurm (Marsberg) am 19.10.19 beim Falke Rothaarsteig Marathon in Schmallenberg.
Klaus Mantel (Fellbach) am 20.10.19 beim Bottwartal Marathon in Steinheim/Murr.
Tom Köhler (Steinfurt) am 10.11.19 beim Steinhart 500 Marathon in Steinfurt (siehe auch Pressebericht in diesem Heft).
Ingo Kloss (Bremen) am 23.11.19 beim Bremer Bergmarathon.
Patrick Hussel (Springe) am 23.11.19 beim Schloss-Marienburg Marathon in Adensen.

200 Marathons/Ultras
Michael Blumenroth (Frankfurt/Main) am 07.09.19 beim Jungfrau Marathon in Interlaken (SUI).

250 Marathons/Ultras
Winfried Böttjer (Bremen) am 21.09.19 beim Ultra Bremerhaven - Bremen Nord.
Thorsten Stohldreier (Hamburg) am 21.09.19 beim Bordesholmer Ultra Marathon.

400 Marathons/Ultras
Marcel Heinig (Berlin) am 15.09.19 beim Sydney Running Festival (AUS).
Burkhard Löher (Wedel) am 19.10.19 beim Falke Rothaarsteig Marathon in Schmallenberg.

400 Marathons/Ultras
Sylke Kuhn (Kassel) am 23.11.19 beim Schloss-Marienburg Marathon in Adensen.

700 Marathons/Ultras
Dietmar Mintgen (Nickenich) am 12.10.19 beim Öjendorfer See Marathon in Hamburg.

800 Marathons/Ultras
Klaus-Peter Ulmschneider (Ostfildern) am 10.08.19 beim 1. Tag des Gondo Events (SUI).
Cornelia Feurich (Hamburg) am 11.08.19 beim Waldsee Marathon in Großhansdorf.

900 Marathons/Ultras
Christine Schroeder (Hamburg) am 10.08.19 am 8. Tag beim Orta 10 in 10 (ITA).

1.200 Marathons/Ultras
Dietrich Eberle (Seevetal) am 31.08.19 beim Terrainkurweg Marathon in Salzgitter-Bad.

2.200 Marathons/Ultras
Ehrenmitglied Sigrid Eichner (Berlin) am 29.09.19 in Berlin.

2.800 Marathons/Ultras
Christian Hottas (Hamburg) am 05.08.19 am 3. Tag beim Orta 10 in 10 (ITA).

Jana Bieler unsere neue Pressewartin

von Jana Bieler

Bei Kilometer 30 des Hannover Marathons 2013 überholt mich ein alter Mann. Er ist klein, drahtig und hat einen weißen Haarkranz. Auf seinem gelben T-Shirt lese ich in schwarzer Schrift: 100 Marathon Club. Eine Mischung aus Staunen, Anerkennung und Unverständnis entsteht in mir. Ich vermute, dass dieser Mann sein ganzes Leben lang gelaufen ist und nun zu einer wahrscheinlich winzigen Gruppe gehört, die glorreich dreistellig Marathons gelaufen ist. Sein Gesicht sehe ich nicht. Aber die Begegnung bleibt nachhaltig in meinem Gedächtnis.

100 Marathons …

Dass man mehr als nur zwei Marathons pro Jahr laufen kann, wusste ich damals nicht. Zwei Marathons an einem Wochenende hätte ich für unmöglich gehalten. Dass der 12-Stunden-Lauf der entspannteste Lauf des Jahres sein wird … verrückt!

100 Marathons …

2019 steigen Micha und ich im Anschluss an einen verregneten Berlin Marathon aus der S-Bahn. Ein Läufer schaut auf unsere gelben Jacken und liest in schwarzer Schrift: 100 Marathon Club. Er spricht uns mit einer Mischung aus Staunen, Anerkennung und Unverständnis an. „Was ist der 100 Marathon Club?“

Liebe Vereinskameraden,
im letzten Clubheft wurde auf vakante Posten im Verein hingewiesen. Nachdem ich mich zur Unterstützung bei der Pressearbeit bereit erklärt hatte, bot der Vorstand mir gleich die Stelle als Pressewart an. Mutig habe ich mich gefühlt, als ich diese Aufgabe angenommen habe, denn ich bin erst seit Juni eine von euch.
An jene unter euch, die einen Facebook-Account haben: Es gibt eine interne 100 Marathon Club Facebook-Gruppe. Hier wird auf Veranstaltungen hingewiesen, die entweder der 100MC oder Clubmitglieder veranstalten. Allgemeine oder verbandsinterne Neuigkeiten werden hier geteilt und diskutiert. Wer möchte, kann Berichte, Kommentare, Fotos und Videos posten. Gerade für jene Mitglieder, die keine eigene Homepage haben, ist hier ein Ort, Vereinskameraden an den eigenen Erfahrungen teilhaben zu lassen.
Darüber hinaus wurde eine öffentliche 100 Marathon Club Facebook-Gruppe erstellt. Sie ist primär für Nicht-Mitglieder, aber an unseren Veranstaltungen interessierte Läufer gedacht. In dieser Gruppe können Organisatoren von Wettläufen ihre Veranstaltungen posten, um eine größere Zielgruppe zu erreichen.
Im kommenden Jahr wird dann mit dem Release der neuen Club-Homepage auch die Möglichkeit eines regelmäßigen Newsletters an 100 Marathon Clubmitglieder geboten. Aufrufe, Neuigkeiten aus dem Verein, Termine, Jubiläen und vieles mehr wollen wir per E-Mail an unsere Mitglieder verschicken.
Ich wünsche mir, dass ich durch meine Pressearbeit und unsere Videos auf YouTube (z. B. jenes vom 100. Öjendorf Marathon) unseren Verein bekannter machen kann, dass Läufer neugierig auf den 100MC werden, dass wir Vereinsmitglieder uns austauschen, voneinander lernen und diesen Sport zusammen feiern.
Fragen und Anregungen rund um die Pressearbeit bitte per E-Mail an: 100mc.presse@gmail.com
Und ich freue mich, euch irgendwann persönlich zu begegnen und mit euch ein paar Kilometer zu laufen.

Mit sportlichen Grüßen aus Berlin
Jana Bieler

Neue Webseite

von Peer Cavaleiro

Unsere neue Vereinswebseite nimmt allmählich Form an. Ihr könnt euch jetzt schon einen ersten Eindruck machen und die neue Webseite kennenlernen. Die neue Vereinswebseite ist unter folgender URL Adresse aufrufbar (bitte beachtet die Bindestriche):

https://100-marathon-club.de

Der Tag der Umschaltung

Bis zum Tag der Abschaltung unserer bisherigen Clubwebseite, wird die neue Webseite parallel gepflegt und aktuell gehalten. Für die alltägliche Nutzung verwendet bitte weiterhin die URL Adressen:

http://100mc.de oder **http://100marathon-club.de**

Der Tag der Umschaltung wird vermutlich im ersten Quartal 2020 liegen. Wenn umgeschaltet wird, leitet euch die Adresse 100mc.de automatisch zur neuen Webseite weiter. So könnt ihr die Umschaltung definitiv nicht verpassen. Unsere alte Webseite wird ab dem Tag der Umschaltung nicht weiter gepflegt oder aktuell gehalten.

Welche Inhalte wurden übernommen?

Mit tatkräftiger Unterstützung von Michael Weber ist es glücklicherweise gelungen, alle Berichte und News und das komplette Archiv auch auf der neuen Clubwebseite online zugänglich zu machen. Alle Berichte bis rückwirkend 09.08.2014 wurden manuell in das neue Redaktionssystem eingepflegt, ebenso alle News bis rückwirkend 26.02.2015. Ich bitte um Verständnis, dass die Kommentare zu diesen Inhalten nicht übernommen wurden.
Unser großes Archiv mit ungefähr 1140 Berichten und 1320 Newsbeiträgen wird als gespiegelte Struktur auf der neuen Webseite zur Einsicht bereitgestellt.
Alle anderen Inhalte wie z.B. die Statistiken oder Clubhefte wurden komplett übernommen und sogar mit bisher fehlenden Heften ergänzt – Danke an Michael für die Vervollständigung. Ergänzend sind auf der neuen Webseite überarbeitete Druckdaten von unserem Vereinslogo, Vereins-Button und dem 100 Marathon Club Schriftzug als Download zur Verfügung gestellt, die von Druckereien direkt für Flex- & Flockdruckverfahren und Digitaldruck verarbeitet werden können.

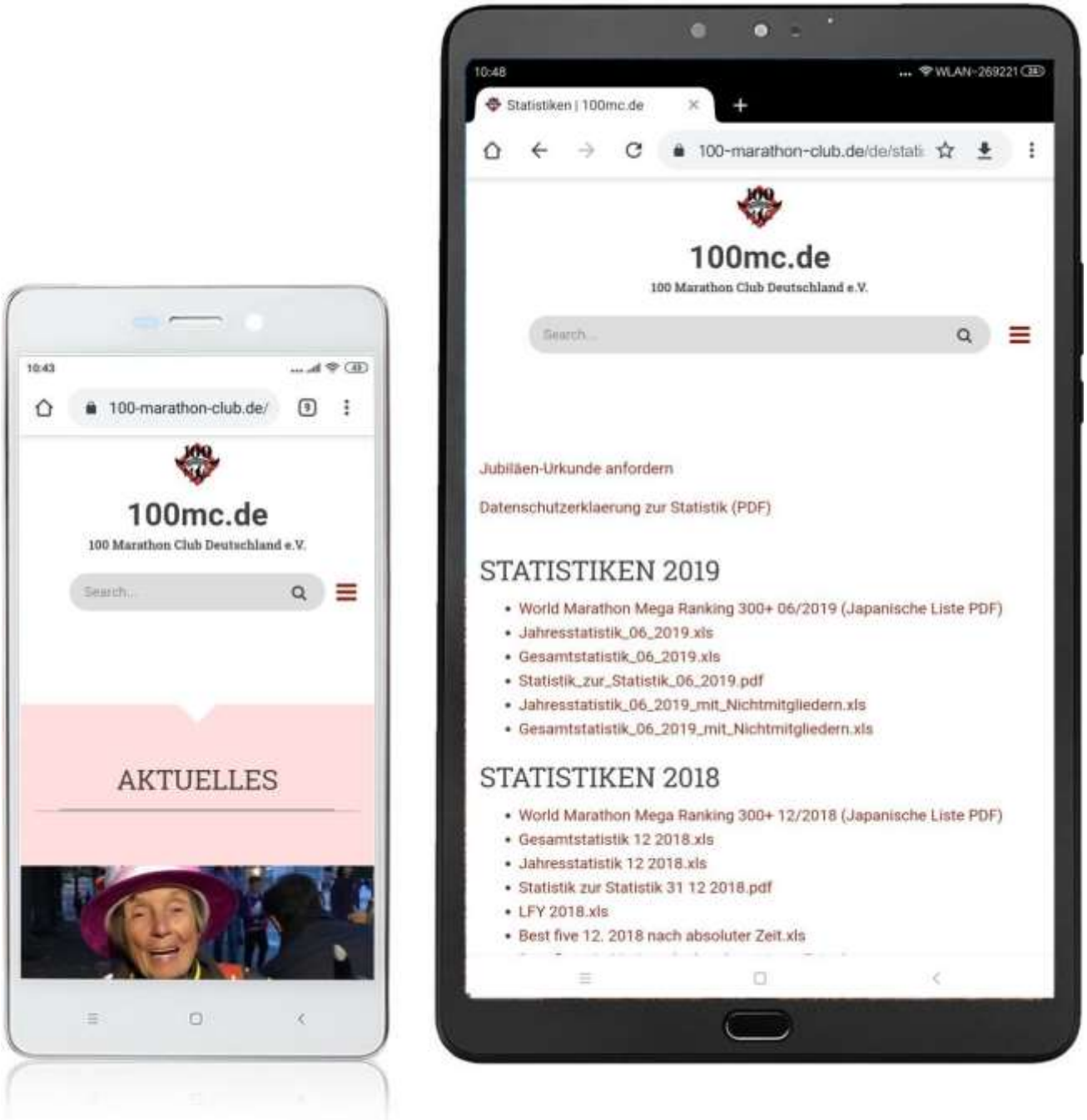
Neue Struktur und Aufbau

Das Design der neuen Clubwebseite ist optimiert für Smartphones, Tablets und Computer (siehe Grafik).
Auf der Startseite werden die Webseitenbesucher mit den drei aktuellsten News und Berichten begrüßt. Ebenso sind die vier nächsten Lauftermine aufgelistet. Das darüberstehende Hauptmenü oben rechts mit den wichtigsten Inhalten (Aktuelles, Berichte, Lauftermine, Statistik, Download, Login) bleibt dauerhaft eingeblendet. Ganz unten auf der Webseite - in der Fußzeile - gibt es weitere Menüpunkte, die auf jeder Unterseite zur Verfügung stehen (z.B. Kontakt, Vorstand, Impressum, Laufseiten von Mitgliedern und Clubs usw.).
Navigationshinweis: Zurück zur Startseite gelangt ihr jederzeit durch Klick auf unser Vereinslogo oder den Schriftzug „100mc.de“ in der Kopfzeile.

Login und Newsletter abonnieren für Clubmitglieder

Im mittleren Block der Startseite können sich Clubmitglieder auf der Webseite registrieren, um selbst Kommentare in den News und Berichten zu verfassen. Die Kommentarfunktion unterstützt leider keine Emojis wie z.B. Smilies, wie es bei der alten Webseite möglich war. Dafür ist jedoch ein Hochladen von Fotos und Dateien möglich, zum Beispiel von Startfotos oder Ergebnislisten, um einen

Beitrag sinnvoll zu ergänzen. Ebenso sind externe Verlinkungen möglich, z.B. zu Bildergalerien, Ergebnislisten oder Laufberichten von anderen Webseiten.
Registrierte Nutzer haben die Möglichkeit, den 100MC Newsletter zu abonnieren, der zukünftig per E-Mail in regelmäßigen Abständen versendet werden soll. Über die genauen Inhalte des Newsletters wird noch beraten. Jana Bieler wird uns hier als neue Pressewartin behilflich sein.
Hinweis: Die neue Registrierung für Clubmitglieder wird aus technischen Gründen erst am Tag der Umschaltung möglich sein.



Grafik: https://100-marathon-club.de, SSL-zertifiziert, Responsive Webdesign für Smartphones & Tablets

Einarbeitung unseres Redaktionsteams

Anfang Dezember werden Nutzerkonten für unsere Redakteure angelegt. Die bisherigen Redakteure der alten Webseite erhalten von mir eine E-Mail mit neuen Zugangsdaten und natürlich auch eine Anleitung wie News, Lauftermine oder Berichte in das neue System eingepflegt werden. Bei den Laufberichten gibt es zukünftig übrigens auch die Möglichkeit, Videos einzubetten.

Aufruf an unsere Clubmitglieder

Wer gerne redaktionell auf unserer neuen Clubwebseite tätig werden möchte und vielleicht damit noch gar nichts zu tun hatte, sich aber vorstellen kann, eigene Laufberichte online einzupflegen, kann sich gerne bei mir melden: Peer Cavaleiro, spassamlaufen@gmail.com
Auch in allen anderen Anliegen bezüglich der neuen Webseite stehen Michael Weber und ich als Ansprechpartner zur Verfügung.

Öjendorfer See Marathon knackt die 100

von Michael Weber

Im Jahr 2005 war der Wunsch im 100 Marathon Club groß, eine weitere Marathonstrecke/Veranstaltung anzubieten. Thomas Radzuweit erinnerte sich an die tollen Runden, die er als Jugendlicher in Öjendorf um den See drehte. Also folgte die Vermessung der Strecke sowie die Ausschreibung als 100MC Veranstaltung. Die ursprüngliche Strecke führte uns 12 Runden plus Auftaktstück um den See. 2005 und 2006 hat Thomas diese Veranstaltung als Organisator durchgeführt, wobei ihn seine Eltern unterstützten.

Bei sommerlich schwülen Temperaturen um die 25°C und hauptsächlich Sonnenschein gewann Enno Keibel diese Premierenveranstaltung (1. Frau Sylvia Rehn). (Fotos: privat)

Thomas gratuliert 2005 dem 1. Sieger Enno Keibel.

Lothar übernimmt am 4. Februar 2007.

Später kam der Wunsch nach mehr Veranstaltungsterminen auf. So übernahm Lothar Gehrke die Organisation und schrieb für den Februar 2007 gleich zwei Veranstaltungen aus. Bei der Mitgliederversammlung 2007 sprach sich Lothar für eine Veranstaltung pro Monat aus, die er organisieren könne, was auch Thomas begrüßte. Ziel sei es, Lücken zu füllen, wenn keine anderen Veranstaltungen in der näheren Umgebung stattfinden. Themen, wie Verbandsanmeldung, Versicherungsschutz und die Notwendigkeit eines Sanitätsdienstes wurden damals auch schon diskutiert.
Am Ende gab es im Jahr 2007 tatsächlich 12 Öjendorfer See Marathons. Mit der Zeit stieg die Teilnehmerzahl und Ende 2008 mit 11 Öjendorf Marathons waren es schon 80 Teilnehmer beim Peter Wieneke Geburtstags-Marathon am 28.12.

Ab 2009 wurden dann bis heute jährlich 7 Öjendorf Veranstaltungen ausgetragen. Zusammen mit seiner Frau Rita schuf Lothar bei den Laufveranstaltungen eine Atmosphäre zum Wohlfühlen und wurde in der Mitgliederversammlung am 11. September 2009 mit der Ehrenmitgliedschaft in unserem Verein ausgezeichnet. Nachdem Lothar die Organisation aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr übernehmen konnte, wurde 2010 ein Organisationsteam installiert.

Auch bei Eis und Schnee wird in Öjendorf gelaufen (Foto vom Februar 2010: Arne Franck)

Perfekte Verpflegung, Chipzeitnahme, Anmeldung, Ergebnisse und Urkunden auf Race Result. Der 100 Marathon Club geht mit der Zeit und optimiert seine Hauptveranstaltung ständig.
Da nun 2019 die 100. Ausgabe stattfinden sollte, nahm Mario Sagasser dies zum Anlass, den Hamburger Laufwart Jürgen Meins anzusprechen, ob denn der 100 Marathon Club es nicht auch einmal verdient hätte, zum Veranstalter des Jahres vorgeschlagen zu werden.
Gesagt – getan. Jürgen Meins hat den 100 Marathon Club als Veranstalter des Jahres 2020 am 11. September bei der Laufbörse des Hamburger Leichtathletikverbandes dem Gremium vorgeschlagen, u. a. wegen der Entwicklung, die diese Veranstaltung gemacht hat und wie gut organisiert alles abläuft. Die Wahl war einstimmig (6 ja, 3 Enthaltungen, 0 nein).
Der Vorstand bedankt sich beim Öjendorf Organisationsteam, das jedes Mal mit vollem Engagement vorbereitet, unterstützt, begleitet, hilft und mit Rat, Tat und Herz dabei ist. Die Marathons am Öjendorfer See sind ein Aushängeschild für den 100 Marathon Club. Unsere Gedanken sind in diesem Moment auch bei Rita und Lothar Gehrke und wir werden sie stets in bester Erinnerung behalten.
Am 12. Oktober war es dann soweit und wir konnten unseren 100. Marathon am Öjendorfer See feiern (siehe Titelseite).

Deutschland Marathons 2019

von Michael Weber

Seit einigen Jahren pflege ich auf unserer Webseite Veranstaltungstermine ein. In der Regel sind es aber Termine, die von mir zu Hause in Stuttgart 350 Kilometer und weiter entfernt sind.
So kam ich Anfang des Jahres auf die Idee, eine Statistik aller in Deutschland ausgeschriebenen Marathon- und Ultralauf Veranstaltungen zu erstellen und das Ergebnis in Form einer Anzahl je Bundesland darzustellen. Außer den Laufveranstaltungen sind auch Wanderveranstaltungen berücksichtigt, sofern diese gemäß unserer Zählordnung mit mindestens 50 Kilometern ausgeschrieben wurden, sowie Ironman Triathlons, die ja den Marathon beinhalten.
Michael Kiene unterstützte mich, in dem er die gesammelten Daten mit Excel aufbereitete und die Ergebnisse in einer Grafik darstellte. Danke dafür.

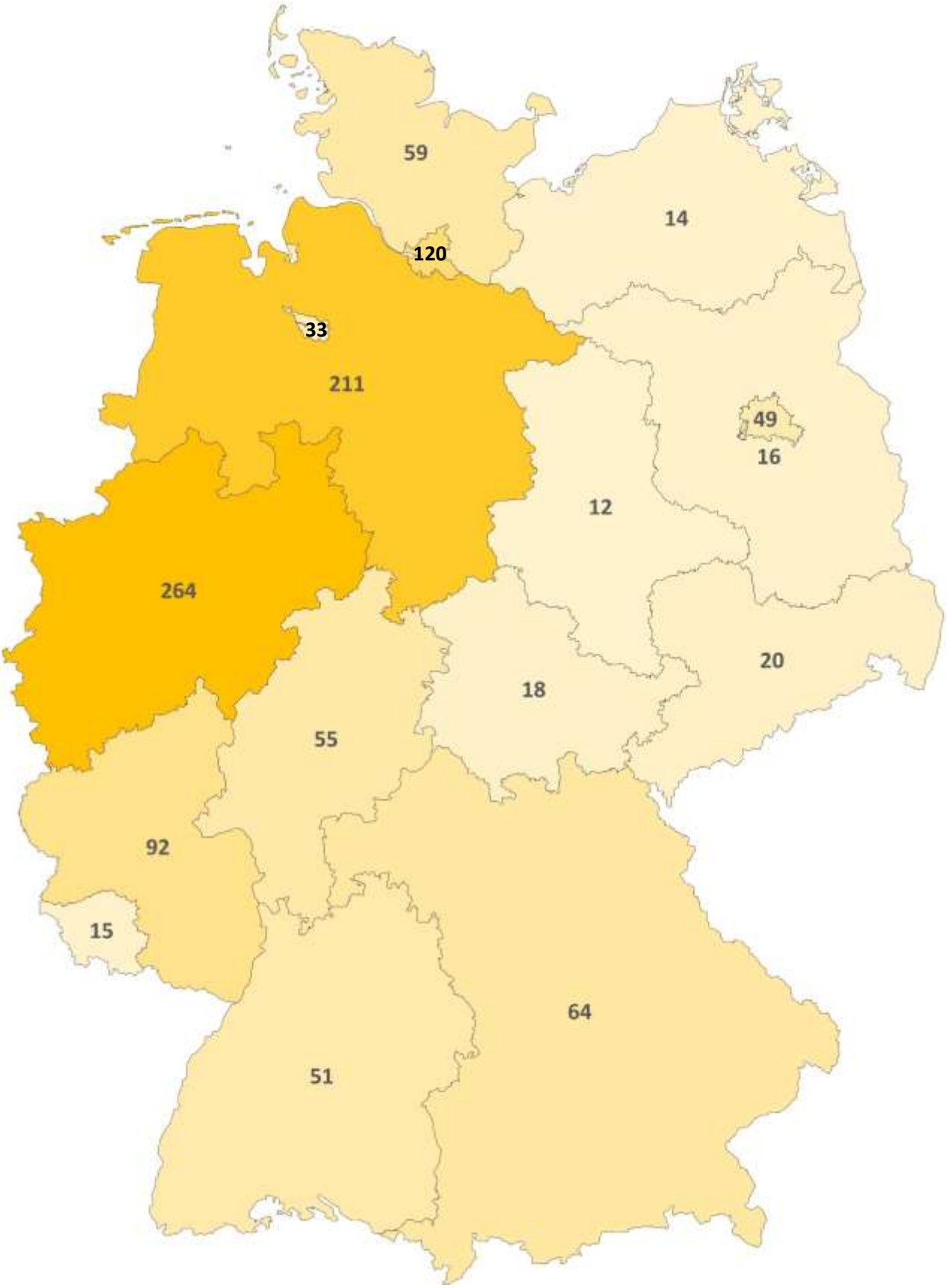
Nun ist der Terminkalender auf unserer Vereinswebseite allerdings nur eine kleine Auswahl der angebotenen Veranstaltungen, aber viele der von unseren Mitgliedern organisierten Läufe sind nur dort gelistet. Es ist damit eine wichtige Quelle.
Marathon.de, der DLV Kalender, der DUV Kalender, Planet-Marathon.de unseres Mitglieds Franz Schwengler sowie das Portal Race Result liefern zahlreiche weitere Ergebnisse. Im Laufe der Auswertung stößt man auf weitere Quellen von kleineren Veranstaltern, die über das Jahr doch eine größere Zahl an Läufen organisieren.

Meiner Meinung nach gibt es keine Gesamtübersicht (ich habe zumindest keine gefunden), wo man in Deutschland einen Zähler erlaufen kann, aber solch eine Übersicht wollte ich für diese Clubheftausgabe haben.
Zwei Hauptprobleme gibt es dabei. Zum einen verschwinden viele Termine aus den diversen Kalendern, wenn sie vorbei sind, zum anderen ist zu Jahresbeginn noch längst nicht alles ausgeschrieben und damit gelistet. Das führt zwangsläufig dazu, regelmäßig im Jahresverlauf die diversen Quellen zu durchforsten und neue Termine in der Auswertung nachzupflegen. Gleichzeitig habe ich auch wieder Termine entfernt, sofern mir bekannt wurde, dass eine ausgeschriebene Veranstaltung abgesagt wurde.

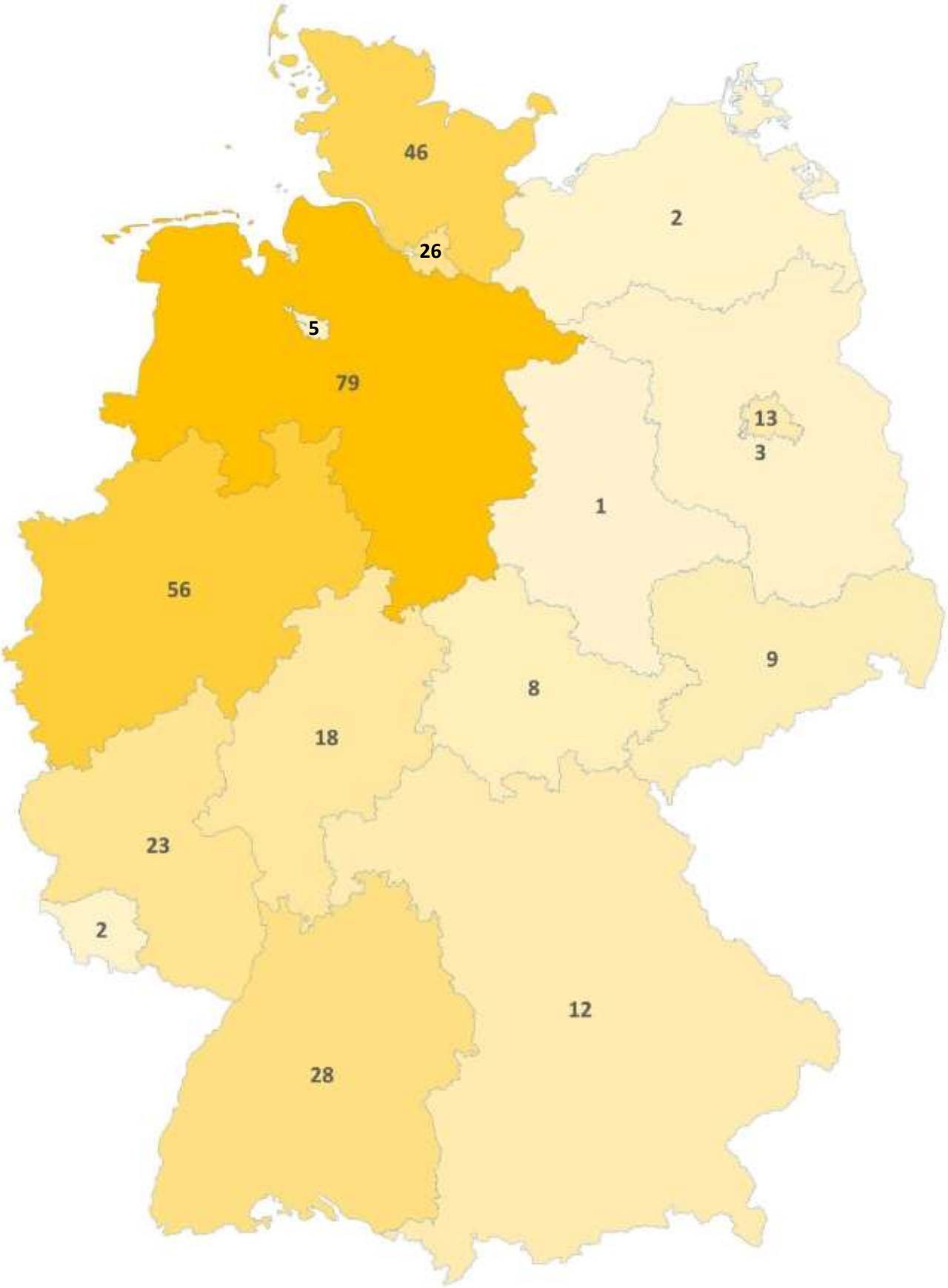
Wie viele Startmöglichkeiten würde ich finden? Am Ende (Stichtag 17.11.2019) sind es tatsächlich 1.093 geworden, weit mehr als ich erwartet hatte. Mir ist schon klar, dass diese Aufstellung nicht vollständig sein kann, da z.B. manche Veranstalter nur mit wenigen Tagen Vorlauf ausschreiben, aber ich denke dennoch, dass es eine repräsentative Anzahl ist, um die Verteilung auf die Bundesländer auszuwerten, auch wenn ich die nach dem Stichtag noch kurzfristig ausgeschrieben Läufe natürlich nicht mehr berücksichtigen konnte.

Auf den folgenden beiden Seiten findet Ihr die Zahlen je Bundesland. Je kräftiger die Farbe, um so mehr Veranstaltungen gibt es in dem Bundesland. Daneben als Vergleich unsere Mitgliederzahlen. Hier wurden nur die in Deutschland lebenden aktiven 331 Clubmitglieder berücksichtigt.

Die komplette Auswertung mit Auflistung aller Veranstaltungen findet Ihr bei den Statistiken im Downloadbereich unserer Webseite. Ich habe dort auch die Quellen angegeben, wo ich die Veranstaltung gefunden habe:
https://100-marathon-club.de/sites/default/files/inline-files/Deutschland_Marathons_2019.xls
Insgesamt eine enorme Fleißaufgabe, die ich nur einmal für dieses Clubheft auf mich genommen habe.



Verteilung der 1.093 Marathonläufe auf die 16 Bundesländer



Verteilung der Wohnorte der aktiven 331 Clubmitglieder auf die 16 Bundesländer

World Mega Marathon Ranking 300+ 2009 bis 2018

von Christoph Wenzel

Unser 100 Marathon Club erfasst die gelaufenen Marathon- und Ultramarathonläufe der Mitglieder, die ihre Läufe dem Statistiker melden. Darüber hinaus gab es immer wieder Listen der Läufe weiterer Vielläufer/innen. In der „Auswahlstatistik 400+“ unserer Statistikerin Sigrid Eichner zum 30.06.2009 war die Laufanzahl von 75 Aktiven aus aller Welt erfasst.
Der 100 Marathon Club Japan begann 2009 mit der Sammlung der Daten für ein „World Mega Marathon Ranking 300+“, dass inzwischen weltweit ein Ziel für die Vielläufer/innen geworden ist. Die Liste „WMMR 300+ No.1“ wurde noch nicht veröffentlicht, die „No.2“ zum 30.06.2009 war dann im Internet verfügbar. Daraus entstand die Homepage des 100 MC Japan. Die Daten von 167 Aktiven waren aber zu unterschiedlichen Stichtagen erfasst, Jahrgang und Alter fehlten noch.

Daher kontaktierte Shinichi Nose Anfang 2010 per E-Mail auf Englisch die Statistiker der anderen bekannten 100 Marathon Clubs. Sigrid Eichner erhielt am 2.3.2010 eine E-Mail von Shinichi mit der Bitte um Zusendung der Statistik des deutschen 100 MC vom 31.12.2009 für das WMMR 300+. Seitdem werden unsere Statistiken halbjährlich in das WMMR 300+ eingepflegt. Ab „No.3“ wurden alle „japanischen Listen“ über unsere 100MC-Homepage bekannt gegeben. Shinichi Nose ist ein jetzt 75-jähriger Vielläufer aus der Großstadt Fujisawa (Präfektur Kanagawa) mit 339 M/U am 31.12.2018. Er sammelt per E-Mail seit 2010 die Daten für den japanischen Statistiker.
10 Jahre WMMR 300+ gibt Anlass für eine statische Betrachtung der Entwicklung unseres Marathon-Viellauf-Sports. Zum Vergleich bieten sich die erste Liste mit einheitlichem Stichtag zum 31.12.2009 und die aktuelle letzte Liste zum 31.12.2018 an.
Die Rohdaten wurden wie folgt ergänzt: Liste 31.12.2009 mit damals teilweise noch nicht erfasstem Alter/Jahrgang; bei beiden Listen Altersangabe (in vollen Jahren) ggf. bei letzter Meldung oder bei „Stopp“ oder bei Tod. Bei beiden Listen mit Stichtag zum Jahresende wurde zur Ermittlung des mittleren Alters die Summe von Alter in vollen Jahren + 6 Monate ermittelt.

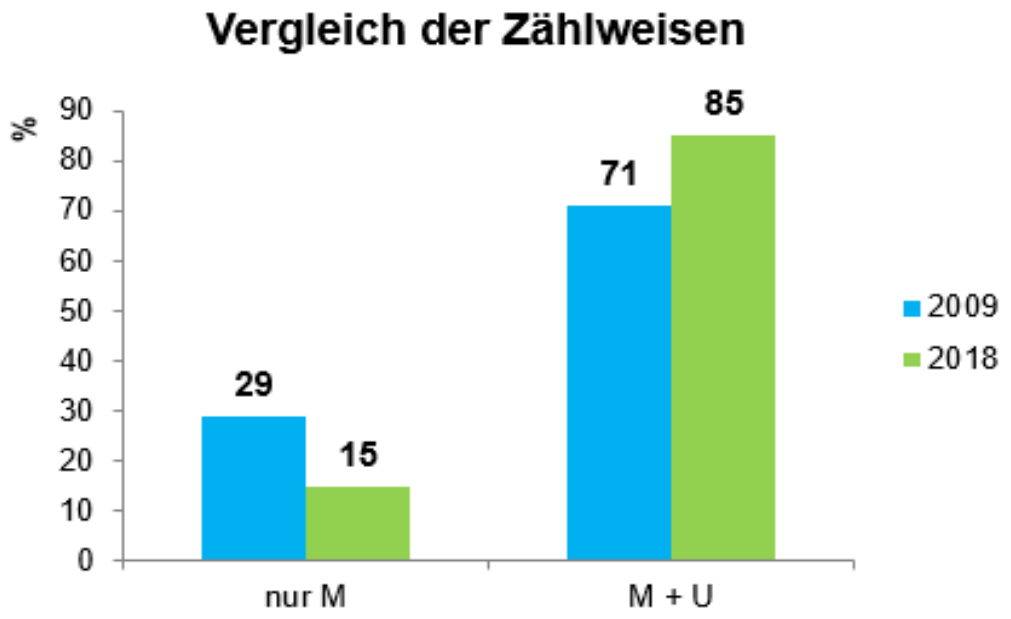


Abb. 1

Bei der Gründung unseres 100 Marathon Clubs 1999 war die Einigung auf das Zählen von Marathon- und Ultramarathonläufen als je einen Lauf schnell möglich. International war auch üblich, nur Marathonläufe ohne Ultra`s zu zählen.
2009 praktizierten das 29 % der gelisteten Aktiven: ältere Läufer/innen aus Japan und aus den USA. In der Liste zum 31.12.2018 enthält in Version 2.2 die Spalte Zählweise die Angaben zum Geschlecht,

die korrekte Spalte der Zählweise findet sich in Version 2.3 des WMMR 300 + auf der japanischen 100MC-Homepage. Demnach zählten 2018 nur noch 15 % der Aktiven ausschließlich ihre gelaufenen Marathonläufe: die Koreaner sowie ältere Läufer/innen aus Japan und den USA. 85% der Aktiven zählten neben Marathonläufen auch ihre Ultraläufe als je einen Lauf.

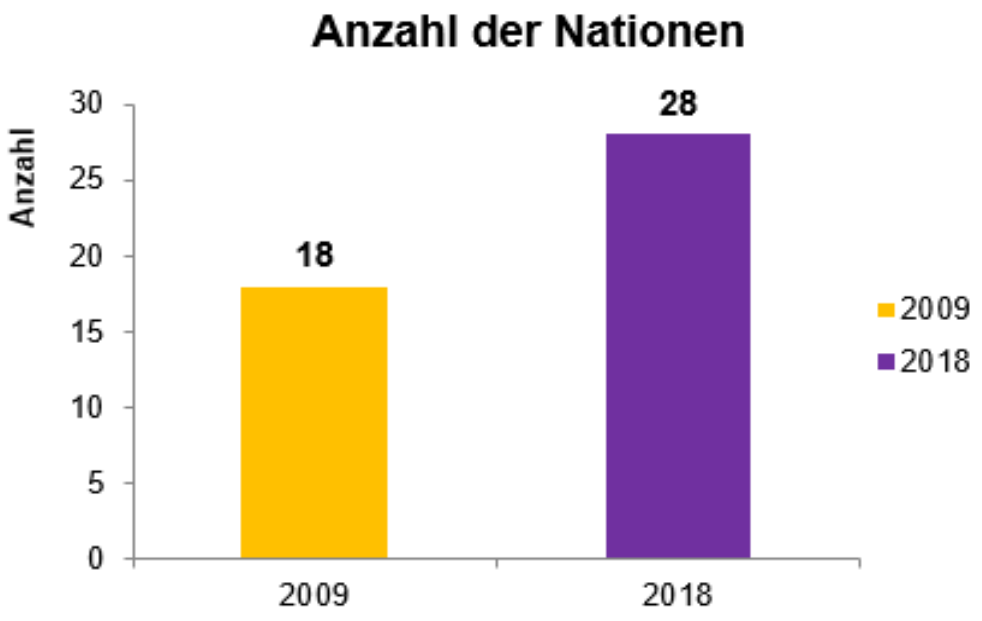


Abb. 2

Die Anzahl der erfassten Nationen stieg von 18 auf heute 28.

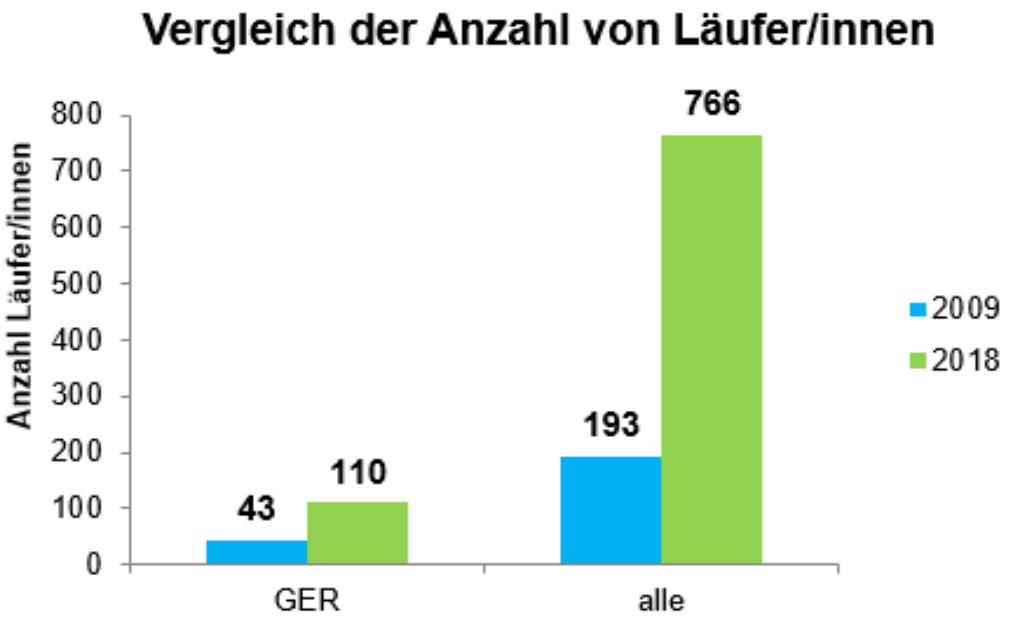


Abb. 3

2009 waren 43 Aktive aus Deutschland im WMMR 300+ erfasst, 2018 schon 110.
In der Gesamtstatistik des 100 Marathon Clubs Deutschland gab es zum 31.12.2009 Einträge von 245 Aktiven, zum 31.12.2018 Einträge von 345 Aktiven. Jeweils waren dabei auch ausländische Mitglieder des 100 MC Deutschland. Derzeit ist knapp ein Drittel unserer Mitglieder, die sich an der Statistik beteiligen, im WMMR 300+ gelistet.
Insgesamt waren 2009 im WMMR 300+ 193 Aktive und 2018 766 Aktive erfasst. Dort bleiben einmal erfasste Einträge meistens - sporthistorisch schön - auch nach Austritt aus dem 100 MC in der Liste erhalten. 2018 waren nur einzelne frühere Einträge gelöscht worden, die meisten Aktiven bleiben weltweit gern im WMMR 300+ gelistet.

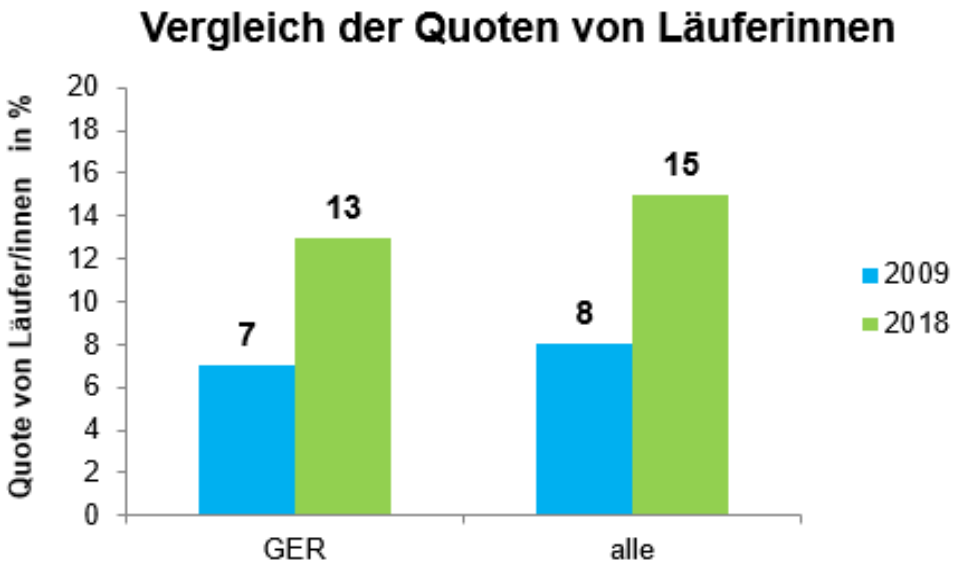


Abb. 4

Die Quoten der Läuferinnen verdoppelten sich zwischen 2009 und 2018. Die Quoten aus Deutschland sind jeweils etwas kleiner als bei allen Nationen.

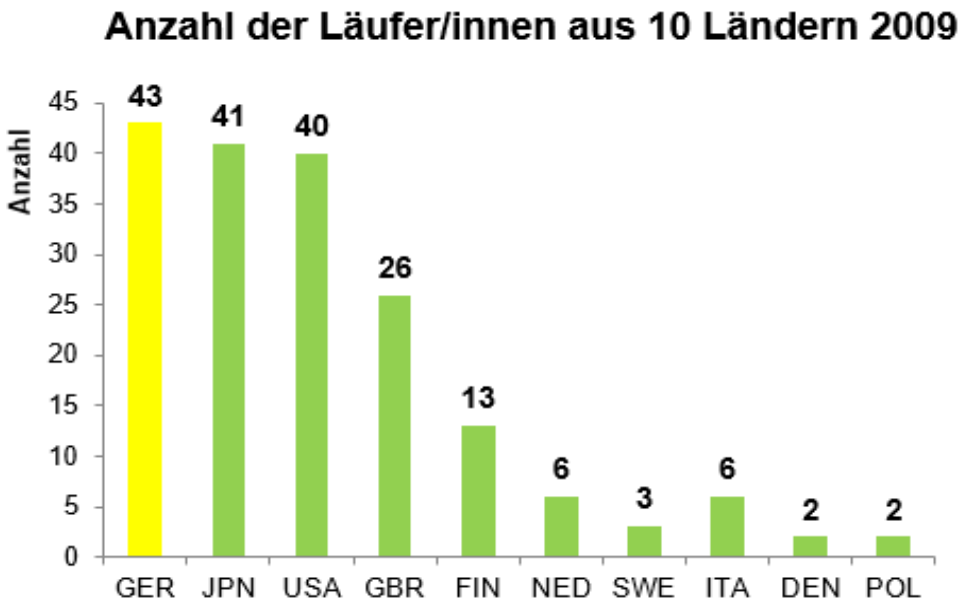


Abb. 5

Die meisten Aktiven 2009 kamen aus Deutschland, Japan und den USA, gefolgt von Großbritannien.

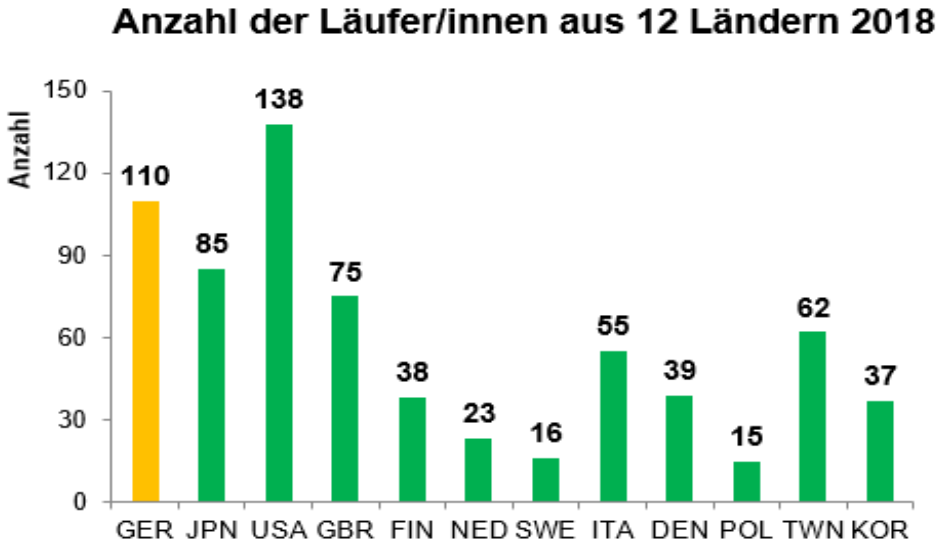


Abb. 6

2018 waren die meisten Einträge von Aktiven aus den USA, gefolgt von Deutschland, Japan und Großbritannien. Sechs weitere europäische Nationen weisen zwischen 15 und 55 Einträge auf. Hinzu gekommen sind viele Aktive aus Taiwan und Korea.

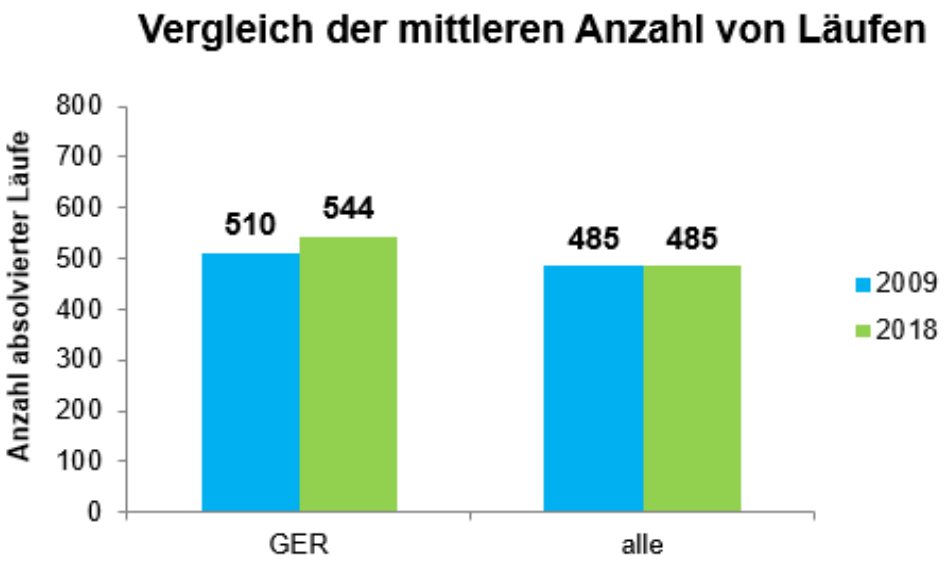


Abb. 7

Die mittlere Anzahl der absolvierten Läufe betrug für alle Nationen gleichbleibend 485. In Deutschland stieg die mittlere Laufanzahl von 510 auf 544.

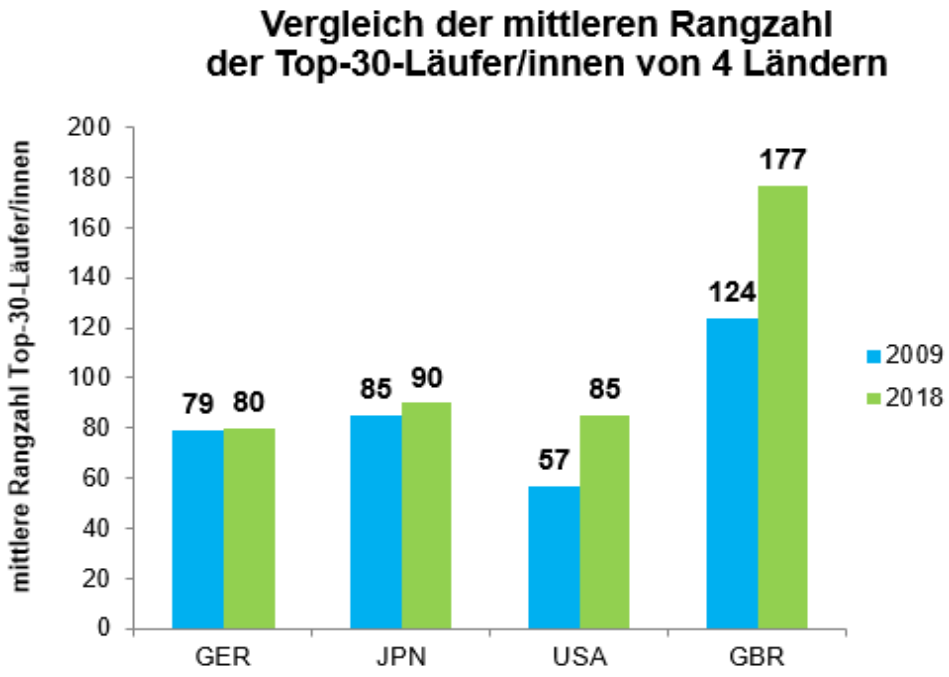


Abb. 8

Zum Vergleich der Nationen mit hohen Anzahlen von Vielläufer/innen wurde im WMMR 300+ die mittlere Rangzahl der Top-30-Läufer/innen errechnet. Für Großbritannien mit 26 Einträgen 2009 wurden – als fiktive Ergänzung der Liste mit 193 Einträgen – zusätzlich die Rangzahlen 194 bis 197 in die Mittelwertberechnung aufgenommen.
2009 standen in diesem Vergleich die Aktiven aus den USA vor Deutschland, Japan und Großbritannien.
2018 war die Nationen-Rangfolge Deutschland vor USA und Japan mit jeweils kleinen Abständen, dann Großbritannien.

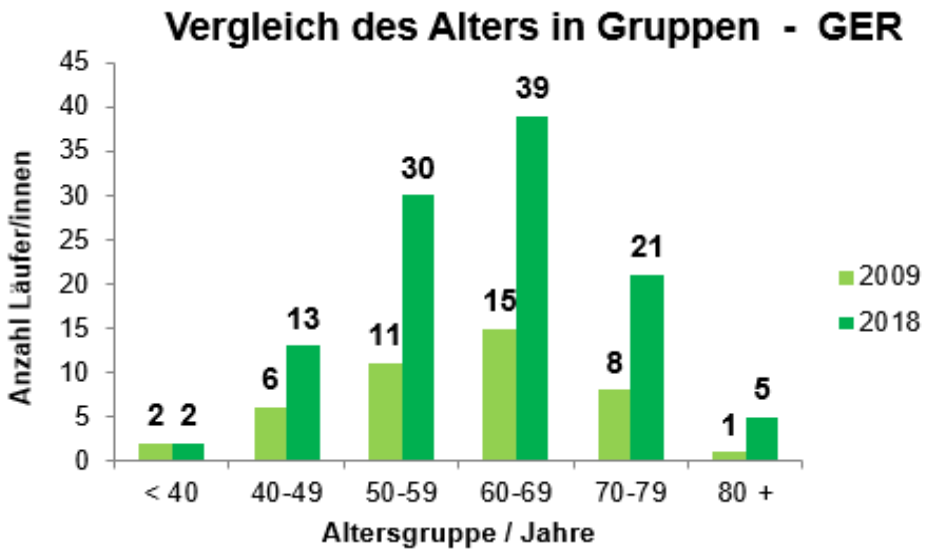


Abb. 9

Die meisten Aktiven aus Deutschland im WMMR 300+ sind 60 bis 69 Jahre alt.

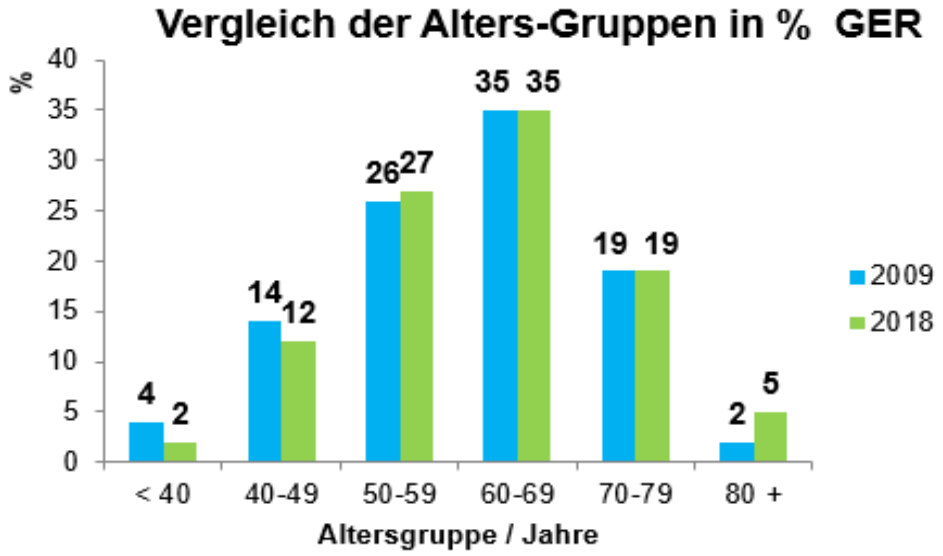


Abb. 10

Unverändert 2009 und 2018 sind 35 % der Aktiven aus Deutschland im Ranking 60 bis 69 Jahre alt, auch die Quoten der 50-59-Jährigen und der 70-79-Jährigen haben sich nicht verändert. Erfreulich ist die Steigerung der Quote von über 80-Jährigen von 2 auf 5 %. Im jungen Alter liegt der Fokus beim Laufen eher selten auf dem Sammeln von über 300 M/U-Läufen; die Quoten der jüngsten Altersgruppen sind von 2009 bis 2018 etwas gesunken.

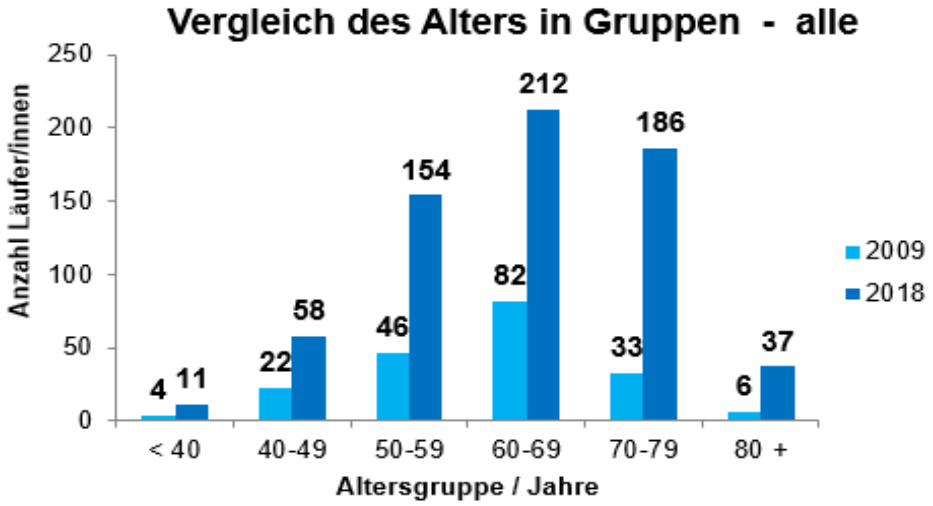


Abb. 11

Auch bei allen Nationen sind die meisten Aktiven zwischen 60 und 69 Jahre alt.
Insbesondere die Statistiker aus Japan und Deutschland verdeutlichen das Ausbleiben der Meldung neuer Läufe durch ein älteres letztes Aktualisierungsdatum oder (bei entsprechender Meldung) der Angabe des Laufstopps mit Datum.
In einigen anderen Statistiken wird die Laufanzahl mit neuem Datum fortgeschrieben, auch wenn kein neuer Lauf hinzukommt. Dann ist das Laufkarriere-Ende nur durch Listenvergleich erkennbar.

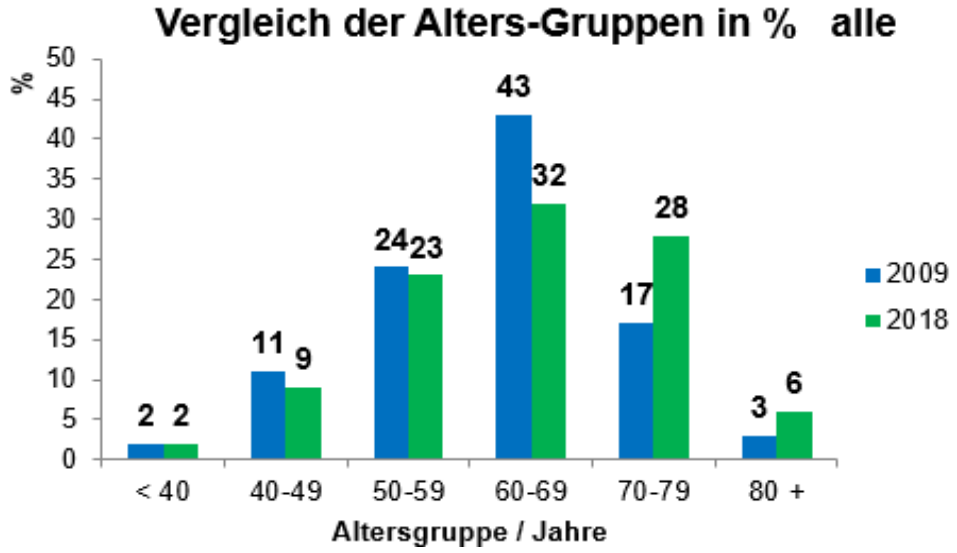


Abb. 12

Für alle Nationen bleiben die 60-69-Jährigen die größte Altersgruppe. 2018 gab es im Vergleich zu 2009 eine Verschiebung hin zu den älteren Aktiven im Alter zwischen 70 und über 80 Jahren.
Der Marathon-Lauf ist eine geeignete Sportart auch im Alter. Es ist zu wünschen, dass die Läufe mit Alters-gerechten Sollzeiten zunehmen, um unnötigen Zeitstress zu vermeiden.

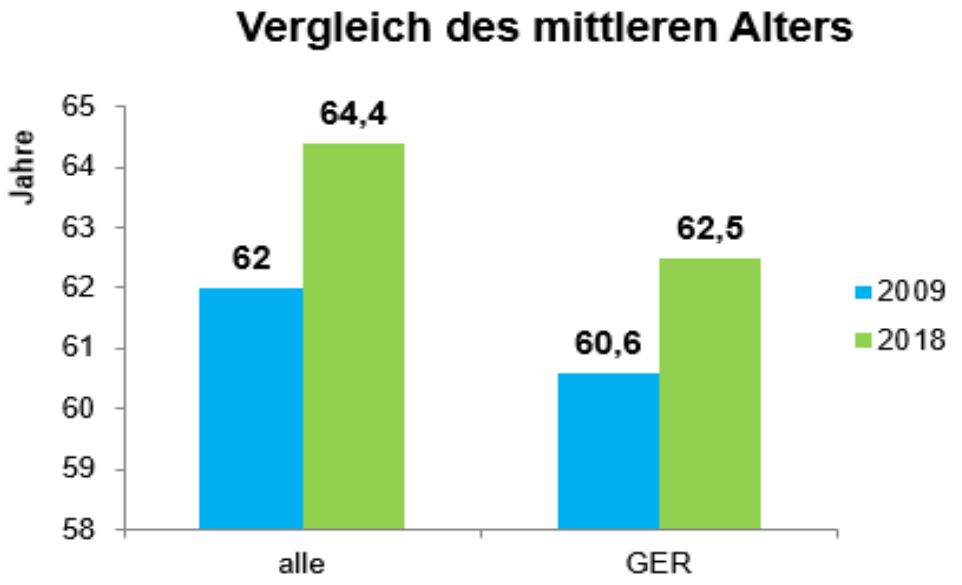


Abb. 13

Das mittlere Alter der im WMMR 300+ gelisteten Aktiven ist von 2009 bis 2018 bei allen Nationen um 2,4 Jahre und bei den deutschen Aktiven um 1,9 Jahre gestiegen.

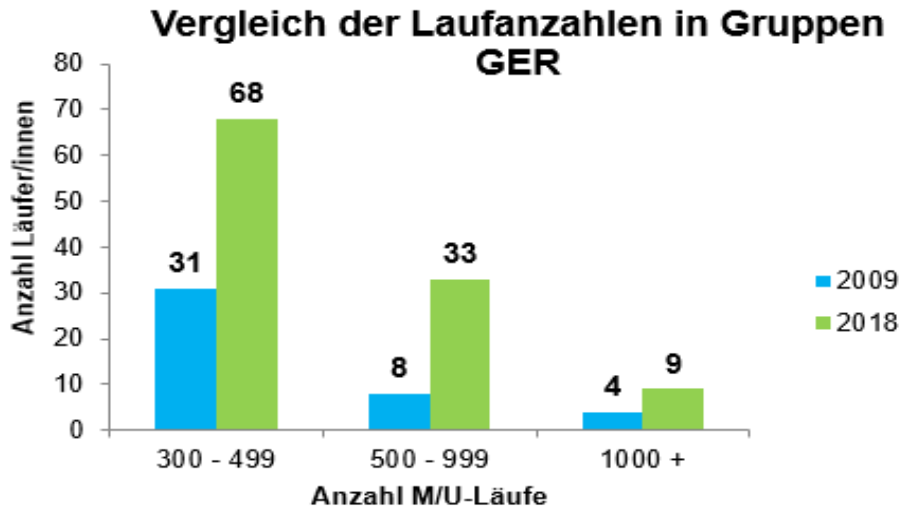


Abb. 14

2009 hatten 31 der 43 deutschen Aktiven zwischen 300 und 499 M/U-Läufe absolviert, 4 hatten 1000 oder mehr Läufe geschafft.
2018 gibt es 110 Deutsche im WMMR 300+, davon 33 mit 500-999 Läufen und 9 mit 1000 oder mehr M/U-Zählern.

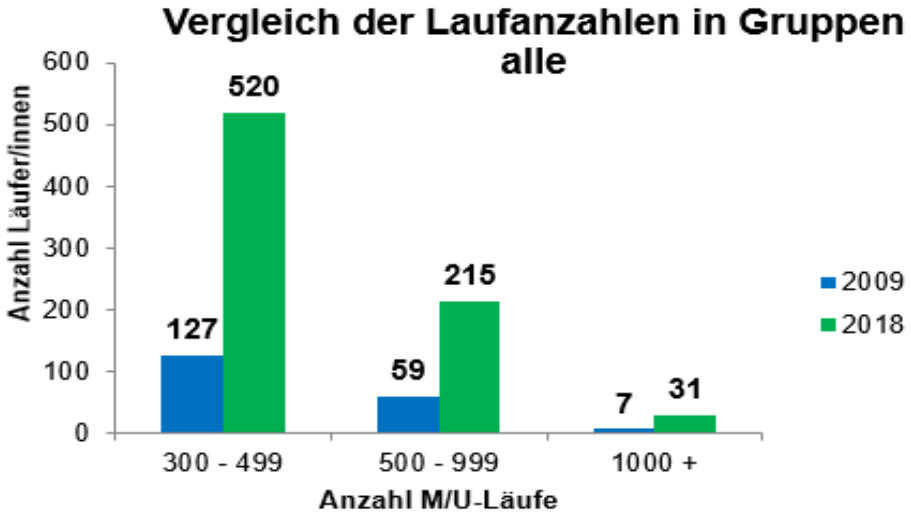


Abb. 15

Weltweit waren von 193 Einträgen 2009 schon 59 im Bereich von 500-999 M/U-Läufen, es gab 9 Aktive mit 1000 und mehr Zählern.
2018 waren von 766 Einträgen 215 zwischen 500 und 999 Läufen, derzeit haben 31 Läufer/innen über 1000 M/U-Läufe geschafft.

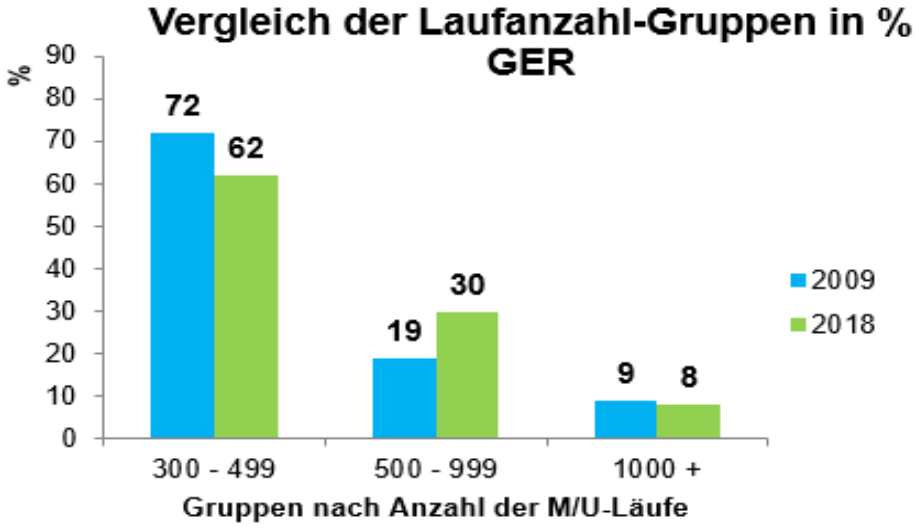


Abb. 16

Prozentual hat bei den deutschen Aktiven die Gruppe von 500-999 Läufen von 19 % 2009 auf 30 % 2018 zugenommen. Das Erreichen von 1000 Läufen bleibt mit unter 10 % sehr selten.

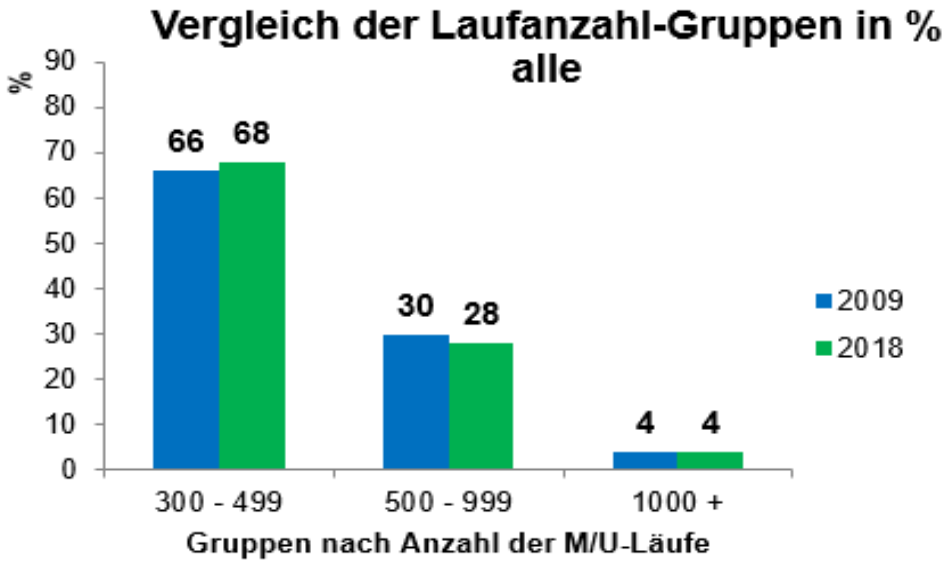


Abb. 17

Über alle Nationen hat sich der prozentuale Anteil der drei Laufanzahl-Gruppen im Vergleich zwischen 2009 und 2018 nicht verändert:
zwei Drittel der Einträge umfassen 300-499 Läufe, gut ein Viertel 500-999 Läufe, nur 4 % 1000 und mehr Läufe.
Das WMMR 300+ ist eine gute Laufmotivation und fördert die Freundschaft zu anderen Läufer/innen.
Wie finde ich die aktuelle Liste des World Mega Marathon Ranking?

http://www1.vecceed.ne.jp/~ageo/fullhyak/fullhyak.htm Homepage 100 Marathon Club Japan

2019年1月13日 第20回平塚早春マラソン大会

obere Reihe, 3. Button von links anklicken

メガマラソン通算完走数ランキング

Dec-31-2018-World Mega Marathon Ranking	full100 Mega Marathon Ranking

メガマラソンとはフルマラソン（42.195km）とフルマラソン以上の距離のウルトラマラソンの合計カウントです。

Zukünftiger Clubheftversand – erste Rückmeldungen

von Michael Weber

In der Ausgabe 100MC *aktuell* 2/2019 hatte ich über die geplanten drastischen Portoerhöhungen der Deutschen Post berichtet und Euch darum gebeten, mir bis zum Jahresende Vorschläge für den zukünftigen Clubheftversand zu machen.
Einige wenige Rückmeldungen haben mich bisher erreicht mit folgenden Vorschlägen:

5 * Clubheft weiterhin als gedrucktes Exemplar versenden
2 * Clubheft weiterhin als gedrucktes Exemplar versenden, gegen Erstattung des Portos
5 * ich benötige das Clubheft nicht als gedrucktes Exemplar, mir genügt die Webseite
1 * Clubheft gegen Erstattung des Portos versenden, wer das nicht möchte muss auf die Webseite

Wie Ihr seht, sind diese 13 Rückmeldungen noch nicht ausreichend, daraus eine Entscheidung abzuleiten, vor allem viel zu wenig, um beim Druck und Versand auf 300 Exemplare zu reduzieren.
Daher meine Bitte, mir bis zum Jahresende Eure Rückmeldung per E-Mail zuzusenden, um für die Clubhefte des kommenden Jahres eine vernünftige Lösung zu finden.

Neue 100 Marathon Clubs

100 Marathon Club Indonesien https://100marathonclub.id/
100 Marathon Club Schweiz https://www.100marathonclub.ch/

parkrun, die kleinere Variante, Läufe zu sammeln

von Michael Weber

Der 100 Marathon Club ist ja ein Verein der Vielläufer und das Sammeln von zählbaren Läufen hat dabei einen großen Stellenwert. Aber nicht nur das Sammeln von Marathons/Ultras ist unseren Mitgliedern wichtig, einige Sammeln die Marathons nach Anfangsbuchstaben, Ländern oder Kontinenten.

Eine ähnliche Sammelleidenschaft hat der parkrun ausgelöst.

Was ist parkrun?
Alles begann 2004 im Londoner Bushy Park, als sich dort an einem Samstagmorgen ein gutes Dutzend Läuferinnen und Läufer trafen, um gemeinsam fünf Kilometer zu laufen. Ein parkrun hat immer das gleiche Konzept: Jeden Samstag um neun Uhr morgens wird im Park gemeinsam ein 5-Kilometer Lauf absolviert. Über die Jahre hat sich der parkrun auch in andere Länder und Kontinente ausgebreitet. Auch in Deutschland gibt es inzwischen zahlreiche Standorte und ständig kommen neue hinzu (siehe Karte auf der nächsten Seite). Das weckt unsere Sammelleidenschaft und meiner Meinung nach ist das von der parkrun Organisation auch durchaus gewollt.

Die Teilnahmen sind kostenlos, da zahlreiche Sponsoren Geld dafür zur Verfügung stellen. In Großbritannien verschreiben sogar Ärzte die regelmäßige Teilnahme an parkruns, erstens damit die Patienten weg vom Sofa unter die Leute kommen und dort hoffentlich Freunde finden und zweitens, weil Bewegung gesund ist. So werden neben den Läuferinnen und Läufern durchaus auch Einsteiger und Walker angesprochen, wenngleich sich doch ein gewisser Wettkampfcharakter herausentwickelt hat. Jeder, der regelmäßig teilnimmt, registriert sich im Internet und druckt sich seinen persönlichen Barcode aus. Mit diesem persönlichen Barcode kann man weltweit teilnehmen. Im Ziel gibt es immer eine kleine Zielmarke, die ebenfalls einen Barcode enthält. Beides wird an Ort und Stelle per Smartphone App von einem Helfer gescannt und so den ebenfalls per Smartphone App genommenen Zeiten zugeordnet. Wenig später findet sich das Ergebnis im Internet und neben dem Ergebnis wird auch die Zahl der bereits gefinishten parkruns gelistet. Als weiteren Anreiz gibt es ein kostenloses Funktionsshirt (nur das Porto muss bezahlt werden), wenn 50, 100, 250 oder 500 parkruns erfolgreich beendet wurden. Auch die Helfer (Volunteers) erhalten ein Funktionsshirt, wenn sie mindestens 25 Mal mitgeholfen haben. Diese „Milestones“ werden neben der persönlichen Statistik in den Ergebnissen gelistet.

Da ich einen parkrun keine 5 Kilometer von zu Hause entfernt habe, versuche ich dort regelmäßig zu laufen. Ist ja auch ein gutes Training und bei 5 km macht man sich nicht so kaputt, um nicht am Sonntag einen Marathon in die Statistik zu bringen.
Wenn ich irgendwo auswärts bin, fällt natürlich vorher ein Blick auf die parkrun Karte und wenn dann einer in der Nähe ist, versuche ich diesen mitzunehmen, wie dieses Jahr am Tag unserer Mitgliederversammlung in Wallenhorst (Rubbenbruchsee parkrun) oder am Vortag des Elbtunnel Marathons (Alstervorland parkrun).
Hier in Deutschland sind die Teilnehmerzahlen noch gering, mitunter unter 20 Teilnehmern, aber zu bestimmten Anlässen, wie z.B. dem Berlin Marathon, zieht es auch viele Marathonis zu den parkruns. Über 700 fanden sich am 28.09. in Berlin zum parkrun ein. Online sind auch einige Statistiken abrufbar. Demnach führt die weltweite Rangliste ein Teilnehmer mit 747 parkruns an. Stolze 495 verschiedene Standorte listet der fleißigste parkrun Tourist (Stand 17.11.2019).

Neben den bestehenden orangefarbenen Standorten sind die neuen (blau) ab dem 30.11.2019 geplant. Sehr viele weitere potentielle Standorte haben bereits angefragt (rot).

Inhalt

Adressen 2
Mitgliederversammlung des 100MC am 07.03.2020 3
Berichte unserer Mitglieder 4
Wenn schon, dann richtig 4
Monschau Marathon 9
Kiew Marathon, Ukraine 10
Runde um Rutesheim 13
Presseberichte 15
Ein Denkmal wird lebendig 15
Er hat es schon wieder getan 16
Tom Köhler läuft im Bagno seinen 100. Marathon 17
Personalien 18
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe 18
Geburtstage 18
Jubiläen 19
Jana Bieler unsere neue Pressewartin 20
Neue Webseite 21
Öjendorfer See Marathon knackt die 100 23
Deutschland Marathons 2019 25
World Mega Marathon Ranking 300+ 2009 bis 2018 28
Zukünftiger Clubheftversand – erste Rückmeldungen 36
Neue 100 Marathon Clubs 36
parkrun, die kleinere Variante, Läufe zu sammeln 37
Inhalt 39
Impressum 39

Impressum

Veröffentlichung: “100MC *aktuell*“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck: WirmachenDruck Backnang
Auflage: 500 Exemplare
Nächstes Heft: “100MC *aktuell*“ 1/2020 erscheint ca. Ende März 2020
Redaktionsschluss: 10.03.2020
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

Jana und Micha Bieler sowie Claudia und Peer Cavaleiro (von links nach rechts) sind nicht nur leidenschaftliche Marathonsammler-Ehepaare, sondern auch Veranstalter und neuerdings verstärken Jana (Pressewartin) und Peer (Aufbau und Administration der neuen Vereinswebseite) unser Team.