“100MC *aktuell*“

Clubzeitung des 100MC – 3/2022

Jahreshauptversammlung am 1. April 23 in Hamburg

800. Marathon/Ultra Webmaster Peer Cavaleiro

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 11 A, 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

Beirat:

Pressewart, Newsletter Redakteurin Jana Bieler: E-Mail: 100mc.presse@gmail.com

Webmaster, Administrator Peer Cavaleiro: Hindenburgstr. 132, 41749 Viersen
Tel.: +49 176 22853963
E-Mail: spassamlaufen@gmail.com

Änderungsmeldungen:
Bitte folgende E-Mail-Adresse in CC aufnehmen: Mitgliederwesen@100-marathon-club.de

Titelfoto: Claudia und Peer Cavaleiro zum 800. M/U von Peer am 30.10.2022 in Süchteln
(Foto: Werner Kerkenbusch).
Foto auf der Rückseite: Jürgen Klopfer gratuliert Reinhold Krause zum 100. M/U am 11.09.2022 in Niedernhall
(Foto: privat).

Berichte unserer Mitglieder

Immer wieder schön in Süchteln

von Werner Kerkenbusch

Bei der Suche nach einem Marathon im Monat August frage ich bei Peer an, ob da was in Süchteln stattfindet. Tatsächlich gibt es die Möglichkeit, am 19.08.2022 hier die Marathonstrecke zu laufen. Also nichts wie hin.
Im Februar war ich zuletzt dort und konnte am 250sten Jubiläumslauf teilnehmen. Jetzt gibt es den Süchtelner-Höhen-Prof.-Marathon bereits in der 268sten Auflage.
Inge und Christiane konnte ich überreden, mitzukommen. Sie haben sich davon überzeugt, dass in der Süchtelner Innenstadt schon früh am Samstagmorgen ein Bäcker ein Frühstück anbietet. Da können sie gut die Wartezeit abkürzen.

Also fahren wir früh am Samstagmorgen Richtung Süchteln los und erreichen problemlos unseren Parkplatz am Nachtigallenwäldchen. Sofort begegnen wir Kerstin Fuhrmann, welche bereits in die zweite Runde läuft. Sie ist schon um 7 Uhr gestartet. Claudia, Peer und Markus sind noch länger unterwegs. Da war es noch stockdunkel und geregnet hat es auch noch.
Wir sind zwar auch schon seit 5:30 Uhr auf den Beinen, aber dagegen sind wir die reinsten Langschläfer.

Das Wetter ist schwülwarm

Die ganze Woche war es mit über 30 Grad richtig Sommer. Nun hat es über Nacht mit dem Regen etwas abgekühlt, doch bei 20 Grad ist es immer noch schwülwarm.
Ich deponiere meine Wechselkleidung in der Marathongarage, zahle meine Stargebühr und bin dann startklar. Inge und Christiane machen ein Startfoto, auf dem ich aber allein zu sehen bin, dann geht es um 7:45 Uhr auch für mich auf den Weg.

Markus Szarvas, Claudia und Peer Cavaleiro (Fotos: Werner Kerkenbusch)

Die Strecke kenne ich bestens, bin ich doch schon heute zum 31. Mal hier dabei. Hoch geht es zur Irmgardiskapelle und zum Wasserhebewerk. Vorbei an der Hundewiese in den Wald hinein.
Schon bald kommen mir Claudia, Peer und Markus entgegen. Sie haben einen Regenschirm dabei, denn es hat bis 7 Uhr teils heftig geregnet. Am letzten Wochenende waren Claudia und Peer beim 100 Meilen Mauerweglauf in Berlin dabei. Auch dort gab es Regenschauer in der Nacht, welche Socken und Schuhe nass werden ließen. An den aufgeweichten Füßen gab es dann Blasen, welche den Lauf zur Tortour machten. Trotzdem haben die Beiden für das heutige Wochenende schon wieder einen Doppeldecker geplant. Ich kann das nur bewundern und bestaunen. Alle drei sind trotz der widrigen Umstände bestens gelaunt und freuen sich, mich mal wiederzusehen.
Der Regen hat nun aufgehört. Bis auf eine Pfütze ist der Boden nur feucht, aber der Regen verbreitet eine etwas unangenehme Schwüle. Doch für den Monat August sind die Laufbedingungen gut.

Erste Runde ist geschafft

Bald habe ich die erste Runde geschafft und mache meinen Strich in der Teilnehmerliste. Bei insgesamt 5 Teilnehmern ist uns heute allen ein Podiumsplatz sicher.
Inge und Christiane sind mit mir zufrieden und verabschieden sich Richtung Innenstadt. Laut Google braucht man für den Fußweg 12 Minuten. Da lohnt sich kein Auto, denn für die Parkplatzsuche braucht man schon länger.

Kerstin siegt souverän

Auf der Begegnungsstrecke treffe ich wieder meine Mitläufer. Allen geht es gut und wir grüßen uns freundlich. Während die Frühstarter schon in der letzten Runde sind, leistet mir Kerstin noch ein wenig Gesellschaft. Auch sie war in Berlin dabei und hat mit 24 Stunden eine Superleistung abgeliefert. Trotzdem ist sie heute wieder am Start und wird mit 5:11 den Lauf souverän gewinnen.
In der vierten Runde sind Inge und Christiane von ihrem Stadtbummel zurück und wandern nun ein wenig die Strecke ab. Sie fragen, ob ich Verpflegung brauche, aber angesichts der üppigen Verpflegung in der Garage bleibt kein Wunsch offen. Nach der sechsten Runde ist nur noch eine kleine Ausgleichsrunde zu laufen. Nach 1,5 km kann ich am Wendepunkt wieder zurücklaufen und erreiche dann nach 6:04:37 das Ziel.
Nun beglückwünschen mich Inge und Christiane zum 196sten Marathonzieleinlauf. Ich gönne mir zwei Flaschen alkoholfreies Bier und wir gedenken Horst Preisler, an dessen Tod ein Foto an der Wand erinnert. Wir haben ihn öfters bei Veranstaltungen getroffen und als prima Sportler und Menschen kennengelernt.

Nachdem ich meine Urkunde und ein schönes Geschenkpaket mitnehmen darf, machen wir uns zufrieden auf den Rückweg. Wie immer war es wieder schön, in Süchteln zu laufen.

Megamarsch 100 Kilometer in Stuttgart 10.+11.09.

von Michael Weber

Am Mittwoch bin ich bei dem von mir im Juni 2020 ins Leben gerufenen Marathon Ostfildern gelaufen. Wir waren nur drei Teilnehmer, so wenige wie nie, aber das reicht ja aus, um in der 100MC Statistik gewertet zu werden. Heute ist parkrun Samstag. Erstmals seit dem 13.08. bin ich wieder auf meiner Heimstrecke im Kräherwald. Zunächst hatte mich Mitte August eine Corona Infektion in die Isolation gezwungen, dann war ich bei den Deutschen Mehrkampf-Meisterschaften in Bernhausen als Starter für die Läufe eingeteilt und schließlich galt es, am ersten September-Wochenende die verschiedenen Strecken beim Einstein Marathon in Ulm zu vermessen. Nahe am Ulmer Messegelände liegt der Start für den Marathon und Halbmarathon sowie die Eichstrecke zur Kalibrierung des Jones-Counters. Auch die Strecke vom Friedrichsau parkrun liegt nur wenige Meter entfernt. Diese Gelegenheit ließ ich mir natürlich nicht entgehen, lief dort bevor die Vermessung begann und wurde unerwartet Drittschnellster unter 18 Teilnehmenden mit der besten 5 km Zeit, die ich in diesem Jahr erreicht hatte (26:02 Minuten).

Vom Kräherwald parkrun hatten sich in der Zwischenzeit fünf regelmäßige Teilnehmer für den 100 km Megamarsch in Stuttgart angemeldet. Sie wollen gemeinsam als parkrun-Gruppe marschieren. Startzeit heute um 13:15 Uhr. „Michael, mach doch mit, Du hast ja Erfahrung und kannst uns gut unterstützen“ meint Sabine noch vor dem Start des parkruns. „Nein, das tue ich mir nicht mehr an“ ist meine spontane Antwort. 2019 hatte ich mir bei einem 24h Lauf, den ich größtenteils marschierte, eine schmerzhafte Schienbeinentzündung eingefangen, die sich dann einige Wochen später beim Megamarsch, zum Glück erst nach km 90, wieder meldete. Außerdem habe ich inzwischen Arthrose im rechten Knie und dieselbe 100 km Strecke ein zweites Mal zu marschieren, motiviert mich auch nicht gerade. „Michael, es gibt eine ganz neue Strecke. Es geht durch den Rosensteinpark, über den Wartberg in den Killesberg, dann in den Kräherwald und später auch noch auf die Fildern und nach Esslingen“. Nicht uninteressant, denn die Parks sind ja die Hausstrecken meiner täglichen 5 km Läufe und dazu geht es über parkrun Strecken im Rosensteinpark, Kräherwald und Neckarufer Esslingen und vielleicht ja auch über Teile vom Marathon Ostfildern. Mein Interesse war plötzlich geweckt.

Um 10:30 Uhr komme ich vom parkrun zurück nach Hause und fange an, das nötige Equipment zusammenzusuchen. Was ist mit meinen stabilen Gore-Tex-Laufschuhen, die ich letztes Mal beim Megamarsch getragen hatte? Sie sehen noch gut aus, die kann ich nehmen. Meine Gamaschen (um Steinchen in den Schuhen zu vermeiden) passen da sehr gut drauf. Schnell Taschenlampe und Stirnlampe gesucht und gefunden, dazu den kleinen Rucksack, den ich ja seinerzeit extra für den Megamarsch gekauft hatte. Auch Batterien habe ich noch vorrätig. Dann noch ein wenig Wasser, Handschuhe und Mütze sowie Shirt, Lauftight und Socken zum Wechseln. Schnell ist der Rucksack gepackt und natürlich nicht zu vergessen, der Wanderpass, den man beim Start und später im Ziel abstempeln lassen kann, um die Teilnahme zu dokumentieren. Die Anmeldung zum Megamarsch ist online noch möglich bis 12:00 Uhr. Schnell melde ich mich an, auch wenn der „Spaß“ 75 Euro kostet. Dann noch ein kleines Mittagessen und schon mache ich mich auf den Weg zum Mercedes-Benz-Museum gegenüber vom Daimlerstadion in Bad Cannstatt. Ich treffe meine parkrun Mitstreiter und unsere Helferin Manuela macht hier den Checkin. Hey, bin ich hier beim parkrun oder beim Megamarsch?
Etwas verspätet, genau um 13:20 Uhr, wird unsere Startgruppe auf den langen Weg geschickt. Morgen zur selben Uhrzeit wollen wir allerspätestens wieder zurück sein. Im Wetterbericht war auch von Regen die Rede, aber es ist trocken und angenehm warm am Start. In Ulm hatte mir der Streckenverantwortliche bei der Vermessung eine Regenjacke geschenkt. Nicht ganz uneigennützig, denn schon in Ulm leistete diese gute Dienste und ich war sehr angetan von diesem Teil, denn ich hatte bei der Vermessung darunter nicht geschwitzt, wie ich es sonst bei Regenjacken kenne. Auf alle Fälle habe ich diese Jacke auch im Rucksack dabei.

parkrun-Gruppe vor dem Megamarsch **(Foto: privat)**

Nach rund drei Kilometern sind wir schon im Rosensteinpark und laufen auf der parkrun Strecke an der Wilhelma vorbei. Vom Parkweg aus kann man einige Freigehege und die Tiere sehen. Wenig später erreichen wir das Wartberggelände und werden von 100MC Mitglied Gunther Zeller angefeuert. Gunther war heute Vormittag Streckenposten beim parkrun und wäre sicher gerne auch mitmarschiert, aber ein unglücklicher Sturz beim Trailmarathon in Herrenberg setzte ihn für längere Zeit außer Gefecht bezüglich langer Läufe.

Dann zieht sich der Weg hinauf in den Killesberg und weiter in den Kräherwald. Nach einem kurzen Abschnitt auf unserer parkrun Heimstrecke marschieren wir weiter nach Botnang. Tendenziell ging es bisher fast nur bergauf. Jetzt geht endlich auch mal runter, aber es folgt prompt ein längerer Anstieg. Wellig geht es nun teilweise auf schmalen Trailabschnitten durch den Wald.

Dummerweise hat Regen eingesetzt, der dort den Untergrund rutschig macht. Aber wir kommen sturzfrei auch über solche Passagen und erreichen bei km 19,5 den ersten Verpflegungspunkt beim SV Heslach, wo uns Melanie vom parkrun als Helferin begrüßt. Parkrun scheint überall zu sein! Von der Verpflegung hatte ich durch meine Erfahrungen aus 2018 (50 km) und 2019 (100 km) nicht viel erwartet. Immerhin bekommen wir alkoholfreies Bier, Wasser, sogar Cola und Kaffee. Es gibt auch Tee, aber nur in den kleinen Teebeuteln, die man dann erst im heißen Wasser ziehen lassen muss. Nicht gerade ideal, wenn es schnell gehen soll. Es werden auch Müsli-Riegel, Äpfel und Bananen gereicht, auch saure Gurken. Erdnüsse werden in kleinen Bechern angeboten. Nicht ideal zum Mitnehmen für unterwegs. Nach einigen Minuten bin ich versorgt, aber wir wollen ja in der Gruppe bleiben. Meine Mitstreiter inspizieren ihre Füße, merken schon erste Schmerzstellen. Dann noch schnell zur Toilette. Die Zeit vergeht wie im Flug. „Hey, es wird Zeit, wir müssen weiter“, signalisiere ich durchaus ernst gemeint. Wir bleiben gut gelaunt. Laura hat mit Steinchen in ihren Schuhen zu kämpfen, bleibt alle paar Kilometer kurz stehen, um die Steinchen aus den Schuhen zu entfernen. Geduldig warten wir anderen. Agnieszka hat ein Auge auf die Uhr. Wir brauchen uns keine Sorgen zu machen, liegen sehr gut in der Zeit und haben ein Polster. Wir marschieren so vor uns hin. Wo sind wir inzwischen? Durch meine spontane Teilnahme hatte ich ja keine Zeit, mir die Strecke vorher anzuschauen. Wir erreichen Birkach. Im Hintergrund erkenne ich die Straße, die vom Fernsehturm zum Flughafen führt. Jetzt weiß ich also, wo wir gerade sind. Wir sehen bald auch Flugzeuge im Anflug auf den Flughafen und erreichen über Kemnat schließlich das Körschtal in Scharnhausen. Das kenne ich ja von den Marathons in Ostfildern und tatsächlich marschieren wir mehrere Abschnitte

parkrun-Gruppe in den Wäldern um Stuttgart (Foto: © sportograf.com)

dieser Laufstrecke. Inzwischen ist es dunkel geworden. Nach der Parksiedlung kommt endlich bei km 44 der 2. Verpflegungspunkt. Hier begrüßen uns Raluca und Georg vom parkrun. Sie sind keine offiziellen Helfer, aber extra dorthin gekommen, um uns aufzumuntern. Zum Glück haben sie auch ein paar Leckereien für uns dabei, denn die Verpflegung ist hier nur sehr dürftig. Vieles ist bereits vergriffen. So etwas sollte eigentlich nicht passieren. Wir verweilen hier etwas länger, Sabine hat leichte Kreislaufprobleme, aber bald fühlt sie sich wieder wohl und wir können gemeinsam unsere noch weite Reise fortsetzen. Wir erreichen km 50 und der liegt in Nellingen auf der Marathon Ostfildern Strecke. Da fühle ich mich ja fast wie zu Hause! Nur Agnieszka und ich waren bisher am Stück solch eine Distanz zu Fuß unterwegs. Sabine war vor mehreren Jahren einen Marathon gelaufen. Schon als unsere Laufuhren die Marathon Distanz angezeigt hatten, war das für einige eine bis dahin nicht erreichte Entfernung. Werden wir alle durchhalten? Die Nacht zeigt so langsam die Grenzen auf. Berkheim und angrenzende Wälder. Die Strecke stellt uns jetzt vor keine großen Herausforderungen. Ich erkenne sogar einen Feuersalamander am Rande des Waldwegs. Dann taucht wie aus dem Nichts ein großer Parkplatz auf. VP 3 bei km 62 ist erreicht. Wir tanken unter Pavillons gemütlich sitzend auf. Es wird auch Linsensuppe angeboten. Ich esse eine kleine Portion, während es nun kurz kräftiger regnet. Dieser Schauer ist aber schnell vorbei. Laura hatte schon auf dem Weg dorthin für sich entschieden, hier auszusteigen.

Torbogen in Esslingen (Foto: © sportograf.com)

Eine Urkunde über die geschafften 62 km bekommt sie hier ausgehändigt. Sie lässt sich von hier abholen. Tino signalisiert uns, jetzt etwas langsamer marschieren zu wollen. Kleinere Wehwehchen zwingen ihn dazu. Übler Weise geht es direkt nach dem VP auf einem schmalen Trailpfad etwa einen Kilometer teilweise

rutschig und steil hinunter. Ohne Licht hat man hier ganz schlechte Karten. Aber wir sind ja gut ausgerüstet und meistern auch diesen Abschnitt sturzfrei. Aus der Sechser-Gruppe ist nun eine Vierergruppe geworden. Drei nette Damen begleiten mich. Mir geht es gut. Wir erreichen Sirnau. Im Vorfeld wurde eine whats app Gruppe „Kräherwald Ultras“ angelegt und Tino postet, dass er leider nicht mehr weiter kann. Schade. Es geht nun flach am Neckar entlang auf asphaltierten Wegen. Wir erreichen Esslingen und es geht dort über die parkrun Strecke. Dann sind wir direkt in der City. In der Altstadt geht es bei etwa km 68 sehr idyllisch durch einen Torbogen. Ein Teilnehmer mit Streckenkenntnis hatte schon kurz vor dem kurzen Anstieg nach Hohenheim gewarnt, dass das Schlimmste noch bevorsteht, so etwa bei km 70. Und dieser Abschnitt liegt nun vor uns. Es geht auf Kopfsteinpflaster kräftig nach oben in die Weinberge. Man hat von oben einen tollen Blick auf Esslingen, aber wir sind auch schon gezeichnet, jetzt, da es so langsam beginnt, hell zu werden. Rund 10 lange Kilometer geht es fast ausschließlich bergauf. Das macht uns noch langsamer, als nach diesen vielen Stunden ohnehin schon. Aber jetzt haben wir die Höhenmeter weitgehend geschafft. Wir sehnen den letzten VP herbei, aber bis dahin sind es nochmal 10 Kilometer. Er soll erst bei km 87 kommen. Tendenziell bergab auf asphaltierten Wegen kommen wir gut voran. Eine steile schmale Treppe durch die Weinberge stellt uns noch einmal auf eine größere Herausforderung, die wir aber auch meistern. Inzwischen hatte ich meine Mitstreiterinnen dazu überredet, uns am letzten VP nicht zu lange aufzuhalten, um für die restlichen Kilometer noch ein Polster in der Hinterhand zu haben. So machen wir es dann auch. Langsam wird es wärmer und machen die letzten Kilometer hart. Obwohl die Strecke nun einfach zu bewältigen ist, sind wir nun ausgezehrt und müde. Wir befinden uns jetzt auf einem Abschnitt der Neckarufer Marathon Strecke flach am Neckar entlang. Dann geht es ein kurzes Stück über den Wasen, um danach unspektakulär der Mercedes- und Benzstraße zu folgen. Die letzten Kilometer werden einzeln angezeigt, der letzte Kilometer gar in 100 Meter Abständen.

parkrun-Gruppe im Ziel **(Foto: © sportograf.com)**

Und dann sind wir zurück. Kaputt, aber glücklich erreichen wir nach genau 23:14:00 Stunden das Ziel und dürfen die Megamarsch Medaille in Empfang nehmen. Für mich gibt es noch eine weitere, sogar viel schönere. Ich werde als Lokalmatador geehrt für das dreimalige Finish in der selben Stadt. Die Mädels bearbeiten mich bereits, „nächstes Jahr sind wir doch wieder dabei?“
Nun schau’n mer mal.

Südamerika und Berlin
von Dirk Kahlmeyer

Dirk lief vom Ende der Welt über die Prachtstraße Avendia 9. Julio durch die Straßen von Berlin bis zum Brandenburger Tor. 3 Marathons in 16 Tagen!

Mit dem Flieger von Düsseldorf über Paris nach Rio de Janeiro. Das war das erste Ziel dieser Südamerikareise. Als erstes Beine auslaufen an der Copacabana, am Strand von Ipanema und Leblon unter den Augen von Christo am Zuckerhut und dem Maracana Stadion, was für eine traumhafte Kulisse!
Sehr schnell verging dieser Stopp in Rio de Janeiro und Dirk landete am Ende der Welt in Chile, Patagonien, Punta Arenas an der Magellanstraße - wow! Mit dem Bus ging es nun weiter ins Basislager nach Puerto Natales, von wo aus viele Ausflüge zum Lago Grey bzw. zum bekanntesten Nationalpark in Chile, dem Torres del Paine - Türme des blauen Himmels - ihren Ausgang suchen.
Marathonmesse klein und fein, sehr familiär, die im Hotel Remota Patagonien Lodge stattfand.

10. September, Marathontag! Traumhaft - am Grey Gletscher und der von seinen abbrechenden Eisbergen bedeckte Lago Grey - im Torres del Paine - was für eine atemberaubende Natur!

(Fotos: privat)

Um 10:00 Uhr starteten ca. 200 Marathonläufer zum 10. Patagonien International Marathon 2022 durch den Torres del Paine. Die Landschaft ist abwechslungsreich. Es gibt große vergletscherte Bereiche, hohe Berge, wo die Bergkuppen mit Schnee bedeckt sind und sich an den Hängen allerorts Gletscher gebildet haben. Viele türkis, blau und schlammfarbene Seen und immer wir, wir Läufer sind mittendrin und werden immer wieder bestaunt von den Guanakos - Lamas, was für eine Freude! Die unterschiedlichsten Momente.An diesem wunderschönen Tag ist das Glück mit der Sonne. Sie leuchtete uns die Natur immer wieder besonders aus - was für eine Ruhe, was für eine Farbenpracht, alle Sinnesorgane waren im Einklang - Gänsehaut!

Auch die schöne Atmosphäre an den Verpflegungsstellen bzw. unter uns Läufern war sehr hoch, wir unterstützen einander und hatten eine große Portion Spaß. Das Wahrzeichen im Torres del Pain sind die drei nadelartigen Granitberge, von denen der höchste 2850 Meter erreicht, genau dort in unmittelbarer Nähe ist wie immer der Zieleinlauf.

Fazit, eine sehr schöne familiäre Organisation, ein sehr schöner Austausch unter uns Läufern, was für eine Schönheit - der Torres del Pain - am Ende der Welt und wir Läufer - im Mittelpunkt - aus allen Ländern dieser Welt!
Dirk Kahlmeyer vom 100 Marathon Club erreicht nach 5:21:39 auf Platz 78/62 sehr glücklich das Ziel. Spektakulär, dankbar, Platz 11 Male in der Altersklasse.

Immer weiter, immer weiter, über Santiago de Chile mit Jungfrau Maria, Stadtbesichtigung, Hard Rock Café ging es nun in Richtung Prachtstraße Avendia 9 de Julio, Buenos Aires. 2015 wurde die Idee geboren - ich komme gerne zurück und möchte mal in Buenos Aires auf der Prachtstraße Avendia 9 de Julio über die breiteste Straße der Welt, 140 Meter breit, laufen und mit einem Lächeln am Obelisken vorbei - den Buenos Aires Marathon.
Mit ihrem Namen erinnert sie an den Tag der Unabhängigkeit Argentiniens, 9.07.1816. Buenos Aires liegt am Rio de la Plata und ist eine interessante Stadt mit einigen Sehenswürdigkeiten. Geprägt wurde die Stadt von Einwandern aus Europa, vorher

ein Geheimtipp, ist der Buenos Aires Marathon heute der größte Marathon Lateinamerikas - bei sehr guter Organisation.
18.09.2022, 7:00 Uhr. Der Buenos Aires Marathon wird mit der Nationalhymne gestartet – Gänsehaut. Start ist auf der Straße Avenida Figueroa Alcorta, in der Nähe des Stadions Monumental, wo Argentinien 1978 das erste Mal Fußball-Weltmeister wurde. Wir erinnern uns an Udo Jürgens, Buenos Dias Argentina! Meine Güte, 44 Jahre sind vergangen, wo ist die Zeit geblieben!!!
Was für ein Glücksgefühl, der Traum sollte wahr werden. Knapp 8000 Läufer starteten nun jetzt ihren persönlichen Tango auf den Straßen von Buenos Aires!

Der Rundkurs führte mich durch die Grünanlagen Palermos und dann weiter über die Avendia del Libertador in Richtung Microcentro und jetzt kam sie, die breiteste Straße der Welt, die Prachtstraße Avendia 9 de Julio mit und bis zum Obelisken: yeah, yeah, yeah, wow, wow, wow - Wahnsinn! Was für Momente in meinem Leben, die ich nie vergessen werde! Weiter durch die Stadtteile San Telmo und La Boca - Diego Maradona! Nach dem Stadtteil Puerto Madero ging es jetzt direkt am breitesten Fluss der Welt, dem Rio de la Plata entlang und zurück zum Ziel.
Fazit: traumhaft, wenn Träume in Erfüllung gehen!
Dirk Kahlmeyer vom 100 Marathon Club erreicht nach 3:54:40 Brutto auf Platz 2911/2495 sehr glücklich das Ziel, Traumhaft, dankbar, Platz 90 in der Altersklasse.
Was sagte damals der Geschichtslehrer: Hier liegt der Rio del la Plata…
Letzter Schultag, einmal mit dem Katamaran über den Rio del la Plata und mit einer sehr schönen Stadtführung/ Stadtbesichtigung in Uruguay/ Montevideo verabschiedete ich mich aus Südamerika.
Die Südamerikareise mit den unterschiedlichsten Begegnungen war wunderschön!!!
Danke, Südamerika!

Next stopp Berlin - der 48. Berlin Marathon.

25.09.2022, 9:15 Uhr, ich stehe zum 17. Mal auf der Straße des 17. Juni vor der Siegessäule in meinen Startblock. Sirius von The Alan Parsons Project wird gespielt, Gänsehaut, die Party wird für 40.000 Läufer gestartet, was für eine Stimmung!!!
Wie war das noch, durch die Straßen von Berlin bis zum Brandenburger Tor.

Fazit, Berlin ist Berlin, Organisation, Sehenswürdigkeiten, die Berliner Stimmung, Weltrekordlauf, Eliud Kipchoge, 2:01:09. Alles ist für mich eine außergewöhnliche Liebe! Danke Berlin.

Dirk Kahlmeyer vom 100 Marathon Club erreicht nach 3:44:27 auf Platz 11077/9117 sehr glücklich das Ziel. 3 Marathons in 16 Tagen, was für ein Abenteuer, dankbar, Platz 470 in der Altersklasse.

In jedem Bundesland einen Marathon … mit längerem Anlauf

von Urlich Tomaschewski

Erstmal einen Marathon erfolgreich finishen

Als ich mich Mitte der 90er Jahre vom Badminton verabschiedet habe, war nicht abzusehen, dass ich ein Marathonläufer werde. Meine Ehefrau animierte mich damals zur Teilnahme an einem Lauftreff. Sie selber war dort beim Nordic Walking mäßig aktiv und so konnten wir beide Sport gemeinsam ausüben. Das Laufen in der Gruppe gefiel mir. Bisher lief ich mehr für mich und nur kurze Strecken. Bald war mein Ehrgeiz geweckt und ich absolvierte mit einigen Läufern aus der Gruppe erste Wettkämpfe. Es begann mit 10 km und einige Zeit danach kam auch der Halbmarathon dazu. Das lief ganz ordentlich und es wuchs der Wunsch, einen Marathon zu finishen. Also wurde das Training darauf ausgelegt und längere Einheiten am Wochenende absolviert. Den Halbmarathon lief ich zu dieser Zeit in 1:40 Stunden. So gerüstet war am 30. Mai 1999 der große Tag. Beim Schönbuch Marathon stand ich an der Startlinie. Laufstrecke egal, da schau ich nicht drauf. Renneinteilung unnötig, bin ja gut vorbereitet. So rannte ich los. An der Wendemarke bei Halbmarathon mit 1:50 durchgebrettert. Lief alles toll und ich glaubte auch tatsächlich, dass es so weiterläuft. Es heißt: Ein Marathon beginnt bei Kilometer 30. Bei mir war es aber bereits bei Kilometer 25. Die Beine wurden schwer, der Magen rebellierte und es ging zu allem Übel leicht bergauf. Plötzlich tauchte ein Läufer neben mir auf, er war bei seiner Sonntagsrunde. Die verlief ein Stück auf der Marathonstrecke entlang. Er war total begeistert, dass ich einen Marathon laufe und war voll der guten Worte. Schön zu hören, aber ich fühlte mich total elend. Immerhin, es gelang ihm, mich abzulenken. Irgendwann verabschiedete er sich und ich quälte mich mit 4:08:45 ins Ziel. Das war mir eine Lehre und gleichzeitig Motivation. So wollte ich nicht mehr ins Ziel einlaufen. Ich hatte verstanden: Renneinteilung und Wissen über die Laufstrecke sind wichtig. Das Thema Ernährung hatte ich noch nicht auf dem Schirm. Das sollte noch mein persönliches Waterloo werden. Immerhin im Ziel angekommen und in Baden-Württemberg einen Marathon gelaufen.

Noch keinen Plan für 16 Bundesländer

Ich machte mir damals keine Gedanken darüber, in allen Bundesländern einen Marathon oder Ultra zu laufen. Stattdessen waren Eventcharakter und Streckenführung ausschlaggebend. Anfang August 1999 war mein zweiter Marathon. Monschau sollte es sein. Ein schöner Landschaftslauf und ich konnte das mit einem Besuch bei meinen Eltern verbinden. Ich hatte aus dem ersten Marathon meine Lehren gezogen und ging das Ganze nun verhaltener an. Bis auf die Ernährung. Es gab Bananen an den VP’s und ich stopfte die nur so in mich rein. Was rein geht, geht auch irgendwann wieder raus. Beim Laufen eher ungünstig. Immerhin kam ich besser gelaunt ins Ziel und meine 4:03:18 in Monschau war eine Verbesserung. Damit in Nordrhein-Westfalen gelaufen. Mein 6. Start war auch gleichzeitig der 3. Ultra. In Rodgau lief ich am 29.01.2000 die 50 km in 4:58:43. Immer schön eine 5 km Runde nach der anderen. Hier lief alles nach Plan. Jetzt war ich auch in Hessen gelaufen. Als nächstes am 18. März 2000 in Nürnberg und damit Bayern beim 6h Lauf 61,8 km abgespult. Im April war meine Frau als Begleitung mit in Sachsen zum Marathon in Leipzig. Der ist meiner Frau jedoch ungut in Erinnerung. Es war das erste heiße Wochenende im Jahr und beim Marathon gab es so gut wie keinen Schatten. Ich kam in 3:48:28 ins Ziel und muss schrecklich ausgesehen haben. Meine Frau weigerte sich daraufhin eine ganze Zeit, mich nochmals zu einem Marathon zu begleiten. Im Mai ging die Reise, aus bekannten Gründen alleine, nach Thüringen zum Rennsteiglauf. Dort hatte ich mich zum Marathon angemeldet, für den Ultra fühlte ich mich noch nicht genügend vorbereitet. Ich hatte vor, am Freitag früher Feierabend zu machen und direkt von der Firma aus loszufahren. Nun meldete sich kurzfristig der Technikvorstand von unserem Geschäftsbereich bei mir an. Es war ein kurzes Gespräch geplant, bei dem es um diverse Aktivitäten ging, welche ich in unserem Werk gerade umsetzte. Aus dem kurzen Besuch wurden 3 (!) Stunden. Damit nix mit frühzeitig anreisen. Als ich nun endlich ins Auto steigen konnte und losfuhr, gab es bei Nürnberg ein heftiges Unwetter. Starkregen und Schritttempo auf der Autobahn. Gegen 21:00 Uhr kam ich dann im reservierten Hotel in Neuhaus an. Zuvor hatte ich noch meine Startunterlagen abgeholt. Die Kloßparty dort war voll im

Gange, aber die Klöße alle. Im Hotel war kein Zimmer mehr frei. Nach längeren Telefonaten bekam ich endlich ein Zimmer in einem anderen Hotel. Die Küche dort war bereits geschlossen. Also ein schnelles Bier mit einem Energieriegel, den ich im Gepäck hatte als Mahlzeit. Erschöpft legte mich ins Bett, um am nächsten Tag einigermaßen ausgeruht zu sein. Der Marathon durch die Natur war ein schönes Erlebnis, mit 4:18:02 kam ich dann in Schmiedefeld ins Ziel. Im Folgejahr lief ich den langen Kanten. Nun waren 6 von 16 Bundesländern mit Marathon / Ultra erlaufen. 2001 beim Gutenberg Marathon in Mainz war Rheinland-Pfalz mein Gastgeber. Erst 2008 kam ein neues Bundesland dazu. Beim Hamburg Marathon am 27. April war ich bereits Mitglied im 100 Marathon Club. Im November 2011 in Bottrop waren die 100 Marathon / Ultra erreicht. In Hamburg kam ich in 3:41:25 glücklich ins Ziel. Erst 2010 kamen weitere Bundesländer hinzu. Im Juli, bei wiederum sehr hohen Temperaturen, lief ich in Bad Pyrmont, Niedersachsen. Nach 4:27:17 war diese Hitzeschlacht beendet. Einen wunderschönen Lauf, mit sehr tiefgreifenden Eindrücken hatte ich im Bundesland Berlin. Es war die Mauerweg Tour. An drei Tagen entlang der ehemaligen Grenze. Der Informationsabend über die Historie und den vielen traurigen Begebenheiten war für mich sehr erschütternd. Das Laufen am Folgetag machte den Kopf wieder frei. Nun waren 10 von 16 Bundesländern erlaufen. Aber ich hatte immer noch keinen Plan und auch nicht das Ziel in allen Bundesländern zu laufen.

So langsam wird das was

2013 ging es ins Saarland zum Saarschleife Marathon in Merzig. Den Marathon lief ich in 4:01:08, die Laufstrecke war nicht besonders eindrucksvoll. Allerdings verstehen die Menschen im Saarland gut zu leben. In unserem Hotel hatten wir eine vorzügliche Küche und ein ebenso gutes Menü. Kommissar Palü, den Genussmenschen vom Tatort, kann ich nun sehr gut verstehen. 2014 im Oktober lief ich einen Doppeldecker. Am Samstag in Niedersachsen (habe ich schon) den 6h-Lauf in Otterndorf. Am Sonntag dann den Marathon in Bremen und das war ein neuer Zähler für ein Bundesland. In Bremen gab man sich sehr spendabel und hatte für die 100 MC Mitglieder ein Büfett angerichtet. War für mich ideal nach meinem Ultra in Otterndorf. Den Marathon lief ich in 5:36:20, hatte etwas schwere Beine. 2015 bei einem weiteren Doppeldecker konnte ich dann zwei Bundesländer abschließen. Beim Sängerstadt Marathon im August 2015 in Finsterwalde, Brandenburg, spielten vor dem Start Schalmeien auf. Das war für mich ungewohnt und neu aber sehr angenehm. Der Lauf bekam damit eine sehr familiäre Note. Nach 4:23:57 war ich im Ziel und machte mich anschließend gleich auf dem Weg nach Halle zum Mitteldeutschen Marathon im Bundesland Sachsen-Anhalt. Die Laufstrecke mit Start in Spergau an der Jahrhunderthalle endete im Zentrum von Halle (Saale). Da war ich nach 4:46:01 im Ziel. Das blöde war, dass ich ungenügend vorbereitet war und den Rücktransfer nicht auf dem Radar hatte. Also nahm ich kurzentschlossen ein Taxi für die Rückfahrt. Dabei bekam ich gleich eine Lehrstunde über die Cleverness der Menschen in Sachsen-Anhalt. Es waren viele Straßen wegen dem Lauf gesperrt, aber die Taxifahrerin kannte alle Schleichwege und brachte mich ruck-zuck zu meinem Auto in Spergau. Der Zählerstand lag nun bei 14 von 16. Jetzt sollten auch die beiden fehlenden Bundesländer angegangen werden.

Ältere Hasen hoppeln langsamer zum Ziel

Es gab einige berufliche Veränderungen für mich und das Ziel, in allen 16 Bundesländern einen Marathon oder Ultra zu finishen, rückte in den Hintergrund. Zum 01.01.2020 nach 41 Berufsjahren im gleichen Unternehmen kam der Ruhestand und leider auch Corona. Das Dilemma kennen wir zu genüge, aber der 100 MC hat durch seine engagierten Clubmitglieder eine neue Dimension des Laufens geschaffen. Viele privat organisierte Läufe mit Rahmenstart gaben die Möglichkeit zum Marathon sammeln. Aber Reisen mit Übernachtung im Hotel war nur erschwert oder gar nicht möglich. Im August 2021 beim Deutschlandlauf konnte ich dann auf der 1. Etappe von Flensburg nach Kappeln endlich in Schleswig-Holstein laufen. Für die 63,3km benötigte ich 9:27:00, also nix mehr mit Spritzigkeit.

Das Finale

Es fehlte nur noch Mecklenburg-Vorpommern. Also den Laufkalender studiert, was es da so alles gibt. Bin ja mittlerweile nicht mehr so flott unterwegs. Also Marathon mit 5h Zielzeit geht nicht. Es

müssen schon 6h sein. Da war der Nachtmarathon in Rostock und der passte, dachte ich. Also erst mal angemeldet. Dann kam die Hiobsbotschaft meiner Frau. Eine gute Freundin wird 60 und hat zu einem Fest eingeladen. Der Termin überschnitt sich mit dem Rostock Marathon. Auch wenn es mir schwerfiel, da konnte ich nicht nein sagen. Also Rostock ade. Dann entdeckte ich den Rügenbrücken Marathon in Stralsund. Am 22. Oktober 2022 war es soweit, der finale Abschluss. Es war wunderschön dieser Lauf. Über die riesige Brücke hinüber nach Rügen. Dort auf kleinen Pfaden am Meer entlanggelaufen. Ein vollkommener Genuss. Zurück ging es über den alten Rügendamm in 5:00:28 ins Ziel. Geschafft! In jedem Bundesland einen Marathon oder Ultra gelaufen. Es war einfach wunderschön und sehr erlebnisreich. Zu guter Letzt - Meine persönliche Siegerehrung:

Gewonnen haben alle Bundesländer, egal wie häufig ich dort unterwegs war. (Foto: privat)

Hier nun die „Siegerliste“ der ersten drei.

Platz 1:	Baden-Württemberg	221 Marathons / Ultras
Platz 2:	Nordrhein-Westfalen	89 Marathons / Ultras
Platz 3:	Bayern	85 Marathons / Ultras

Presseberichte

82-Jährige hält ungewöhnlichen Rekord

Die Frau, die jeden fünften Tag einen Marathon läuft

T-Online am 25.09.2022 von Antje Hildebrandt

"Man muss es nur wollen": Sigrid Eichner in ihrer persönlichen "Hall of Fame"
(Quelle: Antje Hildebrandt)

Sie rannte vor einem Bären weg und bei 58 Grad durchs Death Valley. Keine andere Frau ist so viele Marathons gelaufen wie Sigrid Eichner. Wie macht sie das?

Medaillen, alles voller Medaillen. Wenn es etwas gibt, das begreifbar macht, warum es Marathon-Läufer gibt, die Sigrid Eichner wie eine Ikone verehren, dann ist das ein Blick in ihr Arbeitszimmer. Die Medaillen hängen dort dicht an dicht an einer Wand, Klassiker aus Metall zwischen fancy stuff aus den USA, wie einem Paar Flipflops aus Messing, ein Souvenir an den Marathon 2012 in Fort Lauderdale im US-Bundesstaat Florida.

Es sind so viele Auszeichnungen, dass die Wand dahinter komplett verschwindet. 978 Medaillen sind es insgesamt. Eichner, 82 Jahre alt, weiß das genau. Jede Medaille hat eine Nummer auf der Rückseite. Jede einzelne steht für einen Kampf, den sie gewonnen hat. Es ist der Kampf gegen sich selbst, aber es ist auch ein Kampf um Anerkennung.

Die längste Strecke war 3.000 Kilometer lang

Eichner, studierte Ingenieursökonomin, drei Kinder, sieben Enkelkinder, hat seit der Wende 2310 Marathon- und Ultraläufe absolviert. "Vielleicht waren es auch 2312", sagt sie. Als käme es auf die paar Kilometer mehr oder weniger noch an. Auf der ganzen Welt gibt es wohl keine Frau, die so viele Marathon-Läufe absolviert hat wie sie. Zumindest laut dem offiziellen "World Megamarathon Ranking", wo Läuferinnen und Läufer mit über 300 absolvierten Marathons aufgelistet sind.

Statistisch gesehen ist Sigrid Eichner jedes Jahr 74,58 Marathons gelaufen – oder noch längere Strecken. 42,195 Kilometer waren ihr irgendwann nicht mehr genug. Sie begann mit Ultra-Läufen. 50 Kilometer, 100 Kilometer. Die längste Strecke, die sie zurückgelegt hat, war der Europalauf von Lissabon nach Moskau – 3.000 Kilometer in 44 Tagen.

Jeden fünften Tag ein Marathon

In der Stimme von Mario Sagasser, 57, schwingt Ehrfurcht mit, wenn er über Eichner spricht. Er ist Chef des "100 Marathon Clubs". Der Name ist Programm. Der Verein hat in ganz Deutschland 415 Mitglieder, darunter 53 Frauen. Er nimmt nur Leute auf, die schon 100 Marathons auf der Uhr haben. Sagasser sagt, er selbst käme "nur" auf 850 Läufe.

Weiter, immer weiter: In den neunziger Jahren lief Sigrid Eichner in Davos.
(Quelle: Antje Hildebrandt)

Eichner ist das Aushängeschild des Vereins – auch, wenn sie heute fast doppelt so lange für die 42,195 Kilometer braucht wie vor dreißig Jahren. Da kam sie schon nach 3 Stunden und 30 Minuten ins Ziel.

Sagasser sagt, er wisse nicht, wie sie das schaffe. Jeden fünften Tag einen Marathon zu laufen. "Manchmal verletzt sie sich ja auch, dann muss sie mal eine Woche pausieren, dafür läuft sie dann aber in der nächsten Woche zwei Marathons." Sagasser macht eine kurze Pause. Dann sagt er: "Sie ist extraterristisch – nicht von dieser Welt."

Klein, zäh, durchtrainiert

Die Frau, die sogar Vereinsfreunde vor ein Rätsel stellt, lebt alleine in einer 3-Zimmer-Wohnung in einer Platte in Berlin-Friedrichshagen, Puppen und Stofftiere auf dem Sofa, Vogelgezwitscher und viel Grün vor der Tür.
Der Müggelsee ist nicht weit entfernt. Dort läuft sie jeden Morgen ihre Runde.
Klein, zäh und durchtrainiert, kein Gramm Fett auf den Rippen. Auch an einem schönen Septembermorgen steht sie schon um zehn Uhr in Laufklamotten in der Tür. Gelaufen ist sie heute aber noch nicht. "Es geht mir gar nicht gut", sagt sie und putzt sich die Nase. Ausgerechnet vor dem Berlin-Marathon hat sie sich erkältet. Ihre Nase läuft, ihre Füße schmerzen. Sie sagt, sie sei vor einiger Zeit operiert worden. Diagnose: Überbein.

Vier Schrauben im Rücken

Der Extrem-Sport hat Spuren hinterlassen. Eichner sagt, sie wisse nicht mehr, wie oft sie schon operiert worden sei, an den Händen oder an den Füßen. Vor 22 Jahren dann der Schock: Ihre Lendenwirbel hatten sich verschoben. Vier Schrauben stecken seither in ihrer Wirbelsäule. Mit Daumen und Zeigefinger zeigt sie die Länge einer Zigarette. „Das sind solche Kavenzmänner.“

Sie sagt, man stehe das nur durch, wenn man das wirklich will. "Ob man den Marathon durchhält, wird im Kopf entschieden. Diesen Punkt zu überwinden, ist Kopfsache. Man muss es wollen, man muss es tun."

Das Risiko läuft mit

Aber Herz, Gelenke und Gefäße müssen auch mitspielen. Willi Heepe hat 40 Jahre lang die Teilnehmer des Berlin-Marathons verarztet. Vier oder fünf brachen auf der Strecke zusammen und starben. So genau weiß er das nicht mehr. Alles Männer. Heepe sagt, einer von ihnen sei vorher bei ihm in der Sprechstunde gewesen. Er hätte ihn gewarnt. Aber der Mann hätte sich selbst überschätzt. "Mit einer Herzmuskelentzündung zu laufen ist lebensgefährlich."

Heepe, 84, praktiziert immer noch als Arzt. Aber Marathons läuft er heute nicht mehr. "Ich trabe nur noch, das ist gesünder." Er sagt, er habe sich oft gefragt, was Menschen dazu treibe, sich auch dann auf die lange Strecke zu zwingen, wenn das Herz nicht so wolle wie sie oder wenn sie Verletzungen nicht richtig auskuriert haben.

Die Suche nach dem ewigen Leben

Er sagt, es gebe zwei Typen. Die einen liefen vor Problemen davon. Die anderen seien auf der Suche nach dem ewigen Leben. Er weiß, wovon er spricht. Wenn man bei Kilometer 30 den toten Punkt überwunden habe, an dem alle Kohlehydrate verbrannt wurden und es an die körpereigenen Fettreserven gehe, sei das ein berauschendes Gefühl.

"Man denkt, man könnte ewig weiterlaufen. Man denkt, man altert nie."
Sigrid Eichner wäre nie auf die Idee gekommen, zu Willi Heepe in die Sprechstunde zu gehen und sich einen ausgeklügelten Trainings- und Ernährungsplan entwerfen zu lassen, um das zu tun, was der Arzt jedem Anfänger rät – sich schrittweise auf einen Marathon vorzubereiten. Sie sagt: "Ich war schon fast fünfzig, als ich meinen ersten Marathon gelaufen bin, einfach so, aus dem Stehen."

Die Wende als Einschnitt: "Weg, weg, weg"

Sie fing nicht bei Null an. Eichner hat eine der ersten Sportschulen in der DDR besucht, im thüringischen Nordhausen. Die Freude am Laufen hat sie wiederentdeckt, als ihre drei Kinder auf die Welt kamen. Sie sagt: "In dem Moment, wo ich gelaufen bin, war ich nur für mich. Da brauchte ich mich um nichts zu kümmern, nur darum, dass ich den Weg finde."
Sie steckt die Fotos und Urkunden von ihren Läufen zurück in die Leitz-Ordner, die ihre Karriere als Marathonläuferin dokumentieren. Los ging es 1989, auf dem Brocken im Harz.

Sie erinnert sich nicht gern an diese Zeit. Die Wende markierte einen Einschnitt in ihrem Leben. Ihre Ehe scheiterte, sie verlor ihren gutdotierten Job als Planerin in der Bau-Akademie. Sie sagt: „Arbeit war nicht mehr. Alles, was Konkurrenz für den Westen war, ist mit der Einheit verschwunden. Weg, weg, weg."

Das Laufen hat sie aus dem Wende-Loch gerettet

Umschulungen, Fortbildungen, Gelegenheitsjobs. Ihr Leben geriet aus den Fugen. Eichner ging es wie vielen anderen Menschen im Osten: Sie fiel in ein Loch. In ihrer Wohnung kann man es sehen. An ihrem Kühlschrank hängt eine Karte, die ein Loch zeigt. Es klafft mitten auf einer Straße. Darüber steht: "Einfach mal nicht jammern ... auch wenn's schwer fällt."

Das Laufen hat sie aus diesem Loch gerettet. Sie sagt: "Laufen füllt viel aus. Laufen macht zufrieden. Es lenkt von Schwierigkeiten ab. Gibt eine innere Ruhe." Sie hat die Anerkennung vergessen. Den Applaus, den sie bekommt, wenn sie am Ziel ankommt. Der ist ihr wichtig, daraus macht sie keinen Hehl. Beim letzten Berlin-Marathon hat sie es nicht auf den roten Teppich geschafft. Nach sechs Stunden hatte der Veranstalter das Ziel gesperrt – sie war zu langsam. Eichner wird jetzt lauter. "Ich finde es nicht in Ordnung, dass man als alter Mensch hintenansteht, obwohl man das gleiche Startgeld zahlt." So etwas sei ihr noch nie passiert, egal, ob sie in Berlin, New York oder in Dubai gelaufen ist – oder bei 58 Grad durch die Wüste im Death Valley im US-Bundesstaat Nevada.

Auf der Flucht vor einem Bären in Alaska

Sogar Lauffreunde fragen sich kopfschüttelnd: Muss das sein? Eichner sagt, sie wolle sich wohl selbst beweisen: Was andere können, kann ich schon lange." Man darf sich Sigrid Eichner als eine Frau vorstellen, die sich selbst keine Schwäche gönnt. Klar, habe sie auch mal einen Lauf abgebrochen, weil sie umgeknickt war oder einfach nicht mehr konnte.

Verziehen hat sie sich das nicht. Einmal, es war in Alaska, kreuzte ein Bär ihren Weg. Sie sagt, er sei nur drei, vier Meter entfernt gewesen. "Ich bin einfach vorbeigelaufen." Angst zu haben, dafür habe sie keine Zeit gehabt. Sie sagt, hinterher hätte sie erfahren, dass dieser Bär schon Menschen getötet hatte, die in sein Revier eingedrungen waren.

Viermal hat Sigrid Eichner die Erde jetzt schon umrundet. Das Laufen hat ihr geholfen, den Weg in ein Land zu finden, von dem sie sagt, es sei nicht mehr ihres. Weiter, immer weiter.

Auf der ehemaligen Grenze laufen

Nein, sie wolle die DDR nicht zurück, sagt sie. Aber es schmerzt sie, dass sie als Frau aus dem Osten 200 Euro weniger Rente bekommt als anandere aus dem Westen in ihrer Gehaltsklasse. Sie sagt: "Ey, wir haben schwer gearbeitet."

Sie vermisst das Wir-Gefühl, den Zusammenhalt. Sie hat ein bisschen was davon in ihrem Sportverein wiedergefunden, der Langstrecken-Laufgemeinschaft LG Mauerweg Berlin e.V. Die läuft seit 2011 einmal im Jahr im August auf dem Streifen der ehemaligen Grenze zwischen der DDR und der BRD. Es ist eine 161 Kilometer lange Strecke rund um Berlin.
Eichner sagt, es sei jedesmal ein schönes Gefühl. "Sie laufen da lang, wo früher die Grenze war. Und dann fragen Sie sich: Waren die bekloppt? Selbst im Wald wurde Stacheldraht

gezogen. Da ist rechts ein Baum und links ein Baum, und dazwischen war die Grenze."

Was ist, wenn sie irgendwann nicht mehr kann?

Sie lacht. Das erste Mal an diesem Morgen. Hat sie schon einen Plan B für den Fall, dass sie irgendwann nicht mehr laufen kann? Sigrid Eichner schüttelt den Kopf. Sie liest gerne. In ihrem Regal im Wohnzimmer stapeln sich Klassiker. Canetti, Fontane, Balzac. Aber die Vorstellung, es irgendwann nicht mehr bis ans Ziel zu schaffen, bereitet ihr Angst.

Eichner sieht sich in ihrer Wohnung um. Ihr Blick wandert zu ihrer Hall of Fame. Dort, so sagt sie, gäbe es noch einiges aufzuräumen und zu sortieren. Dabei sei die Wand mit den Medaillen nur die Hälfte ihres Lebenswerks.

"Wenn ich für jeden Lauf eine Medaille bekommen hätte, würden da noch 1.300 weitere hängen. Dafür bräuchte ich eigentlich noch ein Zimmer. Oder ich müsste noch eine Wand einziehen."

Der Hundertsassa

Raymond Damerow hat bereits 99 Marathonläufe bewältigt, Sonntag jubiliert er in Köln

Kölnische Rundschau am 29.09.2022 von Thorsten Möck

Den Besuch beim Italiener am Abend vor dem Generali Köln Marathon hat Raymond Damerow (65) schon fest eingeplant.
Nudeln wird er essen, keinesfalls nochmal Scampis in Öl, wie vor einigen Jahren. Bei Kilometer 15 wollten die Meeresfrüchte plötzlich wieder raus, der Rest der Strecke war dann eine ziemliche Quälerei. Die Brustwarzen wird er sich am Sonntagfrüh abkleben, damit das Shirt nicht scheuert, hier und da werde er Vaseline auftragen. „Nicht zu viel essen, nicht zu viel trinken“, sagt Damerow. Alles soll passen.
Denn in Köln läuft er seinen 100. Marathon.

Raymond Damerow hat sich immer hohe Ziele gesteckt im Leben, und viele davon auch erreicht.
Bei Ford hat er es zum Verkaufsdirektor geschafft, in seiner Freizeit hat er von vielen hohen Bergen Europas hinabgeschaut, auf dem Großglockner stand er, auf dem Gran Paradiso und dem Montblanc. Einmal im Jahr steigt er mit Freunden aufs Fahrrad und fährt einfach los.
Nach Turin ist er bereits geradelt. Und nach Oslo. „Da ist es wie beim Laufen. Es geht nicht ums Tempo, sondern um die Geselligkeit“, erzählt Damerow.

> **Meine Grundkondition hole ich mir immer noch beim Squash.**

Raymond Damerow,
Dauerläufer

Seinen ersten Marathon ist Damerow in Berlin gelaufen, weil es ihn beruflich in den Osten verschlagen hatte. Die Strecke führte noch nicht durchs Brandenburger Tor, Ost und West waren im Jahr 1982 noch streng getrennte Welten. Eine Verwechslung sorgte dafür, dass er bis heute in der Ergebnisliste mit einer Zeit von 3:05 Stunden geführt wird. „Das ist sehr schmeichelhaft, aber die richtige Zeit war 3:52 Stunden, wie es auch auf meiner Urkunde steht“, erzählt er und lächelt.

Zwischen seinem Entschluss zur Marathonkarriere und dem heutigen Tag liegen 4177,3 Kilometer, viele Liter vergossener Schweiß und 40 Jahre. Allein zehn Jahre ließ er tatenlos verstreichen, bevor er sich zum zweiten Marathon an die Startlinie stellte. In London war das, auch dort lag eine seiner beruflichen Stationen. „Das Ziel waren damals nie die 100. Anfangs wollte ich einen Marathon im Frühjahr laufen und einen im Herbst“, sagt er. Irgendwann wurden es mehr, sein Rekord sind elf Marathons in einem Jahr. Dieses Jahr hat er bereits sechsmal die Königsdisziplin bewältigt, in der Fränkischen Schweiz war er am Start, die Nummer 99 führte zuletzt durch die Weinberge im baden-württembergischen Niedernhall. 500 Höhenmeter, Muskelkater inklusive. Das Treppensteigen fällt ihm nach einer solchen Strapaze tagelang schwer. Ein strammes Programm, „aber der 100. Lauf sollte auf jeden Fall in Köln sein“, erklärt er.
Alle 99 Marathonläufe hat Raymond Damerow akribisch archiviert. Sämtliche Urkunden befinden sich in einem Aktenordner, dazu ein Erinnerungsfoto – aufgenommen von Fotografen am Streckenrand.

In Berlin und London ist er schon gelaufen, zweimal auch in seiner Geburtsstadt New York. „Von den sechs Majors fehlen damit nur noch Tokyo, Boston und Chicago“, sagt er sehnsüchtig. Auch in allen deutschen Landeshauptstädten will er unbedingt Marathon laufen, die Hälfte hat er schon geschafft.
Wenn der Dauerläufer etwas gelernt hat, dann dies: „Beim Marathon gibt es keine Routine. Es sind immer wieder 42,2 Kilometer“, stellt er fest. In Berlin musste er einst – stark unterzuckert – einen kleinen Jungen anbetteln, der mit einer Tafel Schokolade am Streckenrand stand.
In Köln hatten ihm Bekannte mal auf der Hohe Straße, einen Kilometer vor dem Ziel, frisch gezapftes Kölsch gereicht. Übermütig trank er ein Glas. Und noch ein halbes. „Das hat im Magen gewirkt wie eine Bombe.
Beim nächsten Gulli kam es wieder raus“, erzählt er. Ein ernüchterndes Erlebnis.

Raymond Damerow ist eher Allrounder als Läufer. „Meine Grundkondition hole ich mir immer noch beim Squash“, sagt er, auch Fußball hat er lange gespielt. Dienstags trifft er sich mit seiner Laufgruppe am Fühlinger See. Ohnehin schätzt er die Abwechslung. „Mal einen Stadtlauf, dann wieder einen Lauf in der Natur, das macht den Reiz aus“, erzählt er. Auch beim Ragnar-Lauf ist er schon gestartet, zehn Läufer teilen sich als Staffel die 250 Kilometer-Strecke zwischen Hamburg und Sankt Peter Ording. Im Sauerland hat er schon mal eine 24 Stunden Wanderung über 101 Kilometer absolviert. „Auch das ist Kopfsache“, meint er.

Sonntag ist Marathontag. Nur in Luxemburg war das einst anders, der Nachtmarathon startete an einem Samstagabend. Und vor der Reise ins benachbarte Ausland machte Raymond Damerow das, was man halt samstags so erledigt. Einkaufen, Rasenmähen, Baumarkt. Als er schließlich fernab vom Start einen Parkplatz ergattert und den Kleiderbeutel im Kofferraum deponiert hatte, hörte er plötzlich aus der Ferne den Startschuss.

Nachts um drei kam er schließlich völlig abgekämpft und ungeduscht zu Hause an. Diesen Sonntag steht nun Marathon Nummer 100 an. Anschließend will Raymond Damerow dem „100 Marathon Club Deutschland e. V.“ beitreten, dem bislang 420 Bezwinger der Schallmauer von 100 Läufen angehören. Als Nachweis muss er seinen Urkunden-Ordner vorweisen. Der Lohn der Ordnung. Für Damerow ist das Ziel damit nicht erreicht. Und für Marathon Nummer 111 böte sich auch wieder Köln an.

200 Marathons hat Gerd Schremmer absolviert

VOLKSSPORTREKORDLER Plauener gehört zur bundesdeutschen Spitzengruppe im Laufgeschehen

BLICK am 5.10.2022 von Karsten Repert

(Foto: Pressebüro Repert)

Gerd Schremmer hat 200 Marathon- und Ultramarathonläufe erfolgreich absolviert.

Plauen/Gera. Großer Bahnhof beim Elstertalmarathon in Gera. „Gerd Schremmer hat in 21 Jahren als Lauf-Volkssportler unglaubliche 200 Marathon- oder Ultramarathonläufe erfolgreich absolviert“, verkündeten die Veranstalter. „Gerade zum Elstertalmarathon in Gera habe ich eine besondere Verbindung“, berichtet der Plauener. Von bislang 21 Veranstaltungen ist der Jungsenior als Einziger 20 Mal gestartet und hat jeweils das Ziel erreicht. Gerd erinnert sich: „Am 3. August 2002 bei meinem fünften Marathonstart und dem 1. Elstertalmarathon in Gera habe ich beinahe die 4 Stundenmarke geknackt.“ Die Uhr hatte bei 4:00:40 Stunden angehalten. Zum 13. Elstertalmarathon am 12. Juli 2014 wurde Gerd Schremmer in Gera in den „100 Marathon Club Deutschland“ aufgenommen. Mit Mehretappenläufen in Tschechien und Deutschland brauchte es für die nächsten 100 Läufe nur noch acht Jahre. Der bekannte Plauener Entertainer kann übrigens auch 15 erfolgreiche Teilnahmen am Göltzschtalmarathon in Lengenfeld sowie 18 Mal den Rennsteiglauf in Thüringen oder zehnmal den Fichtelgebirgsmarathon in Oberfranken dokumentieren. „Inzwischen ist die Zielzeit nicht mehr das entscheidende, sondern das Gemeinschaftserlebnis in unserer schönen Heimat“, betont Gerd Schremmer. Mit den 410 Mitgliedern im „100 Marathon Club“ und allen Laufenthusiasten möchte er das noch mindestens 100 Mal anstreben, denn 300 erfolgreiche Marathon ist die nächste Etappe beziehungsweise Zielmarke. Steffen Drescher als Gesamtleiter des Elstertalmarathon Gera überreichte im Auftrag des „100 Marathon Club Deutschland“ die Jubiläumsurkunde an Gerd Schremmer. (kare)

Streak-Running

4.689 Tage, 4.690 Tage, 4.691 Tage, 4.692 Tage, 4.693 Tage …

Michael Weber läuft seit fast 13 Jahren jeden Tag. Wirklich jeden, ohne Ausnahme. Er ist Streak-Runner – und noch ganz weit weg vom Weltrekord.
ZEIT ONLINE am 6. November 2022 von Lukas Brems

Notfalls läuft Michael Weber auch auf einem Eisbrecher. © [M] ZEIT ONLINE Foto: privat

Es gibt wohl nur wenige Dinge, die einfacher sind, als sich mit Michael Weber zum Laufen zu verabreden. Vor unserem Treffen schreibt Weber, dass er auf besseres Wetter hoffe als vergangenen Sonntag, da habe es nur geregnet. Tatsächlich scheint um neun Uhr im Stuttgarter Schlossgarten die Sonne, ein schöner Herbsttag bahnt sich an. Eigentlich ist das aber komplett egal. Weber läuft auch bei Regen oder Sturm. Jeden Tag. Seit genau 4.693 Tagen.

Weber, 64, grau-roter Schnäuzer, schlank, aber nicht hager, ist Streak-Runner. Was das bedeutet, steht auf seiner Kappe: "täglich laufen", und zwar mindestens eine Meile, also rund 1,6 Kilometer. Seine Serie begann am 31. Dezember 2009, seitdem joggt er jeden Tag, ein Akt von so unvorstellbarer Konstanz, dass man lieber noch einmal nachfragt. War er denn nicht mal verletzt oder krank? "Doch! Also, na ja, nicht so krank, dass man nicht mehr laufen kann."

Die Website von Streak Running International (SRI), auf der die Streaks von Läuferinnen und Läufern verzeichnet sind, listet Weber als "erfahrenen Läufer". Nach einem Jahr Streak-Running ist man offiziell Anfänger. Wer seine Streak seit fünf bis zehn Jahren aufrechterhält, gilt als "geübt". Die Kategorien sind weder lustig noch despektierlich gemeint, sondern Ansichtssache. Mit einer Streak von mehr als 40 Jahren wird man zur "Legende", was derzeit laut SRI auf 36 Menschen weltweit zutrifft. Auf Platz eins steht der US-Amerikaner Jon Sutherland. Er begann seine Streak 1969.

Michael Weber auf der Chinesischen Mauer © privat

Im Schlossgarten schlägt Weber vor, erst einmal fünf Kilometer zu laufen, dann könne man ja weitersehen. Nach einem kurzen Abstecher zum Schloss geht es Richtung Norden, über den Neckar und das Gelände des Stuttgarter Volksfests, das an diesem Tag zu Ende geht, genau wie meine Hoffnung, dass es bei fünf Kilometern bleiben wird. Während Weber fast durchgehend erzählt, sorge ich mich, durch mein Schnaufen die Audioaufnahme unbrauchbar zu machen.

Weber war, nach eigener Aussage, ein unsportliches Kind aus einer unsportlichen Familie. Bis zu seinem 31. Lebensjahr spielte Laufen keine Rolle in seinem Alltag. Er arbeitete als Programmierer und Softwarebetreuer, wollte abnehmen und begann, zum Büro zu spazieren, statt mit der Bahn zu fahren. Als das Unternehmen weiter weg zog, ersetzte er den Spaziergang durch Joggen auf einem Trimm-dich-Pfad, 2,8 Kilometer lang, erst eine Runde, irgendwann drei, dann vier. "Da habe ich mir gedacht: Das ist doch eigentlich bescheuert, immer nur diese Runden laufen, so ohne konkretes Ziel", erzählt Weber.

Das Ziel fand er dann 1990 zufällig in einem Artikel der *Stuttgarter Zeitung*: Ein Marathon in Leinfelden. Dort wiederum erfuhr er von den Kilometerabzeichen des Deutschen Leichtathletik-Verbands (DLV). "Wer bei offiziellen Wettkämpfen 250 Kilometer gelaufen ist, konnte beim DLV ein Kilometerabzeichen bestellen", sagt Weber. Das habe seine Sammelleidenschaft geweckt. Früher waren es Münzen, von da an Kilometer. In seiner persönlichen Datenbank hat er jeden gelaufenen Kilometer seit 1989 dokumentiert. Erst auf Papier, später digital, mit Daten wie Zeit, Temperatur und Laufschuh ("Früher haben meine Schuhe bis zu 3.000 Kilometer gehalten, die heutigen Modelle sind schon nach 400 hinüber"). Insgesamt ist er mehr als 100.000 Kilometer gelaufen und hat fast 900 Wettkämpfe bestritten. Freut er sich da noch auf die täglichen Joggingrunden? "Sagen wir mal so: Es gehört einfach zum Tagesprogramm. Es stellt sich nur die Frage: Laufe ich morgens oder mittags?" Laufen ist zu etwas Alltäglichem geworden, so wie zur Toilette gehen oder Zähneputzen. Um Vorfreude geht es da nicht, man plant so etwas nicht, sondern macht es einfach.

Michael Weber ist schon mehr als 100.000 Kilometer gelaufen. © privat

Selbst an Tagen, an denen man schon 100 Kilometer in den Beinen hat. Im September ließ er sich zum Megamarsch in Stuttgart überreden, ein Event, bei dem Teilnehmerinnen und Teilnehmer 100 Kilometer in 24 Stunden gehen. Eine ordentliche Leistung, aber für die Streak muss eben gejoggt werden. "Eine Stunde nachdem ich wieder zu Hause war, bin ich noch zwei Kilometer gelaufen", sagt Weber.

Er ist Rentner, doch als Kampfrichter und einer der wenigen DLV-Streckenvermesser in Baden-Württemberg ist er häufig unterwegs. "Wenn ich mal etwas weiter zu einem Termin fahren muss, bin ich auch schon morgens um halb fünf gelaufen, weil ich sonst kein anderes Zeitfenster gehabt hätte. Da muss man stur sein."

Am 31. Dezember 2009 startete Weber seine Streak, zunächst ohne es zu wissen. Dass es so etwas wie Streak-Running gibt, erfuhr er erst Tage später. "Früher bin ich nicht jeden Tag gelaufen. Wozu auch?", fragt Weber und beantwortet die Frage ein paar Sätze später: "Durch das tägliche Laufen kommen mehr Kilometer in die Statistik." Weber zieht seine Motivation vor allem aus Statistiken und Ergebnislisten. Sobald er nach einem Lauf nach Hause kommt, überträgt er die Daten seiner Laufuhr auf den Computer. "Es gibt nichts Schlimmeres, als das Eintragen zu vergessen", sagt er. Ob er auch jeden Tag laufen würde, wenn es keine öffentliche Bestenliste gäbe? "Man läuft zwar schon irgendwie für sich, aber diese externe Motivation braucht es einfach."

Als Streak-Runner müsse man in seinen Körper hineinhorchen, sagt Weber. Als richtig guter Streak-Runner scheint man aber auch mal ignorieren zu müssen, was man da so hört. Vor zwei Jahren hatte Weber gedanklich schon mit seiner Streak abgeschlossen. Im November versteifte sein Knie über Nacht so sehr, dass er es nicht mehr beugen konnte. Der Orthopäde empfahl, erst mal nicht mehr zu joggen. "Da dachte ich: Gut, heute ist der Tag gekommen, jetzt ist es rum. Aus, aus und vorbei", sagt Weber und atmet kräftig aus, als würde ihn allein der Gedanke daran ärgern. "Eine Stunde später bin ich dann losgelaufen – und zwar so." Weber humpelt ein paar Schritte vorwärts. "Und na ja, nach vier Wochen war das dann fast wieder weg." Im Jahr darauf kamen die Knieschmerzen zurück, zur gleichen Zeit. "Es graust mir schon vor diesem November", sagt er. Er kenne einige Läufer, die wegen Knieproblemen aufhören mussten.

Weber ist sich bewusst, dass nicht jeder Körper mit Streak-Running klarkommt. In Onlineforen lese er oft von Leuten, die nach 100 bis 200 Tagen aufgeben mussten. Grundsätzlich ist Joggen und Ausdauersport im Allgemeinen zwar sehr gesund, bei einem solchen Trainingsvolumen aber auch belastend, da der Körper kaum Zeit zur Regeneration hat. Weber hat das alles schon oft gehört, aber: "Ich kann mir keine Auszeit gönnen. Wie denn? Dann ist die Streak ja vorbei!"

Zurzeit hat Weber gleich mehrere Laufverpflichtungen. Samstagmorgens probiert er, sooft es geht an einem Park-Run teilzunehmen. Beim Park-Running treffen sich Menschen weltweit in Parks, um gemeinschaftlich fünf Kilometer zu laufen oder zu gehen. Zusätzlich zum Park-Run joggt Weber seit dem 15.06.2020 jeden Tag mindestens fünf Kilometer, seine Zeiten lädt er bei park-run.com hoch. "Ich muss also in der Woche mindestens 40 Kilometer laufen", rechnet

Weber vor und benutzt nicht zum ersten Mal das Wort "müssen" im Zusammenhang mit Laufen.

Mehr als 400 Marathons, darunter auch längere Ultraläufe, hat Weber schon absolviert. In seiner Heimat Stuttgart, wo es zu Webers Ärgernis lange nur einen Halbmarathon gab, organisierte er den ersten richtigen Marathon. Denselben Ehrgeiz wie fürs Streak-Running hat Weber beim Marathonlaufen nicht, auch aus Selbstschutz. "500 Marathons werde ich wohl noch schaffen, aber 1.000, was für viele ein Ziel ist, interessiert mich nicht. Ich weiß genau: Das gibt mein Körper nicht her." Ein Marathon sei für ihn "Schinderei", aber gleichzeitig ein guter Grund, die Welt zu bereisen. Er lief Marathons auf allen sieben Kontinenten, auf der Chinesischen Mauer, den Osterinseln, in der Sahara und 2001 sogar in der Antarktis. Die stürmische See verhinderte damals, dass die 140 Läuferinnen und Läufer mit Schlauchbooten an Land gebracht werden konnten. Daher wurde auf dem russischen Eisbrecher, der die Gruppe vom südlichsten Zipfel Argentiniens in die Antarktis gebracht hatte, 42,195 Kilometer lang hin und her gelaufen.

Je länger Weber spricht, desto weniger wundert man sich über die Länge seiner Streak, weil man von immer mehr wundersamen Taten erfährt. Und trotzdem gibt es eine Sache, für die selbst ein Dauerläufer wie Weber kein Verständnis hat: Marathonsammler, die fast jede Woche einen Marathon laufen. "Da denke ich mir: Was soll das? Was bringt das?

Anmerkung von Michael Weber:
Leider hat die Redaktion der Zeit Online den letzten Abschnitt des Artikels unglücklich formuliert.
Es ist nicht so, dass ich kein Verständnis für die fleißigen Marathonsammler habe.
Ich hatte nur gesagt, dass für mich das tägliche Laufen aus gesundheitlichen Gründen humaner, weil körperlich weniger belastend, sei, als Woche für Woche einen Marathon zu laufen.

Personalien

Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

602 **Michael Scheele** aus Essen
603 **Thomas Godlewsky** aus Saarbrücken
604 **Burkhard Lachmann** aus Wehretal
605 **Reinhold Krause** aus Stuttgart
606 **Michael Hühner** aus Bochum
607 **Raymond Damerow** aus Hürth
608 **Frank Lorenzen** aus Flensburg
609 **Olaf Grimm** aus Laatzen

Jubiläen

Der 100 Marathon Club Deutschland beglückwünscht folgende Jubilare:

100 Marathons/Ultras (Vollmitgliedschaft)
Martina Pahmeyer (Bünde) am 21.08.22 beim Lederblümchenweg Marathon in Steinhagen.
Andreas Pluta (Lotte) am 27.08.22 beim Lo/Ha Marathon in Lotte/Halen.
Dr. Ulrich Martin Clever (Leipzig) am 10.09.22 beim Médoc-Marathon (FRA).
Reinhold Krause (Stuttgart) am 11.09.22 beim EBM-Papst Marathon in Niedernhall.
Raymond Damerow (Hürth) am 02.10.22 beim Köln Marathon.
Michael Hühner (Bochum) am 02.10.22 beim London Marathon (GBR).
Thomas Godlewsky (Saarbrücken) am 09.10.22 beim Budapest Marathon (HUN).
Heinz Jagermann (München) am 09.10.22 beim Linz Donau Marathon (AUT).

200 Marathons/Ultras
Gerd Schremmer (Plauen) am 17.09.22 beim Elstertal Marathon in Gera.
Davor Bendin (Kiel) am 01.10.22 beim Individual Marathon in Kiel-Holtenau.
Andreas Riedel (Roßleben-Wiehe) am 08.10.22 beim Brocken Marathon in Wernigerode.
Tanya Ostapenko (Landolfshausen) am 19.11.22 beim Schloss Marienburg Marathon in Adensen.

250 Marathons/Ultras
Bodo Abenhardt (Erftstadt) am 20.10.22 Kölsche Varieté Marathon.

250 Marathons/Ultras
Katrin Neugebauer (Stadthagen) am 31.10.22 beim Harztor Marathon in Northeim.
Sascha Dehling (Berlin) am 06.11.22 beim New York City Marathon (USA).

300 Marathons/Ultras
Christian Pflügler (Telgte) am 09.10.22 beim Schwarzwald Marathon in Bräunlingen.
Michael Blumenroth (Frankfurt) am 06.11.22 beim Südpark Marathon in Düsseldorf.

400 Marathons/Ultras
Thorsten Stohldreier (Hamburg) am 15.10.22 beim Falke Rothaarsteig Marathon in Fleckenberg.

500 Marathons/Ultras
Marcel Heinig (Berlin) am 28.08.22 beim Comrades Marathon (RSA).

600 Marathons/Ultras
Sivabalan Pandian (Mumbai, IND) am 23.08.22 auf der SIX AGOSTO MARATHON TOUR in Rieti (ITA).
Bennie de Vries (Stadskanaal, NED) und **Ingo Kloss** (Bremen) am 19.11.22 beim Bremer Bergmarathon mit Höhenmetersammlung.

700 Marathons/Ultras
Manfred Steckel (Köln) am 06.11.22 beim New York City Marathon (USA).

800 Marathons/Ultras
Peer Cavaleiro (Süchteln) am 30.10.22 beim Süchtelner-Höhen-Prof.-Marathon.

Geburtstage

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

KLaus Neumann aus Stuttgart feierte im September seinen **70.** Geburtstag.
Klaus-Dieter Schulze aus Kropp feierte im September seinen **70.** Geburtstag.

Werner Kerkenbusch aus Oberhausen feierte im Oktober seinen **75.** Geburtstag.
Dr. Hans-Werner Rehers aus Osnabrück feierte im Oktober seinen **75.** Geburtstag.
Peter Burns aus Witham, Essex (GBR) feierte im November seinen **75.** Geburtstag.

Mitgliederversammlung des 100MC am 01.04.2022~~2~~3

Hiermit lade ich satzungsgemäß zur Mitgliederversammlung des 100MC ein.
Termin: Samstag, 01.04.2023, 17:00 Uhr
Ort: Vereinshaus Vorwärts Wacker, Öjendorfer Weg 78, 22119 Hamburg

(Nach dem Öjendorfer See-Marathon, der am 01.04.2023, 9:00 Uhr (Frühstart 8:00 Uhr) stattfindet. Vorbehaltlich der Genehmigung durch das Bezirksamt Hamburg-Mitte.
Anmeldung über Race Result.)

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 – 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 2024
TOP 15 – Verschiedenes

Anträge auf Ergänzung der Tagesordnung bitte ich bis zum 01.03.2023 an mich zu richten (mario.sagasser@t-online.de).

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

Um eine unverbindliche Anmeldung zur Teilnahme an der Mitgliederversammlung wird zwecks Vorbereitung bis zum 15.03.2023 gebeten (per E-Mail an gerd.junker@osnanet.de).

Mario Sagasser, 1. Vorsitzender des 100MC

PS: Sollte das Bezirksamt keine Genehmigung für den Veranstaltungsort erteilen, ist ein Alternativlauf in Kaltenkirchen möglich. Die Jahreshauptversammlung ist dann in Henstedt-Ulzburg. Bitte beachtet kurzfristige Hinweise auf der Clubseite www.100-marathon-club.de

Der fast komplette Vorstand im Mai beim 1000. M/U von Michael Kiene in Northeim.

Von links nach rechts:
Mario Sagasser
Gabriele Eisele
Wolfgang Kieselbach
Gerd Junker
Michael Kiene

(Foto: Jana Bieler)

Inhalt

Adressen 2
Berichte unserer Mitglieder 3
Immer wieder schön in Süchteln 3
Megamarsch 100 Kilometer in Stuttgart 10.+11.09 5
Südamerika und Berlin 9
In jedem Bundesland einen Marathon … mit längerem Anlauf 12
Presseberichte 15
Die Frau, die jeden fünften Tag einen Marathon läuft 15
Der Hundertsassa 18
200 Marathons hat Gerd Schremmer absolviert 20
Streak-Running 21
Personalien 24
Neue Mitglieder seit letzter Clubheftausgabe 24
Jubiläen 25
Geburtstage 25
Mitgliederversammlung des 100MC am 01.04.2022~~2~~3 26
Inhalt 27
Impressum 27

Impressum

Veröffentlichung: “100MC *aktuell*“ wird seit Oktober 1999 in der Regel dreimal jährlich veröffentlicht
Druck: WirmachenDruck Backnang
Auflage: 500 Exemplare
Nächstes Heft: “100MC *aktuell*“ 1/2023 erscheint ca. Ende Februar 2023
Redaktionsschluss: 10.02.2023
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

Überragend! Neumitglied Reinhold Krause ist 2,11 m groß