



“100MC aktuell“

Clubzeitung des 100MC – 1/2010



(Foto: Privat)

Marcel Heinig mit neuem Weltrekord im mexikanischen Monterrey

Marcel Heinig über wand im mexikanischen Monterrey insges amt 50 Olympische Triathlonlondistanzen in zehn Tagen und stellt einen neuen Weltrekord auf. Seine Bilanz: 75 Kilometer Schwimmen, 2000 Kilometer Rennradfahren und 500 Kilometer Laufen in 177,5 Stunden.

100 Marathon Club Deutschland e.V.

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

Adressen

1. Vorsitzender: Peter Genz:

2. Vorsitzender: Mario Sagasser:

Vorstandsmitglieder:

Redaktion A rne Franck:

Marcel Heinig:

Sportwart Peter Kellermann:

Statistik Erika Köhn:

Kassenwart Dr. Jürgen Kuhlmei:

LüHa S chek kee Lo:
Fun Run

Thom _____ as Radzuweit:

Redaktion M ichael Weber:

Protokoll der Mitgliederversammlung am 13.02.10, Öjendorf

anwesend:

16 stimmberechtigte Mitglieder: Frank Berka, Sigrid Eichner, Arne Franck, Peter Genz, Peter Kellermann, Rosemarie von Kocemba, Hirendra Kurani, Hans-Joachim Meyer, Jobst von Palombini, Thomas Radzuweit, Helmut Rosieka, Doris und Mario Sagasser, René Wallesch, Michael Weber, Peter Wieneke:

sowie ein außerordentliches Mitglied: Heinz Helmuth Kohl

sowie Gäste: Kerstin Biemann, Rita Brämer, Rita Gehrke, Enno Keibel, Uli Niehuß.

1. Begrüßung

Hans-Joachim Meyer begrüßt die anwesenden Mitglieder sowie Gäste und stellt die Beschlussfähigkeit fest.

2. Ehrungen

Da kein zu ehrendes Mitglied anwesend ist, wird dieser Tagesordnungspunkt gestrichen.

3. Bericht des Vorstandes

Hans-Joachim Meyer lobt die Mitgliedergemeinschaft mit ihrem Spaß an häufigem Laufen. Er freut sich über die große Zahl an Neuzugängen, wengleich auch einige Austritte zu beklagen sind. Der Internet Auftritt hat sich weiter verbessert. Dank an Arne, Mario und Michael.

4. Kassenbericht

Kassenwart Jürgen Kuhlmeier lässt sich entschuldigen, er hatte bereits vor der Einladung zu dieser Versammlung eine Reise gebucht. Hans-Joachim Meyer trägt den Kassenbericht vor:

Trotz gestiegener Einnahmen sind leider auch die Kosten für den Elbtunnel Marathon gestiegen, vor allem wegen der Polos-Shirts und von 400 auf 1.600 € gestiegener Tunnelkosten. Früher hat der Elbtunnel den Club mitfinanziert, heute steht der Club für die Mehrkosten und Risiken gerade. Das sind keine erbaulichen Aussichten für diese Veranstaltung. 2010 ist der ETM ausgefallen, so dass man den effektiven Kassenbestand sehen kann.

Einnahmen: 12.212 € (Beiträge: 5.132 €, Veranstaltungen 7.080 €).

Ausgaben: 15.592 € (Veranstaltungen 10.616 €, Clubheft 1.651 €, HH Sportbund 1.950 €, Verwaltung 457 €, Clubkosten 918 € (Homepage 318 €, Garage 600 €))

Saldo: -3.380 €. Kassenbestand per 31.12.2009: 2.531,51 €.

5. Bericht der Kassenprüfer

Die Kassenprüfer René Wallesch und Helmut Rosieka tragen ihre Berichte vor. Erwähnenswert ist eine unberechtigte Lastschrift von T-mobile über 700 €, die aber nach sofortigem Widerspruch wieder gutgeschrieben wurde, sowie eine fehlende Rechnung von Host Europe zu einer Lastschrift vom 3. Juni 2009, die allerdings schon bei der letzten Kassenprüfung bemängelt wurde. Es wird empfohlen, das Festgeldkonto in Höhe von 1.000 € vorübergehend aufzulösen, da es keine Zinsen bringt.

Die Abrechnung der Firma Baer für den ETM ist nicht nachprüfbar. Es ist nicht erkennbar, wie sich einzelne Beträge zusammensetzen. Der Sinn einer Nichtmitglieder Versicherung in Höhe von 76,94 € ist zu klären. Bei angefallenen Kontogebühren von 92,79 € sollte überlegt werden, die Bankverbindung zu wechseln. Auf den Club läuft bei der Sparkasse Altmark West ein Konto mit einem Guthaben von 1.396,15 € per 2.01.2009.

6. Aussprache

Zum letzten Punkt erklärt Hans-Joachim Meyer, dass dieses Konto der Familie Schreiber für die Veranstaltungen in Gardelegen zur Verfügung steht.

Die Versicherung für Nichtmitglieder ist abgeschlossen für die bei den Clubveranstaltungen teilnehmenden Nichtmitglieder. So eine Versicherung sei üblich (Meyer).

Die Kosten für den HH Sportbund, über den auch Startpässe ausgestellt werden können, sind als gemeinnütziger Verein notwendig. Über den Sportbund sind auch die Mitglieder versichert, allerdings nur bei angemeldeten Veranstaltungen (Gardelegen und Öjendorf). Evtl. sind die ande-

ren Läufe (z.B. Plänterwald, LüHa) als Trainingsläufe versicherbar. Diese Läufe laufen nicht über die Clubkasse.

7. Entlastung des Vorstandes

Peter Genz beantragt die Entlastung des Vorstandes. Diese wird einstimmig angenommen.

8. Wahlen

Vor diesem Tagesordnungspunkt erklärt Hans-Joachim Meyer, dass er den Vorsitz in andere Hände übergeben möchte. Er wird sein Amt niederlegen, wenn ein Nachfolger gewählt ist. In Abwesenheit von Jürgen Kuhlmeier erklärt Hans-Joachim Meyer, dass auch Jürgen Kuhlmeier sein Amt als 2. Vorsitzender niederlegen möchte. Lothar Gehrke hat sein Vorstandsamt niedergelegt. Mario Sagasser tritt als Beisitzer zurück. Sigrid Eichner legt ihr Vorstandsamt nieder. Die Statistik ist für sie wegen des hohen Zeitaufwandes nicht mehr machbar.

8.1 Wahl des 1. Vorsitzenden

Hans-Joachim Meyer schlägt Peter Genz als seinen Nachfolger vor. Hirendra Kurani bedankt sich beim bisherigen Vorstand für seine Arbeit. Peter Genz stellt sich kurz vor: Er hat bereits in mehreren Vereinen Erfahrungen als Vorstandsvorsitzender gesammelt. Erstes Ziel ist die Befriedung des Clubs. Das Renommee nach außen soll zurückerobert werden.

Peter Genz wird mit 15 ja, 0 nein und 1 Enthaltung zum 1. Vorsitzenden gewählt. Peter nimmt die Wahl an und übernimmt die weitere Leitung der Versammlung.

8.2 Wahl des 2. Vorsitzenden

Peter Genz lobt die bisherige Vereinsleitung und schlägt Mario Sagasser als 2. Vorsitzenden vor. Mario wird mit 15 ja, 0 nein und 1 Enthaltung zum 2. Vorsitzenden gewählt.

8.3 Wahl des Kassenwarts

Jürgen Kuhlmeier behält sein Amt als Kassenwart. Daher ist keine Neuwahl erforderlich.

8.4 Wahl weiterer Vorstandsmitglieder

Peter Kellermann stellt sich als Sportwart und Erika Köhn als Statistikerin zur Wahl. Peter stellt sich und seine nicht anwesende Schwester Erika kurz vor. Peter wird Erika bei den Statistiken unterstützen. Mit 15 ja, 0 nein und 1 Enthaltung werden beide gewählt.

Alle Wahlen gelten satzungsgemäß für die laufende Wahlperiode. Neuwahlen finden 2011 statt. Die ausgeschiedenen Vorstandsmitglieder erhalten für ihre Arbeit ein kleines Geschenk.

9. Zählordnung

Frank Berka erläutert den Entwurf, der der Einladung zur MV beigegeben hat. Die Alternativen werden sehr ausführlich und sachlich diskutiert. Mit 15 ja, 0 nein und 1 Enthaltung wird eine neue Zählordnung beschlossen. Sie ist im Anschluss an dieses Protokoll abgedruckt.

10. Weitere Anträge

Michael Weber beantragt, eine Mitgliederliste (Mitgliedsnummer, Name, Wohnort) auf der Internetseite zu veröffentlichen. Dieser Antrag wird einstimmig angenommen, allerdings erfolgt die Veröffentlichung in einem geschlossenen Bereich, der nur Mitgliedern zur Verfügung steht.

11. Verschiedenes

Peter Genz fordert eine Selbstverpflichtung für alle Internetredakteure, in ihren Berichten keine Nachnamen zu nennen.

Dietmar Mintgen brachte per e-Mail folgende Punkte für diesen TOP ein:

Ehrenordnung bzw. Beitragsordnung sollen im Internet in einem Ordner „Satzung und Ordnungen“ abgelegt werden. -> Der Vorstand wird sich mit diesem Punkt befassen, ebenso mit der Thematik eines geschlossenen Bereiches nur für die Mitglieder auf der Internetseite.

Thema Nichtzahler. -> Vorgehen ist bereits auf der MV am 28.04.2007 beschlossen worden (nachzulesen in Clubheft 2/2007).

Die ursprünglich für den 12.06. in Stüde geplante Mitgliederversammlung wurde ja vorgezogen. Friedhelm Weidemann wird trotzdem auch am 12.06. einen Marathon veranstalten, der noch ausgeschrieben wird. Im Anschluss wird ein Clubtreffen organisiert.

*Protokoll erstellt von Michel Weber
Protokoll bestätigt: Mario Sagasser*

Zählordnung des 100 Marathon Club Deutschland e.V.

Inhaltsverzeichnis

§ 1 Zweck der Zählordnung, Statistikführung	§ 2 Grundsatz zur Zählbarkeit
§ 3 Wertung	§ 4 Leistungsnachweis
§ 5 Teilstrecken	§ 6 Mehrtagesläufe
§ 7 Etappenläufe	§ 8 Zeitläufe
§ 9 Duathlon- und Triathlon-Veranstaltungen	§ 10 Staffelläufe
§ 11 Veranstaltungen des DVV	§ 12 Übergangsregelung

§ 1 Zweck der Zählordnung, Statistikführung

(1) Der 100 Marathon Club Deutschland e.V. führt eine Statistik über die Anzahl der von seinen Mitgliedern erfolgreich absolvierten Marathonteilnahmen. Diese Zählordnung dient der Aufstellung der Vereinsstatistik. Sie regelt, welche Marathonteilnahmen eines Mitgliedes erfolgreich absolviert sind und in die Statistik aufgenommen werden.

(2) Die Statistik wird vom Vorstand geführt. Ein Vorstandsmitglied wird mit der Statistikführung beauftragt (Vereinsstatistiker).

(3) Die Vereinsmitglieder legen nach Ablauf jedes Kalenderhalbjahres eine aktuelle Liste ihrer erfolgreich absolvierten und den Regelungen dieser Zählordnung entsprechenden Marathonteilnahmen dem Vorstand bzw. dem Vereinsstatistiker vor. Liegt dem Vorstand bzw. dem Statistiker für die Vergangenheit bereits eine Liste vor, so genügt eine Ergänzung dieser Liste. Dabei ist der vom Verein eingeführte Vordruck zu verwenden oder eine Tabelle mit laufender Zählung (unterschieden nach Gesamtzahl, reiner Marathon und Ultramarathon), Datum, Ort, Land, Strecke und Zeit vorzulegen.

(4) Der Vereinsstatistiker entscheidet über die Zählung einer Marathonteilnahme. Lehnt er eine Zählung ab, informiert er das Mitglied. Auf Antrag des Mitglieds entscheidet der Vorstand über die Zählung. Diese Entscheidung ist nicht anfechtbar.

(5) Der 100 Marathon Club Deutschland e.V. führt auch Statistiken von Nichtmitgliedern. Diese können ihre Daten zu diesem Zweck dem Vereinsstatistiker übermitteln, um dadurch die Datensammlung des Vereins zu unterstützen.

§ 2 Grundsatz zur Zählbarkeit

(1) Eine erfolgreich absolvierte und damit zählbare Marathonteilnahme liegt vor, wenn der Teilnehmer im Rahmen einer jedermann zugänglichen Veranstaltung eine vom Veranstalter als veranstaltungskonform gewertete (§ 3) und dokumentierte (§ 4) Marathon- oder Ultramarathonleistung zu Fuß erbringt.

(2) Eine Veranstaltung im Sinne der Zählordnung liegt vor, wenn

1. die Streckenlänge mindestens 42,195 km beträgt,
2. ein öffentlich ausgeschriebener Wettkampf oder ein öffentlich ausgeschriebener Gruppenlauf vorliegt und
3. mindestens drei Teilnehmer am Start sind.

(3) Maßgeblich für die Richtigkeit der Streckenlänge ist die Ausschreibung des Veranstalters. Die Streckenlänge muss dort mit mindestens „42,195 km“ bzw. „26 Meilen 385 Yards“ angegeben sein. Die Angaben „42,2 km“, „26,2 Meilen“ bzw. „42 km“ oder „26 Meilen“ (ohne Nachkommastellen) sind akzeptabel, nicht jedoch „42,0 km“ bzw. „26,0 Meilen“. Die Streckenlänge soll in geeigneter

Weise vermessen sein (z. B. gemäß den Regeln von DLV, AIMS bzw. IAAF; bei Duathlon- bzw. Triathlonveranstaltungen gemäß den Regeln von DTU bzw. ITU).

(4) Eine öffentliche Ausschreibung liegt vor, wenn die Veranstaltung durch eine schriftliche Einzelausschreibung, einen Laufkalender, eine Internetseite oder vergleichbare Medien öffentlich zugänglich gemacht wird. Die Teilnahme an der Veranstaltung muss grundsätzlich jedermann offen stehen. Teilnehmerlimits, Zeitlimits oder die Forderung eines Attests stehen der Zählbarkeit nicht entgegen. Die Teilnahme an einem Einladungslauf ist nur dann zählbar, wenn die Leistung veranstaltungskonform erbracht und auch sonst in der Laufszene oder vom 100 Marathon Club Deutschland anerkannt wurde.

(5) Mindestens drei Teilnehmer sind am Start, wenn vom Veranstalter mindestens drei Läufer gleichzeitig gestartet werden. Diese müssen mit der Absicht starten, das offiziell ausgeschriebene Ziel oder ein offiziell ausgeschriebenes Teilstreckenziel i.S.d. § 5 Abs. 1 Nr. 2a zu erreichen. Werden nur zwei oder ein Teilnehmer vom Veranstalter gewertet, hat das gewertete Mitglied mit der Vorlage seiner Liste (§ 1 Abs. 3) einen Nachweis über die Zielerreichungsabsicht eines bzw. zweier ausgeschiedener Starter zu erbringen; solange der Nachweis nicht vorliegt, ist die Teilnahme nicht zählbar.

(6) Wenn der Veranstalter einen Blockstart mit unterschiedlichen Startzeiten der Blöcke, einen Nettozeitstart (z.B. mit Chipzeitnahme), eine Rahmenstartzeit (z.B. Start zwischen 6:00 und 8:00 Uhr) oder einen vorzeitigen Start („Frühstart“) für jedermann oder für von ihm benannte Vergleichsgruppen ausschreibt, ist die Teilnahme bei ausschreibungskonformem Start ebenfalls zählbar. Bei einer Rahmenstartzeit müssen während der Startzeit mindestens insgesamt drei Teilnehmer mit Zielerreichungsabsicht starten. Ein Frühstart ist auch zählbar, wenn dabei nicht drei Teilnehmer gleichzeitig starten, sofern beim Hauptstart i.S.d. Abs. 5 mindestens drei Teilnehmer starten.

(7) Kommt ein Teilnehmer zu spät zum Start, ist seine Teilnahme nur dann zählbar, wenn der Veranstalter ihn noch startet bzw. starten lässt. Eine Teilnahme aufgrund eines eigenmächtigen Starts ist nicht zählbar.

§ 3 Wertung

Die Wertung als veranstaltungskonform ist Sache des Veranstalters. Verweigert der Veranstalter eine Wertung der Leistung (z.B. wegen des Überschreitens eines Zeitlimits), so ist die Teilnahme nicht zählbar. Wertet der Veranstalter die Leistung trotz Überschreitens eines Zeitlimits, so ist die Teilnahme zählbar. Wertet der Veranstalter eine Teilleistung bei einer ausgeschriebenen Veranstaltung nicht oder als DNF, so ist die Teilnahme nicht zählbar.

§ 4 Leistungsnachweis

(1) Eine Teilnahme ist nur zählbar, wenn sie durch eine Urkunde, Ergebnisliste oder einen vergleichbaren Leistungsnachweis vom Veranstalter dokumentiert wurde.

(2) Der Vorstand bzw. der Vereinsstatistiker kann die Vorlage dieser Leistungsnachweise anfordern, um die Statistik zu prüfen und zu bestätigen (z.B. für Jubiläen).

§ 5 Teilstrecken

(1) Teilstrecken sind nur zählbar, wenn

1. die Anforderungen des § 2 erfüllt sind und

2. der Veranstalter die Teilstrecken entweder

a. als eigene Wertung ausgeschrieben (z.B. als offizielles Zwischenziel) oder

b. die offizielle Dokumentation von Teilstrecken (z.B. Rundenübersichten bei Ultramarathonläufen) vor dem Lauf in der Ausschreibung angekündigt und dann auch durchgeführt hat. Eine Teilstrecke

nach Nr. 2b. ist jedoch nicht zählbar, wenn der Veranstalter die Leistung zwar in einer Ergebnisliste dokumentiert, sie aber dennoch als DNF wertet.

(2) Eine Teilstrecke, die der Teilnehmer an einer anderen Stelle als einem offiziellen Streckenanfang beginnt, ist nicht zählbar.

(3) Eine Teilstrecke erfüllt die Anforderungen des § 2 nicht, wenn sie nicht vom Veranstalter ausgeschrieben wurde. Das gilt auch dann, wenn die Anforderungen des § 2 von der Veranstaltung im Übrigen erfüllt werden.

§ 6 Zeitläufe

(1) Zeitläufe (z.B. 6-, 12- und 24-Stundenläufe) sind als eine Teilnahme zählbar, wenn die Anforderungen des § 2 erfüllt sind. Sie sind auch dann nicht mehrfach zählbar, wenn der Teilnehmer dabei die Marathondistanz mehrfach bewältigt hat.

(2) Zeitläufe sind nur zählbar, wenn sie entsprechend den ausgeschriebenen Regeln des Veranstalters absolviert und gewertet wurden (z.B. eine evtl. ausgeschriebene Mindeststrecke oder -zeit erreicht wurde). Ein mit DNF gewerteter Zeitlauf ist nicht zählbar, selbst wenn der Teilnehmer nachweisen kann, mindestens 42,195 km zurückgelegt zu haben.

(3) Absolviert der Teilnehmer eines Zeitlaufs vor dem Ende dieses Laufs einen weiteren Lauf, dann ist diese weitere Teilnahme nicht zählbar.

§ 7 Etappenläufe

(1) Bei Etappenläufen, bei denen für die Tagesetappen eigene Tageswertungen durchgeführt werden, sind die Tagesetappen jeweils einfach zählbar, wenn sie die Anforderungen gemäß § 2 erfüllen. Die Prüfung erfolgt für jede Etappe einzeln. Ist eine Etappe danach nicht zählbar (z.B. wegen kürzerer Streckenlänge als Marathon), berührt das die Zählbarkeit der anderen Etappen nicht.

(2) Die Teilnahme an einer oder mehrerer Einzeletappen eines Etappenlaufes („Tagesläufer“) ist nur zählbar, wenn die Etappe die Anforderungen gemäß § 2 erfüllt. Dabei muss die Teilnahme an einer oder mehrerer Einzeletappen vom Veranstalter durch seine öffentliche Ausschreibung zugelassen sein und dokumentiert werden. Eine Aufnahme in die Ergebnisliste der Gesamtwertung oder der Tageswertung ist nicht erforderlich, solange die Dokumentation anderweitig erfolgt (z.B. durch eine Etappenurkunde).

(3) Für Teiletappen im Rahmen von Etappenläufen gelten die Regelungen der §§ 3 bis 5.

§ 8 Mehrtagesläufe

Mehrtagesläufe, bei denen nur ein Start erfolgt und eine Wertung geführt wird, sind als eine Teilnahme zählbar, wenn die Anforderungen des § 2 erfüllt sind. Sie sind auch dann nicht mehrfach zählbar, wenn der Teilnehmer dabei die Marathondistanz mehrfach bewältigt hat.

§ 9 Duathlon- und Triathlon-Veranstaltungen

(1) Eine Laufleistung im Rahmen von Duathlon- oder Triathlonveranstaltungen sowie anderen vergleichbaren Mehrkampfveranstaltungen ist zählbar, wenn bei der Laufleistung die Anforderungen des § 2 erfüllt sind. Maßgeblich für den Start i.S.d. § 2 ist der Gesamtwettkampf.

(2) Sind im Rahmen eines Mehrkampfs mehrere Laufteilstrecken zu bewältigen, die insgesamt die Streckenlänge i.S.d. § 2 erfüllen, so ist die Laufleistung als eine Teilnahme zählbar (z.B. Duathlon mit 21,1 km Laufen, dann einer Radstrecke und dann 21,1 km Laufen).

(3) Die Laufleistung ist auch dann nicht mehrfach zählbar, wenn der Teilnehmer im Rahmen eines Mehrkampfes die Marathondistanz mehrfach zu Fuß bewältigt hat, es sei denn, die Anforderungen des § 5 an einen zählbaren Etappenlauf werden erfüllt (Etappenmehrkampf).

§ 10 Staffelläufe

(1) Die Teilnahme an einem Staffellauf ist zählbar, wenn der Teilnehmer im Rahmen des Laufes als Staffelmittglied in Teilstrecken oder am Stück mindestens 42,195 km zurücklegt und durch Protokolle dokumentiert.

(2) Die Teilnahme als Ein-Mann-Staffel ist zählbar, wenn die Anforderungen des § 2 erfüllt sind und der Veranstalter eine solche Teilnahme auch ausgeschrieben hat.

§ 11 Veranstaltungen des DVV

(1) Ultramarathonveranstaltungen des Deutschen Volkssport-Verbandes (DVV) sind zählbar.

(2) Marathonveranstaltungen des Deutschen Volkssport-Verbandes (DVV) sind nicht zählbar.

§ 12 Übergangsregelung

(1) Diese Zählordnung gilt für alle Teilnahmen an Veranstaltungen, die nach dem Inkrafttreten der Zählordnung durchgeführt werden.

(2) Für frühere Veranstaltungen gelten die seinerzeit gültigen Fassungen der Zählordnung. Hat der Vorstand oder der Vereinsstatistiker eine Teilnahme als zählbar anerkannt, so bleibt es bei dieser Anerkennung.

Beschlossen auf der Mitgliederversammlung des 100 Marathon Club Deutschland e.V. in Hamburg am 13.02.2010.

Berichte unserer Mitglieder

Marathonlauf und Rundreise auf dem fünften Kontinent

von Patricia & Lothar Zierke

Den Marathon in der Olympiastadt aus dem Jahre 2000 zu laufen, war ein lang gehegter Wunsch, der nun für mich Realität wurde. Gern erinnere ich mich rückblickend insbesondere an das Olympiarennen der Damen.

Wer nun mit mir dachte, das Rennen auf der Strecke von 2000 nachzulaufen, sah sich getäuscht. Der Lauf war ein reiner Stadtmarathon mit sehr ansprechendem - welligen - Profil (man kann auch sagen, es ging nur auf und ab). Bei strahlender Sonne passierten wir viele Sehenswürdigkeiten dieser bezaubernden Stadt.

Vor dem Rennen hatten wir noch einige Tage Zeit, um die aufgeschlossenen Menschen und die Schokoladenseiten der größten Stadt Australiens kennen zu lernen. Auch der Besuch der in der Nähe befindlichen Blauen Berge war lohnenswert. Trotz der Größe ist die Innenstadt durchaus überschaubar. Als Fazit lässt sich sagen, dass es sich um eine selbstbewusste Weltstadt mit einer sympathischen Lässigkeit handelt. Eine schrille und supermoderne Metropole ohne Eitelkeiten und Allüren. Der Spruch eines Bekannten, dass man nie mit einer Karte in der Hand suchend irgendwo stehen bleiben sollte, bestätigte sich schnell im positiven Sinne. Schnell waren Sydneyser der mit der Frage „can I help you?“ zur Stelle. Von dieser Gastfreundschaft können wir Europäer noch einiges lernen. Dank der Einwanderer aus aller Welt bietet Sydney eine kosmopolitische und unglaublich

facettenreiche Küche. In den Untergeschossen der Bürogebäude und Warenhäuser findet man eine Vielzahl von sehr preiswerten Restaurants mit fast allem, was den Gaumen erfreut.

Am Wettkampftag war die Anreise zum Startort dank der guten öffentlichen Verkehrsmittel kein Problem.

Der Start erfolgte hinter der traditionellen Harbor Bridge - das Ziel war die weltberühmte Oper. Den Startschuss für die Profis und Amateure aus 42 Ländern gab die Marathon-Olympiasiegerin von 2000, die Japanerin Naoko Takahashi, ab. Das größte ausländische Starterfeld kam aus Japan. Einige Starter/innen hatten sich mit Tüll-Röckchen, in Brautkleidern oder im Kängurukostüm auf den Weg gemacht.

Beim Lauf selbst hatte man das Gefühl, dass er nahezu unter Ausschluss der Öffentlichkeit stattfand, denn die Einwohner nahmen kaum Notiz. Auch in der australischen Presse war am Folgetag wenig vom Lauf zu lesen. Die Siegerzeit (Männer: 2:17, Frauen: 2:52) wurde gerade noch genannt, danach „verirrten“ sich die Berichte in dem durch Absperrungen verursachten Verkehrschaos der vier Millionenstadt und die für die Allgemeinheit verursachten Kosten.

Die Startgebühr von ca. 80 Euro für Marathon und Halbmarathon stand nicht im Verhältnis zur Leistung. Unterwegs gab es ausschließlich Wasser zum trinken. Etwas zum Essen wurde gar nicht angeboten.



Patricia Zierke (17841) (Foto Privat)

Nach dem Zieleinlauf von 4:40 Stunden ging es mit meinem Mann auf große Australientour, die uns viele beeindruckende Erlebnisse bescherte. Ein Highlight war sicherlich der Sonnenuntergang am Ayers Rock mit Sekt und Buffet.



Naoko Takahashi (Foto: Privat)

Am nächsten Morgen ging es dann sektfrei zum Start eines 10km-Laufes um den Ayers Rock, dem Heiligtum der Aborigines. Mit unserer Reiseplanung lagen wir goldrichtig, denn nur kurze Zeit nach unserem Abflug aus der Hauptstadt des Bundeslandes New South Wales sorgte ein Wüstensturm dafür, dass sich der Himmel orange färbte. Der Wüstenstaub des Hinterlandes brachte nicht nur den Autos - sondern auch den Flugverkehr in der Metropole Sydney zum Stillstand. Während unserer Reise lernten wir viel über die Ureinwohner Australiens kennen und wurden auf dem Yellow-River von zahlreichen Krokodilen begleitet. Während einer Rangerführung durch den traumhaft schönen Regenwald lernten wir viel über dort „versteckte“ Gefahren. Das Unterwasserwunder am Great Barrier Reef ist für jeden Taucher und Schnorchler von unglaublicher Faszination und bleibt mir, so wie auch dieser Marathon, in unvergesslicher Erinnerung.

Schneemarathon im dänischen Grindstedt

von Arne „Quentsch“ Franck

Am 20.12.2009 startete ich (Arne Franck, Kaltenkirchen) zum 28. Mal bei einem Marathon in unserem nördlichen Nachbarland Dänemark. Regine Dörnte, Claudia Erdmann (beide Kaltenkirchen) und der Hamburger Joachim Neuhaus begleiteten mich als Fahrgemeinschaft zum dänischen Grindstedt Marathon. Grindstedt ist eine Ortschaft in der Nähe von Billund (bekannt durch Legoland).

Während das Thermometer bei der Abfahrt in Kaltenkirchen um 5:30 Uhr noch minus 12 Grad anzeigte, betrug die Temperatur im 255 Kilometer entfernten Grindstedt beim Start um 10 Uhr (nur



Joachim Neuhaus, Claudia Erdmann, Arne Franck, Regine Dörnte
(Foto: Arne Franck)

minus 6 Grad. Von den 54 Aktiven, die in der Meldeliste der ausgebuchten Veranstaltung standen, waren, wohl hauptsächlich wegen der extremen Witterung, leider nur 34 zum Start erschienen.

Die überwiegende Naturlaufstrecke führte über 5 identische 8,439 km Runden. Zwei Verpflegungsstände befanden sich an der Laufstrecke, die größtenteils um einen See herumführte. Nach dem Start durch den Knall einer abgefeuerten Silvesterrakete, setzte sich das Feld sehr schnell in

Bewegung und irgend wie hatte man den Eindruck, dass die Dänen sich bei der kalten Witterung schnell warmlaufen wollten, denn von ca. km 4 bis km 7,5 lagen wir angetretenen Deutschen tatsächlich auf den letzten vier Plätzen, obwohl wir auf dem durchgehenden Schneeboden gar nicht so langsam unterwegs waren. Kurz vor dem Ende der ersten Runden wurde die rote Laterne aber abgegeben. Auf den restlichen 4 Runden konnten wir noch einige Plätze gutmachen. So lief ich bei meinem 165. Marathon nach 4:00:03 Stunden über die Ziellinie und belegte noch den 14. Platz. 100 MC Langstreckenläuferin Claudia Erdmann (80. Marathon) konnte nach 4:15:53 Stunden als 2. Frau das Laufen auf Platz 25 einstellen und platzierte sich somit genau einen Platz vor Regine Dörnte (Platz 26/3. Frau/4:20:25 Stunden/3. Marathon). Joachim Neuhaus kam als 27. bei seinem 36. Marathon mit einer Zeit von 4:20:56 Stunden ins Ziel. Mit ihren Ergebnissen waren alle zufrieden, denn bei der Kälte und dem schwer zu laufenden Schneeboden waren für uns kaum bessere Zeiten möglich. Nach dem Duschen gab es für alle ein Essen und wir führten noch einige Gespräche mit uns bekannten dänischen Läufern, bevor wir gegen 16 Uhr mit sehr positiven Eindrücken aus Dänemark zurückfuhren. Günstig war übrigens auch das Stargeld, denn für nur 10 DKK (knapp 14 Euro) gab es während des Laufes eine gute Verpflegung und nach dem Zieleinlauf eine Medaille, Soforturkunde und ein sehr kalorienreiches Essen mit einem Getränk. Im Internet standen am nächsten Tag alle Ergebnisse.

2010 werden wir sicherlich erneut bei einigen Marathonläufen in Dänemark an den Start gehen und als Fahrgemeinschaft bleiben die Kosten für so einen Marathonausflug dann auch überschaubar.

Skandinavien Tour

von René Wallesch

Letztes Jahr lagen die Marathonläufe in Kopenhagen und Stockholm zeitlich nur 6 Tage auseinander. Ich entschloss mich frühzeitig, die sportliche Herausforderung anzunehmen und die Anreise per Rad anzutreten. Da ich keine Lust hatte, den selben Weg zurückzuradeln, meldete ich für den 100 km Lauf in Perniö. Ich war wenige Minuten unter 3 Wochen und 1936 km unterwegs. Im Nachhinein muss ich sagen, dass so eine Kombination von Radfahren und Marathonlaufen viele neue Abenteuer bietet und ich für Auslandsreisen wohl künftig häufiger dieses Verkehrsmittel wählen werde: Potentielle Mitfahrer bitte bei mir melden. Nach so vielen Marathons, die ich bisher absolviert habe, ist es mir auch nicht mehr wert, für einen Wochenendtrip mehrere 100 Euro zu zahlen, wobei ich stundenlang nur im Zug sitze.

Am Nachmittag des 20. Mai startete ich erstmal nach Haffkrug. Am nächsten Tag (Himmelfahrt) wurde mir dann mehrmals der Weg von Säufern versperrt, die weder Fahrradklingel noch Hupe interessierten. Teilweise spielten Sie auf der Straße und die Polizei ließ auch nicht lange auf sich warten. Irgendwann hatte ich die Schnauze voll und beschleunigte nach dem Klingeln das Tempo, was die Säufer aber nicht beeindruckte und dann meist mit einer Vollbremsung endete. Kurz vor Fehmarn sah ich, dass ein Mantel von meinem Fahrradanhänger etwas löchrig war. In Burg / Fehmarn wurden noch mal günstige Lebensmittel gebunkert und ein Fahrradladen hatte auch auf. Leider konnte ich die Reparatur nicht mehr bis zum Campingplatz in Rodby hinauszögern und musste auf dem Weg zur Fähre im Schutz eines Buswartehäuschen bei Regen den Reifen wechseln. Besonders geärgert habe ich mich dann am nächsten Tag, als genau dieses Rad einen Plattfuß hatte und ich den neuen und widerspenstigen Mantel wieder abziehen durfte.

Der Weg zum Etappenziel Köge führte mich über eine ca. 3,3 km lange Brücke nach Vordingborg. Hier machte ich erstmal eine ausgiebige Pause beim dänischen Lidl – gab allerdings nur 20% billiger! Weiter ging es auf dem gut ausgeschilderten Radwegenetz. Am Samstag hatte ich es dann nicht mehr weit nach Kopenhagen. Ich kam erst am Start-/Zielbereich vorbei und fuhr dann noch ca. 5 km bis zur Startnummernausgabe. Ebenso weit war es dann noch zum Campingplatz Chalottenlund. Dieser liegt sehr schön, ist aber mit 175 dkr (Duschen kosten dann noch extra) etwas überteuert. Nachmittags fuhr ich dann etwas durch die Stadt und suchte noch zweimal die Messe auf. Ein Getränkehersteller verkaufte dort Flaschen für 10 dkr, die man dort auch ständig kostenlos nachfüllen konnte. Es gab kostenlose Massage und ich kaufte mir noch einen Pullover vom Grabbeltisch für 50 dkr, den ich später gut gebrauchen konnte. Abends plünderte ich irgendwo in der Innenstadt für 89 dkr das Büffet. Am nächsten Morgen verließ ich gegen 8 Uhr den Campingplatz. Meinen Fahrradanhänger deponierte ich dort bei der Rezeption. Als ich dann links Richtung Zentrum abbog, kam mir von dort eine Läuferin entgegen. Auf meinen Hinweis, dass es zum Start in die andere Richtung geht, reagierte sie nicht - Laufen doch nicht alle den Marathon. Auf dem Weg stärkte ich mich noch in einem Geschäft mit Milch. Kurz vor dem Start kam ich dann in die sonst tägliche Rushhour. So viele Leute wie hier fahren wohl nirgendwo mit dem Fahrrad zum Start - aber das Wegenetz ist auch sehr gut. Während des Laufs hat es dann ziemlich lange geregnet und der heiße Kakao im Ziel tat mir sehr gut. Im späteren Tagesverlauf wurde es aber wieder richtig warm. Eine Stunde nach Zieleinlauf ging es dann zurück zum Campingplatz und weiter Richtung Schweden. Der nationale Fahrradweg Nr. 9 folgte lange der Bahnstrecke nach Helsingör durch einen Wald. Und da entdeckte ich im ansonsten doch relativ platten Dänemark ein Schild, welches in diesem Land sicherlich Seltenheitswert besitzt: 13% Gefälle.

In Helsingborg angekommen fiel mir die Orientierung erstmal schwer. Passanten waren nicht ansprechbar bzw. angetrunken, auf den Radwegen waren Stadteile ausgeschrieben, die auf meiner Karte nicht verzeichnet waren; ich kurvte im Kreis durch ein verlassenes Industriegebiet. Doch irgendwann fand ich dann wieder Wegweiser, nachdem ich etwas zu weit nach Süden gekommen war. Ca. 90 km hinter dem Marathonziel stellte ich dann irgendwo mein Zelt auf. Am nächsten Tag folgte ich auf Nebenstraßen der E4 bis Traryd. In Markaryd musste ich dann noch eine Bank aufsuchen, da meine 100 Kronenscheine aus der Mode gekommen waren - die Neuen sehen aber auch

nicht viel anders aus, im Supermarkt wollten sie die alten aber nicht haben. Zu den Supermarktkassen sei noch gesagt: Die Kassierer nehmen nur Scheine an und die Münzen wirft der Kunde selbst in einen Automaten. Es gibt Preise mit z. B. 95 Öre, obwohl es nur 50 Örestücke gibt; dann wird auf- bzw. abgerundet, gleicht sich über die Jahre sicherlich aus, wenn ein Durchreisender aber nur eine Cola kauft wird er meist beschissen. Auf der Straße von Trayd und Ikea-Town-Almhult sah ich dann eine Kreuzotter auf der Straße beim Sonnen - wie lange die wohl noch gelebt hat? In Almhult entdeckte ich den Lidl leider erst, nachdem ich schon eingekauft hatte. Ich folgte der E23 nach Vaxjö und erreichte den Campingplatz kurz vor 22:00 Uhr und 170 km. Zur E23 gibt es noch zu sagen, dass diese manchmal 3-spurig ist und ein Seil den 1-spurigen Teil von der Gegenrichtung absperrt. In diesem Fall kann es dann manchmal eng werden, wenn LKWs von hinten kommen. Aber auch in Schweden musste ich feststellen, dass im Gegensatz zu so manchem PKW-Fahrer die Brummifahrer in Anbetracht des kapitalistischen Arbeitsdrucks relativ sicher unterwegs und die besseren Autofahrer sind. Den Campingplatz in Vaxjö fand ich übrigens nur, weil auf einem Rastplatz vor der Stadt ein Automat kostenlos Stadtpläne verteilte. Diesen Service bieten in Schweden viele "größere" Gemeinden. Vom Campingplatz war ich dann enttäuscht - in den Sanitärräumen brannte zwar Licht, es war aber alles verschlossen. Ich baute mein Zelt auf und stellte den Wecker auf 5:15 Uhr. Wenn schon keine Duschen, wollte ich nicht noch morgens zur Kasse gebeten werden und in aller Frühe abreisen. Beim Zeltabbauen sah ich nur einen Mann, der zu seinem Auto eilte und wohl zur Arbeit fuhr. Wie ich später erfuhr, ist erst ab Juni Saison und die Leute, die jetzt schon da waren, sind wahrscheinlich Dauercamper und haben Schlüssel.

Um 6 Uhr verließ ich dann den Campingplatz und quälte mich durch eine kilometerlange Baustelle auf der E23 entlang. Auf dem Rastplatz am Gewässer Innaren machte ich dann erst mal Frühstückspause. Hier fiel mir auch mein Fahrradständer ab. An einer Tankstelle in Braas hat ein Arbeiter ihn mir wieder angeschraubt (kostenlos!). Nach einem Abstecher kehrte ich wieder auf die E23 zurück und begegnete auf einem Rastplatz Jan und Ylva aus Gamleby. Sie kehrten gerade mit ihrem Hund Prince nach 5 Monaten aus Südfrankreich zurück und luden mich zu sich nach Hause ein. Nachdem sie ihr Arbeitsleben beendet hatten, verkauften sie ihr Haus in Stockholm und zogen in eine wesentlich günstigere Gegend. Dort leben sie aber nur im Sommer und überwintern in Frankreich. In Aseda verließ ich dann die Europastraße und fuhr nach Stenberga. Hier ging es mehrere Kilometer auf Sandpisten durch den Wald. Dieses Erlebnis hatte ich am nächsten Tag abseits der Hauptstraßen mehrmals. Die Schwierigkeit war nur, an unbeschilderten Weggabelungen auf dem richtigen Weg zu bleiben. Jan meinte später zu mir, ich sollte nächstens einen Kompass mitnehmen. Einmal stoppte ich und fragte in einem Haus nach, ob ich noch richtig bin. Merkwürdigerweise wusste der Mann gleich, dass ich mit dem Fahrrad unterwegs bin, obwohl ich mein Reisegepäck einige Meter weiter abgestellt hatte. Die Miniortschaften sehen alle so verlassen aus, aber anscheinend sitzen die Leute den ganzen Tag vor dem Fenster und beobachten die Straße bzw. rufen gleich ihre mehrere Kilometer weiter wohnenden Nachbarn an, dass gleich ein Reisender vorbeikommt.

Ursprünglich hatte ich geplant, von Virserum über Nebenstraßen nach Lönneberga zu fahren, jedoch gab meine Kamera den Geist auf und Fotos von Michels Heimat mussten sein. Ich begab mich also wieder auf die E23 auf und radelte bis Hultsfred, da mir diese Ansiedlung auf der Karte etwas größer erschien. Ich steuerte den dortigen Campingplatz an, der wieder einmal ziemlich verlassen wirkt; nur eine Joggerin war zu sehen. Ich fragte sie sofort nach dem Meldebüro. Als sie sagte, dass dieses geschlossen sei und ich dann anmerkte, dass du schon heute wieder ausfällt, bot sie mir an, bei ihr zu duschen. Also machten wir uns auf den Weg; entgegen meiner ersten Annahme wohnte sie gar nicht auf dem Campingplatz, sondern irgendwo in der Stadt. Sie kochte dann noch Spaghetti und gab mir ein Obdach für die Nacht. Es handelte sich um die kanadische Bergsteigerin Nadine. Sie nimmt regelmäßig teilweise unbezahlten Urlaub, um dann 2 Monate in Tibets Bergen zu wandern. Wasser gibt es aus Quellen und zu Essen gibt es dann Nudeln, die sie kiloweise auf dem Fahrrad mitschleppt. Als sie morgens zur Arbeit fuhr, durfte ich mich noch in ihrer Wohnung ausruhen. Einen Schlüssel bekam ich auch. Also konnte ich dann in aller Ruhe eine Kamera und für Nadine noch Blumen als Dankeschön besorgen.

Nachdem ich mich in Michels Schuppen ins Gästebuch eingetragen hatte, ging es über Bullerbü und Pelarne (Kirche aus dem 12. Jahrhundert) zur Villa Kunterbunt und dem Li monadenbaum nach Vimmerby. Ich änderte meine ursprüngliche Streckenplanung und nächtigte bei Jan und Ylva. Auf dem Weg nach Gamleby sah ich bei einer Rast ein Schild, das vor umkippenden Strommasten warnte. Später erklärte mir Jan, dass im Winter häufiger Strommasten unter der Schneelast zusammenbrechen und dann die kleinen Ansiedlungen in den Wäldern manchmal eine Woche ohne Strom bleiben. Jan sagte mir auch, dass in den Wäldern Laufstrecken existieren sollen, zu denen die Läufer dann mit dem Auto hinfahren. Also deswegen treffe ich so wenige Läufer, und wenn doch, sind es immer Frauen. Ich war in Stockholm ganz erstaunt, dass es hier überhaupt laufende Männer gibt.

Die Burg ruine von Stegeborg ist auch außerhalb der Hauptsaison zu besichtigen. Mit 2 kostenlosen Fährüberfahrten und gleichzeitiger Umgehung von Norrköping treffe ich in Jönköping wieder auf die E4. Auf Nebenstraßen ging es dann Richtung Stockholm bis Södertälje. Ich suchte den Campingplatz auf, schloss meinen Fahrradanhänger dort an und radelte zum 5 km entfernten Bahnhof. Hier sah ich das erste Mal seit langem wieder, dass Leute ihre Fahrradschlösser benutzen. Die (kliminelle?) Großstadt war erreicht. Die Teilnahmebestätigung bzw. Startnummer berechtigt zur freien Benutzung der öffentlichen Verkehrsmittel im Großraum Stockholm. Durch eine Panne bei der Bahn musste ich erst auf den Schienenersatzverkehr ausweichen und erreichte gerade noch rechtzeitig die



Michel und René (Foto: René Wallesch)

Nudelparty, auf der ich mich erstmal mit Knäckebrot für die nächsten Tage eindeckte. In der Nacht kehrte ich dann zum Campingplatz zurück und baute mein Zelt auf.

Der Marathon war eine wahre Hitzeschlacht bei über 30 Grad. Nach 2 Runden hieß es dann im Olympiastadion "Välkommen i Mal". Gegen Rückgabe des Chips erhielt ich ein tolles Finisher-shirt. Auf jeder Startnummer war die entsprechende Nationalfahne aus der Heimat des Läufers aufgedruckt. So wusste man, wo die Anderen so herkommen. Den Startunterlagen lag auch eine kleine Tüte für Wertsachen bei, die an einem extra Schalter abgegeben werden konnte. Als Schlussverpflegung gab es u.a. Bier und Hot Dogs. Ich wartete noch bis zum Zielschluss nach 6 Stunden, in der Hoffnung Peter Wieneke zu treffen. Mir fiel negativ auf, dass die Verpflegung genau nach 6 Stunden abgebaut wurde und dann auch die Massage stoppte: Wer also genau im Limit ankam, ging leer aus. Gewöhnungsbedürftig ist auch die dicke Medaille ohne Band - aber das war im Jahre 2000 auch schon so. In der Folgenacht wurde mein Zelt angegriffen. Wie ich später erfuhr, waren es besoffene polnische Gastarbeiter, die sich um eine Frau stritten und nicht in den Bungalow eingelassen wurden. Bei meinem nächsten Auslandstrip sollte ich vielleicht die Telefonnummer der zuständigen Polizei in mein Handy einprogrammieren. Am Folgetag traf ich Manfred, einen Auswanderer aus Ostdeutschland. Gemeinsam mit seiner bosnischen Frau und 2 Kindern zog er vor einem Jahr nach Norwegen und versucht sich jetzt eine Existenz in Schweden aufzubauen. Ausgewandert war er wegen der niedrigen deutschen Löhne und weil er nicht von Hartz IV leben wollte. Er erzählte mir von Armut und hungernden Kindern in Norwegen. Angeblich soll Datenschutz in diesem Land gar nicht existieren und die Straßen schlechter sein als in Albanien. Nun lebt er mit seiner Familie in einem alten Wohnwagen auf dem Campingplatz, bis er in Schweden eine neue Job gefunden hat. Sein altes Auto wollte er noch nach Norwegen zurückbringen, da der Staat dort eine Abwrackprämie zahlen soll. Wir verbrachten dann noch einen Grillabend zusammen. In einem Supermarkt von Södertälje hatte bereits der arbeitsplatzvernichtende Fortschritt Einzug gehalten. Es gab vier Kassen, an denen die Kunden ihre Einkäufe selbst scannen, wiegen und bezahlen. Eine Verkäuferin stand als Hilfe (und Überwachung?) daneben. Künftig wird dort wohl eine Kamera von der Decke in Big Brother Manier das Geschehen aufzeichnen.

Es ging nun nach Finnland. Ich hatte die Nachtfähre von Donnerstag auf Freitag gebucht. Aber was sollte ich jetzt die ganze Zeit in Södertälje? Im skandinavischen Laufkalender, den ich in Kopenhagen bekam, stand, dass es am Mittwochabend einen 10 km Lauf in Uppsala geben sollte.



Mit dem Fahrrad in Finnland (Foto: R. Wallesch)

Als ich bei Nadine war, hatte ich das auch im Internet nachgelesen und mich angemeldet. Dummerweise war an dem Tag (Dienstag), als ich von Södertälje aufbrechen wollte, der Sommer plötzlich zu Ende und die Temperatur sank auf 11 Grad bei ständigem Regen. Um 12 Uhr entschloss ich mich dann Richtung Schloss Taxinge loszufahren. Nach 3 Stunden war ich mangels Winterklamotten so durchgefroren, dass ich entnervt irgendwo am Wegesrand ein Zelt aufbaute. Am nächsten Tag war es auch nicht besser. Hinzu kam, dass ich in Mariefred vom richtigen Weg abkam und nach einer Blockade des Hinterrades bei einer Berghochkraxelei wertvolle Zeit verlor. In Anbetracht der Tatsache dass ein punktliches Erscheinen

beim Start sehr fraglich war und da bei diesem Wetter die Sachen auch nicht trockneten, entschloss ich mich, auf den Kurzstreckenlauf zu verzichten (obwohl es hierzulande sicherlich nicht viele Besitzer von schwedischen 10 km-Lauf-T-Shirts gibt); von Enköping ging es dann auf direktem Weg nach Stockholm. Am Donnerstagsvormittag erreichte ich das Rathaus und verbrachte dort Stunden auf einer Bank, da es für eine Stadtbesichtigung einfach zu regnerisch und kalt war.

Mit Victoria Line ging es nun nach Turku. Dumm war nur, dass ich über eine Rampe ein Deck höher fahren musste, und ich schwor mir, beim nächsten Mal die Konkurrenz Silja zu wählen. Das finnische Wetter unterschied sich von dem Schwedischen überhaupt nicht. In einem Supermarkt kaufte ich eine Tüte Milch und fragte erstmal, was drin ist. Ich erinnere mich noch sehr genau an meinen letzten Finnlandaufenthalt, als sich später der Inhalt als Wasser herausstellte - Wasser in Tüten im Kühlregal? - oder war es Milch mit 0,0%, die ich auf dieser Reise auch in den Supermärkten entdeckte. Meine Fahrt führte mich dann nach Salo. Auf der Shell Euro-Karte Finnland im Maßstab 1:750.000 (was Besseres gibt's bei Thalia nicht) ist eine Jugendherberge in Salo eingezeichnet. Ich habe auch ein Hinweisschild in der City entdeckt, aber auch nur Eins. In Anbetracht des immer noch kühlen und regnerischen Wetters wollte ich heute nicht zelten und fragte mich nach einem Touristenbüro durch. Ich wurde ans Reisebüro verwiesen und die schickten mich ins Rathaus. Der dritte Mitarbeiter dort sprach dann auch Englisch (entgegen meiner früheren Annahme scheint diese Sprache in Finnland nicht zur Allgemeinbildung zu gehören) und meinte, es gäbe nur einen Campingplatz. Bei der dortigen Anmeldung wunderte ich mich dann aber, dass Zelten 15€ und ein Bungalow (War das die Jugendherberge?) nur 20€ kostete. Also nahm ich den Bungalow (musste auch nur 18€ bezahlen) und konnte meine Kleidung auf der Heizung trocknen. Und das war auch notwendig, da mir eine Colaflasche ausgelaufen war. Das Preisschild beim Lidl war auch interessant: 21 Cola für 1,15 € entspricht 0,38 € pro Liter? Des Rätsels Lösung: im ausgezeichneten Preis waren bereits 0,40 € Pfand enthalten. In der örtlichen Buchhandlung erstand ich dann noch eine Fahrradkarte im Maßstab 1:200:000 für 16,50€ (Habe diese Kartenserie später auch bei Dr. Götz & Karte in Hamburg für je 2€ teurer entdeckt). Ich habe auch noch 2 Männer mit Rucksack rumrennen sehen. Als ich am nächsten Morgen um 8 Uhr den Bungalow zwecks Toiletengang verließ, sah ich diese Männer wieder. Sie befanden sich auf einem Orientierungslauf. Diese Art, das Land kennenzulernen, scheint in Finnland sehr beliebt zu sein; jedenfalls sah ich häufiger Läufer mit Rucksack - dagegen ist ja so ein Marathonlauf ohne Gepäck und regelmäßigen Verpflegungsstellen eher Kinderkram.

Am Samstagmittag ging es nach Perniö. Der Veranstalter hatte mir vorher die Anschrift des Startortes per e-Mail mitgeteilt. Er hätte mir auch gleich schreiben können, dass das Veranstaltungszent-

rum die Schule ist. Als ich auf einem Spielplatz nach dem Weg fragte, bekam ich zur Antwort, da an der Schule stellt jemand Stühle hin. Bei meiner Ankunft wusste der Veranstalter gleich, wer vor ihm stand. Es hatte sich nur ein Fahrradfahrer angekündigt und das war gleichzeitig der einzige Ausländer. Mir wurde erstmal die ganze Schule gezeigt und in der Küche machte ich mir die vom Frühstück übriggebliebenen Nudeln warm. Der Lauf bestand aus 20 Runden à 5 km und startete um 19:00 Uhr. Jeder Kilometer war ausgeschildert. Es gab Verpflegungsstände in der Mitte und am Ende jeder Runde. So gegen Mitternacht wurde es dunkel, aber um 3 Uhr war es wieder hell - eine Taschenlampe wurde aber nicht gebraucht. Die Zeit wurde per Chip gemessen. In Anbetracht der gegenüber Deutschland höheren Verpflegungspreise fand ich das Startgeld von 40 Euro relativ günstig. Der Veranstalter sagte mir, dass die Preise von Cola & Co. kaum ins Gewicht fallen. Alleine die Zeitmessung kostete 1000 Euro (bei 80 Startern über 100 km und Marathon immerhin 12,50 € pro LäuferIn - also nimmt die Zeit gefälligst ernster, wenn ihr schon soviel Geld dafür ausgibt!) und die Stadt hat die Gebühren für die Schulnutzung innerhalb eines Jahres von 100 € auf 600 € erhöht. Nach 10:09:07 erreichte ich das Ziel, ruhte mich einige Stunden in der Turnhalle aus und machte mich auf den Weg Richtung Helsinki. Mit im Gepäck hatte ich dann eine Medaille mit der Aufschrift "Made in Italy"; jetzt transportierte ich sie wieder in den Süden - verrückte Welt.

Nach ca. 90 km endete die Fahrt plötzlich. Der andere Mantel von meinem Anhänger hatte ein Loch. Ich klingelte in 2 anliegenden Häusern - aber ohne Erfolg. Dann hielt ich ein Auto an; der Fahrer gab mir eine Telefonnummer von einem Taxiunternehmen, wo ich aber niemanden erreichte. Also nochmal irgendwo geklingelt; dort hieß es, der Nachbar hätte eine Werkstatt. Ich traf dort eine Frau... ja, Opa repariert alles. Ich hatte noch nie gehört, dass man einen Mantel flicken könne - hielt aber auch nur 15 km. Die Frau fragte mich dann noch wo ich denn übernachtete (Sollte das ein Angebot für ein Obdach sein?), aber da niemand wusste wie lange Opas Flickwerk halten wird und da die Fähre Morgen Abend fuhr, machte ich mich auf den Weg. Lange dauerte die Fahrt auch nicht. Jetzt hieß es schieben. Nach weiteren 15 km erreichte ich Kirkkonummi. In der Nähe des Bahnhofs sollte es einen Fahrradladen geben. Dieser war aber durch eine Mauer umgeben und nichts deutete auf Fahrräder hin. Jetzt war ich mir unsicher: könnte Bike auch Motorbike sein? Ich hatte keine Zeit mehr, um hier unnötig eine Nacht zu verbringen. Am Bahnhof fragte ich eine Frau, die dann meinte, im anliegenden Krankenhaus hätten die sicherlich ein Telefonbuch. Später fiel ihr ein, dass es in Finnland eine Hotline gibt, die Auskunft über Anschrift und Öffnungszeit des nächsten Fahrradladens gibt. Es war das Geschäft, welches ich schon gesehen hatte. Leider vergaß ich, sie nach dieser Telefonnummer zu fragen. Als sie mich fragte, wo ich heute übernachten will, sagte ich auf der anderen Seite vom Bahnhof sei ein großer Parkplatz. Sie hielt das für zu gefährlich und meinte, ich könne in ihrem Garten zelten, allerdings wären das 3 km von hier. Sie schlug dann die Wiese vor dem Krankenhaus vor. Aber vor dem Krankenhaus? Lieber fragen und die Krankenschwester meinte, im Krankenhaus wären genug Betten frei. Mir wurde sogar Bettwäsche angeboten, aber diesen Service wollte ich dann doch nicht beanspruchen und nahm meinen Schlafsack. So kam ich aufgrund einer Fahrraderkrankung zu einer kostenlosen Übernachtung im Krankenhaus (ohne 10 Euro Eintrittsgeld!).

Am nächsten Morgen schob ich mein Fahrrad zum Fahrradladen. Da er erst um 10 Uhr öffnete, ging ich erst zum angrenzenden Lidl und kochte anschließend Gulasch. Nach der Reparatur ging es dann Richtung Hauptstadt, am Olympiastadion vorbei nach Vuosaari. Kurz vor Vuosaari machten auf einer Wiese mehrere Leute Aerobic. Dieses erinnerte mich an eine ehemalige Sendung aus dem DDR-Fernsehen, wo eine Frau in der Mitte Übungen vorführte und alle rundum mitmachten. Die Fährverbindung nach Rostock war den Anwohnern nicht bekannt, also fragte ich mich zum Hafen durch. An einer Kreuzung stand nichts von Fähre; ich sah aus der Entfernung ein Passagierschiff und fuhr doch in die falsche Richtung. Ein Hafenaarbeiter fragte "Superfast?" und zeigte mir den richtigen Weg, in dem er vorweg fuhr. Leider fuhr er für mich etwas zu schnell, da er auch noch einem Laster den Weg zeigte; aber irgendwann kam er wieder zurück, zeigte in die Richtung und sagte noch 500 m. Ein "Follow me"-Fahrzeug führte dann die Kolonne durch das Hafengebiet. Ich hatte nicht auf den Tacho gesehen, aber es waren bestimmt 2 bis 3 km. Und deswegen gab es wohl auch beim Einchecken einen großen Zettel mit der Aufschrift "Tallink Superfast", damit ja niemand

verloren geht. Am Ende stellte ich fest, dass ich vorherhin doch das richtige Schiff gesehen hatte; es war nur ein Zaun dazwischen.

An Bord lernte ich Konstantino kennen. Er war auf dem Weg zu einem Künstlerfestival nach Spanien. Das Besondere ihr Weicheier: Er schlief in seinem Schlafsack auf 'ner Hängematte draußen und genoss die kühle, windige Ostseebrise. Am nächsten Abend um 23 Uhr erreichte ich Rostock. Pläne, die ich auf der Fähre erhalten hatte, halfen mir, ins Stadtzentrum zu finden. Auf dem Radweg traf ich einen unbeleuchteten russischen Fußgänger, der die Orientierung verloren hatte. Er sagte mir, dass die Reederei keinen Transfer für Passagiere ohne Fahrzeug anböte, und die S-Bahn um diese Zeit nicht mehr führe - schwache Leistung. Als ich Rostock verließ und die Straßenlampen weg waren, war es doch etwas ungewohnt, schließlich war ich lange nicht mehr im Dunkeln unterwegs gewesen. Aber bei Vollmond und relativ wenig Autoverkehr ging es dann durchs flache Mecklenburg-Vorpommern die restlichen 200 km nach Hause. Einen Hügel gab es noch zu erklimmen: den Homberg zwischen Ventschow und Langen Brütz. Ich wunderte mich schon, dass ich aus der Entfernung einen Radfahrer immer aufsteigen und nach wenigen Sekunden wieder absteigen sah. War es ein Anfänger oder Zeitungsbote (war ja so gegen 5 Uhr Zustellzeit)? Als ich ihn dann mit 9,5 km/h überholte, meinte er, das wären hier aber steile Berge. Der war wohl noch nicht weit gereist. Nach 13 Stunden erreichte ich dann noch rechtzeitig den Mittagstisch bei meinem chinesischen Essen. Noch eine Anmerkung: Im Oktober lief beim Lübeck-Marathon vor mir ein Finne. Ich fragte ihn, ob er vielleicht mit dem Fahrrad gekommen war? Nein - na sowas.

Nikolaus in Luton (GB)

von Mario „Mataton“ Sagasser

Wegen der gemeinsamen Anreise mit unseren Töchtern, um den Sonnabend in London mit ihnen zu verbringen, sind wir dieses Mal am Samstag morgen mit der Lufthansa ab Hamburg geflogen (statt mit Ryanair ab Bremen im Vorjahr). Und ich muss schon sagen, dass ich mich bei der Reise mit dem Kranich gleich etwas wohler fühle. Nicht so viel Gedanken beim Buchen, denn hier kostet eine weitere Tasche nicht gleich mehr Geld und kein Ärgern über zusätzliche Gebühren, weil man bei Gepäckaufgabe nicht per Internet einchecken kann, sondern nur am Schalter.

Außerdem wären alleinreisende Kinder unter 16 Jahren bei Ryanair gar nicht buchbar, während wir bei der LH einen Begleitservice telefonisch bzw. per Fax bestellen konnten.



Mario + Jenny Sagasser (Foto: Sagasser)

In London angekommen, machten wir zu Fuß und per „Underground“ die Stadt unsicher: Greinwich (do rtkonnten wir einen Cross-Lauf im Park beobachten), Tower Brücke, Buckingham Palace, Big Ben, Downing Street (Protestdemonstration gegen Sozialgesetz und Klimawandel verlief daran vorbei) und Oxford Street (schwer erfüllt mit Weihnachtseinkäufeln) waren unsere Stationen. Wenige Wochen später sah ich eine Wiederholung des Films „Wayne’s World 2“ und siehe da, Wayne und Garth machten zu „London Calling“ (The Clash) die gleiche Tour ☺

Nachdem wir die Mädels in die Abendmaschine gen Hamburg gesetzt hatten – wosie von den

Flugbegleiterinnen reichlich mit Gummibärchen versorgt wurden und nach der Landung mit dem Crewbus zum Flughafengebäude gebracht wurden, machten wir uns per Reisebus auf nach Luton, 50 km nördlich gelegen – und sprangen an einer roten Ampel aus unserem Nahverkehrsbus, da dieser gerade vor unserem Hotel hielt. So weit so gut.

Am nächsten Morgen war dann zumindest das Wetter gar nicht mehr freundlich: Starkregen und heftige Windböen weckten uns und machten uns keine Aussichten auf einen angenehmen Fuß-

marsch zum Startbereich. Glücklicherweise nahm uns ein englischer Läufer, der im gleichen Hotel wohnte, im Auto mit.

Auf dem Weg vom Parkhaus zu Turnhalle wurden wir noch mal nass. Aber nachdem wir dort die üblichen Vorbereitungen für den Lauf erledigt hatten, mit Hartmann Stampfer und einigen Läufern, die wir teilweise schon vom letzten Jahr kannten, small talk gemacht hatten, hörte der Regen pünktlich zum Start auf. Der Wind flaute ab, so dass wir nur an wenigen Streckenpassagen durch spürbaren Gegenwind gebremst wurden.

Nach dem Startschuss setzte sich das Läuferfeld (493 Einzelstarter und 101 Drei-Mann-Staffeln im Ziel) erstaunlich schnell in Bewegung – deutlich weniger Starter liefen hier „gemütlich“ los, so dass ich gleich mitgezogen wurde.

Während des Laufs wurde das Wetter noch besser, von bewölkt zu heiter. Die Temperatur betrug etwa 12° C. Optimales Laufwetter. Die Strecke war (trotz der Regenfälle) größtenteils trocken, verlief über Straßen und Gehwege, Sandwege.

An den Straßen liefen wir am linken Rand, was für den deutschen Fußgänger ein Gefühl der Sicherheit erzeugt, da ja der Gegenverkehr von vorn kommen müsste – aber in England herrscht bekanntermaßen Linksverkehr, so dass die Gefahr hinten lauerte. Und so war ich mehr als einmal überrascht, wenn dann doch wieder ein Fahrzeug nah an mir vorbeirauschte – aber es waren zumeist kleinere Straßen, so dass sich die Zahl in erträglichen Grenzen hielt. Die Verpflegung dagegen war höchst spartanisch: außer Wasser, Iso und Schwämmen gab es nichts auf der Strecke.

Ein wenig Probleme machten mir die Distanzangaben in Meilen, so dass ich mehr und mehr dazu überging, mit dem Garmin meine Geschwindigkeit zu kontrollieren. Das hat auf 2 der 3 Runden auch gut funktioniert, aber leider hatte ich am Ende 400m mehr auf der Uhr, so dass ich meine angestrebte Weber-Zeit trotz Schluss spurts um 27 Sekunden verpasst habe (3:21 h:m:m). Ärgerlich, aber Hauptsache der Länderpunkt war im Kasten. (Die Weber-Zeit holte ich übrigens am 28. Dezember beim letzten durch Rita und Lothar Gehrke veranstalteten Öjendorfer See-Marathon in Hamburg nach!)

Im Ziel gab es sehr heiße Duschen; Massagen ebenso, aber dafür hätte man sich vorher anmelden müssen. Der Inhalt des Verpflegungsbeutels war (wie schon beim Lauf) eher übersichtlich gestaltet. Nachdem Doris etwas später in 4:54 Std. ins Ziel kam und mir in ihrer unnachahmlichen Art mitteilte, was sie von der so „üppi gen“ Streckenverpflegung hielt, schickte ich sie schnell zu m Dusch (weil wir es eilig hatten! Weshalb wohl sonst ☺)?

Zwischendurch hatte Hartmann in 3: 39 gefinisht, aber den hatte ich beim Zieleinlauf verpasst.

Mit einer frisch gestylten besseren Hälfte an der Seite ging es mit Bus, Taxi und Reisebus direkt zurück nach London Heathrow, wo wir unser komplettes britisches Münzgeld für Souvenirs umsetzten. Auf dem Rückflug nach Hamburg studierten wir die englischen Sonntagszeitungen (übrigens ohne ein Wort über die deutschen Fußballergebnisse vom Samstag) und kamen kurz vor Mitternacht zu Hause an.

Presseberichte

Zum Runden Geburtstag noch eine Runde

Zehn Jahre 100 Marathon Club Deutschland

(RUNNING Special 1/2010 von Gunnar von der Geest)

In Deutschland gibt es etwa 535.000 Vereine. Rund 91.000 von ihnen haben sich Spiel und Sport verschrieben. Doch wohl nur einer stellt den Fitness-Fans derart hohe Hürden in den Weg. Ein Blick in die Satzung lässt dies zunächst kaum vermuten: Der Verein will „zu gesundheitsorientiertem Ausdauersport anregen“, steht dort ge-

schrieben. Und auch wenn Hans-Joachim Meyer, der erste Vorsitzende des 100 Marathon Club Deutschland, die Ziele umreißt, klingt dies keineswegs ungewöhnlich. „Unser Verein möchte eine Heimat für diejenigen Läufer sein, die gern öfter mal an einem Marathonlauf teilnehmen“, erklärt er.

Der 70-Jährige alte pensionierte Lehrer aus Hamburg rennt in diesem Zusammenhang seit vielen Jahren mit bestem Beispiel voran: Unter „gern öfter mal“ finden sich bei Eisen-Meyer, wie er in der Szene genannt wird, bis Ende Oktober 2009 in der Statistik genau 1.223 Rennen über mindestens 4,2, 1,95 Kilometer, darunter 364 Ultras.

Bewunderung und Kopfschütteln

1999 wurde der Club gegründet, vor Kurzem feierte er seinen zehnten Geburtstag. Volle Mitgliedsrechte genießen diejenigen, die mindestens 100 Marathons erfolgreich beendet haben. Derzeit können 25 Frauen und 194 Männer dies vorweisen. Seit ihrem Bestehen vermag in der kaum eine Vereinigung so zu polarisieren wie die unermüdbaren „Kilometer-Fresser“. Manchen beneiden sie, sobald ihnen ein „Gelbhemd“ begegnet. Manchen schütteln den Kopf, ob der Strapazen, denen sich die Dauerleistungswilligen unterziehen. Zahlreichen Mitgliedern gemeinsam sind ähnliche Lebenserfahrungen. So verfügen die meisten über keine leistungssportliche „Sozialisation“ im Leistungssport, sondern haben häufig erst in der zweiten Lebenshälfte erlebt, was es heißt, an körperliche Grenzen zu stoßen. Darüber hinaus finden sich in ihren Reihen auffällig viele Akademiker, die an einem „Wendepunkt“ beschlossenen haben, dem gestressten Kopf etwas Kompensatorisches an die Beine zu geben.

Weltrekorde im Wochentakt

Ein gutes Beispiel hierfür ist Prof. Dr. Hans Drexler: Von montags bis freitags zählt er Krebszellen, an den Wochenenden Kilometer. Der international bekannte Mediziner ist Bereichsleiter der Deutschen Sammlung von Mikroorganismen und Zellkulturen in Braunschweig. Den ersten Marathon lief er erst vor acht Jahren, nun hat er bereits mehr als 300 auf der Sportuhr stehen. „Ich bin nicht schnell, aber ich komme stets an“, sagt „Powerschnecke“ Drexler. An den 300. Marathon kann sich Sigrid Eichner vermutlich kaum noch erinnern. Die 69-jährige Berlinerin knackte als erste Frau weltweit die Marke von 1.000 Zielen-

künften. 2008 wurde sie von der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung als Senioriensportlerin des Jahres geehrt. Binnen weniger Wochen hatte sie drei große Langstreckenrennen beendet, den Baltic Run (322 Kilometer an fünf Tagen), den La Transé Gaule (1.150 Kilometer in 18 Tagen) und den Deutschlandlauf (1.200 Kilometer in 17 Tagen).

Extremsport als Selbstexperiment

Der Hamburger Arzt Christian Hottas, in der inoffiziellen Weltrangliste bis Ende Juni 2009 mit 1.424 Marathons als Nummer zwei hinter Horst Preisler (1.636 Läufe) verzeichnet, kann einige ungewöhnliche Rekorde sein Eigen nennen: An der Hottas'schen „Hausstrecke“ organisierte er bereits mehr als 500 Marathonläufe und nahm fast immer selbst teil. Der Vereinsinterne Rekord: 171 Rennen – in einem Kalenderjahr. Solche Zahlen treiben Wolfgang Timm fast ebenso viele Sorgenfalten auf die Stirn. „Die meisten Aktivitäten aus dieser Szene sind nicht nur fachlich qualifizierte Trainer angeleitet worden“, sagt der kürzlich zum Volkslauf-Sprecher ernannte erhaltene Deutsche Leichtathletik-Verbandes gewählte langjährige Lauftreff-Leiter. „Sie betreiben Extremsport als lebendes Selbstexperiment.“ Tragische Todesfälle wie der des Dänen René Fastring scheinen seine Worte zu bekräftigen: Der 45-jährige Fastring hatte in seinem ersten Halbmarathon 2009 mehr als 20 Marathons bestritten, davon die letzten an drei Tagen hintereinander. Danach war er plötzlich im Schlaf gestorben.

Keine falschen Rückschlüsse

„Aus solchen bedauerlichen Unglücken sollten nicht die falschen Schlussfolgerungen gezogen werden. Bisher sind die Meinungen der Experten zu häufig geprägt durch Verallgemeinerungen, die ihren Ursprung im Spitzensport haben“, sagt Hans-Joachim Meyer. „Dass mehr als zwei Marathons im Jahr einen Raubbau am Körper darstellen, kann ich keineswegs bestätigen. Viele unserer Mitglieder haben Erfahrungen gemacht, die der herrschenden Lehrmeinung widersprechen.“ Für weiteren Gesprächsstoff zwischen Verein und Verband dürfte demnächst wohl die Frage nach Zeitlimits sorgen. Während Wolfgang Timm eine Ausweitung der maximalen Ziel einlauf-

zeit bei Marathons ablehnt, sind Meyer und sein Umfeld dafür: „Die Vorgabe sollte so gewählt sein, dass beispielsweise auch ein 70-Jähriger oder ein 75-Jähriger die Chance hat, ohne übermäßigen Zeitdruck das Rennen zu beenden“, so der erste Vorsitzende des Clubs, dessen Mitglieder zu 40 Prozent älter

als 60 Jahre sind. Die Gründung eines Clubs der 1.000er ist indes noch lange nicht in Sicht. Bislang haben erst drei Männer und eine Frau das Soll erfüllt. Und sieben müssen es in einem ordentlich deutschen Verein doch auf jeden Fall sein.

Marcel Heinig: 50 Kurzdistanzen in 10 Tagen

(Auszug aus triathlon.de 24. November 2009 von Christian Friedrich)

Monterrey – 21.11.2009: Der Cottbuser Extremsportler Marcel Heinig hat es geschafft: Im mexikanischen Monterrey absolvierte der 28-Jährige Student der Brandenburgischen Technischen Universität (BTU) 50 olympische Triathlondistanzen innerhalb von zehn Tagen und stellt damit einen einmaligen Rekord auf.

Am letzten von zehn Tagen kam Heinig nach 18 Stunden und 43 Minuten ins Ziel gelaufen. Im Schnitt musste Heinig an jedem der zehn

Tagen 7,5 Kilometer Schwimmen, 200 Kilometer Radfahren und 50 Kilometer Laufen. Durchschnittlich benötigte er dabei am Tag 17 Stunden 45 Minuten. Marcel Heinig trat konkurrenzlos gegen sich alleine an. Mental und körperlich war er sein stärkster Gegner. Quälende Selbstzweifel, fehlende Regeneration, körperliche Blessuren und eine Angina ließen ihn jeden Tag mit dem Gedanken spielen, aufzugeben.

Personalien

Marathon/Ultra Nr. **200** feierte **Lothar Tauber** (Zwickau) am 18.10.2009 in Dresden.

Für Marathon/Ultra Nr. **500** suchte sich **Dietrich Eberle** (Seevetal) am 8.11.2009 den Marathon von Nizza nach Cannes aus.

Frank Berka (Hamburg) lief Marathon/Ultra Nr. **200** am 14.11.2009 in Öjendorf.

Für **Eckehard Steuck** (Taubenheim) war der Werdauer Waldmarathon am 15.11.2009 die Nr. **400**.

Marathon/Ultra Nr. **200** lief **Wolfgang Weikämper** (Edewecht) am 12.12.2009 in GMH.

Christian Hottas (Hamburg) lief am 18.12.2009 auf seiner „Hausstrecke“ an den Teichwiesen seinen **1.500sten** Marathon/Ultra.

Ralf Vollmer (Buxtehude) sagte herte sich am 28.12.2009 in Öjendorf mit Marathon/Ultra Nr. **100** seine Vollmitgliedschaft.

Am 27. 01.2010 feierte **Bernhard Hertinger** (Laudenbach) Marathon/Ultra Nr. **200** in Hamburg an den Teichwiesen.

Neue Mitglieder

Der 100 Marathon Club Deutschland begrüßt die folgenden neuen Mitglieder:

278A Heiko Wendefeuere aus Schönebek	281 Andreas Soff aus Unterwellenborn
279A Rafael Peñalba aus Buttenheim	282 Marion Möhle aus Darmstadt
280A David Wilde aus Dortmund	301 Hartmann Stampfer aus Völs am Schlern

Austritte

Zum 31.12.2009 ist Manuela Sporleder aus unserem Club ausgetreten. "Im Guten", wie ihr Mann Ole mitteilte und mit der Ankündigung, später gerne zurückzukehren, wenn sie sich mehr aufs Marathonsammeln ausrichten würde. Manuela und Ole möchten etwas Neues probieren, indem sie sich jetzt ein neues Training mit externen Trainern in die Wettkampfbetreuung einbinden.

In den letzten 2 Jahren ist Manuela 2-mal Hamburger Meisterin im Halbmarathon geworden, 2-mal AK-Siegerin bei der Hamburger 10km-Meisterschaft (Gesamt 2. bzw. 3. Frau), 1-mal Hamburger Vize-Meisterin im Marathon (2-mal AK -Siegerin Marathon) so wie Siegerin beim Sylt-Lauf. Mit diesen beachtlichen Leistungen hat sie dem Hamburger Verband verdeutlicht, dass 100MC-Mitglieder nicht nur auf den Marathonstrecken erfolgreich unterwegs sind.

Wir wünschen Manuela für ihre (sportliche) Zukunft weiterhin viel Erfolg und vor allem Gesundheit – und hoffentlich ein Wiedersehen als Clubmitglied.

Ebenfalls zum 31.12.2009 ausgetreten ist unser ehemaliger erster Vorsitzender und Gründungsmitglied Christian Hottas. Er hat seinen Austritt ja über Monate in seinem Teichwiesen Blog begründet. Wir wünschen Christian für seine (sportliche) Zukunft alles Gute.

Weitere Austritte im Jahre 2009:

Jan Willem Dijkgraaf, Olaf Dröse, Dieter Feldmann, Markus Hamann, Hans Albert „Abbi“ Henne, Günther Hoffmann, Joachim Hoier, Wolfgang Kahlert, Holger Kösling, Tadeusz Lancucki, Henning Langenbach, Günter Meinhold, Dr. Uwe Schwensfeier, Erich Weiher.



Manuela Sporleder
(Foto: Arne Franck)



Christian Hottas
(Foto: Michael Weber)

Für Lothar gesucht und gefunden!

(von Sigrid Eichner)

Lothar Gehrke, Ehrenmitglied im 100 Marathon Club, Initiator der Öjendorfer Marathons in Hamburg, Helfer und Betreuer bei zahlreichen Läufen des 100 Marathon Clubs, ist zurzeit sehr krank und weitere Läufe dieser Art sind fraglich. Michael hatte die Idee, ihm zum wahrscheinlichen Abschluss seiner Marathonkarriere eine „Ziel-60 Marathon“ Urkunde zu erstellen. Bei 297 Läufen müsste das doch zu machen sein, so kam er auf mich zu. Jetzt war ich als Statistiker gefragt. Lothars Läufe und Zeiten sollten wohl in meinen Unterlagen zu finden sein. Leider nein! Kaum Zeiten, nur Angaben von Zahlen, ab und zu den Ort dazu und dann nur ab 2004. Aus zahlreichen Läufen zusammen mit Lothar wusste ich, was zu tun war. Die Suche begann. Als erstes kontrollierte ich alle meine Ergebnislisten und die Berichte der Teichwiesenmarathons. Auch wenn nicht alle Läufe dokumentiert waren, fand ich doch soviel, um die Stunde für das gesuchte Ergebnis einzugrenzen. Micha und ich suchten nun Zeiten zwischen fünf und sechs Stunden und in den angrenzenden Bereichen. Micha suchte unter Lothar und Zeiten im Internet und ich überlegte, wer von Lothars unmittelbaren Laufreunden Auskunft geben könnte. Von Siggis Schmitz erhielt ich eine ganze Liste mit Zeitangaben. Aber wie das so ist, einige Zeiten läuft man immer wieder, andere überhaupt nicht. Die dringend benötigte 4:18 für meinen „Hahn“ erreichte ich nur mit Warten vorm Ziel, aber 4:17 und 4:19 gibt es reichlich in meiner Sammlung. So erging es uns mit Lothars Zeiten. Ich wandte mich an Arnim und Till, an Arne und Hajo, aber es gab Nichts. Keine neuen Zeiten für Lothar. Ich durchsuchte diverse Ergebnislisten der vergangenen Jahre und wir wurden fündig bis auf

fünf fehlende Zeiten. Für diese Zeiten bat ich einige Clubmitglieder bei den Läufen in Ellerdorf um Mithilfe. Frank wurde fündig und meldete eine 5:04. Unsere Freude war groß, rückte doch das Ergebnis in erfüllbare Nähe. Micha fand die nächste fehlende Zeit und jetzt fehlten nur noch zwei Zeiten: eine 5:49 und eine 5:28, wenn ich ihm die 5.22 als „Freundschaftszeit“ schenken würde. Aber wo noch suchen? Lothar war ja früher viel schneller unterwegs und wir brauchten nur Zeiten aus den letzten vier, fünf Jahren. In meiner Not verständigte ich mich mit Rita, Lothars Frau. Auch sie suchte in Lothars Unterlagen, konnte aber nur schon bekannte Zeiten finden, versprach aber im Geheimen weiterzusuchen. Lothar sollte davon ja nichts wissen. Wir wollten ihm zu Weihnachten diese Ziel-60 Urkunde als Überraschung schenken. Die Suche sollte und musste erfolgreich abgeschlossen werden. Da seit diesem Jahr auch Zeiten aus Ultraläufen gültig sind, durchsuchte ich die Rundenprotokolle von Kienbaum, 100 km. Und jetzt wird es richtig spannend. Ich wurde fündig; Kienbaum 2003 – Lothar hat eine 50 km Durchgangszeit von 5:49:07. Ich konnte es kaum glauben. Micha hatte auch schon die Protokolle von Stein durchsucht, ergebnislos, da bei lag die gesuchte Zeit in meiner Ablage. Es fehlte nur noch eine 5:28. Wo die jetzt noch finden? Am 19.12., nach dem Bergmarathon in Berlin, rief ich wieder Rita an mit der Absicht, Lothar zu sprechen. Er sollte jetzt mithelfen, Überraschung hin und her, das Ergebnis ist wichtiger. Unser Vorhaben sollte nicht scheitern. Aber Lothar war im Krankenhaus. Und was sagt meine Rita am anderen Ende der Leitung? „Du, Sigrid, ich habe noch einmal gesucht und nur noch eine Urkunde mit einer 5:28:21 gefunden. Mehr geht nicht.“, Was, Rita, eine 5:28 wirklich? Das ist ja die Zeit die noch fehlt! Wann und wo?“ schrie ich durchs Telefon. „Beim Silvester Marathon 2000 in Hamburg um die Teichwiesen“, rief sie zu rück. Am liebsten hätte ich Rita durchs Telefon gezogen und sie umarmt. Was für eine Freude. Ich konnte es nicht fassen. Ganz schnell musste ich es Micha mitteilen. Keine Mail, nur über’s Telefon, seine Freude wollte auch ich hören. Ich freue mich noch immer. Am 23.12. rief Lothar bei mir an. Er bedankte sich für das schönste Weihnachtsgeschenk. Dabei hat er es sich in vielen Jahren selbst erarbeitet und Michael und ich haben es mit Freude zusammengetragen.

Jahresstatistik 2009 (erstellt von Sigrid Eichner)

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	Ma-	Ult-	Sum-	KM	Al-	Bestzeit	Age *	Age		
					A	rat.	me	Plz.	Ges.	Plz.	ter.	Faktor	Zeit	
Sonntag	Werner	Ostfildern	GER	3	2	1	3	137.	141	138.	83	6:50:54	0,5764	3:56:51
Dolphin	Bob	Renton	USA	104	11	0	11	99.	464	104.	80		0,6236	
Papcke	Gerd	Stuttgart	GER	100	12	0	12	95.	506	99.	76	4:23:47	0,6766	2:58:29
Eipper	Götz	Hamburg	GER	114	15	2	17	83.	639	89.	75	4:27:25	0,6882	3:04:02
Mohr	Johannes	Mörfelden-Wa.	GER	126	2	0	2	147.	84	147.	75	5:46:22	0,6882	3:58:22
Preisler	Horst	Hamburg	GER	200	45	21	66	11.	2950	13.	74	4:25:22	0,6990	3:05:29
Tauber	Lothar	Zwickau	GER	68	6	1	7	122.	326	124.	74	4:53:55	0,6990	3:25:27
Jendrasch	Horst	Kelheim/Ts.	GER	58	1	1	2	147.	142	137.	73	5:59:15	0,7091	4:14:45
Frank	Rolf	Hohenaspe	GER	6	3	0	3	137.	127	142.	72	5:19:35	0,7185	3:49:37
Jost	Karl-Heinz	Kiel	GER	48	3	2	5	128.	232	128.	72	4:52:59	0,7185	3:30:31
Kunze	Christel	Hamburg	GER	149	3	5	8	112.	416	114.	72	5:55:03	0,5885	4:04:15
Heyer	Günter	Kiel	GER	212	21	5	26	57.	1238	62.	71	5:17:00	0,7272	3:50:31
Kuhlmei	Dr.Jürgen	Oldenburg	GER	43	26	4	30	48.	1340	58.	71	4:17:03	0,7272	3:06:56
Rösner	Karl-Ernst	Hahn	GER	8	18	10	28	54.	1366	56.	71	4:21:00	0,7272	3:09:48
Schäfers	Gotfried	Altenberge	GER	178	9	1	10	103.	430	110.	71	3:29:56	0,7272	2:32:40
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	GER	216	3	0	3	137.	127	141.	70	4:38:04	0,7353	3:24:28
Meyer	Hans-Joach.	Hamburg	GER	2	46	22	68	10.	3140	12.	70	3:52:42	0,7353	2:51:06
Seitz	Bernd	Regensburg	GER	55	10	5	15	86.	748	86.	70	5:15:25	0,7353	3:51:56
Spieker	Johann	Laar	GER	135	34	9	43	25.	2031	31.	70	3:41:41	0,7353	2:43:00
Eichner	Sigrid	Berlin	GER	4	46	79	125	2.	6700	3.	69	4:27:31	0,6288	2:48:13
Jantzen	Gerd-Rudi	Haseldorf	GER	181	3	0	3	137.	127	142.	69	5:18:00	0,7434	3:56:24
Wieser	Leonhard	Reutlingen	AUT	143	3	0	3	137.	127	142.	69	4:20:30	0,7434	3:13:39
Antoni	Günter	Buxtehude	GER	225	14	4	18	77.	969	72.	68	4:58:08	0,7514	3:44:01
Bellwart	Günter	Sassenburg-St.	GER	142	10	1	11	99.	465	103.	68	5:23:45	0,7514	4:03:16
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	GER	11	2	1	3	137.	184	134.	68	4:30:13	0,7514	3:23:02
Notte	Hannes	Braunschweig	GER	250	3	2	5	128.	217	130.	67	4:32:09	0,7594	3:26:40
Penzel	Gerhard	Hamburg	GER	169	24	6	30	48.	1396	54.	67	4:12:34	0,7594	3:11:48

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	A	Ma- rat.	Ult- ras	Sum- me	KM Plz. Ges. Plz.	Al- ter. 2009	Bestzeit	Age * Faktor	Age Zeit
Rohde	Klaus	Jena	GER	33		9	1	10	103. 423	112.	67 4:52:28	0,7594	3:42:06
van Es	Dick	Den Haag	NED	179		8	1	9	112. 388	116.	67 4:14:23	0,7594	3:13:11
Dahl	Marianne	Burgwedel	GER	199		8	14	22	64. 1476	48.	66 4:33:19	0,6671	3:02:20
Petersen	Harald	Klausdorf	GER	106		20	9	29	53. 1453	49.	66 3:30:50	0,7674	2:41:48
Rüdig	Otmar	Neuwied	GER	89		1	4	5	128. 238	127.	66 5:22:10	0,7674	4:07:14
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	GER	17		16	2	18	77. 775	83.	65 3:48:18	0,7754	2:57:01
Ifert	Friedrich	Kassel	GER	32		7	8	15	86. 777	82.	65 3:57:31	0,7754	3:04:10
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	GER	67		26	8	34	42. 1771	40.	65 4:17:22	0,7754	3:19:34
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	GER	118		33	13	46	22. 2033	29.	65 4:39:01	0,6794	3:09:34
Britz	Werner	Aurich	GER	226		8	2	10	103. 427	111.	64 5:25:50	0,7835	4:15:17
Honing	Gijs	Blokker	NED	128		39	2	41	27. 1747	41.	64 4:10:48	0,7835	3:16:30
Sesterheim	Bernhard	Leiwen	GER	121		19	7	26	57. 1309	59.	64 4:39:38	0,7835	3:39:06
Wiegand	Kalle	Wilhelmshaven	GER	190		5	7	12	95. 634	91.	64 4:40:23	0,7835	3:39:41
Datzmann	Helmut	Roth	GER	198		6	2	8	112. 388	115.	63 3:37:00	0,7915	2:51:45
Preißler	Lothar	Berlin	GER	98		22	14	36	36. 1852	36.	63 4:12:30	0,7915	3:19:51
Schmidt	Patrik	Hamburg	GER	9		3	0	3	137. 127	142.	63 4:06:32	0,7915	3:15:08
Schmitz	Siegfried	Kiel	GER	57		9	0	9	112. 380	118.	63 4:35:00	0,7915	3:37:40
Wieneke	Peter	Hamfelde	GER	42		68	15	83	5. 3734	11.	63 4:12:32	0,7915	3:19:53
Jäckel	Heinz	Hennef	GER	90		0	64	64	13. 4500	7.	62	0,7995	
Kohl	Helmuth	Drochtersen-A.	GER	268	A	21	12	33	43. 1687	44.	62 4:51:17	0,9198	4:27:55
Müller	Willi	Kaltenborn	GER	195		2	1	3	137. 134	139.	62 3:50:00	0,7995	3:03:53
Werz	Renate	Offenburg	GER	203		29	6	35	38. 1618	45.	62 4:29:05	0,7151	3:12:25
Artz	Richard	Ludwigshafen	GER	109		22	4	26	57. 1111	68.	61 3:53:21	0,8075	3:08:26
Rosieka	Helmut	Bremen	GER	194		34	14	48	20. 2310	22.	61 3:58:49	0,8075	3:12:51
Schulze	Ingo	Horb	GER	49		19	0	19	76. 802	81.	61 4:55:32	0,8075	3:58:39
van Amerog.	Wim	Wijk	NED	136		5	0	5	128. 211	131.	61 3:38:31	0,8075	0:00:00
Barthelmann	Joachim	Koblenz	GER	191		3	6	9	112. 447	107.	60 5:01:00	0,8155	4:05:28
Koenig	Jörg	Stade	GER	222		22	68	90	4. 5782	4.	60 4:29:20	0,8155	3:39:38
Mol	Ben	Hellevoetsluis	GER	37		13	0	13	93. 549	97.	60 4:32:29	0,8155	3:42:13
Schlüter	Gabriel	Wiesbaden	GER	220		9	11	20	71. 1041	71.	60 4:02:15	0,8155	3:17:33
Damm	Hans	Neu-Isenburg	GER	234		0	27	27	55 1990	33.	59	0,8236	
Lange	Dr.Hans-J.	Rellingen	GER	251	A	14	0	14	91. 591	95.	59 04:17:30	0,8236	3:32:05
Larimo	Tapani	Seinäjäoki	FIN	120		1	0	1	150. 42	149.	59 5:47:12	0,8236	4:45:57
Meinhold	Günter	Hemer	GER	231		5	3	8	112. 365	120.	59 4:25:00	0,8236	3:38:15
Preißler	Monika	Berlin	GER	123		15	5	20	71. 572	96.	59 5:13:17	0,7488	3:54:35
Braun	Helmut	Bielefeld	GER	192		18	0	18	77. 579	85.	58 4:49:45	0,8316	4:00:57
Eberle	Dietrich	Seevetal	GER	103		36	2	38	31. 1700	43.	58 4:30:23	0,8316	3:44:51
Feldmann	Hartmut	Hamburg	GER	34		13	22	35	38. 1833	38.	58 4:32:49	0,8316	3:46:52
Gormanns	Kurt	Bramsche	GER	270		48	14	62	15. 2892	15.	58 3:57:57	0,8316	3:17:53
Selch	Werner	Amberg	GER	209		8	72	80	7. 5328	5.	58 3:36:00	0,8316	2:59:38
Basel	Daniel	Weinheim	GER	138		18	14	32	44. 1433	51.	57 4:21:10	0,8396	3:39:17
Baumgarten	Karl-Wolfg.	Weyhe	GER	196		16	7	23	62. 1211	64.	57 3:57:45	0,8396	3:19:37
Behrmann	Heinz	Kiel	GER	158		16	2	18	77. 764	84.	57 3:39:10	0,8396	3:04:01
Eberle	Gunla	Seevetal	GER	179		4	4	8	112. 471	102.	57 6:22:52	0,7706	4:55:02
Geistert	Reinhard	Hamburg	GER	105		6	0	6	125. 480	101.	57 5:00:00	0,8396	4:11:53
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	GER	223		20	2	22	64. 931	76.	57 4:03:20	0,8396	3:24:18
Neumann	Klaus	Stuttgart	GER	53		4	103	107	3. 6887	2.	57 4:27:31	0,8396	3:44:36
Slaaf	Sjoerd	Groningen	NED	99		58	8	66	11. 2878	16.	57 3:26:56	0,8396	2:53:44
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	GER	232		9	9	18	77. 1229	63.	57 3:42:03	0,8396	3:06:26
Ancora	Vito Piero	San Vito Nor.	ITA	127		34	16	50	19. 2235	23.	56	0,8476	
Böttger	Rolf	Syke-Riestedt	GER	228	A	10	0	10	103. 380	119.	56 4:20:44	0,8476	3:41:00
Drexler	Prof.Dr.Hans	Braunschweig	GER	122		24	14	38	31. 2038	28.	56 4:13:00	0,8476	3:34:27
Euverman	Herman	Zwolle	GER	184		5	10	15	86. 740	87.	56 3:48:51	0,8476	3:13:58
Zierke	Patricia	Hannover	GER	214		3	0	3	137. 127	142.	56 4:26:44	0,7815	3:28:27
Biallas	Jürgen	Iserlohn	GER	148		10	28	38	31. 1845	37.	55 4:55:45	0,8556	4:13:03
Genz	Peter	Schwarzenbeck	GER	261		29	23	52	18. 2808	17.	55 4:07:49	0,8556	3:32:02
Kimitta	Ernst-Otto	Riesebj	GER	185		3	1	4	135. 172	135.	55 4:02:19	0,8556	3:27:20
Mintgen	Dietmar	Nickenich	GER	237		32	9	41	27. 2000	32.	55 4:21:52	0,8556	3:44:03
Randt	Christoph	Mannheim	GER	139		20	2	22	64. 938	75.	55 3:05:52	0,8556	2:39:02
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	GER	69		28	2	30	48. 1277	60.	55 4:18:54	0,8556	3:41:31
Timmerman	Rene	Herdecke	GER	52		1	0	1	150. 42	149.	55 3:46:00	0,8556	3:13:22
Tomaschewski	Ulrich	Crailsheim	GER	233		17	4	21	70. 961	73.	55 4:04:13	0,8556	3:28:57

Name	Vorname	Ort	Nation	MNr.	Ma- A	Ult- rat.	Sum- ras	Plz.	KM Ges.	Plz.	AI- ter.	Bestzeit 2009	Age * Faktor	Age Zeit
Gierse	Gerold	Wildeshausen	GER	79		3	3	6	125. 299	125.	54	4:28:30	0,8637	3:51:54
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	GER	241		26	18	44	23. 2032	30.	54	3:23:27	0,8637	2:55:43
Kurani	Hirendra	Henstedt-Ulzb.	IND	246		26	6	32	44. 1505	47.	54	03:44:35	0,8637	3:13:58
Hottas	Christian	Hamburg	GER	1		124	27	151	1. 7642	1.	53	4:11:46	0,8717	3:39:28
Köhn	Erika	Tangstedt	GER	272		24	2	26	57. 1179	65.	53	4:35:46	0,8142	3:44:32
Mütze	Willem	Heerlen	NED	254		20	60	80	7. 4068	10.	53	4:30:28	0,8717	3:55:46
Richter	Michael	Braunschweig	GER	157		9	3	12	95. 638	90.	53	4:12:31	0,8717	3:40:07
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	GER	137		27	15	42	26. 2365	21.	53	4:28:12	0,8717	3:53:47
Schwarz	Konrad	Hamburg	GER	62		2	1	3	137. 130	140.	53	4:25:01	0,8717	3:51:01
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	GER	240	A	6	0	6	125. 253	126.	52	4:32:34	0,8797	3:59:47
Kellermann	Peter	Hamburg	GER	271		18	5	23	62. 1120	67.	52	3:32:53	0,8797	3:07:16
Möck	Wolfgang	Linkenheim	GER	207		8	0	8	112. 338	123.	52	3:23:11	0,8797	2:58:44
Timmerman	Rene´	Herdecke	GER	52		1	0	1	150. 42	149.	52	3:46:00	0,8797	3:18:49
Henne	Dr. Hans-A.	Cuxhaven	GER	187		11	2	13	93. 632	92.	51	4:02:55	0,8877	3:35:38
Schroeder	Christine	Hamburg	GER	257		68	13	81	6. 4077	9.	51	4:52:03	0,8360	4:04:09
Simon	Ralf	Oberursel	GER	247		16	22	38	31. 2514	20.	51	3:34:00	0,8877	3:09:58
Weber	Michael	Stuttgart	GER	87		10	2	12	95. 591	94.	51	4:10:06	0,8877	3:42:01
Neumeister	Klaus	Gladenbach	GER	13		10	0	10	103. 422	113.	50	3:13:19	0,8957	2:53:09
Weidemann	Friedhelm	Sassenburg-St.	GER	16		8	2	10	103. 448	106.	50	3:57:00	0,8957	3:32:17
Dreilich	André	Borsdorf	GER	183		4	7	11	99. 824	80.	49	3:13:00	0,9038	2:54:26
Gerlach	Jörg	Bergkamen	GER	208		23	12	35	38. 1873	35.	49	4:02:00	0,9038	3:38:43
Rizzitelli	Michele	Barletta	ITA	116		12	5	17	83. 2187	24.	49	3:55:18	0,9038	3:32:40
Stampfer	Hartmann	Wöls	ITA	301		34	2	36	36. 1546	46.	49	03:24:24	0,9038	3:04:44
Weitkämper	Wolfgang	Edeweicht	GER	211		25	5	30	48. 1378	55.	49	3:50:04	0,9038	3:27:56
Wenzel Dr.	Christoph	Gifhorn	GER	44		20	2	22	64. 938	74.	49	3:32:18	0,9038	3:11:53
Gargano	Angela	Barletta	ITA	115		19	22	41	27. 2690	19.	48	4:08:11	0,8687	3:35:36
Dilling	Daniela	Bad Freienwal.	GER	264		9	6	15	86. 1274	61.	47	4:02:09	0,9198	3:42:44
Franck	Arne	Kaltenkirchen	GER	175		8	0	8	112. 338	122.	47	3:30:52	0,9198	3:13:57
Frenken	Han	Stein	NED	94		5	0	5	128. 211	131.	47	3:46:58	0,9198	3:28:46
Liszewitz	Dagmar	Köln	GER	210		4	21	25	61. 1781	39.	47	4:29:45	0,8796	3:57:16
Pfaffe	Andreas	Hamburg	GER	263	A	18	2	20	71. 879	78.	47	3:10:03	0,9198	2:54:48
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	GER	202		37	20	57	17. 2792	18.	47	4:18:48	0,9198	3:58:03
Vollmer	Ralf	Buxtehude	GER	255		33	11	44	23. 2124	26.	47	3:16:36	0,9198	3:00:50
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	GER	244		27	4	31	46. 1402	53.	46	4:00:38	0,8905	3:34:17
Schwengler	Franz	Nürnberg	GER	74		14	0	14	91. 591	93.	46	4:36:47	0,9278	4:16:48
Burmeister	Werner	Glinde	GER	259		40	8	48	20. 2176	25.	45	3:32:38	0,9358	3:18:59
Hirschberger	Torsten	Hannover	GER	125		4	1	5	128. 229	129.	45	3:23:42	0,9358	3:10:37
Pufahl	Rainer	Müssen	GER	273		24	6	30	48. 1353	57.	45	4:13:38	0,9358	3:57:21
Förster	Herne	Herne	GER	204	A	9	2	11	99. 493	100.	44	3:58:55	0,9439	3:45:31
Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxel	GER	64		5	0	5	128. 211	131.	44	4:50:02	0,9439	4:33:46
Radzuweit	Thomas	Hamburg	GER	124		32	9	41	27. 2080	27.	44	3:30:40	0,9439	3:18:51
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzb.	GER	172		28	7	35	38. 1886	34.	44	3:09:32	0,9439	2:58:54
Froonhoff	Rob	Amersfoort	NED	119		9	1	10	103. 443	109.	43	4:02:21	0,9519	3:50:42
Grimpe-Luhm.	Niels	Klein Lützel	GER	218	A	4	3	7	122. 445	108.	43	3:56:08	0,9519	3:44:47
Merker	Dieter	Hamburg	GER	60		15	7	22	64. 1171	66.	43	3:26:00	0,9519	3:16:05
Scheer	Oliver	Hamburg	GER	165	A	14	6	20	71. 1054	70.	42	3:26:39	0,9599	3:18:22
Streicher	Elke	Gerlingen	GER	215		0	64	64	13. 4500	7.	42		0,9435	
Willems	André	Troisdorf	GER	108		7	1	8	112. 345	121.	42	3:39:04	0,9599	3:30:17
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzb.	GER	171		18	2	20	71. 855	79.	41	4:33:16	0,9526	4:20:19
Schlüter	Eva	Kuhardt	GER	274		8	10	18	77. 915	77.	41	4:04:19	0,9526	3:52:44
Teichert	Jürgen	Nürnberg	GER	150		6	4	10	103. 548	98.	41	3:56:20	0,9679	3:48:45
Fleckner	Michael	Hückeswagen	GER	266		1	6	7	122. 381	117.	40	4:56:04	0,9759	4:48:56
Sporleder	Ole	Hamburg	GER	152		24	7	31	46. 1439	50.	40	3:55:38	0,9759	3:49:57
von Palombini	Jobst	Bückeberg	GER	29		28	9	37	35. 1731	42.	40	3:23:26	0,9759	3:18:32
Berka	Frank	Hamburg	GER	168		16	11	27	55. 1433	52.	39	3:55:12	0,9840	3:51:26
Jäger	Nicole	Herne	GER	205	A	8	2	10	103. 451	105.	39	4:26:05	0,9682	4:17:37
Goile	Tanja	Kiel	GER	193	A	4	0	4	135. 169	136.	37	4:30:38	0,9808	4:25:26
Wallesch	Rene´	Geesthacht	GER	12		37	21	58	16. 2932	14.	37	3:09:30	0,9960	3:08:45
Hahn	Markus	Elz	GER	267	A	2	0	2	147. 84	147.	33	4:09:09	1,0000	4:09:09
Koch	Steven	Erfurt	GER	140	A	12	3	15	86. 659	88.	30		1,0000	
Heinig	Marcel	Cottbus	GER	186		3	74	77	9. 5036	6.	28	3:35:35	1,0000	3:35:35
Bicher	Stefan	Berlin	GER	178	A	19	3	22	64. 1059	69.	27	3:49:19	1,0000	3:49:19

Insgesamt 2470 Marathons und 1446 Ultras (Summe 3916) und 201732 gelaufene Kilometer
 * <http://www.howardgrubb.co.uk/athletics/wmalookup06.html>

Gesamtstatistik per 31.12.2009 (erstellt von Sigrid Eichner)

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summ	Bem.	Platz	Stand
Preisler	Horst	Hamburg	1935	GER	200	E	1295	370	1665		1.	31.12.2009
Hottas	Christian	Hamburg	1956	GER	1		1254	254	1508		2.	31.12.2009
Eichner	Sigrid	Berlin	1940	GER	4		862	605	1467		3.	31.12.2009
Meyer	Hans-Joachim	Hamburg	1939	GER	2		866	371	1237		4.	31.12.2009
Mütze	Willem	Heerlen	1956	NED	254		385	632	1017		5.	31.12.2009
Wieneke	Peter	Hamfelde	1946	GER	42		656	96	752		6.	31.12.2009
Wallesch	René	Geesthacht	1972	GER	12		553	197	750		7.	31.12.2009
Orsing	Hans	Helsingborg	1940	SWE	38		643	3	646		8.	31.12.2007
Mol	Ben	Hellevoetsluis	1949	NED	37		462	143	605		9.	31.12.2009
Smedts	Harry	Keerbergen	1943	BEL	40		593	1	594		10.	31.12.2002
von Kocemba	Rosemarie	Kiel	1944	GER	118		474	117	591		11.	31.12.2009
Neumann	Klaus	Stuttgart	1952	GER	53		285	297	582		12.	31.12.2009
Felle	Kurt	Memmingen	1941	GER	5		364	185	549	p	13.	31.12.1999
Slaaf	Sjoerd	Groningen	1952	NED	99		439	104	543		14.	31.12.2009
Eberle	Dietrich	Seevetal	1951	GER	103		387	118	505		15.	31.12.2009
Ancora	Vito Piero	San Vito Normanni	1953	ITA	127		396	91	487		16.	31.12.2009
Selch	Werner	Amberg	1951	GER	209		202	270	472		17.	31.12.2009
Koenig	Jörg	Stade	1949	GER	222		209	260	469		18.	31.12.2009
Gargano	Angela	Barletta	1961	ITA	115		370	95	465		19.	31.12.2009
Rizzitelli	Michele	Barletta	1960	ITA	116		374	86	460		20.	31.12.2009
Dolphin	Bob	Renton	1929	USA	104		411	44	455		21.	31.12.2009
Honing	Gijs	Blokker	1945	NED	128		350	98	448		22.	31.12.2009
Rösner	Karl-Ernst	Haan	1938	GER	8		294	150	444		23.	31.12.2009
Penzel	Gerhard	Hamburg	1942	GER	169		298	142	440		24.	31.12.2009
Steuck	Ekkehard	Taubenheim	1944	GER	67		345	58	403		25.	31.12.2009
Schütte	Heinrich	Nordstemmen	1956	GER	137		282	110	392		26.	31.12.2009
Feldmann	Hartmut	Hamburg	1951	GER	34		262	125	387		27.	30.06.2009
Barthelmann	Joachim	Koblenz	1949	GER	191		226	155	381		28.	31.12.2009
Kuhlmeiy	Dr.Jürgen	Oldenburg	1938	GER	43		306	64	370		29.	31.12.2009
Henke	Dr. Volkmar	Rheine	1944	GER	17		330	23	353		30.	31.12.2009
von Palombini	Jobst	Bückeburg	1969	GER	29		248	102	350		31.	31.12.2009
Meinhold	Günter	Hermer	1950	GER	231		228	120	348		32.	31.12.2009
Wenzel	Dr. Christoph	Gifhorn	1960	GER	44		242	105	347		33.	31.12.2009
Dijkgraaf	Jan Willem	Epe	1953	NED	76		207	138	345		34.	31.12.2007
Jost	Karl-Heinz	Kiel	1937	GER	48		198	144	342		35.	31.12.2009
Papcke	Gerd-Rudi	Stuttgart	1933	GER	100		309	33	342		35.	31.12.2009
Sonntag	Werner	Ostfildern	1926	GER	3	E	189	147	336		37.	31.12.2009
Szlachetka	Barbara	Hamburg	1956	POL	28	E	279	57	336		37.	1956-2005
Streicher	Elke	Gerlingen	1967	GER	215		136	197	333		39.	30.06.2009
Drexler	Prof.Dr.Hans	Braunschweig	1953	GER	122		211	119	330		40.	31.12.2009
Etzrodt	Frank-Ulrich	Berlin	1952	GER	217		220	109	329		41.	31.12.2008
Ziel	Gustav	Dessau	1941	GER	30		316	10	326		42.	31.12.2003
Basel	Daniel	Weinheim	1952	GER	138		272	48	320		43.	31.12.2009
Rosieka	Helmut	Bremen	1948	GER	194		236	84	320		43.	31.12.2009
Frank	Rolf	Hohenaspe	1937	GER	6		236	82	318		45.	31.12.2009
Turzynski	Michael	Hannover	1968	GER	10		267	50	317		46.	31.12.2007
Petersen	Harald	Klausdorf	1943	GER	106		251	58	309		47.	31.12.2009
Teichert	Jürgen	Nürnberg	1968	GER	150		245	64	309		47.	31.12.2009
Schwabe	Wolfgang	Nordstemmen	1954	GER	69		284	24	308		49.	31.12.2009
Biallas	Jürgen	Iserlohn	1954	GER	148		147	160	307		50.	31.12.2009
Lancucki	Tad	London	1949	GBR	81		285	22	307	*8	50.	31.12.2008
Gehrke	Lothar	Hamburg	1939	GER	85	E	266	29	295		52.	31.12.2008
Radzuweit	Thomas	Hamburg	1965	GER	124		246	44	290		53.	31.12.2009
Spieker	Johann	Laar	1939	GER	135		205	81	286		54.	31.12.2009
Preißler	Lothar	Berlin	1946	GER	98		185	99	284		55.	31.12.2009
Heinig	Marcel	Cottbus	1981	GER	186		150	127	277		56.	31.12.2009

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summ	Bem.	Platz	Stand
Randt	Christoph	Mannheim	1954	GER	139		246	27	273		57.	31.12.2009
Ulmschneider	Klaus-Peter	Esslingen	1962	GER	202		174	98	272		58.	31.12.2009
Sporleder	Ole	Hamburg	1969	GER	152		236	35	271		59.	31.12.2009
Dahl	Marianne	Burgwedel	1943	GER	199		151	110	261		60.	31.12.2009
Sesterheim	Bernhard	Leiwen	1945	GER	121		174	87	261		60.	31.12.2009
Schiebel	Thomas	Dresden	1954	GER	84		210	47	257		62.	1954-2006
Wolf	Dieter	Prenzlau	1939	GER	15		228	23	251		63.	31.12.2006
Richter	Klaus	Luckau	1953	GER	20		239	11	250		64.	30.06.2007
Urbach	Helmut	Porz	1940	GER	77		200	50	250	*3	64.	30.09.2001
Serafin	Reinhold	Gießeln	1934	GER	56		172	76	248		66.	30.06.2005
van Nahmen	Heinrich	Alpen	1950	GER	117		243	3	246		67.	31.12.2008
Schwarz	Konrad	Hamburg	1956	GER	62		188	57	245		68.	31.12.2009
Eipper	Götz W.	Hamburg	1934	GER	114		226	17	243		69.	31.12.2009
Iffert	Friedrich	Kassel	1944	GER	32		151	90	241		70.	31.12.2009
Kießling	Achim	München	1939	GER	65		224	16	240		71.	31.12.2006
Seitz	Bernd	Regensburg	1939	GER	55		98	141	239		72.	31.12.2009
Schwensfeier	Dr. Uwe	Haltern	1953	GER	145		124	112	236		73.	31.12.2008
Sagasser	Mario	Henstedt-Ulzburg	1965	GER	172		202	27	229		74.	31.12.2009
Schmidt	Patrik	Hamburg	1946	GER	9		204	25	229		74.	31.12.2009
Weber	Michael	Stuttgart	1958	GER	87		215	14	229		74.	31.12.2009
Weidemann	Friedhelm	Sassenheim-Stüde	1959	GER	16		208	20	228		77.	31.12.2009
Behrmann	Heinz	Kiel	1952	GER	158		196	30	226		78.	31.12.2009
Froonhoff	Rob	Amersfoort	1966	NED	119		176	50	226		78.	31.12.2009
Rüdig	Otmar	Neuwied	1943	GER	89		151	75	226		78.	31.12.2009
Timmerman	René	Hagen	1954	GER	52		163	63	226		78.	31.12.2009
Euverman	Herman	Zwolle	1953	NED	184		169	56	225		82.	31.12.2009
Braun	Helmut	Bielefeld	1951	GER	192		214	10	224		83.	31.12.2009
Frenken	Han	Stein	1962	NED	93		129	90	219		84.	31.12.2009
Werz	Renate	Offenburg	1947	GER	203		196	21	217		85.	31.12.2009
Hoffmann	Günther	Kassel	1942	GER	177		179	36	215		86.	31.12.2008
Jäckel	Heinz	Hennef	1947	GER	90		100	114	214	*3	87.	30.06.2009
Gerlach	Jörg	Bergkamen	1960	GER	208		161	51	212		88.	31.12.2009
Spychalski	Tadeusz	Torun	1960	POL	45		177	35	212		88.	14.02.2004
Artz	Richard	Leverkusen	1948	GER	109		159	50	209		90.	31.12.2009
Frixe	Eberhard	Meine	1950	GER	14		145	63	208		91.	31.12.2007
Jaouen	Jean-Benoit	St-Pol-de-Léon	1958	FRN	213		114	94	208		91.	30.06.2009
Schwarzer	Christof	Bielefeld	1962	GER	27		100	108	208		91.	23.02.2003
Gierse	Gerold	Wildeshausen	1955	GER	79		127	80	207		94.	31.12.2009
Berka	Frank	Hamburg	1970	GER	168		131	71	202		95.	31.12.2009
McCurdy	Ray	Glasgow	SCO	94			161	40	201	*8	96.	31.12.2008
Tauber	Lothar	Zwickau	1935	GER	68		181	19	200		97.	31.12.2009
Weitkämper	Wolfgang	Edewecht	1960	GER	211		186	14	200		97.	31.12.2009
Hertinger	Bernhard	Laudenbach	1955	GER	241		161	38	199		99.	31.12.2009
Rohde	Klaus	Jena	1942	GER	33		167	28	195		100.	31.12.2009
Graham	Peter	London	1965	GBR	63		193	0	193	*8	101.	31.12.2004
Heyer	Günter	Kiel	1938	GER	212		163	29	192		102.	31.12.2009
Jung	Helmut	Kaltenkirchen	1935	GER	174		190	2	192		102.	1935-2007
Lorber	Heinz	Hannover	1965	GER	7		175	13	188		104.	31.12.2007
Preißler	Monika	Berlin	1950	GER	123		142	43	185		105.	31.12.2009
Schäfers	Gottfried	Altenberge	1938	GER	178		179	4	183		106.	31.12.2009
Samulski	Peter	Münster	1938	GER	166		107	73	180		107.	31.12.2007
van Es	Dick	Den Haag	1942	NED	180		152	27	179		108.	31.12.2009
Reh	Hubertus	Bad Krozingen	1935	GER	18		159	19	178		109.	30.06.2008
Schwengler	Franz	Nürnberg	1963	GER	74		178	0	178		109.	31.12.2009
Bellwart	Günter	Sassenburg-Stüde	1941	GER	142		171	5	176		111.	31.12.2009
Hauser	Manfred	Loxstedt	1927	GER	22		130	43	173		112.	1927-2007
Steinberg	Antonius	Lennestedt	1947	GER	24		165	8	173		112.	31.12.2005
Geistert	Reinhard	Norderstedt	1952	GER	105		136	33	169		114.	31.12.2009
Hummel	Helmut	Waldkirch	1942	GER	97		153	15	168		115.	31.12.2007
Kieselbach	Wolfgang	Buchholz	1952	GER	223		166	2	168		115.	31.12.2009
Schmidt-Dumont	Ingo	Hamburg	1940	GER	35		131	37	168		115.	30.06.2006
Merker	Dieter	Hamburg	1966	GER	60		129	38	167		118.	31.12.2009
Franck	Arne	Kaltenkirchen	1962	GER	175		163	3	166		119.	31.12.2009

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summ	Bem.	Platz	Stand
Wieser	Leonhard	Reutlingen	1940	AUT	146		139	26	165		120.	31.12.2009
Willems	André	Troisdorf	1967	GER	108		140	24	164	K	121.	31.12.2009
Damm	Hans	Neu-Isenburg	1950	GER	234		39	124	163		122.	30.06.2009
Wicklein	Franz	Stuttgart	1953	GER	70		153	6	159		123.	30.06.2006
Jendrasch	Horst	Kelkheim/Ts.	1936	GER	58		117	39	156		124.	31.12.2009
Neumeister	Klaus	Gladenbach	1959	GER	13		152	4	156		124.	31.12.2009
van der Steen	Hans	Ridderkerk	1944	NED	71		128	28	156		124.	30.06.2002
Baumgarten	Karl-Wolfgang	Weyhe	1952	GER	196		121	34	155		127.	31.12.2009
Ehrlich	Hartmut	Lübeck	1941	GER	11		120	34	154	K	128.	31.12.2009
Gaemlich	Bernd	Castrop-Rauxel	1959	GER	64		147	5	152		129.	31.12.2009
Antoni	Günter	Buxtehude	1941	GER	225		125	26	151		130.	31.12.2009
Hoier	Joachim	Sulingen	1959	GER	156		120	31	151	K	130.	30.06.2008
Simon	Ralf	Oberursel	1958	GER	247		93	58	151		130.	31.12.2009
Beiderbeck	Dietmar	Veitshöchheim	1966	GER	132		73	77	150		133.	31.12.2007
Steinbrecher	Diethard	Cottbus	1952	GER	232		64	86	150		133.	31.12.2009
Urbach	Ingeborg	Porz	1953	GER	78		100	50	150	*3	133.	30.09.2001
Kimitta	Ernst-Otto	Rieseby	1954	GER	185		131	18	149		136.	31.12.2009
Waßmer	Alfred	Aßlar / Werdorf	1959	GER	163		104	45	149		136.	31.12.2008
Stampfer	Hartmann	Völs	1960	ITA	301		144	2	146		136.	31.12.2009
Liszewitz	Dagmar	Köln	1962	GER	210		61	83	144		139.	31.12.2009
Frech	Werner	Lahnau	1950	GER	92		80	62	142		140.	31.12.2003
Larimo	Tapani	Seinäjoki	1950	FIN	120		142	0	142		140.	31.12.2009
van Amerongen	Wim	Wijk bij Duurstede	1948	NED	136		142	0	142		140.	31.12.2009
Ankenbrand	Jürgen	Kalifonien	1941	GER	91		42	99	141		143.	31.12.2006
Tomaschewski	Ulrich	Craillsheim	1954	GER	233		92	49	141		143.	31.12.2009
Schlüter	Gabriel	Wiesbaden	1949	GER	220		66	74	140		145.	31.12.2009
Lo	Schek kee	Hamburg	1966	GER	134		102	34	136		146.	31.12.2007
Genz	Peter	Schwarzenbek	1954	GER	261		96	39	135		147.	31.12.2009
Herbst	Klaus	Mainz		GER	238		135	0	135		147.	31.12.2008
Müller	Willi	Kaltenborn	1947	GER	195		90	45	135	K	147.	31.12.2009
Voortman	Ad	Vroomshoop	1950	NED	73		114	21	135		147.	31.12.2005
Cavelti	Reto	Meilen	1940	SUI	110		131	3	134		151.	31.12.2009
Sagasser	Doris	Henstedt-Ulzburg	1968	GER	171		127	7	134		151.	31.12.2009
Teicher	Bernhard	Ostbevern	1943	GER	51		102	32	134	K	151.	31.12.2009
Liedtke	Otto	Gifhorn	1960	GER	176		108	25	133		154.	31.12.2008
Möck	Wolfgang	Linkenheim	1957	GER	207		128	3	131		155.	31.12.2009
Gebhardt	Kurt	Babanhausen	1952	GER	243		112	18	130		156.	31.12.2008
Kurani	Hirendra	Henstedt-Ulzburg	1955	IND	246		116	14	130		156.	31.12.2009
Rehn	Sylvia	Hamburg	1971	GER	173		77	52	129		158.	31.12.2008
Schneider	Sabine	Heimborn	1963	GER	201		118	11	129		158.	31.12.2007
Schulze	Ingo	Horb	1948	GER	49		42	87	129		158.	30.06.2008
Braß	Günther	Singen	1930	GER	19		119	9	128	p	161.	31.12.2003
Schmid	Norbert	Hamburg	1950	GER	159		121	6	127		162.	31.12.2005
Jantzen	Gerd-Rudi	Haseldorf	1940	GER	181		116	10	126		163.	31.12.2009
Kopp	Jürgen	Tremsbüttel	1948	GER	101		104	22	126		163.	31.12.2007
Schroeder	Christine	Hamburg	1958	GER	257		109	17	126		163.	31.12.2009
Datzmann	Helmut	Roth	1946	GER	198		87	38	125		166.	31.12.2009
Wiegand	Kalle	Wilhelmshaven	1945	GER	190		60	65	125		166.	31.12.2009
Krasel	Klaus-Dieter	Kürten-Bechen	1941	GER	141		111	13	124		168.	31.12.2007
Deutsch	Wilhelm	Leopoldshöhe	1939	GER	216		102	21	123		169.	31.12.2009
Dreilich	André	Borsdorf	1960	GER	183		68	54	122		170.	31.12.2009
Henkel	Heiko	Bad Schwartau	1959	GER	61		103	19	122		170.	31.12.2007
Hirschberger	Torsten	Fallersleben	1964	GER	125		76	44	120		172.	31.12.2009
Mohr	Johannes	Mörfelden	1934	GER	126		82	38	120		172.	31.12.2009
Moser	Benno	Berneck	1943	SUI	143		111	9	120		172.	31.12.2008
Mintgen	Dietmar	Nickenich	1954	GER	237		101	17	118		175.	31.12.2009
Eberle	Gunla	Seevetal	1952	GER	179		108	8	116		176.	31.12.2009
Zierke	Patricia	Hannover	1953	GER	214		100	16	116		176.	31.12.2009
Dilling	Daniela	Bad Freienwalde	1962	GER	264		71	44	115		178.	31.12.2009
Robertson	Alan	Herford	1964	GBR	144		94	21	115		178.	30.06.2005
Britz	Werner	Aurich	1945	GER	226		104	10	114		180.	31.12.2009
Henne	Dr. Hans-A.	Cuxhaven	1958	GER	187		99	15	114		180.	30.06.2009
Richter	Michael	Braunschweig	1956	GER	157		92	22	114		180.	31.12.2009

Name	Vorname	Ort	Jahrg.	Nat.	MNr.	A	Marat.	Ultra	Summ	Bem.	Platz	Stand
Tewes	Günter	Garrel	1957	GER	219		102	12	114		180.	31.12.2007
Burmeister	Werner	Glinde	1964	GER	259		100	11	111		184.	31.12.2009
Dietz	Ralph	Salzkotten	1962	GER	188		33	78	111		185.	31.12.2007
Wiethüchter	Wolfgang	Dortmund	1941	GER	147		110	0	110		186.	31.12.2007
Wittig	Dr. Alfred	Wuppertal		GER	229		79	31	110		186.	31.12.2007
Bendin	Davor	Hamburg	1971	GER	151		47	61	108		188.	30.06.2006
Kahlert	Wolfgang	Hamburg	1950	GER	224		83	24	107		189.	31.12.2007
Kunze	Christel	Hamburg	1937	GER	149		88	19	107		189.	31.12.2009
Nolte	Hannes	Braunschweig	1942	GER	250		99	8	107	K	189.	31.12.2009
Pufahl	Rainer	Müssen	1964	GER	273		89	18	107		189.	31.12.2009
Gormanns	Kurt	Bramsche	1951	GER	270		82	24	106		193.	31.12.2009
Kellermann	Peter	Hamburg	1957	GER	271		88	18	106		193.	31.12.2009
Schulz	Jürgen	Weimar	1947	GER	256		94	10	104		195.	31.12.2009
Gaudi	Manfred	Bergen	1960	GER	277		91	12	103		196.	31.12.2009
Köhn	Erika	Tangstedt	1956	GER	272		92	11	103		196.	31.12.2009
Schlüter	Eva	Kuhardt	1968	GER	274		65	38	103		196.	31.12.2009
Schulte	Uli	Schwanewede	1955	GER	111		71	32	103		196.	31.12.2007
Wille	Oliver	Hamburg	1975	GER	112		100	3	103		196.	31.12.2007
Fuchs	Jürgen U.	Reutlingen	1945	GER	96		70	30	100		201.	31.12.2005
Krön	Meinulf	Hamburg	1963	GER	230		100	0	100	*3	201.	31.12.2008
Vollmer	Ralf	Buxtehude	1962	GER	255		83	17	100		201.	31.12.2009
Grimpe-Luhmann	Niels	Klein Lützel	1966	GER	218	A	75	19	94		204.	31.12.2009
Koch	Steven	Erfurt	1979	GER	140	A	69	24	93		205.	31.12.2009
Linek	Martin	Karlsruhe	1961	GER	161	A	88	0	88		206.	31.12.2007
Möhle	Marion	Darmstadt	1965	GER	282	A	71	17	88		206.	31.12.2009
Feldmann	Dieter	Rinteln	1939	GER	113	A	85	0	85		208.	31.12.2006
Kohl	Helmut	Drochtersen-Assel	1947	GER	268	A	63	21	84		209.	31.12.2009
Makuszies	Bodo	Winsen / Luhe	1958	GER	160	A	72	12	84		209.	31.12.2008
Schacht	Torsten	Norderstedt	1961	GER	162	A	71	12	83		211.	31.12.2007
Erdmann	Claudia	Kaltenkirchen	1963	GER	244	A	75	5	80		212.	31.12.2009
Boldt	Manfred	Hesel	1949	GER	197	A	67	6	73		213.	31.12.2007
Böttger	Rolf	Syke-Riestedt	1953	GER	228	A	65	8	73		213.	31.12.2009
Scheer	Oliver	Hamburg	1967	GER	165	A	47	25	72		215.	31.12.2008
Goile	Tanja	Kiel	1972	GER	193	A	54	16	70		216.	31.12.2009
Lange	Dr. Hans-J.	Rellingen	1950	GER	251	A	63	0	63		217.	31.12.2009
Pflügler	Christian	Münster	1967	GER	253	A	30	31	61		218.	30.06.2008
Birnbach	Torsten	Hamburg	1968	GER	155	A	53	3	56		219.	31.12.2007
Cavaleiro	Dr. Claudia	Viersen	1970	GER	248	A	54	0	54		220.	30.06.2008
Förster	Udo	Herne	1965	GER	204	A	51	3	54		220.	31.12.2009
Kösling	Holger	Berlin	1958	GER	245	A	32	12	44		222.	30.06.2008
Hunold	John Karl	Nürnberg	1965	GER	265	A	17	26	43		223.	31.12.2008
Fust	Ulrich	Essen	1961	GER	221	A	32	6	38		224.	31.12.2006
Hotze-Müller	Thomas	Hamburg	1957	GER	240	A	36	0	36		225.	31.12.2009
Jäger	Nicole	Herne	1970	GER	205	A	33	2	35		226.	31.12.2009
Heide	Heike	Bünde	1956	GER	170	A	31	2	33		227.	31.12.2006
Bicher	Stefan	Berlin	1982	GER	276	A	28	4	32		228.	31.12.2009
Kaselow	Wolfgang	Eutin	1955	GER	242	A	29	1	30		229.	31.12.2008
Klahr	Peter	Nienburg	1935	GER	80	A	30	0	30		229.	30.06.2007
Pfaffe	Andreas	Hamburg	1962	GER	263	A	26	4	30		229.	31.12.2009
Hoier	Anja	Sulingen	1970	GER	252	A	10	18	28		232.	30.06.2008
Langenbach	Henning	Halstenbek	1963	GER	167	A	21	1	22		233.	31.12.2004
Wendefeuer	Heiko	Schönebek	1982	GER	278	A	16	1	17		234.	31.12.2009
Sporleder	Manuela	Hamburg	1971	GER	236	A	13	0	13		235.	31.12.2008
Fleckner	Michael	Hückeswagen	1969	GER	266	A	1	10	11		236.	30.06.2009
Reusch	Wolfgang	Sherwood Lane	1972	GER	130	A	10	0	10		237.	31.12.2007
Janßen	Thorsten	Winsen / Luhe	1972	GER	258	A	5	0	5		238.	31.12.2009
Hahn	Markus	Elz	1976	GER	267	A	4	0	4		239.	30.06.2009

*3 mündliche Mitteilung

*8 Angaben des 100 Marathon Club UK.

K Korrektur bzw. Nachtrag fehlender Daten

A Anwärter auf Vollmitgliedschaft

p Pause

E Ehrenmitglied

Inhalt

Adressen	2
Protokoll der Mitgliederversammlung am 13.02.10, Öjendorf	3
Zählordnung des 100 Marathon Club Deutschland e.V.....	5
Berichte unserer Mitglieder.....	8
Marathonlauf und Rundreise auf dem fünften Kontinent.....	8
Schneemarathon im dänischen Grindsted.....	10
Skandinavien Tour.....	11
Nikolaus in Luton (GB).....	16
Presseberichte	17
Zum Runden Geburtstag noch eine Runde	17
Marcel Heinig: 50 Kurzdistanzen in 10 Tagen	19
Personalien	19
Neue Mitglieder.....	19
Austritte	20
Für Lothar gesucht und gefunden!	20
Jahresstatistik 2009.....	21
Gesamtstatistik per 31.12.2009	24
Impressum	28



Mitgliederversammlung am 13.02.2009 in Hamburg Öjendorf (Foto: Kerstin Biemann)

Impressum

Veröffentlichung: “100MC aktuell“ wird seit Oktober 1999 in der Regel viermal jährlich veröffentlicht

Druck: Induprint Stuttgart

Auflage: 250 Exemplare

Nächstes Heft: “100MC aktuell“ 2/2010 erscheint Mitte Juli 2010
Redaktionsschluss: 30.06.2010
Zuschriften an die Redaktion (siehe Adressen) per E-Mail oder Post

Urheberrecht: Nachdruck nur nach Rücksprache mit dem Autor gestattet

Bankverbindung: