

## KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

### Entlang der Mauer!

(ka) - Stellt euch vor, ihr seht zwei Läufer, die in 4 Stunden einen Marathon absolvieren und dann ganz locker in die Kamera lächeln und Faxen machen. OK, nicht ganz ungewöhnlich - gute Marathonläufer gibt es zu Hauf. Nun stellt euch aber vor, dass die beiden den Marathon noch drei Mal mehr laufen müsst - und das direkt hintereinander!

Unvorstellbar? Nicht für Jan und Heiko. Die beiden Läufer aus Wolfenbüttel gehören zu den mehr als 500 Laufverrückten, die Mitte August den Berliner Mauerlauf absolviert haben. 100 Meilen, also mehr als 160 km mussten rund um das alte Westberlin gelaufen werden.

Morgens um 6 Uhr ging es an den Start. Ich frage mich als ein Läufer, der noch nie mehr als 25 km am Stück gelaufen ist, was einem durch den Kopf geht, wenn der Startschuss ertönt. Man weiß, dass man die nächsten 24 Stunden auf den Beinen sein wird. Man weiß, dass man Frust und Schmerzen haben wird. Man weiß, dass es eigentlich verrückt ist, was man da vorhat. Und man hofft, dass am Ende die Kraft reicht und das Ziel gesund und im Zeitlimit erreicht wird. Denn man möchte sich ja selber auch belohnen. Das Zeitlimit für die beiden war übrigens 24 Stunden, dafür gab es eine besondere Auszeichnung.

Aber zurück zum Lächelfoto nach Durchlaufen der Marathondistanz. Schon 10 km später sollte zumindest Heiko das erste Mal das Lachen vergehen. Der erste Tiefpunkt war erreicht und Heiko brauchte eine längere Pause. Zum denkbar ungünstigsten Zeitpunkt, denn es lagen noch mehr als 100 km vor ihm und erst kurze Zeit später durften die Begleiter auf dem Fahrrad dazustoßen. Zum Glück hat Heiko sich dann auch wieder gefangen und dank der Unterstützung ging es dann auch gleich viel besser.



(ka - 23.08.2017)

Jan war zu dem Zeitpunkt schon weiter vorne, das war zwischen den beiden so abgesprochen. Aber auch er sollte noch den ein oder anderen Tiefpunkt durchlaufen müssen.

Um es vorweg zu nehmen. Beide haben ihr Ziel erreicht und haben locker unter 24 Stunden gefinisht. Es war ein schweres Stück Arbeit, das ohne die Begleitung wohl nicht erfolgreich geendet wäre. Die psychologische Unterstützung, aber auch die Routenführung in der Nacht sind extrem wichtig.

Ich kann nur den Hut ziehen und Glückwunsch zu dieser herausragenden Leistung sagen. Für mich ist das eine unglaublich starke mentale Leistung. Auf meine Frage, ob sie es denn wiederholen würden, kam das „Nein“ gefühlt etwas spät. Ich glaube, nach ein paar Wochen, wenn alle Blasen wieder verheilt sind, denken die beiden nur an die schönen Momente, durch Berlin zu laufen und wunderschöne Eindrücke und Erlebnisse mitzunehmen. Ich kann mir gut vorstellen, dass sie nächstes Jahr wieder am Start sind. Na dann los geht' s!

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus