

## Endspurt 100 Meilen Mauerweg Lauf Berlin 2013

Einblicke in die Vorbereitung von Michael R.

Die Vorbereitung für so ein Event ist umfangreich und manchmal auch qualvoll. Um mich nicht wieder einmal mit zu vielen kleinen Wettkämpfen zu belasten sollten die Events dieses mal ausgesucht und wohl dosiert sein.

Mit je einem Marathon im Februar und März fing es an. Zu Ostern nutzte ich die Möglichkeit in Berlin am Prenzlauer Berg bei lausigen Temperaturen 4 Marathons in 4 Tagen zu laufen. Der nächste folgte dann erst im Mai. Es war der Eskorte 2000 Lauf für und mit Christian Hotthas. So einen ruhigen Marathon bin ich noch nie gelaufen, in 5:30 kamen wir ins Ziel. Als nächstes folgte die 2. Elmumrundung von Burg Warberg aus 72 km Rund um den schönen Höhenzug. Peter Hanke und ich nahmen einen Schützling unter unsere Fittiche und hatten unseren Spaß.

Der BlueLine-Express ging dann beim Nachlauf im Juni beim Spin & Run an den Start. Mit Justus hatte ich einen tollen Partner. Er spulte die Radkilometer locker ab und ich kam zu einer anspruchsvollen Trainingseinheit.

Mitte Juni ging es dann mit meiner Familie an die Nordsee. Meine Tochter sollte mit mir am EWE Nordseeelauf Teil nehmen. 8 Starts an 7 Tagen, zwischen 5 und 12 km. Krönender Abschluss war der Wattlauf von Neuwerk nach Cuxhaven, mit vielen BlueLinern im Gepäck. Alle 8 Wettkämpfe am Limit laufen hieß die Devise für mich, harte Einheiten, immer an der Belastungsgrenze.

Eine Woche später standen Axel und ich dann mit Dennis in Stüde an der Startlinie. Wir begleiteten Dennis auf seinen 1. Marathon. Die Freude von ihm im Ziel war überwältigend.

Wer rastet der rostet, so war ich diesen Sonnabend kurzentschlossen in Fröttstädt und nahm am Thüringen Ultra 100 km Teil. Mit über 2200 Höhenmeter eine anspruchsvolle Runde. Schön ruhig und ohne dicke Blessuren wurde auch diese Aufgabe von mir gemeistert.

Neben dem normalen Trainingseinheiten geht die Vorbereitungsphase am 3. August mit dem Ottonenlauf zu Ende.

Ich hoffe weiterhin auf eine verletzungsfreie Zeit um dann am 17.08.2013 die 160,9 km in Berlin unter die Füße nehmen zu können.

Dieses ist ein kleiner Einblick wie ich eine Vorbereitung auf ein so großes Event anlege. Für mach einen von euch ist das vielleicht für die Zukunft von Interesse. Nachfragen hierzu wurden an mich ran getragen und deshalb dieser Überblick für alle.

Es gibt viele Wege und jeder muss seinen eigenen finde.

Es grüßt euch  
Michael

