

100 Meilen Mauerweglauf Berlin 17./18.08.2013

Ein Rückblick von Michael Richter

Was, du willst 100 Meilen laufen? Wie viele Kilometer sind das eigentlich? Unvorstellbar!

Ja, es sind 160,9 km und ich kann mir die Streckenlänge auch nicht vorstellen. Aber genau darum geht es, etwas zu wagen, sich auf den Weg zu machen, in einen Bereich vor zu dringen den man sich nicht vorstellen oder gar trainieren kann.

Ich mache mich mit André Jeschke, meinen Fahrradbetreuer, am Freitagmittag auf den Weg nach Berlin. Wir kommen ohne großen Stau an der Sportanlage in der Lobeckstraße mitten in Berlin Kreuzberg an und treffen gleich auf meinen alten Lauffreund Helmut Rosika. Er wird wieder einmal die Betreuung der Läufer mit übernehmen. Schön ein vertrautes Gesicht zu sehen und die ersten kleinen Geschichten gibt es für André gleich dazu. Es werden noch mehrere während der nächsten Stunden auf ihn zu kommen. Die große Lauffamilie trifft sich, wir sind mit dabei und erleben die herzlichen Begrüßungen untereinander, man kennt sich halt.

In der Sporthalle selber finden wir schnell einen Schlafplatz. Eine Matte wird ausgelegt und die mitgebrachten Sachen werden darauf deponiert. Wir gehen zu Fuß zum Ramada-Hotel wo die Pasta-Party und das Briefing stattfinden sollen. Unterwegs nehmen wir die ersten Eindrücke der Großstadt auf. Am Alexanderplatz pulsiert das Leben, Straßenkünstler treten an jeder Ecke auf. Für Kurzweil ist gesorgt, wir wissen zu Teil gar nicht wo wir zuerst hinschauen sollen. Nach einer gefühlten Ewigkeit kommen wir dann doch im Hotel an.

Hier geht das Begrüßen weiter. Die Startunterlagen werden gesichtet und ehe wir uns Versehen beginnt auch schon die Pasta-Party. Ein Tisch ist schnell gefunden, da sich aus Braunschweig noch weitere Teilnehmer angekündigt haben. So genießen wir die Speisen mit Manuela und Dieter, Dagmar und Frank, sowie Holger und seinem Radbegleiter (Sorry ich habe ihn nicht nach seinem Namen gefragt, wie unhöflich). Danach geht es zum Briefing.

Da der Lauf einen historischen Hintergrund hat wurde hierzu ein Kurzfilm gezeigt. Er beschreibt noch einmal die Geschichte zum Mauerbau. Ich selber bin 8 Monate vor diesem Ereignis von meiner Großmutter aus dem Osten nach Braunschweig zu meinen Eltern geschmuggelt worden. Als ich dieses Holger Schenke erzähle stellen wir fest dass wir in derselben Stadt, Weißenfels an der Saale, geboren wurden. Die Welt ist doch klein, denken wir beide. Zurück gehen wir zusammen zur Sporthalle. Es ist spät geworden und so richtig viel Schlafen werden wir alle nicht.

Samstagmorgen vier Uhr, das Licht geht in der Halle an, es gibt schon ein Frühstück. Die letzten Vorbereitungen werden getroffen. Schnell bewegt sich der Uhrzeiger auf unsere Startzeit 6 Uhr zu. Beim betreten der Sportanlage wird der Zeit-Chip noch einmal kontrolliert und schon werden wir auf die Strecke geschickt. Unsere Radbegleiter dürfen erst später zu und stoßen.

Nach ein paar hundert Metern stoppe ich plötzlich, auf den Gehweg liegt ein 1 Cent-Stück, dieses hebe ich auf. Ist das ein gutes Omen? Ich denke schon, es macht mir Hoffnung, denn in den letzten Tagen ging es mir nicht so gut. Ich habe nach dem Ottonenlauf (72 km) vor zwei Wochen doch so meine Zweifel bekommen ob mein Körper die vor mir stehenden Strapazen aushalten wird. Mit neuem Mut setze ich mich wieder in Bewegung, vorbei am Brandenburger Tor zum Verpflegungspunkt "Gedenkstätte Litfin", dem ersten Maueropfer. Hier treffen wir auf unsere Radbegleiter, von nun an geht es zu zweit weiter und das Risiko sich zu verlaufen wie beim ersten Mal vor zwei Jahren ist minimiert.

Schnell macht sich der Temperaturanstieg bemerkbar, wir können zwar noch viel im Schatten laufen, bekommen aber ab und zu schon eine Kostprobe von der Stärke der Sonne geboten.

Bis zum Verpflegungspunkt 6 geht es immer weiter in den Norden Berlins, man glaubt gar nicht wie ländlich es hier aussieht und zugeht, so nahe an der Großstadt. Als wir dort ankommen heißt es, ab jetzt nur noch wieder abwärts, wir haben erst 32 Kilometer geschafft. Der alte Grenzurm dort ist mir gut vom letzten Mal in Erinnerung geblieben. Eine Stimme in der Dunkelheit halte mich der Massen erschreckt, dass ich für die nächsten Minuten hell wach war. Die Essenauswahl und Bewirtung dort war damals wie jetzt hervorragend. Wobei uns noch einige tolle Verpflegungspunkte begegnen sollten.

Wie bewältigst du so eine Strecke wurde ich im Vorfeld gefragt. Ich teile sie mir in Abschnitte ein und setze mir Zwischenziele. Eines davon war dieser Wachturm.

Am Ruderklub Oberhavel, VP 8, hatten wir den 1. Wechsellpunkt. Hier konnten die Läufer ihre aufgegebenen Kleiderbeutel in Empfang nehmen, es erfolgte bei vielen der erste Klamottenwechsel. 43 km, sprich ein Marathon waren geschafft, nun war der Rest nur noch 3 x so lang. Tröstlich :-)

Von nun an folgte ein großer Teil der Strecke am Wasser, immer der Havel entlang oder in ihrer Nähe.

Die Garten Laube Pletscher (km 68) und Pagel & Friends (km 72) möchte ich hier erwähnen, zwei ungewöhnliche Verpflegungspunkte mit sehr netten Betreuern. Zum normalen Angebot der VP's gab es dort noch ein paar Kleinigkeiten mehr. Unter anderem gekochte Kartoffeln mit Salz, beste Läuferverpflegung und eine Abwechslung zu den vielen süßen Sachen. Obwohl eigentlich alle VP's gleich ausgestattet waren und eine Fülle von Speisen im Angebot hatten gefiel uns dieses besonders, unter anderem auch dank warmen Kaffees.

Schloss Sarcrow m kn80) VP 2 ist gefürchtet. Eigentlich ein schöner Ort mit Parkanlage und wieder Wechselstation für viele Teilnehmer, aber hier sitzt bzw. hält sich der Renn-Arzt auf. Er hat angekündigt sich die Läufer gut anzuschauen und jedem der Hilfe braucht an zu bieten. Aber er kann auch dafür sorgen dass das Rennen für dich zu Ende ist. Wir fallen nicht auf und setzen unseren Weg fort.

Das Brauhaus Meierei (km 93) kommt uns schnell entgegen, es gibt dort auch tatsächlich noch Bier, frisch gezapft. Aber uns steht der Sinn nicht nach Bier und wir verschwinden schnell wieder. An der Gedenkstätte Griebnitzsee haben wir 100 Kilometer geschafft, wir glauben es kaum, mir geht es noch gut. Keine lästigen Beschwerden, das linke Knie zwickt zwar und der Rücken macht sich bemerkbar, aber im Großen und Ganzen bin ich OK.

Auf zum Wechsellpunkt 3, dem Sportplatz Teltow, km 112. Hier müssen wir eine Cut-Off Zeit von 22 Stunden unterbieten. Für uns heute kein Problem, wir können uns sogar eine kleine Pause gönnen. André massiert mir den Rücken und meine Beine werden von mir mit Pferdesalbe bearbeitet. Von der Unterwäsche bis zum den Laufsachen wechsele ich alles aus und frisch gestärkt treten wir die Restlichen 48 Kilometer an. Hinter uns liegt die längste gerade Laufpassage durch einen Wald bei Nacht, einfach grausam.

Von nun an geht es im Zickzack durch den Süden von Berlin. Immer wenn wir denken jetzt kommt bewohntes Gebiet mit Straßen und Laternen geht es wieder in die Dunkelheit auf einsame Pfade, immer dem alten Grenzverlauf nach. Irgendwann muss ich André aufmuntern weil ihm die lange Dunkelheit nach 4 Uhr zu schaffen macht. Es ist bewundernswert wie er sein Fahrrad Kilometer um Kilometer neben mir her schiebt.

Endlich kommt die Morgendämmerung und wir schöpfen neue Kräfte. Nach dem VP 24 „U-Bahnhof Rudow“ (km 140) kommen wir an den Teltowkanal, hier kündigt eine Schriftzug auf dem Asphalt wieder eine lange Gerade von 7 Kilometern an und diese ziehen sich wie Kaugummi. Es nimmt einfach kein Ende, selbst als es dann um eine scharfe Ecke geht ist ein Abzweig noch nicht zu sehen. Es geht an die Substanz. Nun merke ich meine beiden Blasen unter den Füßen deutlich und das Laufen wird für mich anstrengend.

Über eine steile Treppe legen wir die letzten Kilometer am Britzer Verbindungskanal zurück und kehren wieder in bewohntes Stadtgebiet ein. Die letzten 16 km ziehen sich lange hin. Jede Sitzgelegenheit an den VP's wird von mir ausgenutzt, essen mag ich gar nichts mehr. Also versorge ich mich mit einer Mischung aus Cola, Apfelsaft und ISO-Getränk. Das Auftreten wird immer schlimmer, jeder Schritt will bedacht sein. Beim Gehen tut mir aber der Körper noch mehr weh, also laufe ich langsam weiter. Ab Sonnenallee sind es noch 6 km. Es geht nun noch kreuzt und quer dem Ziel entgegen. Die Minuten ziehen sich und kein Ende in Sicht. Als wir dann endlich das Stadion an der Lobeckstraße erreichen sind wir ganz aus den Häuschen. Die letzten Meter bis zum Ziel auf der Sportanlage laufen wir nebeneinander locker ab. Die Anstrengungen sind mit der Lautsprecheransage und dem freundlichen Empfang der Lauffreunde vollkommen vergessen. Erst Minuten später realisieren wir, wie haben es geschafft und uns tapfer durchgeschlagen. Viele, hören wir nun, sind unterwegs ausgestiegen oder aus dem Rennen genommen worden. Wir können unsere Wunden pflegen und uns in Ruhe frisch machen. Eine heiße Dusche ist angesagt.

Am Nachmittag trafen wir uns alle zur Siegerehrung im Ramada-Hotel wieder. Auch die anderen Braunschweiger Teams sind heil angekommen und jeder hat seine Geschichte dazu. Da wir mehr als 36 Stunden auf den Beinen waren schlief der eine oder andere auf den Sitzreihen ein als Herr Eppelmann das Vorwort übernahm. Jedem Teilnehmer wurde auf der Bühne eine Urkunde und Medaille überreicht. Alle Läufer welche das zweite Mal, so wie ich, bei diesem Event das Ziel erreicht hatten bekamen eine 2. Back-to-Back Medaille. So konnte André auch mit einer Erinnerung an Berlin nach Hause fahren.

Auf die Frage ob ich noch einmal in Berlin starte werde gibt es nur eine Antwort: "Niemand hat die Absicht ..."



Montagsmorgen, ich bewege mich langsam aus dem Bett, die Füße sind noch angeschwollen, aber nicht mehr knallrot wie am Vorabend. Nach einem kleinen Anlauf schaffe ich es bis ins Bad, mir zittern leicht die Knie. Ein Gesicht blickt mich im Spiegel an und das Grinst. Dann muss doch alles in Ordnung sein. Oder?