

Internationaler 100 km Straßenlauf in Grünheide/Störitz am 23.10.2021 und

Berlin-Brandenburgische Meisterschaften 2021 im Straßenlauf über 10 km

Als wir, Ingrid, Hartmut, Udo und ich gegen 10:00 Uhr in Grünheide/Störitz zur Teilnahme an den 10 km Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften ankamen, hatten Karl Mascher und Paul Müller bei dem Internationalen 100 km Straßenlauf schon 35 km und 3:45 Stunden Laufzeit in den Beinen. (Start war um 06:30 Uhr bei kühlen 6 Grad). Bei einem Schnitt von 6:30 Min./km war das Tempo für Karl schon ok, aber für Paul auf die noch bevorstehenden 65 km doch vielleicht etwas zu schnell. Nach einer kurzen Verpflegungspause nahmen die beiden die 8. der insgesamt 20 Runden in Angriff.

Unsere 3 anderen Meisterschaftsaspiranten über 10 km bereiteten sich langsam auf ihren Lauf vor, bis sie dann um 11:15 Uhr auf die 2 x zu durchlaufende 5 km Runde geschickt wurden.

Ich bin während dieser Zeit als Nordic Walker 1 Runde entgegen der Laufrichtung gewalkt und habe so die Strecke kennengelernt, die die 100 km Läufer 20 x !!! laufen mussten. Für Internationale 100 km Straßenlauf Meisterschaften und für Berlin-Brandenburgische Straßenlauf Meisterschaften über 10 km ist die Strecke nicht wirklich geeignet, zumal in jeder Runde zu 25 % auf Forstwegen zu laufen war. Die vielen Spurrillen und die von Kiefernnadeln und Blättern überdeckten Wurzeln taten den Läufern bestimmt nicht gut und das auch noch 20 x. Hier war höchste Aufmerksamkeit geboten, um nicht aus dem Tritt zu kommen oder gar zu stürzen.

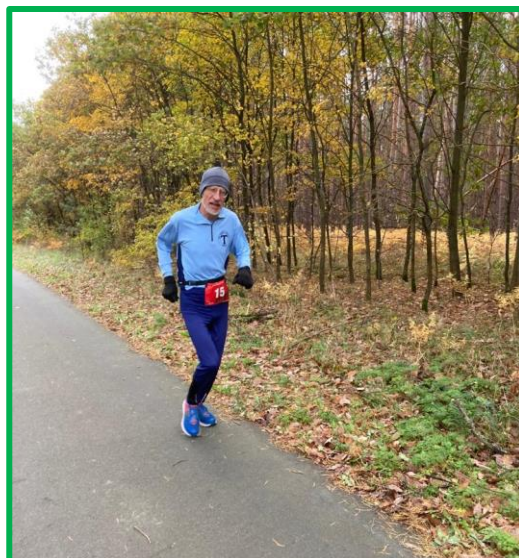
Auf meiner Gegenrunde kamen mir dann unsere Läufer/in entgegen, erst Ingrid und danach Hartmut und Udo gemeinsam. Aber auch Karl und Paul, die mittlerweile 9 Runden = 45 km hinter sich gebracht hatten. Der Marathon war schon einmal geschafft. Schnell ein paar Fotos geschossen und einige nur „wohlgemeinte Aufmunterungssprüche“ hinterhergerufen und schnell wieder zurück zum Startbereich, wo unsere 10 km Läufer/in sich sehr schnell dem Ziel näherten. Hartmut hatte sich von Udo etwas abgesetzt, die vor ihm laufende Ingrid noch überholt und erreichte nach 60:22 Min. das Ziel, danach Ingrid in 61:07 Min. und dann Udo in 62:03 Min.

Bei der anschließenden Siegerehrung dann großer Jubel:

Berlin-Brandenburgische Meisterin im Straßenlauf über 10 km in der AK W70 wurde **Ingrid Lohan** und Berlin-Brandenburgischer Meister über die gleiche Strecke in der AK M80 wurde **Udo Oelwein**. **Hartmut Roloff** belegte in der AK M70 den 4. Platz.

Nochmals herzlichen Glückwunsch.

Gegen 14:00 Uhr haben wir uns von unseren 100 km Läufern Karl und Paul, die einsam und allein ihre Runden absolvierten, verabschiedet. Zu dieser Zeit waren Karl und Paul (beide 69 Jahre alt) schon 7:30 Stunden unterwegs und hatten bereits 65 Kilometer zurückgelegt. Was für eine Leistung, alle Hochachtung. Mit vielen guten Wünschen und Aufmunterungen haben wir den Super-Läufern nachgeschaut.



Um 21:30 Uhr wurde mir ein Foto mit **Karl Mascher** auf dem Siegespodest zugespielt und da wusste ich, Karl hat es geschafft. Nach **11:55:51 Std.** hatte sich Karl nach harten 100 km die Berlin-Brandenburgische Meisterschaft 2021 über 100 km in der AK M65 erlaufen. Herzlichen Glückwunsch zu dieser Superleistung.

Um 22:30 Uhr hat Paul uns mitgeteilt, dass er das Rennen nach 9 Stunden und 12 Minuten und gelaufenen 75 Kilometer verlassen musste. Seine Magenprobleme hatten ihn auch in diesem Rennen wieder eingeholt. Ich kann Paul nur immer wieder bewundern, dass er nicht aufsteckt und, sobald sich die Gelegenheit bietet, wieder versucht einmal die 100 km zu knacken.

Ingo Balke