

## **Mauerweg-Nachtlauf am 27.7.2024**

Er hat bereits Tradition – der Mauerweg-Nachtlauf am vierten Juliwochenende. Und auch am 27. Juli 2024 ab 21:30 Uhr wollten wieder an die 50 Läuferinnen und Läufer gemeinsam den Berliner Mauerweg bei Nacht erleben – und sich überraschen lassen, ob das Nachtwetter so heiß wird wie 2014, so nass und stürmisch wie 2015 oder so herrlich angenehm wie im vergangenen Jahr.

So oder so: Das Laufen im Schein der Stirnlampen hat seinen besonderen Reiz und fühlt sich oft ganz anders an als bei Tag: Manch einem kommt das Tempo viel höher vor, als es tatsächlich ist. Dem anderen scheint es, als lief er ständig nur bergab. Und oft wird auch in der Gruppe weniger geplaudert als sonst, weil es alle genießen, die Nacht einmal mit allen Sinnen wahrzunehmen.

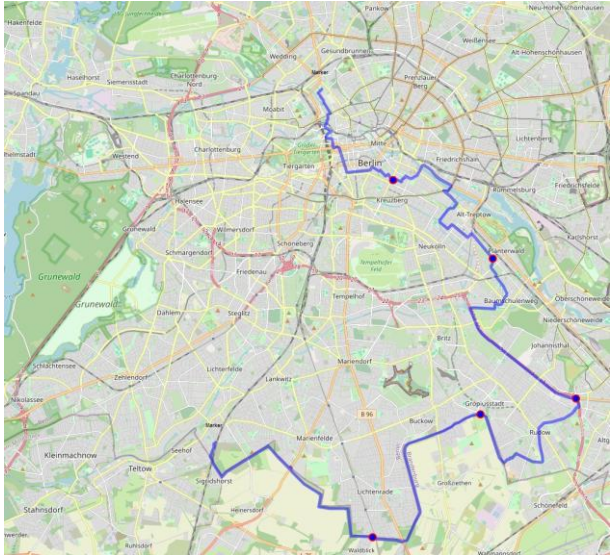
Der etwa 52 Kilometer lange Mauerweg-Nachtlauf ist zudem eine ausgezeichnete Vorbereitung auf die 100MeilenBerlin, bei denen sicher auch der eine oder andere in drei Wochen unterwegs sein wird. Da kann man schon mal erleben, wie die Streckenmarkierungen im Dunklen leuchten oder aber seine mentale Stärke testen, wenn der nächste Verpflegungspunkt einfach nicht näher kommen möchte.....

Die Laufrichtung 2024 erfolgte analog zum Mauerweglauf gegen den Uhrzeigersinn. So würde die 13. Ausgabe des Mauerweg-Nachtlaufs vom S-Bahnhof Lichterfelde Süd zum Erika-Hess-Eisstadion führen.

Bis jetzt ist 2024 durch außerordentlich viele Regentage aufgefallen. Bereits bei meinem 12-Stunden-Lauf am 23. März wurde ich tüchtig stundenlang eingeweicht – Dauerregen war angesagt. Und auch für den Mauerweg-Nachtlauf war die Wetterprognose einschüchternd: Regen ab 19 Uhr bis zum nächsten Morgen. Und da der Start für die „langsame Gruppe“ - vom Veranstalter als Genussgruppe bezeichnet - um 22:15 Uhr erfolgte, war mein Glückspegel auf dem Tiefststand.

Der Lauf startete in vier Tempogruppen jeweils zeitversetzt, sodass wir – wenn alles nach Plan verläuft – alle gleichzeitig im Ziel eintreffen sollten. 50 Läuferinnen und Läufer hatten sich insgesamt angemeldet - in meiner Tempogruppe 19 - sowie weitere 20 Wanderer, jeweils begleitet von einem streckenkundigen Guide, der darauf achtete, dass das für die jeweilige Gruppe geplante Tempo annähernd eingehalten wurde, bei meiner Gruppe gemächliche 7:30 Minuten je Kilometer.

Die Strecke führte auf dem Berliner Mauerweg von Lichterfelde über Marienfelde, Lichtenrade, Buckow, Gropiusstadt, Rudow, Adlershof, Britz, Plänterwald, Alt-Treptow, Oberbaumbrücke, Ostbahnhof, Potsdamer Platz, Brandenburger Tor, Reichstagsgebäude, Hauptbahnhof zum Erika-Hess-Eisstadion.



Schon beim Abgeben der trockenen Wechselkleidung im bereitgestellten Auto regnete es Bindfäden und deshalb wurde vom Veranstalter, der LG Mauerweg, beschlossen, die Strecke um ca. 1,5 km zu verkürzen, damit wir uns nachher gut geschützt von den großen Brücken am Berliner Hauptbahnhof im Trockenen umziehen konnten.

Es regnete dann auch bis zum Ziel beziehungsweise es "schüttete", während des Laufes im Süden Berlin laut Wetterfrosch etwa 30 Liter/Quadratmeter. Die Folge: viele schuhtiefe Pfützen, überquellende Gullis, bei den fußschmalen Wegen um Lichterfelde und Buckow tiefer Schlamm, der den einen oder anderen Sturz – zum Glück nicht bei mir – hervorrief. Statt netter Gespräche mit den Laufkumpels hörte man immer wieder vom tiefen Herzen kommende Flüche!

Nach 7:26:55 erreichte meine Gruppe den Hauptbahnhof, nach meiner gpx-Datei waren es 50,6 km Laufstrecke. Unterwegs machten wir an den fünf Verpflegungspunkten ausgiebige Pausen, teils bis zu 10 Minuten, denn schließlich waren wir bei einem Trainingslauf und nicht einem Wettkampf. Insgesamt hatten 47 Läuferinnen und Läufer dem U-Boot-Wetter getrotzt.

Autor: Karl Mascher