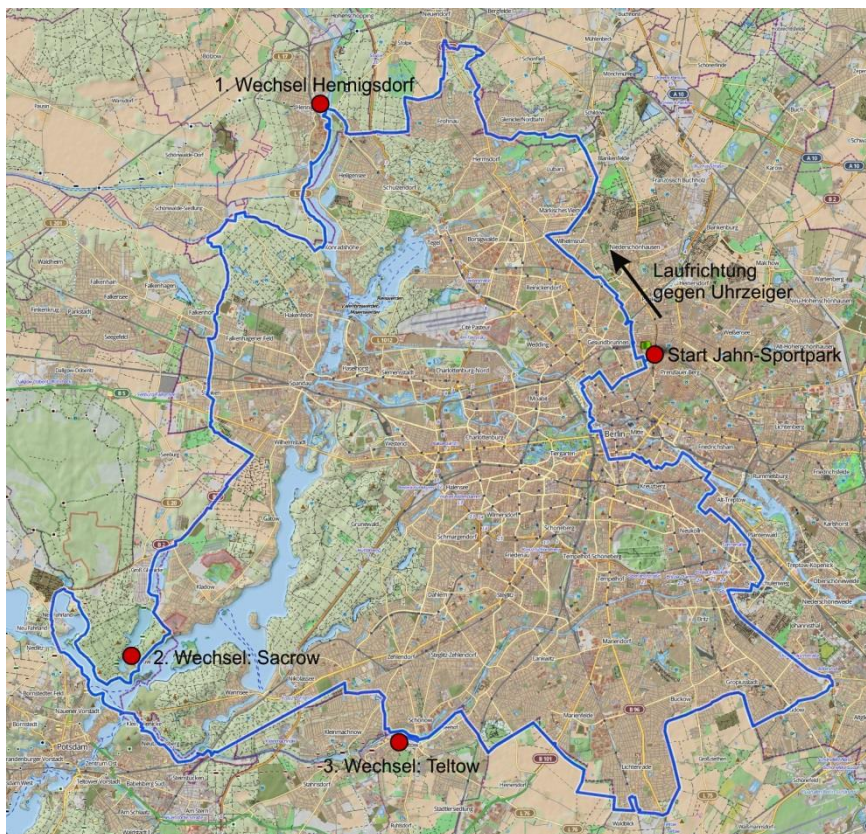


Der Mauerweglauf: Lauf auf den Spuren deutscher Geschichte

Es gibt wohl kaum einen anderen Ultramarathon mit so engem Bezug zur jüngeren deutschen Geschichte. Denn gelaufen wird entlang der früheren Grenze, 100 Meilen rund um das westliche Berlin. Wo früher eine Mauer stand, sind jetzt Hunderte Läuferinnen und Läufer aus aller Welt unterwegs. Ein sportliches Zeichen der Erinnerung an die Teilung Berlins und ihre Opfer zwischen 1961 und 1989. Die Veranstaltung gibt es seit 2011, Schirmherr ist der ehemalige DDR-Bürgerrechtler Rainer Eppelmann.



Die Strecke ist überwiegend flach, größtenteils asphaltiert und verläuft teilweise durch städtisches Gebiet, aber auch durch Wälder oder entlang von Wiesen und Feldern – eine sehr abwechslungsreiche Strecke. Eine Besonderheit: aufgrund der Länge und dem Zeitlimit von 30 Stunden (für Einzelläufer, 27

Stunden für Staffeln) ist die Strecke nicht abgesperrt, es kann also durchaus zu (manchmal intensiven) Begegnungen mit Autos, Radfahrern und Fußgängern kommen. Streckenrekorde sind 13 Stunden 6 Minuten aus dem Jahr 2014 durch den Briten Mark Perkins und 15 Stunden 58 Minuten durch die Berlinerin Patrizia Rolle von der LG Nord aus dem Jahr 2015.

2017 war der Start am 12. August und Zielschluss am 13. August, also exakt am Tag des Mauerbaues vor 56 Jahren. 316 Einzelläufer erreichten das Ziel sowie 16 2er-Teams, 39 4er-Teams und 23 Staffeln mit 10 oder mehr Teilnehmern. In diesem Jahr war die Leichtathletik-Abteilung das erste Mal mit einer 4er-Mannschaft dabei. Die einzelnen Läufer und unser Betreuer Ingo Balke schildern nun hier ihre Eindrücke.

Einleitung von Ingo Balke:

Hoppla, 162 Km auf dem ehemaligen Mauerweg laufen und das als 4er Mannschaft. Wie konnte ich dabei helfen? Na klar, als Fahrradbegleitung? Denkste, der Veranstalter hatte nur für Einzelläufer eine Begleitung zugelassen, jedoch nicht für die Mannschaften. Bei Verstoß drohte möglicherweise eine "Strafe" (Disqualifizierung). Meine Meinung: völliger Quatsch! Gerade der Läufer, der in der Nacht laufen muss, sollte nicht allein sein, zumal einige Wegmarkierungen, die zwar in ausreichender Zahl vorhanden sind, aber durch den Regen verwaschen und nur schwer erkennbar waren. Auch trockene oder zusätzliche Kleidung kann der Läufer ja nicht mitschleppen.

1. Etappe: Paul Müller:

Vor jedem Einzelwettkampf steigt natürlich die Anspannung zum Starttag, zur Startzeit kontinuierlich an – in Theaterkreisen das Lampenfieber. Aber das ist kein Vergleich zum Start in einer Staffel, eher eine Lappalie. Also Aufregung ohne Ende. Habe ich mich gut vorbereitet, nichts vergessen, die richtigen Schuhe usw. usw. Am Abend zuvor eine Ablenkung, die gemeinsame Abholung der Startunterlagen und der Buffetschmaus in einem Hotel am Alex.

Dann nach Hause. Auf 2 Uhr Wecker stellen und meinen üblichen Obstmix, Honig, Rübensaft, Müsli, Joghurtdrink und Milch mit Genuss verspeisen. Weiterschlafen und um 4:30 Uhr der nächste und letzte Weckalarm. Ein Pott Kaffee und ein Brötchen genießen. Um 5:33 Uhr Abfahrt mit der U-Bahn von Alt-Tegel. Zwei Stationen weiter Treffen mit Gabriella, die in einer SCC-Staffel die 1. Etappe laufen wird. Sie winkt schon und ist „gar nicht“ aufgeregt. Bis Naturkundemuseum und dann mit der Straßenbahn zum Friedrich-Ludwig-Jahnsportpark. Bei unserer Ankunft sehen wir von weitem noch die gerade startenden Einzelläufer, also die, die sich die gesamte Strecke von 162 km vorgenommen haben – Hut ab. Noch eine Stunde zum Start, die Zeit vertreiben, ging ganz gut.

Und schon wird gezählt: 10, 9, 8, ... Start. An Läufer/innen orientieren, die etwa die auf meinem linken Arm notierten Zwischenzeiten anpeilen. Das wechselt aber. Bei km 10 ein kurzes emotionales Innehalten an der Stelle, wo 1962 die junge Dorit Schmiel ermordet wurde, weil sie in Freiheit leben wollte. Ich lege wie alle Teilnehmer eine Rose ab und dann geht's zu VP2-Lübars. Kurze Begrüßung mit Uwe Kernn von der LG Pegasos. Nun geht es bestens weiter, die auf dem linken Arm notierten Zwischenzeiten sagen: bitte leicht bremsen, etwas zu schnell – aber ich höre nichts. Außer einem kleinen Stück Banane bei VP3 und jeweils einem halben Becher Was-

ser an den anderen VP's keine Nahrungsaufnahme (schlechte Erfahrung vom Rennsteiglauf). Nach VP5 (30 km) wollen die Beine etwas müde werden, aber das wird ignoriert. Schließlich scharrt mein Staffelloge Thomas gedanklich bereits mit seinen Füßen, also weiter so. Endlich die Kanalbrücke in Hennigsdorf erreicht und von weitem winken schon Udo und Hartmut und geben Handzeichen zu Thomas. Kurze Begrüßung und schon ist er weg. Mit einer Zwischenzeit von 2:49:09 für 33,9 km den Plan ganz gut erfüllt. Wir warten noch auf Gabriella (sie benötigte 3:29:41), dann bringt uns Karl nach Hause.

2. Etappe: Thomas Bolm:

Nun ist der Tag gekommen. Es regnet, leicht windig, kühl. Was zieh' ich an? Wann muss ich am Wechsellpunkt sein? Wie wird die Strecke beschaffen sein? Werde ich alle Hinweise wahrnehmen? Der Regen kann die Kreidepfeile womöglich wegwaschen. Diese und mehr Fragen beschäftigen mich vor und während des Laufes – und: wie ich die 37 km durchhalten werde, vor allem meine Sehnen?

Es ist ungemütlich, sehr kühl im Trägershirt. Aber es soll ja wärmer werden im „Laufe“ des Tages. Mittlerweile sind auch Peter und Udo zum Wechsellpunkt gekommen und warten gespannt auf Paul. Endlich ist es soweit – Peter signalisiert, dass Paul im „Anmarsch“ ist – ich begeben mich in Startposition – und eine Minute später erhalte ich den Staffel-Zeitmess-Chip überreicht. Ich laufe sogleich am Messpunkt vorbei, aber nichts leuchtet auf! Wurde die Zeit etwa nicht registriert? Ich mache ein Kehrtwende und laufe gleich nochmal zum Messpunkt – halte den Chip davor – hmm.

Egal, ich muss weiter. Zunächst geht es auf altbekannter Trainingsstrecke den Berlin-Kopenhagen-Radweg entlang, es pieselt von oben, doch mir wird schnell warm. Trotz der Wassertropfen auf den Brillengläsern kann ich die Markierungen gut erkennen. Die dürtige Kleidung bewährt sich bei dem Regen, da nicht so viel nass und schwer werden kann. Den ersten Versorgungsstand ignoriere ich, der nächste wird sicher bald kommen. Doch es dauert etwas! An der Bürgerablage geht es westwärts, zur Niederneuendorfer Allee, und dann kurz zurück, um auf den Mauerweg Richtung Falkensee zu gelangen. Wunderbare Eindrücke, herrliche Landschaft, unerwartete Steigungen – kurz aber heftig – von denen es später in Staaken noch „bessere“ gibt. Ich bin zufrieden, dass alles gut läuft, glücklich dabei zu sein. Ich fühle mich stark – hoffentlich bleibt es so. Langsam zieht sich das Läuferfeld auseinander, ich konzentriere mich auf die Läufer vor mir, damit ich keinen Abzweig verpasse. Wunderbare Strecke – muss ich unbedingt Beatrix zeigen, abradeln. Wann kommt den endlich

Falkensee? Mein Gott, der Weg ist zwar schön, aber es zieht sich doch etwas. Dann schließlich „Stadt“ in Sicht, knapp die Hälfte der Strecke habe ich geschafft – und es geht mir nach wie vor gut. Mit fällt auf, dass der Regen aufgehört hat – na also! Wie erwartet kommt auf dem Weg nach Staaken sogar die Sonne heraus – es wird warm. Die Stimmung hellt sich noch mehr auf. Wie werde ich nach Gatow gelangen? Jetzt geht es schön bergauf, an Weiden mit Heidschnucken vorbei, Ziegen, Rinder, Pferde. Toll!

Hin und wieder werde ich von Spaziergängern oder Radfahrern anerkennend begrüßt – eine schöne Geste! Nanu, bin ich schon in Gatow? Es geht zum Glück nur kurz an der vielbefahrenen Bundesstraße entlang, dann parallel aber ruhiger in Ortslage. Nun kommt ein Verpflegungspunkt, den ich gern auslassen möchte, doch ich werde energisch dort hin dirigiert, auf ein Privatgrundstück. Andere Teilnehmer versperren die Tische – ich verzichte und laufe sogleich wieder auf die Strecke zurück. Plötzlich ein Schmerz im linken Oberschenkel – oje, ein Alarmsignal! Jetzt nur nicht übertreiben, ruhig weitermachen. Ich nehme Druck raus, damit ich keinen Krampf bekomme. Gehpausen kosten soooo viel Zeit! Ich gelange nach Kladow, hole eine Läufergruppe ein, die anscheinend aus einem östlichen Bundesland angereist sind und über das System philosophieren. Dann höre ich wie sie bemerken, dass ein Läufer sie überholt hat – damit kann nur ich gemeint sein. Haha! Ihr bekommt mich nicht! Ich halte durch, Ortseingang Sacrow – noch 500m bis zu Schlosspark. Das Etappenziel ist gleich erreicht. Ich gelange zur Pforte in den Park – und ganz aufgeregt wie ein aufgescheuchtes Reh rennt Renate mir voraus ihrem Hans-Peter entgegen, um mich anzukündigen. Peter strahlt – „gut gemacht, Thomas!“ Der Transponder wird überreicht, und schon düst Peter lost. „Guten Lauf Peter!“ Ich bin froh und glücklich, mit 3:52 h nur 2 Minuten über meiner Ideal-Wunschzeit. Und es geht mir gut. Ein tolles Lauferlebnis, ein starkes Team! Und ganz begeistert werde ich von Renate begrüßt und beglückwünscht – und sehr fürsorglich nach Hause gebracht. Ich freue mich auf ein Entspannungsbad – und darauf, spät abends Karl ins Ziel zu begleiten und mit allen Teamkollegen das „Finish“ zu bejubeln.

3. Etappe: Hans-Peter Bröhl:

ich laufe die kürzeste Strecke mit 31,7 km, auf Waldwegen über Schotter, Kopfsteinpflaster und Asphalt. Der erste Anstieg zum VP13 in Krampnitz, die Schleife unter der Glienicker Brücke zur Brücke hoch, der Anstieg in Babelsberg zur Karl-Marx-Straße (6,2 %) und die Steigungen auf dem Königsweg mahnten zu ruhigem gleich-

mäßigem Tempo. Die Schmerzen am rechten Fuß (Fersensporn mit entzündeter Patellasehne) sind durch die Stoßwellenbehandlung in den letzten 2 Wochen im tolerierbaren Rahmen geblieben. Vom VP Königsweg die letzten 6,2 km nun volles Tempo zum Wechsel am Sportplatz Teltow. Wir liegen auf Platz 15 der 4er Staffeln. Mit meinem Lauf bin ich hoch zufrieden, mehr war unter diesen Umständen für mich nicht möglich. Einschließlich Wechselzeit (siehe unten) benötigte ich 3:06:19.

Wechsel zur 4. Etappe, Bericht von Ingo:

Ich habe Karl zu seinem Wechsellpunkt in Teltow gefahren. Überpünktlich, wie ich nun einmal bin, trafen wir fast 2 Stunden vor der „errechneten Wechselzeit“ ein, betrachteten das Laufgeschehen und ließen uns gemütlich in der Turnhalle nieder. Karl hatte gerade die Laufschuhe angezogen (immerhin war noch eine halbe Stunde Zeit) und wollte zum üblichen Toilettengang. Doch so weit kam er nicht mehr. Mit lautem Rufen „Wo ist der VfL Tegel, wo ist Karl“ stürmte Peter Bröhl in die Halle. Sichtlich „sauer“ hatte er schon außerhalb der Halle nach seinem Wechsellpartner gerufen. Karl konnte sich nur den Wechselchip schnappen und „abhauen“ was das Zeug hielt. Jetzt lagen noch 59,2 Km vor ihm. Peter war „einfach zu „früh“ da, er war einfach zu schnell. Angeblich vier wertvolle Minuten gingen verloren. Was nützen da alle Vorberechnungen. Aber auch das kann passieren, also abgehakt! Peter war sichtlich zufrieden mit seiner Leistung und so verflog sein Frust doch recht schnell.

4. Etappe: Karl Mascher:

Auf den ersten paar Kilometern versuchte ich also, durch ziemlich flottes Laufen die Panne auszubügeln. Das führte bei den überholten Läufern (meistens Einzelläufer, nur sehr selten Staffelläufer) zu bissigen Bemerkungen wie: „Viel zu schnell!“ oder „zu spät aufgestanden?“ oder auch „Die Ente ist am Ende fett“. Ich ließ mich aber vorerst nicht bremsen, erst von meinem 25. Kilometer an hatte ich das Gefühl, die Wechsellpanne ausgebügelt zu haben. Bis hierher verlief die Strecke weitgehend „stadtfrei“ durch Wiesen- und Waldgelände an der südlichen Stadtgrenze entlang. Ziemlich oft war von einem richtigen Mauerweg leider nichts zu sehen, ganz schmale und zugewachsene Wege, teilweise durch die vielen Regentage schlammig und arg rutschig. Zum Glück war es noch hell und somit trotzdem gut laufbar. Ab dem großen Verpflegungspunkt in Rudow änderte sich die Strecke total: es war jetzt ein richtiger Straßenlauf, ab Adlershof parallel zu Autobahn, dann ewig lange am Teltow-Kanal entlang. Nur noch sehr selten konnte ich andere Läufer überholen, denn die meisten waren zum Glück hinter mir (außer einige Superläufer, immerhin hatten sie schon

140 km in den Beinen!) Und jetzt begann ein weiteres Problem: die Ampeldichte nahm stark zu. Uns Läufern war es (unter Androhung der Disqualifikation) verboten, bei roter Ampel „rüberzuhuschen“. Ich begann zur Ablenkung zu zählen: insgesamt musste ich bei 19 roten Ampeln warten, nur 9x hatte ich Glück und „Grün“. Das Wiederanlaufen machte bei immer lahmeren Beinen wirklich keinen Spaß!! Inzwischen war es auch dunkel geworden, die Stirnlampe und eine reflektierende Jacke waren nun Pflicht. Je näher ich der Stadtmitte mit Oberbaumbrücke, Friedrichstraße und Reichstag kam, desto höher wurde die Fußgängerdichte und manchmal konnte ich nur hakenschlagend den Selfie-machenden Touristen ausweichen, beiderseitige Rippentriller eingeschlossen. Es begann zu regnen, die Markierungen waren fast gar nicht mehr zu sehen (ganz kleine im Stirnlampenlicht reflektierende Pfeile an Laternen, Mülleimern und anderen nicht erwarteten Stellen) und damit musste ich mehrmals anhalten und meine schriftliche Wegbeschreibung zu Rate ziehen. Am Reichstag war das Durchkommen fast unmöglich, durch die vielen Büsche auf dem Vorplatz gab es auch keine durchgehende Laufspur, wie ein Hase musste ich Zick-Zack durch, immer wieder fotografierende Besucher anrempelnd. Supereng wurde es an der East Side-Gallery: an Laufen war nicht zu denken, Japaner, Chinesen und Menschen aus aller Welt stellten sich in den Weg. Ein begleitender Radfahrer wäre hier verzweifelt, denn die Straße war für uns tabu, nur Fußwege waren erlaubt. Endlich kam ich zur Bernauer Straße, das Ziel auf dem Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportpark war nahe. Ich war im „Runners High“, als mir Paul und Gabriella entgegen kamen, um mich auf den letzten paar Hundert Meter zu begleiten. Nach 5:58:10 und 59,2 km war mein Part damit erledigt.

Zieleinlauf, beschrieben von Ingo und Paul:

Thomas bringt uns um 22 Uhr rasant mit seinem Bulli zum Zieleinlauf im Jahn-Sportpark. Während wir auf Karl warteten, hatten wir mit der Wechselpanne ein „Ereignis“ mehr zum „Quatschen“. Immer wieder funkelten am Horizont einsame Lichter auf. Meist waren es Fahrradfahrer, die einen mit Stirnlampe „bestückten“ Läufer begleiteten. Immer dann, wenn aber ein einsames Lichtlein auftauchte, ging das Rätseln los: Ist das Karl?? Nach einer $\frac{3}{4}$ Stunde Starren in die Dunkelheit wieder ein Lichtschein und darunter ein Läufer in bekanntem Laufstil. Das konnte nur Karl sein!!! Nach 15:42:52 Stunden, Mitternacht war nicht mehr weit, wurden die letzten 400 m gemeinsam in das mit bunten Lampions geschmückte Stadion zurückgelegt und dort vom Sprecher „Ecki“ Broy herzlich begrüßt. Mehr Emotionen geht nicht, vielleicht



noch bei einer Erdumrundung. 161,7 Km waren geschafft! Wir waren ein tolles homogenes Team und haben als älteste Staffel mit dem 11. Platz von 39 Teams ein super Ergebnis erreicht. Dann gab es noch einen kleinen Umtrunk aber bald zog doch der „Bettzipfel“.

An Ingo, Udo, Hartmut, Peters Frau Renate und allen, die uns die Daumen gedrückt haben herzlichen Dank. Und natürlich vielen

Dank den unzähligen Helfern an der Strecke und dem gesamten Organisationsteam der LG Mauerweg.