

14. Berliner Mauerweglauf am 15./16.8.2026

Dem menschenverachtenden DDR-System, das am 13. August 1961 ganz Westberlin mit einer (fast) unüberwindbaren Mauer umschloss, haben wir – als wahrscheinlich einzig Positives - den Berliner Mauerweglauf zu verdanken. Der einleitende Absatz ist die Privatmeinung des Autors, Menschen mit DDR-Biographie sehen das vielleicht anders!



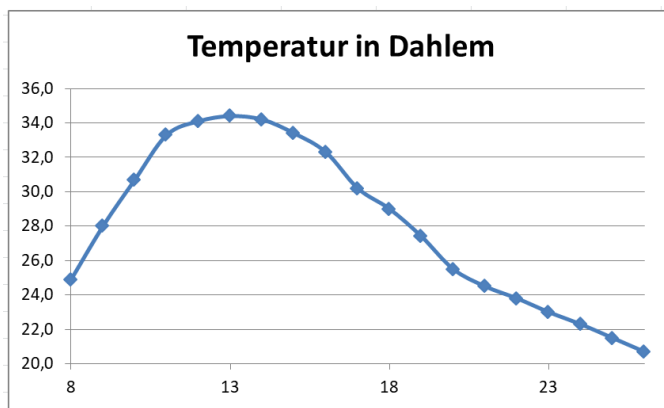
2009 gründete sich der Verein LG Mauerweg Berlin mit dem erklärten Ziel, auf dem ehemaligen Grenzkontrollweg rund um Westberlin jährlich eine offizielle Laufveranstaltung zu organisieren. Jedes Jahr wird an ein anderes Maueropfer erinnert und die Finischer-Medaille trägt in jedem Jahr das Konterfei eines Menschen, der bei dem Versuch, Stacheldraht und Beton zu überwinden, getötet wurde. Schirmherr der Veranstaltung ist der ehemalige DDR-Bürgerrechtler Rainer Eppelmann. Bedingt durch die vielen Seen an der westlichen Stadtgrenze

muss die Laufstrecke an einigen Stellen Umwege auf Brandenburger Gebiet machen, wodurch sich eine Streckenlänge von ziemlich genau 100 Meilen (=162,1 km) ergibt. Die Laufrichtung wechselt jährlich, 2026 laufen wir gegen den Uhrzeigersinn.

Gestartet wird dieser Lauf jeweils am oder knapp nach dem 13. August, um an den Bau der Mauer zu erinnern, 2026 am Samstag, den 14. August. Start und Ziel befinden sich im Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportpark in Berlin-Prenzlauer Berg.

Die „ganz Harten“ laufen die gesamte Strecke und starten um 6:00 Uhr. Damit mehr „Betrieb“ auf der ungeheuer langen Strecke herrscht, hat die LG Mauerweg aber auch Staffeln zugelassen: es können sich 2 Läufer oder Läuferinnen die Strecke teilen und starten 1 Stunde später. Aber auch Staffel aus 4 Läufern, die an festgelegten Punkten wechseln sowie Staffeln mit 5 oder mehr Läufer und Läuferinnen, die beliebig an einer der 26 Verpflegungsstellen die Laufstrecke unter sich aufteilen, sind unterwegs und starten dann um 8 Uhr.

Da der Lauf immer in der heißesten Zeit des Jahres stattfindet, ist eine der großen Herausforderungen die oft extreme Temperatur. Dieses Jahr gab sich der Wettergott besonders freigiebig und sorgte für extremes Wetter. Um 8 Uhr früh zeigte das Thermometer bereits knapp 25 Grad, Höchstwert um 14 Uhr mit 34,4 Grad Celsius, eine wahrlich läuferfeindliche Temperatur (siehe nebenstehende Grafik).



Die Leichtathletikabteilung des VfL Tegel nahm zum wiederholten Mal daran teil, in diesem Jahr mit einer 10er-Staffel. Ab dem Laufkilometer 51 dürfen Einzelläufer und Staffeln von einem Radfahrer begleitet werden, um Wechselkleidung oder zu-

sätzliche Verpflegung zu transportieren – und ganz wichtig – anzufeuern und bei der manchmal schwierigen Wegführung zu unterstützen. Wir wurden von Thomas Diess aus Cottbus unterstützt, was uns sehr geholfen hat. Vielen Dank, Thomas.

Paul, schon ab 4 Uhr früh als fleißiger ehrenamtlicher Helfer im FLJ-Sportpark tätig, war dann um 8 Uhr unser Startläufer. Noch gab es bestes Laufwetter, und Paul fand bald eine schnelle „Häsin“, hinter die er sich klemmte. So war es nicht verwunderlich, dass er die geplante Marschtabelle deutlich unterbot und nach 18,8 km 8 Minuten früher als geplant den Transponder, der an jedem der 26 Verpflegungsposten die Laufzeit per Funk an die Veranstaltungszentrale übertrug, an Thomas B. weitergab. Inzwischen war die Temperatur schon auf 29 Grad gestiegen, bei seinem Wechsel auf Ingrid nach 14,3 km knallte die Sonne vom wolkenlosen Himmel und der Asphalt kochte bei 33 Grad Celsius.

Ingrid, Udo und Holger mussten in Folge jeweils bis zum nächsten VP laufen mit Streckenlängen zwischen 4,8 und 7,3 km. In der Mittagshitze war es unerträglich heiß, die Temperatur stieg bis auf 34,5 Grad Celsius (im Schatten, den es aber meist nicht gab). Nur Ingrid zeigte sich völlig unbeeindruckt vom Saharawetter und spulte – genau wie vorgesehen nach ihrer Marschtabelle – ihre Laufstrecke ab. Am VP „Grenzturm Nieder Neuendorf“ reihte sich Ingrid nach ihrer Etappe in die Helfergruppe ein, unterstützt auch noch von Karin, Iris und Ingo aus der LA-Abteilung. Insgesamt waren vor, während und nach der Veranstaltung 400 Helfer im Einsatz.

Die schwierigste Aufgabe hatte sich Michael – der offizielle Laufwart unserer Abteilung - selbst auferlegt. Allerdings herrschten bei der Planung unserer Staffel noch winterliche Verhältnisse und der diesjährige Supersommer war noch nicht zu ahnen. Er übernahm um 13:34 Uhr den Transponder von Holger. Die Temperatur war auf 34,4 Grad gestiegen und blieb während seines Leidensweges von der Falkenseer Chaussee bis zur Revierförsterei in Krampnitz (Laufstrecke 25,1 km) konstant. Überleben war jetzt angesagt, ganz langsamer Laufschrift war das maximale, was man als Hobbyläufer unter diesen Verhältnissen bieten konnte. Völlig geschafft übergab er nach 3 Stunden den Transponder an Martina. Bei NUR noch 29...30 Grad hatte sie knapp 13 km zu laufen. Und machte das wunderbar, beinahe exakt in der geplanten Zeit. Frauenpower!!

Als nächste Läuferin folgte Melanie. Schon bei der Planung hatte sie sich eine Pace von 5:30 Minuten auferlegt und mit 26 km die längste Strecke zu laufen. Bei ihrem Start um 18 Uhr zeigte das Thermometer noch 29 Grad und es zeigten sich auch erste Wolken. Um 20:40 Uhr herrschten „nur“ noch 24,5 Grad – fast schon erträglich. Melanie war superschnell unterwegs mit einer durchschnittlichen Pace von 5:48 Min/km! Am Verpflegungspunkt „Ninas Eltern“ war Petra an der Reihe. 21,5 km warteten auf sie. Allerdings war bei ihr „der Wurm drin“, denn bereits nach 2,5 km hatte sie sich tüchtig verlaufen und bei km 10 noch einmal, wodurch ihre Laufuhr am Ende ihrer Etappe 22,4 km zeigte. Ihre Stimmung war entsprechend „eisig“, im Gegensatz zur Außentemperatur, die um 23 Uhr immer noch bei 23 Grad lag. Fast von Beginn an musste sie mit Stirnlampe laufen, trotzdem waren die orangefarbenen Bodenmarkie-

rungen manchmal nur schlecht zu sehen, vielleicht ein Grund für ihren unerwünschten Zusatzkilometer.

Von Kilometer 136,5 bis 162,1 übernahm nun Karl den Transponder. Am Anfang ging es ziemlich langweilig immer am Teltowkanal entlang, zeitweise stockfinster, nur erleuchtet von der Stirnlampe und dem Fahrradlicht des Radbegleiters Thomas D. Nach etwa 10 km änderte sich die Umgebung völlig: plötzlich unendlich viele feierwütige Partygänger, die vor Kneipen, Clubs, Restaurants usw. herumhingen. Manchmal war das Durchkommen richtig schwierig, vor allem für die Radbegleiter. Eastside-Gallery, Checkpoint-Charly, die Promenade an der Spree zwischen den Bundestagsgebäuden, alles interessante Gegenden, aber leider war keine Zeit für Sightseeing. Mindestens 10 rote Ampeln stoppten den Laufrhythmus. Es war bei Androhung der Disqualifizierung verboten, trotzdem weiterzulaufen. Am Ende dann noch die Bernauer Straße, die mit ihrer leichter Steigung noch einmal die letzten „Körner“ kosteten.

Unmittelbar vor dem Friedrich-Ludwig-Jahn-Stadion passte Paul (der schon wieder seit 23 Uhr als Helfer im Einsatz war und dies noch bis Sonntag um 14:30 Uhr durchzog) Karl ab und begleitete ihn, gemeinsam mit Thomas D., auf dem Fahrrad, die letzten 1,5 km bis zum Ziel.



Unser Fazit: es hat trotz der hohen Temperatur (meist) Spaß gemacht. Unsere Staffel benötigte 17 Stunden und 53 Minuten und belegte dabei den 38. Platz bei den Staffeln mit 5 und mehr Läufern.

Insgesamt im Ziel waren 297 Einzelläufer, 31 2er-Staffeln, 36 4er-Staffeln und 72 5Plus-Staffeln. Der Sieger Pascal Rüeger aus der Schweiz hatte von Beginn an geführt und das Ziel in fantastischen 13:59:05 erreicht. Siegerin wurde Frida Södermark aus Schweden in 16:32:39. Wie bei Ultraläufen durchaus üblich, hatten 218 Einzelläufer aufgegeben bzw. das Ziel nicht vor der Maximalzeit von 30 Stunden erreicht.

Autor: Karl Mascher