

Drei Ganze und vier Halbe

Nee, das ist nicht die Kurzform einer Bestellung in der Eckkneipe. Sondern das Endergebnis in „Marathon-Einheiten“ bei der „Speck-weg-Laufserie“ vom 27. bis zum 30. Dezember 2019.

In Wikipedia steht: Der Volkspark Prenzlauer Berg – entstanden aus der früheren Oderbruchkippe – ist eine circa 29 Hektar große Parkanlage am östlichen Rand des Bezirks Pankow, Ortsteil Prenzlauer Berg. Den wesentlichen Bestandteil des Parks bildet ein Trümmerberg-Doppelgipfel, der an seiner höchsten Stelle (genannt „Pappelplateau“) 90,9 m ü. NHN hoch ist (soweit Wikipedia).

An den oben genannten vier Tagen veranstaltet die Berliner Extremfläuferin Sigrid Eichner schon seit vielen Jahren diese Laufserie. Dabei kann man entweder eine extreme Auf- und Abrunde, die 2345 m lang ist und 87,2 m Höhenunterschied aufweist laufen, entweder 9 oder 18 Mal, was dann einen Halbmarathon bzw. Marathon ergibt. Die einfachere Runde ist 2110 m lang und hat 30 Meter Höhendifferenz, was dann bei 10 Runden die Halbmarathonstrecke und bei 20 Runden die berühmten 42,2 km mit 600 Höhenmetern ergibt. Aber auch diese Runde ist keineswegs leicht, es gibt fast keinen ebenen Abschnitt und einige Baumwurzeln haben den Asphalt erheblich angehoben und erfordern besondere Vorsicht. Karl wollte seine (imaginären) Speckröllchen „abarbeiten“ und hatte geplant, an allen 4 Tagen mitzulaufen.

Karls Werbeaktionen in der Leichtathletik-Abteilung des VfL Tegel hatte Erfolg, und so begleiteten ihn am 27. Dezember Annemarie als Walkerin und Hartmut als Läufer auf der „flachen“ Runde. Beide begnügten sich mit der Halbmarathondistanz, Karl wollte für zukünftige besondere Herausforderungen im kommenden Jahr das „volle Programm“. Das folgende Bild zeigt die Teilnehmer an diesem Tag – vor dem Lauf – zu erkennen an den Personen in der ersten Reihe, die ganz locker in der Kniebeuge auf das Klicken des Fotoapparates warten.



Am 28. Dezember musste sich Karl VfL-unbegleitet über die Strecke schleppen, wobei das unfreundliche, feucht-kühle Wetter zu winterfesterer Kleidung zwang. Als

bekennender Hitzeläufer war er „not amused“, was sich auch in seiner Laufzeit deutlich niederschlug. Auch die linke Achillessehne, die schon während der letzten Wochen aufmuckte, erzwang einen etwas linkischen Vorfußlaufstil, der (weil ungeübt in dieser Laufart) sofort weitere Probleme hervorrief. Die Folge waren mehrere blaue Zehennägel, was sich aber erst in den nächsten Tagen schmerzlich bemerkbar machte.

Am 29. Dezember waren wir wieder zu zweit vor Ort – Annemarie wieder als Walkerin auf der Halbmarathondistanz, Karl nun schon den dritten Tag hintereinander auf der Marathonstrecke. Diesmal war es zwar ziemlich kühl, aber die Sonne lachte fast durchgehend vom Himmel. Untenstehendes Bild zeigt die teilnehmenden Läuferinnen und Läufer.



Am letzten Tag dieser Laufserie schwächelte Karl, ein vereiterter Zehennagel war dann schließlich der Auslöser dafür, nicht mehr dabei sein zu „wollen“. Aber es fand sich Ersatz: Hartmut war von seinem Ergebnis am 27. so angetan, dass er diesmal ganz allein die Fahne des VfL Tegel hochhielt und wieder einen Halbmarathon lief. Gratulation!

Nachfolgende Tabelle zeigt unsere Ergebnisse bei der gesamten Laufserie.

	27.12.	28.12.	29.12.	30.12.
Annemarie	HM walken 3:47:17	-	HM walken 3:44:54	-
Karl	Marathon 4:10:35	Marathon 4:39:00	Marathon 4:37:13	-
Hartmut	HM laufen 2:27:37	-	-	HM laufen 2:27:32

Karl Mascher