

5. Berliner Vollmond-Halbmarathon *oder*

Mein erster Lauf in Corona-Zeiten

In der letzten VfL-Info hatte ich von meinem ersten virtuellen Lauf berichtet, jetzt sollte es endlich wieder ein „richtiger“ Lauf werden. Paul Müller hatte mir den Tipp gegeben, und so meldete ich mich kurzentschlossen an.

Aber natürlich war nicht alles so, wie vor Ausbruch der Covid-19-Pandemie. So war die Starterzahl auf 100 Läufer/innen beschränkt und der Veranstalter, die Lauffreunde Im Saatwinkel e. V. unter Chef Ulli „Etze“ Etzrodt musste ein umfangreiches Schutz- und Hygiene-Konzept vorlegen. Dieses sah u. a. Starts in 10er Gruppen, Maskenpflicht auf dem Gelände des SC Siemensstadt und Mehrwegbecher an den Getränkeständen, die natürlich immer nur von einem Läufer genutzt und nicht weitergegeben werden sollten. Bei Start und Zieleinlauf sollte im Stadion ebenfalls ein Mund- und Nasenschutz getragen werden, das stellte ich mir sehr gewöhnungsbedürftig vor, vor allem nach 21 km. Da wusste ich noch nicht, dass es noch mehr Kilometer sein würden. Aber dazu später mehr.

Vor dem Start traf ich Rudi Mensch, der als Besen-Radfahrer für den Halbmarathon eingeteilt war, und auch geholfen hatte, die Strecke zu markieren. Dass ich ihn auf der Strecke wiedersehen würde, wusste ich ebenfalls noch nicht.

Dann ging es zum Start. Der Plan vom Veranstalter war, dass die 10er Gruppen zumindest bis zur 1. Ampel bei km 1 zusammenbleiben sollten. Mein Plan war, wie immer, nicht zu weit vorne zu starten, und so reihte ich mich in die 4. Gruppe ein. Aber beide Pläne gingen nicht auf. Die ersten beiden aus meiner Gruppe schlugen gleich ein schnelles Tempo mit 5min-Schnitt an, das wollte ich bei Temperaturen um 30°C nicht mitgehen, die anderen 7 Läufer/innen waren weit hinter mir nicht mehr zu sehen.

So kam es, wie es kommen musste. Ich war allein auf weiter Flur und kurz nach km 2 fand ich keine Markierung. Vielleicht war diese durch ein parkendes Auto verdeckt, vielleicht auch „geklaut“, jedenfalls bog ich falsch ab und befand mich plötzlich auf dem Rückweg der Marathonstrecke bei km 40. Irgendwann ging es gar nicht mehr weiter und ich lief zurück. Unterwegs begegnete ich einer weiteren Läuferin, Marion von der LG Pegasus, die sich ebenfalls auf „Irrwegen“ befand. Wir fragten einen -unbeteiligten- Radfahrer, der uns aber weiterhelfen konnte, und so fanden wir letztendlich wieder den richtigen Weg. Aber gleich am Anfang waren wir 2,7km zu viel gelaufen, und das bei dieser Hitze (da wusste ich noch nicht, dass es ein Wochenende später noch heißer war).

Wenig später trafen wir dann Rudi, der wohl mitbekommen hatte, dass sich einige Läufer/innen (nicht nur wir) verlaufen hatten und uns endgültig auf den richtigen Weg zurückbrachte. Wenig später trafen wir dann auf eine Gruppe von 5 weiteren Läufer/innen und zusammen ging es dann am Tegeler See und später an der Greenwich-Promenade entlang. Die Badestellen am See waren überfüllt, Abstandsregeln wurden „natürlich“ nicht eingehalten und wir Läufer mussten teilweise Slalom laufen, um keinen umzurennen. Rücksicht in Corona-Zeiten sieht anders aus. Karl Mascher, der Führungsradfahrer für die Marathonläufer war, konnte ein Lied davon singen. Er war übrigens an dem Tag 115 km auf dem Rad unterwegs (Hin- und Rückfahrt von Heiligensee aus, Streckenmarkierungen kontrolliert und natürlich beim Marathon vorneweg).

Schließlich erreichten wir die Sechserbrücke, die wir natürlich überqueren mussten, und dann nach etwa 9 km (für uns nach fast 12 km) erreichten wir an der Malche die erste Verpflegungsstelle. Liebevoll wurden wir mit – fast – allem, was das Herz begehrt, versorgt, aber, die Kritik sei erlaubt, bei diesen Temperaturen hätten es mehr Versorgungspunkte sein müssen. Dann ging es 3,5 km durch den Tegeler Forst, bevor wir wieder an der gleichen Verpflegungsstelle landeten. Nochmals

gestärkt, ging es dann auf den Rückweg wieder über die Sechserbrücke, die Greenwichpromenade und am Tegeler See entlang Richtung Ziel beim SC Siemensstadt. Von den Temperaturen wurde es etwas angenehmer, aber ich musste der Hitze Tribut zollen. Hier holte ich Marion wieder ein, die



zwischenzeitlich davon geizigt war, und wir liefen und gingen die restlichen 6-7 km gemeinsam. Unterwegs überholten wir Sigrid Eichner, in der Läuferzene bekannt wie ein „bunter Hund“ durch die über 2000 Marathons und Ultraläufe, die sie in ihrem Leben bereits zurückgelegt hat. Kurz vor dem Ziel trafen wir auf eine weitere Läuferlegende, Günter Hallas, den Gewinner des ersten Berliner Marathons, der diesmal nicht mitlief, sondern die Läufer/innen an einer privaten Getränkestelle anfeuerte. Und kurz vor dem Ziel begegneten wir nicht nur Karl, der auf seinem Fahrrad schon wieder auf dem Heimweg war, sondern auch

Stefan Dening, der auf der Marathonstrecke unterwegs war und auf dem Fahrrad von Erik Stahnke begleitet wurde. Stefan, Schwiegersohn von Ingo Balke, unserem Laufwart, und Erik hatten uns vor zwei Jahren bei der Mauerwegstaffel als Startläufer unterstützt. Stefan überholte mich noch und erreichte mit einer Zeit von 03:38:32 einen hervorragenden 7. Platz in der Gesamtwertung sowie einen 1. Platz in seiner Altersklasse.

Wenig später gelangten auch Marion und ich zeitgleich ins Ziel. Kurz vorher, beim Einlauf ins Stadion, hieß es, wieder die Masken aufsetzen und mit Mund-/Nasenschutz ins Ziel zu laufen. Sehr gewöhnungsbedürftig. Ich erreichte für die 23,7 km, die ich letztendlich gelaufen bin, eine Zeit von 2:35:36 und belegte Platz 58 in der Gesamtwertung, Platz 35 bei den Männern und Platz 6 in meiner Altersklasse.

Bei den Marathonläufern war vom VfL Tegel Paul Müller am Start. Er erreichte in einer Zeit von 6:01:59 Std. Platz 2 in seiner Altersklasse (Platz 72 gesamt/64 Männer). Die Hitze und Magenprobleme verhinderten eine bessere Zeit.

Fazit: Ein schöner Lauf mit kleinen organisatorischen Mängeln (Streckenmarkierung und Anzahl der Getränkestellen). Aber Respekt davor, einen solchen Lauf in solchen Zeiten zu organisieren. Vielen herzlichen Dank an alle Helfer/innen.

Holger Stuckwisch