

Liebe Lauffreunde,

am vergangenen Wochenende fand in Berlin zum vierten Mal der 100 Meilen Mauerweglauf statt. Wie der Name schon sagt wurde soweit es ging direkt auf dem ehemaligen Grenzverlauf von Ost zu Westberlin gelaufen. Inspiriert von der Geschichte und von Erzählungen einiger Lauffreunde meldete ich mich bereits frühzeitig vor fast einem Jahr an, um einen der wenigen Startplätze zu ergattern.

Die perfekt von Hajo Palm und seinem Team um den LG Mauerweg-Laufverein organisierte Veranstaltung begann am Freitagabend mit einer außerordentlichen Pasta-Party im Ramada Hotel am Alexanderplatz und anschließendem Briefing bei dem eine Anwesenheitspflicht für alle Teilnehmer bestand. Insgesamt waren es an die 300 Einzelläufer die am Samstagmorgen um 6:00 Uhr am Friedrich-Ludwig-Jahn Sportpark in Berlin Kreuzberg auf die 160,90km lange Strecke an den Start gingen.

Dieses Jahr wurde gegen den Uhrzeigersinn gelaufen. Die Richtung wird jedes Jahr gewechselt sowie auch jedes Jahr an ein Maueropfer gedacht wird. Diesmal war es Marienetta Jirkowsky. Marienetta (auch „Micky“ genannt) wurde am 22. November 1980 bei einem Fluchtversuch zwischen Hohen Neuendorf und Berlin-Frohnau von 26 Gewehrkegeln der DDR-Grenztruppen getroffen. Sie erlag wenig später im Krankenhaus ihren schweren Schussverletzungen. Marienetta wurde 18 Jahre alt. Ihr Verlobter und ein gemeinsamer Freund überwandern dagegen unverletzt den Todesstreifen.

Und nun zum Lauf.

Entgegen dem Uhrzeigersinn führte der Weg vom Start- und Zielgelände, der Sportanlage in Kreuzberg zunächst in die Mitte Berlins. Potsdamer Platz, Brandenburger Tor, Reichstag und Hauptbahnhof. Es gab alle 6 bis 8 Kilometer eine Verpflegungsstelle. Bei VP3 durften dann auch die Radbegleiter ins Rennen einsteigen. Für meine Unterhaltung während des Laufes sorgte meine Freundin Babsi die mich über die volle Distanz mit dem Rad begleitete. Ich glaube es war für sie teilweise anstrengender als für mich. Bei Kilometer 24 war eine Gedenktafel für Marienetta wo eine Pinnwand aufgestellt war. Dort konnten wir ein kleines Kärtchen mit unseren Gedanken an die Opfer hinterlassen. Durch den Prenzlauer Berg, Reinickendorf Lübars, Frohnau, Hohen Neuendorf ging es weiter nach Hennigsdorf. Auf dem Gelände des „Ruderclubs Oberhavel“ (VP 8) waren 43 km absolviert, der erste „Cut-Off-Punkt“ geschafft. Es gab 3 Cut-Off-Punkte, das heißt man musste diese Punkte zu einer bestimmten Zeit erreichen ansonsten wird man aus dem Rennen genommen. Einige Gedenkstätten wurden bis dahin schon passiert. Wir konnten feststellen, dass erstens Berlin kein flaches Land ist, zweitens der Mauerweg nicht immer ein gut ausgebauter Radweg ist und drittens die Wettervorhersage wohl leider stimmen würde, die Temperaturen bis gut 30 °C bei Sonne pur prophezeit hatte. Keine Idealbedingungen aber dies lässt sich nicht ändern. Diese Bedingungen waren für alle gleich. Viele kamen mit diesen Temperaturen nicht zurecht und mussten den Lauf vorzeitig beenden.

Für mich lief es ganz gut, obwohl die Sonne auch meinen Körper schon sehr in Mitleidenschaft gezogen hatte.

Das landschaftlich wohl reizvollste Stück des Mauerwegs führte nun um den Jungfern-, den Lehnitz- und den Krampnitzsee herum nach Potsdam und Babelsberg. Schloss Cecilienhof wurde passiert und nahe an der Glienicker Brücke waren auch 100 km geschafft. Gleich darauf folgte ein 6 Kilometer langes, schnurgerades, endloses Stück Waldweg wo auch die ersten Probleme bei mir auftraten. Ich bekam durch die Hitze Probleme mit dem Magen. Wie sich später herausstellte war ich nicht der Einzige. Also legte ich Gehphasen ein damit mein Magen wieder ein wenig zur Ruhe kommen konnte. Für ein paar Kilometer ging das ganz gut aber nach gut 120 Kilometer in den Beinen rebellierte mein Magen nochmals. Ab da ging kurzzeitig gar



nichts mehr. Ich war so müde und wollte eigentlich nur schlafen. Jeder Platz war mir recht, so nahm ich den erstbesten Grünstreifen zwischen Straße und Gehsteig. Nur es war mir nicht vergönnt, der Geruch der mir hier in die Nase stieg, die Notdurft eines Hundes, war unerträglich. Somit ging die Suche nach einem Schlafplatz weiter. Bei einer Bushaltestelle fand ich endlich einen Platz zum schlafen. Meine Freundin wachte an meiner Seite. Nach 15 Minuten war ich wieder einsatzbereit und es ging weiter. Ich begann wieder zu laufen und wie ich wieder laufen konnte. Kilometer für Kilometer. Es ging jetzt für die letzten 20 Kilometer durch das Zentrum von Berlin. Am Anfang durch stockfinstere Parks, dann durch die Straßen des Berliner Nachtlebens. Ich wurde immer schneller, angetrieben von der Stimmung die hier herrschte.

Meine Radbegleitung hatte Mühe mir zu folgen. Das Ziel kam immer näher, abgelenkt von der East Side Gallery einem 1316 Meter langem Mauerrest, bemalen von 118 Künstlern aus 21 Ländern, lief ich immer weiter. Nun waren es nur noch an die 13 Kilometer, vorbei am Checkpoint Charlie bis ins Ziel. Ich hatte wieder die 21 Stunden Marke ins Auge gefasst. Diese Marke würde auch die Qualifikation für den Spartathlon 2016 bedeuten. Ich drückte nochmal ordentlich auf's Gas und erreichte nach 20 Stunden 49 Minuten und 57 Sekunden erschöpft aber glücklich das Ziel.

Die 100 Meilen waren geschafft, Dank meiner mental starken Verfassung und meinem topfiten Beinen. Dies bedeutete den 32 Gesamtrang und den 9 Platz in der AK.

Zwei Personen möchte ich noch erwähnen und DANKE sagen.

Meiner Freundin Babsi, die mir über 160 Kilometer, als Betreuung mit dem Fahrrad zur Seite stand. Sie war mir auch in den schlechten Phasen (solche Phasen hat man bei so langen Distanzen) eine große Hilfe.

Und meinem Physiotherapeuten Christoph Kohlbauer, ohne ihn hätte ich mit Sicherheit nicht an den Start gehen können. Bis vor sechs Wochen war gar nicht an einem Start zu denken, aber durch seine intensive Therapie schaffte ich es den Lauf schmerzfrei zu bestreiten.

**Alles in allem, eine sehr gelungene, gut organisierte Laufveranstaltung, die ich jedem Ultraläufer ans Herz legen möchte!
Ob ich 2016 die andere Richtung in Angriff nehmen werde und mir eine Back to Back Medaille hole, das wird sich weisen 😊**

