

100 Meilen Mauerweglauf Berlin 2017

Auch dieses Jahr durfte ich nach Berlin zum 100 Meilen Mauerweglauf reisen. Der Start zum Lauf war um 6:00 Uhr mitten in der Stadt Berlin, beim Friedrich-Ludwig-Jahn Sportpark. Nach dem Start ging es locker durch die Stadt, die vielen Ampeln kamen dieses Jahr erst am Schluss, da die Laufrichtung jedes Jahr wechselt. Es begann leicht zu regnen, was mich nicht gross störte. Schon nach dem ersten Wechsellpunkt bei 34 Kilometern war das Feld so weit auseinandergezogen, dass ich von da an fast alles alleine lief. An der Havel entlang verlief die Strecke weiter nach Spandau. Jetzt sah ich die Strecke, die ich letztes Jahr in der Nacht lief. Viele Stellen kamen mir bekannt vor und Erinnerungen vom letztjährigen Lauf kamen wieder ans „Tageslicht“. Damals lief ich meinen ersten 100 Meilen-Lauf. Dieses Jahr jubiliere ich hier in Berlin mit meinem 10. Ultralauf. Auch dieses Jahr lief ich den ganzen Tag locker und gemütlich durch die Strassen und Wege der Berliner Vororte, Wälder, Wiesen und entlang von Flüssen und Seen. Die Verpflegungspunkte waren zwischen 4 und 8 Kilometer auseinander. Für die Verpflegung zwischen den Posten nahm ich noch Beef-Jerky, Malbuner Partysticks, Sesamcraker, Gummibärli und Nüsse mit. Die Verpflegung funktionierte einwandfrei. Mein Appetit war auch in der fortgeschrittenen Phase des Rennens da, was bei einem so langen Lauf nicht selbstverständlich ist.

Es wurde langsam dunkel, die Temperaturen waren angenehm zum Laufen und bei Pausen zog ich eine dünne Jacke an. Am letzten Wechsellpunkt in Teltow, (Kilometer 103), legte ich eine längere Pause ein. Die Turnhalle war ideal um die Schuhe zu wechseln und mich in aller Ruhe zu verpflegen. Die Nacht war jetzt

stockdunkel, der Mond zeigte sich kurz durch die Wolkendecke und zu hören war ab und zu Musik von Nachtschwärmern, die ihre Parties feierten. Jetzt machte sich langsam die Müdigkeit bemerkbar. Ich nutzte vor allem die Verpflegungsposten, manchmal aber auch eine Bank oder einen Baumstrunk auf der Strecke, um mich auszuruhen.

Ein grosser Dank geht an die Teams der Verpflegungsposten. Teilweise wurden die Läufer bedient wie in einem Restaurant. Die Helfer waren nicht nur zur Sicherstellung der Nahrungsaufnahme da. Viele Läufer wären wohl ohne die motivierenden Worte aus dem Rennen ausgestiegen. Für mich war es auch dieses Jahr nie in Frage gestellt, das Rennen vorzeitig zu beenden. Meine linke Wade begann zwar zu schmerzen und darum wurden die letzten 30 Kilometer zu einem Geduldsspiel.

Mein Laufschrift wurde so langsam, dass ich mit wandern ebenso schnell vorankam wie mit laufen. Meine Stimmung war dennoch super, die Müdigkeit verflieg nach einem kurzen Power-Nap am Teltower Kanal. Ich genoss die letzten 20 Kilometer in der Stadt und hatte genügend Zeitreserven auf das Zeitlimit von 30 Stunden. Das Ziel war in Griffnähe, nur noch ein paar rote Ampeln standen im Weg. Auf dem letzten Kilometer hatte es viele Zuschauer, die uns Läufer mit Applaus unterstützten. Im Stadion wurden alle Läufer persönlich vom Speaker begrüsst und gefeiert. Nach gut 28 ½ und 161 Kilometern rund um die ehemalige Berliner Mauer lief ich Stunden glücklich und zufrieden im Ziel ein. Es war ein wunderbares Erlebnis, welches ich hoffentlich auch im nächsten Jahr wieder geniessen darf.







Bild 1: Frohnau

Bild 2: Schloss Sacrow

Bild 3: Potsdam

Bild 4: Sicht ab der Schillingbrücke Berlin

Bild 5: Zieleinlauf ©sportfotograf.org