

Grenzgänger 2014 – unser Lauf um die Berliner Mauer

Auf über 160 Kilometern führt der Mauerweg einmal rund um das ehemalige West-Berlin, vorbei an Gedenkort, Mauerspuren, Dokumentationszentren und Museen.

Die Veranstaltung im Zeichen des 53. Jahrestages des Mauerbaus am 13. August 1961 war in diesem Jahr Peter Fechter gewidmet, der am 17. August 1962 mit 18 Jahren bei einem Fluchtversuch an der Zimmerstraße, nahe des Checkpoint Charlie, erschossen worden war.

Der Lauf ist auf 30 Stunden angesetzt, für Einzelläufer und auch Staffeln, es gibt 27 Versorgungsstände und 300 Helfer. Eine echte logistische Herausforderung um das Organisationsteam von Leiter Dr. Ronald Musil.

Im letzten Jahr betreuten wir mit einigen Mitgliedern unseres Vereins den Verpflegungs- und Staffelwechsellpunkt am Schloss Sacrow. Das war eine tolle Erfahrung und es dauerte nicht lange, bis wir auf den Geschmack kamen und uns vornahmen:
„Im nächsten Jahr sind wir auch dabei!“

Und so kam es wie es kommen sollte, fast jedenfalls.

Am 15. 08.14 holten wir unsere Startunterlagen im Ramada Hotel beim Alex ab. Eine super Atmosphäre schlug uns hier entgegen und ein köstliches Buffet alla Pasta- Party, mit Obst und Salaten. Anschließend gings zum mehrsprachigen Briefing, auch Einweisung genannt. Eingestimmt auf die Dinge, die da kommen sollten, wurde man hier überaus ausführlich.

16.08.14



Auch dieses Jahr halfen wir bei den Vorbereitungen am Schloss Sacrow mit.

1. Teil

Unser Startläufer Werner fand sich pünktlich zum Start um 7.00 Uhr im Friedrich- Ludwig-Jahn Stadion ein, da hatten die Einzelstarter, 278 an der Zahl, schon eine Stunde Vorsprung. Ihn erwarteten die Sehenswürdigkeiten wie Reichstag, Brandenburger Tor, das Mahnmal von Peter Fechter, an dem von jedem Läufer eine Rose abgelegt wurde und die lange bunte East Side Gallery auf dem ersten Teil der Strecke. Über Rudow und Lichtenrade gings dann nach Teltow. Und Werner lief und lief, wie er nun das ganze Jahr schon lief und lief auf dem Darß, über den langen Rennsteig, den Thüringen Ultra (100 km)..., um nur einige Läufe zu erwähnen. Mit so einer kilometerfressenden Vorbereitung war er natürlich unser Joker für die längste Strecke und ihm diente diese auch gleich als Vorbereitung für die Müritzumrundung eine Woche später. Eigentlich wartete er immer auf einen Kräfteeinbruch, oder den Mann mit dem Hammer, aber weder noch. Werner kam auf der 1. Etappe der Strecke richtig gut durch.



Wechsel in Teltow

2. Teil

Ich bin ja auch für mich etwas überraschend in das Grenzgänger-Team unseres Vereins gestoßen.

2 Tage vor dem Start kam die Info, dass Rainer eine Schleimbeutelentzündung bekommen hatte und nun jemand einspringen muss um die Staffel zu erhalten.

Weil ich aber im Moment gar kein Langstreckentraining hatte, bat ich um die kürzeste Strecke.

Das waren dann die 32 km von Teltow über Kleinmachnow, Kohlhasenbrück und Neufahrland nach Sacrow.

Obwohl Werner mit 58,8 km das mit Abstand größte Teilstück hatte, traute ich ihm zu, dass er das in 6 Stunden schaffen kann. Wenn jemand im Ultrastreckenbereich eine solche verlässliche Leistung bringen kann, dann ist es eben Werner. Respekt.

Ich ging also nach 5.59 Std. auf die Strecke.

Ich muss sagen, ich hatte wohl das attraktivste Teilstück. Dadurch war es nie langweilig. Ich lernte Ecken kennen, wo ich noch nie war (z. B. 5 km Königsweg oder den langen Weg durch den Königswald). Unterwegs habe ich immer wieder einen Heidenrespekt vor den Aktiven der ganzen 100 Meilen bekommen. Da kommen Ultrastarter aus über 20 Ländern um in einem Stück das gesamte ehemalige Westberlin zu umrunden.

Ich habe mein selbst gestecktes Ziel erreicht und den 6-er Schnitt gehalten. Nach 3 Stunden und 11 Minuten bin ich von den anderen Staffelmittgliedern mit Hallo am Sacrower Schloss erwartet worden. Insgesamt hat mir der Lauf Spaß gemacht und war ein tolles Erlebnis. Beeindruckend ist auch die umfangreiche und liebevolle Betreuung an den Verpflegungspunkten, die es alle gut 6 km gab.
Wolfgang Sarembe



Wechsel in Saacrow

3. Teil

Nachdem unsere beiden Männer mächtig vorgelegt hatten, ging es nun für uns Frauen ans Eingemachte. Ich durfte also die dritte Etappe von Sacrow nach Hennigsdorf über 37 km zurücklegen. Die Einzelläufer hatten da schon über 90 km in den Beinen. Kathrin begleitete mich nun mit dem Fahrrad, irgendwie hatten wir Mädels im Vorfeld ein bisschen Bammel, den Weg nicht alleine zu finden. Aber selbst für die Blinden unter den Blinden war es schwer sich zu verlaufen. Die Wege waren vom Veranstalter hervorragend markiert. Die Strecke war landschaftlich recht ansprechend, die Villen in Groß Glienicke und Frohnau ein Traum und selbst der ständig einsetzende Regen störte nicht.



Kathrin unterhielt mich gut und so verging die Zeit recht schnell. Wir quatschten also, führten Statistik über die überholten Läufer und sahen doch schon in recht gequälte Gesichter. Spätestens jetzt waren wir doch recht froh, dass wir uns die 100 Meilen zu viert teilen konnten. Trotzdem wurden die letzten 5 km doch ganz schön schwer und ich war froh, bei Kilometer 127 den symbolischen Staffelstab an Kathrin übergeben zu dürfen.

Kathrin legte gleich ein mächtiges Tempo vor, so dass ich ab dem Wechsellpunkt ganz schön in die Pedale treten musste, um Kathrin wieder einzuholen. Ich wollte ja meine Sportfreundin bis ins Ziel begleiten, aber meine Beine streikten. Die Waden hart wie Stahl, wollten einfach nicht mehr weiter radeln. Glücklicherweise gab es am nächsten

Verpflegungspunkt eine Massagebank mit 2 netten Physiotherapeuten. Die versuchten dann zu zweit die Muskulatur weich zu kneten, als Radfahrer sprang nun Werner für mich ein. Ich war doch recht froh, nun zu Rainer ins Begleitfahrzeug steigen zu dürfen, der uns ab Sacrow mit Werner hinterher gefahren war. Moralisch konnte ich so zumindest Kathrin an den letzten Verpflegungspunkten unterstützen. Wie es ihr nun erging, einfach weiterlesen....

Eure Sportfreundin Stiller

4. Teil

Etwas durchgefrostelt tauschte ich Räder gegen Beine aus und nahm gegen 20 Uhr die letzte Etappe von 33km unter die Füße. Kurz hinter dem Wechsellpunkt traf ich auf Grit Seidel, die später die Siegerin wurde, klopfte ihr auf die Schulter und freute mich, sie in Jordanien beim Ultra kennen gelernt zu haben.

Am 1. Verpflegungspunkt hatte ich mich wohlig warm gelaufen und meinen Begleitservice ausgewechselt. Danke lieber Werner, dass du mir so schön, nicht Heim-, sondern bis ins Stadion geleuchtet hast. Die Dunkelheit ließ nicht lange auf sich warten und ich hätte nicht gedacht, dass die Strecke fast nur durch waldreiche Gegend führt und aus Mangel an Laternen, ohne Stirnlampe und mit Warnweste bewaffnet, nicht zu finden gewesen wäre. So eine Fahrradbegleitung hat schon was, vor allem denkt man nicht so viel an Wildschweine oder sonstiges Getier, das die Laufbahn kreuzen könnte. Von der Helligkeit der Fahrradlampe mal ganz abgesehen. Die einzigsten lebenden Wesen, welche ich auf den Wegen durch hin- und herhüpfen auszuweichen versuchte, waren jede Menge Nacktschnecken und ganz selten begegnete uns auch mal ein Einzelläufer. Irgendwo, von weit entfernt drang Partymusik an unsere Ohren mit dem treffenden Lied von Helene Fischer: „Atemlos durch die Nacht“.

Woher wusste die denn, dass ich da gerade vorbeikeuchte?

Immer wieder schön war es Rainer und Ulrike an den Verpflegungspunkten zu treffen.

Schade, dass Rainer nicht mitlaufen konnte, aber toll, dass er trotzdem mit dabei war.

Die letzten Kilometer bis zum Stadion führten teilweise sogar durch bewohntes Gebiet, zogen sich aber hin wie Gummi. Einen Läufer trafen wir in Fahrradbegleitung, Reifen war platt, aber auf der Felge wurde munter klappernd weiter gekämpft. Und endlich ein Bahnübergang, einmal hoch wieder runter, Stadion in Sicht, Rainer in Sicht vor dem Eingang, noch eine dreiviertel Runde gedreht und mit Ulrike Hand in Hand ins Ziel gelaufen.

Das war sie, unsere Staffellaufmauerumrundung in einer Zeit von 16:08:18. Noch vor Mitternacht angekommen, als 6. von 15 4-er-Staffeln. Finisher-Shirts übergezogen, tolle Stimmung hier, bekannte Gesichter und für Leib und Wohl wurde auch ausgiebig gesorgt

Prost mit Erdinger auf ein Neues im nächsten Jahr!

Bei der Abschlussveranstaltung am 17.08.14 im Ramada Hotel.



Alles Staffelläufer der 4-er Staffeln, jeder Einzel- und Staffelläufer wurde auf der Bühne geehrt.

