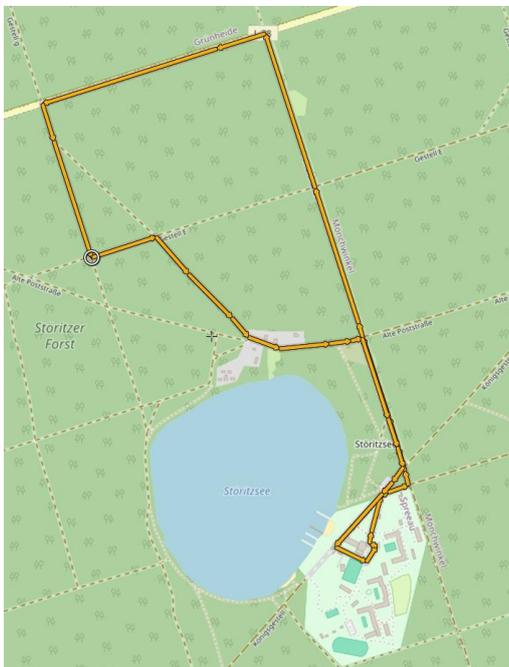


XLIII. Internationaler 100km- und 12-Stundenlauf in Grünheide/Störitzsee

In Vorbereitung für den Berliner Mauerweglauf am 17./18. August 2024 wollte ich testen, wie weit mich meine Marathonlauf-Routine auch über etwas längere Strecken trägt. Deshalb hatte ich mich für den 12-Stundenlauf am Störitzsee am 23. März, unweit der neuen Tesla-Autofabrik, angemeldet. Ich wähnte mich gut trainiert, das Frühlingswetter der letzten Wochen war auch ansprechend – aber die Wetter-APP zeigte unerbittlich für das Wochenende Sauwetter an.

Der Start sollte um 6:30 knapp nach Sonnenaufgang erfolgen, mein heimatlicher Wecker jagte mich daher schon um 4 Uhr aus den Federn. Draußen: leichter Regen, der sich dann auf dem Berliner Autobahnring immer weiter aufschaukelte. Vor Ort dann unmittelbar vor dem Start eine kurze Regenpause – aber dann (in Kurzfassung): eine Stunde ziemlich durchdringender „Schnürlregen“, gefolgt von fünf Stunden Platzregen mit kaltem Wind, dann drei Stunden Trockenphase, schließlich ein kleines Gewitter mit Blitz und Donner, vervollständigt mit weiterem Regen bis zu Laufende um 18:30 Uhr. Für alle Beteiligten (Läufer und Läuferinnen sowie Streckenposten, Verpflegungsstand und Zeitnehmer) mit durchgehendem Zähneklappern untermalt – kaltes Sauwetter eben!



Die (größere) Laufrunde war über 2,8 km schön glatt asphaltiert – es lief sich wunderbar. Die nächsten 1,7 km gingen durch den Wald, auf schmalen beidseitigen Fahrspuren, dazwischen Gras. In den Fahrspuren Matsch und Schlamm, der Graszwischenraum unangenehm zu laufen, da stark gewölbt und durch den Regen sehr, sehr rutschig. Der Rest von 0,5 km ging durch das Gelände der (ehemaligen DDR)-Ferienanlage Störitzland, wobei hier auf dem vielfach beschädigten Betonuntergrund sich wahre Seenlandschaften bildeten, wodurch die Laufschuhe in Null-Komma-Nix patschnass wurden. Triathleten werden sich sicher sehr wohl gefühlt haben.

Nach 50 km bzw. 10 Runden war ich bereits total platt, konnte meine Hände und Arme nicht mehr fühlen und benötigte externe Hilfe, um neue Handschuhe anzuziehen. Die Finger waren ganz aufgeweicht und hellblau gefärbt. Meinen Füßen und Beinen ging's nicht besser, ich versagte mir vorsichtigerweise aber eine Kontrolle. Aufmunternde Worte

anderer Läufer und der stetige, aber sehr langsame Wanderschritt der Lauflegende Sigrid Eichner (die letztendlich in den 12 Stunden 62,4 km zurücklegte – und das mit 83 Jahren!) halfen mir über mein mentales Tief hinweg. Bis hierher hatte ich die 5km-Runden in 32 bis 34 Minuten abgespult, nun stiegen meine Zeiten kontinuierlich bis auf 45 Minuten an. Die letzten Runden bis 80 km kündigten das nahe Ende an und ich konnte wieder etwas zügiger (weil trockener) dahintraben.

Nach 11 Laufstunden war vom Veranstalter geplant, dass die Läufer auf eine (kleine) 517-Meter-Runde einbiegen sollten, damit die „Restmeter“ der letzten Runde vor dem Pistolenschuss nach 12 Stunden leichter gemessen werden konnten. Ich lief nach 10 Stunden und 58 Minuten über die Zeitmessmatte, sollte also eigentlich noch eine ganze (große) Runde laufen. Das bereitstehende Helferteam leitete mich aber auf die kleine Runde um, die ich dann auch noch 10 Mal zurücklegte. Das (vorab programmierte) Auswerteprogramm rechnete aber meine erste (kurze) Runde als 5km-Runde, und damit tauchte ich in der Ergebnisliste mit unkorrekten 100,8 km auf. Ich meldete mich darauf am nächsten Tag beim Veranstalter und bat darum, auf die „echten“ 96,3 km korrigiert zu werden.

Autor: Karl Mascher