

Berliner Mauerweglauf am 15./16. August 2020 – ein doppelter Fehlversuch

Schon am 11. November 2019 hat mich Holger, der Chef der Leichtathletikabteilung, zum Mauerweglauf im August 2020 online angemeldet, was gar nicht so einfach war, denn innerhalb von 5 Minuten waren alle 500 Startplätze nach der Freigabe der Online-Anmeldung vergeben. Dieser Lauf auf dem sogenannten Kolonnenweg rund um das ehemalige Westberlin erinnert an den Bau der Mauer am 13. August 1961 und sollte 2020 zum 9. Mal stattfinden. Die Länge der Laufstrecke beträgt 100 Meilen, also 161 km und muss innerhalb von 30 Stunden bewältigt werden. Den Rekord hält der Brite Mark Perkins mit unwahrscheinlich schnellen 13 Stunden und 6 Minuten, gelaufen 2014.

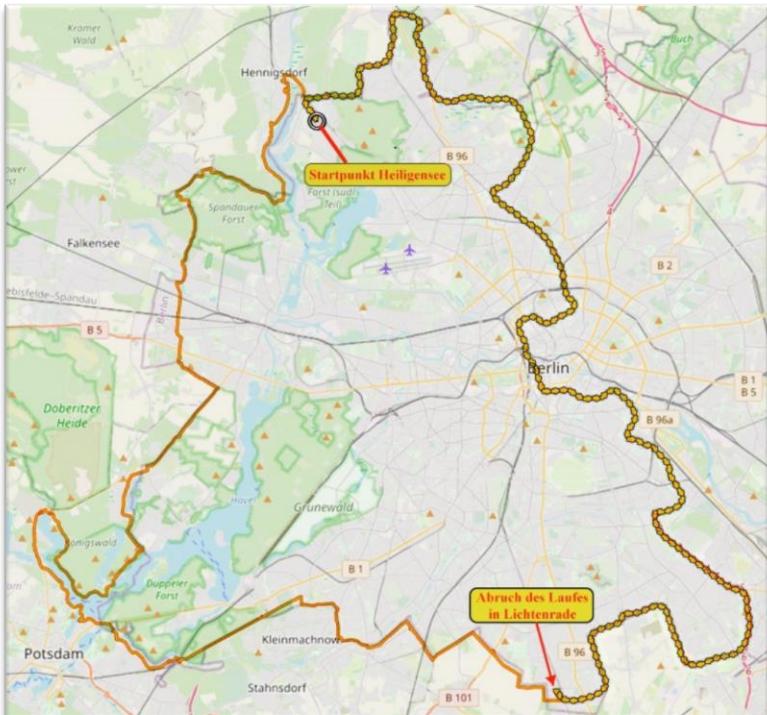
Schon Ende 2019 begann ich mit dem speziellen Training und hatte einen Plan im Kopf, mich langsam an die langen Laufeinheiten heranzutasten (bzw. „heranzuleiden“) und mich bei vielen Marathonwettkämpfen der nächsten Monate angemeldet, um die erforderliche Härte aufzubauen - die ich vor Jahrzehnten bei meinen vielen Ultraläufen ja schon mal hatte. Aber leider kann man seine Kondition schlecht konservieren.

Dann kam wie aus heiterem Himmel der große Knall und die Corona-Pandemie warf alles über den Haufen. Sämtliche Laufveranstaltungen ab Mitte März wurden abgesagt und sind es auch heute noch (bis einige wenige ganz kleine Veranstaltungen mit bis zu 100 Teilnehmern seit Anfang August).

Damit ist –entsprechend dem Titel dieses Berichtes – der erste Fehlversuch erklärt.

Was tun? Seit Mitte November hatte ich nun schon 1400 km trainiert, mich auch geistig (in vielen schlaflosen Nächten) auf die lange Strecke und die dabei unweigerlich auftretenden „Leiden“ eingestellt und nun sollte alles „für die Katz“ sein? Nicht mit mir! Ich will trotzdem laufen!! Allerdings allein, ohne richtigen Wettkampf, auf der Originalstrecke, ohne 26 Verpflegungspunkte, dafür aber mit „persönlichem Radbegleiter“. Den fand ich in der Leichtathletikabteilung fast auf Anhieb – Rudi Mensch. Als begeisterter Radfahrer war er sofort dabei und sollte/wollte mich sowohl als rollender Verpflegungsstand als auch psychologischer Beistand unterstützen.

Während der nächsten Monate war ich weiterhin sehr lauffleißig und hatte mir von Anfang Dezember bis August 3400 Trainingskilometer erlaufen – größte Wochenleistung war 194 Kilometer und längste Einzelstrecke 62 km (dabei hatte ich übertrieben und mir eine schmerzhafte Knochenhautentzündung am rechten Schienbein – unter Ultraläufern als Shin Splints bekannt und berüchtigt – zuge-zogen. Damit musste ich erst mal 10 Tage Pause einlegen). Trotzdem fühlte mich gut trainiert aber auch unsicher, ob ich das ganze Abenteuer „überleben“ würde.



Da ich 1,5 km von der ehemaligen Berliner Mauer entfernt wohne, allerdings nicht am offiziellen Startpunkt Friedrich-Ludwig-Jahn-Stadion (Pankow), sondern 32 km davon entfernt in Heiligensee, starteten wir natürlich von dort und wollten auch hier die Runde beenden, Hauptsache war ja die Umrundung. Zwei Wochen vor dem geplanten Starttag war (leider) der Hochsommer angebrochen und quälte uns mit Temperaturen von 30° C und mehr. Läuferisch sehr heikel und fast ein Grund, den Lauf erst gar nicht zu beginnen, denn es fehlten ja die 26 offiziellen Verpflegungspunkte mit Erfrischungsmöglichkeit.

Samstag, 15. August, 5:45 Uhr früh: Rudi steht mit seinem Fahrrad vor der Tür, schnell hängen wir die Packtasche mit meinen Getränken, kalorienreichen Nahrungsmitteln und Wechselklamotten an den Drahtesel. Ganz überraschend kommt Paul mit seinem Fahrrad angeflitzt und will uns ebenfalls als Läufer

begleiten. Wie weit, lässt er offen. Druck auf die Stoppuh, dann geht's um 5:56 Uhr los. 1,5 km durch Heiligensee, dann sind wir auf der Originalstrecke des Mauerweges am Ende der Ruppiner Chaussee. Hunderte Mal bin ich diesen ersten Abschnitt schon gelaufen, es geht nach Nordost in Richtung Frohnau zum Hubertussee. Erst ein passabler Laufuntergrund, dann am Hubertussee ein uraltes Kopfsteinpflaster (à la Römerstraße) – läuferfeindlich.

Durch Hermsdorf ging es weiter in Richtung Schildow, von ferne grüßten die Wiesenflächen von Lübars – wir fühlten uns wie auf dem Lande. Pferdeäpfel – und in einiger Entfernung die dazu gehörigen Produzenten – der Nordosten Berlins ist tatsächlich noch landwirtschaftlich geprägt.

Die Laufstrecke drehte nun nach Süden, vorbei am Lübarser Freizeitpark und den langsam von der Natur vereinnahmten Gleisen der ehemaligen Heidekrautbahn. Bereits jetzt um $\frac{1}{2}$ 8 Uhr brannte die Sonne vom wolkenlosen



Himmel und leider gab es auch keinen Schatten. Links von uns lag Rosenthal, rechts bestimmten die hohen Wohnhäuser vom Märkischen Viertel das Panorama. Ein scharfer Linksschwenk und wir liefen nun hinein nach Pankow, immer parallel der S-Bahn und Industriegelände, wo die Firma Stadler (gemeinsam mit Siemens) die nächste Zuggeneration (insgesamt 380

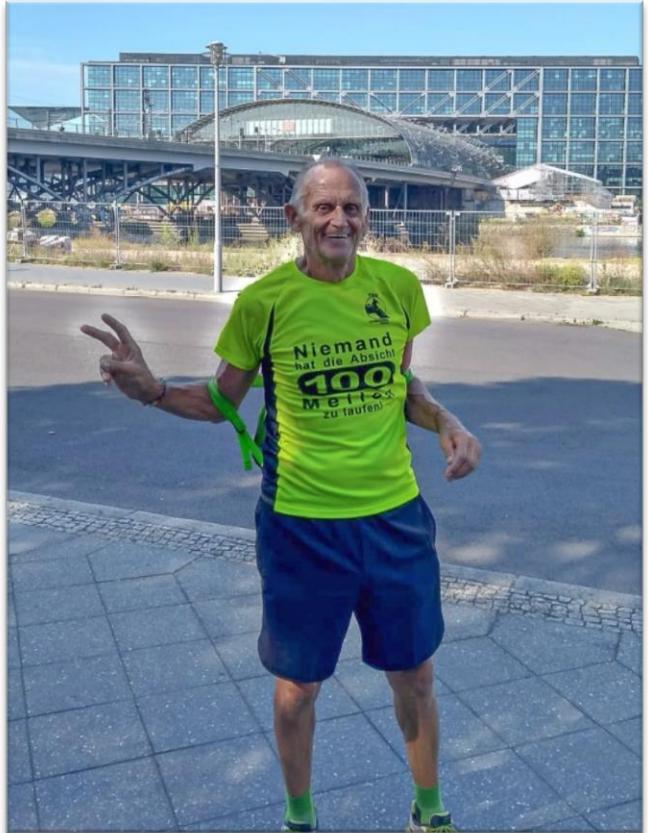


Wagen) für die S-Bahn Berlin produziert. Paul erzählte, dass er wahrscheinlich bis zum S-Bahnhof Bornholmer Straße mitlaufen wolle (ca. 31 km). Knapp vorher hatten wir uns wieder ein schattiges Plätzchen unter einer Brücke ausgesucht und kippten ziem-

lich viele Getränke in uns hinein – Rudi mit seinem rollenden Verpflegungsdepot machte es möglich. Ohne ihn hätten wir an dieser Stelle bereits unseren Lauf beenden müssen.

Als der offizielle Startpunkt, das baufällige Friedrich-Ludwig-Jahnstadion, in Sicht kam, änderte Paul seine

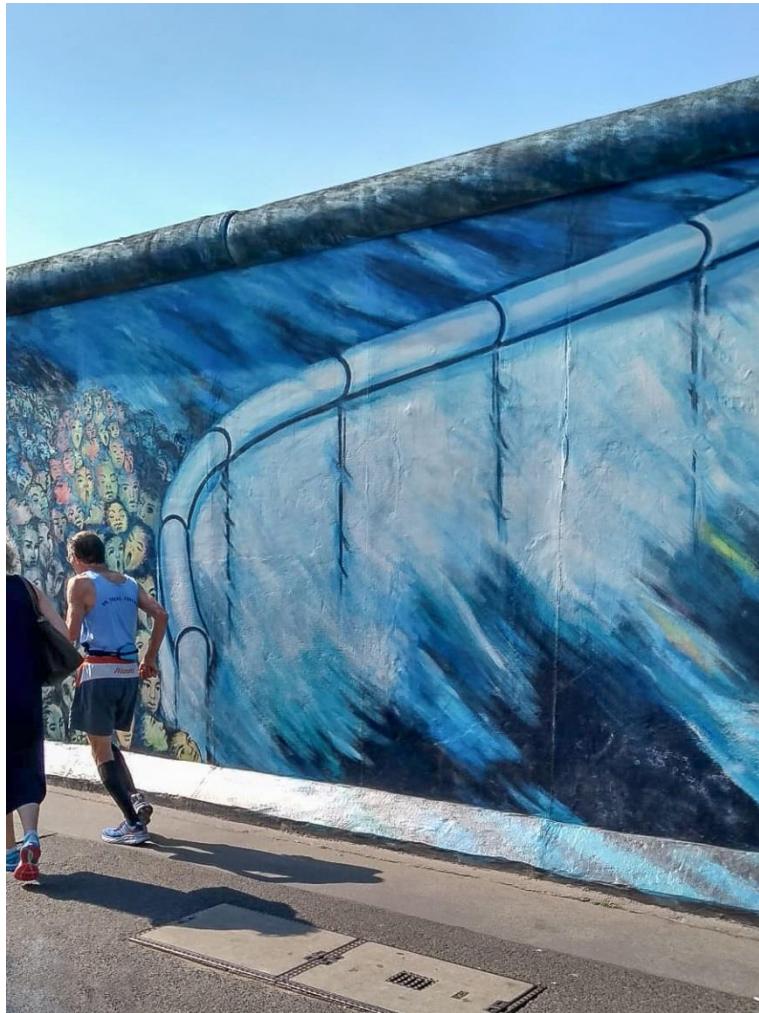
Meinung und wollte nun doch so lange mitlaufen, bis wir die Marathondistanz, also 42,2 km, erreicht hätten. Hinter dem Stadion bogen wir auf die berühmt-berüchtigte Bernauer Straße ein und passierten einige Mauergedenkstätten. An mehreren Stellen waren 2 Tage vorher Blumen und Kränze abgelegt worden, um an den Bau der Mauer vor exakt 69 Jahren und die unzähligen Morde durch die Grenztruppen der DDR zu erinnern. Wir liefen nun an vielen Sehenswürdigkeiten vorbei, wobei die früher üblichen Besucher-massen komplett fehlten, denn die Corona-Pandemie hinderte vor allem die Besucher aus dem Ausland. Der gläserne Hauptbahnhof, die Bundesbauten am Spreebogen (Paul-Löbe-Haus, Jakob-Kaiser-Haus, Bundestag, Kanzleramt, alles konnten wir hautnah „erlaufen“ da unsere Route unmittelbar am nördlichen Ufer der Spree entlangführte. Viele Euro-Milliarden waren (und werden immer noch) hier „versenkt“ worden, um dem Bundestag hier in Berlin ein repräsentatives Ambiente zu bieten. Und zugegeben – es sieht ziemlich gut aus! Auf der ziemlich langen Wilhelmstraße ging es exakt nach Süden, wir überquerten die Straße Unter den Linden, sahen in einiger Entfernung das Brandenburger Tor uns zuwinken. Jetzt um 10 Uhr hatte die Temperatur schon die 30-Grad-Marke erreicht und durch die aufgeheizten Häuser rechts und links fühlten wir uns wie in einer begehbaren Mikrowelle. Grenzwertig! Nachdem wir die Friedrichstraße mit dem berühmten Wachhäuschen des Checkpoint Charlie gequert hatten, war in der Nähe der Bundesdruckerei die Marathondistanz erreicht und Paul verabschiedete sich, um per BVG zurück nach Hause zu fahren. 4 Stunden und 41 Minuten hatten wir benötigt, viel zu schnell für mich, wie sich noch herausstellen sollte.



die Unterstützung durch Rudi, der die Route auf dem Navi immer im Blick hatte, extrem wichtig. So konnte ich mich ganz auf das Laufen konzentrieren.

Eine weitere interessante Stelle folgte mit der East Side Gallery, dem 1316 m langen Mauerrest, der durch 118 Künstler aus 21 Ländern im Frühjahr 1990 bemalt wurde und normalerweise Massen von Besuchern anzieht. Ich lief hier in diesem Jahr fast allein – Corona hatte alle verscheucht und ich konnte in aller Ruhe die Mauerbilder betrachten.

Auch die Oberbaumbrücke war für mich ein läuferisches Highlight, nicht nur wegen der Architektur, sondern auch wegen der ausgefallenen dort herumgammelnden Menschen aus aller Herren Länder. Deshalb lief ich auf der Brückenseite, die durch die Arkaden abgedeckt ist, um mich besser unter die bereits jetzt am frühen Morgen „zugedröhnten“ Besucher zu mischen. Der Erwerb leistungsstarker Drogen wäre ohne weiteres möglich gewesen – das Angebot war groß. Mangels passendem Kleingeld quetschte ich mich durch die Anbieterphalanx. Es standen nun viele 90-Grad-Richtungswechsel an, denn der Verlauf des Mauerstreifens war hier sehr seltsam. Aber Rudi mit seinem Navi und die Doppelreihe großer Pflastersteine, die den ursprünglichen Verlauf markierten, lotsten uns zielsicher weiter.



Endlich nahm das Häusermeer etwas ab, diverse Grüngürtel nahe Plänterwald und Baumschulenweg machten das Fortkommen erträglicher. Allerdings wurden auch meine Pausenzeiten immer länger und ich näherte mich einem Durchschnittstempo von 7 Minuten je Kilometer. In meinem Kopf brummte es wie in einem Bienenkorb und mir wurde heißer und heißer. Leider gab es weit und breit keinen Brunnen und ich warf sehnsüchtige Blicke in die Kleingärten, um erreichbare Rasensprenger oder Garten-schlüsse zu erspähen – chancenlos!



Ich schaffte es schließlich sogar, am Heidekrautgraben meinen Kopf mit nicht ganz sauberem Wasser etwas abzukühlen, ohne an der steilen Böschung abzustürzen. Anschließend ging es mir wieder etwas besser.

Nun folgte ein ganz unangenehmer Streckenabschnitt: 6 lange Kilometer in der prallen Sonne am Teltowkanal entlang. Meist trifft man hier viele andere Läufer, heute (12 Uhr Mittag) war ich sehr allein. Der Kopf glühte, ich brachte unbedingt Kühlung. Also noch einmal ein Abkühlversuch durch Kanalwasser, was durch die hohe Böschung sehr gefährlich war! Hinter der links verlaufenden A113 lag der Campus Adlershof und weiter ging es auf dem neu angelegten Grünzug um Rudow herum, jetzt wendete sich die Laufstrecke endgültig nach Westen.



Bahn-Endhaltestelle winkte verführe-risch. Nach 80,3 km in 10 Stunden 11 Minuten war ich vollkommen platt und nutzte das ÖVPN-Angebot, mich ohne weitere Laufbewegung nach Hause zu bringen. Aber auch diese lange Fahrt war nicht einfach, denn die Gesichtsmaske bei der ca. 1 Stunde dauernden Fahrt gab mir schließlich den Rest. Beim Ausstieg am S-Bahnhof Schulzendorf versagte mein Kreislauf vollständig und ich fand mich nach kurzer Black-Out-Zeit auf dem Boden des Bahnsteigs wieder. Aber nach 3 Minuten war ich wieder auf den Beinen und wankte mit Rudis Unterstützung den knappen Kilometer nach Hause. Damit ist der Begriff „Zweiter Fehlversuch“ aus der Titelzeile erklärt, denn eigentlich wollte ich den kompletten Berliner Mauerweg (=161 km) in maximal 30 Stunden bezwingen.

Nach 66 km erreichte ich den Rudower Dörferblick, einen Schutthügel mit bestem Blick zum neuen Flughafen BER, der – vielleicht – Ende Oktober eröffnet wird. Rudi war darum herumgefahren, denn die vielen Stufen hinauf und wieder runter sind kein Spaß für Radfahrer.

Ich bewegte mich am Rande eines Hitzschlages und torkelte ziemlich angeschlagen über die Strecke. Lange Gehstrecken folgten, Gropiusstadt und Buckow nahm ich nur undeutlich wahr. Am einzigen Kiosk auf der ganzen Mauerwegstrecke – eigentlich seltsam, denn sehr viele Radfahrer und auch Wanderer sind hier unterwegs – machte ich eine längere Pause und schüttete ein wunderbare kalte Cola in mich hinein, was auch für die nächste halbe Stunde gut wirkte.

Schließlich erreichten wir Lichtenrade und die dortige S-



Bericht von Karl Mascher / Alle Bilder erstellt von Rudi Mensch