

Berliner Mauerwegläufe mit VfL-Tegel-Beteiligung

100Meilen-Berlin ist ein Ultramarathon, der seit 2011 in Berlin stattfindet und dessen Strecke dem Verlauf der ehemaligen Berliner Mauer folgt. Der Lauf soll nach Angaben des veranstaltenden Vereins LG Mauerweg Berlin an die Opfer der Mauer erinnern wird immer an einem Wochenende um den 13. August, dem Tag des Mauerbaus, durchgeführt. Nach dem Lauf 2014 wurde die Bezeichnung „Mauerweglauf“ hinzugefügt, um damit den Erinnerungsgedanken dieses Sportereignisses zu unterstreichen. Zugleich wird jedes Jahr einer anderen Person gedacht, die an der Berliner Mauer zu Tode kam. 2020 fiel der Lauf aufgrund behördlicher Anordnung im Kontext der Covid-19-Pandemie aus (Wikipedia).

2016 hörte ich das erst Mal von dieser Veranstaltung. Allerdings schreckte mich die Streckenlänge von 162 km zunächst erstmal ab, so dass ich plante, mit Paul als 2er-Staffel zu starten und den ersten Abschnitt mit 91 km zu laufen. Paul sollte den „Rest“ (71 km) übernehmen. Einige Wochen vor dem Starttermin verdrehte ich mein rechtes Kniegelenk, ein Meniskusriss war die Folge – monatelange Laufpause. Paul lief aber trotzdem seinen Abschnitt und konnte mit viel Glück am Tag vor dem Start eine Ersatzläuferin gewinnen.

2017: Um meine Menisken noch weiter zu schonen, meldete ich deshalb für die Leichtathleten des VfL Tegel eine 4er-Staffel an, mit der wir dann am 13. August (Paul, Thomas, Hans-Peter und ich) in 15 Stunden und 43 Minuten erfolgreich ins Ziel im Friedrich-Ludwig-Jahn-Park einliefen.

2018 war ich wieder mutig und meldete mich als Einzelläufer für die 162 km lange Strecke an. Zusätzlich waren von unserer Abteilung auch zwei 4-er-Staffeln angemeldet. Nach vielen langen Vorbereitungsläufen und gut trainiert nahm ich auch an der berüchtigt-berühmten Harzquerung teil. Die 51 km lange Distanz von Wernigerode im Nordharz nach Nordhausen im Südharz ist sehr anspruchsvoll (viele steile Anstiege und Gefällestrecken). Am 18. Januar hatte der Sturm Friederike auch im Harz Spitzenböen von über 200 km/h erreicht und die Laufstrecke ganz massiv beschädigt. Viele Male mussten wir über umgestürzte Bäume klettern, wassergefüllte Raupenspuren mussten weglos über Stock und Stein umlaufen werden. Beim 41. Laufkilometer war ich wohl kurzzeitig unachtsam, knickte mit dem rechten Fuß 90 Grad nach innen im und mit einem Knall verabschiedete sich eines der Syndemosebänder. Als Trost blieb mir dann noch die Teilnahme in der 4er-Staffel, mein Part war die 3. Etappe über 36 km.

2019 hatten wir wieder eine 4-er-Staffel angemeldet (Hartmut, Klaus Biergans, Holger und Paul). Da ich im Monat vor dem Lauf auf einer Kreuzfahrt um Grönland unterwegs war, war mein Trainingszustand „bescheiden“ und deshalb begleitete ich unser erfolgreiches Team als Radfahrer. War auch ganz nett!

2020 folgte die Absage des Laufes wegen der Covid-19-Pandemie. Ich hatte mich im November vorher als Einzelläufer angemeldet. Sehr gut trainiert (von Anfang Dezember bis Anfang August 3400 Trainingskilometer) wollte ich aber nicht klein begeben, sondern plante allein, auf der Originalstrecke, am vorgesehenen Termin 15./16. August ohne 26 Verpflegungspunkte, dafür aber mit „persönlichem Radbegleiter“ Rudi Mensch die 161 km zu laufen. Da hatte ich mich aber total überschätzt, denn es war ein superheißer Tag (bis knapp über 30 Grad), wir hatten zu wenige Getränke am Fahrrad und ich war viel zu schnell unterwegs. Ergebnis: nach 80 km musste ich leider abbrechen.

2021 war ich wegen der Corona-Absage automatisch als Einzelläufer startberechtigt. Ich wurde dem Berliner Mauerweglauf untreu und zog es vor, eine Woche später in Magdeburg bei einem 24-Stunden-Spendenlauf für Mukoviszidose teilzunehmen. Paul blieb beim Mauerweglauf und lief bei der 4er-Staffel „Seawatch Runners“ die Etappe 3 (=37 km) erfolgreich mit.

2022 waren wir wieder mit zwei 4er-Staffeln dabei, mein Part war die 4. Etappe über 60 km. Leider musste die unsere erste Staffel aufgeben, die zweite Staffel erreichte einen hervorragenden 9. Platz in 15 Stunden und 54 Minuten.

2023 wollten wir deutlich zahlreicher beim Mauerweglauf dabei sein. Deshalb meldeten wir uns als 10er-Staffel an. Bedingt durch einige Absagen auf Grund von Verletzungen wurde es einige Tage vor dem Start noch ziemlich hektisch, so dass wir mehrmals umplanen mussten. Nach 15 Stunden und 6 Minuten erreichten wir vollständig und glücklich das Ziel im Erika-Hess-Eisstadion.

2024 fand der Mauerweglauf am 17./18. August statt. Eine Woche vor dem Start wurde bekannt, dass das Erika-Hess-Eisstadion wegen Bauarbeiten nicht benutzbar war. Ich kann mir die große Hektik beim Veranstalter LG-Mauerweg gut vorstellen! Ein Ausweichstadion wurde gefunden, der Werner-Kluge-Sportplatz in Wedding. Damit verschoben sich Start- bzw. Ziel um 8 km in Laufrichtung, fast alle Verpflegungsposten blieben unverändert. In diesem Jahr wollte ich endlich meine „Mauerwegspsychose“ auflösen. Ich hatte mich vorwiegend als Einzelläufer angemeldet und supermotiviert fast ein ganzes Jahr darauf vorbereitet. Teilweise mit bis zu 10 Laufeinheiten pro Woche, nur wenige (störende) andere Wettkämpfe (6 Marathons, ein 12-Stunden-Lauf, ein 6-Stunden- und ein 50km-Lauf) eingestreut. Je näher sich der August näherte, umso mehr Überlastungszeichen sendete mein Körper. Aber dieses Mal wollte ich nicht klein beigeben und versuchte mit Eisbeutel und diversen Cremes dagegen zu steuern, was so lala gelang. Vor allem trainierte ich langsam laufen mit 7 bis 7:30 Minuten je Kilometer, was mir anfänglich große Probleme bereitete. Eine ganz ausgetüftelte Marschtabelle (ganz wichtig waren festgelegte Pau-



senzeiten an jeder Verpflegungsstelle) hatte ich in Folie eingeschweißt, was sich als sehr sinnvoll erwies, denn zu Beginn gab es leichten Nieselregen, in der Folge bei ansteigenden Temperaturen ein „Waschküchenklima“, nämlich sehr schwül. Eigentlich war ich während der gesamten 24 Stunden klatschnass, zuerst von außen vom Regen, dann von innen, auf die Dauer unangenehm. Aber das vergangene Training zahlte sich aus: Gehpausen erst ab km 105, besonders die schlechten, nur fußbreiten Wegelchen südlich von Lichtenrade verführten in der Dunkelheit zu längeren Wandereinheiten. Ich hatte aber immer schnell meine Marschtabelle zur Hand und bemerkte mit Freude, noch deutlich unterhalb der angepeilten Zeit zu liegen. Die Laufstrecke im Norden, Westen und Süden



sind eigentlich wunderschön und größtenteils sehr naturnah, nur der letzte innerstädtische Bereich mit der (ehemaligen) Grenze zwischen Ost- und Westberlin ist eben Stadt-„pur“ und gehört daher nicht zur Kategorie „läuferfreundlich“. Viele Ampeln, Kreuzungen, Bordsteinkanten usw. sind für die immer lafunwilligen Muskeln ein Graus. Aber ich wusste ja, was auf mich zukommt. Endlich um 5 Uhr 29 Minuten erreichte ich das Ziel und mit der Laufzeit von 23:29:49 erhielt ich als Unter-24-Stundenläufer noch so



eben die begehrte Gürtelschnalle. Von gestarteten 450 Einzelläufern erreichten 325 das Ziel, mit meinem 148. Platz war ich sehr zufrieden. Außerdem war ich mit meinen knapp 72 Lebensjahren der zweitälteste im Ziel, was meinen „Stolzanteil“ noch weiter in die Höhe schnellen ließ.

Autor: Karl Mascher, Bilder Rudi Mensch, André Franke.