

100 Meilen im Todesstreifen

Mehr als 28 Jahre umschloss eine Mauer den Westen Berlins. Beginnend am 13. August 1961 ließ die DDR-Staatsführung diesen menschenverachtenden „antifaschistischen Schutzwall“ errichten. Mit dem 9. November 1989

fiel die Mauer, eines der unrühmlichsten Bauwerke in der deutschen Geschichte, dann endlich ihr Ende. Mit der Wiedervereinigung Deutschlands wurden Teile der selbigen als Mahnmal zu erhalten, 1998 die „Gedenkstätte Berliner Mauer“

in der Bernauer Straße eingeweiht. 2001 beschloss der Berliner Senat die Einrichtung des „Berliner Mauerwegs“, der auf den alten Kontrollpfaden der Grenztruppen der DDR, als Fuß- und Radweg, um das ehemalige West-Berlin führt. Der Mauerweg bietet auf seinen 160,9 km, welche ja 100 Meilen entsprechen, auch uns Laufsportlern so einige Möglichkeiten.

Die „Langstrecken-Laufgemeinschaft Mauerweg e. V.“ richtete 2011 einen Lauf auf dem kompletten Rundkurs aus, im Gedenken an die Maueropfer und das DDR-Unrecht. 2013 folgten am 17. und 18. August die zweite Auflage dieses Rennens und wir, Kerstin Roßberg als Radbegleitung und ich, Volker Roßberg als Läufer waren mit dabei.

Im Januar 2013 beginnend, wurde gezielt auf dieses Augustwochenende hingearbeitet, das Training ein wenig umgestellt, das Gewicht ein wenig reduziert, Laufausrüstung optimiert und für Kerstin ein anständiges Tourenfahrrad angeschafft. Die Vorbereitung war an sich perfekt und wir konnten 6 Uhr morgens am 17. August, optimistisch auf die lange und beschwerliche Reise um West-Berlin gehen. Mit uns 220 Einzelstarter, zwei 2er-Staffeln und zehn 4er-Staffeln.

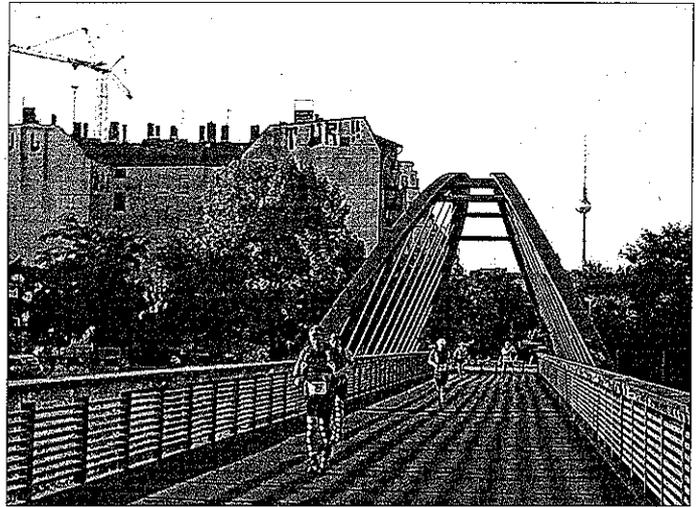
Entgegen dem Uhrzeigersinn führte der Weg vom Start- und Zielgelände, der Sportanlage „Lobeckstraße“ in Kreuzberg zunächst in die Mitte Berlins. Potsdamer Platz, Brandenburger Tor, Reichstag und Hauptbahnhof wurden pas-

siert, bevor nach 6 km, an der Gedenkstätte für Günter Litfin (erschossen 1961), der erste Verpflegungs- und Kontrollpunkt erreicht wurde.

Durch den Prenzlauer Berg, Reinickendorf Lübars, Frohnau, Hohen Neuendorf ging es weiter nach Hennigsdorf. Auf dem Gelände des „Ruderclubs Oberhavel“ waren 43 km absolviert, der erste „Cut-Off-Punkt“ geschafft und die 4er-Staffeln freuten sich über den ersten Wechsel. Einige Gedenkstätten wurden bis dahin schon passiert und wir konnten feststellen, dass Berlin erstens nicht flaches Land ist, zweitens der Mauerweg nicht immer ein gut ausgebauter Radweg ist und drittens die Wettervorhersage wohl leider stimmen würde, die Temperaturen bis 27 °C bei Sonne pur prophezeit hatte.

Bei Lübars begleitete uns ein Läufer, der auf seiner Morgenrunde zunächst überrascht über das „hohe Verkehrsaufkommen“ war. Im netten Gespräch stellte sich heraus, dass er jährlich am heimischen „Frühjahrs-cross auf der Bärenbrücker Höhe“ teilnimmt! Vielleicht sehen wir uns 2014 dort wieder!

An der Havel entlang, durch den Nieder-Neuendorfer Forst hindurch, war dann bald Spandau erreicht. Am VP 11 die nüchterne Feststellung, dass es nur noch 99 km sind und die Freude darüber, zusätzliche Begleitung von André und Dani zu erhalten. Beide große Sportskanonen und uns seit dem Oxfam-Trailwalk 2012 bestens bekannt. Es war eine willkommene Abwechs-



Lauf entlang des Mauerweges.

lung und Aufmunterung, denn die Sonne begann so langsam meinen Kopf und auch den Rest des Körpers in Mitleidschaft zu ziehen, man konnte es auch depressive Phase in der Mittagshitze nennen.

Viel lernten wir nebenbei von André, zur Geschichte und auch zur aktuellen Lage am westlichen Stadtrand Berlins. Der bissige Anstieg zum Hahneberg, die Gatower Heide, der Groß Glienicker See, herrliche Stücken Erde passierten wir! Am Schloss Sacrow, hier war die Hälfte der Strecke geschafft, trennten sich unsere Wege wieder.

Das landschaftlich wohl reizvollste Stück des Mauerwegs führte nun um den Jungfern-, den Lehnitz- und den Krampnitzsee herum nach Potsdam und Babelsberg. Schloss Cecilienhof wurde passiert und nahe an der Glienicker Brücke waren auch 100 km geschafft. Jetzt umzukehren wäre blöd gewesen! Hätte ich geahnt, dass der bald darauf folgende Königsweg in Richtung Kleinmachnow ein reichlich 6 km langes, schnurgerades, endlos erscheinendes Stück Waldweg ist, die Option wäre eine Überlegung wert gewesen. Nach Teltow wechselten sich Sonne und Mond am Firmament ab und wir kramten die Stirnlampen heraus und brachten die Fahrradscheinwerfer auf Höchstleistung auf teils abenteuerlichen Wegen über Lichtenfelde, Lichtenrade, Buckow nach Rudow. Neukölln und Treptow wurden durchquert und der letzte Verpflegungspunkt erreicht.

Hier gab es eine nette Überraschung! An den Verpflegungspunkten kam immer die Frage: „Was möchtest du haben?“. Meine Antwort immer wieder: „Latte Macchiato und ein Stück Käsekuchen!“. Hier klappte es endlich, nicht mit dem Latte Macchiato, den hätte mein etwas gereizter Magen eh nicht wirklich vertragen, aber mit dem Käsekuchen. Hausgemachter Käsekuchen mit Heidelbeeren! Jeder mag sich vorstellen wie DAS schmeckt, nach 22 Stunden auf den Beinen!

Weiter durch den Friedrichshain nach Kreuzberg ins Ziel an der Lobeckstraße war dann ein hartes Stück Brot. In unserem Aufzug die Partymeile zu durchqueren, sorgt nicht nur für Beifall und aufmunternde Worte, auch Pöbeleien waren dabei und die Wegfindung, durch umherliegenden Müll und abgerissene Aufkleber nicht eben simpel. Unweigerlich ging mir der Song von Peter Fox durch den Kopf:

*„Guten Morgen Berlin
du kannst so hässlich sein
so dreckig und grau
Du kannst so schön schrecklich sein
deine Nächte fressen mich auf
es wird für mich wohl das Beste sein
ich geh nach Hause und schlaf
mich aus
Und während ich durch die
Straßen laufe
wird langsam schwarz zu blau ...“*

Aber letztendlich überquerten wir nach 23:13:15 Std., auf Platz 76 von 181 Finishern, die Ziellinie und lagen uns glücklich in den Armen.



Das Team aus Peitz vor dem Start.

Ein Foto noch, dann Sachen zusammengepackt und ab zum Quartier. Nach 27 Stunden auf den Beinen kam der Schlaf sehr schnell ...

Am nächsten Tag ging es zur Siegerehrung, welche um 14 Uhr im RAMADA-Hotel, nahe am Alexanderplatz stattfand. Die sehr stilvoll arrangierte Ehrung berührte die Anwesenden schon tief. Die Todesschüsse auf Günter Litfin, dem der Lauf 2013 gewidmet war und der auch die Medaille ziert, wurden durch Verlesen des Protokolls der Transportpolizei noch einmal dargestellt und der Vortrag endete mit einer Schweigeminute. Reiner Eppelmann, DDR-Bürgerrechtler und Nachwende-Politiker munterte mit seiner Rede uns Müde und Fußlahme wieder auf und leitete nicht nur die Ehrung der Sieger, mit Teilnahme der Mütter des Mauerop-

fers Chris Gueffroy, sondern jedes einzelnen Finishers ein. Denn eines ist klar, jeder der diese Strecke bewältigt hat, ist ein Sieger.

Ein Sieger ist auch Kerstin! Klaglos hat sie das viele Training meinerseits akzeptiert, fast klaglos hat sie die gesamte Strecke auf dem Fahrrad zurückgelegt. Sie hat mein Schweigen oder Knurren hingenommen, denn auf 160,9 km hatte ich gewiss nicht nur gute Laune. Sie hat mich angefeuert und aufgebaut wenn es sein musste, mit netten Worten oder auch mal mit etwas forscherer Wortwahl. Dafür ein besonderes DANKE und die Hälfte vom Finisher-Shirt, von der Medaille und vom Buckle, für die Zeit unter 24 Stunden, gehört ihr!

Mehr dazu wie immer unter www.t-rex-team.de.

(Dino)