

# Niemand hat die Absicht 100 Meilen zu laufen!

... und doch habe ich es getan

**A**m 13. August vor 54 Jahren (1961) wurde die Mauer um den westlichen Teil Berlins gebaut. Ein Ereignis, das viele Opfer an der Grenze gefordert hat und doch schon wieder oft vergessen ist. Dies nahm die LG Mauerweg e.V. zum Anlass, immer an dem nachfolgenden Wochenende mit dem Mauerweglauf eine Erinnerung zu schaffen. Die Strecke ist etwas länger als 100 Meilen und führt in vielen Teilen genau dort entlang, wo bis zum 9. November 1989 die Mauer stand.

Den Lauf „Mauerweglauf - 100MeilenBerlin“ zu benennen, war ein Glücksgriff, denn diese Streckenlänge ist eine internationale Größe. Das Interesse bei Ultraläufer aus vielen Ländern stieg von Jahr zu Jahr und so waren in diesem Jahr schon 340 „Verrückte“ angemeldet, um die 160,9 Kilometer lange Strecke ganz ohne Siebprämien laufen zu wollen.

Da ich 13 Jahre in West-Berlin gelebt habe, stand nun auch mein Name in der Startliste. 26 Jahre nach dem ersten Marathon 1989 in Berlin, noch innerhalb der Mauer im westlichen Teil der Stadt und mit Start am Brandenburger Tor, sollten es nun die 100 Meilen auf dem Mauerweg sein. Eine unvorstellbare und zugleich reizvolle Aufgabe für mich, der 2007 das letzte Mal 100 Kilometer gelaufen war. Die persönliche Bindung zu Berlin war dann entscheidend – das musst du mal versucht haben!

## Damals: Trabiduft

Kurz nach meinem ersten Marathon erlebte ich die Maueröffnung direkt vor der Haustür. Es war ein unvorstellbares Ereignis. An den „Trabiduft“ nach der Öffnung am 9. November 1989 erinnere ich mich noch heute. Genauso wie die ersten Schritte durch die Mauer in Neukölln nach „drüben“. Kleine Stücke der Mauer liegen noch heute meiner Vitrine.

100 Meilen, also 160,9 Kilometer. Was habe ich da vor? Kann ich mit 58 Jahren erstmals 100 Meilen laufen? Wie lange bin ich unterwegs? Auch das Thema Wetter ist natürlich wichtig. Ändern kann man es zum Glück (noch) nicht, daher sollte man mögliche Varianten auch trainiert haben. Ernährung in der Vorbereitung, vor und während des Wettkampfs? Diese



Detlef mit einer (noch) unverheirateten Frau im Arm



Detlef Erasmus

Fragen gingen mir immer wieder durch den Kopf.

Ersten Kontakt zum Mauerweglauf hatte ich schon 2009. Ich erfuhr, dass Anita Kienle vom Laufclub 21 mit Downsyndromkindern den Mauerweg als Staffel laufen wollte. Wir hatten mehrfach E-Mail-Kontakt, jedoch wollte sie maximal 10-20 Ultraläufer mitnehmen, die die komplette Runde laufen. Für mich war das aber zu der Zeit noch unvorstellbar. Ihr Projekt führte sie dann im März 2010 erfolgreich durch, und dies war sicherlich auch ein Anstoß, dass die LG Mauerweg nun die 100Meilen veranstaltet.

### Heute: Läuferweiß

Im Januar 2015 entschied ich mich dann zur Anmeldung in Berlin, und nun gab es kein Zurück mehr. Einen Trainingsplan stellte ich mir selbst zusammen, trotzdem ließ ich die Erfahrung von Lauffreunden, die solche schon Strecken bewältigt hatten, mit einfließen.

Drei Trainingsperioden mit stufenweiser Steigerung der Strecken und Anzahl der Läufe lagen vor mir.

Der erste Höhepunkt begann mit dem Springe Marathon, dem eine Woche später mein erster Doppeldecker Ostern bei den Ultrafriesen folgte. Ende April ging es dann zum 12-Stunden-Nachlauf (Start 18 Uhr) am Seilersee, einem Test, wie man „laufend“ durch die Nacht kommt. Mit absolvierten 101,9 Kilometern war ich dann hochzufrieden, und die Vorfreude auf Berlin stieg. Auf dem Heimweg hörte ich zufällig das Lied „Schwarz zu Blau“ von Peter Fox, welches mir fortan als Motivationshilfe in der Vorbereitung diente. Der Text könnte extra für den Mauerweg geschrieben worden sein.

Es folgten die Generalprobe auf dem Mauerweg mit einer Streckenlänge von 75 Kilometern, der 2. Doppeldecker in Bad Münders mit 1400 Höhenmetern, und die zweite Generalprobe am 25. Juli mit dem Nachlauf auf dem Mauerweg über 69 Kilometer. Der war hart, denn Sturm und Regen begleiteten die Läufer durch die Stadt. Die Zweifel kamen wieder zurück, und viele

Gedanken kreisten durch den Kopf.

15. August 2015 – Es ist mein 30. Hochzeitstag (die Hochzeit war auch in Berlin) und meine Frau Cordula begleitet mich zum Start der 100 Meilen



Lauf von Berlin. Die Hoffnung auf gute Temperaturen hat sich nicht erfüllt. Am Vorabend waren es um 20 Uhr noch 34 Grad in der Großstadt, und nun am Start um 6 Uhr im Friedrich-Ludwig-Jahn-Stadion sind es immer noch 25 Grad. Angesagt wurden für den Lauftag 34 Grad und ab 15 Uhr Gewitter. Meine Taktik – es gab keine für dieses Wetter. Beruhigend war aber, dass es 27 Verpflegungspunkte (VP) und drei Wechsellpunkte (WP) für Bekleidung, Schuhe etc. gab.

### Es geht los ...

Die ersten Kilometer gingen in nördliche Richtung und am VP4 (bei Kilometer 23) am Naturschutzurm in Hohen Neuendorf schien die Sonne schon mit voller Stärke. Von dort ging es durch Frohnau zum ersten WP beim Ruderclub Oberhavel in Henningsdorf. Vom Klamottenwechsel machte ich keinen Gebrauch, aber ich füllte meine mitzuführenden (0,5L waren Pflicht) Getränkeflaschen auf und hielt den Kopf unter eine bereitstehende Dusche.

Die Strecke verlief nun in süd-westlicher Richtung. An VP9 (Kilometer 51,9) an der Falkenseer Chaussee erwartete mich meine Frau. Die angekündigte Laufzeit von sechs Stunden konnte ich trotz zunehmender Hitze einhalten. Wieder den Kopf ins kalte Wasser und viel Sonnenöl in den Nacken, und weiter ging es über



Gatow und Kladow. Eine sehr abwechslungsreiche Strecke, die zum Glück in vielen Teilen durch den schattenspendenden Wald führte. Bei WP2 (Kilometer 71) am Schloss Sacrow bediente ich mich an der reichhaltigen Essen- und Getränkeauswahl, machte mich wieder frisch und wechselte Schuhe und Socken. Leider waren schon Druckstellen an den Füßen zu sehen.

Gleich nach der Station verlief die ehemalige Grenze gerade durch die Havel (und den Jungfernsee) und entlang der Glienicker Brücke, auf die wir von hier einen tollen Blick hatten. Aus diesem Grund machte die



Strecke hier einen etwa 15 Kilometer langen „Umweg“ bis zur Brücke. Der Weg lohnte sich aber sehr, denn es war landschaftlich bestimmt der schönste Abschnitt mit ständigem Blick auf das Wasser. Wolken zogen auf und ein paar ersehnte Tropfen kamen vom Himmel, es war aber nicht das angekündigte Gewitter.

### Die Hälfte ist geschafft

Die erste Hälfte der 100 Meilen war nach etwa 10:45 Stunden erreicht, und die Strecke führte nun in östlicher Richtung. Bei Kilometer 95 überquerten wir die Brücke am ehemaligen Autobahngrenzübergang Dreilinden. Wie viele Stunden habe ich dort wohl in den 13 Jahren meiner Berlinzeit an der Grenzabfertigung gestanden?! Viele Gedanken kreisten durch den Kopf und lenkten ein wenig von der noch bevorstehenden Strecke ab.

Pünktlich zur angekündigten Zeit, nach 14 Stunden, erreichte ich den WP3 (Kilometer 103,2) am Sportplatz Teltow – und ich war nun schon weiter gelaufen als je zuvor. Meine Frau und meine in Berlin lebende Schwester erwarteten mich dort. Ich nutze die angebotene

Dusche und wechselte alle Klamotten. Leider waren die Blasen an den Füßen größer geworden und eine Strecke von fast 60 Kilometern lag noch vor mir. Dieses Problem hatte ich das erste Mal, und ich hatte keine Erklärung dafür.

Es war nach 20 Uhr, und für die Nacht waren Warnweste und Stirnlampe Pflichtausrüstung. Nach fast 40 Minuten verabschiedete ich mich

von Frau und Schwester an der Station und lief in die Nacht hinein. Zum Glück hatte ich ja erst vor vier Wochen den Nachtlauf mitgemacht, so dass ich in etwa wusste, was noch auf mich

zukam. Es waren in vielen Teilen kleine Wege durch Feldmark oder Wald.

Um 22:30 Uhr erreichte ich am VP20 (Kilometer 119,8) den südlichsten Punkt des Mauerweglaufs in Lichtenrade. Von da aus ging es über Buckow nach Rudow, wo der neue Tag bereits begonnen hatte. Nun kam nochmals eine harte Prüfung auf mich zu. Die Strecke führte fast sieben Kilometer auf einem asphaltierten Weg zwischen dem Teltowkanal und der Lärmschutzwand der Stadtautobahn entlang. Ich hatte mir vorgenommen, dort nochmals alle Kraft zu bündeln und diesen Abschnitt komplett zu laufen. Das gelang mir leider nicht mehr. Vielen Läufern ging es aber auch so, und man konnte sich gegenseitig ein wenig aufmuntern. Kurz nach dem bekannten Grenzübergang Sonnenallee bei VP24 (Kilometer 142,4) in Neukölln war ich recht dicht an meiner ersten Wohnung in Berlin.

### Mit Peter Fox durch die Nacht

Der nächste VP war dann erst an der East Side Gallery, und der Weg dahin führte an einem sozialen Brennpunkt der Stadt vorbei. Die



Detlef Erasmus

Schlesische Straße in der Nähe des Görlitzer Parks hatte mir schon bei der Generalprobe Respekt eingeflößt. Zum Glück hatte ich dort einen Laufpartner und wir waren beide froh, als wir den VP bei Kilometer 148,7 um 4 Uhr erreichten. Die Strecke schlängelte sich nur noch durch die Innenstadt. Es folgten nun in kurzer Reihenfolge die bekannten Höhepunkte auf der Strecke. Nach VP26 (Kilometer 153k) am Checkpoint Charlie erreichten wir das Brandenburger Tor und den Reichstag. Als es langsam hell wurde, errechnete ich mir, dass ein Zieleinlauf unter 24 Stunden noch zu erreichen ist. Nun musste ich aber nochmals allen Willen und Kraft abrufen, um wieder anzulaufen. Es fiel mir auch der Refrain vom Lied "Schwarz zu blau" wieder ein.

„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 lauf, wird langsam schwarz zu blau“

Und der Himmel wurde wieder blau. Die Vorfreude auf den Zieleinlauf ließ mich am

letzten VP27 bei Kilometer 157 durchlaufen, jedoch musste ich am leichten Anstieg in der Bernauer Straße wieder gehen. Aber es reichte!

Nach 23:53:03 Stunden lief ich überglücklich über die Ziellinie im Sportpark. Damit erreichte ich Platz 94 Gesamt und in der M55 kam ich auf Platz 9 von 31 Finishern. Mit meinem 160. Marathon/Ultraauf schaffte ich nun, 161,85 Kilometer zu laufen. Der Lohn dafür war eine wirklich anerkennenswerte Siegerehrung mit dem Schirmherrn Rainer Eppelmann (ehemaliger DDR- Bürgerrechtler), bei der ich neben der Urkunde und Medaille, auch nach dem Vorbild US-amerikanischer 100-Meilen-Läufe als Finisher unter 24 Stunden eine Gürtelschnalle (Buckle) mit dem Logo der Veranstaltung erhielt. Ich bedanke mich bei allen für die Unterstützung beim Training, der Planung und der Durchführung dieses Vorhabens – insbesondere bei meiner Frau.

Gratulation auch meinen Lauffreunden Conny und Karl Rohwedder, die den Mauerweglauf bei Kilometer 34 für einen Termin beim Standesamt unterbrochen haben, um dann erfolgreich nach 26:50 Stunden verheiratet ins Ziel zu laufen!



Detlef mit einer (jetzt) verheirateten Frau im Arm