

17. und 18. August 2024

3 LLG Teams in der Hauptstadt am Start



### LLG St. Augustin 1

Läufer01: Jared Goldmann  
Läufer02: Jörg Hartnack  
Läufer03: Ralf Gerkum  
Läufer04: Daniela Drose



### LLG St. Augustin 2

Läufer01: Danica Montuori  
Läufer02: Olaf Kucher  
Läufer03: Maik Kirsch  
Läufer04: Olli Michaelis



### LLG St. Augustin 3

Läufer01: Ilse Schmitz  
Läufer02: Birgit Lennartz  
Läufer03: Dehen Isman  
Läufer04: Stefan Henscheid



### Der Mauerweglauf

Es gibt wohl kaum einen anderen Ultramarathon mit so engem Bezug zur jüngeren deutschen Geschichte. Denn gelaufen wird entlang der früheren Grenze, 100 Meilen rund um das westliche Berlin. Wo früher eine Mauer stand, sind jetzt LäuferInnen aus aller Welt unterwegs. Ein sportliches Zeichen der Erinnerung an die Teilung Berlins und ihre Opfer zwischen 1961 und 1989. Auch trägt die Finisher-Medaille in jedem Jahr das Konterfei eines Menschen, der bei dem Versuch, Stacheldraht und Beton zu überwinden, ums Leben kam.

Der Berliner Mauerweg ist überwiegend flach, größtenteils asphaltiert und verläuft teilweise durch städtisches Gebiet, aber auch durch Wälder, von Wiesen, Feldern, Seen. Aufgrund der Länge und dem Zeitlimit von 30 Stunden (für Einzelläufer, 27 Stunden für Staffeln) ist die Strecke nicht abgesperrt, es kann also durchaus zu Begegnungen mit Autos, Radfahrern und Fußgängern kommen. Deshalb ist die Straßenverkehrsordnung unbedingt einzuhalten, auch rote Ampeln.

Angeboten werden Einzel (100 Meilen), 2er (87+74) oder 4er Staffeln (29-37-32-63\*) und 10+ (10 oder mehr Läufer), die beliebig an jedem Verpflegungspunkt wechseln konnten. Diese sind etwa alle 6 km.

Meldestart für den Mauerweglauf ist immer am 9.11. (Mauerfall), Austragungstermin am Wochenende um den 13. August (Mauerbau). Auch erfolge jährlich ein Wechsel der Laufrichtung. In diesem Jahr wurde gegen den Uhrzeigersinn gelaufen, so dass der Läufer mit dem längsten Stück erst in der Nacht das Ziel erreichen sollte. \*Alles anders wie geplant, siehe Berichte.

Vorwort zu den Einzelberichten von **DANIELA Drose, BIRGIT Lennartz, MAIK Kirsch, OLLI Michaelis, DANICA Montuori, OLAF Kucher, ILSE Schmitz**. Bei allen möchte ich mich sehr bedanken, das Erlebte und Erlittene aufgeschrieben zu haben, denn es kann für den Leser, den Interessenten, den Freund oder Bekannten Motivation und Hilfe bedeuten und aufzeigen, das zwar vieles unmöglich ist, aber doch so manches geht bzw. läuft – wenn man sich diese Chance gibt.

Es wird wohl jeder verstehen, dass ich beim Abfassen eines Gesamtberichtes festgestellte Doppelungen herauskürzen und bei der Fotoauswahl ebenfalls reduzieren musste, da es sonst wohl auf 15 Seiten als PDF von 12 MB herausgelaufen wäre. Das hätte den vorhandenen Rahmen wohl gesprengt. Reihenfolge der Berichte nach Eingang bei mir in der Zeit vom 19.-27.08.

### Danielas Beitrag

Für mich als 4. und letzte Staffelläuferin ging es auf die Ultradistanz, ca. 50 km ab dem (kulinarisch wohl besten) VP Nina's Eltern.

Durch meine schnellen Vorläufer konnte ich die ersten 20 km noch bei Tageslicht durch die Außenbezirke Buckow und Rudow laufen bis es in die Dunkelheit und Berlins Nachtleben ging.

Je mehr der Trubel Richtung EastSideGallery und Checkpoint Charlie zunahm, nahmen auch meine "Extra-Meter" zu, denn desto weniger waren die kleinen reflektierenden Pfeile erkennbar.

Die dunklen Parks mit ihren teils angeheiterten oder schläfrigen Bewohnern beschleunigten meine Pace etwas, bis ich am Brandenburger Tor komplett ausgebremst wurde. Leider endete gerade die RaveThePlanet Parade und mir wurde das Durchlaufen von hunderten Party Menschen und Polizeisperrungen verboten. Jetzt fing das Pfadfinderspiel mit dem GPX Track und der Suche nach den blauen Pfeilen an. Auf den letzten Kilometern funkel-ten mich noch die Augen eines hungrigen Fuchses an bis ich dann

endlich in den Zielkanal einlaufen und von unseren LLGLern empfangen wurde. Auch Jörg war "schon" wieder da, der es irgendwie geschafft hat, mich bei jedem VP durch die Nacht in Empfang zu nehmen 😊

Insgesamt ein richtig schönes Wochenende und ein unvergessliches Erlebnis und Abenteuer 🖐



### Birgit: MWL die II.

Im Vorjahr von Teltow nach Schloss Sacrow, also durch Potsdam gelaufen, in diesem Jahr von Oberhavel durch Spandau bis Krampnitz. Den westlichen Teil des Mauerweglaufes kenne ich also jetzt. Daher reizen mich nun die östlichen Teile. Da ich aber nicht im Dunklen laufen möchte und im kommenden Jahr die 1. Etappe die 56 km sind, muss ich mich bis dahin fit halten und rufe hiermit schon zur erneuten Teilnahme 2025 (wahrscheinlich am 18.8.) auf. Ich werde am 9.11.2024 eine Staffel melden und plane die lange Etappe zu laufen. Wer jetzt schon Interesse hat, kurze Email an mich ([lennartz@marathon-und-mehr.de](mailto:lennartz@marathon-und-mehr.de)). Ansonsten werde ich Anfang Mai dann eine Anfrage an alle aktiven LLG'ler und weitere Interessenten richten, wer dann konkret mitlaufen möchte. Voraussetzung: Eigene Anreise und Unterkunft und möglichst eine(n) ErsatzläuferIn benennen, sollte man unerwartet nicht können.

Wie alle Nicht-MWL-LäuferInnen erkennen macht der Lauf süchtig. Warum? Bedeutende Strecke, immer etwas Stress, Chaos und Missverständnisse im Vorfeld und während des Laufes, aber es lässt sich alles regeln, denn wir sind bei einer anstrengenden Freizeitbeschäftigung und machen dies aus Spaß und Freude 😊



Vorbesprechung im Garten von Dani und Ralf mit Trikotausgabe.  
v.l. Dani, Olaf, Jörg, Ralf, Birgit, Udo, Maik, Ilse, Daniela, Susanne und Danica

**Maik** hat alles dokumentiert und wird hier zu ca. 80% wiedergegeben.

#### **Vorbereitung:**

Die LLG St. Augustin hat nach einem Ersatzläufer für die Staffel des Mauerweglaufs 2024 gesucht, da habe ich spontan zugesagt. Wohlwissend, dass ich seit 2020 kaum Läufe über HM Distanz absolviert habe. Das Motto war also "Ich werde nicht aufgeben, aber ich werde fluchen!" Die LLG Läufer haben mich sehr gut aufgenommen. Erst Olafs gut organisierter Lauf durch das Hanfbachtal, was der einzige ernstzunehmende Vorbereitungslauf war, der sehr schöne Grillabend bei Dani und die Umorganisation durch Birgit, das Umbuchen des Hotels durch Klaus usw.

#### **Startverlegung** des Laufs:

Ich hatte mich auf die 38 km als Startläufer eingestellt, im ersten Teilstück durch mir bekanntes Gelände Mauerpark, in Pankow und Lübars. Durch die Startverlegung waren daraus 29 km geworden. Der Bitte von Danica, mit mir die Abschnitte zu tauschen, bin ich gerne nachgekommen. Danke an Birgit, für die Organisation und den Mehraufwand.

#### **Anreisetag:**

Die Idee von Ilse, sich dem Thema des Laufes "Gedenken der Mauertoten" durch Besuch der "Berliner Unterwelten" anzunähern, fand ich gut. Es erforderte aber ein Aufstehen am Freitag 16.08., gegen 03:00 Uhr am Morgen, um den Rest einzupacken und den Zug von Köln um 06:17 Uhr nach Berlin zu erreichen. Nach der Fahrt zum Gesundbrunnen, haben wir die Tour M angeschaut, die sich mit Fluchtversuchen in der Berliner Unterwelt durch U-Bahn-Schächte, Kanalisation und selbst gebaute Tunnel beschäftigten. Nach Pasta-Essen, Briefing und einigen alkoholfreien Absackern unterm Fernsehturm wurde dann die Nachtruhe eingenommen.

#### **Lauftag:**

Wir hatten uns mit Ilse, Danica & Markus um 5:30 Uhr zum Frühstück verabredet. 6:30 Uhr sind wir zum Werner-Kluge Sportplatz gefahren, wo wir gemeinsam die drei Staffeln des LLG St. Augustin auf die Runde um die ehemalige Mauer verabschiedet haben. Leider ist mir erst dort aufgefallen, dass ich den falschen Beutel für die Wechselsachen erhalten habe. Olli war aber so nett, meine Wechselsachen nach Teltow mitzunehmen. Mit Ralf bin ich dann nach Henningsdorf gefahren, was natürlich besser war, als alleine in Potsdam den Tag zu verbringen und wartete dort beim Ruderclub Overhavel..





Jerad von Staffel 1 konnten wir anfeuern, damit er zu seinem Wechsel motiviert weiterläuft. Dann habe ich noch den Wechsel der Stafel 3 von Ilse auf Birgit erlebt. Nach Absprache mit Olaf und der Entgegennahme seiner Wechselsachen bin ich noch vor Danicas Ankunft von Hennigsdorf nach Schloss Sacrow aufgebrochen. Markus wollte Danica sowieso abholen, somit war die Hilfe vor Ort geklärt. Durch Schienenersatzverkehr musste ich zunächst zum Rathaus Spandau fahren. Der Bus hatte aber so viel Verspätung, dass ich eine Verbindung eher als geplant am Schloss Sacrow ankam. Ilse und Daniela, Dani, Ralf und Susanne waren kurzzeitig auch am Schloss. Jörg von Staffel 1 und Birgit von Staffel 3 konnte ich bejubeln und zu ihrer Staffelübergabe zum Revierförster Krampnitzsee weiterlaufen sehen. Olaf war dann 51 Minuten nach Birgit als 56ste 4er-Staffel angekommen und ich durfte endlich loslaufen. Ich hatte den Ehrgeiz, vor 19 Uhr in Teltow anzukommen und möglichst viel vom Rückstand zur Staffel 3 wegzumachen. So bin ich etwa mit meiner HM-Geschwindigkeit gestartet. Teilweise war ich übermotiviert, so bin ich den letzten Kilometer zum Verpflegungspunkt "Revierförster Krampnitzsee" unter 5 Min-Pace gelaufen. An diesem

Verpflegungspunkt habe ich noch Birgit, Udo und Ilse getroffen. Ilse bin ich sehr dankbar, dass sie das einzige Laufbild meiner 32 Kilometer fotografiert hat.

Nach etwa 21 km habe ich dann meinem, für mich hohen Anfangstempo, Tribut zollen müssen, aber ich bin sicher am Wechselpunkt Teltow angekommen. Leider habe ich an den Verpflegungspunkten sehr viel Zeit liegen lassen, das kann ich sicher optimaler gestalten!

Bei Ankunft in Teltow hat Olli schon gewartet und mich sehr nett gepflegt. Ich konnte die Staffel vom 56. Platz auf den 49. Platz verbessern und 21 Minuten auf Staffel 3 aufholen, so dass ein Rückstand von etwa 30 Minuten übrigblieb.

Olli wollte auf Nummer Sicher gehen und hat mir das Abholen durch Danica & Markus organisiert.

Aus meiner Sicht sollte an jedem Wechsellpunkt wenigstens eine Person mehr da sein, als die beiden Läufer. Diese Person kann den ankommenden Läufer unterstützen und ggf. Hilfe anfordern. Ein Abholen muss nicht unbedingt notwendig sein, wenn eine Haltestelle in der Nähe ist und der ÖPNV fährt. Optional kann diese Person auch noch Fotos machen, damit die Läufer eine Erinnerung Ihres Loslaufens bzw. Ankommens haben.

Ich bin mit dem ÖPNV zum Werner-Kluge-Sportplatz gefahren, um die Schlussläufer zu begrüßen. Daniela von Staffel 1 wurde durch Ihre anderen Staffelläufer und die anwesenden Teilnehmer der Staffel 2 und 3 am Sonntagmorgen gegen 0:20 Uhr begrüßt. Ilse, Susanne und ich sind dann bis zum Eintreffen der Staffel 2 und 3 vor Ort geblieben. Olli konnte tatsächlich die 30 Minuten aufholen und ist etwa 03:07 Uhr eingetroffen.

Zum Glück haben beide Schlussläufer kein langes Begrüßungs-Entertainment gewünscht, so dass wir um 4:30 Uhr im Hotel waren.

### The Day after

Den Wecker hatte ich für Sonntag auf 7:30 Uhr gestellt. Dem Körper merkte man den Vortag an, daher ging alles etwas langsamer vonstatten. Die Sachen mussten gepackt werden, bevor es zum Frühstück, 8:30 Uhr, ging. 9:30 Uhr Abfahrt zum Ziel, wo die Siegerehrung stattfand. Nach der Medaillen- und Urkundenübergabe, sowie das Fotoshooting, verabschiedeten sich die Teilnehmer der drei Staffeln der LLG St. Augustin. Danke an Euch für die Organisation des Laufereignisses und das ich mitlaufen durfte!



**Olli**, der die Nacht zum Tage machte

Berlin, Berlin wir fahren nach Berlin. So etwas ist natürlich immer schön und eine Reise in die Hauptstadt unseres Landes ist eine doppelte Freude. Und so ging es am 3 August -Wochenende für ca. 600 km auf die Autobahn.

Aber es war nicht nur die Vorfreude....., sondern auch viel Nervosität und Anspannung. Denn es stand ein großes Spektakel auf der Liste, der 12.Mauerweglauf wartete auf uns. Auf uns heißt, dass die LLG St. A. hat drei starke Staffeln am den Start hat.

Damit der Team Faktor richtig zum Tragen kam, wurden alle 3 Staffeln mit tollen hochwertigen Laufshirts passend zur Veranstaltung, von Dani gesponsert. Vielen Dank dafür.

Als ich am 09.Mai 24 beim Murrelauf in Westum von Birgit angesprochen wurde, ob ich nicht Lust und Zeit hätte in einer 4er Staffel mitzulaufen, sagte ich sehr spontan ja. Dass die Strecke aber 56 km und dann aktuell sogar 63 km hatte, war dann doch irgendwie eine Herausforderung. Die man aber meistern kann. Ich bin angekommen im Ziel.

Denn wie so oft zählt nicht das Ergebnis, sondern das Erlebnis und das ist in Berlin vorprogrammiert.

Ich hatte die lange Nachtetappe „gebucht“. Damit war ich von der großen Hitze die am Tag herrschte verschont, meine 3 Teamkollegen hatten hier das volle Programm, großen Respekt vor dieser Leistung. Es gab einige Staffeln die das Rennen deshalb abgebrochen haben. Das alleine zeigt was machbar ist und wie stark man ist, ein tolles Team hatte ich und damit ein schönes Erlebnis.

Da ich schon um 5.30 Uhr auf den Beinen war um 6 Uhr bei dem Start der Einzelläufer, Achtung 162 km non Stopp durch die Hitze und durch die Nacht immer entlang des ehemaligen Mauerstreifens, kam bei mir natürlich dann die Müdigkeit als ich ca. 19 Uhr starten sollte. Ich wartete schon einige Zeit in Teltow auf Maik, dann war es dann soweit Maik kam in Teltow an, ich war froh als ich ihn sah, aber ich sah auch seine Erschöpfung ich holte ihn schnell noch etwas zu trinken und ein paar Dinge zur Nachversorgung und dann machte ich mich los. Die cke war top ausmarkiert und es kam kein Moment der Faktor Unsicherheit auf, ein dickes Lob an die LG Mauerweg, der Veranstalter dieser

Premium Veranstaltung.

Es ist ca. 2 Uhr und die Stadt lebt, es ist unbeschreiblich Du wirst beklatscht, bewundert und manchmal auch bedauert, mit den Worten: warum machst Du das.

Ich habe viele nette Menschen an der Strecke und auf der Strecke kennen gelernt und das hat diesen Lauf wieder zu einem tollen Erlebnis gemacht.

Nach wenigen Stunden Schlaf war denn am Sonntagmorgen 10 Uhr

die große Siegerehrung der Staffelläufer angesagt.



Damit ging ein schönes Laufabenteuer zu Ende und es war für mich wiederum eine tolle Erfahrung, und hat mir gezeigt, Laufen verbindet, ich habe ganz tolle Menschen und Sportler kennen gelernt, ein großes Dankeschön an die LLG St. Augustin das Ihr mich so toll aufgenommen habt und einen besonderen Dank an Birgit und Udo für die gute Organisation.

**Danica**, LLG 2 schreibt:

Glücklich darüber, dass ich nun doch die erste Etappe bei kühleren Temperaturen laufen durfte, startete ich den MWL dennoch ziemlich aufgeregt. Da ich vorher noch nie eine Strecke von 29,1 km gelaufen war, hatte ich mir ganz bewusst vorgenommen, die ersten Kilometer sehr langsam zu laufen. Ich hatte Sorge, ob die „Körner“ bis zum Ende reichen. Außerdem wollte ich die Gegend und die „Mauer“-Atmosphäre achtsam wahrnehmen und spüren. Die ersten 14 km liefen ganz gut - ich hatte mir aber auch Zeit an den Versorgungspunkten genommen, um ausreichend Flüssigkeit und Nährstoffe nachzuladen, da es trotz des frühen Starts relativ warm und schwül

war. Der Toilettenbesuch im Grenzturm bei km 18,6 war ganz besonders, denn er hat mich die DDR-Historie noch intensiver spüren lassen. Danach wurde es sehr anstrengend, denn auf den letzten drei Kilometern bekam ich heftige Wadenkrämpfe, so dass ich viele Geh- und Dehnpausen einlegen musste. Endlich am Ruderclub angekommen, übergab ich die Staffel an Olaf und war, obwohl ich mein Zeitziel (mit Pausen) von 3:30 Std. nicht erreicht habe, überglücklich es geschafft zu haben! Ein toller Lauf mit toller Orga - in ganz besonderer Atmosphäre.



### 100 Meilen Berlin- Mauerweglauf 2024 aus Olafs Sicht

Als die Idee von der Teilnahme am Mauerweglauf aufkam war ich zuerst skeptisch. Ein so langer Lauf im August, wo es manchmal sehr heiß sein kann... Doch dann reizte mich die Möglichkeit, Laufstrecken in meiner alten Heimat Berlin kennenzulernen, die ich bisher noch nicht kannte. Nachdem es 2023 verletzungsbedingt bei mir nicht klappte, meldete ich mich 2024 erneut für eine LLG Staffel. Ich war jedoch zunächst als Reserve-Läufer oder Radbegleiter vorgesehen. Das war mir erstmal ganz recht, denn ich wusste noch gar nicht, ob ich es schaffen würde, mich wieder so weit zu trainieren, dass ich mir eine Strecke von mehr als 30 km zutrauen kann.

Dann meldete Dani jedoch eine dritte LLG Staffel an, so dass die Karten wieder neu gemischt wurden. Staffel 1 war schon mit Dani, Ralf, Daniela und Jörg schnell festgesetzt. Für Staffel 2 und 3 gab es noch Unsicherheiten, die sich aber bei dem zweiten Treffen zum Mauerweglauf klärten. Leider musste Klaus (3) verletzungsbedingt absagen, so dass ein Ersatzläufer / Läuferin benötigt wurde.

Birgit hatte dann die Idee, Maik Kirsch anzusprechen, der auch bereit war als Ersatz für Klaus einzuspringen. Nach dem 3. MWL Treffen bei Dani und Ralf gab es eine weitere Absage in Stff 3, denn Sanne musste gesundheitsbedingt absagen. Dani fand Ersatz in Berlin – Jared Goldmann aus den USA. Als dann auch noch Dani selbst wegen Infektion passen musste, war wiederum Ersatz notwendig. Zum Glück fand sich mit Dehen schnell eine Läuferin, welche die dritte Staffel komplettierte. Aber auch die Orga des Mauerweglauf kam mit einer weiteren kurzfristigen Überraschung auf die Mauerwegläufer zu – der Start musste um einige Kilometer in Lauf-richtung verschoben werden. Dadurch änderte sich auch die Länge der ersten und der letzten Staffel-Etappe. Aber die Wechsellpunkte der Staffeln konnte jede Staffel jetzt frei festlegen.

Ich war am Ende froh, dass die Stff 2 nach dem Ersatz durch Maik stabil blieb. Für mich war der Mauerweglauf eine Herausforderung in mehrfacher Hinsicht. Das Training wieder auf lange Läufe > 2h auszuweiten, war besonders bei den ersten langen Läufen nicht leicht. Als ich aber 3 Wochen vorher mit streckenweiser Begleitung durch die anderen Mauerwegläufer auf 31 km kam, war ich vorsichtig optimistisch, die 37 km Staffeletappe schaffen zu können.



Birgit und Udo nahmen mich mit zu meinem Wechsellpunkt beim RC Oberhavel. Dort kamen gerade viele der Einzelläufer an und liefen nach einer kurzen Stärkung weiter. Beeindruckend, wenn man bedenkt, wieviel Kilometer sie noch vor sich hatten. Bis zu meinem eigenen Staffeleinsatz hatte ich noch viel Zeit. Aber die Zeit verflog schnell, weil es viel zu sehen und später auch zu erzählen gab, besonders als Maik und Ilse ankamen.

Als ich endlich starten konnte, war ich froh die ersten Kilometer ganz in der Nähe des Oberhavel-Ufers. Schon auf den ersten 10 km spürte ich, dass die Oberschenkel sich schnell fest anfühlten – vermutlich das relativ ungewohnt lange Laufen auf Asphalt. Deshalb war es gut, dass die Strecke immer wieder mal kleinere Hügel als Abwechslung parat hatte. Außerdem freute ich mich über die Waldstrecke durch den Spandauer Forst. Es war doch schon relativ warm aber im Wald immer noch sehr erträglich.

Die VP waren immer eine willkommene Abwechslung auch wenn ich mich zunächst nicht lange an den sehr üppig bestückten Ständen aufhielt. Becher füllen. Trinken, erfrischen und weiter. Etwas mehr Abwechslung gab es beim Durchlaufen von Staa-ken. Hier musste ich auch schon mal an einer roten Ampel stehen bleiben. Anschließend wurde es wieder grüner und man lief lange an oder parallel der Potsdamer Chaussee. Durch Groß Glienicke ging es wieder ein längeres Stück durch Ortslagen bevor man wieder ins Grün einlaufen konnte. Sowohl in Groß Glienicke als auch im anschließenden Wald gab es mindestens 3 längere ansteigende Stücke, die ich aber bis auf den letzten immer hochgelaufen bin. Irgendwann muss es ja wieder runtergehen, dachte ich, denn Sacrow liegt ja am Wasser. Das kam dann auch aber mein Akku war dann schon soweit alle, dass ich die letzten Kilometer doch relativ langsam war. Von meinem Gefühl her wären 32 km genau richtig für mich gewesen. Ich war wirklich sehr froh, als ich endlich die 37,33 km im Schlosspark hinter mir hatte und an Maik übergeben konnte.

Schade war, dass ich am Schloss Sacrow keinen anderen Läufer/Läuferin unserer Staffeln mehr traf wegen der verschobenen WP, die von LLG Stff 1 und 3 genutzt wurden. Also erst einmal etwas gestärkt, umgezogen und dann mit Bus und Bahn zurück in die Stadt – im Kopf immer die Hoffnung, dass Maik und Olli die Staffel gut zu Ende bringen, was ja glücklicherweise auch gut geklappt hat. Mir hat meine Etappe gefallen und ich fand den Mauerweglauf insgesamt interessant und vor allem sehr gut organisiert. Die Helfer an den VP waren freundlich und hilfsbereit und die Pasta Party war einfach Klasse. Leider gab es durch die Ausfälle in den Staffeln etwas Aufregung im Vorfeld aber ich muss sagen, dass wir mit Olli, Maik, Sanne, Stefan, Jared und Dehen wirklich gute und sympathische ErsatzläuferInnen gefunden haben. Danke an alle, die sich sehr gut um die Organisation unserer Staffel-Teilnahme gekümmert haben.

Die VP waren immer eine willkommene Abwechslung auch wenn ich mich zunächst nicht lange an den sehr üppig bestückten Ständen aufhielt. Becher füllen. Trinken, erfrischen und weiter. Etwas mehr Abwechslung gab es beim Durchlaufen von Staa-ken. Hier musste ich auch schon mal an einer roten Ampel stehen bleiben.

Anschließend wurde es wieder grüner und man lief lange an oder parallel der Potsdamer Chaussee. Durch Groß Glienicke ging es wieder ein längeres Stück durch Ortslagen bevor man wieder ins Grün einlaufen konnte. Sowohl in Groß Glienicke als auch im anschließenden Wald gab es mindestens 3 längere ansteigende Stücke, die ich aber bis auf den letzten immer hochgelaufen bin. Irgendwann muss es ja wieder runtergehen, dachte ich, denn Sacrow liegt ja am Wasser. Das kam dann auch aber mein Akku war dann schon soweit alle, dass ich die letzten Kilometer doch relativ langsam war. Von meinem Gefühl her wären 32 km genau richtig für mich gewesen. Ich war wirklich sehr froh, als ich endlich die 37,33 km im Schlosspark hinter mir hatte und an Maik übergeben konnte.

Schade war, dass ich am Schloss Sacrow keinen anderen Läufer/Läuferin unserer Staffeln mehr traf wegen der verschobenen WP, die von LLG Stff 1 und 3 genutzt wurden. Also erst einmal etwas gestärkt, umgezogen und dann mit Bus und Bahn zurück in die Stadt – im Kopf immer die Hoffnung, dass Maik und Olli die Staffel gut zu Ende bringen, was ja glücklicherweise auch gut geklappt hat. Mir hat meine Etappe gefallen und ich fand den Mauerweglauf insgesamt interessant und vor allem sehr gut organisiert. Die Helfer an den VP waren freundlich und hilfsbereit und die Pasta Party war einfach Klasse. Leider gab es durch die Ausfälle in den Staffeln etwas Aufregung im Vorfeld aber ich muss sagen, dass wir mit Olli, Maik, Sanne, Stefan, Jared und Dehen wirklich gute und sympathische ErsatzläuferInnen gefunden haben. Danke an alle, die sich sehr gut um die Organisation unserer Staffel-Teilnahme gekümmert haben.



## Ilse, auf der Mauer, auf der Lauer....

Ein ganz besonderer Lauf ist der Mauerweglauf, geht es doch nicht in erster Linie um tolle sportliche Erfolge, sondern um das gemeinsame Gedenken an die Opfer der Mauer und somit eine Mahnung, wie wichtig Demokratie und Freiheit sind. So begann ich das Wochenende gemeinsam mit Maik mit einer Führung in den Berliner Unterwelten zum Thema „Unterirdisch in die Freiheit – Tunnel-

fluchten unter der Berliner Mauer“ . Eine äußerst interessante Führung, die sehr plastisch die Zeit des Kalten Krieges und die Situation der Menschen damals demonstriert.

Zweiter wesentlicher Aspekt des Mauerweglaufes ist der Gemeinschaftsgedanke: gemeinsam eine solche Herausforderung meistern. Kurz vor dem Start um 7.30 trafen sich die LLG Staffeln fast vollzählig in den tollen neuen Tshirts (Dank an Dani) - ein toller und motivierender Start in diesen Tag, Dann ging es für mich als Startläuferin los, Richtung Norden. Leider brachte der morgendliche Regen kaum Kühlung statt dessen jede Menge Luftfeuchtigkeit. Ich hatte das Gefühl, keine Luft zu bekommen, versuchte aber mein Bestes zu geben. Irgendwann bei KM 2 muss ich wohl in einen Haufen

(sehr weicher) Hundekacke getreten sein, so dass bei KM 4 nicht nur meine Schuhe sondern aufgrund des unrunder Laufstils auch meine Waden sehr besch.... aussahen. Netterweise gab es an der ersten VP liebe und tatkräftige Helfer mit Küchenrolle und Wasserkanister, so dass ich mich so reinigen konnte, dass man mich nicht direkt gerochen hat. Die Strecke führte weitestgehend

durch eine schöne Heidelandschaft. Mehrere Gedenktafeln erinnern an die Mau-

er und die Opfer der Mauer. Irgendwie fand ich nicht richtig in einen Laufrhythmus, kam aber nach 3 langen Stunden glücklich und geschafft am Ruderclub an, wo Birgit schon auf mich wartete. Ich war froh, dass ich hier den Transponder übergeben konnte. Im Verlauf des Tages war ich dann noch in Sacrow, wo Maik recht lange auf seinen Start wartete und Jörg sich schnellen Schrittes auf seine letzte Teiletappe machte. Ich versuchte zurück zu laufen, was recht viel Spaß machte, da jede Menge Mauerläufer auf diesem Weg waren. So kam ich pünktlich in Krampnitz an, um den Wechsel von Birgit auf Dehen mitzuverfolgen und kurz danach kam auch Maik an diesem VP vorbei. Geplant hatte ich, von dort zum nächsten VP zu fahren, aber aufgrund des teilweisen Ausfalls der Öffentlichen Verkehrsmittel gelang mir das nicht. Also Duschen, Ausruhen im Hotel und dann ins Stadion und auf die 4. Läufer unserer Staffeln warten, die in der Dunkelheit die Ultrastrecke bewältigen musste. Hier kam man mit vielen Menschen schnell ins Gespräch. Völlig überrascht war ich, dass kurze Zeit später Maik auch direkt hierhin kam, hatte er doch Vollgas gegeben in der Sonne Berlins und hätte sich eigentlich dann eine Ruhepause gönnen sollen. Kurz nach Mitternacht bejubelten wir dann die erste der LLG-Staffeln, die fast komplett ins Ziel lief. Ein toller Moment. Dann hieß es weiter warten. Sanne stieß noch zu uns, wir warteten dann zu dritt,



schaute auf der Ergebnisliste, wo Olli und Stefan mittlerweile waren. Obwohl mir das Wachbleiben um diese Zeit seeehr schwerfiel, war es eine tolle Erfahrung, gemeinsam auszuhalten. Außerdem wusste ich vom letzten Jahr, wie schön es ist, im Ziel von den anderen erwartet und bejubelt zu werden. Gegen 2 Uhr schrieb dann Olli, dass er am letzten VP gestartet ist. Wir machten uns bereit, Maik ging nach draußen ich stellte mich ins Ziel bereit zum Filmen und so liefen die beiden dann um kurz nach 3 ins Ziel. Mittlerweile war der Abstand von Stefan wohl von 10 Minuten auf knapp 2 Minuten geschrumpft, so dass er alleine und ohne Zielvideo von mir kurz nach Olli ins Ziel lief. Ein wunderbarer Augenblick, Alle hatten die lange Strecke gemeinsam gemeistert.-----

*Es war für mich ein ca. 35stündiger Akt, diese Geschichte zu bearbeiten. Dank an alle, die sich mit ihren Berichten daran beteiligt haben und somit beigetragen, dass es rund geworden ist.*

*Es sind sicher mehr als 100 Fotos gemacht worden und wer den einen oder einen anderen Schnappschuss noch gesichert haben möchte, der kann diese an OlafK per Mail senden, denn Olaf hat zugesagt, wieder eine Galerie auf der LLG-Seite einzurichten. UdoL*