

# Des Baltic-Run erster Tag

von 99woerter

24.07.2016 //

0

1. Buch Baltic, Kapitel 1, Vers 1, Absatz 1

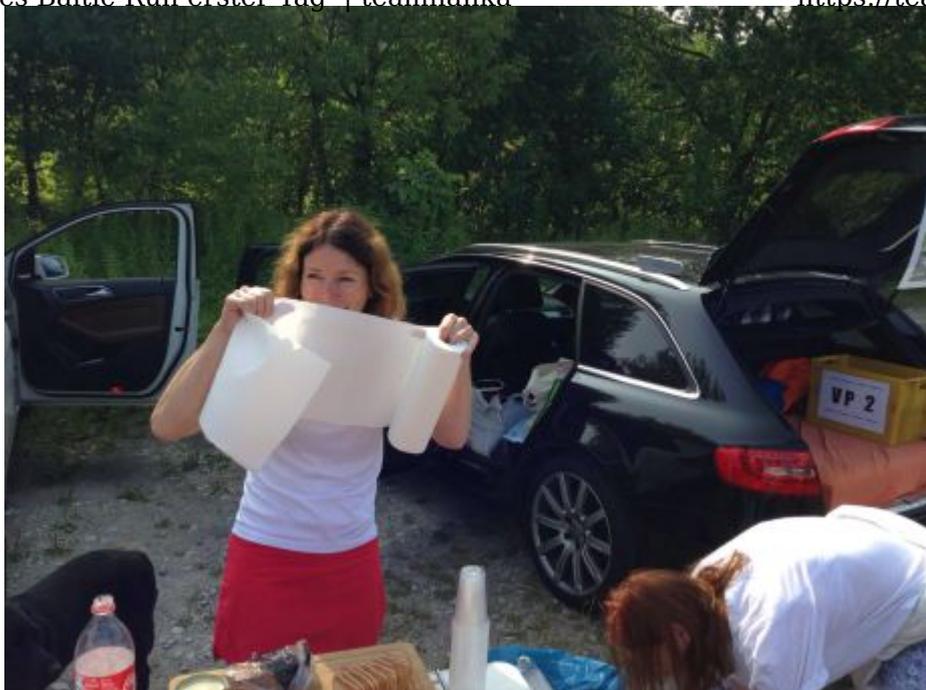
Es begab sich aber zu der Zeit, als Kaiser Jörg, der Einzige, an den lustigen Garten rief, und aus allen Himmelsrichtungen kamen sie herbei geeilt. Diesmal allerdings so ein richtiger Weicheilauf: Gepäcktransport, an jedem VP drei... frauen, Freibier im Ziel, dafür ein animalisches Zeitlimit von neun Minuten pro Kilometer.



Aber kommen wir zum Wesentlichen: Stefan kam heute 15 Minuten zu früh, um die üblichen fünf Minuten zu spät zu sein. Diese unnötige großstädtische Hektik setzte sich bedauerlicherweise auf dem ersten Teilstück zu Deutschlands schönstem Trambahbfahrer fort. Mit einem subsechser Schnitt (Silke sollte sich echt überlegen, ob sie im richtigen Team ist 😊) entflohen wir der Großstadt, um in die Datschenidylle am oberen Panketal ein zu tauchen.

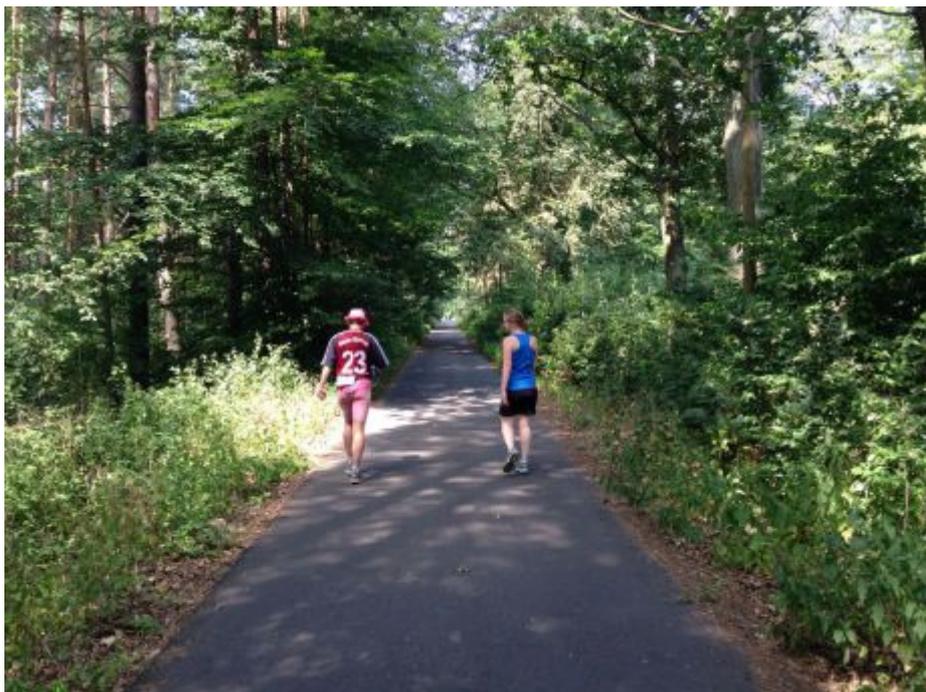
Die Vögel pickten um die Wette die Grillen sangen und so langsam bemächtigte sich unser die unwahrscheinliche Leichtigkeit des Etappenlaufens. Stunden vermischen sich mit Minuten und zeitlicher und realer Horizont gehen eine unglaubliche Symbiose ein.

Doch Halt! Bei VP zwei bei den schönsten Physiotherapeutinnen der Welt schärft sich der Blick wieder auf das wesentliche, die irdischen Genüsse an dem Gourmet-VP.



Noch allerdings waren wir nicht wunschlos glücklich. Doch diesen Kratzer im Lack einer sonst makellosen Fassade polierten wir eigenhändig wieder aus, indem wir nach dem 56. Marypfeil mit einem gekühlten Zäpfle den ersten Halbmarathon des Tages versüßten.

Danach kamen die Moldis, nett und unspektakulär. Da Traditionen gewahrt werden müssen, wurde das Café Madlen im mittelalterlichen Bernau gepflegt bebichert (1 Punkt). Bernd holte ein bisschen Vorsprung heraus und führte dabei Anke durch Horden angriffslustiger, wilder Jugendlicher aus Bernau heraus zu Christa und Marie, la belle (Paragraph 1 erfüllt). Anschließend war es nur noch die kurze Strecke eines VPs, der uns von unserer heutigen Begleitung trennte. Jana wolke an VP 5 mit einsteigen und die letzten 24 Kilometer mit uns laufen. Was sie da noch nicht ahnte: Wir waren zu Musikquizen aufgelegt und verbrachten die halbe Strecke damit, von den jeweils anderen verfremdete Lieder zu erraten.



Aber so flogen die Kilometer da hin und der Schleusengraf rückte in solche Nähe, dass mir Bernd eine perhilde Wette anbot. Ich war mir sicher, dass der Graf ‚gleich um die Ecke ist‘ und meinte, dass es maximal 5,5 km sein können. Schwupps! wettete Bernd dagegen und wie sich zeigte: leider erfolgreich 😞

Es waren ca. 6,5 Kilometer und wie es scheint, muss ich meine Definition von ‚um die Ecke‘ erweitern. Wetteinsatz war die Bezahlung der Rechnung im Schleusengraf – aber davon hat uns der Graf phantastischerweise komplett enthoben. Bier und Cola gingen auf’s Haus und wir gingen weiter unsere Wege.



Nich ca. 8 Kilometer bis zum Ziel, hatten wir uns kalkuliert und so versuchten wir im Ultraschlappschritt auch diese zu schaffen. Bloß Jana versuchte immer mal wieder, uns zum Laufen zu motivieren. Am Berg(!), kurz vor dem Berg (!) oder einfach nur so (!!)

Ich war schon einigermaßen breit, aber es hat dennoch viel Spaß gemacht, Jana dabei zu haben.



Morgen geht's dann nach Prenzlau und dann folgt das zweite Kapitel aus dem 1. Buch Baltic...

Über diese Anzeigen

  **HIDEMOJIS**  
keep out the creeps!

**Schütze deine Privatsphäre!**

**JETZT KAUFEN »**



Kategorien Uncategorized

Keine Kommentare

Erstelle eine kostenlose Website oder Blog – auf [WordPress.com](https://WordPress.com).  
[Zurück zum Seitenanfang](#)

# 1. Buch Baltic, Tag 2

von teamhanka

25.07.2016 //

0

Völlig unerwartet und unverständlich startete das Team Hanka in der ersten etwas längeren Startgruppe.



Hoch motiviert und am Ende des Feldes absolvierten wir die infernalischen 11km zum ersten VP mit Keule, der sich anschließend zum Intervalltraining (von VP zu VP in 6:30er-Schnitt verabschiedete).



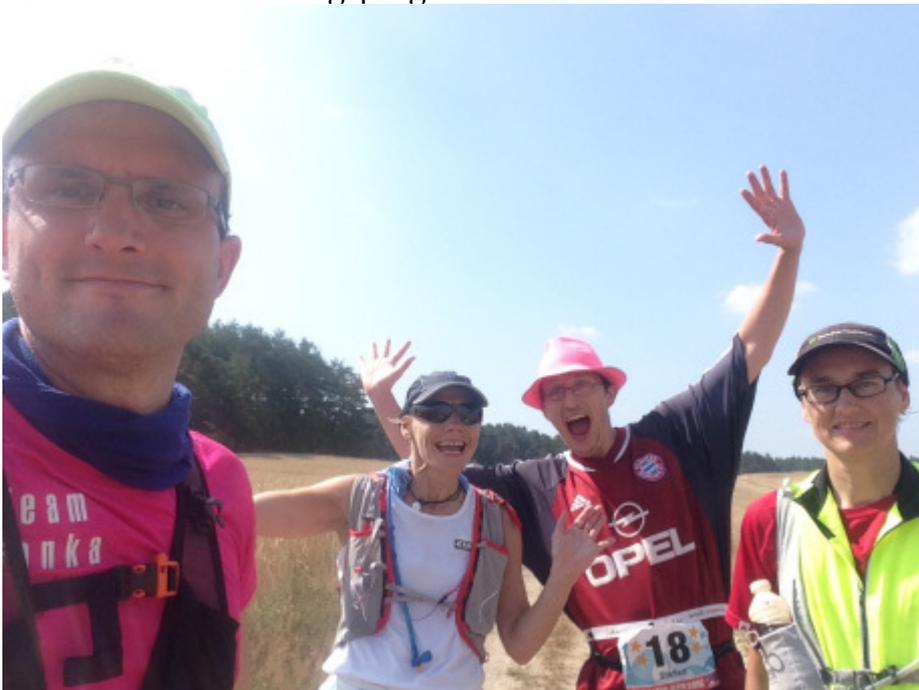
Die weiteren 10km zum VP am Taubenturm bummelten wir so vor uns hin, wurden von den ersten schnellen überholt



und trafen irgendwo dazwischen Romy, eine Rosa Shirt tragende Krankenschwester aus Berlin, heute mit dem gleichen Tagesziel wie wir. Und – Filmkenner ahnen es – benannt nach Romy Schneider.



In solchen aufmunternden Momenten investieren wir schon mal etwas Zeit, glücklicherweise aber nicht zu viel, denn bei VP2 nach 21km am Taubenturm trafen wir neben anderen netten Läufern u.a. auf Silke aus Karlsruhe. Sie hatte so einige Probleme und in Gemeinschaftsarbeit wurde sie erfolgreich auf die Strecke gequatscht. Und dann – siehe Paragraf 1 – fuhren Stefan und ich das Team-Hanka-Betreuungsprogramm Deluxe auf.



Es war wieder heiß, heiß, heiß. Diverse sonder-VP durften nicht fehlen.



Wir wurden zwar immer langsamer, das Limit rückte näher, aber als überzeugte Leidensgenossen trennt man sich ja nicht... Außerdem hatten wir in André eine tollen zwischenzeitlichen Radbegleiter:



Also gemütlich in 10:33 in Prenzlau eingelaufen 😊 und da Jörg nett ist dürfen wir morgen wieder ran!! Hoffentlich erholt sich Silke auch bald gut und kann bald wieder ein- und angreifen 🍷🍷



Kategorien Uncategorized

Keine Kommentare

**Erstelle eine kostenlose Website oder Blog – auf WordPress.com.  
Zurück zum Seitenanfang**

# Buch Baltic, Kapitel 3, Vers 1

von 99woerter

27.07.2016 //

0

Desch isch schon schade!

Nachdem wir gestern satzungsgemäß Silke ais Karlsruhe (Badenserin) gerettet hatten, ging es heute tatsächlich nicht mehr weiter. Das ist das Läuferleben – Tiefschläge und Niederlagen gehören eben aich so dazu wie Siege und tränenreiche Zieleinläufe. Ich bin trotzdem froh, dass wir die gestrigen 45 km zusammen hatten und es hätte ja auch gut gehen können.

Auf der anderen Seite war heute auch nicht unbedingt der Tag zum ‚gut gehen‘, denn die ganz große Hitze war zwar verschwunden, aber eine unangenehme Schwüle machte sich statt ihrer breit. Frotz gemäßigttem Lauftempo und Gegenwind floss uns der Schweiß nur so von der Stirn.

Aber es hilft ja kein Jammern, wenn wir nach Usedom kommen wollen und so hieß es, das (virtuelle) Taschentuch zwischen die Zähne zu klemmen und immer einen Schritt vor den anderen zu setzen.

Überraschenderweise bekamen wir unerwartete Unterstützung, als nach VP 3 (Moldis) die hübsche Krankenschwester Romy aus Berlin wieder an unserer Seite auftauchte. Zwar nicht mehr in rosa, aber strahlend wam Tag zuvor.

Wir plauschten ein wenig über die Strecke, ob sie uns nicht in Usedom besuchen wolle und wie sie ihren Arbeitgeber zu etwas mehr Freizeit überreden könnte.

Kurz gesagt: Mit ihr an der Seite flogen die Kilometer doppelt so schnell vorbei und wenn sie das liest (Bernd hat ihr die Adresse des Blogs gegeben), dann noch mal vielen Dank und viele Grüße vom Team Hanka 😊

Aber auch wenn es mit Romy schneller ging, lag doch noch ein unvermeidlicher Tiefpunkt vor uns. Es ist mittlerweile vier Jahre her, dass wir beim Baltic-Run waren, aber das Wort ‚Torgelow‘ jagt uns immer noch kalte und heiße Schauer über den Rücken. Jedoch musste ich feststellen, dass die neue Streckenführung (eine kleine Umgehung von Pasewalk) den Schrecken etwas mildert. Man sieht zumindest nicht mehr das grausame Kilometerschild ‚Torgelow 20 km‘ am Ortsausgang von Pasewalk. Ungefähr anderthalb Kilometer vor Viereck wird man auf den Highway to hell gesetzt und muss somit ‚nur‘ knappe 14 Kilometer an drr Straße fast immer stur gerade aus laufen.

Jedoch kam hier auch Romy noch mal kurz dazu, führte mich zu VP 6 und begleitete Bernd anschließend für fünf Kilometer.

Wir hatten uns in Pasewalk getrennt, weil die Tempi einfach zu unterschiedlich waren.

To make a (very) long story short: Auch die letzten 19 km von VP 6 gingen irgendwie rum, noch eine Sonnenblume für Irene (VP 8), ein paar Lieder auf den Lippen und Marys tolle Markierungen der letzten 9 km auf dem Boden. So lässt’s sich fein ankommen.

brother stephen



Kategorien Uncategorized

Keine Kommentare

**Bloggen auf WordPress.com.**  
**Zurück zum Seitenanfang**

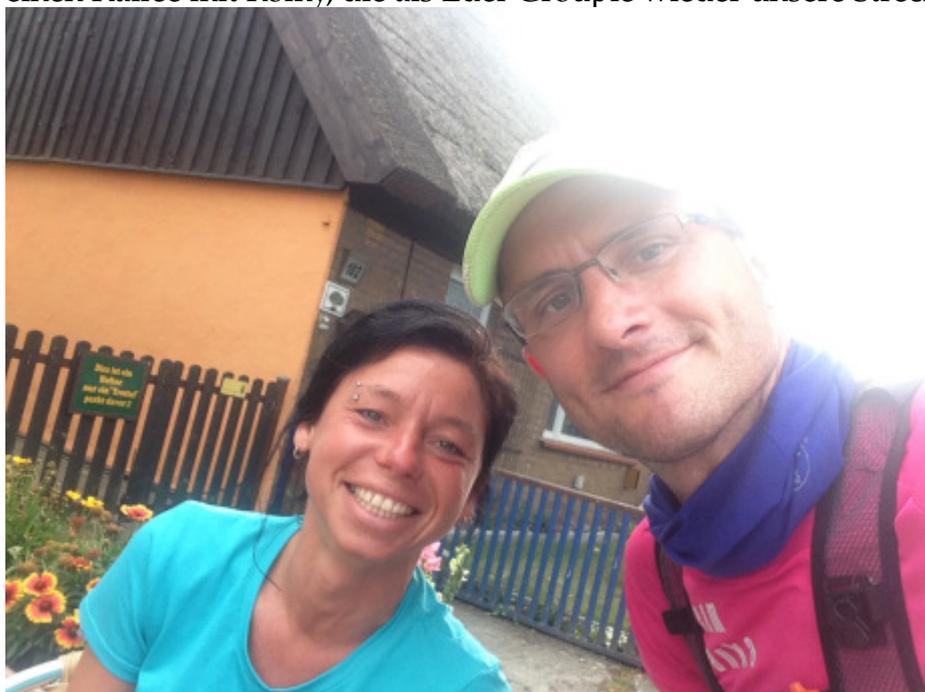
## 8. Buch Baltic, Abschnitt 4: je länger die Etappe, umso schwerer die Pflicht

von teamhanka

28.07.2016 //

0

Die nun neue Königsetappe begann am Anfang zäh, ich hätte wohl nicht zu viel von den Resten des Abendessens zum Frühstück essen sollen. Schon nach 40m war ich wieder quasi alleine – zumindest aber ohne Stefan unterwegs. Der Rhythmus passte irgendwie nicht so ganz zusammen. Über altbekannte Wege ging es aus Eggesin nach Ueckermünde, am malerischen Hafen vorbei und Richtung Mönkebude. Im Modus des Frühstück verdauend hatte ich nach 10km nicht mal Lust auf einen Kaffee mit Romy, die als Edel-Groupie wieder unsere Strecke begleitete.



Nach Abschluss der Verdauungsphase ging es flott und ausnahmsweise wurden mal Leute überholt, sogar erst an VP3 gab es das Überholen von Kiwi.

Danach kommt ein Abschnitt, den ich merkwürdigerweise als Läufer negativ in Erinnerung habe. Wohlgermerkt als Läufer, als Helfer war es da klasse. Wege, Wasser, Schilf soweit das Auge reicht... Ausgerechnet da wo 2015 unser VP stand wollte ich falsch abbiegen, aber mit Romy als Hilfe durchs Rosenhager Beeg hat es doch irgendwie geklappt. Am VP4 bei Marie musste leider meine Blase operiert werden, was aber wiederum so gut klappte daß ich die Rosenapotheke in Anklam links liegenlassen konnte.

Kurz nach VP6 kam dann André – und mit ihm der Regen als willkommene Abwechslung und Abkühlung. Schnell noch nenKaffee geschnorrt, ab zu meinen Lieblingsösis mit Bier und Silke die letzten 14km geschlappt.



Und mit 9:09:57 immerhin den bisher schnellsten Tagesschnitt 😊

Der Prä-Finish -Kuschler dürfte nicht fehlen...



Kategorien [Uncategorized](#)

Keine Kommentare

**[Bloggen auf WordPress.com.](#)**  
**[Zurück zum Seitenanfang](#)**

**teamhanka**

Laufend am Ende – und doch Spaß dabei

Post your own or leave a [trackback](#): [Trackback URL](#)

## 8. Baltic, letzter Akt

von teamhanka

29.07.2016 //

0

Letzter Tag Baltic Run, für mich bisher die Wahl zwischen 59km lockeres austraben, Detlev Abel am Berg versägen und das Feld bis lange an der Ostsee anführen – oder eben genauso lange quälen und hart arbeiten um im Zeitlimit zu bleiben. Heute hatten meine Schienbeine zwar immer noch (fast) Modellmaße, aber das Irlandsyndrom machte sich langsam unter den linken Fußballen bemerkbar.



Naja, und der Tank war bei Stefan und mir auch nicht mehr ganz voll. Dabei ist die letzte Etappe mit die schönste: erst geht es schön durch die Wälder, dann sanft über Hügel





dann wieder urwüchsige Wälder und immer mal wieder selbst auf den 25km Möglichkeiten um eigenständige VP's zu generieren.



Bei Stefan zeigten sich die letzten Tage in so Syndromen wie zwanghaftes bergauflaufen und geringfügiges nach vornehängen des Kopfes sowie häufigerem Bicherismus. An der Mark-Becker-Gedächtnis-Markierung



(da wollte der mich der mal nach rechts nach Polen lotsen) vorbei Richtung Ahlbeck mitten auf das Volksfest. Hier trennten sich unsere Wege ein letztes Mal, Stefan beglückte ein öffentliches WC und ich kurvte alleine durch die dichten Besuchernassen. Die Überrundungswelle brandete unaufhörlich, und jetzt kam eine ganz besonders charmante 😊



Treue Begleiterin war auch heute Romy, die immer mal warte



und später mit ihrer Freundin Susann ungefähr so radelte wie Stefan und ich laufen: eher mehr Pause als radeln. Von ihr bekam ich auch sterile Kompressen um meinen Fuß erst zu behandeln, weitere Therapie: nix machen (kann ich gut) und heilen lassen. Bei Marie, Christa und Hanka an VP4 war die Zeithetze erstmal vorbei und wurde mit Erdbeerprosecco und Fischsemmel begangen und danach... wurde es ziemlich zäh, zäh, zäh. Glücklicherweise gab es immer wieder nette Ablenkungen wie der nette Radler, der mir auf dem Damm ein Bier aus seinem 11er-Kasten anbot,



grad mir und keinem anderen auf dem Weg... Ansonsten war ich nur froh daß es irgendwann vorbei war...

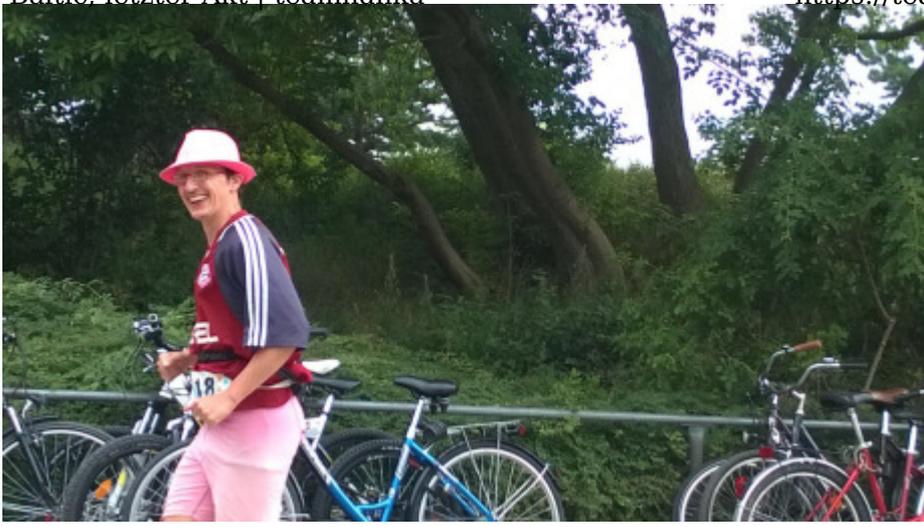




Schön wie immer, perfekt wie immer, aber 2017 bitte lieber etwas lockerer 😊

PS: und wieder nette Fundstücke von der Strecke:









Kategorien Uncategorized

Keine Kommentare

**Bloggen auf WordPress.com.**  
**[Zurück zum Seitenanfang](#)**

## 5. Buch Baltic, allerletztes Kapitel

von 99woerter

30.07.2016 //

0

Da ich gar nicht wusste, dass Bernd auch einen Abschlussbericht schreibt, habe ich auch einen über die letzte Etappe verfasst. Aber doppelt hält schließlich besser 😊

Hier also mein Bericht vom fünften Tag – dem Lauf an die See:

Nun ist er schon wieder vorbei der Baltic-Run und wie es immer mit den schönen Zeiten im Leben ist, ging auch diese viel zu schnell rum.

Der letzte Tag auf der Insel (zumindest beim Laufen) brachte uns noch mal wunderschöne Natur, Felder, Alleen und kleine Dörfer und natürlich die feierlichste Stunde des Laufs: Die Aufhebung des Zeitlimits an VP 4.

Die erste Hälfte, bis zu Hanka, bin ich noch mit Bernd gerannt, der mich am Berg immer mütterlich dazu ermahnt hat, doch nicht so hoch zu rennen. War vielleicht ganz gut so, denn speziell auf dem zweiten Streckenabschnitt hatte ich schon das Gefühl, dass ich ein bisschen Extraluft gebrauchen könnte.

Hanka war extra aus Berlin zu VP 4 gekommen, um die Läufer mit Prosecco und lieben Worten zu begrüßen. Ich nahm beides sehr gern an und ließ mich zudem noch von Marie und Christa mit Crêpes und Eistee verwöhnen. Ich glaube, es waren letztendlich gute 25 bis 30 Minuten, die ich am VP verbracht habe, aber irgendwann musste es ja wieder heißen: Ab auf die Strecke! Und als Marie mir damit gedroht hat, nicht mehr französisch mit mir zu sprechen, wenn ich nicht bald mal los laufe, habe ich dann doch die Beine in Bewegung gesetzt und mich auf die letzten 28 km begeben.



Diese sind auf Usedom erst ganz schön wellig und anschließend ziemlich sandig, aber alles in allem finde ich diese 5. Etappe immer noch die schönste des ganzen Laufs. Romy hatten wir zwischenzeitlich schon auf der Promenade und bei VP 4 getroffen (noch ein Grund länger zu bleiben 😊) und sahen sie auch zwischendurch immer mal wieder. Sie hatte sich mit ihrer Freundin Susanne verabredet und begleiteten unseren Trupp am Ende in annäherndem Team-Hanka-Tempo. So gab es hier und da noch den einen oder anderen netten Schnack und ich war ziemlich begeistert, als die beiden beim Zieleinlauf extra noch auf mich gewartet haben. Keine Selbstverständlichkeit, denn ich wurde auf der Etappe allerletzter. Und wie Ecky beim Zieleinlauf sagte: „... in der Gesamtwertung müssen wir noch schauen....“

Da ich dort aber auch schon zu Beginn der Etappe letzter war, rechnete ich mir ganz gute Chancen aus, dass es so geblieben ist.



5. Buch Baltic, allerletztes Kapitel | teamhanka

<https://teamhanka.wordpress.com/2016/07/30/5...>

Abends dann noch Siegerehrung mit Buffet, schönen Ansprachen und am Ende sogar Livemusik von Norbert Madry und Micha Brandt. So hat ein wunderbarer Baltic-Run noch einen richtig schönen und würdigen Ausklang gefunden. Und im nächsten Jahr bin ich bestimmt wieder dabei, wenn es heißt: Ab an die Ostsee.

Und vielleicht hat Romy dann ja Lust, als Helfer mit zu kommen. Ich glaube, die Truppe hat ihr ganz gut gefallen und die anderen vom Baltic-Run fanden sie auf jeden Fall auch sympathisch 👍



Bis zum nächsten Lauf.

Brother Stephen

[Über diese Anzeigen](#)

Kategorien Uncategorized

Keine Kommentare

**[Bloggen auf WordPress.com.](#)**  
**[Zurück zum Seitenanfang](#)**