

Berliner Zeitung

Berliner Zeitung · Nummer 172 · Montag, 25. Juli 2010

Brandenburg



Mehr als 300 Kilometer liegen vor den Läufern des Baltic Run. In fünf Tagen werden sie ihr Ziel auf Usedom erreicht haben. Wenn alles gut geht.

BERLINER ZEITUNG/GERD ENGELSMANN (2)

Verrückt nach Laufen

Rund 70 Sportler haben sich auf den Weg von Berlin nach Usedom gemacht. Sie legen mehr als 500 Kilometer in fünf Tagen zurück

VON FRANK HEROLD

Was treibt jemanden, acht Marathonläufe in fünf aufeinanderfolgenden Tagen zu absolvieren? Es sei der Spaß, versichert Alexander Dautel. Er freue sich unheimlich auf die Herausforderung, sagt er lächelnd. Der 27-jährige Regensburgler, der Statistik an der Humboldt-Universität studiert, ist einer von mehr als 70 Läuferinnen und Läufern, die am Sonntagmorgen um 8 Uhr vor dem Alten Museum in Berlin die 324 Kilometer bis nach Karshagen auf der Insel Usedom in Angriff nehmen. Zwischen 60 und 70 Kilometer lang ist jede einzelne Etappe, nur die letzte wird ein wenig kürzer.

Mit Joschmsthal in der Schorfheide ist nach 63 Kilometern das Ziel des ersten Tages erreicht. Prenzlau, Eggesin und der Ort Usedom auf der gleichnamigen Insel liegen danach auf der Laufstrecke, bevor am Donnerstag Karshagen den Schluss-

punkt setzt. Der Weg folgt im Wesentlichen dem Radweg Berlin-Usedom. Dautel läuft mit Anton Luber, die beiden werden über die gesamte Länge der Distanz mit einem schmalen gelben Stoffband verbunden sein. Luber ist blind. „Er hat mich gefragt, ob ich ihn begleiten mag“, sagt Dautel. „Es ist mein erster Etappenlauf, und es kann nicht verkehrt sein, ihn an der Seite eines Erfahrenen zu absolvieren. Wir laufen nicht das erste Mal stundenlang so nebeneinander her.“

Als der 51-jährige Luber im vergangenen Jahr den Mauerwegwegauf absolvierte – 160 Kilometer Non-Stop – hat ihn der Student ein Stück weit begleitet. So stellten sie fest, dass ihr Rhythmus zueinander passt. Es ist schon ein recht spezielles Völkchen, das da in den nächsten Tagen nach Norden unterwegs



Alexander Dautel (r.) läuft die Strecke gemeinsam mit dem blinden Anton Luber.

Große Erfahrungen auf ultralangen Strecken haben alle. Der 34-jährige Software-Entwickler Stefan Blicher beispielsweise ist zum vierten Mal beim Baltic Run dabei, auch 24-Stunden-Läufe hat er bereits absolviert. Die Runde auf dem Mauerweg schaffte er schon in weniger als 24 Stunden. Doch nach Usedom laufe er „aus dem normalen Training heraus ohne tolle Ambitionen“, sagt er. Blicher will es langsam angehen lassen: „70 bis 80 Prozent des Leistungsvermögens auf den ersten drei Etappen“, kündigt er an. Zu den Favoriten gehöre er sicher nicht. Unter den Teilnehmern sind Sportler, die den Trans-Europa-Lauf absolviert haben, das sind rund 4.500 Kilometer von Dän-

mark nach Gibraltar. Zwei Monate laufen ohne Ruhetag. Unvorstellbar. Und unter den Startern des Baltic Run ist auch die 75-jährige Berlinerin Sigrid Eichner, die in ihrem Leben bereits mehr als 2.000 Marathon-Läufe absolviert hat.

Für Alexander Dautel fing alles ganz harmlos an. Seine Schwester wollte vor acht Jahren einen Marathon laufen und suchte nach einem Trainingspartner. Vorher sei er vielleicht ein, zwei Mal im Monat joggt, erinnert sich Dautel. Dann kaufte er sich ein Marathon-Trainingsbuch und begann, nach diesem Plan an fünf bis sechs Tagen in der Woche zu laufen. Selten gehe es dabei über mehr als 35 Kilometer am

Stück, versichert der Läufer, als wäre dies eine Distanz, die sich jedermann gut vorstellen könne. Dautels Ruhepuls liegt inzwischen bei 37 Schlägen pro Minute. Zum Vergleich: Bei Erwachsenen liegt er normalerweise zwischen 60 und 70 Schlägen.

Gesalzene Bananen

Auch Luber und Dautel haben sich vorgenommen, nicht zu schnell anzugehen. Sie wollen einen Rhythmus irgendwo bei 130 Pulschlägen finden. Um durchzukommen, ist das eine notwendige, aber noch lange keine hinreichende Voraussetzung. Auch auf die Schuhe kommt es natürlich an. Dautel verlässt sich auf zwei Jahre alte Treter, zur Sicherheit hat er jedoch noch ein zweites Paar dabei. Gekauft vor zwei Monaten. Was die Ernährung angeht, so scheinen die langen Läufe Dautels Geschmacksnerven doch erheblich durcheinander zu bringen. Auf der Strecke soll es für ihn eine seltsame Delikatesse geben: gesalzene Bananen. „Das schmeckt gut in der speziellen Situation“, behauptet er.

Seit zwei Jahren wird der Baltic Run übrigens auch in einer Non-Stop-Variante gelaufen. Die allerdings startet in Bernau und ist rund hundert Kilometer kürzer. Darüber aber mag Dautel nicht nachdenken. Vielleicht noch nicht.

START: Berlin

In fünf Etappen an die Ostsee: Am Tag müssen bis zu 70 Kilometer zurückgelegt werden.

82/304ANTQ; BALTIC-RUN.DE