

02.09.2001 (Bericht von Dirk Wackernagel)

1. Etappe: Berlin- Spandau (ICC- Int. Funkausstellung, Bln.- Charlottenburg) - Neu Zittau, 54,0 km, 28. 08. 2001

Am Vorabend des Starts zum 2. Intern. Spreelauf trafen sich die Cracks der deutschen Ultralangstreckenszene und Läufer aus Frankreich und Holland im Quartier zu Spandau, um ein in Deutschland seltenes Laufvergnügen anzugehen. Selten deshalb, weil es außer den von Ingo Schulze (53, Horb a.N.) organisierten Läufen (Spreelauf 2000, 2001 und Deutschlandlauf 1998) keine offiziellen Etappenläufe über solche Ultradistanzen in deutschen Landen gibt. Damit dürfte Ingo der einzige Veranstalter in Deutschland sein, der über solide Erfahrungen für derart knusprige Events verfügt. Ein Grund, mich in seine Meldeliste einzutragen. Nicht zuletzt spielte für mich auch eine Rolle, daß Läufer, wie die Transaustralia - erfahrenen Stefan Schlett und Helmut Schieke sowie Hubert Karl (Mitglied im Nationalteam der deutschen Ultraläufer) auf der Teilnehmerliste standen.

## Internationaler Spreelauf über 420,6 km vom 28.08. - 02.09.2001

1. Etappe: Berlin- Spandau (ICC- Int. Funkausstellung, Bln.- Charlottenburg) - Neu Zittau, 54,0 km, 28. August 2001

Am Vorabend des Starts zum 2. Intern. Spreelauf trafen sich die Cracks der deutschen Ultralangstreckenszene und Läufer aus Frankreich und Holland im Quartier zu Spandau, um ein in Deutschland seltenes Laufvergnügen anzugehen. Selten deshalb, weil es außer den von Ingo Schulze (53, Horb a.N.) organisierten Läufen (Spreelauf 2000, 2001 und Deutschlandlauf 1998) keine offiziellen Etappenläufe über solche Ultradistanzen in deutschen Landen gibt.

Damit dürfte Ingo der einzige Veranstalter in Deutschland sein, der über solide Erfahrungen für derart knusprige Events verfügt. Ein Grund, mich in seine Meldeliste einzutragen. Nicht zuletzt spielte für mich auch eine Rolle, daß Läufer, wie die Transaustralia - erfahrenen Stefan Schlett und Helmut Schieke sowie Hubert Karl (Mitglied im Nationalteam der deutschen Ultraläufer) auf der Teilnehmerliste standen.

Das schöne an solchen Läufen ist doch vor allem, daß man sich kennt! Sechs Tage zwischen Weckerklingeln und Hallenlichtausknipsen schaffen eine total andere Atmosphäre, als bei diesen Hin-und-Weg-Marathons. Die Anonymität bei diversen Massenaufläufen wie in Berlin, Hamburg oder Köln ist halt wenig prickelnd. Beim Ultra sieht man sich mehrmals im Jahr, man erzählt, berichtet, schwärmt, meckert, empfiehlt, fachsimpelt, berät, lauscht erfahreneren Läufern, staunt, bewundert und und und... Es macht einfach mehr Spaß!

Nachdem Ingo ganz geschickt und unauffällig den Livestart im ARD- Morgenmagazin mit Startschuß von Guido Horn auf der "Internationalen Funkausstellung" im ICC eingefädelt hatte, konnte nichts mehr schief gehen. Abgesehen von der Änderung, nicht von der Mündung aus zu starten, ging es nun wie geplant von Charlottenburg aus "stromaufwärts" Richtung Spreequelle.

48 Läufer, darunter drei Frauen (Ruth Jäger, 49, LG Rodgau), Sigrid Eichner (60, 100 Marathon Club "D") und Siglinde Smolinski (43, LG Frankfurt) hatten sich vorgenommen, die Strecke von 420,6 km in den sechs Abschnitten von 54,0/79,1/83,9/75,2/77,9 und 50,5 km ohne Ruhetag zu packen.

Jeder hatte wohl verschiedene Ziele und Erwartungen. Während Rainer Koch (20, LG Würzburg, deutscher Juniorenrekordhalter 24 Std.-Lauf), Henry Wehder (39, OSC Löbau), Ludger Garding (37, SUS Schalke 96) und Rene Strosny (27, Bautzener LV) vom Start weg ambitioniert zu werke gingen, hatten sich Läufer aus den

Altersklassen 45, 50 und 60 eine ruhigere Gangart verordnet, um das Klassenziel "Ankommen und Wohlfühlen" nicht zu gefährden. Ich für meinen Teil bin etwas zu verhalten angegangen. Die ersten zwei Stunden habe ich etwas verpläpbert, zudem kam hinzu, daß ich mich durch Unaufmerksamkeit bei km 45 verließ und dabei ca. 15 Minuten verschenkte. Aber was sind 15 Minuten auf zehn Marathons verteilt? Dies war die Gelegenheit, um meine Zeitgier auf "Null" zu stellen. Es wird in den nächsten fünf Tagen noch genügend Gelegenheit geben, mehr zu verlieren, wenn ich mich nicht auf meine Möglichkeiten konzentriere. Das Tempo anderer Läufer mitzugehen ist sehr verlockend, zudem man noch recht frisch ist, aber es kann zwei Tage später der sichere "knock out" sein.

Das Wetter hätte idealer nicht sein können. Im Protokoll stehen 15°C und Sonnenschein bei mäßigem Wind. Dieser sollte uns aber nicht weiter stören, da wir durch die schützenden Häuserschluchten von Charlottenburg, Mitte, Kreuzberg, Treptow und Köpenick stiefelten.

Mehr zu schaffen machte den vorausfahrenden Streckenmarkierern der rücksichtslose Straßenverkehr. Die drei Fahrradstürze sind, abgesehen von blutigen Schrammen an Ellbogen und Knien, zum Glück harmlos verlaufen. Die zahllosen Berliner Ampeln waren nicht nur zeitraubend, sondern sie störten permanent unseren Laufrhythmus. Die ersten Ampeln wurden respektvoll beachtet, mit zunehmender Gewandheit, nutzten wir kurzerhand die sich teilweise anbietenden Lücken im Straßenverkehr, um endlich diese Stadt verlassen zu können.

Alles in allem war die Stimmung unter den Aktiven sehr gut. Mit Helmut Schieke (61, S.C. Herford) unterhielt ich mich ein paar Kilometer über Australien, mit Lutz Jaekel (38, Grün-Weiß Pretzsch) wurden Erinnerungen an den Lauf zur Ostsee ausgetauscht und alle zehn Kilometer stärkte man sich für Großes an der Verpflegungstheke. Der Tag konnte recht entspannt angegangen werden, da nur 54 km auf der Liste standen. Die Härte erwarteten wir erst auf der Königsetappe am 3. Tag (83,9 km) und danach.

Ich konnte noch einen Erfolg für mich verbuchen: meine Frau Britta konnte in der Turnhalle zu Neu Zittau einen scheinbar ruhigen Schlafplatz in einer Ecke ergattern. Die Nacht war gerettet. Zum Dinner gab es .....Nudeln mit Gulasch! Im Ziel gab es einen ganz besonderen Tageslohn: Der Hauptsponsor des Unternehmens "Spreelauf", die Eibauer Brauerei, zapfte für jedem Finisher gepflegtes, kühles Schwarzbier aus dem Plastikbecher! Wonne pur!!!

Etappe (54,0 km)			Gesamtwertung (nach 1. Etappe)		
1	Rainer Koch (20, LG Würzburg)	3:48:54	1	Rainer Koch (20, LG Würzburg)	3:48:54
2	Henry Wehder (39, OSC Löbau)	3:49:17	2	Henry Wehder (39, OSC Löbau)	3:49:17
3	Ludger Garding (37, SUS Schalke 96)	3:57:35	3	Ludger Garding (37, SUS Schalke 96)	3:57:35

## 2. Etappe: Neu Zittau - Beeskow, 79,1 km, 29. August 2001

Der Eindruck soll nicht täuschen. Phasenweise hatten wir bedingt dadurch, daß die Wege nicht immer unmittelbar am Fluß entlang verliefen, kein Wasser zu sehen bekommen. Da ist es natürlich mehr als verständlich, wenn man solche Augenblicke genießt. Meine Frau ließ sich sogar hinreißen, diesen Augenblick in einem Aquarell festzuhalten. Der zweite Tag begann mit traumhaftem Laufwetter. Wohl alle in Berlin Gestarteten waren heute wieder dabei. Blessuren gab es nur bei einigen wenigen, die halt mit Blasen oder angeschlagenen Zähennägeln zu kämpfen hatten. Das ist aber bekanntlich bei Ultraläufern kein Grund und erst recht kein Hindernis. Die Anziehungskraft des Zieles ist da noch wesentlich stärker.

Der Start der zweiten Etappe in Neu Zittau fand in zwei Gruppen statt. Die ersten siebzehn Läufer des Vortages starteten heute eine Stunde später, um die Situation an den Verpflegungspunkten zu entspannen. Die schnellen Läufer der stärkeren Gruppe überholten schon nach knapp zwei Stunden die zuvor gestarteten. Wenn man bedenkt, daß bei neun Verpflegungsstationen und einer Laufzeit des letzten Finishers von teilweise zwölf und auf der längsten Etappe sogar von 15 Stunden benötigt wurden, dann kann man sich ausrechnen, wie vier Stationsteams zu rotieren hatten, um jedem einen Becher Wasser reichen zu können. Herzlichen Dank den Betreuern!

Wenn man mehr als nur eine läuferische Eintagsfliege plant, gehören natürlich auch mehrere Laufschuhe dazu. Dieses Quintett aus verschiedenen Schuhpaaren (Trial, Straße, stark profilierte und leichte Modelle) habe ich komplett dabei gehabt. Eventuelles Regenwetter und die verschiedenen Laufbeläge wie Asphalt und Wald(cross)wege sind Gründe dafür. Die Zwischensohle der Schuhe, die ja bekanntlich für die Dämpfung verantwortlich ist, braucht auch mal 'ne Pause. Nichts desto trotz liefen einige mit nur ein oder zwei Paaren bis zur Spreequelle. Die Beinarchitektur hat sich gefreut.

Heute sprangen drei Leute vom Ostdeutschen Rundfunk Brandenburg (ORB) zwischen uns herum und stellten unermüdlich Fragen und filmten spektakuläre Bilder, z.B. wie ich meine Füße gerade einpudere oder andere ihre Trinkflaschen am Gürtel befestigen, Blasen behandeln, die Streckenführung studieren, frühstücken, Schuhe zubinden, Startnummer befestigen, sich dehnen, 'nen Schluck aus der Wasserpulle nehmen und so weiter.

Auch der Bürgermeister gab sich die Ehre, uns auf die Strecke zu schicken. Er nahm sich schon am Vorabend die Zeit, mit uns zu speisen! Sogar in Fürstenwalde wurden wir vom Bürgermeister begrüßt.

Zuvor gab es aber eine handfeste Verwirrung. Die im Vorfeld so gründlich recherchierte, mit Radl abgefahrene Strecke (Ingo nahm sich dafür eine ganze Woche Zeit) hatte ein nasses Hindernis bekommen. Eine Spreebrücke ist vor Fürstenwalde abgerissen worden. Niemand hatte es für nötig befunden, unseren Ingo zu informieren! ;-( Als die vorauseilenden und mit Rennrädern bewaffneten Streckenmarkierer das merkten, war der erste Läufer schon so weit herangelaufen, daß eine mit heißer Nadel gestrickte Lösung her mußte.

Es wurde abgekürzt, nicht aber ohne vorher eine Kompensationsschleife mit Wendepunkt zu laufen. Acht Kilometer waren zu improvisieren. Ich, noch unwissend, staunte nicht schlecht, wie mir der an zweiter Position liegende Henry entgegenkam. Eines hatte die Situation aber für sich: Man sah endlich mal die Cracks und konnte den räumlich-zeitlichen Abstand erleben.

Heute wurde schon einigen Läuferinnen und Läufern mehr bewußt, daß es eine körperliche und mentale Herausforderung werden würde, 420,6 km zu bewältigen. Von den 48 gestarteten war der überwiegende Teil Erststarter beim Spreelauf. Manche hatten sogar noch nie an einem Etappenlauf dieser Dimension teilgenommen.

Unter den Kennern war dagegen die Erfahrung verankert, daß der dritte oder der vierte Tag die wahre Belastbarkeit des Körpers zeigen würde. Wer zu schnell angeht, erfährt es spätestens dann, wenn die Gebrechen sich einstellen. Kraftprobleme sind hier hingegen erfahrungsgemäß eher weniger zu erwarten. Gesund bleiben ist die große Devise. Die ersten Läufer sollten heute schon die Segel streichen.

Die Stimmung am Ende des Tages war gut. Es wurde zwar noch über die Wendeschleife diskutiert, aber ohne Emotionen. Diese waren ausschließlich auf der Strecke geblieben. Das schwarze Eibauer Bier, das Buffet, die Massagen, das verhältnismäßig lauwarmer Wasser (am Vortag war es eiskalt) und der schöne sonnige Abend ließen alle Seelen friedlich einschlafen. Ruhe war Triumph, denn am nächsten Tag stand die Königsetappe mit 83,9 km an.

2. Etappe (79,1 km)			Gesamtwertung (nach 2 Etappen und 133,1 km)		
1	3 Rainer Koch (20, LG Würzburg)	5:28:20	1	3 Rainer Koch (20, LG Würzburg)	9:17:14
2	9 Henry Wehder (39, OSC Löbau)	5:45:45	2	9 Henry Wehder (39, OSC Löbau)	9:35:02
3	11 Rene Strosny (28, Bautzener LV)	6:06:28	3	11 Rene Strosny (28, Bautzener LV)	10:05:34

### 3. Etappe: Beeskow - Lübbenau, 83,9 km, 30. August 2001

Die Königsetappe stand an. Wie am vorangegangenen Tag wurde wieder in zwei Gruppen gestartet, wobei der erste Pulk heute zahlenmäßig etwas größer war. Das Wetter spielte wieder gut mit, vielleicht etwas zu gut, denn am späten Vormittag wurde es ziemlich warm. Die zweite Hälfte des heutigen Abschnitts war fast ohne jeglichen Schatten zu bewältigen. Die ländliche Idylle dagegen war einfach zum Genießen. Blauer Himmel, weite Wiesen und einige schöne Seen des sich ankündigenden Unterspreewaldes waren gelungene Abwechslungen auf den 84 Kilometern zwischen Beeskow und Lübbenau.

Gestartet wurde vor der 1927 erbauten und scheinbar baufälligen Turnhalle bei 15°C und Sonnenschein. In der ersten Stunde unseres "Arbeitstages" durchliefen wir vom Morgentau gebadete Wälder und Wiesen. Für mich ist es immer wieder ein herrliches Gefühl, den sauberen Morgen mit einer Sauerstoffdusche zu beginnen. Meine vorbereitenden Trainings für die diesjährigen Läufe fanden fast alle im Morgengrauen am alten Ludwig-Donau-Kanal zwischen Wendelstein und dem Schwarzachtal statt. Anfangs, wegen der frühen Stunde (5:30 Uhr), war es noch sehr gewöhnungsbedürftig, aber dann mochte ich es nicht mehr missen! Keine Hitze, saubere Luft, himmlische Ruhe und vor allem der phantastische Sonnenaufgang waren der reinste Genuß.

Fast alle in Berlin gestarteten waren noch dabei, unter Ihnen alle drei Frauen, Ruth Jäger (49, LG Rodgau), Sigrid Eichner (61, 100 Marathon Club) und Sieglinde Smolinski (43, LG Frankfurt).

Die heutige Etappe würde zum ersten richtigen Scharfrichter auf dem Weg zur Quelle werden. Wider besseren Wissens ließ auch ich mich etwas vom Tempo anstecken, das heute Morgen angeschlagen wurde. Bei Halbzeit besann ich mich dann doch (mehr oder weniger gezwungenermaßen), um nicht in die klassische Ultrafalle zu tappen.

Das Rezept der Läufer hieß Rhythmus. Schon nach fünf Kilometern begann unsere Fünfergruppe zu zerfallen.

Ob Ludger Garding (37, SUS Schalke 96), Werner Selch (49, SV Amberg), Manfred Leismann (54, TV Witzhelden), Felix Kainz (41, Lok Potsdam) oder ich selbst, wir versuchten das eigene Tempo ohne fremde Beeinflussung zu finden. Es ist nicht einfach, sich auf den eigenen Schritt zu "konzentrieren", wenn einer mit höherer Schrittfrequenz oder aufwendigerem Stil nebenherläuft. Man wird gezogen oder geschoben.

An der Spitze tat sich heute mal ein anderes Bild auf. Henry Wehder (39, OSC Löbau) gelang es auf dem zweiten Streckenabschnitt, den in der Gesamtwertung bis dato führenden Rainer Koch hinter sich zu lassen. Fast neunzehn Minuten nahm er ihm ab und setzte sich damit nach 217 Kilometern mit 1 (!) Sekunde Vorsprung an die Spitze der Zwischenwertung. Rene Strosny, mit 28 Jahren auch noch kein gesetzter Herr auf der Ultrastrecke, läuft ein sehr konstantes Rennen mit Blick auf den dritten Platz in der Gesamtabrechnung.

Bei mir "hing" es zwischen den Kilometern 38 und 50. Vor allem bei Petkamsberg hatte ich zu tun, meinen inneren Schweinehund zu beherrschen. Nach einer kurzen kühlenden Massage lief es dann wieder besser. Am vorletzten Verpflegungspunkt in Lübben sammelten mich Jürgen Sinthofen und Hubert Karl auf, die den Tag wesentlich disziplinierter in Angriff genommen hatten. Motiviert und mit dem Rhythmus wo-man-mit-muß, liefen die letzten vierzehn Kilometer wieder richtig rund. Allerdings fürchtete ich dann doch, für meinen Geschmack wohl etwas zu schnell unterwegs gewesen zu sein. 7:54:17 Std. für 83,9 km ist mit 10,62 Kilometer pro Stunde einfach etwas zu deftig für meine Verhältnisse. Die Quittung dafür sollte ich dann am fünften Tag bekommen.

Am Ende des langen Tages gibt es im Ziel Spreewälder Gurken vom Feinsten. Ob Pfeffergurken oder Gewürzgurken, Hauptsache traditionell und typisch, noch dazu gereicht von einer echten Spreewälderin (leider ohne Tracht). Danke für den freundlichen Empfang in Lübbenau!

Allerding verträgt nicht jeder mit 84 km vorbelastete Läufermagen diese Säure so ohne weiteres. Aber kein Problem. SuperIngo hat eine 5-Sterne-Catering-Firma auftafeln lassen. Nach einer wirklich warmen Dusche und einem gepflegten Eibauer Schwarzbier gab es nun für jeden Ultrageschmack das richtige Mahl. Gelungenes Galadinner, Ingo! Danke!

Für jeden einzelnen beginnt nun schon wieder die Vorbereitung auf den nächsten Tag. Ich fette meine Füße, lasse mich von Daniela's goldenen Händen massieren, schicke noch einen kurzen SMS-Bericht an meine Kollegen in Nürnberg und versuche baldmöglichst Schäfchen zu zählen.

3. Etappe (83,9 km)			Gesamtwertung (nach 3 Etappen und 217,0 km)		
1	9 Henry Wehder (39, OSC Löbau)	6:33:21	1	9 Henry Wehder (39, OSC Löbau)	16:08:23
2	11 Rene Strosny (28, Bautzener LV)	6:47:48	2	3 Rainer Koch (20, LG Würzburg)	16:08:24
3	3 Rainer Koch (20, LG Würzburg)	6:51:10	3	11 Rene Strosny (28, Bautzener LV)	16:53:22

#### 4. Etappe: Lübbenau - Spremberg, 75,2 km, 31. August 2001

Auf dem Foto der Frühstarter war es noch zu sehen ... das schöne Wetter. Leider sollte es uns noch verlassen, bevor die zweite Hälfte aller Läufer in Spremberg eintreffen würde. Aber davon trennten uns noch 75 Kilometer quer durch den schönen Spreewald. Wir liefen anfangs über kleine Fließbrücken des Spree-Urwaldes hinweg, haben die volle Länge der Deichkronen vermessen, liefen vorbei am Stadion der Freundschaft (Energie Cottbus) und genossen den Luxus eines exklusiven Kuchenbuffets (Danke Ilse Straube!).

Nach einem ausgiebigen Frühstück starteten die noch 41 im Rennen verbliebenen Läuferinnen und Läufer wiederum in zwei Gruppen. Das Wetter war mit 15° C und aufgehender Sonne ideal zum Angehen des Projektes "4. Etappe". Ich selber hatte anfangs null Bock zum Laufen und hangelte mich nur mühsam in den erforderlichen Rhythmus hinein. Auch Felix Kainz, den ich nach ca. 20 km aus Versehen einholte, hatte so seine Schwierigkeiten, sich am Laufen zu ergötzen. Später lief es aber bei ihm wieder deutlich besser, als bei mir. Schon nach dreißig Kilometern fing ich mit meinen bei Langstreckenunternehmen üblichen Spielchen an: Schuhwechsel in drei Akten. Hubert Karl, den ich heute als Orientierungspunkt für mich in Sachen gleichmäßiges Laufen "mißbrauchen" wollte, war eine ganze Nummer zu groß für mich. Er lief mir unaufhaltsam davon.

Es hatte sich bis zu mir herumgesprochen, daß Ilse Straube in Cottbus (km 46,6) ein Kuchenbuffet für uns bereithalten würde. Na wenn das keine Motivation für mich war, die heutige Zweidrittelmarke anzusteuern? Ich hatte mich noch nie bei einem Ultra so auf eine schöne heiße Tasse Kaffee gefreut!

Stefan Schlett rief mir bei Kilometer 30 noch zu (er war eine Stunde vor mir gestartet), ich solle schöne Grüße bestellen und man möge für ihn noch etwas aufheben. Er käme später, aber er kommt. Dem Bedürftigen konnte geholfen werden.

Kurz nach der Kaffeeklatschrunde begegnet mir im Park ein Radfahrer mit dem Ausruf "Die Cottbusser Parkläufer grüßen die Spreeläufer!" War nett. Vielleicht nehmen ja nächstes Jahr ein paar Vertreter dieser Innung an der 3. Auflage teil?! Wäre doch ein Heimspiel für Euch Cottbusser, oder?

Heute saß mir auf den letzten Kilometern sogar noch eine Gruppe um Helmut Schieke im Nacken. Ich hatte die Haudegen irgendwann am späten Vormittag überholt (sie waren eine Stunde früher gestartet). Aber meine schwer in Mitleidenschaft gezogene "Tempohärte" mußte Federn lassen. Sechs Kilometer vor Spremberg, ich wollte gerade vom letzten V-Punkt wieder loslaufen, stürzten sie sich wollüstig auf die vom Kuchenbuffet übriggebliebenen Reste. Plötzlich waren da doch noch Reserven, die ich locker machen wollte. Ich rettete meinen Vorsprung ins Ziel.

Naß bin ich trotzdem geworden. Mit einer Etappenzeit von 8:12 Std. und einer Gesamtzwischenzeit von 27:55 Std. erreichte ich Spremberg.

Kurz vorm Ziel, so gegen 15 Uhr fing es an zu tröpfeln. Später wurde strömender Regen daraus, der uns auch am nächsten Tag die Läuferklamotten durchweichen sollte.

Der Zieleinlauf gestaltete sich für einige zur Stadtbesichtigung. Irgendwie hatten es auch die (Kreide)-Wegmarkierungen nicht geschafft, dem Regen zu trotzen. Ingo versuchte sich noch in der Schadensbegrenzung. Im ursprünglichen Plan stand ja auch Marktplatz Spremberg und nicht Schule sowieso, wie es relativ kurzfristig beschlossen wurde.

Gegen 18 Uhr erschallte der Ruf zum Abendessen. Alle Scheintoten, Schlaftrunkenen und Kriegsverletzten wurden auf Kommando mobil. Es gab endlich wieder mal Nudeln. Nur einen Haken hatte das Ganze: Es gab nur einen knapp kalkulierten Teller davon. Etwa 15 bis 20 Leidgeprüfte suchten umgehend den nächstgelegenen Pizzabäcker auf und sorgten so für ein totales Chaos in dessen Minipizzeria.

Es gab einen Menschen unter uns, dem war das mehr als außerordentlich peinlich: Ingo Schulze. Und das Schlimmste, er konnte es nicht mehr kicken. Er tat mir in dem Moment sogar richtig leid. Sein ganzes Bemühen für diesen Lauf, ein Jahr mordsintensive Vorbereitung und das Streben nach Perfektion waren für diesen Abend dahin.

Ingo, nimm es wie ein Mann. So etwas ist zwar ärgerlich, aber kein Trauerfall!

292,2 Kilometer waren geschafft, 36 Aktive waren noch in der Wertung, die Spreequelle war "nur noch" 128,4 Kilometer entfernt und die Stimmung war nach wie vor gut im gesamten Troß! Kein Wunder, es war Freitagabend und das Wochenende stand vor der Tür! ;-)

4. Etappe (75,2 km)			Gesamtwertung (nach 4 Etappen und 292,2 km)		
1	Rainer Koch (20, LG Würzburg)	6:13:38	1	Rainer Koch (20, LG Würzburg)	22:22:02
2	Henry Wehder (39, OSC Löbau)	6:19:04	2	Henry Wehder (39, OSC Löbau)	22:27:27
3	Ludger Garding (37, SUS Schalke 96)	6:31:52	3	Ludger Garding (37, SUS Schalke 96)	23:25:14

## 5. Etappe: Spremberg - Bautzen, 77,9 km, 01. September 2001

Die Läuferinnen und Läufer hatten da noch geringe Vorteile. Das Rezept hieß Bewegung. Der Wille mußte heute ganz besonders sorgsam auf Standhaftigkeit programmiert werden, denn es war keine Aussicht auf Besserung vorhergesagt worden.

Ich hatte mich für die Regenjacke und die Kappe als Dachrinne entschieden. Das Durchnässen konnte ich damit zwar nur kurz herauschieben, aber die Wärme blieb doch lange Zeit bei mir und der Blick blieb klar.

Mit Blitzlichtgewitter startete 6 Uhr wie gewohnt die erste und 7 Uhr die schnellere Gruppe Richtung Bautzen. Es war ein recht stupides Stück des Spreeverlaufes zu bewältigen. Tagebaue, Militärgelände und weite, teils hügelige Felder säumten die heutige Strecke. Es gab teilweise Abschnitte, die fünf, sechs Kilometer nur geradeaus verliefen.

In Neustadt rüstete sich die Freiwillige Feuerwehr zum 80. Geburtstag...bei strömendem Regen. Da ist mir ein Lauf im Regen aber lieber, als auf kalten Holzbänken in zugigen Festzelten zu frieren/ zu feiern. Naja, die Feuerwehrleute sahen das vielleicht wieder ganz anders.

Ludger hatte es heute auch nicht einfach. Das Tempo der ersten Tage forderte seinen Tribut. Eine Knochenhautentzündung war im Anmarsch.

Bei Tageshalbezeit mußte er zähneknirschend aufgeben und das auch noch an seinem Geburtstag. Es war mehr eine Vorsichtsmaßnahme, da er dieses Jahr noch ein paar Läufe bestreiten wollte. Seine Erfahrungen mit dieser Plage waren auch nicht gerade die besten gewesen.

Ich selbst war in dieser Hinsicht auch nicht verschont geblieben, aber es war noch im Rahmen des Erträglichen. Ich biß auf die Zähne, reduzierte mein Tempo, hielt an meinem Rhythmus fest und versuchte den Tag irgendwie rumzukriegen. Links im Bild (in Neustadt) sah ich noch besser aus, als es in Wirklichkeit war. Hätte bloß noch gefehlt, daß einer mir zuruft: "Dirk, da geht noch was, du siehst gut aus!".

Im Bushäuschen zu brunchen, war der himmel auf Erden. Allein die Gelegenheit, mal im Trockenen zu sein, war verdammt nah am Wellness. Den Betreuern war dies natürlich ebenso recht.

Als allerdings ein Autofahrer an einem unserer ersten Verfligungsstationen sich rein zu Entertainment-Zwecken zu uns gesellte und in der engen Wellblechhütte die Kippen auspackte, machten wir ihm "höflich aber bestimmt" klar, daß er dabei war, sein Wohlbefinden im Handumdrehen zu verschlechtern.

Ich nutzte diese Pausen, um meine Beine fitzuhalten und mich aufzuheitern.

Britta rieb mir die Beine mit einer "Wundersalbe" ein, während ich fürs leibliche Wohl meiner selbst sorgte. Ganz nebenbei fuhr ich wie ein Spieß (für die ungedienten dieser Republik: Spieß ist ein altmilitär. Begriff für Mutter der Kompanie) mit dem gestreckten Zeigefinger über die Innenversteifung des Bushäuschens und bließ mit den Worten, "Lange nicht Staub gewischt, was!" den Staub in den Regen hinaus. Daniela, "Chefin" dieses Verpflegungspostens, kündigte daraufhin "beleidigt" an, mir am Abend die Beine nicht mehr massieren zu wollen.

Das dicke Ende kam heute aber noch. Vor Bautzen fingen nach rund 350 km Flachstrecke die Berge an. Die ersten Finisher waren auch nicht sehr darüber erbaut, aber den nachfolgenden Kämpfern dieses Tages würde diese Bürde den Rest der guten Laune stehlen, wenn sie den Buttermarkt am Reichturm hinaufstiefeln müßten. Daß das Ziel nicht in der Nähe der Unterkunft und die langersehnte heiße Dusche dann auch noch in einer anderen Straße waren, daß war ein Härtetest für Hartgesottene.

Ich schleppte mich total erfroren in Begleitung meiner mich aufmunternden Frau die letzten Gipfel in Bautzens Innenstadt hinauf. Ich hatte echt die Nase voll vom windigen Regen. Der eklige und nasse Gegenwind war echt der absolute Tipp für Gourmets gewesen. Mein neuer Slogan der Woche: Quäl Dich, es gibt Menschen, denen geht es schlechter als dir! Das Flehen der Durchnäßten hatte dann aber ein Ohr bei Super-Ingo gefunden und so wurde wenigstens das Essen (Spirellis mit Tomatensoße) im viel zu engen Flur der Schule eingenommen. Das hatte was...

Ludgers bessere Hälfte, Simone, war eigens zu seinem Geburtstag aus Gelsenkirchen angereist und hatte leckeren Kuchen gebacken. Wir waren eingeladen. Es war der Höhepunkt des Tages. Selbst dafür hätte es sich gelohnt, nach Bautzen zu laufen.:-)

Ich nahm noch meinen täglichen Termin bei Daniela wahr und drollte mich dann in die warmen "Federn". Schlaf war das Einzige, was mich für die morgen anstehenden 50,5 km noch fitmachen konnte. Britta hatte mir so ziemlich alles abgenommen, was nach Arbeit roch. Wer stopft schon gerne Schuhe aus und hängt die nassen Klamotten auf die Leine...?

#### 5. Etappe (77,9 km)

#### Gesamtwertung (nach 5 Etappen und 370,1 km)

1	3 Rainer Koch (20, LG Würzburg)	6:34:55	1	3 Rainer Koch (20, LG Würzburg)	28:56:57
2	11 Rene Strosny (28, Bautzener LV)	6:42:10	2	9 Henry Wehder (39, OSC Löbau)	29:12:41
3	9 Henry Wehder (39, OSC Löbau)	6:45:14	3	11 Rene Strosny (28, Bautzener LV)	30:07:24

#### 6. Etappe: Bautzen - Spreequelle/ Kottmar, 50,5 km, 02. September 2001

Heute war der Tag, für den alle Aktiven, Organisatoren, Betreuer, Masseure und Helfer sechs Tage gekämpft haben. Nach 420,6 Kilometern erreichten 33 von den insgesamt 46 an den Start gegangenen Läuferinnen und Läufern das Ziel am anderen Ende der Spree.

Gestartet in Berlin-Charlottenburg auf der Internationalen Funkausstellung im Rahmen des ARD-Morgenmagazins, verlief dieser Ultraklassiker (mit dieser 2. erfolgreichen Auflage ist es zweifelsohne einer geworden - Glückwunsch Ingo!) durch Neu Zittau, Beeskow, Lübbenau, Cottbus, Spremberg, Bautzen zur Spreequelle bei Ebersbach in der Oberlausitz. Guildo Horn, wenn Du das hier lesen solltest, Deine Startschüsse haben funktioniert. Wir sind angekommen! Plane Deinen nächsten Auftritt bei uns in Berlin-Spandau am 13. August 2002 schon mal ein!

Für jeden einzelnen waren die letzten Tage trotz gemeinsamen Kampfes und gemeinsamer Unterbringung unterschiedlich verlaufen. Ob Genuß oder Kampf, es war so ziemlich alles dabei, was bei derartigen Läufen möglich ist. Nicht mal die "Sauwetter-Etappe" hat gefehlt.

Es war versöhnlicherweise nach der Regenetappe am Vortag ein sonniger, wenn auch frischer Sonntagmorgen. Heute etwas später, starteten die Läufer um 9 bzw. 10 Uhr vom Bautzener Buttermarkt in Richtung Gesamtziel. Der Grund: Ein rauschendes Spreequellfest sollte für den Empfang der Cracks am Kottmar sorgen. Ingo Schulze hatte in Zusammenarbeit mit den örtlichen Vereinen und der Freiwilligen Feuerwehr von Eibau-Waldorf alles Erdenkliche für einen tollen Tag organisiert.

Ich gesellte mich (angesichts meines Handikaps am rechten Bein war ich damit gut beraten) zur ersten Gruppe dazu, um am Ziel nicht gar so weit hinter der Spitze ins Ziel zu kommen. Das Fest und den "Einmarsch der Spreegladiatoren" wollte ich auf keinen Fall verpassen, die hübschen Chearleaders schon gar nicht.

Die heutige Etappe hatte deutlich mehr Profil, als die vorangegangenen flachen 370 Kilometer.

Seit Bautzen waren Steherqualitäten am Berg gefragt. Den Zieleilauf mußte man sich dann besonders hart erkämpfen. Ein etwa drei bis vier Kilometer relativ konstanter aber kräftiger Anstieg mußte bewältigt werden. Aber das konnte uns, die wir bisher alle Hürden genommen hatten, auch nicht mehr schocken. Der bevorstehende Triumph und auch schon der Duft der gegrillten Spezialitäten und das frisch gezapfte Eibauer Schwarzbier zogen uns magisch an. Der Adrenalinpiegel stieg mit jedem Höhenmeter. Als dann noch die Festmusik ins Ohr drang, waren alle Strapazen der letzten Tage wie weggeblasen. Hubert Karl ließ heute nichts anbrennen. Seine Spartathlon-Vorbereitung fand mit diesem Lauf einen hervorragenden Abschluß. Die Spitze anführend, ließ er sich den Tagessieg nicht nehmen.

In souveräner Manier legte er einen konstanten Lauf auf hohem Niveau aufs Parkett. Hier spürte man schon ganz deutlich, daß er kein heuriger Hase auf solchen Strecken sein konnte.

Die drei in der Gesamtwertung führenden Rainer Koch, Henry Wehder und Rene Strosny ließen es heute ruhiger angehen. Rene hatte ähnliche Probleme wie ich zu bewältigen (Knochenhautentzündung). Ihm ging es auch nur noch um das Ankommen, ohne die Bein- Probleme zu verstärken.

Das Spreequellfest war dann auch der geplante Höhepunkt eines grandiosen Laufes. (Die Stadt Berlin hatte sich im Vorjahr dagegen als Flop andersgleichen präsentiert) Die Stimmung war einfach perfekt. Der Höhepunkt war die Zellebrierung einer Siegerehrung, wie man sie sich nicht besser vorstellen kann. Jeder einzelne Läufer und die beiden Läuferinnen wurden gesondert gewürdigt. Der Beifall der Gäste war die wohlverdiente Genußdusche für alle Beteiligten.

Stellvertretend für alle Aktiven bleibt mir nur noch zu sagen: Danke Euch allen, die Ihr diesen Lauf so gelungen organisiert habt. Ingo, Du als Perfektionist wirst bestimmt sagen, Dies oder Jenes kann noch verbessert werden. Du hast recht. Den erfolgreichen Verlauf einer so gigantischen Veranstaltung wirst Du aber sicher auch genießen. Die Anerkennung der Läufergilde ist Dir sicher. Dein Name verbunden mit Deinem Organisationstalent ist inzwischen in Deutschland ein Markenzeichen geworden! Für die 3. Auflage von der Mündung zur Quelle drücken wir Dir heute schon die Daumen. Alles Gute dafür!

6. Etappe (50,5 km)

Gesamtwertung (nach 6 Etappen und 420,6km)

1	34 Hubert Karl (43, TV Zeil)	4:18:21
2	12 Guus Smit (36, Veteranen, Holland)	4:27:32
3	31 Franz Häusler (47, TV Pfullendorf), 38 Werner Selch (49, Skivereinigg. Amberg)	4:34:36

Männer (gesamt)

1	3 Rainer Koch (20, LG Würzburg)	33:39:44
2	9 Henry Wehder (39, OSC Löbau)	33:55:28
3	11 Rene Strosny (28, Bautzener LV)	34:50:11

Frauen (gesamt)

1	5 Ruth Jäger (49, LG Rodgau)	54:31:48
2	23 Sigrid Eichner (60, 100 Marathon Club D)	58:23:22