

Zu Fuß die Erde umrundet

Kienbaum. Sport, Bewegung, Laufen produzieren Lebensfreude, helfen, gesund zu bleiben. Mehr als 10 km am Stück, so empfehlen Ärzte, sollte ein Freizeitjogger sich bei moderatem Tempo aber nicht zumuten. Und auch nicht täglich. Denn das belastet Knie, Hüfte, Wirbelsäule, Fußgelenke. Marathon, 42 km oder gar mehr, davon raten zumeist Medizinmänner ab... Dass man jedoch durchaus auch 100 km an einem Tag und etwa 3500 bis 4000 km jährlich relativ unbeschadet überstehen kann, dafür ist Michael Hopp ein Beispiel.

51 ist der Finanz- und Steuerfachmann einer Berliner Wohnungsverwaltung, rank und schlank, voller Energie. Wie die letzten Jahre ist er am Samstag, 26. März, dabei, wenn sich die Ausdauerspezialisten beim 31.

Internationalen 100-km-Lauf von Grünheide/Kienbaum am Ostrand Berlins ein Stelldichein geben. Als Aktiver, Mitorganisator und Athletensprecher... Insgesamt wird es sein 21. 100-er sein. 145mal hat er sich seit 1995 auf eine Distanz länger als die klassischen 42,195 km (Marathon) gewagt. Und gehört damit zur Spezies der „Ultrarunner“, also derjenigen, für die der Spaß bzw. die Herausforderung erst jenseits des Marathons beginnt.

„Ich war bis Mitte 30 auf der Bahn zugange. Aber das wurde mir langweilig und zu monoton, die Zeiten wurden auch schlechter. So wechselte ich zu den boomenden Stadt-Marathons und entdeckte die Langstreckenrennen durch Natur und Landschaft.“ Weil er so im Jahr auf 3500 bis 4000 Laufkilometer

(Training und

Wettkampf) kommt, hat er schon mehr als eine Erdumrundung per pedes zurückgelegt. Um dem Traditionsrennen in Brandenburg eine Zeit um die neun Stunden anvisieren zu können, hat er seit Dezember wöchentlich 80 bis 100 km zurückgelegt. Einen Test-Marathon Anfang März in Marienwerder bei Bernau absolvierte er in 3:31 Stunden: „Das war okay. Ich war Dritter in der Altersklasse 50 bis 59.“ Warum Laufen, warum Ultradistanzen? „Laufen gibt mir viel Kraft im Leben, besonders auch im Beruf. Ich arbeite im Rechnungswesen, beschäftige mich mit Steuern, Bilanzen, Buchhaltung. So ist Laufen für mich ein wichtiger körperlicher und geistiger Ausgleich. Die Ultrastrecken sind eine besondere Herausforderung, auch, weil ich mich gern in der Natur bewege.“ Mit dem Erreichen des Ziels („egal, in welcher Zeit“), stelle sich ein gewisses Glücksgefühl (Endorphinausschüttung) ein. Wonach man schon fast „süchtig“ werde. „Meine Familie akzeptiert diese Hobby und unterstützt mich. Oftmals ist meine Frau am Rande dabei.“ Auch wenn es mal in die Schweiz (100-km-Klassiker Biel/dort sein erster 100-er) oder Österreich geht.

Etwa 12mal im Jahr wagt er einen Ultrawettbewerb. Was einen „durchorganisierten Alltags- und Vorbereitungsrythmus“ erfordere. Dass dies jedes Mal eine Extrembelastung darstellt, zeigt sich an Trink- und Essgewohnheiten während des Rennens. Im Schnitt sechs Liter („Tee mit Traubenzucker, Wasser, ab 70 km isotonische Getränke und Cola“) nimmt er zu sich: „Einmal waren es sogar deutlich mehr als 10 Liter...da habe ich nach dem Lauf auch ein Kilo mehr gewogen, als bei Start.“ Favoriten beim Essen sind Kohlehydrate: Nudeln, Kartoffeln, Bananen.

Mit 51 macht er sich keine Zielvorgaben mehr: „Ich lauf mehr nach Befinden, freue mich, wenn ich gesund ankomme und bin nicht beleidigt, wenn ich frühere Bestzeiten nicht mehr erreiche.“ Ernst Podeswa 31. Tour der Leiden über 100 km

Kienbaum (epo.). Natürlich gibt es am Vorabend wieder die übliche Pasta (Nudel-)Party. Um die Kalorienspeicher für den nächsten Tag aufzufüllen. Denn da geht es richtig zur Sache - beim 31. Internationalen 100-km-Lauf von Grünheide/Kienbaum, am Märkischen Ostrand der Hauptstadt. 40 km vom Berliner Alexanderplatz.

Termin ist wie gewohnt der letzte Samstag im März, also diesmal der 26. des Monats, und wie immer ist der erste Start morgens in der Früh um 6.30 Uhr. Weil wie stets ein Limit für die Zielankunft vorgesehen ist.

Wer nach 12 Stunden nicht angekommen ist, kann die selbstgewählte Tortur über die Ultramarathondistanz - so der Fachbegriff für alle Laufwettbewerbe länger als der Marathonklassiker 42,195 km - auch selbst beenden. Denn die Leute an der Zeitmessung schließen dann den Schalter.

Die Besten werden nach sieben bis acht Stunden die "Tour der Leiden" beendet haben.

Die bei Ausdauerspezialisten populäre Veranstaltung, nach dem Mauerfall aus Grünheide in die perfekte Infrastruktur des Bundesleistungs-Stützpunkts Kienbaum umgesiedelt, bietet auf einer flachen 5-km-Runde Rahmenwettbewerbe über 50 km, einen 100-km-Mannschaftslauf (minimal zwei Läufer/ maximal fünf) und den 10-km-Lauf des Brandenburg Cups. Aus bautechnischen Gründen ist Start/Ziel diesmal nicht am Stützpunkt-Ende Kienbaum II, sondern in Eingangsnähe am Speisetrakt.

"Da müssen wir natürlich einiges ändern, aber ich denke, das dürften wir auch dank unserer fleißigen Helfer vom KSC Strausberg hinbekommen", meinte Gesamtleiter Gert Schlarbaum vom Ausrichter ESV Lok Seddin. Etwa insgesamt 200 Aktive werden erwartet. Wobei selbstredend die 100-km-Akteure, wahrlich Männer und Frauen mit eisernem Willen und Widerstandskraft, besonders gewürdigt werden. Nebst Urkunde, T-Shirt und einem Zieleinlauf-Foto erhalten die Sieger einen antiken Siegerkranz.

Wer sich das Spektakel anschauen möchte - die B1 von Berlin in östlicher Richtung hinter Lichtenow nach rechts verlassen.

Siehe auch: [www.harri-schlegel.ag.vu](http://www.harri-schlegel.ag.vu) bzw. [www.kienbaum-sport.de](http://www.kienbaum-sport.de)