

Fünf Seen Lauf in Schwerin am 01. Juli 2017

Der erfahrene Fußspürleser kennt meine Vorliebe für etwas krumme Strecken und so ist es nicht verwunderlich, dass ich mich nun dieses Jahr zum Fünf-Seen-Lauf in Schwerin begab, um dort die 30 km (in „Echt“ sind es 29,6 km) unter die Füße zu nehmen. Für meinen Bericht wähle ich diesmal die „Count-Down-Form“.

T – 21 Tage	Drei Wochen vor dem Start nehme ich mir eine „Simulation“ vor: Zur Mittagszeit laufe ich von Marienfelde zur Kleinmachnower Schleuse und über Stichkanal zurück. Mist...zu wenig zu trinken dabei und nach 2:12 h und 27 km bin ich froh, wieder zu Hause zu sein.
T – 20 Tage	Zum „Auslaufen“ nehme ich an der Lichtenrader Meile teil. Es ist schon witzig, sein Trainingsgelände mit Startnummer vor dem Bauch abzulaufen. Mit 31:11 min bin ich für einen Wettkampf zu langsam unterwegs. Es reicht aber für den 1. Platz in der M45.
T – 17 Tage	5.000 m beim Läuferabend der LG-Süd. Bei 2.000 m und 7:32 min merke ich, dass nichts mehr gehen wird. Ich segele in 19:32 min ein und ver helfe als Tempomacher einer jungen Dame zur persönlichen Bestzeit.
T – 15 Tage	Zusammen mit Hartmut als Gastläufer trage ich das Trikot der Bundesdruckerei bei der 5 x 5 km durch den Tiergarten. Was ist das voll geworden und kein Vergleich mehr zu der ersten 5 x 5 km Staffel im Jahre 2000.
T – 13 Tage	Wieder Kleinmachnow, aber mit Hartmut und am frühen Morgen. Diesmal habe ich mehr zu trinken mit und es geht deutlich besser: 29 km in 2:17 h.
T – 6 Tage	Diesen Sonntag reichen 16,5 km mit Markus (einen Mitläufer der Sonntagslaufgruppe) und Hartmut, damit man erholt an den Start gehen kann.
T – 4 Tage	Ich bin in London auf Dienstreise und bin mit meinem Chef über St. James Park am Themse-Ufer unterwegs. Mir fällt auf, dass hier viele Läufer mit Rucksack unterwegs sind. Scheint der bessere Weg ins Büro zu sein.
T – 3 Tage	Der zweite Lauf in London geht über Buckingham Palast, Green- und Hyde-Park.
T – 15 h	Freitagabend ist die komplette Familie Muth in Schwerin. Ich hole die Startnummer ab und wir tanken im <i>Kartoffelhaus Nr. 1</i> letzte Kohlehydrate. Viola hatte die Idee, mich mal wieder auf einem Wettkampf zu begleiten und eine Ferienwohnung im Weinbergweg, 1000m vom Schloss und vom Start entfernt, organisiert.
T – 20 min	Es nieselt, es regnet, es ist nur kurz trocken....wie war das noch mit der „Simulation von Hitzeläufen?“ Ich stehe unter einem Baum und freue mich, dass es bald losgeht.
T – 2 min	Was ist das? Vor lauter Quasseln schaut der Sprecher nicht so richtig auf die Uhr und schickt uns zwei Minuten zu früh auf die Piste.
0:04:30 h	Nach einem knappen Kilometer sehe ich Peter-René an der Strecke... „Ich hab’s mit dem Knie“...Alles klar, deswegen habe ich ihn nicht im Startblock gesehen. Silke ist seit knapp 10 min auf der 15 km Runde unterwegs.
0:04:50 h	Etwas weiter sehe ich meine drei Damen stehen und ich bin motiviert.
0:11:36 h	„To Pee or not to Pee“...keine Frage, ich halt es nicht raus und lege für ca. 50 s einen sanitären Stopp ein.
0:20:51 h	Kurz vor Zippendorf der erste Hinweis „Nur noch 25 km“. Trotz P-Pause bin ich voll im Zeitkorridor und guter Dinge.
0:50:42 h	Das erste Gel...den Schweriner See haben wir bereits hinter uns gelassen und bewegen uns auf ein Waldstück zu.
1:22:34 h	Das zweite Gel...ein Feuerwehrmann macht mich mit dem Megafon darauf aufmerksam, dass es links ab geht, dass es etwas uneben wird und dass vor mir eine fahrradfahrende Familie mit Kleinkindern eingebogen ist. Sehe ich schon so platt aus, dass man sich fürchten muss?

1:34:10 h	In Osdorf bei Kilometer 21,5 an der Tankstelle empfangen mich meine drei Damen mit großem Hallo und einen selbstgemalten Transparent. ...Deswegen die Stöcke zum Trocknen im Heizungskeller. Ich bin gerührt und gehe die letzten 8 km mit einem Lächeln auf die Straße.
1:58:45 h	Nur noch zwei Kilometer. Jetzt sollen die gefürchteten Lankower Berge kommen...Peter-René hat nicht zu viel versprochen: Steile Endmoränen-Rampen neben Schafherden lassen auch meine Schritte schrumpfen.
2:03:56 h	Der letzte Kilometer hat es in sich: ca. 1500 Läufer vor mir und der Regen haben eine Art Matschröhre hinterlassen. Fast packt es mich hin und laut fluchend renne ich die letzten Meter. 400 m vor dem Ziel stehen doch tatsächlich Feuerwehrleute und reichen Wasser bei mittlerweile stärkerem Regen. „Hey Jungs, ich brauche kein Wasser, sondern Sägemehl auf der Strecke“... „Machen wir beim nächsten Mal“.
2:09:26 h	Geschafft, ich bin als 22. von 388 Finishern im Ziel. Von den 468 Gemeldeten haben es dann doch recht viel nicht geschafft oder sind gar nicht erst angetreten. Ich sehe Peter-René und Silke, die nach 1:27:58 h im Ziel war und recht zufrieden mit sich scheint. Das kann sie auch mit Platz 24 in der Altersklasse. Dazu muss man wissen, dass die Schweriner die Altersklassen 40-45-50 in einer Altersklasse gewertet werden. Bei mir war es 5. Platz in der AK „3m“ und 2. in der M45. Außerplanmäßig sind meine drei Damen zum Ziel gekommen, was mich die Strapazen vergessen lässt. Der Lauf ist echt Cool, aber anstrengend. Also ich brauche keinen Marathon, um kaputt zu sein.
Epilog	Abends besuchten wir das Musical <i>West-Side-Story</i> im Rahmen der Open-Air Schlossfestspiele. Es war trocken und gegen Ende des zweiten Aktes habe ich Peter-René und Silke noch gegenüber sitzen sehen. Getroffen haben wir uns nicht mehr...vielleicht beim nächsten Fünf-Seen-Lauf.

Oliver

