

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 bzw. www.kienbaum-sport.de