

## MÜRITZ - LAUF

76.7 km rund um den größten Binnen-See Deutschlands.

Am Freitagmittag ging es nach Waren.

Um 18 Uhr im Hotel am Bahnhof angekommen, konnte ich die Startunterlagen in Empfang nehmen. Praktisch, im Hotel zu übernachten, wo es die Startunterlagen gibt.

Einschecken und ab in die Stadt um die Kohlenhydratspeicher für den Lauf aufzufüllen.

Waren mit einer wunderschönen Altstadt und Hafen. Man hat die Qual der Wahl, super Gastronomie, bei schönen Wetter und der Abendstimmung waren die Terrassen voller Touristen, Urlaubsstimmung. Wo soll man essen? Chinesen mit Büfett suchte ich mir aus, das war wohl der erste Fehler am Wochenende (dazu später).

Samstagmorgen vor dem Start am Stadthafen suchte ich Mirko Leffler, mit dem ich zwei 24 Stundenläufe bestritt, um mit ihm die Müritz zu umrunden. Als wir uns fanden war die Freude groß.

Mirkos Frau Marianne und meine Regina waren unsere Fahrradbegleitung.

Laut Wetter.com sollte es bewölkt und 25°C warm werden, nur die Wolken hatten sich nicht sehen lassen und es wurden über 28°C.

Um 8 Uhr startete der Lauf, die ersten 22km führten durch den „Müritz- Nationalpark“ unberührte Natur und Schatten. Bis km 40 war alles im grünen Bereich(4:50 Std.)lief nach Plan. Unser Ziel unter 9 Stunden laufen.

Danach fingen die Qualen an, Magenkrämpfe, Übelkeit. Das China Büfett (gebackene Ente, Pilze, Schweinefleisch....) war wohl doch nicht so eine gute Idee, hätte doch lieber Nudeln und Salzhering essen sollen. Ich wollte aussteigen. Mirko lies das nicht zu und überredete mich weiter zu laufen.

Beim Ultralauf kommen, Höhen und Tiefen, nicht aufgeben... wir kommen ins Ziel und Regina erinnerte mich an mein Vorhaben den See zu umrunden, auch wenn wir die letzten sind(wie recht sie doch hatte)Die nächsten 36km suchte ich die Höhen... nur kurze Momente... kaum Schatten, die einzige Abkühlung war etwas Wind und nasse Schwämme an den Verpflegungsstellen. Tropfen für den Magen, die ich von Marianne bei km 50 bekam, halfen mir 5km ohne Beschwerden zu Laufen. Es ist nur noch ein Halbmarathon, muntert mich Mirko auf. Die Zeit lief uns weg, nur nicht nach Zielschluss ankommen.

Bei km 68 entleerte sich mein Magen, danach waren wieder einige km Ruhe. Jedes Trinken und Essen war eine Qual. Nach den Verpflegungsstellen erst mal gehen, sonst begannen die Magenkrämpfe wieder. Wie bei einem 24 Stundenlauf, laufen, gehen, laufen.... Es wurde immer Später, 18:43 Uhr liefen wir durch das Ziel, 17 Minuten vor Zielschluss.

Der Zieleinlauf war super, der Hafen, die vielen Urlauber und Läufer, mit Applaus wurden wir auch noch gefeiert. Nach der Medallien - Übergabe hielten uns die Veranstalter zurück....,bleibt noch mal stehen, wir wollen von den letzten Finishern Fotos machen“

Bei einem Lauf letzter zu werden war immer mein Alptraum, aber heute hatte ich Glücksgefühle, die 76,7 km geschafft zu haben und nicht ausgestiegen zu sein.

Übrigens nach Zielschluss sind noch drei Läufer ins Ziel gelaufen, mit Zeit und Medallie.

Vielen Dank an die Fahrrad - Begleitungen Marianne und Regina für die Unterstützung. Über 10 Stunden auf dem Fahrrad, eine tolle Leistung.

Danken möchte ich Mirko dessen Ziel, unter 9 Stunden zu laufen, von mir versaut worden war, ohne ihn wäre ich ausgestiegen.

Für die Probleme war nicht nur der Chinese verantwortlich. Ich habe vor und während des Laufes zu wenig getrunken, ich war dehydriert!! Bei so einem Wetter soll man pro Stunde ca. 800ml trinken, ich habe nur ca. 400ml getrunken. Nach dem Lauf wog ich über 2,8kg weniger(Flüssigkeitsverlust?)

Die Veranstaltung ist sehr gut organisiert, also zu empfehlen. Wer keine 76km laufen möchte, es gibt auch ein Lauf über 28km und einen Staffellauf um die Müritz.

**Irgendwann noch mal aber dann in einer besseren Zeit...Norbert**