



Auf Knipsvisite in Berlin

25 km von Berlin am 06. Mai 2007

1. Allgemeines vorneweg
2. Die Anfahrt
3. Am Start
4. Acht Km schnurgeradeaus
5. Ab durch die Mitte
6. Einmal Kudamm und zurück
7. Die grüne Großstadt
8. Gänsehaut garantiert
9. Alles Sieger

Hinweis 1:

Rückmeldungen auf diesen Artikel sind erwünscht!

[e-m@il: lehmann-fam@versanet.de](mailto:e-m@il.lehmann-fam@versanet.de)

Hinweis 2:

Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt.

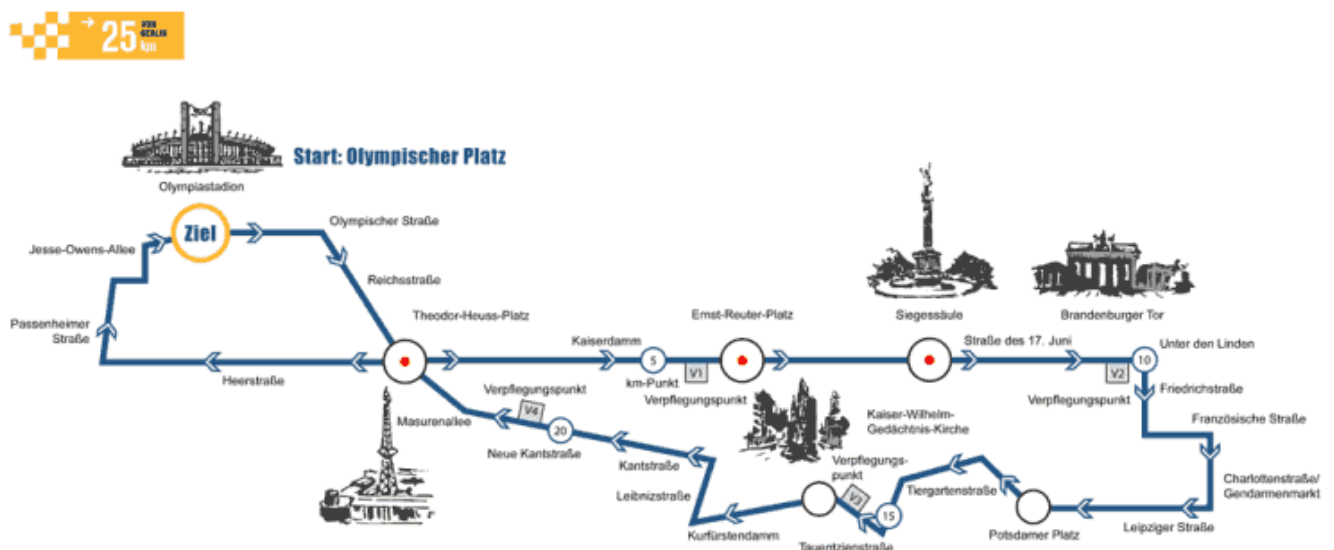
Anderweitige Veröffentlichung bitte nur nach vorheriger Kontaktaufnahme.

Hinweis 3:

Verwendung von Logo und Streckenkarte des "Run Berlin" auf diesen Seiten wurde durch den Berliner Leichtathletikverband erlaubt. Danke dafür.

© beim Autor: Hendrik Lehmann

(Änderungen vorbehalten)



Auf Knipsvisite in Berlin

25 km von Berlin am 06. Mai 2007

1. Allgemeines vorneweg

Also, eigentlich bin ich ja ein alter Berliner.

Um es ganz genau zu sagen: ich habe von 1979 bis 1990 in Berlin gewohnt und gearbeitet.

Damals lag es mir aber noch fern, mich ausdauersportlich zu betätigen.

Das kam erst lange nach unserem Umzug Richtung Schleswig-Holstein, ich laufe jetzt seit 1997.

Als Läufer und ehemaliger Berliner fühlt man sich denn aber doch geradezu verpflichtet, auch irgendwann am Berlin-Marathon teilzunehmen. 1999 war meine Premiere auf dieser Strecke, 2000, 2003 und 2004 habe ich es wiederholt, zuletzt mit persönlicher Bestzeit auf der Marathon-Distanz (3:15:55).

Das war es dann aber vorerst: Bei rund 35 000 Mitläufern wurde es mir bei meinen letzten zwei Teilnahmen einfach zu voll - zu groß, zu unüberschaubar, zu viel Gedränge, zu lange Wartezeiten.

Zum Glück bietet Berlin auch eine Alternative mit dem schon seit 1981 organisierten und zur damaligen Zeit ersten großen Straßenlauf, der mitten durch eine deutsche Großstadt geführt wurde:

25 km von Berlin (damals nach der veranstaltenden französischen Besatzungsmacht: 25 km de Berlin).

Der große Bruder, der Marathon, kam erst ein halbes Jahr später aus dem Grunewald heraus auf die Stadtstraßen Berlins, und auch der erste große City-Marathon Deutschlands in Frankfurt/Main war ein paar Tage später.

Die 25 km von Berlin haben ein paar entscheidende Vorteile: die Streckenlänge läßt sich wesentlich besser bewältigen als ein Marathon, das Training muss nicht ganz so aufwändig gestaltet werden, das Teilnehmerfeld von knapp 5000 Aktiven ist wesentlich überschaubarer und bietet von Beginn an mehr Platz als der Berlin-Marathon, und last but not least liegen fast alle sehenswerten Objekte auch im Bereich der 25 km-Streckenführung. Grund genug für mich, seit 2004 diesen Lauf regelmäßig in meinen Kalender aufzunehmen.



Nach meinen letztjährigen Starts und Zeiten zwischen 1:49 und 1:56 gab es 2007 eine folgenschwere Veränderung: mit drei grippalen Infekten binnen 4 Monaten hatte ich, der ich drei Jahre lang gar nicht krank war, offensichtlich ein Seuchenjahr erwischt: exakt sieben Tage vor Berlin wurde ich zum letzten Mal vom Virus heimgesucht.

Unter diesen Umständen war es undenkbar, intensiv auf Zeit zu laufen. Ich konnte froh sein, sollte ich überhaupt einigermaßen fit an der Startlinie stehen können. Die Ziele wurden jetzt anders gesteckt: Aus alten Beständen suchte ich eine passende Fototasche samt Gürtel für meine kurz zuvor erworbene Digitalkamera heraus und bereitete mich auf eine ausführliche Fotoreportage vor - in gemütlichem Tempo und mit einem offenen Auge für die interessanten Eindrücke am Wegesrand, die beim Lauf auf Bestzeit oft genug übersehen werden.

Aber ich will nicht vorgreifen: man schnippst schließlich nicht mit den Fingern und steht plötzlich im Laufdress mit Tausenden Gleichgesinnter im hellen Sonnenlicht vor dem Olympiastadion. Erst gibt es ein paar Wege zu erledigen ...

2. Die Anfahrt

380 km von Nortorf bis Berlin - die Strecke ist zwar lang, aber an einem halben Tag zu schaffen.

Es ist Sonnabendnachmittag, und die erste Station der Tour ist beim Olympiastadion gleich um die Ecke:

In der Rudolf-Harbig-Halle sollen die Startunterlagen abgeholt werden.

Also fahren wir von Westen über Spandau in die Hauptstadt, vom Berliner Ring, aus Richtung Hamburg kommend, auf die B5. Das Schild vor der Autobahnausfahrt gibt uns die Richtung vor. Berlin ist groß, die Wege sind weit und die Hauptstraßen ebenso lang wie gerade - z.B. diese hier, die Heerstraße, führt uns über sieben km ohne die



kleinste Biegung an Spandau vorbei bis fast ans Ziel. Nur noch einmal links ab, einen km leicht berghoch, und wir sehen schon das Olympiastadion mitsamt Glockenturm, der sich zwecks besserer Aussicht auch besteigen läßt.

Dort wollen wir aber heute noch gar nicht hin, sondern kurz davor links in das gelbe Gebäude - eine große Leichtathletikhalle mit Kunststoffbahn und allem Drumherum, die nach dem besten deutschen Mittelstreckler der Kriegsjahre benannt wurde: Rudolf Harbig lief 1939 noch schnell zwei Weltrekorde über 400 m und 800 m in 46,0 und 1:46,6 - dann wurde er 1944 an

der Ostfront im Alter von 31 Jahren durch nationalen Größenwahn wie so viele andere junge, hoffnungsvolle Talente rücksichtslos als Kanonenfutter verheizt.

Nun also die Startunterlagen abholen: Den richtigen Stand suchen, der für meine Startnummer zuständig ist, Unterlagen auf Vollständigkeit kontrollieren, eintüten, kurz über die gleichzeitig stattfindende Sportmesse schlendern und dann noch ein kleiner Snack in Gestalt eines Schälchens Nudeln mit etwas Soße, untermalt von ebenso lauter wie uninteressanter Musik aus Disco-Boxen - das, was gemeinhin eben so als "Pasta-Party" angepriesen wird. Aber ich will nicht klagen, es hat geschmeckt, hält bis zum baldigen Abendessen vor, und es geht weiter ins rechtzeitig gebuchte Apartment am Prenzlauer Berg - dem (Ost)berliner Bezirk, der sich seit der Grenzöffnung zum lebendigsten und aufregendsten Teil der wiedervereinigten Hauptstadt entwickelt hat: Kunst, Kultur und Kneipen allenthalben, ein abendlicher Bummel durch den Kiez gehört da zum Pflichtprogramm und lohnt gewiss.

Bärnin, da sind wa wieda!



der wiedervereinigten Hauptstadt entwickelt hat: Kunst, Kultur und Kneipen allenthalben, ein abendlicher Bummel durch den Kiez gehört da zum Pflichtprogramm und lohnt gewiss.

3. Am Start



Arm. Tätowierung? Beim näheren Hinsehen erweist diese sich als eine detaillierte Marschtabelle für den kommenden Lauf. Letztes Jahr war Läufer's Premiere, 2:04 und etwas, keine schlechte Zeit für den ersten 25 km-Lauf. Diesmal sind die Ansprüche höher, wenigstens unter zwei Stunden möchte er bleiben, Details stehen auf dem Arm.

Olympiastadion, die Bahn hält, wir strömen dem Ziel - nein, erst mal dem Start - entgegen. Noch schnell aufs Klo, dann bleibt auch nicht mehr viel Zeit bis zur Abfahrt der Inliner. Die Reihenfolge ist genau vorgegeben: Erst dürfen die schnelleren

Die Startzeit für die Läufer wurde auf 10.00 Uhr festgesetzt. Eine langschläferfreundliche Maßnahme angesichts der Tatsache, dass der überwiegende Teil der sommerlichen Marathonläufe schon um 09.00 Uhr gestartet wird. Mit dem Weckerklingeln um 07.00 Uhr beginnt dann der übliche Vor-Lauf-Ablauf: Schlafzimmer - Bad - Küche - Schlafzimmer - Bad - Küche - Bad - Schlafzimmer - Küche - Flur - reisebereit! Auf zur U-Bahn, Fahrtrichtung checken, Ruhleben, Ruhleben ... das ist die Endstation der U2, eine nach dem Olympiastadion, also rein in den nächsten Waggon und eine runde Dreiviertelstunde vom einen Ende der Stadt zum anderen - von Ost nach West.

In der U-Bahn uns gegenüber sitzt ein anderer Läufer mit einer seltsamen Tätowierung auf dem



nutzen möchte, reihe ich mich weiter hinten Mitte der um mich herum versammelten Mitläufer läßt mich dann doch an meiner eingenommenen Startposition zweifeln, und ich schlendere noch ein paar Reihen weiter nach vorne, bis ich irgendwann von einer schier undurchdringlichen Mauer von Leibern gestoppt werde. Angenehm entspannt im Hier und Jetzt (sonst stehe ich vor einem solchen Lauf erheblich unter Strom) erwarte ich das Startsignal. Naja, zu hören ist hier hinten nix, es kommt aber bald Bewegung in die Massen, und irgendwann passiere ich unter dem gleichen Zwitschern die ausgelegten Startmatten, wie die übrigen chipbestückten Läuferfüße.

Frauen, dann die wilden Kerle, dann kommt das große Feld der "Hobbyroller" mit nicht ganz so großen Ambitionen. Dazwischen immer wieder ein paar Minuten Wartezeit, Gelegenheit zum Sammeln der nächsten Starter.

Jetzt bin ich auch bald dran! Die Läufer gruppieren sich schon hinter der Startlinie, schön nach bisherigen Bestzeiten gestaffelt. Ich dürfte ja eigentlich in den zweiten Block, da ich heute aber nur Trainingstempo anvisiert habe (ich habe sogar auf die leichten Wettkampfschuhe verzichtet und den Champion-Chip stattdessen an den stabileren Trainingsschuhen befestigt) und zudem die mitgeführte Kamera gehörig des dritten Blocks ein. Eine ausgiebige Begutachtung



4. Acht km schnurgeradeaus



Wir verlassen das Startgelände auf dem Olympischen Platz, laufen die Olympische Straße hinunter und erreichen die Reichsstraße, die uns zum Theodor-Heuss-Platz führt.

Auffälligstes Gebäude dort ist das große Funkhaus des rbb (Rundfunk Berlin-Brandenburg) an der Masurenallee. Früher hing noch das Kürzel "SFB" des alten "Sender Freies Berlin" an der Fassade, der 1954 nach dem Volksaufstand der DDR (1953) als weitere "freie Stimme" der Stadt gegründet wurde. Bereits acht Jahre zuvor gab es mit dem RIAS (Rundfunk im amerikanischen Sektor) den ersten Berliner Hörfunksender, der damals auf Initiative der amerikanischen Besatzungsmacht ins Leben gerufen worden ist, so ganz nebenbei von 1979 bis 1990 auch mein Arbeitgeber.

Nach der deutschen Wiedervereinigung wurde der RIAS mit dem Kölner "Deutschlandfunk" zum "Deutschlandradio" zusammengelegt, der SFB fusionierte 2003 mit dem ORB (Ostdeutscher Rundfunk Brandenburg) zur länderübergreifenden heutigen Anstalt.

Nach diesem kleinen Ausflug in die Berliner Rundfunkgeschichte biegen wir auf den Kaiserdamm ein und blicken auch sogleich von einer weit gespannten Brücke hinunter auf Stadtautobahn und ein Bündel von Bahngeleisen. Eine S-Bahn rattert unter uns hindurch und entfernt sich schnell in südlicher Richtung.



Berlin ist, nur wenige wissen das, nach Hamburg die deutsche Stadt mit den meisten Brücken. Doppelt so viele wie Venedig, 916 an der Zahl, über Spree, Havel, Panke und diverse Kanäle, das umfangreiche Schienennetz nicht zu vergessen, das hier und da auch überbrückt oder überbrückt sein will.

Nun geht es unendlich lange immer geradeaus. Der Kaiserdamm ist Teil der großen Ost-West-Achse, von den Nazis einstmals konzipiert als schnurgerade Prachtstraße mit Überbreite, die das Stadtgebiet auf 50 km Länge in zwei Hälften teilen sollte. Geblieben sind vom ehrgeizigen Projekt wie mit dem Lineal gezogene 12 km vom Olympiastadion bis zum Schlossplatz in der Stadtmitte auf sechs bis acht Fahrspuren.

Wir laufen also auf dieser schönen breiten Allee immer weiter ostwärts - Kaiserdamm - Bismarckstraße - Straße des 17. Juni - zwischendurch nach 5 km die erste Wasserstelle.



Hier bietet sich uns das gleiche Bild, das wir auch von diversen Stadtmarathons gewohnt sind: Während sich hinten alles drängelt und die Tische leergeräumt sind, sieht man weiter vorne noch nahezu unberührte Reihen von Wasserbechern. Hier zahlt sich Geduld aus und die Bereitschaft, 30 Meter weiter zu laufen.

Irgendwann erreichen wir den Tiergarten, einen großen Park im Stadtzentrum, der auch gerne als grüne Lunge der Hauptstadt bezeichnet wird und an Sommerwochenenden zum größten Grillplatz Europas mutiert. Schon von Weitem hatten wir in den letzten Minuten die Siegestsäule im Blick, die hier selbst die höchsten Bäume weit überragt. Wer mag, kann sie besteigen und sich von der Aussichtsplattform einen Blick auf das inzwischen schon mehrere Kilometer lang gezogene Läuferfeld gönnen. Auch wenn mich diese Möglichkeit reizt, sie würde mich zum jetzigen Zeitpunkt denn doch zu sehr aufhalten, und ich ziehe es vor, die "Goldelse" nur schnell in Großaufnahme auf den 1 GB-Chip zu bannen.



Ein paar Minuten später fällt mir ein Fahrrad-Taxi auf, das uns auf dem links von uns liegenden Radweg ein Stück weit begleitet. Diese Fahrzeuge sieht man in diesem Teil der Hauptstadt neuerdings immer häufiger. Sie bieten zwei Passagieren Platz, belasten die Umwelt nicht mit Abgasen, sind weitgehend regendicht, geben den Kunden Gelegenheit, jederzeit an sehenswerten Orten anzuhalten und auszusteigen, und halten ihren Fahrer fit. Eine moderne Form der ostasiatischen Riksha. Die Berliner sind von jeher ebenso kosmopolitisch wie einfallsreich - in dieser Stadt werden nicht nur Häuser besetzt und die deutsche Nation regiert - hier werden auch Kultur und Erfindungen

gemacht und alles Interessante mit originellen Namen benannt.

Die Karawane zieht weiter, und bevor es ins Regierungsviertel geht, passieren wir noch das sowjetische Ehrenmal direkt an der Straße des 17. Juni, ein paar hundert Meter vor dem Brandenburger Tor. Die zwei T-34-Panzer am Eingang waren die ersten, die beim Vormarsch auf Berlin die Stadt erreichten. Im Stadtzentrum um Reichstag und Brandenburger Tor tobten die Kämpfe am schlimmsten, 20 000 Rotarmisten verloren ihr Leben, 2500 von ihnen sind auf dem Gelände hinter dem Ehrenmal begraben.



5. Ab durch die Mitte

Bevor wir eines der Highlights dieser 25 km genießen dürfen - den Lauf durch das Brandenburger Tor - werfen wir noch schnell einen Blick scharf nach links. Dort gibt das Grün des Tiergartens endlich die Sicht auf das Reichstagsgebäude frei, das es bislang noch verborgen hielt.

Die vollständige Verhüllung des Baukörpers 1995 mit silbergrau glänzenden Stoffbahnen durch das Künstlerehepaar Christo und Jeanne-Claude machte ihn damals weltweit bekannt. Seit seinem Umzug von Bonn nach Berlin im Jahr 1999 residiert hier der Deutsche Bundestag.

Dann wird es wieder Zeit, den Blick vorwärts zu richten: wir strömen



gerade jenem frisch renovierten Tor entgegen, das über 40 Jahre hinweg als markantestes Symbol der deutschen Teilung galt. Die Kräne dahinter künden von der U-Bahn-Baustelle "Unter den Linden", die den zahlreichen Berlin-Touristen künftig den Zugang zu diesem wichtigen Bereich der Stadt erleichtern soll. Bisher sind die nächsten Bahnhöfe noch etwa einen km weit entfernt.

Nach den Kränen kommen die Linden, die Gehwege werden zusehends voller und jetzt machen die Zuschauer richtig Stimmung.

Es ist einiges los im alten und jetzt auch wieder neuen Stadtzentrum;

Straßencafés, Restaurants und Boutiquen laden ein zum Bummeln, das schöne Wetter an diesem Tag trägt seinen Teil dazu bei, viele Menschen ins Freie und auf die Straßen zu locken.

Nach der Wasserstelle bei km 10 biegen wir rechts ab in die Friedrichstraße, noch ein kurzer Schlenker am Gendarmenmarkt vorbei, und wir haben den östlichsten Punkt der Strecke hinter uns gelassen. Aus der Ferne grüßen schon die Glaspaläste am Potsdamer Platz.



Kaum ein Ort der deutschen Hauptstadt hat im Verlauf der vergangenen 100 Jahre ein solches Maß an Höhen und Tiefen durchlebt wie dieser. Von jeher einer der Verkehrsknotenpunkte der wachsenden Metropole, entwickelte sich der Potsdamer Platz auch auf kulturellem und gesellschaftlichen Parkett zu einer der meistbesuchten Örtlichkeiten - Restaurants, Kneipen, Hotels, Varietés, Rotlichtviertel.

Die alliierten Bomben der letzten Kriegsmonate leisteten dann ganze Arbeit, indem gut die Hälfte des Gebäudebestandes zerstört wurde. Fast noch schlimmer wirkte sich in den Folgejahren der Umstand aus, dass die Grenze zwischen West- und Ostsektoren quasi quer über den Platz verlief.



Nationalgalerie (Architekt: Ludwig Mies van der Rohe) und mehreren benachbarten Museen den Kern des Kulturforums.

Dank des Verzichts auf rechte Winkel und parallele Wandflächen und der Positionierung der Orchester in der Raummitte begeistern beide Konzertsäle durch ihre vorbildliche Akustik, ein Besuch sei Musik- (oder auch Architektur-) Liebhabern ausdrücklich empfohlen - auf zum "Zirkus Karajani".

Was der Krieg nicht vernichten konnte, wurde während der siebziger Jahre nahezu vollständig abgerissen - im Osten, um Fluchtmöglichkeiten vorzubeugen, im Westen, weil es verfiel oder einfach nur im Wege war.

Was blieb, war eine riesige, ungenutzt daliegende Brachfläche. Die Renaissance begann mit der Wiedervereinigung der geteilten Stadt: Die Mauerreste wurden beiseite geräumt, städtebauliche Konzepte entwickelt, Großflächen an finanzkräftige Investoren verkauft, Architekturentwürfe geprüft, und dann endlich auch ... gebaut, gebaut, gebaut ...

In der letzten Dekade des vergangenen Jahrtausends war der Potsdamer Platz die größte Baustelle Europas - Kran neben Kran, Rohbau an Rohbau. Das Ergebnis kann sich, trotz zeitweiliger Skepsis, durchaus sehen lassen. Hinter dem nun wieder mit Leben gefüllten Platz schlagen wir noch einen kleinen Bogen um die Berliner Philharmonie und den Kammermusiksaal, ein Gebäude-Ensemble, zu dem auch noch die Neue Staatsbibliothek auf der anderen Seite der Potsdamer Straße gehört. Allesamt von Horst Scharoun in den 60er Jahren entworfen und konzipiert, bilden sie mit neuer



6. Einmal Kudamm und zurück

Noch einen km am Tiergarten entlang, dann links herum, an der Urania vorbei, und nach der nächsten Rechtskurve nähern wir uns der berühmten Einkaufs- und Schlemmermeile des früheren West-Berlin. Der U-Bahnhof Wittenbergplatz gehörte zu den Gründerzeit-Stationen der ältesten deutschen U-Bahn, die 1902 zwischen Stralauer Tor und Zoologischem Garten ihren Betrieb begann; 11 Jahre später war dann auch das Eingangsgebäude fertiggestellt, sicher nicht nur das repräsentativste sondern auch eines der schönsten des gesamten Berliner U-Bahn-Netzes.

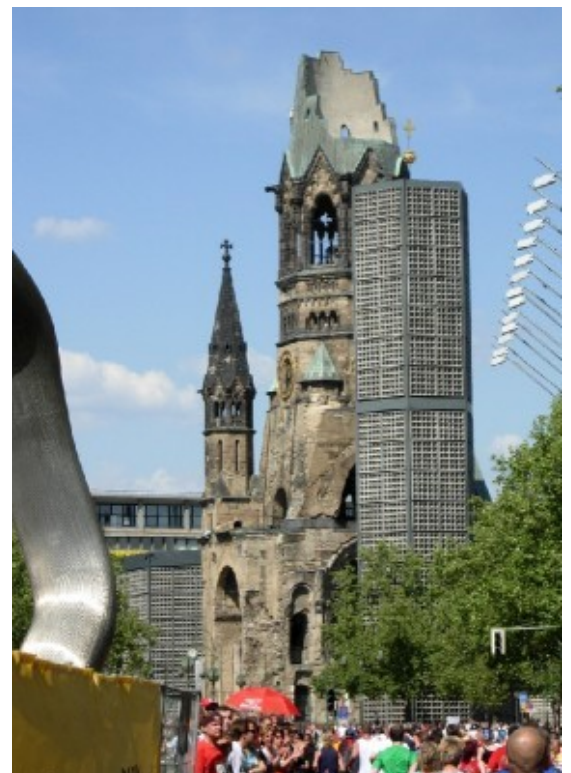


10km-Nike-Challenge-Läufer aufgebaut. Sie werden sich ohne Zeitnahme in wenigen Minuten auf gleicher Strecke denjenigen von uns Langstrecklern anschließen, die dann gerade ihre ersten 15 km zurückgelegt haben.

Hier sind wieder richtig viele Schlachtenbummler an der Strecke versammelt, es wird gepfiffen, getrötet, getrommelt und geklatscht, und sowohl die Anzahl wie auch die Begeisterung der Menschen hält den ganzen Kudamm hinunter auf einem respektablen Niveau an - auch beim Berlin-Marathon gehören Kudamm und der Bereich um die Gedächtniskirche herum zu den Streckenabschnitten, die wegen der zahlreichen anfeuernden Zuschauer am meisten Spaß machen. Bis 2002 war hier noch der Zieleinlauf des Berlin-Marathons, der Jubel auf der zwei km langen Zielgeraden kannte kaum Grenzen. Wer nicht mehr Laufen konnte, wurde von der Begeisterung gleichsam ins Ziel getragen. Heute, da nach der Streckenänderung von 2003 der letzte km durch das Brandenburger Tor führt, tanken die Marathonis dank der Kudamm-Stimmung hier noch einmal Motivation für die letzten acht km.

Prunkvoll und mächtig dahinter das größte Kaufhaus Kontinentaleuropas - nur Harrod's in der britischen Hauptstadt kann noch mehr Verkaufsfläche vorweisen - das 1907 eröffnete "Kaufhaus des Westens" (KaDeWe). Täglich besuchen bis zu 50 000 Kunden den Konsumtempel, 40 % von ihnen sind zahlungskräftige Touristen.

Ich verzichte vorerst auf einen Bummel über die Fläche von neun Fußballfeldern voller Regale und Vitрины, verteilt auf sieben Etagen, und bewege mich zusehends dichter auf eine laute Ecke nahe des Europacenters zu - beschallt von zahlreichen Lautsprecherboxen an einer großen Bühne wurde hier der Startbereich für die ca. 2000





Es geht nun also zügig und mit neuem Elan die Einkaufsmeile hinab, rechts in die Leibnizstraße, dann wieder links in die Kantstraße, und man stellt fest, dass die Schritte immer schwerfälliger werden, dass die Anstrengung zusehends steigt. Zum Teil ist das sicherlich darauf zurückzuführen, dass der Läufer nun schon seine 20 km zurückgelegt hat und die Beine müde, die Energiereserven weniger werden.

Es kommt hier aber noch eine Besonderheit dieser 25 km-Strecke hinzu: es ging vom Start weg auf den ersten 5 km immer leicht bergab. Wunderte man sich hier eventuell über die unerwartet flotten Zwischenzeiten, so muss man jetzt die zu Anfang geschenkt bekommenen Höhenmeter wieder aufholen. Das letzte Stück der Kantstraße geht immer leicht bergan - 25 m sind auf einer Distanz von 1500 m zu erklimmen. Man sieht es vielleicht nicht so deutlich auf diesem Foto, der Körper aber lässt sich nicht täuschen,

und Muskeln und Puls lassen es zweifelsfrei spüren. Zudem fehlen jetzt auf der rechten Fahrbahn, der Laufseite, die Schatten der Alleebäume.

Es ist 12 Uhr mittags, high noon, die Sonne steht hoch und heiß am Himmel, das Thermometer zeigt 25° C, kaum Wind. Wir sind froh, als wir den Gipfelpunkt der Brücke erreichen, die uns über die schon auf dem Hinweg überquerte Stadtautobahn leitet.

Ein Blick nach links:

1977 kam George Lukas' "Star Wars" in die Kinos, zwei Jahre später hatten wir Berliner den Eindruck, das Flaggschiff des galaktischen Imperiums sei zwischen Westkreuz und Messe-Gelände direkt neben der Avus gelandet: Das ICC, das Internationale Congress Centrum, schickte uns einen architektonischen Gruß aus der fernen Zukunft, für den eine knappe Milliarde harter D-Mark verbaut worden war.



Etwas rechts davon, mehr in Laufrichtung, ragt der alte Westberliner Funkturm zwischen den Messehallen in die Höhe, noch weiter rechts das runde Gebäude ist der Eingangsbereich zum Messegelände. Genau dorthin muss gehen, wer im September rechtzeitig seine Startunterlagen für den Berlin-Marathon abholen oder über die gleichzeitig stattfindende Sportmesse bummeln will.

Wir überqueren zum zweiten Mal an diesem Tag den Theodor-Heuss-Platz und biegen ein in die Heerstraße, die Verlängerung des Kaiserdamms in westlicher Richtung.

Nur noch ein paar hundert Meter, und wir passieren den Punkt, an dem Matten für die Zeitmessung ausliegen. Nach 21,0975 km der Strecke wird hier die Halbmarathon-Zeit separat genommen und ist damit auch bestenlistentauglich.

Wir lassen es einmal piepen, laufen weiter, und freuen uns zusehends auf das Finale.

7. Die grüne Großstadt



Einen Aspekt möchte ich an dieser Stelle noch ansprechen, der mich bei jedem Berlin-Besuch von Neuem begeistert: Berlin ist eine grüne Stadt! Kaum eine andere europäische Großstadt verfügt über so viel Natur wie Berlin: 2500 öffentliche Grün- und Erholungsanlagen mit zusammengekommen 5500 ha, eine der größten ist der Tiergarten links im Bild mitten im Stadtzentrum.

17 % des Stadtgebietes sind Wald, weitere 11 % sind übrige Erholungsflächen, 6,7 % der Stadt werden von Flüssen und Seen bedeckt. Hinzu kommt noch das private Grün in Form von Haus- und Kleingärten oder das naturnahe Umfeld von Gewerbe- und Wohnanlagen.

Auffällig in allen Berliner Bezirken sind

die Straßenbäume, insgesamt über 400 000 an der Zahl. Linde (eine der Hauptstraßen heißt ja sogar "Unter den Linden"), Ahorn, Eiche, Platane, Kastanie - überall sieht man sie als Straßenbepflanzung zwischen Gehwegen und Fahrbahnen. In der Summe sind über 40 % des Stadtgebietes Grün- und Wasserflächen.

Und noch nie war Berlin schon beim 25 km-Lauf so grün wie 2007, nach dem mildesten Winter seit Beginn der Wetteraufzeichnungen und einem ebenso sensationell sonnigen April - das Stadtgrün steht schon im vollen Saft, wie auch hier an der Heerstraße. Die Berliner Luft ist nicht nur durch die berühmte Operette "Frau Luna" des Berliner Komponisten Paul Lincke sprichwörtlich, man kann dank des hohen Grünanteils in der mit 3,4 Millionen Einwohnern immerhin größten deutschen Stadt tatsächlich erstaunlich frei durchatmen.



Und was hier ebenfalls nicht unerwähnt bleiben sollte: Die Berliner verstehen es, Stimmung zu machen und Läufer anzufeuern.



Wer je einmal den Berlin-Marathon mitgelaufen ist, der wird nie den "Platz am wilden Eber" vergessen, diese unvergleichliche Atmosphäre, die dem Läufer jenen besonderen Kick gibt, die nächsten Kilometer - aufgeladen mit neuer Energie - zu überstehen, ab jetzt nochmal "die Sau rauszulassen".

Aber auch heute über 25 km wird die Motivation wieder richtig angeheizt: Sambatrommler, Jazzcombos, mitunter genügt auch ein am Wegesrand aufgestellter Ghettoaster, um diese Schwächeperiode zu überwinden, die fast jeden Aktiven hier irgendwann einmal erwischt.

Viele haben auch (die Dänen machen damit Jahr für Jahr immer besonders auf sich aufmerksam) ihre eigenen Fangruppen mitgebracht, die man oft auch an unterschiedlichen Punkten der Strecke jubeln sieht: sind sie dank der U- und S-Bahnen doch schnell genug unterwegs, um ihre Angehörigen auch zwischendurch immer wieder zu unterstützen. Um entsprechend aufzufallen, werden dann eben alle nötigen Utensilien - wie hier z.B. die voluminösen Puschel nach Art amerikanischer Cheerleader - überallhin mitgeschleppt und dann natürlich auch zweckbestimmt eingesetzt.



Fähnchen, Plakate, Transparente, Knarren, Ratschen, Pfeifen, Trommeln, übergroße Schaumstoffhände zum Abklatschen, an jeder Ecke wird gerufen, geöhlt, applaudiert, der Läufer mit Beifall ins Ziel getrieben.



Und spätestens dort wird dann so manche erschöpfte Mutter durch die stolze Familie noch zu einem knackigen Spurt auf den letzten Metern mobilisiert. Wem das nicht reicht, der mobilisiert sich eben selber: z.B. mit einem martialischen, Stärke und Durchhaltewillen symbolisierenden Namen auf dem Shirt. So macht das Laufen doch gleich doppelt Spaß!

8. Gänsehaut garantiert



Nach drei langen Kilometern Heerstraße leiten uns die Richtungsschilder wieder dorthin, wo gestern nachmittag mein Abenteuer begonnen hatte: Die Passenheimer Straße hoch (fast 10 Höhenmeter, einige fluchen, andere stöhnen), links die Rudolf-Harbig-Halle liegen lassen, dafür vorne rechts den Glockenturm aufs Korn nehmen. Einen guten Steinwurf hinter dieser mächtigen Fassade liegen Sinn und Zweck der ganzen Mühen, die wir hier heute auf uns genommen haben ...



Ein Schild steht weiter vorne am Einlaß auf das Stadiongelände:

Einen klitzekleinen Kilometer müssen wir noch, ach, was sage ich, DÜRFEN wir noch, denn es wird - für den allergrößten Teil von uns - der schönste und aufregendste Kilometer des ganzen Vormittags werden.

Eingerahmt von viel Grün (mal wieder) schlagen wir einen großen Bogen um das Stadionrund, und nähern uns jetzt von Norden her der Einfahrt in die Katakomben des riesigen Beton- und Natursteinbaus, der am 01. August 1936 gemeinsam mit den Olympischen Sommerspielen eröffnet wurde.

Es wird laut, und der Lärm kommt nicht von den Stadiontribünen, er ist tiefer, dumpfer, erdiger und halliger, ein Trommeln, Hämmern und Schlagen, rhythmisch von irgendwoher aus den Eingeweiden der Erde.

Die Schritte werden wieder leichter, nicht nur gefühlt, sondern real: der letzte Kilometer geht leicht bergab, das beflügelt, Sohlen wie Seelen.

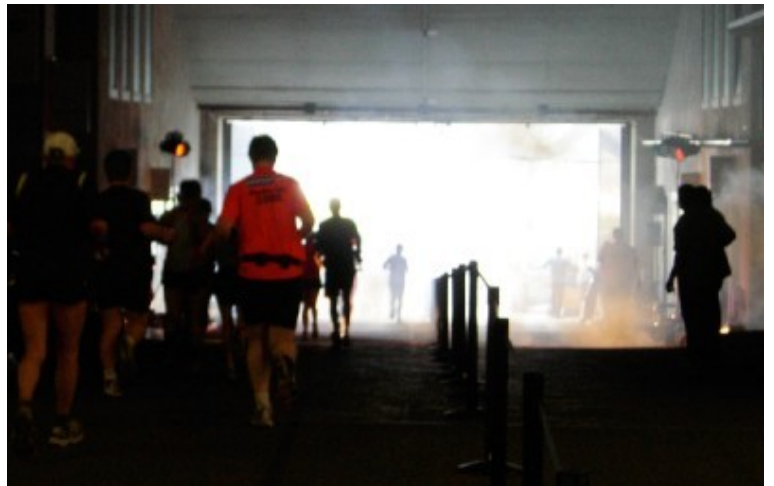


Achtung, letzte Ausfahrt zum Olympiastadion - noch eine kleine Kurve - dann sehen wir auch die Quelle der immer intensiver gewordenen Geräuschkulisse: Ein dunkles, lautes Loch verschlingt die Läufer, bewacht von einer griechisch-römisch anmutenden riesigen Statue. Vielleicht Nike, die griechische Göttin des Sieges? Wer auch immer hier die Rampe kontrolliert, es geht in die Katakomben unter dem Olympiastadion. Nicht etwa schmale Gänge, sondern weitläufige, mit Neonröhren erhellte Hallen, wo in den letzten zwei Kriegsjahren die Firma Blaupunkt ihre wertvolle

Röhrenproduktion unterbrachte, hier wesentlich besser geschützt vor den Bomben der Alliierten.

Steil geht es die Zufahrt hinab, wir müssen nicht mehr laufen, wir lassen uns einfach fallen, müssen jetzt nur noch den Schwung ausnutzen, den der Abstieg in den Bauch des Baus uns mitgibt.

Der Lärm ist hier ohrenbetäubend. Im Zentrum der Unterwelt hat sich eine Truppe von Sambatrommlern versammelt, ihr treibender Rhythmus hallt von den rohen Betonwänden wider, mischt sich mit den lauten Schritten zahlreicher Läuferbeine, mit dem Klatschen, Johlen und begeisterten Rufen der Vorbeieilenden. Die Spannung steigt, die Luft vibriert vor Erwartung, nach der nächsten leichten Linkskurve öffnet sich ein großes Tor zum Stadionrund.



Nebelmaschinen erzeugen ein diffuses, gespenstisches Licht, noch 20 Meter die abschüssige Betonpiste hinunter, dann spuckt der Orcus uns aus und

wir stehen im Marathontor, von hellem Sonnenlicht überflutet, auf dieser weltweit einmaligen, leuchtendblauen Tartanbahn, auf Wunsch und Kosten des Bundesligisten Hertha BSC nach der Komplettsanierung und dem Totalumbau des Stadions von 2000 bis 2004 in den Vereinsfarben getönt.

Und da es seit jeher etwas teurer ist, einen besonderen Geschmack zu haben, durfte die gute alte Tante Hertha für blau gleich zehnmal soviel zahlen wie für rot.

Der Stadionsprecher empfängt uns persönlich am Eingang, die Tribünen sind gut besetzt, hundert Meter bleiben uns noch.

Je nach Temperament und körperlichem Zustand werden diese gehend, joggend oder mit Endsprint zurückgelegt.



Auch Meune wartet schon. Sie hat einen guten Platz ergattert, kurz vor dem Ziel direkt hinter der Bande. Heute muss sie noch zuschauen, nächsten Sonnabend darf sie selber ran, dann ist Berliner Frauenlauf kreuz und quer durch den Tiergarten.

Es gibt einen Extra-Applaus für den Fotografen, wieder kurz stehenbleiben, diesen kleinen Schnappschuss gönne ich mir noch, und auch noch diesen anderen, direkt vor dem Ziel, das Tor in Großaufnahme.

Und am oberen Querbalken die überdimensionale Uhr, die Zeit läuft, Sekunde für Sekunde, 2:29:50, 2:29:51, ...



Oh, verdammt, eigentlich wollte ich doch wenigstens binnen zweieinhalb Stunden die ganze Sache hinter mich gebracht haben.

Kalkuliert war ein Tempo von 5'-5'30/km, also 2:05-2:15 Std., hinzugerechnet (30 - 40 Fotos a' 30 Sek. =) 15 - 20 Min zum Fotografieren. Also runter mit der Kamera, die Beine in die Hand genommen und schleunigst durch: 2:29:57 brutto - netto sieht es mit 2:28:38 ein bisschen weniger eng aus -

ein schöner langer Trainingslauf war das, kurzweilig und ereignisreich, sonnig und warm, angenehm entspannt und doch erschöpfend genug.

9. Alles Sieger



Der Zieleinlauf ins Berliner Olympiastadion ist einfach unvergleichlich: Erst bei gedämpftem Neonlicht in die Katakomben, dann durchs Marathontor ins Stadion, die vollbesetzten Tribünen, der Jubel der Zuschauer, die blaue Tartanbahn, die Live-Moderation über die riesige Lautsprecheranlage, Bilder der einlaufenden Sportler auf der gigantischen Videowand, die spürbare Erschöpfung nach 25 Kilometern, das Wetter, die Bilder im Kopf - und nun endlich am Ziel der Reise angekommen, zu Hause, geschafft!

Ein paar Schritte lang entspannen, vorbeugen, durchatmen, Luft holen, die dem einen oder anderen von uns gegen

Ende schon fehlte, Hände schütteln oder aufeinander schlagen, Umarmungen, Glückwünsche, Dankesworte für die hilfreichen Aufmunterungen oder die treue Begleitung auf der letzten Etappe der Strecke.

Dann kommt die erste Belohnung für die geleistete Arbeit: mehrere Helferinnen stehen bereit, um uns die verdienten Finisher-Medaillen über den Kopf zu streifen. Wir tragen sie mit Stolz, wohl wissend, was wir in den letzten 150 Minuten (oder mehr, oder weniger) geleistet haben.

Die ersten Blicke gehen über die Sitzreihen der Tribünen: Kommen die Angehörigen zu mir, muss ich sie suchen, was passiert als nächstes? Perspektivwechsel:

ich steige auf die Tribüne, schaue mir das bunte Treiben jetzt von oben an.



Da lachen mir Sieger entgegen, Gesamtzeiten oder Platzierungen sind nicht so wichtig.

1:30 - 2:00 - 2:30 - jeder steckt sich seine eigenen Ziele, die Erfolge sind, daran gemessen, immer relativ. Wichtiger ist, dass die Freude rüberkommt, und sie kommt! Nicht immer, aber überwiegend.

Guten Grund zu Strahlen haben die Gesamtsieger:



Patrick Musyoki Makau (01:14:22) hat bei den Männern seinen Vorjahreserfolg wiederholt, trotz der hohen Temperaturen nur 14 Sekunden langsamer als 2006, und souverän genug mit über einer Minute Vorsprung vor dem Zweiten William Kiplagat.

Bei den Frauen war Flomena Chepchirchir in 01:25:38 deutlich schneller als Vorjahressiegerin Peninah Arusei, die trotz leicht verbesserter Zeit von 01:26:17 diesmal nur Zweite wurde. Alle vier kommen aus Kenia.

(beide Fotos: © Camera 4 / runnersworld.de).



Nicht für Kenia, sondern für den VfL Bokel lief und berichtete dieser strahlende Athlet im etwas fortgeschrittenen Alter, der nun stolz seine Jagdtrophäe präsentiert: Das stilisierte Rund der blauen Rennbahn in glänzende Bronze gegossen und an ein schwarz-rot-goldenes Halsband geheftet - die Medaillen der 25 km von Berlin sehen jedes Jahr anders aus, nirgends sonst wird das Metall Jahr für Jahr immer wieder so neu und kreativ gestaltet wie hier.

Und selten war es so verdient wie heute: 60 Bilder sind unterwegs entstanden, 26 weitere vor- und nachher.

Ein Gutteil davon war und ist auf diesen Seiten zu sehen - hoffentlich mit Wohlgefallen.

Ach ja, bevor ich es ganz vergesse: unser Läufer vom Anfang, der mit der Marschtabelle auf dem Unterarm - beim Halbmarathon lag er noch drei Minuten besser als 2006 - am Ende war er dann sogar eine Minute langsamer, fast 2:05. Ziel verfehlt - war's die Hitze? Oder das schon vorher etwas lädierte Knie?

Leicht gekürzte Fassung gegenüber dem Original-Artikel auf der Website der ALG des VfL Bokel
<http://alg.vflbokel.de> (=> Infos/Fundstück des Monats Mai 07)

© beim Autor:

Hendrik Lehmann
Stettiner Straße 5
24589 Nortorf
Tel.: 04392 – 5738
[e-m@il: lehm-fam@versanet.de](mailto:lehm-fam@versanet.de)