

Helge Ziems

Wartiner Str. 30

13057 Berlin

helge.ziems@kabelmail.de

Am Sonnabend, dem 13. April 2013 ist es nun soweit. Der Internationale 100 km-Lauf von Grünheide wird im Ortsteil Kienbaum um 6.30 Uhr in seiner XXXIII. Auflage gestartet. Der Berliner Sommerbiathlonverein 1991 e.V., der ESV Lok Seddin und einige Berliner Leichtathleten zeichnen in Verbindung mit dem Bundesleistungszentrum Kienbaum unter dem Motto „von erfahrenen Läufern für Ultralangstreckenläufer organisiert“ für den ordnungsgemäßen Ablauf verantwortlich. Im Programm: Läufe über 100 und 50 km sowie ein Mannschaftslauf über 100 km mit mindestens 2, maximal 5 Aktiven. Für alle Wettbewerbe erfolgt ein gemeinsamer Start. Das Zeitlimit für die längste Strecke beträgt 13 Stunden. **Integriert in die Veranstaltung sind die 26. Deutschen 100 km-Straßenlaufmeisterschaften.** Hier ist die Meldefrist über die jeweiligen Leichtathletikverbände bereits abgelaufen. Zu den Teilnehmern zählt Regina Vollbrecht, die schnellste blinde Marathonläuferin der Welt. 2010 lief sie in Frankfurt den Marathon in 3:15:49 Stunden. Sie strebt eine Laufzeit unter 10 Stunden an. Vielleicht wäre das sogar ein Weltrekord für blinde Läuferinnen, zumindest in ihrer Altersklasse? Nachmeldungen für Sportler, die nicht an der Meisterschaft teilnehmen, sind noch bis zum Veranstaltungstag möglich, und zwar bis 30 Minuten vor dem Start mit einem finanziellen Zuschlag. Weitere Informationen über die Laufveranstaltung unter www.harri-schlegel.com.

Die zu bewältigende Strecke, seit 1992 gelaufen, ist ein 5 km-Rundkurs, windgeschützt und ohne wesentliche Höhenunterschiede. Es geht größtenteils durch den Wald, überwiegend, wird auf einer Schwarzdecke gelaufen. 2004, 2007 und 2008 wurden auf diesem Parcours ebenfalls Deutsche Meisterschaften ausgetragen. Im März 1996 lief Dr. Dr. Lutz Aderhold den bestehenden Streckenrekord: phantastische 6:47:42 h. Beim „schwachen“ Geschlecht sorgte Birgit Schönherr-Hölscher 2007 für die Bestleistung von 7:52:11 h.

Beginnen hat alles 1976. Der erste (noch inoffizielle) 100 km-Lauf entstammte einer Idee der Berliner Wolfgang Kahms (heute LC Ron-Hill Berlin) und Roland Winkler (jetzt SCC Berlin). Beide waren in der Gegend von Grünheide „Datschenbesitzer“ und trainierten hier oft in der wald- und seenreichen Gegend, speziell an den Wochenenden. Gelaufen wurde seinerzeit auf einer 10 km-Waldrunde in Grünheide. Von sechs Teilnehmern erreichten drei das Ziel. Nach dieser „Generalprobe“ 1977 die offizielle Veranstaltung. 38 Teilnehmer und 14 Zieleinläufer. Auch „Mitbegründer“ Wolfgang Kahms holte sich zwei Tagessiege (1978 und 1984).

Aus verschiedenen Gründen musste die Veranstaltung 1986 bis 1988 ausfallen. Im Frühjahr 1989 dann die „Wiedergeburt“. Hauptanteile daran hatten Gert Schlarbaum, heute Abteilungsleiter Leichtathletik beim ESV Lok Seddin, der seit dem als Veranstaltungsleiter fungiert und Günter Zedel (jetzt Kissingen SV Berlin 90). Beide gehörten zu einer Läufergruppe der BSG Tiefbau Berlin, die sich das Ziel gesetzt hatte, die Veranstaltung am Leben zu erhalten. Auf der Grünheider Strecke wurde 1990 zum letzten Mal gelaufen. Das Aus war der Nachwendezeit geschuldet.

Seit 1992 ein festes Zuhause. Nunmehr Gastrecht im großen Komplex des Bundesleistungszentrums von Kienbaum und damit optimale Bedingungen für die Unterbringung und Betreuung der Aktiven und deren Begleiter direkt an der Strecke. Folgerichtig erhielt der Veranstalter von der Deutschen Ultramarathon Vereinigung e.V. das IAU Bronze Label 2009 als Anerkennung überreicht. Mit 221 Zieleinläufern über die lange Distanz hatte die Veranstaltung 2004 ihren Höhepunkt. In diesem Jahr werden rund 200 Starter in Kienbaum erwartet. Die genaue Anzahl der Meisterschaftsteilnehmer liegt noch nicht vor.

Helge Ziems