



Marcus Pinsker

Eine Grenzerfahrung

Der Mauerweglauf: 100 Meilen in und um Berlin

arete
Verlag

Marcus Pinsker

Die unsichtbare Mauer - eine Grenzerfahrung

Arete Verlag, 03/2020

ISBN-13: 9783964230355

Bestellnummer: 9659087

Umfang: 203 Seiten

Info und Bestellung: <https://www.arete-verlag.de/index.php/programm/die-unsichtbare-mauer-eine-grenzerfahrung-der-mauerweglauf-100-meilen-in-und-um-berlin>

Der Mauerweglauf: 100 Meilen in und um Berlin

Seit 2011 findet in Berlin alljährlich rund um den 13. August der sogenannte Mauerweglauf, die 100 Meilen Berlin, statt. Gelaufen wird auf dem ehemaligen Grenzstreifen. Das sind etwas mehr als 161 Kilometer rund um das frühere West-Berlin. Marcus Pinsker hat diesen Ultralauf bereits mehrfach erfolgreich bestritten. In diesem Buch beschreibt er sein Training auf diese Herausforderung sowie seine Gedanken und Erfahrungen bei dem mehr als 26-stündigen Lauf entlang der alten Grenze. Nebenbei erzählt er von der Geschichte der Mauer und erinnert an ihre Opfer. Eine Grenzerfahrung in mehrfacher Hinsicht nicht nur Läuferinnen und Läufer.

Professor Marcus Pinsker liebt diesen Lauf. Es ist für ihn mehr als das bloße Laufen. Das spürt man auf jeder der 203 Seiten, die deswegen dann auch kein bisschen langweilig sind. Es ist nach dem Einblick in seine ganz persönliche Vorbereitung eine

100 Meilen-Meditation

Jeder Kilometer hat etwas ganz Besonderes, man muß es nur sehen, spüren, hören. Abgesehen von den Eindrücken, den Höhen und Tiefen des eigenen Körpers ist die Strecke, so lang sie auch am Start erscheint, 26 Stunden lang kurzweilig. Eine Kunst möchte man sagen, und gleichzeitig ein Aspekt, es ihm gleichzutun zu wollen. Egal auf welcher Strecke Du gerade läufst.

Der Weg ist gekennzeichnet mit einer Doppelreihe aus Kopfsteinpflaster, die den etwa 40 Kilometer langen innerstädtischen Verlauf der Mauer kennzeichnet, Gedenkkreuze, verfallene Wachtürme und Mauerweg-Schilder. Gebäude und Denkmäler werden zu Sehenswürdigkeiten und selbst die Currywurstbude, an der Marcus Pinsker vorbeiläuft, entlockt ihm ein zufriedenes Lächeln. Da vergeht die Zeit wie im Flug. Erst recht, als er nach der Geschichte pur erlebt in der Stadt das Tempelhofer Feld erreicht. Es ist wie die Weite am Meer, halt nur ohne Meer. Selbst ein „Verpflegungspunkt im Nirgendwo“ ist ihm einige Zeilen wert. Ebenso die Sekundenpassage mit einem Falken, der auf seinem Pfosten sitzt und nickt, spricht er auf diese Weise.

Eine Hommage an Berlin

Das Buch ist natürlich auch eine Hommage an Berlin, die vielfältige, die Stadt ohne Ende. In der man mindestens ein Leben lang braucht, sie kennen zu lernen. Der Mauerweglauf bietet dazu für Nicht-Berliner eine ideale Möglichkeit, die Stadt und ihren Umkreis zu erkunden und dabei Einblicke in die noch nicht mal so alte Geschichte zu bekommen.

Freizeidläufer schaffen heute einen Marathon, Bergsteigertouristen erklimmen Achttausender. Die Zeit ist da für das neue

Abenteuer Ultralauf

Wer es nicht gleich mit einem der größten und begehrtesten, dem Spartathlon hält, ist mit dem Berliner Mauerweglauf gut bedient. Auch wegen der Streckenlänge, vor allem aber wegen einem Erlebniswert, der Schritt für Schritt auf einem geschichtsträchtigen Weg verläuft. Wer diesen lieber mit dem Drahtesel bewältigt, dem empfiehlt der Ultraläufer Pinsker das Radtourenbuch „Berliner Mauer-Radweg“. Selbst für Läufer eine Bereicherung auf diesem Weg.

Am Ende des Buches angelangt, fühle ich mich als wäre ich selbst gelaufen. Ich, dem 42,195 Kilometer das Maß aller Dinge bedeuteten, habe heute meinen ersten Ultralauf erlebt, wenn auch nur visuell.

Erwin Fladerer
Die Bayerische Laufzeitung



Die



findet am **15. und 16. August** statt. Die Laufrichtung erfolgte diesmal im Uhrzeigersinn. Die Anmeldung öffnete wie immer am 9. November um 18:57 Uhr des Vorjahres. Das Teilnehmerlimit für einen Wettbewerb endet spätestens am 31. März 2020. Eine Warteliste gibt es NICHT. Er ist natürlich längst ausgebucht.

Am Samstag, den 4. April 2020 wird um 19 Uhr die Anmeldung noch einmal geöffnet, um wieder frei gewordene Startplätze, z.B. durch Rücktritt eines Teilnehmers bzw. einer Staffel, zu vergeben.



Datum der Veranstaltung:
15./16. August 2020

Schirmherr:

Rainer Eppelmann, ehem. DDR-Bürgerrechtler und Vorstandsvorsitzender der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur

Veranstalter:

Langstreckenlauf-Gemeinschaft Mauerweg Berlin e.V.
Brettnacher Straße 24, 14167 Berlin
Vorsitzender: Olaf Ilk
E-Mail: info@100meilen.de
Webseite: www.100meilen.de

Strecke:

Der Berliner Mauerweg ist größtenteils befestigt und überwiegend flach. Er enthält aber auch trailige, teils sandige Abschnitte sowie Abschnitte mit teils sehr holprigem Untergrund, Steinen, Wurzeln oder Wurzelaufbrüchen im Asphalt. Beim Mauerweglauf 2020 wird im Uhrzeigersinn gelaufen, jährlich erfolgt ein Wechsel der Laufrichtung. Die Strecke ist mit Sprühpfeilen markiert. Der GPS-Track kann von der Webseite www.100meilen.de heruntergeladen werden (ca. einen Monat vor dem Lauf, kurzfristige Änderungen aufgrund von Baustellen sind möglich). Die Strecke verläuft teilweise auch auf befahrenen öffentlichen Straßen. Die in Deutschland geltende Straßenverkehrsordnung ist deshalb von allen Teilnehmern einzuhalten.

Streckenlänge:

100 Meilen – Vermessung mit GPS durch den Veranstalter

Start/Ziel:

Start und Ziel sind im Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportpark, Cantianstraße 24 in 10437 Berlin. Parkplätze stehen auf dem Sportparkgelände NICHT zur Verfügung. Wir empfehlen deshalb die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Die Startnummer gilt für Fahrten zum und vom Lauf bzw. im Falle eines Ausstiegs aus dem Rennen als Fahrausweis.

Startzeiten/Zielschluss:**Einzelläufer*in**

Start: 15. August 2020, 6:00 Uhr

Zielschluss: 16. August 2020, 12:00 Uhr

Das Zeitlimit beträgt 30 Stunden.

2er-Staffeln

Start: 15. August 2020, 7:00 Uhr

Zielschluss: 16. August 2020, 10:00 Uhr

Das Zeitlimit beträgt 27 Stunden.

4er-Staffeln

Start: 15. August 2020, 7:30 Uhr

Zielschluss: 16. August 2020, 10:30 Uhr

Das Zeitlimit beträgt 27 Stunden.

10Plus-Staffeln

Start: 15. August 2020, 8:00 Uhr

Zielschluss: 16. August 2020, 11:00 Uhr

Das Zeitlimit beträgt 27 Stunden.

Mit freundlicher Genehmigung von
<https://www.100meilen.de/ausschreibung-2/>



250 Seiten

2015

Arete Verlag

978-3-942468-52-7 (ISBN)

Mit 50 Jahren den ersten Marathon laufen, mit 75 Weltmeisterin im Speerwurf werden. Noch bis vor wenigen Jahren galten derartige Ambitionen in der Öffentlichkeit als verschoben.

Heute bestreiten sogar 90-Jährige internationale Wettbewerbe und kämpfen um Medaillen. Fit und aktiv auf hohem sportlichen Niveau trotz grauer Schläfen, so lautet die Devise.

Was treibt Senioren zum regelmäßigen intensiven Training? Wie kommen sie zum Sport und was erwarten sie sich von den physischen Anstrengungen? Geht es ihnen um den Sport an sich oder auch um Gesundheit sowie soziale Anerkennung?

Diese und andere Fragen werden in dem vorliegenden Buch erstmals systematisch betrachtet. Grundlage für die Pionierstudie bilden die Senioren-Europameisterschaften der Leichtathletik 2012.

Silke Keller hat selbst Seniorenathleten trainiert und auf Wettbewerbe vorbereitet. Sie arbeitet als Diplom-Sportlehrerin am Institut für Sportwissenschaft der Stiftung Universität Hildesheim.