

FREUDIG ABSEITS AUSGEWIESENER WEGE

Beim sechsten Schweriner Seentrail, kurz SST, ging es Ende März nach einem Kalt- und Warmstart über 61 km zu einem Störtebeker Bier und Bio-Verpflegung aus der Region. Der Autor erwartete eigentlich nicht so viele Trails, und noch weniger einige Klettereinlagen ...

Eine Reportage von RAINER LEYENDECKER
Fotos von RAINER LEYENDECKER und TOBIAS TROSSERT

Was spielt sich beim Autor am Vortag des Rennens ab?

Mag Schwerin eine Reise wert sein, wenn man aus dem tiefen Süden unterhalb Münchens in den hohen Norden fast 900 km anreisen muss? Ja klar, denn ich bette den Abstecher in die Hauptstadt von Mecklenburg-Vorpommern in eine einwöchige Besuchsreise mit meiner Frau zu Freunden und Verwandten in Berlin ein. Das sieht schon vor meinem Lauf fast nach einem ersten Streckenrekord mit der weitesten Anfahrt aller Teilnehmenden aus,

entpuppt sich aber nur als Rang 2, denn eine Starterin kommt aus Helsinki in Finnland. Gemeldet haben vorab 191 für die 61 km Strecke mit rund 440 hm um den Innen- und Außensee und 304 für die 33 km lange Strecke nur um den Schweriner Innensee mit etwa 220 hm.

Gerufen hat als Veranstalter der Tripsport Schwerin e.V., ein Triathlon Verein mit über 30-jähriger Historie, der ab 1989 Triathlons, Duathlons etc. und inzw. auch reine Ultras anbietet. Aktueller Chef ist Volkmar Müller (genannt „Präsi“); sein Stellvertreter Frederic Werner zeichnet sich als Initiator und Orga-Chef dieses Seentrails aus, dessen Premiere er am 1. April 2017 mit 4:57

Std. als einer von acht Finishern gewann. In den Folgejahren wuchs die Zahl auf bis zu 128 Finisher und diesmal steht gar ein neuer Rekord ins Haus, zumal der Lauf heuer zum DUV Cup zählt.

Von Berlin aus treffe ich am 25. März nachmittags bei Schwerin ein, bummle zuerst – Schwäne beobachtend – am Zippendorfer Sandstrand, wo wir morgen nach 4 km entlang kommen. Danach finde ich am Rand der Altstadt einen Unterschlupf für das Auto. Bei strahlendem Sonnenschein – wie die Tage zuvor – spaziere ich über die Schlossbrücke, unserem Heißstart für morgen, auf die Schlossinsel und umrunde das fotogene Schloss. In diesem 1857 eröffneten, zum prachtvollen Neorenaissancebau umgestalteten neuen Schloss residiert inzwischen der Landtag. Beim Rückweg inspiziere ich neben der Brücke die 23 m hoch ragende Siegestsäule (errichtet zum Gedenken an den Kriegstoten 1870/71) und schaue etwas skeptisch empor: Ob ich wegen der unbekanntnen Strecke und meines mageren Trainingspensums morgen zu den Siegern gehöre, also finishen werde?

Nun hole ich meine Startnummer in der Fußgängerzone der schmucken Altstadt beim Stand des Sportladens Scheffe ab und erkunde einige Nebengassen und den Dom-Bereich. Wegen der tollen Abendstimmung kehre ich zum Schlosspark zurück, verzehere auf einer Bank meinen Imbiss und fahre erst im Dunkeln die 2,5 km nach



Der SST: landschaftlich einmalig © Tobias Trossert

Norden. Hier finde ich nahe der Turnhalle, dem Basislager für den Kaltstart morgen, noch einen der seltenen kostenfreien Dauerparkplätze.

Was passiert rund um den Kalt- und Warmstart am Samstag, 26. März?

Früh morgens verspricht die aufsteigende Sonne einen freundlichen Tag und treffen immer mehr Läufer*innen im Basislager ein, holen in der Turnhalle ihre Startunterlagen ab und deponieren ihre Ausrüstung. Organisator Frederic Werner erläutert beim Briefing in der Halle anhand eines Beamers viele wichtige Details zur Laufstrecke. So verweist er auf einige unwegsame Single-Tracks mit umgestürzten Bäumen in den Schutzgebieten. Kurz vor 8 Uhr bittet er alle Laufenden nach draußen zum Kaltstart. Frederic

führt die Läufer*innen mit seinem Fahrrad samt Anhänger mit Musicbox an und wir folgen ihm gemütlich die gut 2 km durch die Altstadt zum Start an der Schlossbrücke, an zwei Straßenquerungen gar eskortiert von der örtlichen Polizei.

Bis wir zur Brücke kommen, zieht sich der Himmel schon zu und schwindet die Sonne. Gut, dass ich warm gekleidet bin inkl. Handschuhe. Auf der Brücke posieren wir für die offiziellen Fotos, lauschen den letzten Ansprachen über die Musikbox und sind heiß auf den „Warmstart“, der genau um 08:30 Uhr erfolgt. Auf Werbebannern lesen wir „Das nächste Ziel ist immer das schönste!“. So passieren wir freudig die Messmatte und unsere Zeit läuft los. Tobias Trossert mit seinem Team TTfoto.de schießt jede Menge Fotos von Start und Ziel sowie von unterwegs an der Strecke und stellt alle Fotos über die Veranstalter Galerie sogar kostenlos zur Verfügung. Eine tolle Geste! Und welch Freude, sich in dieser Galerie in Aktion wiederzufinden!

Welche Impressionen von der Großen Seenrunde bleiben haften?

Unser Weg führt vom Schloss durch den Park entgegen des Uhrzeigersinns zum Südufer des Innensees mit langem Badestrand und dann



am Ostufer nordwärts. Inzwischen hat es ganz zugezogen mit tiefen Wolken und aufkommendem Wind, so dass die Wellen ans Ufer rauschen und ich an Meeresluft denke. Vorgestellt habe ich mir die Route um beide Seen auf ausgeschlachten Wander- und Radwegen mit ein paar Trailpassagen. Aber die Überraschung kommt schon nach recht flotten 12 km: Fast weglos den Spuren und Flatterbändern folgend, geht es immer wieder kilometerlang etwas rauf und runter durch die noch laublosen Auenwälder.

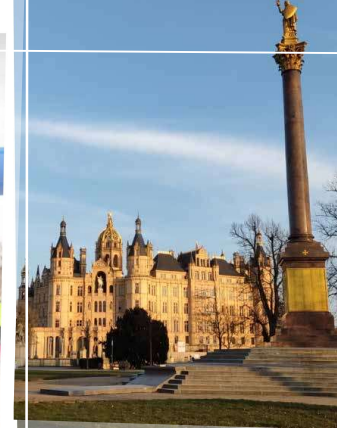
Mit so vielen echten Trails habe ich nicht gerechnet und schon gar nicht mit vielen Dutzenden in den letzten Stürmen umgestürzten Bäumen, die nur selten durchschnitten sind, sondern meist drüber oder drunter kletternd oder durchs Dickicht umgehend zu überwinden sind. So ist das halt in diesen Natur-Schutzgebieten abseits ausgewiesener Wege. Auf diesen Abschnitten geht mein Wettkampf-Feeling bald verloren, bin ich sehr vorsichtig (bloß nicht stürzen und verletzen) und lasse ich viele Läufer und einige Läuferinnen passieren. Doch dazwischen läuft es auf guten Radwegen wieder flott für mich, so dass der Parcours doch recht abwechslungsreich ist und irgendwie Spaß auf Unerwartetes

macht. Was kommt als nächstes? Endlich aus dem Uferdickicht heraus kommt nach rund 19 km der 2. Verpflegungspunkt in Sicht. Nun folgen wir kilometerlang über wellige Felder den tiefen Radspuren eines Traktors und balancieren über die Unebenheiten. Schließlich erreichen wir nach rund 23 km den Punkt der Streckenteilung: Wir laufen weiter am Ostufer des Außensees entlang, während die 2 Stunden später Startenden über die 33 km „nur“ um den Innensee hier abbiegen. Endlich nach etwa 36 km umkurven wir den nördlichsten Punkt (nur noch gut 15 km von der Hafen- und Hansestadt Wismar entfernt) und folgen jetzt dem Westufer der beiden Seen südwärts.

Auch hier gibt es oben geschilderte echte Trailabschnitte und kommt endlich nach 4:12 Std. die Markierung „Marathon“, eine für mich symbolisch wichtige Marke. Denn laut meinen Aufzeichnungen aller Trainingseinheiten seit Laufbeginn im Herbst 2007 und der verbrieften Wettkampf-Kilometer aus fast 350 Bewerben habe ich nun bei meinem 130. Ultra genau die Länge des Äquators mit seinen 40.075 km gemeistert. Ein Grund zum Feiern ist dies noch nicht, denn auch die letzten 19 km haben es noch in sich mit einigen An- und Abstiegen

auf Wegen oder durch fast wegloses Wiesengelände.

Beim vorletzten der 6 Verpflegungspunkte (bei allen gibt es keine Trinkbecher, sondern benötigen wir unsere eigenen Becher oder Trinkflaschen) bei km 45 überholt mich ein Läufer, den ich als M65 einschätze, weil ich glaube, seine Startnummer 60 erkannt zu haben (ich habe einen Zettel mit den Daten meiner M65-Kollegen mit dabei). Bis dahin fühle ich mich als sicherer AK Gewinner, doch jetzt rumort es in mir, zumal er flott davon zieht. So viel Plackerei und jetzt klein begeben? Leider pausiert er nicht am VP 6 bei km 55, sondern trabt weiter. Gleiches tue ich nach dem Auffüllen meiner beiden Trinkflaschen im Hüftgürtel. Zu meinem Glück folgt eine längere Steigung, in welcher er zeitweise geht, ich aber keuchend trabe und meinen zweiten oder gar letzten Atem verspüre. So komme ich langsam ran und entscheide etwa bei km 58 im welligen Wiesengelände, meinen vorgezogenen Endspurt zu beginnen. Und tatsächlich kann ich meinen vermeintlichen Mitstreiter wieder ein- und überholen und ihn bei relativ hohem Tempo bis ins Ziel so 200 m auf Distanz halten, immer wieder zurück schauend.



v.l.: Rainer Leyendecker; Damensiegerin Susanne Edelmann; Schloss Schwerin; Organisator Frederic Werner © Trossert

Was läuft bei den Finishen im Zielbereich am Ziegelsee ab?

Höchst zufrieden laufe ich den applaudierenden Zuschauern zuwinkend im Hafen des Ziegelsees nach 6:11 Std. (also im Schnitt 6:05 min/km) über die Ziellinie und warte nur 1 Minute auf meinen Kollegen, dessen nun ganz sichtbare Startnummer 160 ist. Er ist ausgangs AK 55, während die echte Nr. 60 erst nach gut einer Stunde als 2. M65 ins Ziel einläuft. Blöd für mich gelaufen? Nein, denn mein optisches Missgeschick und meine dadurch gelöste Herausforderung zum Kampf um den AK-Sieg führt zu einem sehr lang gezogenen Endspurt mit einem tollen Streckenrekord. Zum einen unterbiete ich den bisherigen M65 Rekord von Friedel Liberti um 50 Minuten, und zum anderen finisht dieser Friedel nun in der M70 mit 6:59 Std. ebenfalls mit neuem AK Streckenrekord.

Fast alle auf der Zielmatte Ankommenden werden live und mit Namen vom Moderator kommentiert.

Danach haben wir nur wenige Meter bis zum Zelt mit Bio-Verpflegung aus der Region und fakultativ Störtebeker Bier aus Stralsund. Und daneben verköstigen sich die meisten von uns mit einer leckeren veganen Eintopfsuppe – mit oder ohne Würstel und Semmel. Als die letzten drei nach gut 9 Stunden im Ziel eintrudeln, sende ich noch Beifall vor der Messmatte und verabschiede mich dann vom Orgachef des SST und seinen Mitstreitern zur Rückfahrt nach Berlin.

Insgesamt kommen über die 61 km mit neuem Teilnehmerrekord 25 Damen und 124 Herren ins Ziel und über die 33 km sind es 248 Finisher. Bei den Damen siegt Susanne Edelmann mit 5:31 Std. (viertbeste Leistung der ewigen Bestenliste des Laufes) vor Claudia Lederer mit 5:47 Std. und Andrea Switala mit 5:58 Std. Und bei den Herren hat Jannick Lüttge mit 4:35 Std. (zweitbeste Zeit der o.g. Bestenliste) die Nase klar vorn vor Carsten Weser mit 4:46 Std. und Magnus Linde mit

4:48 Std. Inzwischen haben unter allen 568 Finishern seit 2017 schon 14 Männer unter 5 Stunden und 11 Frauen unter 6 Stunden die Große Seenrunde gemeistert. Darunter sind nun 79 Mehrfach-Finisher mit 2 bis 5 Teilnahmen.

Schon wenige Tage nach der so erfolgreichen 6. Auflage bedankt sich die Orga-Truppe mit allen Helfer*innen für dieses tolle Lauffest mit einer Rundmail an alle Teilnehmenden. Darin heißt es u.a.: „Weil es uns so viel Spaß gemacht hat, den Samstag mit euch gut gelaunten Läufer*innen zu verbringen, haben wir auch viele Bilder gemacht. Aus Ihnen spricht Freude, Spaß, manchmal auch ein wenig Anstrengung, sowie Glück und vor allem Stolz auf das Erreichte.“ Das bezeugen diese letzten freudigen Fotos von strahlenden Finishern. Am 25. März 2023 geht es in die 7. Runde. Wer ist dabei und traut sich die Große Seenrunde zu?

