

# MÄRKISCHE ONLINEZEITUNG

[zurück zum Artikel](#)

OLAF GARDT 24.02.2016 17:50 UHR  
RED. BEESKOW, BEESKOW-RED@MOZ.DE

## Salzstangen, Kirschlikör und zwei Liter Tee

Beeskow (MOZ) Marathonläufe habe ich schon ein paar absolviert. In Leipzig, in Hamburg, Berlin und einmal in New York. Ich bin natürlich auch in Brandenburg gelaufen, den Spreewaldmarathon und den Schlaubetal-Marathon. Die größte Herausforderung waren die 100 Kilometer Run & Bike in Neuzelle. Die Aufregung vor dem ersten Ultralauf war dennoch enorm. Ganze vier Stunden habe ich in der Nacht vor dem Ludwig-Leichhardt-Trail geschlafen.



Gemeinsam im Ziel:  
Michael Heinze,  
Carsten Rothe und  
Olaf Gardt (von links)  
brauchten für die 52,5  
Kilometer des  
Leichhardt-Trails 5  
Stunden und 23  
Minuten.

© FREIER MA

Und das, obwohl alles perfekt vorbereitet war. Zwei Liter Tee im Rucksack, ein paar Kohlenhydrat-Gels dazu. Die neuen Laufschuhe hatten gut 100 Kilometer hinter sich. Die seit Wochen andauernden Schmerzen in der Achillessehne? Zumindest verdrängen konnte ich sie.

Vor dem Start habe ich mich in Trebatsch von der Zamperschar dann noch zu einem Kirschlikör überreden lassen. Vielleicht hat der mich am Ende ja sogar wie ein Energy-Drink beflügelt. Jedenfalls haben mein Laufkumpel Micha und ich die ersten Kilometer schneller abgospult als geplant. Knapp unter sechs Minuten im Schnitt. Es ging auf den Swietenberg, dann an den Schwielochsee, am Ufer entlang bis nach Goyatz. In Mochow habe ich ein paar Leuten noch erzählt, dass Helmut Kohl dort mal mit dem Hubschrauber gelandet ist. An der Rampe 6 in der Lieberoser Heide war der erste Verpflegungspunkt nicht mehr weit. In Byhlen gab es Würstchen, Gurken, Salzstangen und Gummibärchen. Am Fotopunkt durfte trotz Anstrengung das Lächeln nicht vergessen werden. Dann kamen Wind und Regen, nicht so schlimm wie befürchtet, aber unangenehm. Über Saccasne und Schmogrow ging es an den Spreedeich, nach Briesen und endlich an den zweiten Verpflegungspunkt. 42 Kilometer geschafft, Marathondistanz, ab jetzt ist es ein Ultralauf. Wenig später hatten Micha und ich den Saarower Carsten Rothe eingeholt. Der ließ es die letzten Kilometer ruhiger angehen, hatte er zwei Wochen zuvor schon einen 50-Kilometer-Lauf absolviert.

50 Kilometer! Als wir die Marke erreicht hatten, wurde abgeklatscht. Die letzten Meter waren ganz leicht. Für das Finsher-Foto waren selbst die Treppenstufen hinauf zum Schloss Branitz kein Problem. Nach dem Duschen schmeckten Schnitzel und Bier. Und ja, es wird wieder einen Ultralauf für mich geben.

