Spreelauf 2014

Von *Karsten Nolte*
Erstellt *09/07/2014 - 19:46*

By Karsten Nolte ~ Posted So, 09/07/2014 - 19:46

So weit die Füße tragen....

Der Spreelauf 2014 führt von Berlin-Spandau über sechs Etappen zur Quelle der Spree nach Kottmar. Ca. 390km. Übernachtet wird in Turnhallen und Jugendherberge (Bauzen). Die tägliche Etappenlänge liegt zwischen ca.50-ca.80km. Alle ca. 10km gibt es Verpflegungspunkte.

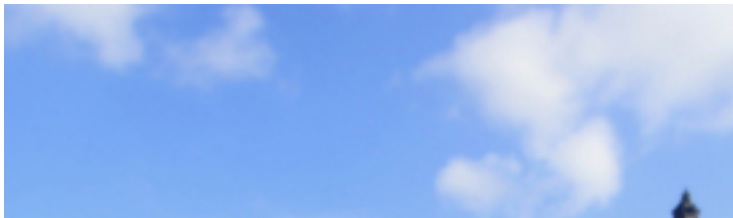


Man muß doch eine Menge Gepäck mitschleppen für ne knappe Woche Laufen, bei verschiedenen Wetterbedingungen...


Spree
2014



Gefühlte 39.950 LäuferInnen weniger als beim Berlin Marath
Morgen an der Spreeum an einer lustigen Schnitzeljagt mit b
Stimmung ist super, oder zumindest entspannt, denn keiner
nächsten Tage so erwartet...Zunächst eine Etappe durch vie
Einblicke in die Stadt gewährt, auch abseits der üblichen Ma





Das auch...



Nun sind wir aus der City raus, und es wird langsam ruhiger um uns herum. Zum Glück ist Sonntag.


Spreelaufen
die
an
Grub



Am Ende der ersten Etappe heißt es sich schnell zu organisie
solange es die Sonne noch gibt, dann schnell zum Abendess





Der Tagesablauf sieht die nächsten Tage wie folgt aus:

4:00 Morgens schaltet Ingo das Licht in der Turnhalle ein, Frühstücken, 6:00 Start der Etappe. Nachmittags ankommen, regenerieren, Abendessen, 21:00 schaltet Ingo das Licht in der Turnhalle aus. Schlafen...

Der Morgen der zweiten Etappe empfängt uns mit herrlichem Sonnenschein. "Ingo-Tours" hat nicht zu viel versprochen...



Heute ist Mo., da sind nicht so viele Leute ausser den Läufer

3. Etappe: Beeskow-Lübbenau: 79.5km

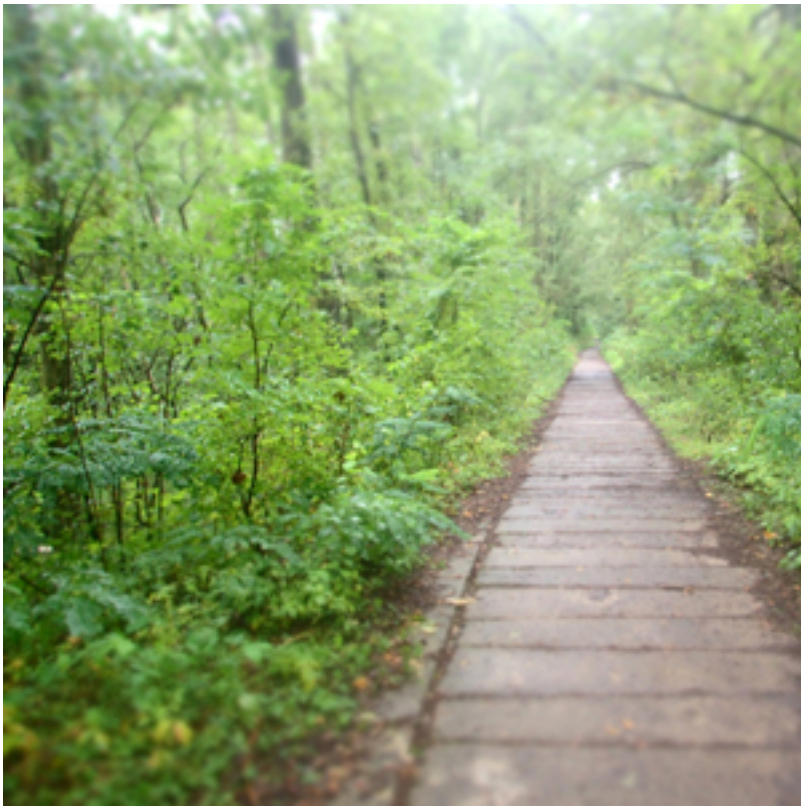
Bei Regen und kühlen Temperaturen wurde heute auch mal
aus Hamburg gewohnt, aber nicht unbedingt so lange zu lau
an den Verpflegungsständen. Aber eine warme Suppe wird r


Spree



Ohne Worte





Der Spreewald bietet zumindest etwas Schutz vor dem Rege



4. Etappe: Lübbenau-Spremberg 73.4 km

Wir haben den Regen hinter uns gelassen, und auch wenn es um 6:00 morgens noch etwas schummrig und frisch ist, der Tag wird schön. Sonnig und warm.



Leider fängt mein rechter Fuß an zu schmerzen. Die Verpflegungsleute raunen mir " Shint splint" zu, was kein gutes Zeichen ist. habe ja noch keine Etappenläufe gemacht. Aber es sind schon andere Läufer wegen der Entzündung der Sehne am Schienenbein ausgeschieden. Ich will es ja nicht übertreiben. Gibt ja noch ein Leben nach dem Spreelauf.

5. Etappe: Spremberg- Bautzen: 71.7km

Der Fuß schmerzt trotz kühlung, hochlegen, massieren u.ä. noch immer. Schon beim Start merke ich...das gibt heute nix mehr. Ich versuche ganz langsam zu laufen, wie schon gestern zum Schluß, aber irgendwann kann mich ne Oma mit Rollator überholen. Nach ca. 37km bei VP 3 beende ich die Etappe und das Rennen.



Das tut bei der vorletzten Etappe nätürlich noch mal doppelt
20 km von Bautzen entfernt, was ich nicht so viel finde, hab
dabei...aber...meine Idee den Bus zu nehmen wird gehemmt
Mittags haben, und er letzte Bus um 11:30 fuhr, der nächste
beim Schlachter. nach langem Studium der Gelben Seiten ko
werde zum Bäcker geschickt, aber da bekomme ich nur die A
wegzuzkommen auf dem Land". Hilft mir und dem Fuß auch
mal mit Trampen, aber mit meinem FC St. Pauli-Shirt wollen
Kennzeichen nicht mitnehmen. Sind wohl vom anderen Vere

Meine Rettung sind dann die Leute vom Verpflegungspunkt
auflesen, und nach Bautzen mitnehmen. Vielen Dank!

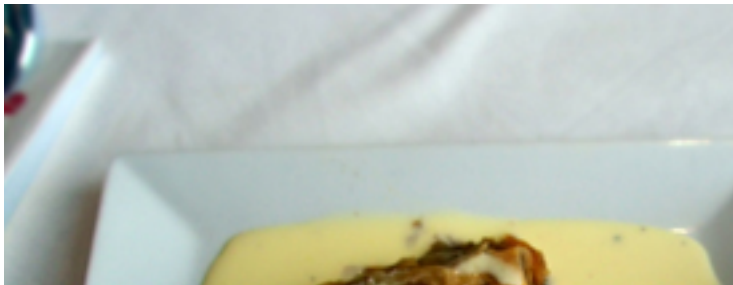


Heute bleibt mir nichts anderes übrig, als dem Feld hinterhe
wünschen. Ich versuche mich noch etwas nützlich an einem
und den Lauf mal aus einer anderen Perspektive zu sehen. D
mit dem Auto in Richtung Ziel, denn heute will ich mir mal d





Die Sieger im Ziel! Sehen nach 390km noch ganz entspannt



Quellen-URL: http://karstennolte.eu/myblog/spreelauf-2014