

### **Christoph Mintgen beim Baltic Run 2017 325 Kilometer in 5 Tagen von Berlin zur Ostsee**

Im Sommer startete Christoph Mintgen beim Baltic Run 2017. Der Baltic Run ist ein 5-Etappen-Ultralauf in Deutschland. Gestartet wird aus dem Herzen Berlins und führt an den Strand der Ostsee in 5 Etappen. Gelaufen werden 5 Etappen mit einer Länge von 59 km bis 70 km. Aus Sicht eines Langstreckenläufers berichtet Mintgen:



**Christoph Mintgen vor dem Start am Berliner Dom**

**1. Etappe** Der Baltic Run ist ein von mir lang ersehnter Etappenlauf – 325 km innerhalb von 5 Tagen über den Radfernweg von Berlin nach Karlshagen an die Ostsee. 70 Teilnehmer des Etappenlaufes reisten voller Vorfreude in Berlin – Frohnau an. Nach Ablage des Gepäcks holte ich meine Startunterlagen ab und packte mein Laufrucksack für die 1. Etappe am Sonntag. Die erste Distanz sollte über 62 km gehen. Beim Briefing wurde über Markierungen und Verpflegungsstationen, Zeitlimits (10 min pro km – 6 km pro Stunde) und gefährliche Straßenüberquerungen informiert. Sonntagfrüh um ging es mit dem Bus, der täglich unsere Reisetaschen transportierte, von der Turnhalle in Berlin-Frohnau ins Zentrum zum Start am Berliner Dom. Um kurz nach 8 Uhr fiel der Startschuss und ich lief in einem gemütlichen Tempo los. Auf den ersten Kilometern bildeten sich bereits kleine Gruppen und so fand ich mich auf den ersten 16 km mit zwei Berlinern. Auf dieser Strecke durch Berlin ereilte uns kurz nach dem zweiten Verpflegungspunkt ein heftiger Regenschauer. Die Verpflegungspunkte standen etwa alle 8 Kilometer für die Läufer bereit. Gestärkt liefen wir in den Regen und langsam trennte sich ein Läufer von uns. Die Zeitspanne zwischen dem ersten und dem letzten Läufer der 1. Etappe betrug mehr als 5 Stunden. Ich kam mit meinem Laufkollegen nach 62 Kilometer in 7:27:42 auf dem 43. Platz von 70 Läufern ins Ziel. Langsamer als normal – aber normal laufe ich auch keine Etappenläufe. Weitere 4 Tage mit 263 km lagen noch vor uns. Ausgeruht wurde am ersten Abend im Ringhotel Schorfheide.

**2. Etappe** Nach einem guten Abendessen und ca. 7 Stunden Schlaf klingelte der Wecker am nächsten Morgen bereits um 5:30 Uhr. Tasche packen und auf zum Frühstück. Mit ca. 25 Grad war es heute deutlich wärmer als am Vortag. Die Läufer wurden heute in 2 Gruppen eingeteilt:

- 7.00 Uhr: Start für die Läufer, welche länger als 7 Stunden 10 Minuten unterwegs waren (wo ich dazu gehörte)
- 8.00 Uhr: Start für alle schnelleren Läufer

Die ersten 15 Kilometer liefen besser als gestern und dadurch kam ich gut ins Rennen. Mein Laufpartner war auch heute Stephan aus Berlin. Ab Kilometer 40 trennten wir uns, denn es kamen 2 schöne Waldwege, auf denen ich besser und schneller laufen konnte. Die Abstände der Verpflegungspunkte wurden immer kürzer. Die ersten 2 Punkte standen jeweils 10 km auseinander, die letzten beiden ungefähr 4 km. Auf den letzten Kilometern lief ich mit Gerhard zusammen. Gerhard ist 62 Jahre alt und läuft seit über 10 Jahren – mit einfachen Sandalen. Neu für mich, wo ich jedes Jahr neue Laufmarken mit passenden Schuhmodellen ausprobiere – es kann scheinbar so einfach sein! Das Ziel erreichte ich wie geplant nach 8 Stunden und 28 Minuten auf den 66. Kilometer. Etwas langsamer als gestern, dafür aber auch 4 Kilometer mehr auf der 2. Etappe. Vor der nächsten und längsten Etappe mit 69 Kilometern nutzte ich heute eine 20-minütige Massage, welche täglich angeboten wird.

**3. Etappe** Heute war Bergfest – die Hälfte des Baltic Runs 5 Tage Etappenlaufs war geschafft. Allerdings war ich bereits gestern Abend sicher, dass es den ganzen Tag regnen würde. Ich startete nach einer unruhigen und teilweise schlaflosen Nacht um 7 Uhr in der Früh. Langsam, aber in einem gleichmäßigen Tempo, ging ich die 3. Etappe an. Ungewohnt problemlos waren die ersten 40 km. Ab dann spürte ich eine leichte Reizung am Sprunggelenk des Fußes. Da ich dies schon einmal hatte, wusste ich, ab jetzt musste ich vorsichtig weiterlaufen. Zu diesem Zeitpunkt lief ich seit etwa 20 km mit Johann aus Nordbayern. Er passte sich meinem Tempo an und ich war erfreut, denn so blieb ich stets am Laufen. Wir liefen auf vielen Landstraßen, teilweise ohne Radwege. Nicht wirklich schön, wenn man weiß, was man in die Alpen bekommt. Der Regen hörte nicht auf – mal weniger, mal mehr. Am Ende kam ich, nach 8 Stunden 22 Minuten auf der 66,5 km langen Strecke, mit aufgequollenen Händen und Füßen, im Dauerregen ins Ziel. Es war doch nicht die längste Etappe. Die steht morgen mit 69 km an. Jetzt wird jede Minute zur Erholung genutzt.

**4. Etappe** Heute stand die Königs-Etappe und somit die längste Strecke auf dem Programm. Körperlich fühlte ich mich gut, trotzdem bin recht langsam gestartet. Der Körper machte mit, aber psychisch hatte ich eine Grenze überschritten, die ich vorher nie ausgereizt hatte. Den Tag zuvor hatte es bereits durchgehend geregnet und bei der heutigen Etappe fing es wieder an. Im Regen liefen wir die ersten 10 km. An den Straßenrändern waren tiefe Pfützen, welche die Autofahrer mitnahmen, sodass ich knieabwärts komplett durchnässt war. Dann verlief sich unsere Gruppe noch, zum Glück nur um ca. 500 Meter und ich war froh, dass einen Kilometer weiter der Verpflegungspunkt stand. Erstmals bin ich bei dem Etappenlauf komplett alleine gelaufen. Es ging gut, allerdings war die Laufzeit nicht zufriedenstellend. Am VP 7 bei etwa Kilometer 56 wurde gesagt, dass ich für die nächsten drei Kilometer noch etwa eine Stunde hatte, weil dann die Brücke für die Schiffe aufging. Zeitlich eigentlich kein Problem, dennoch habe ich mich unter Druck gesetzt. Ich musste durch ein altes Dorf, die Straßen mit Kopfsteinpflaster stark gewölbt, stellenweise aufgebrochen. Dazu noch die entgegenkommenden Autos. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich keine Lust mehr, überhaupt keine. Die Füße taten weh, ich setzte mich unter Druck und die Laufzeit war schlecht. Die Kilometer auf meiner Laufuhr wurden auch immer mehr und ich hatte an dem Ortsschild Usedom Kilometer 70 erreicht. Meines Wissens nach sollten wir auf dieser Etappe 69 Kilometer laufen. Nach 3 weiteren Kilometer erreichte ich endlich das Ziel. Emotional war ich noch nie so erleichtert, aber auch wütend. Schon wieder Regen, das Verlaufen, die Zeit, das Mehr an Kilometern.

Morgen geht es für die 5. und letzte Etappe an den Start!

**5. Etappe** Gestartet aus dem Ort Usedom, hatten wir auf der letzten Etappe die schönste Strecke. Nach 2 Tagen Regen war der Himmel endlich wieder blau und wir sind durch grüne Wälder gelaufen. Die ersten 20 km liefen wir in Richtung polnische Grenze und von da an sind wir auf eine Strandpromenade abgebogen, die sich mit Waldabschnitten abgewechselt hat. Ab Kilometer 35 liefen wir zwischen dem längsten Zeltplatz Europas und der Ostsee. Für mich war es mit über 300 Kilometer in den letzten 4 Tage sehr angenehm, was ich mir einen Tag zuvor nicht hätte vorstellen können. Die kürzeste Etappe mit 59 km und 8 Verpflegungspunkte war gut zu laufen, nicht nur weil ab km 30 bei der 4. Verpflegung die Cut-Off Zeit (Disqualifikations-Zeit) aufgehoben wurde. Somit hatte ich viel Zeit zum Genießen. Durch das schöne Wetter waren viel Touristen unterwegs, welche uns anfeuerteten und uns fragten, was wir hier eigentlich machen. So ganz genau konnte man das eigentlich gar

nicht erklären, denn wenn wir sagten, dass wir am Sonntag vom Berliner Dom los liefen und heute nach 325 Kilometern in Karlshagen ankommen, glaubte uns das kaum einer. Die letzten 3 km wurde es wieder ruhiger und der sandbesetzte Weg mit Wurzeln forderte die volle Konzentration. Über die letzten 300 Meter Asphalt mit 4 Stufen lief ich mit voller Freude ins Ziel. Als 30. von 68 gestarteten Läufern und als 3. meiner Altersklasse konnte ich die 5 Etappen vom Berliner Dom nach Karlshagen an die Ostsee beenden



Christoph nach der Siegerehrung