

# 24-Stunden-von-Bernau

Stefan Marschallek hatte sich von der „BSG Laufen Freienbrink“ einen ganz speziellen Lauf ausgesucht. Er fuhr am Wochenende nach Bernau, von Berlin, und nahm dort am 24-Stunden-Lauf teil. Bei dieser Veranstaltung wird 24 Stunden eine genau 1,615 km lange idyllische Strecke durch die romantischen Wallanlagen Bernaus gelaufen. Der Start erfolgte am Samstag Mittag um 14 Uhr bei schönstem Sonnenschein.

Auf romantischen Pfaden ging es entlang der mittelalterlichen Stadtmauer, durch die dicht bewachsene Stadtparkanlage, an Flüssen vorbei und an Teichen mit Enten, die sich von dem ganzen Geschehen kaum beeindrucken ließen. Zwischendrin eine kleine Steigung von etwa 7-8 Metern, also fast flach.

Was zunächst noch ganz einfach erschien, wurde im Laufe der Zeit und besonders nachdem die Nacht hereingebrochen war, dann doch zu einer besonderen Herausforderung. Zum Einen mussten die Läufer 24 Stunden mehr oder weniger wach bleiben, zum Anderen wurde es in der Nacht deutlich kühler und die Länge der eigenen Runde zog sich. Auch die „harmlose“ Steigung erschien den Läufern von Mal zu Mal steiler. Der Park rund um die Wechselzone hatte sich schon am Tag in ein riesiges Zeltlager, umgeben von Verpflegungshäuschen und Massagezelten, verwandelt und wurde jetzt in der Nacht von zahlreichen Feuerkörben erhellt. Auf Liegen und Isomatten lagen und dösten die Teilnehmer und ihre Freunde bis sie wieder auf die Strecke gingen.

Das Ganze war für alle aber ein Riesenspaß! Und dass bei Stephan dann sogar 3. Platz in der Klasse „M35“ herauskam, machte es natürlich noch schöner. Insgesamt 81 Runden, sprich 130,861 Kilometer hatte der Ultra-Läufer in den 24 Stunden geschafft.

Und weil unser Ausnahmeathlet nicht genug bekommt, nahm er drei Tage später noch an den B2RUN Lauf in Berlin über die für ihn sehr kurze Sprint-Distanz von 6,2 KM teil.

Dort lief er uns alle wieder weg und wurde von den 950 EDEKANERN 10 schnellster.

Du bist schon ein super Typ.

Hier noch weitere Teilnahmen in seiner Ultraliste:

<b>2011</b>					
10.-11.09.2011	<a href="#">Die 24 Stunden von Bernau</a>				24h
130.861 km	Marschallek, Stephan	BSG Edeka Minden Hannover	Gesamt: 19	M: 17	AK M35
20.08.2011	<a href="#">Müritz-Lauf</a>				75km
7:49:37 h	Marschallek, Stephan	BSG Edeka Minden - Hannover	Gesamt: 45	M: 44	AK M35
<b>2010</b>					
11.09.2010	<a href="#">Die 6 Stunden von Bernau</a>				6h
52.607 km	Marschallek, Stephan	BSG EDEKA Minden- Hannover	Gesamt: 28	M: 25	AK M35
21.08.2010	<a href="#">Müritz-Lauf</a>				76.7km
9:57:51 h	Marschallek, Stephan	BSG Edeka Minden- Hannover	Gesamt: 117	M: 99	AK M35:
20.03.2010	<a href="#">Internat. 50km-Lauf Grünheide/Kienbaum</a>				50km
5:05:21 h	Marschallek, Stephan	BSG Edeka Minden Hannover	Gesamt: 13	M: 12	AK M35

Lauf frei und weiter so

Manfred