

## 6. Schweriner Seentrail (große Runde 61,00 km) 26.03.2022

### Pinsels etwas längerer Bericht zum längeren Lauf des Schweriner Seentrails am 26. März 2022

Da ich sonst nicht so viel rede, kann ich ja ein wenig mehr schreiben, ich versuche bestimmte Randpunkte mit zu erwähnen, sie sollten aber nicht immer ernst genommen werden.

Folgende Strecken wurden ausgetragen:

- Große Seenrunde: Ca. 61 km um den Schweriner Innen- und Außensee
- Kleine Seenrunde: Ca. 33 km um den Schweriner Innensee
- Run-Bike-Staffel Große Seenrunde



**Die Organisatoren haben sich für den Lauf, aus meiner Sicht, wichtige Punkte auf die Fahne geschrieben.**

**Als große Überschrift natürlich, Nachhaltig und fair sowie folgende Unterpunkte laut Webseite vom Schweriner Seentrail:  
kein Müll in der Natur, wenig bzw. kein Plastik, keine Plastik- und Einwegbecher, bei den Verpflegungspunkten kommen eigene bzw. erworbene Mehrwegfaltbecher zum Einsatz, alle Banner sind aus Mesh ohne PVC und mit Flachsband,  
regional ist erste Wahl bei Besorgungen und Beschaffung, die Verpflegung ist bio und regional, die Ausschilderung wird mit Recycling-Papierbändern, Holz-Schildern und -stäben und Kreidespray gemacht, Druckprodukte von der Umweltdruckerei, Druck auf Recyclingpapier, T-Shirts und Pullover sind fair gehandelt und bio und die Veranstaltung wird klimaneutral ausgeführt bzw. ein Ausgleich für den CO2 Verbrauch gezahlt.**

**Mit diesen Punkten möchten die Veranstalter zu einem der nachhaltigsten Sportevents Deutschlands werden.**

**Meine Beweggründe an so einer Veranstaltung teilzunehmen sind nicht nur die Herausforderung und die Vorbereitung, auch ein Lauf in der Natur in unserer schönen Heimat spielt eine große Rolle.**

**Nach gemeinsamer Teilnahme mit Bolle 2019 wollte der Pinsel noch unbedingt ein 2. Mal bei der Schweriner Seenumrundung mitmachen. Es ist ein sehr schöner Lauf im Gelände, am Ufer entlang, mit anspruchsvollen Steigerungen, steilen Abstiegen, Morast, vielen querliegenden Bäumen und weiteren Hindernissen.**

**Es müssen ja nicht immer die 61,00 km sein, man kann auch eine 33,00 km Runde absolvieren wie Jens Fieberg es erfolgreich schaffte, auch eine Staffel könnte man bilden.**

**Für 2020 und 2021 war ich bereits angemeldet, es wurde jedoch jedes Mal wegen Corona dann auf einen späteren Zeitpunkt verschoben, da ich aber vorbereitet war habe ich diese Läufe selber am Sundufer entlang in Richtung Devin und dann nach Samtens am gleichen Wochenende absolviert.**

**Nun hat es jedoch, wie schon angekündigt, 2022 endlich geklappt, obwohl ich wegen eines leichten Sturzes Ende Januar eine fast 5-wöchige Laufpause einlegen musste.**

**Eine dicke Beule am linken Knie mit Schleimbeutelentzündung oder Ähnlichem hatte ich davongetragen und der Arzt hat Ruhe verordnet.**

**Der Urlaub war zum Glück gerettet, das Laufen aber nicht.**

**Um fit zu bleiben, bin ich geschwommen, habe gemeinsame Spaziergänge mit meiner Frau gemacht, Krafttraining, auf der Rolle und auf einem Indoor-Cycling-Bike habe ich die Beine in Bewegung gehalten ohne das Knie zu belasten. Kurze Testläufe hatten sich nicht bewährt, an Laufen war weiterhin nicht zu denken.**

**Den Schweriner Seentrail hatte ich eigentlich schon abgeschrieben, da die Beule nur gering kleiner wurde, die Spannung war langsam raus, auch aus dem Knie und die Beweglichkeit wurde schon etwas besser.**

**Anfang März sagte unser Physiotherapeut ich sollte das Knie auf Grund der Beule doch noch mal dem Arzt vorstellen, dieser sagte jedoch zu meiner Überraschung das kann so bleiben und mit dem Laufen kann ich umgehend wieder beginnen.**

**Gesagt getan, eine halbe Woche einlaufen, eine Woche viel laufen mit einem Marathon am Sonntag als Abschluss.**

**Es folgte noch eine Woche mit noch mehr laufen, aber dieses Mal endete die Woche am Sonnabend mit einem 50,00 km Lauf.**

**Bis auf kleine restliche Beschwerden lief es super und so konnte ich nach einer Woche weniger laufen doch noch am Sonnabend beim 6.Schweriner Seentrail teilnehmen.**

**Ein böser Sturz mit dem Fahrrad veranlasste mich zum Umdenken, nämlich keine Ironman-Langdistanz mehr zu machen, so fand ich es jetzt passend den kleinen Sturz zum Anlass zu nehmen (wie schon etwas länger vorgenommen) mit den Ultramarathonläufen aufzuhören.**

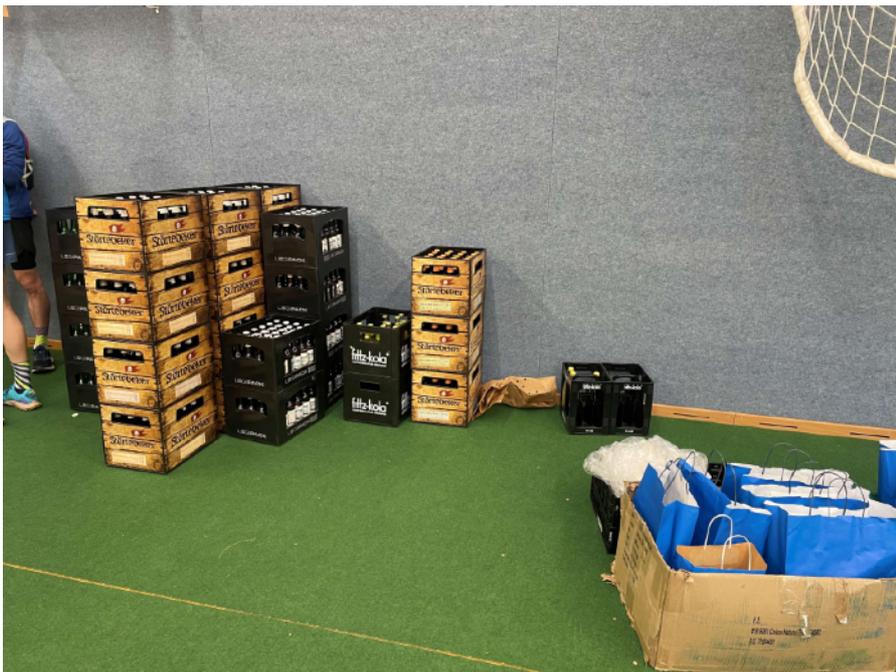
**Ich glaube, das ist eine gute Entscheidung um auch weiterhin beim Sport Spaß haben zu können, dafür sind normale Distanzen vollkommend ausreichend und dienen der Gesundheit mehr als die Läufe wo kein Ende in Sicht ist.**

**Jetzt zum Lauf,  
die Anmeldung am Freitag in der schönen Landeshauptstadt ging sehr  
schnell, eine kleine Unterweisung bzw. Wettkampfbesprechung konnte  
man vorher auf der Homepage als Video ansehen.**

**Am Sonnabend in der Turnhalle, Neubau Speicherstraße 2, wurde dann  
doch noch eine kurze Wettkampfbesprechung unter Corona/Hygiene-  
Bedingungen durchgeführt, mit Hinweis auf die Gefahren im  
öffentlichen Straßen- und Bahnverkehr.**

**In der Halle traf ich leider keinen weiteren Stralsunder für die  
61,00 km Runde, nur wohl eine Staffel.**

**Zu meiner Freude sah ich dann doch noch  
in einer Ecke weitere Stralsunder Flaschen.**



**Der kalte Start erfolgte ebenfalls bei der Turnhalle Neubau, es ging ca.  
2,50 km langsam laufend bis zum Schweriner Schloss, erst an beiden  
Teichen entlang und durch die Innenstadt.**

**Hier traf ich noch Alois, den Laufkumpel von Bolle und eine Läuferin,  
die am gleichen 100 Kilometer- Lauf in Grünheide wie ich  
teilgenommen hat.**



**Am Schweriner Schloss, nach kurzen kleinen Unterhaltungen und nochmaliger Sortierung der diversen Getränkeflaschen, Gels, Riegel und weiteren Ernährungsmöglichkeiten für die Strecke sowie dem Schießen eines großen Gruppenfotos, erfolgte der Startschuss pünktlich um 08:30 Uhr.**

**Die Mehrheit der 150 Teilnehmer kam nicht aus Mecklenburg-Vorpommern, es wurde nicht gedrängelt, geschubst oder ähnliches. Die ersten Kilometer wurden von fast allen locker angelaufen, bevor es ins Gelände mit steilen Anstiegen und am Ufer entlang mit diversen Hindernissen weiter ging.**

**Dieses Mal lagen noch mehr Bäume als vor 3 Jahren, wohl noch von den letzten Stürmen dieses Jahres, der Morast hielt sich in Grenzen, weil es in den letzten Wochen nicht geregnet hatte.**

**Der Untergrund war teilweise sehr trocken und wir liefen am schrägen Untergrund am Ufer entlang. Beim Schlängellauf ging es zwischen, über und unter den Bäumen in ständig wechselnder Richtung am Waldstreifen des Schweriner Sees entlang.**



**An einigen Punkten wurde der Weg verlassen und es ging auf Feldern mit tiefen Spuren von Traktorreifen, Waldwegen, Fahrradwegen, kurzen Straßenüberquerungen ohne gesonderte Absperrung, über Bahngleise usw. entlang.**

**Nach Erreichen der Stadtgrenze von Schwerin war es dann auch nicht mehr weit bis zum Ziel. Die Bedingungen waren an diesem Tag super, keine oder kaum Sonne, wenig Wind und so konnte ich die 61,00 km durchlaufen (bis auf 2\*Pinkelpausen), auch wenn es wieder unglaublich erscheint, ohne Trinken, ohne Gel, ohne Essen.**

Das war aber ein Punkt der mich dieses Mal unterstützte so weit vorne zu landen. Alle Teilnehmer, die an den Verpflegungspunkten angehalten hatten, während ich weiter oder vorbei gelaufen bin, konnten mich nach ihrer Stärkung nicht mehr einholen.

Meine Berechnung, dass ich den Lauf fast nur im Bereich der Fettverbrennung gestalte und ich bei 75,00 kg Körpergewicht und 11% Körperfettanteil ausreichend versorgt bin, ging also wieder super auf.

Dass ich sogar den 2. Platz in der AK M55 erreichte, war für mich ein sehr schöner und mehr als ausreichender Abschluss für meine Ultramarathonläufe.

Im Ziel nach knapp 6 Stunden, wartete meine liebe Frau mit warmen Sachen auf mich, die ich umgehend angezogen hatte. Dann gab es kurz für uns beide ein alkoholfreies Bier in die Hand, mit dem wir dann den Rückweg zum Hotel zu Fuß antraten.

Frisch geduscht, eine Kleinigkeit gegessen und getrunken, sind wir am späten Nachmittag wieder nach Stralsund gefahren. Den Jens Fieberg hatten wir leider nur auf der Anmeldung und bei den Ergebnislisten gesehen, SCHADE.

Viele sportliche Grüße in die Runde der



**PINSEL**