Schauplatz des Kalten Krieges: Auf der Glienicker Brücke wurden einst Agenten ausgetauscht. Heute markieren unterschiedliche Grüntöne im Anstrich die Grenze zwischen Berlin und Brandenburg. Fotos: Maas

Gut gelaunt mit Radbegleiterin Astrid Maas. Sie hatte dem 60-Jährigen die Startnummer 60 gesichert.

Überwältigt im Ziel: „Ich kann es kaum fassen". In 21 Stunden ist er nie ins Schritttempo verfallen.

Nach 70 Kilometern: Frisch wie andere nach dem Joggen.

„Der Lauf meines Lebens"

› Geboren am 13. August: Mit 60 Jahren umrundet Wolfgang Wessels den 160 Kilometer langen Mauerweg in Berlin – in 21 Stunden und 17 Minuten

BR.-VILSEN (aks) › Brandenburger Tor, Eastside Gallery, Glienicker Brücke. Wolfgang Wessels kennt die einschlägigen Sehenswürdigkeiten. Wie oft er mit seiner Frau Hildegard schon in Berlin war, er kann sich kaum erinnern. „Ich wurde am 13. August 1959 geboren. Dass die Mauer zwei Jahre später an diesem Tag gebaut wurde, hat mich mein Leben lang begleitet. Und beschäftigt." Gedenkstätten, Checkpoint Charlie. Bei seinen Besuchen setzte er sich immer auch mit der Teilung der Stadt auseinander. In diesem Jahr schritt er die einst 160 Kilometer lange Mauer um Westberlin ab. In 21 Stunden und 17 Minuten.

„Das war der Lauf meines Lebens." Der Nagel am großen Zeh löst sich ab, eine Blutblase an dessen Nagelbett schmerzt. Um die Nase herum ist er blasser als sonst. Und doch: „Ich habe mich nie so fit gefühlt wie jetzt." Zum 60. Geburtstag 160 Kilometer zu laufen, auf einer Strecke, zu der er eine ganz eigene Verbindung hat – das hatte er sich vor einem Jahr vorgenommen. Dafür weniger als 24 Stunden zu benötigen, setzte er sich zudem als ehrgeiziges Ziel. Am vergangenen Sonntag stand er als dritter seiner Altersgruppe auf dem Treppchen. „Unglaublich", kommentiert er das Erinnerungsfoto. „21 Stunden…". Die Worte fehlen. Gäbe es die Urkunde nicht, hatte er das Ergebnis nicht schwarz auf weiß, er würde es für einen wunderbaren Traum halten. „Ich verstehe es immer noch nicht so ganz."

Wolfgang Wessels ist ein erfahrener Läufer. Er gehörte zum legendären Delme-Laufverein, hatte vor und hinter den Kulissen wesentlichen Anteil daran, dass seine Heimatstadt Twistringen in den 1990ern zur Laufhochburg wurde. An die 70 Marathons und Ultramarathons ist er gelaufen, seitdem er vor 30 Jahren mit diesem Sport begonnen hatte. Seit 2013 in Bruchhausen-Vilsen zu Hause, trainiert der Betreiber des Gartenbahncafes noch immer dreimal pro Woche. Und doch war es ein Angehen, den Mauerweg überhaupt und dann auch noch in einer Traumzeit zu machen.

„Ich habe erst in der letzten Stunde gemerkt, dass ich schnell bin. Dann habe ich noch mal Gas gegeben." Das Gefühl für die Zeit habe er verloren. Doch vom vielbeschriebenen Tunnelblick war er weit entfernt. „Es gab viel zu gucken." Fotos zeigen einen posierenden Wolfgang Wessels auf der Glienicker Brücke, an der Havel, vor buntbesprühten Mauerresten. Doch anders als beim Harzgebirgslauf im Frühjahr oder beim Marathon seinerzeit in New York ging es in Berlin nicht nur um Leistung und Spaß an der Herausforderung.

„Nie wieder Teilung! Nirgendwo!" Diese Zeilen hatte Wolfgang Wessels vor dem Lauf seines Lebens auf einen Zettel geschrieben, um damit an einer Stele an das kurze Leben von Dieter Wohlfahrt zu erinnern. Zwanzigjährig war er 1961 einer er ersten, die beim Versuch die Mauer gen Westen zu überqueren, ermordet wurde. Seit acht Jahren widmen die Organisatoren diese Veranstaltung jeweils einem der mehr als 140 Maueropfer. Auch deshalb gehört der Mauerlauf zu den weltweit bedeutendsten Läufen über diese Distanz, die nicht nur über den Daumen die vierfache Marathonstrecke ist, sondern genau 100 englische Meilen ausmacht.

Heute ist der Mauerweg ein gut beschilderter, zumeist idyllisch gelegener Radweg rund um den Westteil der einst geteilten Stadt. Angelegt wurde er jedoch als Patrouillenweg der DDR-Grenztruppen. Den Läufern bietet er bis heute unterschiedliche Bodenverhältnisse. Asphalt, Pflaster, Schotter und Sand sind allerdings die geringsten Schwierigkeiten für die mehr als 500 Läufer, die in diesem Jahr aus 32 Nationen nach Berlin gekommen waren.

Wer mehr als 30 Stunden braucht, fällt aus der Wertung. Wer schneller als 24 Stunden ist, bekommt eine besonders gestaltete Gürtelschnalle. „Ihr Materialwert ist nicht hoch", sagt der passionierte Sportler. Es sind nicht Pokale oder Ehrenzeichen, die Ultraläufer erstreben. „Zu wissen, dass man es geschafft hat, das zählt."

Wolfgang Wessels hat es geschafft. Ein Jahr lang hatte er sich intensiv vorbereitet, hatte sein wöchentliches Laufpensum erhöht auf zweimal 20 Kilometer und einmal mindestens 30 Kilometer. Eine Woche Heilfasten im Frühjahr habe bei ihm zu einem entscheidenden Schub an Fitness geführt. „Ich habe dabei alles überschüssige Fett verbrannt, seitdem fühle ich mich so gut wie nie zuvor."

Wenn er von Berlin erzählt, scheint der 100-Meilen-Lauf ein Spaziergang gewesen zu sein. „Ich konnte die ganze Zeit laufen, musste nicht ins Schritttempo wechseln." Das hatte er so nicht erwartet. Früh um 6 Uhr, nach einem guten, gemeinsamen Frühstück, war er mit dem Hauptfeld gestartet. Konsequent im vergleichsweise lockeren Tempo laufend, überholte er immer wieder Grüppchen und Einzelläufer. Es sich selbst zu beweisen, trug ihn durch die 27 Grad heiße Luft, ließ ihn die schmerzenden Füße ausblenden, das Hungergefühl vergessen und Müdigkeit nicht aufkommen. Langstrecken zu laufen, ist Kopfsache.

An den 27 Versorgungspunkten hielt sich Wolfgang Wessels nicht lange auf. Trockenobst nahm er unterwegs zu sich. Er trank Brühe und Haferschleim „und mindestens 20 Liter Wasser". Etwa 500 Kalorien verbraucht er unter dieser Belastung. Pro Stunde. Mehr als 10 000 auf der gesamten Strecke. „Dafür kann man kein Depot anlegen, das muss man unterwegs zuführen." Besonders sorgfältig hat er sich um seinen Wasserhaushalt gekümmert. „Dehydriert man, ist es vorbei."

Langstrecke ist etwas für erfahrene Läufer. Das Gros der Starter ist zwischen 40 und 45 Jahre alt. „Das beste Laufalter". Der schnellste Teilnehmer meisterten den Mauerweg in 15 Stunden. Im Schnitt brauchte das Feld 25 Stunden. Mit seinen 60 Jahren trieb Wolfgang Wessels den Schnitt also deutlich in die Höhe. Davor zieht die Szene ihren Hut. „Ich bewundere diese Disziplin. Hochachtung!", bescheinigt ein Sportmediziner auf Facebook.

„Ohne Fahrradbegleitung hätte ich es nicht gewagt", nennt Wolfgang Wessels einen entscheidenden Faktor dieses Erfolgs. Obwohl sein langjähriger Laufpartner und -freund Wolfgang Maas nach einer Verletzung nicht starten konnte, war es für Ehefrau Astrid Maas Ehrensache, den Begleitpart wie geplant zu übernehmen. Neben oder hinter ihm durfte sie Wessels begleiten, war Motivator, hielt alles im Bild fest, versorgte das Team Wessels im Hintergrund mit Zeiten, den Läufer selbst mit Getränken. An den Stationen verlor er keine Zeit. Ein Becher Brühe, etwas Obst, nach einer Minute nahm er sein Tempo wieder auf. 7,55 Minuten pro Kilometer hat Wolfgang Wessels im Schnitt gebraucht.

In dieser Woche setzte er mit dem Training aus, „keine Lust", sagt er augenzwinkernd. Dies soll sein letzter Langstrecken-Wettbewerb gewesen sein. „Ich mache jetzt nur noch Kurzstecke: Nicht mehr als 100 Kilometer", heißt sein Motto im Alter. „Das kann ich nicht toppen. Das war der Lauf meines Lebens." ‹

161,3 Kilometer entlang der ehemaligen deutsch-deutschen Grenze: Bei der Siegerehrung erhielt er die Urkunde aus den Händen von Rainer Eppelmann, einem der bekanntesten Oppositionellen aus DDR-Zeiten.