



Werder-Athletin Birte Bernhardt war eine von knapp 16.000 Teilnehmer:innen beim ‚Comrades Marathon‘ in Südafrika und belegte am Ende Rang 3.917.

90 KILOMETER NONSTOP DURCH SÜDAFRIKA

Werders Laufteam-Trainerin Birte Bernhardt trat dieses Jahr zum wiederholten Mal beim ‚Comrades Marathon‘, einem Ultralauf in Südafrika, an und erfüllte sich damit abermals ihren großen Traum.

Bevor sich die Werderanerin im Ziel feiern lassen konnte, war es ein langer und intensiver Weg, denn nicht zu Unrecht wird der Lauf vom Veranstalter als ‚The Ultimate Human Race‘ bezeichnet. Mit einer Gesamtstrecke von etwa 90 Kilometern sowie 1.130 zu überwindenden Höhenmetern ist es der größte, älteste, teilnehmerstärkste und traditionsreichste Ultralauf der Welt.

In Südafrika gehört der ‚Comrades Marathon‘ zu den Top-Sportereignissen des Jahres. Abwechselnd wird er zwischen Pietermaritzburg und Durban ausgetragen. Die knapp 16.000 Startplätze sind Jahr für Jahr innerhalb weniger Wochen vergriffen, so dass man für die Anmeldung schnell sein muss. Birte Bernhardt hatte sich bei ihrer ersten Teilnahme im Jahr 2018 „richtig in den Lauf verknallt“, so dass für sie schnell feststand, dass sie beim ersten Lauf nach der coronabedingten Pause wieder dabei sein wollte.

Die große Bedeutung des Laufes für Südafrika wurde den Athletinnen und Athleten schon bei der Anreise bewusst, denn bereits im Flugzeug wünschte der Pilot allen Teilnehmer:innen an Bord viel Glück. Dies setzte sich im Hotel fort, wo die Gäste aus aller Welt freundlich empfangen und mit vielen guten Wünschen überhäuft wurden – tolle Gesten, die bereits im Vorfeld des Starts viele Emotionen auslösten. Auf der Strecke, die im Vorfeld von den Teilnehmer:innen besichtigt werden konnte, waren viele Bereiche mit Absperrband gekennzeichnet. Später sollte sich herausstellen, dass diese Markierungen von den Anwohnern und Zuschauern bewusst platziert wurden, um sich für den Renntag einen guten Platz zu reservieren.

Nach einer Nacht in Südafrika erlebte Birte Bernhardt den für sie ganz besonderen Tag des Rennens wie folgt: „Mein Wettkampftag begann sehr früh. Schlafen konnte ich vor Anspannung nicht besonders viel. Und schon um 1.30 Uhr klingelte der Wecker. Ab 2.00 Uhr gab es Frühstück im Hotel, und um 3.00 Uhr ging es mit dem Bus nach Pietermaritzburg.“ Dort angekommen wurden die südafrikanische Nationalhymne und die Shosholoz, (ein vor Ort bekanntes Bergarbeiter-Lied) von tausenden Läufern gemeinsam gesungen. Um 5.30 Uhr fiel nach drei Hahenschreien endlich der Startschuss, und Birte Bernhardt war „froh und dankbar, gesund starten zu dürfen“.

In der ersten Stunde, noch vor Sonnenaufgang, war die Werder-Athletin nach eigener Aussage sehr vorsichtig unterwegs, „weil ich im Dunkeln nicht über weggeworfene Kleidungsstücke oder Flaschen stolpern wollte“. Von Anfang an säumten tausende begeisterte Zuschauer:innen die Strecke, die nicht nur lautstark anfeuert, sondern auch Getränke und Essen anboten. „Da es insgesamt 44 offizielle Verpflegungsstände gab, wäre das nicht wirklich nötig gewesen, aber es war trotzdem stark und absolut beeindruckend“, so Bernhardt.

Bis zur Hälfte des Rennens bei Kilometer 45 war sie noch knapp auf Kurs, um ihr großes Ziel zu erreichen und die Strecke in einer Zeit von weniger als neun Stunden zu bewältigen. Danach wurde

ihr jedoch schnell klar, dass das an diesem Tag nichts werden würde. „Bei Kilometer 60 war plötzlich auch das Finishen in Gefahr“, erinnert sich Bernhardt. „Ich hatte starke Magenschmerzen, mir war übel, und ich hatte Beine wie Blei.“ Klar war, dass sie im Gehen das Zeitlimit von zwölf Stunden nicht schaffen würde.

„**Ich lief daher auf den** Bergab-Passagen, so gut es möglich war, und ging ansonsten viel. Bei Kilometer 70 waren die Bauchschmerzen dann plötzlich weg, und ich konnte wieder ganz gut laufen“, erzählt die Langstrecken-Läuferin. Auch eine neue persönliche Bestzeit schien wieder möglich zu sein.

Letztlich lief Bernhardt nach neun Stunden und 53 Minuten in Durban ins beeindruckende ‚Moses Mabhida Stadion‘ ein und blieb das allererste Mal unter zehn Stunden: „Ich war überwältigt, glücklich und absolut dankbar, es überhaupt ins Ziel geschafft zu haben.“ Schließlich gelang das von den knapp 16.000 angemeldeten Läufer:innen nur 11.700. Birte Bernhardt belegte bei diesem unglaublich anstrengenden Ultra-Rennen, das vom südafrikanischen Fernsehen jedes Jahr in kompletter Länge live übertragen wird und hohe Einschaltquoten erzielt, Platz 3.917 insgesamt und den 489. Rang bei den Frauen – ein tolles Resultat.

Im Ziel hatte sie mit vielen Läuferinnen und Läufern aber auch Mitleid, denn bei dem so genannten ‚Gun-to-Gun-Rennen‘ ertönt genau zwölf Stunden nach dem Startschuss ein Zielschuss, der das Rennen endgültig beendet: „Das ist wirklich herzerreißend, wenn man sieht, dass einige nur wenige Meter vor der Ziellinie sind und dann nicht mehr durchgelassen werden und keine Medaille erhalten.“ Birte Bernhardt dagegen hat ihre angestrebte Medaille bekommen und wird die Eindrücke und Emotionen aus Südafrika auch dieses Mal nicht vergessen. Dabei steht für sie fest: „Es bleibt mein großer Traum, einmal eine Zeit von unter neun Stunden zu laufen. Daher komme ich hundertprozentig wieder.“

Olaf Kelterborn