



Die 10-km-Läufer erstürmen den Pickel. Foto: Eggert



Laufgruppe am Schweriner See. Foto: Büch

Jahr	30 km im Ziel	15 km im Ziel	10 km im Ziel	Gesamt im Ziel
2012	551	839	1.597	2.987
2011	520	1.032	1.596	3.148
2010	576	1.116	1.555	3.247
2009	885	1.463	1.635	3.983
2008	825	1.135	1.395	3.355
2007	877	1.092	1.286	3.255
2006	897	1.093	1.188	3.178
2005	935	1.150	1.112	3.197
2004	1.020	1.117	1.139	3.276
2003	1.130	1.053	1.153	3.336
2002	926	1.030	1.139	3.095
2001	782	903	1.024	2.709
2000	662	691	947	2.300

Stagnation nach der Wende, Aufschwung seit 2003. Das Rekordjahr war 2009. Seitdem gehen die Finisher-Zahlen wieder runter. Sie korrelieren auch mit den Wetterbedingungen. Die Verteilung auf die drei Distanzen war früher gleichmäßiger. Die Langstrecke verliert Teilnehmer. Heute ist die Kurzstrecke uneinholbar am beliebtesten.

## Schönheit mit Pickel

Der Schweriner Fünf-Seen-Lauf ist einer der größten deutschen Landschaftsläufe – und wird in dem am dünnsten besiedelten Bundesland ausgetragen. Bei der 28. Auflage gab es keine extremen Wetterkapriolen. Der angekündigte Regen fiel aus. Bei schwülen 21 °C und Windstille schwelgten die Läufer in den schönsten Eindrücken.

Von JoAnna Zybon

Distanz schon 12 Mal bezwungen. Mit Zeiten zwischen 2:14 und 3:15 h. „Ich komme vor allem wegen des Ambiente hierher. Die Leute sind ausgelassen, ein bisschen wie am Rennsteig. Der Lauf ist jedes Mal perfekt organisiert, die Verpflegung reichhaltig, es gibt leckere Erbsensuppe im Ziel, und das für ein eher niedriges Startgeld. Toll auch, wie die Anwohner uns Läufern mit Wasser aus Wannen und Schläuchen helfen!“ Dann die Pointe: „Und 2010 hab ich sogar mit 110 kg die Wertung als schwerster Läufer gewonnen!“ Wer bei dieser Sonderwertung mitmachen will, muss sich im Zielgebiet auf eine Waage stellen. 2012 gewinnt dabei – wieder einmal – Wolf-Dieter Lehmann mit der Startnummer 1 und 119 kg.

Wolf-Dieter kommt auch aus Berlin, stand hier schon zehnmals als schwerster Läufer auf dem Treppchen und war insgesamt 24-mal erfolgreich dabei. Berlin rangiert in der FSL-Herkunftsstadt-Statistik übrigens auf Platz 2, das heisst die größte Finishergruppe kommt aus der Landes-, die zweitgrößte aus der Bundeshauptstadt.

Die reizvollsten und vielfältigsten Eindrücke bietet die 30-km-Strecke: Strandpromenaden, schattige Alleen, malerische Buchten, holprige Hügel, romantische Gassen, verwunschene Waldwege, sonnige Ackerwege, rutschige Trampelpfade. Asphaltierte, sandige, steinige und matschige Untergründe wechseln einander ab. Verschiedene Überraschungen machen den langen Weg extrem kurzweilig, zum Beispiel als plötzlich ca. 10 m über dem Boden Menschenkörper baumeln ... an dieser Stelle laufen die verblüfften Wettkämpfer unter dem Schweriner Kletterwald.

### Schwergewichte in Schwerin

Alle drei Laufstrecken bieten kurz vor dem Ziel im Endmoränengebiet der „Lankower Berge“ einen steilen Hang, den berühmten „Pickel“. Ein topographisches Ausrufezeichen, das die 30-km-Läufer zwischen km 27 und 28 erwartet. „Na, wie war der Hügel?“ – So lautet die am häufigsten gestellte Frage von Mitläufern oder Helfern im Ziel. Der 50-jährige Wolfgang Otto aus Berlin hat den fiesen Hügel und die lange

### Matze machts gemütlich

Der Gesamtsieger des 30-km-Laufes ist Mathias Ahrenberg aus Rostock, Spitzname „Marathon-Matze“. Seine Siegzeit: 1:51:40 h. Im Vorjahr ist er in 1:48:46 h Fünfter geworden. Mathias äußert sich überrascht zu seinem gemütlichen Sieg: „Heute hatte anscheinend niemand die Ambitionen schneller zu sein. Ab ca. km 6 waren wir vorne zu dritt und alle drei haben sich ausgeruht. Auf der zweiten Hälfte hab ich das Tempo angezogen, sonst wäre ich eingeschlafen.“

Mit dem Pickel ist Mathias bestens vertraut, denn er hat den FSL seit 2004

jedes Jahr bestritten und davon dreimal gewonnen. Als Vorbereitung hat er dieses Jahr exakt zwei Wochen vor dem Termin einen weiteren 30er siegreich absolviert: den Krakower Mittsommer-nachtslauf.

Die schnellste 30-km-Läuferin ist Bianka Stanienda aus Springe in 2:06:46 h. Auf die Frage, wie der Hügel war, grinst die Siegerin „Ich hab den Lauf schon 2007 gewonnen und wusste, was auf mich zukommt. Und außerdem trainiere ich dieses Jahr für den Brocken-Marathon ...“ Im Februar hat Bianka auch den Kiel-Marathon gewonnen, in 3:07:42 h. Zeitgleich mit dem Ende der Siegereh-

lung setzt nun doch der Regen ein, der schon am Vormittag kommen sollte und vertreibt viele „Sieger“, die sich auf der Wiese gemütlich ausgebreitet haben. Die entspannte und sehr lockere Atmosphäre – ob auf der Wiese oder später im Festzelt bei der Party – ist typisch für den Traditionslauf. Nach dem Zieleinlauf wird draußen öffentliches Duschen praktiziert, allerdings vornehmlich von Männern. Die Frauen springen nackt lieber in den Lankower See. Fazit: eine herrliche Landschaft, Ausgelassenheit und Lebensfreude bleiben als schönste Erlebnisse und Ergebnisse dieses Tages noch lange im Gedächtnis.

### Holprige Wege – holprige Reime

Die 30-km-Strecke wird noch kurzweiliger durch 12 Sprüche-Schilder am Wegesrand. Diese Schüttelreime wurden vor 25 Jahren vom damaligen Organisationschef Dietrich Barthel gedichtet und aktivieren die Zwerchfellmuskulatur vieler Läufer:

*Auf dem Bertha-Klingberg-Platz  
beginnt nun immer unsre Hatz*

*An dem Zippendorfer Strand  
seid Ihr fünf ka-em gerannt*

*Euch entbietet seine Grüß  
der Schweriner Ortsteil Mueß*

*Hier am Burgwall des Reppin  
siebst Du noch einmal Schwerin*

*Durch Elbe und den Wasserlauf der Stör  
fließt der Schweriner See ins weite Meer*

*Ab dem Lenitzdorf Conrade  
geht es langsam in die Wade*

*Am Fernsehturm zeigt Läuferpose,  
auch wenn der Zeh sehr drückt der große*

*Zwischen Zoo und Faulen See  
häufen sich des Läufers Web*

*Ostdorf habt Ihr jetzt erreicht,  
nach dem Tee läufst wieder leicht*

*Schwerer wird es nun indes  
In dem Stadtteil Görries*

*In der Ferne grüßt der Pickel,  
jetzt ist es nur ein Stückel*

*Vor euch liegt der See von Lankow,  
schwere Atmung wird zum Manko*

Käthe-Kruse-Puppen? Fast: die Zweite über 30 km, Anja Kruse (links) mit der Dritten Bärbel Lemme. Foto: Zybon



Start vor dem Schweriner Schloss. Foto: gSCH

In der Innenstadt läuft der Christopher Street Day. Eine bunte Parade zieht durch die Straßen. Ca. 350 Menschen demonstrieren gegen Homophobie und fordern mehr Toleranz für Lesben und Schwule. Gleichzeitig läuft in Schwerin eine viel prominentere Veranstaltung: der Fünf-Seen-Lauf oder kurz „FSL“. Drei Läufer-schlangen ziehen durchs Seengebiet. 2.987 Läuferinnen und Läufer verteilen sich auf drei verschiedene Routen: 30 km (551 Menschen), 15 km (839) und 10 km (1.597).

Alle drei Strecken sind landschaftlich sehr attraktiv und beginnen am Bertha-Klingberg-Platz mit Blick auf das pittoreske Schweriner Schloss. Bertha Klingberg, so parlieren die Veteranen am Start, war eine Schweriner Blumenfrau, die noch 106-jährig die Läufer von der Tribüne aus angefeuert hat. Weil hier so viele Wiederholungstäter starten, sind Anekdoten aus der Veranstaltungsgeschichte so verschwenderisch vorhanden wie das viele Wasser. Die fünf Seen, die passiert werden, heißen Schweriner See, Burgsee, Fauler See, Ostorfer See und Lankower See.