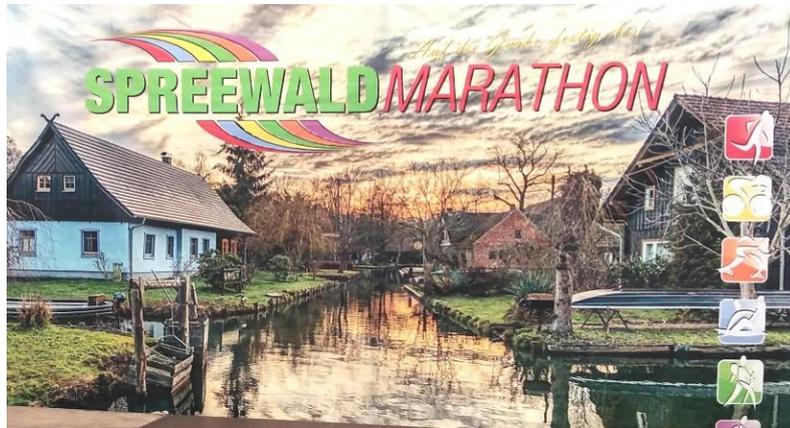


Auf die Gurke, fertig, los!

...so lautet seit Anbeginn des Spreewald – Marathons, seit 22 Jahren, der Slogan des Spreewald-Marathons. Früher wurden tatsächlich ‚runtergerittene‘, in die Jahre gekommene Rennradsattel aus Leder auch ‚Gurke‘ genannt...Somit stimmt das Startkommando für die ca. 5.000 Radfahrer im doppelten Sinne im Herzen des schönen Spreewaldes.

Thomas Adam aus Hoppegarten (Teilnehmer und Autor) lief am Freitag, den 19.04., beim Lübbener Nachtlauf die 5km und radelte samstags die 110 km mit Start und Ziel in Lübbenau: „Ich nehme an diesem absolut professionell organisierten und sehr populären Sport-Highlight seit etwa 10 Jahren teil, wo man höchste Sorgfalt und viel Liebe zum Detail überall verspürt. Seit diesem Jahr führe ich während des Wettkampfes Interviews und schreibe kleine Artikel für den Veranstalter-Blog. Ich fühle mich zu 100% absolut mit dem Orga-Team und der Region verbunden, es ist einfach Mega und macht **Lausitz-süchtig**“



1

Die 22. Auflage des Lausitzer Flitzer-Blitzer Spreewald-Marathons (18.-21.04.24) war trotz mäßigen Wetters und bei z.T. eisigem Wind und Regenschauern wieder ein echter Brandenburger Kracher, ein Erfolg für die Volkssport-Gemeinschaft, für ca. 11.000 Teilnehmer und weitere 2.000 Betreuer, ein Erfolg für die Gesundheit, für die Spreewald-Region, für die drei Landkreise Dahme-Spreewald, Oberspreewald-Lausitz und Spree-Neiße, durch die die landschaftlich beschaulichen Wettkampfstrecken (mit erhöhten Umweltauflagen) führten.

An sieben verschiedenen Standorten erfolgten die Starts, drei davon sogar in Burg, weiter in Goyatz, Straupitz und Lübbenau. Alle Orte sind echte Spreewald-Perlen, auch der kleine Ort Straupitz, ein Kultur-Hotspot mit seiner Mühle, mit Schlosspark, Hafen, Schlosskirche im Stile Friedrich Schinkels.

Zum Auftakt am Donnerstag, den 18. April, zelebrierte der Veranstalter eine stimmungsvolle Abendwanderung bei Fackelschein in Goyatz, einem Ortsteil der Gemeinde Schwielochsee (Dahme-Spreewald). Diese romantische Stimmung konnte das ungemütliche Wetter nicht vollends kaschieren.

So verriet uns der Schöpfer, Organisations-Chef des Spreewald-Marathon-Veranstalters, das Brandenburger Urgestein **Achim Weidner aus Hohenbocka**, der seit 1976 Sportveranstaltungen ausbrütet, entwickelt und organisiert, unmittelbar drei Tage vorm 1. Start:

"Das Komplizierteste an erster Stelle ist die Verpflegungszubereitung für die Radsportler. 5.000 Radler innerhalb weniger Stunden fast zeitgleich an 8 Verpflegungspunkten zu beköstigen, ist die Hammeraufgabe. **Als zweitgrößte Mammut-Challenge** kommt die Strecken-Kennzeichnung von zusammengerechnet über 900 km beim Spreewaldmarathon.

Als **dritte große Herausforderung** die Sportart-Vielfalt bzw. große Auswahl: es sind immerhin 9 Disziplinen: Laufen, Walken, Wandern, Radfahren, Skaten, Run & Bike, Paddeln, Longboard und Stand-up-Paddling."

Beim Lübbener Nachtlauf gab es auf dem Marktplatz zum Glück keinen Regen mehr, dafür eine heiße Liveband, wärmende Adi-Moderation und ebenfalls lodernde Fackeln links und rechts an der Strecke, die entlang und über Fliese, über 11, statt 7 Brücken führte. Auf der Zielgeraden bereiteten u.a. Leuchtfantänen ein rauschendes Finale beim Zieleinlauf des 5 km Nachtlaufes.

Der beliebte und **unverwüchtliche 81-jährige** ehemalige Sportlehrer und Moderator der DDR-Kindersportsendung „Mach mit, mach's nach, mach's besser“ **„Adi“** Adolph aus Berlin schickte mit sportlichem Eifer sowie Läufer-Insider-Witz und Charme die Läufer auf die Piste.



2

rrb-Reporter Thomas Juschus stimmt mit vielen organisatorischen Eck-Daten, Hinweisen und Insider-Kennung sowie Spreewald-Liebe in seinem ausführlichen Ausblick-Artikel auf den Event ein:

„Etwas **mehr als 500 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer** sorgen für einen reibungslosen Ablauf, darunter auch viele Vereine der Region und Feuerwehren, die mit den schmalen gewährten Aufwandsentschädigungen ihre Kassen aufbessern.

Der "Luckauer Läuferbund" betreut beispielsweise die erste Verpflegungsstelle an der **Feuerwehr in Karche-Zaacko** (Dahme-Spreewald) für den 200-Kilometer-Radmarathon am Samstag (Start ab 6:45 Uhr in Lübbenau). "Die fangen um Mitternacht an, Stullen zu schmieren. Früh **um 7 Uhr müssen 10.000 halbe Schnittchen fertig** sein.

Erfahrungsgemäß nimmt jeder Radfahrer vier halbe Schnittchen an dieser Stelle zu sich", so Weidner. Der Spreewald-Marathon bietet neben Schnittchen an seinen Verpflegungsständen **mehr als 100 verschiedene Produkte** an, darunter mit Knoblauch- oder Senfgurken, Sauerkraut, Quark und Leinöl oder Hefepflinse auch spreewald-typische Gerichte. Selbst vegetarische Suppen sind inzwischen dabei. Darüber hinaus werden zum Beispiel **200 Bleche Kuchen und 550 Brote – geschnitten zu 13.750 Scheiben** – oder diverses Obst ausgegeben, darunter **2.400 Bananen**.

"Alle Produkte kaufen wir ein, wir haben dafür keinen Sponsor", so Weidner. Unterstützt wird der Spreewald-Marathon aber von einer großen deutschen Brauerei, die drei Sorten alkoholfreies Bier ausschenkt – **insgesamt 40.000 Flaschen** an den Tagen. Zum **Thema Müll** gibt Achim Weidner folgende Auskunft:

"Auf der Strecke haben wir bislang null Probleme. Ich behaupte immer: Der Spreewald ist nach dem Marathon hinterher sauberer und aufgeräumter als vorher", sagt Weidner. Alle Strecken würden hinterher abgefahren. In diesem Jahr werden **60.000 Trinkbecher** vorgehalten, die hinterher fachgerecht entsorgt werden. Daneben gibt es aus den drei Landkreisen verschiedene Auflagen." So viel zitiert aus dem Artikel des Spreewald-Marathon - Kenners und -Freund **Thomas Juschus vom rbb-Journalist**.

Am Freitag, den 18.04., gab es beim 5km-Nachlauf einen unfreiwilligen Flies-Läufer: **Reinhold Schneider aus Mittweida** (siehe Foto, Start-Nr. 7647) lief, fiel beim scharfen Abbiegen nach einer Brückenquerung ins Flies, kam nicht zu Fall, schüttelte sich kurz und lief weiter bzw. sich wieder halbwegs trocken. Er lachte im Ziel über seine **kleine Duathlon-Einlage** schnell wieder, erst recht beim gesellig erfrischend alkoholfreien Bier schwärmte er begeistert: „Illuminierte Bäume, Häuser, Brücken, Fackeln, Kerzen-Wege durch den Schlosspark und Parkanlagen Lübbenau entlang von Fliesen, das ist ein Natur-Sport-Kultur-Geschenk, ein Rausch! Da kann man schon mal die Linie verlieren 😊.“



TOP-VIP und Etappensieger als auch **Träger des Gelben Trikots bei der Tour de France** mit unglaublichen 17 TdF-Teilnahmen, **Jens Voigt**, startete in Lübbenau über 110 km in einer der vielen Starterfeld-Wellen gegen 09.00 Uhr.



Start-Star-Sprecher Robert Bengsch von Radio Tour (de France bei Eurosport und selbst auch ein ehemaliger ‚Renner‘ und DM-Gewinner) stachelt in Lübbenau ab 06:45 Uhr Samstagmorgen mit seiner leidenschaftlichen Renner-Moderation das Fahrerfeld vom Start weg zur höchsten Motivation an, schmettert mit seinem Insider-Latein ins Mikro, bringt alle Radrenner somit emotional **auf Hochtouren: Kette rechts!**

4



„Tatsächlich können da andere Regionen, Bundesländer neidisch werden, sich vielfältige Impulse holen. Ein derart überwältigend vielfältiges Angebot bei Verpflegungsständen habe ich noch nicht erlebt, nicht für möglich gehalten! Ich hätte beinahe meine 200 km-Radstrecke zugunsten des leckeren Angebotes abgebrochen. Wie macht ihr das alles, diese spektakulären Verwöhn-Leistungen bei echt moderaten Startgebühren?“ so **Thomas Retzlaff (62 Jahre aus Bottrop)**: „Einfach umwerfend die perfekte Organisation bei diesen gigantischen Teilnehmer-Feldern mit mehr als 11.000 Startern, unglaublich dieses breitgefächerte Angebot an verschiedenen Sportarten und Wettkämpfen!“

Als Pedalritter nahm **Didi Sonntag (65) aus Dresden** zum 20. Mal die 200km-Distanz beim 22. Spreewald-Marathon am 20.04.2024 in Angriff: "Besonderer Ansporn und Höhepunkt für uns sind dann im Ziel die Verleihung dieser außergewöhnlich kreativ gestalteten, wunderschönen Medaillen in Form von Schneeglöckchen, Spreewaldgurken, Weintrauben, Spreewald-Kähne, Eiskristalle und, und, und ..."



Holger Krause, 44 Jahre aus Cottbus, ein Recke mit harten Waden und Rauschbart (siehe Foto oben) kommt kurz vorm Start gerade noch rechtzeitig aus Nürnberg und absolviert bereits das 10. Mal den Radmarathon über 200km: „Nur bei Seitenwind stört der Bart etwas, da dann der Kopf irgendwie schief bzw. schräg liegt, sich wiegt, wenn der Bart fliegt.“

Start-Sprecher ‚Brecher‘ (Robert Bengsch), so sein Spitzname, staunte nicht schlecht, als ein Radler mit DJ-Musikanlage für flotten Sound sowie Nachrichten auf dem Gepäckträger sein Rad-Gefährt an die Startlinie rollte. Dieser Freizeit-Renner erklärte auf ‚Brechers‘ Frage hin, ob das echt auf 110km Not tut? „Das sei gut für die Vorgabe der richtigen Trittfrequenz und Rhythmus, zwecks ‚runder Tritt‘ und so...Das ist halt sein Radio Tour!“ Zur Krönung trug der flotte, modische Renner mit seiner Musikanlage ‚on-Bord‘ auch noch Knobelstiefel, damit er eine flotte Sohle aufs Parkett, bzw. treffender auf die Piste legen kann. Hiervon haben wir leider (bisher) kein Foto ergattern können...

Nächster Hit war der **Erfurter Sportfreund mit Startnummer 2171** (Name???) mit seinem ‚Goldpfeil‘ ähnlichem, selbstgebautem Liegerad. Auf Nachfrage erklärte er uns, er könne ganz entspannt bis zu 400km ‚radeln‘, Trondheim-Oslo (550km) ist noch auf der To-Do-Liste. Beim Marathon über 200km überbot er seine anvisierten 33km/h bequem, ward zufrieden und legte sich ins Rad und ratterte davon.

Der 56-jährige Physiker Arendt Brühe aus Flensburg radelte die 110 km am Samstag (20.04.2024) und lief den Marathon am Sonntag (21.04.). Er ist das 1. Mal dabei und im Ziel total begeistert, auch wenn er seine Zielzeit von 3:40h wegen des kühlen Wetters und vor allem der harten 110 km am Vortag zum ‚Einrollen oder Warmlaufen‘ nicht ganz erreichte.: 3:52h.

Markus Radam (42, aus Schöneiche) mit seinen beiden Söhnen Lennard (16) und Linus (11): "Wir sind dann besonders stolz, bei diesem Event dabei und auch glückliche Finisher zu sein! Die Atmosphäre unter den Sportlern unterwegs auf der Strecke und im Ziel ist einmalig großartig, so als ob man sich schon ewig kennen würde, wie eine Familie! Da lohnt sich die sportliche Quälerei! Nächstes Jahr komme ich mit Verstärkung (Familie, Freunde, Kollegen) wieder! Ich habe das Spreewald-Naturreservat mir im wahrsten Sinne des Wortes erfahren und völlig neu erkundet."

Es ist auffallend seltsam, nahezu rätselhaft, geradezu antizyklisch:

Diese Lausitz-Mega-Events auf der flachen Scholle, auf dem ‚Land‘ sind weit ab von einer hochdotierten und megagesponserten Mega-City-Metropole oder Trans-Alp-Region! Das heißt, weite Anreise in die Fläche für die Aktiven! Dafür aber pragmatischer Vereins-Charme, fantastische Natur-Landschaften, authentische Gastgeber-Leidenschaft. Und das mit derart hohen Teilnehmerzahlen!

Diese Lausitz-Sportevents mit dem einmalig breitgefächerten Angebot sind für die Teilnehmer wie eine kleine Olympiade, als eine große Sport-Gemeinschaft unterschiedlicher Disziplinen mit übergreifendem, gemeinsamen **Happy-Hour-Siegesfreude im Ziel, Glücksgefühl pur!**

Ganz im Sinne des ehemaligen Doppel-Weltmeisters im Straßenradsport und 9-fachen Sportler des Jahres sowie Vize-Olympiasiegers **Täve Schur, der mit 93 Jahren** immer noch aktiv wandert und einmal in der Woche radelt: "Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird. Sondern wird alt, weil er sich weniger bewegt." Dieses Motto lebt Täve, diesen Spruch hat Täve selbst kreiert und ist auch patentiert geschützt.

Nicht fehlen darf zum Abschluss:

Ein mega-großes Dankeschön und Lob gilt dem Organisations-Team, den vielen tollen Helfer, Supporter, Sponsoren, den Spreewald-Gemeinden und -Kreisen, auch den ca. 11.000 teilnehmenden Sportler!

Auf ein Neues in 2025 🍀!!

23. SPREEWALD MARATHON
24.-27. April 2025

Auf die Gurke fertig, los!

Donnerstag, 24. April 2025 Straupitz
 18.30 Uhr 6 km Abendwanderung mit Kahnfahrt

Freitag, 25. April 2025 Lübbenau
 18.30 Uhr 400 m Kinderlauf
 20.30 Uhr 5 km Lübbenuer Nachtlauf, Wanderung, Walken
 18.00-23.00 Tanznacht am Felsenau

Samstag, 26. April 2025 Lübbenau
 06.45 bis 08.15 Uhr 200 km Radmarathon 1. bis 6. Start
 08.30 bis 09.30 Uhr 110 km Radtour 1. bis 5. Start
 09.45 bis 10.00 Uhr 70 km Radtour 1. bis 2. Start
 10.45 Uhr 1 km Kinder-Radeln

Samstag, 26. April 2025 Burg
 07.30 Uhr 150 km Radtour
 08.00 Uhr 70 km Radtour
 10.00 Uhr 30 km Familien-Radtour
 10.30 Uhr 50 km Radtour
 12.00-23.00 musikalische Unterhaltung Bühne Festplatz
 17.00 Uhr 42,195 km Skate-Marathon
 17.05 Uhr 24 km Skate-Halbmarathon | Longboard
 20.30 Uhr 5 km Burger Nachtlauf, Wanderung, Walken

Sonntag, 27. April 2025 Burg
 08.30 Uhr 42,195 km Run & Bike
 08.30 Uhr 42,195 km Marathon-Lauf
 09.00 Uhr 21,1 km Halbmarathon-Lauf, Walken, Wandern
 09.00 Uhr 10 km Antenne-Brandenburg-Lauf
 09.05 Uhr 10 km Walken
 09.15 Uhr 400 m Kinderlauf
 09.25 Uhr 2 km Lauf
 11.15 Uhr 5 km Lauf

Sonntag, 27. April 2025 Straupitz
 10.00 Uhr 12 km Straupitzer Wanderung
 Weitere Strecken, Wettbewerbe, Paddeln & SUP im Internet.

**Run & Bike
 Laufen
 Skaten
 Radeln
 Walken
 Paddeln
 Wandern
 Longboard
 Stand up paddling**