

Vor dem Berlin-Marathon am Wochenende

Großenhainer Läufer belegt beim Leipziger 100-Kilometer-Lauf den dritten Platz



Richard Krause aus Großenhain wollte es einmal wissen: Wie fühlt es sich an, einhundert Kilometer zu laufen?

Quelle: Privat

Anhören

Richard Krause aus Großenhain wagt das Abenteuer eines 100-Kilometer-Laufes und wird auf Anhieb Dritter. Was bringt einen jungen Mann dazu, sich einer solchen Strapaze zu stellen?

Von [Thomas Riemer](#)

25.09.2026, 07:00 Uhr

Artikel verschenken

SZ Inhalte als bevorzugte Quelle markieren — dann erscheinen unsere Artikel häufiger in Ihren Google-Schlagzeilen.

[Bevorzugen](#)

Großenhain. Ein Samstagmorgen im August um 6 Uhr. Es ist noch dunkel – und grau. Die ganze Nacht hat es geregnet. Die Temperaturen um die 20 Grad sind jedoch eher günstig – für das, was sich eine 40-köpfige Läufer­schar für diesen Tag vorgenommen hat. Sie wollen die volle Distanz beim Leipziger 100-Kilometer-Lauf bewältigen. Auf einer Fünf-Kilometer-Runde im nördlichen Auenwald in Leipzig.

Mitten im Starterfeld der Großenhainer Richard Krause. Immerhin ein dreimaliger Deutscher Meister – allerdings nicht mit herkömmlichen Laufschuhen, sondern mit vier Rollen unter den Füßen. Zwischen 2018 und 2023 erklimm er dreimal die „Krone“ beim Inline-Speedskating für die Farben des Großenhainer Rollsportvereins. Die damaligen Streckenlängen indes sind nicht vergleichbar mit der in Leipzig in Angriff genommenen Distanz.

Nasse Füße vor dem Start

„Es war dunkel und relativ kalt, die Schuhe nach wenigen Minuten nass“, beschreibt der 23-Jährige die Situation vor dem Start ins Abenteuer von Leipzig. „Vor mir lagen 100 Kilometer. Ich wusste weder, wann ich ankomme, noch in welchem Zustand.“

Seine längste Laufdistanz bis dahin war ein Marathon. Die reichlich 42 Kilometer schaffte Richard mit einer Zeit von etwas über drei Stunden. Doch Leipzig ist ein anderes Kaliber. „Das sind nochmal 58 Kilometer mehr“, ist ihm das Vorhaben im Vorfeld immer wieder durch den Kopf gegangen.

Aufgeben war kein Thema

Angetreten sei er vor allem aus Neugier. Wie werde er sich verhalten, wenn es ab Kilometer 60 wirklich hart wird? Bis zu diesem Punkt lief es sehr gut. „Doch dann kamen vier Stunden, in denen die Beine schwer wurden und der Kopf lauter als die Beine“, beschreibt er seine Gemütslage. Während zahlreiche Kontrahenten an diesem Punkt die Segel strichen, dachte Richard Krause nur noch daran, „nicht mehr an das Ziel zu denken. Nasse Schuhe, schwere Beine, aber im Kopf immer nur die nächsten fünf Kilometer. Und dann die nächsten fünf“, so sein Motivationsschub. Aufgeben stand jedenfalls zu keinem Zeitpunkt zur Debatte, betont er.

Vor mir lagen 100 Kilometer. Ich wusste weder, wann ich ankomme, noch in welchem Zustand.

Richard Krause,

Läufer aus Großenhain

Laufen ist für Richard Krause eine willkommene Abwechslung zu seiner Ausbildung als Betriebswirtschaftler in Bayreuth. Sein letztes Semester dort hat er gerade in Angriff genommen. „Nebenbei“ hält er sich im Fitnessstudio und eben mit Joggen fit. Seine Strecken absolviert er oft allein. Langweilig sei das vielleicht manchmal im Training, räumt er ein. „Ist sicher nicht so populär wie in der Gemeinschaft, aber es macht Spaß. Langes und entspanntes Laufen ist richtig cool“, schwärmt der 23-Jährige geradezu.

Banane gegen Magenprobleme

Ein „Spaziergang“ war der 100-Kilometer-Trip von Leipzig natürlich nicht. Auch, weil ab der Hälfte die eigentlichen Probleme kamen. „Mein Vater hat mich nach jeder Runde verpflegt“, blickt der Athlet dankbar zurück. Flüssige Kohlenhydrate und Gels gehörten zur „Ernährung“. „Irgendwann bin ich dann auf Banane umgestiegen, weil der Magen ein bisschen rumort hat.“

Trinken war das Wichtigste – am Ende waren es um die zehn Liter“, erzählt Richard Krause.

Der Wille siegte. Nach 9 Stunden und 35 Minuten überquerte er als Gesamtdritter im Ziel, sichtlich entkräftet. Die meiste Zeit sei er allein unterwegs gewesen, erzählt er. Und ist letztlich mit seiner Zeit sogar ein bisschen unzufrieden. Unter neun Stunden hatte er sich zum Ziel gesetzt, am Ende war ihm wichtig, seinen dritten Platz abzusichern. „Ich hab mir die Abstände zurufen lassen. In der letzten Runde hatte ich rund 40 Minuten Polster – danach konnte ich relativ sicher sein.“ Immerhin: Der Sieger lag etwa drei Stunden vor ihm, der Zweitplatzierte anderthalb Stunden.

Die Erholung nach der Mammut-Strecke war nicht einfach. Hunger war kaum da, eine Pizza – und dann schlafen. „Ich konnte auch kein Bier sehen“, sagt Richard Krause schmunzelnd. Die Beine sind auch Tage danach noch schwer – doch der nächste Wettkampf im Blick. Am kommenden Wochenende im September geht es zum Berlin-Marathon. „Das sind ja dann nur etwas über 42 Kilometer“, kommentiert Richard Krause. Und deutet vorsichtig an, irgendwann andere Long-Distance-Abenteuer in Angriff nehmen zu wollen.

SZ