

# Heike Pawzik läuft von Italien zum Nordkap

Die Dummerstorferin will innerhalb von 64 Tagen quer durch Europa laufen. Die 45-jährige Extremsportlerin findet den Ultra-Lauf schöner als jede Kreuzfahrt.

Von SEBASTIAN SEIER

**Rostock (OZ)** Am Sonntag startet im Bari/Italien der zweite Transeuropa-Lauf. Zwölf Frauen und 56 Männer nehmen den Kampf gegen 4500 unerbittliche Kilometer bis zum Nordkap auf. 64 Tage am Stück wollen die Teilnehmer aus zwölf Nationen laufen. Darunter Heike Pawzik aus MV. Die 45-jährige Dummerstorferin wird ihrer Heimat am 21. Mai am nächsten sein: dann kommen die Extremsportler in Kiel an. Von dort geht es mit der Fähre nach Göteborg. „In Skandinavien beginnen die langen Etappen mit bis zu 95 Kilometern pro Tag“, weiß Pawzik. Doch vor schweren Beinen hat die Polizistin keine Angst. „Wenn man jeden Tag läuft, müssen Beine und Füße natürlich besonders gut gepflegt werden“, erklärt sie. Den kleinen Zeh wird sie sich abkleben müssen. Anfang 2008 hatte die gebürtige Bergenerin an einem Lauf in Kanada teilgenommen. Bei minus 42 Grad legte sie nach 100 Meilen die erste Pause ein. Erschrocken stellte sie fest, dass mehrere Zehen Erfrierungen erlitten hatten. Der eine erholte sich nicht wieder.

Um sechs Uhr morgens wird während des Transeuropa-Laufes in den Turnhallen das Licht angehen. Müde Läufer kriechen dann aus ihren Schlafsäcken und stellen sich der nächsten Etappe. Heike Pawzik will versuchen, etwas länger zu schlafen. „Ich laufe sehr langsam, aber ohne Pause. Früher oder später hole ich die anderen wieder ein.“



Heike Pawzik will 4500 km laufen. Foto: Seier

Dass Heike Pawzik eines Tages solche Leistungen vollbringen würde, war in ihrer Kindheit undenkbar. Ein Nierenleiden hinderte sie bis zur 6. Klasse, am Sportunterricht teilzunehmen. „Dann aber sagte mein Sportlehrer, dass ich mitmachen soll. Und so fing ich an, alles, was ich bis dahin verpasst hatte, nachzuholen.“

Als Pawzik im Seehafen Rostock arbeitete, überredete sie ein Kollege, einem Laufverein beizutreten. Damals hieß Warnow 90 noch Schiffahrt/Hafen.

1990 lief sie in Bremen ihren ersten Marathon, fünf Jahre später ihren ersten 48-Stunden-Lauf. Für Höhepunkte wie den Transeuropalauf trainiert Pawzik hart. Mindestens 130 Kilometer ist sie in der Vorbereitungszeit pro Woche gelaufen.

Der Transeuropa-Lauf wird die Polizistin 6000 Euro, ihren Urlaub sowie alle beim G 8-Gipfel angesammelten Überstunden kosten. Beim Startgeld greift ihr ein Unternehmer unter die Arme.

„Dass der Urlaub drauf geht, macht als Single nichts“, erklärt Pawzik. „Laufen ist besser als jede Kreuzfahrt. Man sieht viel mehr von der Landschaft.“ Langweilig wird der Läuferin nicht werden. „Wenn ich allein bin, dichte ich. Das Gedicht muss ich mir bis ins Ziel immer wieder aufsagen, damit ich es nicht vergesse.“ Nach jeder Etappe muss Pawzik bis 21 Uhr ihre Gedanken niedergeschrieben haben. Dann geht in den Turnhallen das Licht aus.