

## Biel 100-km-Lauf 13. – 14. Juni 2008

Steffen Grimm, Frank Rieger, Jürgen Rieger, Michaela Brand (Coach)

### Anreise nach Biel (13. Juni 2008)

Freitag, der 13.! Das Wetter ist wider Erwarten super: sonnig, warm und der langersehnte Tag ist endlich da. Wir, das sind Micha(ela), Frank, Steffen und Jürgen, freuen uns, dass unser Abenteuer „100-km-Lauf“ in Biel beginnt. Wir sind alle Biel-Neulinge und haben uns gut vorbereitet, körperlich sowie organisatorisch. Für den Rucksack der Radbegleitung wurde sogar eine Liste erstellt, was sich in welcher Tasche befindet. Auch wenn manche das belächeln: nur nichts dem Zufall überlassen! Da das Wetter die letzten Tage sehr instabil war, haben wir Klamotten für alle Fälle dabei: es kann heiß werden, regnen, und einer von uns hat sogar ein Aussteigertäschchen mit warmen Klamotten dabei. Wofür nur? Kurzum, das Auto ist randvoll mit Taschen und Rucksäcken und man könnte meinen, es fahren drei Frauen und ein Mann für zwei Wochen in Urlaub. 😊

Nachdem wir endlich unser gesamtes Gepäck im Auto verstaut haben starten wir, wie geplant, gegen 12:30 Uhr in Richtung Biel. Die Ankunftszeit laut Navi ist 16:00 Uhr, wir brauchen uns also nicht abzuheizen. Somit verbinden wir unseren Tankstopp auf der A5-Autobahnraststätte Schauinsland West mit einer Pinkel- und Kaffeepause. Gegen 15:30 Uhr geht's dann weiter. Die Grenze passieren wir nach ca. 5 Minuten Wartezeit, da aufgrund des EM-Spiels heute sehr viele Fans unterwegs sind und an der Grenze kontrolliert werden. Auf dem Autobahnstück in Richtung Bern haben wir dann ca. 30 Minuten stockenden Verkehr, da die ganzen Fußballfans nach Bern zum Fußballspiel fahren. Ab der Abzweigung Richtung Biel läuft es dann wieder problemlos, aber unsere Ankunftszeit hat sich mittlerweile auf 17:30 Uhr hochgeschraubt. Am Eisstadion in Biel herrscht nun schon reges Treiben und auf den Straßen um das Eisstadion staut sich der Verkehr. Wir beratschlagen, wie wir weiter vorgehen, da wir ja



... und immer schön locker bleiben... 😊



Frank testet schon mal das Bike!

auch noch das Fahrrad für Micha abholen müssen, das wir am Bahnhof reserviert haben. Also zuerst die Startnummern holen, dann das Fahrrad am Bahnhof, oder sollen wir uns aufteilen, d. h. zwei holen die Startnummern und zwei fahren zum Bahnhof? Finden wir uns dann wieder in dem Getümmel? Wir entscheiden, zuerst mal das Fahrrad, respektive „Velo“ am Bahnhof abzuholen. Danach fahren wir die ca. 4 km zum Eisstadion. Micha, Steffen und Jürgen mit dem Auto, Frank mit dem Radl... 😊

Es ist nun ca. 18:30 Uhr und um das Eisstadion herum ist schon mächtig was los. Wir fahren zum Start-/Zielbereich und wollen uns nach einer Parkmöglichkeit erkundigen, langsam drängt auch die Zeit. Ein Polizist sagt nur: „Das wird schwierig, da müssen Sie suchen.“ Wir fahren durch die Straßen, aber alle Parkmöglichkeiten sind belegt. Wir entdecken ein Restaurant mit einem freien Parkplatz und fragen, ob wir unser Auto dort abstellen dürfen. Ja, es klappt. So haben wir einen super Parkplatz, ca. 800 m von Start und Ziel entfernt. Echt komfortabel.

Also, nun zurücklaufen zum Eisstadion. Da es schon spät ist, holt Micha für uns alle die Startnummern. Wir gehen inzwischen ins Pastazelt, wo wir, wie verabredet, Limby mit ihrer Truppe treffen. Mittlerweile ist es 19:30 Uhr, eigentlich wollten wir schon um 18:00 Uhr essen! Es muss also schnell gehen. Limby, mit dem ganzen Procedere schon vertraut, unterstützt uns bei der Essenbeschaffung, Micha stößt mit den Startnummern zu uns und so können wir alle zusammen essen. Danach machen wir noch kurz ein Foto mit Limby im Zelt und laufen zurück ans Auto; es wird Zeit, dass wir uns langsam fertig machen. Um 20:15 Uhr sind wir am Auto, holen unseren Starter und gehen ins Restaurant, um noch was zu trinken. Außerdem bedanken wir uns bei der Gastwirtin, die uns ohne zu zögern den restaurant-eigenen Premium-Parkplatz zu Verfügung gestellt hat. Wir genießen im Restaurant die ruhige Atmosphäre, vor allem Steffen, der von dem „Geräuschpegel“ im Zelt ziemlich genervt gewesen war. Nun ja, so langsam kommt eben die Nervosität.

Um 21:00 Uhr geht's wieder raus ans Auto. Micha muss sich fertigmachen, die Radbegleiter starten um 21:40 Uhr vom Start aus nach Lyss. Und auch für uns Läufer wird es Zeit, wir müssen uns noch umziehen, unsere Duschbeutel packen und abgeben. Was ein Gehetze, alles auf den letzten Drücker und dann noch die Nervosität! Unser Puls ist vom schnellen Gehen schon auf ca. 125 Schläge pro Minute angestiegen. Wir sind sehr spät dran und schlagen uns seitlich der Startblöcke ein wenig nach vorne, um nicht von ganz hinten starten zu müssen. Wir wollten ja wenigstens die ersten Meter zusammen laufen, bevor Steffen und Frank die Flucht nach vorne antreten. Um 21:58 Uhr stehen wir dann endlich in Position, und Jürgen muss seine Pulsuhr neu codieren. Also nochmals raus, ausschalten, einschalten und zurück zu Frank und Steffen. Noch 20 Sekunden bis zum Start, es reicht gerade noch, um uns gegenseitig viel Erfolg zu wünschen, dann fällt schon der Startschuss und es geht los. Nun beginnt das Abenteuer für über 3.000 Teilnehmer des 100-km-Laufs und die Atmosphäre beim Start ist unbeschreiblich...

So, weiter geht's mit unseren persönlichen Eindrücken zum Ultramarathon:

### **Persönliche Laufeindrücke Steffen**

... die Nacht der Nächte ist gekommen! Ehrfürchtig gehen Frank, Jürgen und ich in den Startbereich und stellen uns zurückhaltend in die Menschenmasse. 22:00 Uhr, der Startschuss ertönt. In Biel gibt es keine Nettozeiterfassung, auch keine Hektik und kein Gedränge am Start. Die Zuschauer jubeln und toben, die Stimmung ist fantastisch.

Nach einigen hundert Schritten verabschiede ich mich von Jürgen und laufe mit Frank weiter durch die Bieler Innenstadt. Sofort versuche ich einen lockeren Schritt zu finden und beobachte die Läufer um mich herum. Viele tragen dicke Regenjacken, lange Hosen und schleppen unzählbare Powergels und Trinkflaschen mit sich rum. Ich sehe einen Läufer mit Trinkgurt und staune, wie viel Proviant er mit sich trägt. Beim Vorbeilaufen kann ich die vielen Flaschen nicht zählen und zweifle, ob ich nicht zu leichtsinnig und unerfahren für diese Herausforderung bin. Die ganze Woche habe ich überlegt, für welche Ausrüstung ich mich entscheiden soll. Es wird nachts kalt werden, verdammt kalt, bis zu 6°C wurde vorhergesagt.

Die Läufer mit Radbegleitung haben es besser, die haben ihren persönlichen „Packesel“ mit Ersatzkleidung, Getränken und Proviant dabei. Jedoch wollte ich diese Herausforderung ohne Unterstützung schaffen, nun muss ich schauen, wie ich alleine wieder nach Biel zurückkehre. Bekleidet mit kurzen Hosen, ärmelloser Weste, Armlingen, einer Tube Gel und zwei Gel-Chips, laufe ich mit meinen alten Asicsschuhen verhalten über den Asphalt. Nur nicht zu schnell anlaufen und dadurch Kräfte sparen, so lautet die besprochene Taktik.

Ich beende die Grübeleien über die Ausrüstung, das Wetter und die ewig lange Strecke. Plötzlich habe ich Frank aus den Augen verloren, wir wollten möglichst lange zusammen laufen. Wo waren meine Gedanken, wieso war ich so unkonzentriert? Die vielen Menschen, die Stimmung und die Anspannung hatten mich zu sehr abgelenkt. Sofort drossle ich die Geschwindigkeit und schaue mich regelmäßig um. Eine riesige Läufermasse bewegt sich durch die Stadt, aber Frank ist nicht zu erblicken. Kurz darauf der erste steile Anstieg und ich entscheide zu gehen. Die Läuferschar überrollt mich von hinten und denke: „Ich bin gleich der Letzte im Starterfeld.“ Es ist aussichtslos Frank in dieser Menge finden zu wollen. Vielleicht hat er mich auch unbemerkt überholt? Ich entscheide am Berg wieder anzulaufen und ärgere mich über dieses Missgeschick.

Der Anstieg ist geschafft und ich suche, leicht abwärts laufend, meinen Rhythmus. Ich blicke auf die Uhr und erkenne, dass ich bereits 57 Minuten gelaufen bin. Es läuft recht gut, die Beine sind locker, aber wo stand das 10-km-Schild? Die Strecke verläuft flach auf einer Landstraße weiter nach Aarberg und kurz vor km 20 ist die alte Holzbrücke erreicht. Die Menschen stehen auf der Brücke Spalier. Ein Hoch der Gefühle bahnt sich an, die tolle Stimmung der Zuschauer überträgt sich. Begeistert laufe ich weiter und nach wenigen Minuten erkenne ich das 20-km-Schild. Ich stoppe meine erste Zwischenzeit (1:46 h) und denke: „Das kann doch nicht wahr sein!“ Alle bisherigen drei Schilder habe ich nicht wahrgenommen. Ab sofort beabsichtige ich, alle 5 km eine Zeitkontrolle vorzunehmen. Dann berechne ich meine bisherige Geschwindigkeit (5:19 min/km) und erkenne, dass ich viel zu schnell unterwegs bin. Ein Schnitt von 6 min/km wäre eine Traumzielzeit von 10 Stunden.

Die Strecke verläuft weiter in Richtung Lyss. Dort werden dann die Radbegleiter mit in das Laufgeschehen einsteigen. Ich laufe durch das Städtchen mit vielen begeisterten Zuschauern am Straßenrand und erblicke eine unzählbare Menge von Radfahrern. Plötzlich höre ich eine Stimme, die meinen Namen ruft, und erkenne Micha, die Radbegleitung von Jürgen. Wenn sich Micha nicht lautstark bemerkbar gemacht hätte, wäre es mir unmöglich gewesen, sie in der Menschenmasse zu erkennen. Ich freue mich über den glücklichen Zufall und denke an Frank und Jürgen.

Die Straße verläuft wieder ansteigend. Ich weiß, dass laut Streckenprofil noch einige Anstiege folgen werden, und drücke mir etwas Bananengel in den Mund. Ob ich das Zeug vertrage?; da bin ich mir nicht sicher, ich habe es vorher nur einmal im Training verwendet. Der nächste Verpflegungsstand folgt und ich schüttele einen Becher Wasser und Bouillon hinterher. Hungergefühle habe ich zu diesem Zeitpunkt überhaupt nicht und verzichte auf das Angebot.

Ich bin flott unterwegs und überhole in regelmäßigen Abständen andere Läufer. Die vielen Radbegleiter stören mich. Ein Quietschen der Bremsen dröhnt in der Nacht und die Anhaltereien auf der Straße gehen mir gewaltig auf die Nerven. Wenige Minuten später ertönt eine Stimme: „Erster Marathonläufer, bitte Weg frei machen!“ Ich wiederhole die Rufe des sich nähernden Zugradfahrers und laufe bereits Slalom. Die Radfahrer sind zu dämlich rechts zu fahren und ich schreie mit voller Kraft in die Nacht: „Strohköpfe, seid ihr zu blöd an die Seite zu fahren?“. Die Rufe helfen auch nicht weiter und ich laufe zwangsweise über die Wiese. Der Radfahrer sucht sich den Weg, vorbei an den vielen Hindernissen. In kurzem Abstand folgt der Marathonläufer mit schnellen Schritten. In meinem Körper werden Kräfte geweckt, ich werde wild wie ein Hengst und gebe Gas. Ein leichtes Gefälle, es läuft wie „geschmiert“. Den Läufer im Visier, versuche ich mich dranzuhängen. Nach vielen Überholvorgängen mindere ich das hohe Tempo wieder und breche die Verfolgung des Marathonläufers ab.

Das Adrenalin muss mir in den Kopf gestiegen sein. Ich entscheide, gezügelt weiter zu laufen und denke an die noch vielen bevorstehenden Kilometer.

Später erblicke ich in der Ferne zwei Läufer und erhöhe das Tempo, um sie einzuholen. Wir laufen einige Kilometer gemeinsam, die Leuchte habe ich ausgeschaltet, es ist hell genug, um die asphaltierte Straße zu sehen. Aber es kommt mir vor, als würde die Straße nie enden, total monoton, und bin froh durch meine beiden Begleiter abgelenkt zu werden. Gerade noch erkenne ich ein Kilometerschild, kann aber die Ziffern nicht genau erkennen. „Stand da 35 auf dem Schild?“ frage ich die Mitläufer. „Ja, 35, wir haben es bald geschafft“, antwortete einer der beiden. „Der ist witzig“, denke ich und drücke auf den Knopf für die nächste Zwischenzeit. 3 Stunden und 5 Minuten lese ich auf dem Display meiner Uhr (5:18 min/km). Die nächsten Minuten bin ich mit Rechnen beschäftigt.

Mein Laufgefühl hatte ich nun richtig eingeschätzt und ich bin nicht überrascht, dass ich immer noch schneller als geplant die Kilometer abspule. Ich vergesse dann die Rechnerei, da noch 65 km zu laufen sind und eine Hochrechnung auf 100 km wenig Sinn macht. Die Nacht ist noch lang und mein Ziel ist, Biel wieder zu erreichen. Den großen Einbruch oder die Benutzung des „Besenwagen“ möchte ich unbedingt vermeiden.

Die beiden Laufbegleiter habe ich hinter mir gelassen und erreiche bei km 38,5 Oberramsern. Hier ist für die Marathonis das Ziel und die vielen Zuschauer machen sich lautstark bemerkbar. Eine Dame kommt mir entgegen und macht einen Kontrollstempel auf meine Startnummer. Den Verpflegungsstand nutze ich für eine kleine Pause, trinke zwei Becher Cola und suche eine Hecke zum Austreten.

An die Laufstrecke von km 40 bis 50 (57:38 min mit Anstieg) kann ich mich nicht mehr erinnern. Die erste Hälfte bin ich in 4 Stunden 31 Minuten (5:25 min/km) gelaufen. Die Pulswerte liegen in einer Bandbreite von 148 bis 152 Schlägen. Für mich als „Hochpulsler“ im grünen Bereich. Aber der Max-Puls mit 176 Herzschlägen pro Minute hat mich bei meiner Auswertung nach dem Lauf doch sehr überrascht. Das war in der Phase, als ich dem Marathonläufer folgte und total unnötig die Körner verheizt habe.

Halbzeit! 50 Kilometer sind gelaufen und noch 50 Kilometer inklusive dem schweren Ho-Chi-Minh-Pfad liegen vor mir. Ich fühle mich gut, konzentriert und bin heiß auf die zweite Hälfte. Keine Anzeichen von Müdigkeit. Das viele Koffein in meinem Körper putscht mich auf und ich hoffe, dass dieser Zustand noch lange anhält. An die nächsten 5 km (25:05 min) kann ich mich nicht erinnern.

Kirchberg ist erreicht. Abwechslung durch eine laute Geräuschkulisse und einen Kontroll- und Verpflegungsstand (56,1 km in 5 Stunden 3 Minuten / 5:24 min/km). Schnell trinken, natürlich das Koffeingetränk, und weiter. Ordner stehen auf der Straße und weisen mir den Weg in Richtung Emmendamm, der schlimmste Teil naht. Die Strecke ist flach und es ist so dunkel, dass ich die Bäume um mich herum teilweise nur erahnen kann. Ohne Stirnlampe hätte ich nun Orientierungsprobleme bekommen und viel langsamer laufen müssen. Die Taktik ist klar: diesen Abschnitt nicht alleine laufen. Es gelingt mir, einen Läufer, auch mit Beleuchtung ausgestattet, einzuholen.

Der Untergrund wird uneben. Steine, Löcher und Wurzeln erfordern höchste Konzentration. Einsam leuchten zwei Lichter in der Dunkelheit. Eine gruselige Atmosphäre begleitet uns durch den Wald. Mittlerweile bemerke ich beim Auftreten die Schmerzen in den Fußgelenken. Nach einigen Minuten „schwächelt“ mein Laufkollege, es dauert nicht mehr lange und die Stille wird durch Schnaufen und Stöhnen gestört. Ich mache Platz für die heran-eilenden Läufer und bin irgendwie froh darüber. „Auch nicht schlecht“, denke ich, „noch mehr Leuchten und ‚Opfer‘, die mir den Weg bahnen.“ Regelmäßig werde ich von den stolpernden und schimpfenden Läufern vor den Hindernissen gewarnt. Die Gruppe, insbeson-

dere der Zugläufer, ist sehr „aggressiv“ unterwegs. Das Tempo wird mir zu schnell. Der Läufer, welcher mir zu Beginn des Pfades Unterstützung geleistet hat, kann nicht mehr folgen.

Dann höre ich einen Schrei und es passiert, was schon lange abzusehen war. Der Vorauslaufende stürzt. Wir nachfolgenden Läufer haben Glück, dass wir uns nicht auch noch verletzen. Eine kurze Zwangspause. Ich kann an den langen Beinen des Gestürzten Blut und Schürfwunden sehen, aber rasch kann der „Nachtexpress“ wieder starten. Die Verschnaufpause tut mir gut und hat uns gewarnt, nicht zu übertreiben.

Ein beeindruckender Anblick. Ich sehe unzählbare Lichter und erkenne die vielen Radfahrer. Das Ende des Ho-Chi-Minh-Pfades ist erreicht. Den Streckenabschnitt km 55 bis 60 bin ich in 25:26 min und von km 60 bis 65 in 24:25 min (4:53 min/km) gelaufen. Der schlimmste Teil ist geschafft, das motiviert mich zusätzlich.

Schon seit Stunden laufe ich in der Rangliste Platz für Platz nach vorne. Beim Kontrollpunkt 76,6 km werde ich mit Rang 125 mit 7 Stunden 2 Minuten gestoppt. Bei der ersten offiziellen Zeitnahme bei km 38,5 km belegte ich noch den 244. Rang.

Mein Gefühl ist sehr gut und der Untergrund ist wieder angenehmer für die Füße. Kurz nach Bibern folgt ein giftiger Anstieg hinüber nach Arch. Ich überhole gehende Läufer und überlege, ob ich auch Kräfte sparen soll. Geschafft, ich habe noch genug Biss und Energie, die Kuppe zu erreichen. Die Muskulatur wird langsam müde, nun habe ich bereits fast 80 km in den Beinen.

Ein imposantes Gefühl ist es, die Phasen der Dämmerung zu erleben. Es ist mittlerweile bereits hell und die Stirnleuchte hat ihren Zweck erfüllt. Inzwischen ist es ca. 5:30 Uhr und ich laufe entlang der Aare. Bis diesem Zeitpunkt habe ich noch keinen Moment die Teilnahme bereut oder daran gedacht das Rennen abzubrechen. Es läuft immer noch gut, ich überhole Läufer und zähle die Kilometer herunter. An den Verpflegungsständen verzichte ich auf Pausen, um den Laufrhythmus nicht zu unterbrechen.

Was sehe ich da? Wie lange hatte ich schon keine Läuferin mehr gesehen? 😊 Ich erkenne die Ultraläuferin Constanze von Laufreport.de von hinten und überhole mit netten Grußworten. Nach dem Wettkampf erfahre ich, dass ich auch Joey Kelly überholt hatte. Die beiden letzten 5-km-Teilstrecken laufe ich in 26:36 min und 26:14 min sehr konstant und bin hoch erfreut, als ich die „90“ auf der Tafel sehe.

Schon seit längerer Zeit könnte ich pinkeln, bisher habe ich mir erst einmal die Zeit genommen, aber ich möchte nicht stehen bleiben und laufe weiter. Viele Minuten laufe ich bereits alleine an einer Autobahn entlang und verfluche die Bodenbeschaffenheit. Ich sehne die Stunden der Dunkelheit zurück und bemerke mein reduziertes Lauftempo. Immer wieder denke ich an den leckeren Grillteller mit Pommes in unserer Stammkneipe. Dass ich in meiner Überheblichkeit die vielen Verpflegungsstationen nicht genutzt habe, zeigt nun Folgen... Kurz vor km 95 (27:28 min für 5 km), an der letzten Station, hatte ich noch die „leckeren“ Bananenstücke verschmählt...

Am Straßenrand steht das 96-km-Schild, die letzten 5 km werden einzeln angezeigt. Nur noch 4 km, ich bin überzeugt, das Ziel zu erreichen. Die Kräfte für die restlichen 4% der Distanz kann mein Körper noch leisten. Von hinten nähert sich ein Läufer mit einer flotten Endbeschleunigung. Es stört mich wenig, als er an mir vorbeiläuft und ich leiste auch keine Gegenwehr. In der Hosentasche habe ich noch einen Chip mit Weizenbiergeschmack. Es sind nur noch 3 km zu laufen und deshalb verschwende ich den Chip nicht.

Enttäuschend ist für mich die Strecke auf den letzten 3 km. Ich bin in Vorfreude auf eine schöne Schlussrunde durch die Bieler Innenstadt, laufe aber immer noch auf staubigen Wegen. Das motiviert mich absolut nicht die allerletzten Reserven abzurufen und ich laufe mit schleppenden Schritten dem Sportgelände entgegen. Vielleicht habe ich diesen Abschnitt nicht geistesgegenwärtig erlebt, mir kommt es vor, als wäre ich durch eine riesige Baustelle gelaufen.

Das 99-km-Schild vor Augen. Der kleine „Durchhänger“ ist vergessen. Ich bin mental wieder voll da, aber die Akkus sind leider ziemlich leer. Es folgt eine Kurve, endlich wieder Asphalt unter den Füßen, und nur noch wenige hundert Schritte. Die Gedanken sind bereits beim Zieleinlauf. Die Startnummer nach vorne, das Trikot glatt streifen und ganz locker wirken.

Endlich die ersehnten Zuschauer. Sie jubeln und klatschen Beifall. Ich laufe die lange Zielgerade entlang und genieße die Atmosphäre. Der Sprecher begrüßt mich über Lautsprecher mit meinem Namen. Nur noch wenige Schritte über den blauen Teppich, das Ziel vor Augen. Ich reiße meine Arme in die Höhe und spreche ein „Danke“ in den Himmel.

Ein Lächeln für den Fotografen, die Zielmatte unter den Füßen. Pieps.

Geschafft, die Uhr zeigt 9:10:35 Stunden. Heute ist mein schönster Zieleinlauf, da bin ich mir sicher!

Im Ziel kommt eine ältere Dame hektisch auf mich zu und meint, die Medaillen seien gerade unterwegs. Wie? Ich verstehe diese Aussage in diesem Moment nicht so recht.

Der Zielbereich ist „gut übersichtlich“ und die berühmten Holzbänke sind unbesetzt. Ich setze mich auf die Bank und atme tief durch. Alles super gelaufen, einfach genial. Ein absoluter Hammerlauf. Schnell wird mir aber auch klar, dass mein Körper total „leer“ ist und ich stehe auf, um den Verpflegungsstand zu suchen. Dort angekommen, beschäftige ich das Personal mit Becher nachfüllen und trinke wie ein Kamel. Dann frage ich die Dame, wo der Tisch mit dem restlichen Proviant steht. Die Antwort ist kurz: „Im Zelt!“ Nein, ist das ein Witz? In dem „Spaghettizelt“ wo gestern das Pastaessen gegen Bezahlung war? Da läuft man 100 km quer durch die Schweiz, und dann erhält man am Ende nur Wasserbrühe. Ich kenne meinen Körper gut und weiß, wenn er „Futter“ braucht, dann ist mit ihm nicht zu spaßen. Schnell mache ich mich auf den Weg und hole in der Sporthalle Geld und meine Jacke. Ich gehe wieder zurück und stelle mich in eine lange Schlange an der Kasse. Die Kassiererin hat Probleme mit der Bedienung des Kassensautomaten. Es dauert ewig, dann kann ich endlich bestellen.

Nein! Sie hätte gerne Schweizer Franken. Ich bin am Ende, ich will nicht mehr und ich hätte laut nach Hilfe schreien können. 100 km „stecken“ in den Knochen und ich bin kurz vor dem Koma. Die Dame bemerkt, dass ich böse werde und bemüht sich, zu rechnen.

Sie nimmt mir den 10 Euro Schein aus der Hand und gibt mir einen 10 Franken Schein zurück. Error. Diesen Umrechnungskurs finde ich praktisch, nehme die Bons und verschwinde an die Theke. Ein älterer Mann freut sich über den Auftrag und schaltet die Friteuse ein. Nebenbei greife ich in den Brotkorb und beginne, meinen Hunger zu stillen. Es dauert eine Weile, dann erhalte ich eine Portion Pommes mit einer Bratwurst, die schon seit Stunden auf dem Grill lag. Ich setze mich auf die nächste Bank und bemerke die Blicke meiner Tischnachbarn, die alle einen leckeren Frühstücksteller verzehren.

7:30 Uhr morgens. Mahlzeit und weg ist die Portion. Satt bin ich nicht, ich möchte mich aber nicht noch einmal an der Kasse anstellen und gehe an den Getränkestand. Die Dame lächelt und reicht mir mein neues Lieblingsgetränk mit Traubenzucker der Marke „Sponser“.

Noch nie zuvor habe ich binnen derart kurzer Zeit so viel getrunken. Ein Kompliment an den Hersteller, die Magenverträglichkeit kann ich bestätigen. Nun stehe ich in der Frühe einsam im Zielbereich herum und entscheide mich, die hektische Zone zu verlassen. Ich nehme mir drei Becher „Sponser“ mit und gehe in die Sporthalle zum Duschen. Die warme Dusche tut gut und unterstützt die Müdigkeit. Ich lege mich auf eine harte Turnhallenbank und versuche zu entspannen. In der Ecke sehe ich die Massageabteilung und überlege, ob ich den Service in Anspruch nehmen soll, aber ich verzichte auf das Angebot, möchte nur meine Ruhe. Gelegentlich bin ich dann eingedöst, aber gut schlafen ist auf der schmalen harten Holzbank nicht möglich.

So langsam wird die Halle voller und ich denke an meine drei Freunde. Wann und wo werden wir uns treffen? Ich entscheide, in der Halle bei den Sporttaschen zu warten. Die Hände im Nacken liegend, vertreibe ich mir die Zeit mit dem Beobachten der ankommenden Sportler. Den Eingangsbereich kann ich gut überblicken und die Zeit vergeht schnell.

Endlich sehe ich Micha, Frank und Jürgen, die im aufrechten Gang die Halle betreten. Erleichterung, es geht ihnen gut – wir haben es alle geschafft!

Ich mache mich bemerkbar und sehe ein Strahlen in ihren Gesichtern. Stolz begrüßen wir uns und sofort werden kurze Statements ausgetauscht. Jeder hat sein Abenteuer hinter sich und wird diese Nacht nicht mehr vergessen.

Nachdem alle geduscht sind, machen wir uns auf den Weg in die Eissporthalle, um das Finisher-Shirt und das Diplom zu holen. Bei mir wurde der Chip beim Zieleinlauf nicht eingesammelt und deshalb gehe ich zur Abgabe in den Zielbereich zurück. Diese Gelegenheit nutze ich dann auch, um noch nachträglich die Medaille zu holen.

Wir entscheiden uns dann, das Massenspektakel zu verlassen und laufen zum Auto. Jürgen konnte dann gleich mit dem Triathlontraining beginnen und stieg auf das Velo auf.

Mein Fazit:

Die erfolgreiche Teilnahme ist für mich ein ganz besonderer sportlicher Höhepunkt. Ein unbeschreibliches Glücksgefühl, nicht vergleichbar mit einem meiner bisher absolvierten Läufe. Der Mythos Biel lebt und begleitet einen bei jedem Schritt auf der Strecke. Das Laufen in der Nacht hat für mich einen ganz besonderen Reiz. Die Dunkelheit, die vielen Lichter in der Nacht und die Dämmerung verursachen eine permanente Gänsehautstimmung.

Ich hatte mich frühzeitig dafür entschieden, das Abenteuer Biel ohne Radbegleitung zu laufen, und dies hatte sich in der Nachbetrachtung auch als richtigen Entschluss herausgestellt. Natürlich wäre mit Unterstützung vieles einfacher gewesen. Wie oft hatte ich mir im Vorfeld den Kopf über Kleidung, Schuhe, Verpflegung und Wetterbedingungen zerbrochen. Ich hatte, ebenso wie die vielen Mitstarter, auch viel Glück mit dem Rennverlauf gehabt. Die Nacht war mit bis zu 6°C kühl gewesen, aber von Regen waren wir verschont geblieben. Meine Minimalausrüstung war für mich die optimale und richtige Entscheidung gewesen. Nach meinem Empfinden waren die Laufbedingungen gut. Über optimale Kleidung, Verpflegung und Wetterbedingungen zu diskutieren macht auch wenig Sinn. Zu diesen Themen hat jeder Läufer entsprechend seinen „persönlichen Eigenschaften und Neigungen“ seine eigene Meinung.

Verpflegungsstände sind alle 5 km völlig ausreichend eingerichtet. Wieso viele Läufer kiloweise Proviant mitschleifen, kann ich nicht verstehen. Die Veranstaltung ist rundum gut



organisiert, man merkt die jahrelange Erfahrung. Besten Dank an die vielen freiwilligen Helfer.

Enttäuschend jedoch ist die Tatsache, dass im Zielbereich nur Getränke ausgegeben werden. Schade, dass so gespart werden muss und es nicht einmal für eine Banane oder eine Scheibe Brot reicht. Witzbolde unter den Lesern könnten anmerken, ich hätte doch unterwegs genug „futtern“ können. 😊 Danke für den Tipp, hinterher ist man immer schlauer. Glücklicherweise hatte ich meine Kraftreserven richtig eingeteilt und musste unterwegs keinen „Hungerast“ erleiden.

Die Strecke hatte ich mir landschaftlich schöner und nicht so anstrengend vorgestellt. Keine Lightschuhe, sondern Schuhe mit guter Dämpfung zu tragen, hat sich nachträglich als gute Entscheidung bestätigt. Viele Streckenabschnitte sind Schotter- oder Naturwege.

Der gefürchtete Ho-Chi-Minh-Pfad ist eine große Herausforderung für Gelenke und Sehnen und erfordert höchste Konzentration. Bei Dunkelheit wird der Pfad zu einem unvergesslichen Abenteuer. Jeder falsche Schritt wird sofort mit Schmerzen bestraft. Das Verhältnis zwischen Lauftempo und Verletzungsrisiko war für mich bereits vor dem Startschuss entschieden. „FINISHEN“ hatte höchste Priorität, die Endzeit war nur Nebensache, ganz nach dem Motto „in Biel angekommen ist jeder ein Sieger“. Biel war mein erster „Hunderter“ und bei der ersten Teilnahme über diese lange Distanz wollte ich nicht zu viel riskieren.

Meine Taktik hat sich zu 100% bewährt und es ist mir gelungen, sehr konstant zu laufen. Die einstellige Endzeit, unter 10 Stunden, habe ich auf Anhieb geschafft. Nun bin ich glücklicher und erfolgreicher Teilnehmer beim 50. Jubiläumslauf in Biel. Dieses Gefühl kann mir niemand mehr nehmen und ich denke: „Irgendwann gehst du wieder nach Biel!“

### **Persönliche Laufeindrücke Frank**

Heute, am Freitag, den 13.06.2008 (nein, wir sind nicht abergläubisch), ist es endlich soweit, es gibt kein Zurück mehr. Der 100-km-Lauf steht an, jetzt wird das Ding durchgezogen und abgehakt.

Gehetzt laufen wir zu dritt an den Start, schmeißen noch schnell unseren Duschbeutel in die Sporthalle und stehen dann schon mit über 120 Puls inmitten der anderen Läufer. Als Kleidung habe ich eine Radler Lauftight (ach du Sch... so wirklich lange hatte ich die fast neue Hose noch gar nicht an), ein Laufshirt, Armlinge, eine Windstopper Weste und eine Cap gewählt. Meine Stirnlampe hab ich bereits einsatzbereit auf meinem Kopf. Für Notfälle habe ich mich bewaffnet mit einem PowerGel, ein paar Gel Chips und ein paar Eukalyptusbombons (meine sogenannten Oma-Gutsel 😊). Diese hab ich ab und an im Frühjahr bei meinen längeren Läufen aus Langeweile verzehrt.

Da meine einzige „Tasche“ meine Schlüsseltasche an meiner Laufhose ist und der Reißverschluss schon stöhnt und ächzt, habe ich darin dann nur das Gel, einen Chip und ein paar Papiertücher für alle Fälle verstaut. Den Rest stopfe ich mir unter die Hosenbeine.

Wir wünschen uns gegenseitig schon mal alles Gute für den Lauf und gutes Ankommen am nächsten Tag, egal wann. 😊

Wir laufen die ersten ca. 1,5 km zusammen los und genießen die nächtliche Stadtlafatmosphäre durch die Bieler City. Es geht zum Glück nicht so hektisch zu wie bei einem normalen



Marathon, dennoch laufen wir ungewollt etwas schneller als geplant. Da Jürgen ca. 1 min/km langsamer laufen will als Steffen und ich, verabschiedet er sich schon bald von uns. Mit Steffen laufe ich die nächsten 2 km gemeinsam weiter, nehme aber dann u. a. wegen leichten Seitenstechens (komisch, hab' ich normal nie) ein wenig an Tempo raus und stelle mich auf einen ca. 5:30er Schnitt ein. Auf den nächsten 2 km versuche ich, durch Massieren mein Seitenstechen zu lindern. Da es mit ca. 3.000 Startern doch ein recht großes Läuferfeld ist, verliere ich Steffen schnell aus den Augen.

Die ersten 5 km werden einzeln angezeigt, ab dann geht's ultratypisch in 5er Schritten weiter. Bei km 5 bin ich mit 27:15 min genau im Plan. 😊 Bei ca. km 7 laufen wir in Bellmund über eine Brücke und dann geht's auch gleich mal ein Stückchen den Berg hoch. Von Weitem kann ich im Halbdunkeln Steffen erkennen. Da ich dann jedoch eine kleine Pinkelpause am Berg einlege und es oben bereits wieder abwärts geht, habe ich Steffen in der Dunkelheit sofort wieder verloren.

Nach dem Verpflegungspunkt in Jens geht's hinaus auf geteerte Feldwege, hier ist es dann sehr dunkel und der ein oder andere Läufer knipst schon mal seine Lampe an. Ich bekomme einen Gesprächsausschnitt von 2 Biel-Ersttätern mit, dass wir uns alle sehr glücklich schätzen können so fit und gesund zu sein, um bei so etwas mitlaufen zu können. Stimmt, denke ich mir, was haben da andere für Leiden...

Das 10-km-Schild hatte ich übersehen, bei km 15 stimmt meine Zeit wieder ziemlich genau, gegen später gelten dann sowieso andere (Ultra-) Gesetze. Die Schilder sind mit einem kleinen Licht versehen und das Ganze erinnert mich irgendwie an Friedhof...

Bei ca. km 17 geht's dann über die bekannte, alte Holzbrücke in Aarberg. Hier werden wir von den Zuschauern super angefeuert und vom Fotodienst abgelichtet.

Kurz nach km 20 fragt mich ein Läufer, ob wir km 20 schon passiert hätten und wenn ja, in welcher Zeit. Ich konnte ihm seine Vermutung, dass wir „vorbei“ sind und dazu noch in einem 5:30er Schnitt, bestätigen.

Bald kündigt sich dann auch schon die Zusammenkunft in Lyss mit den Radbegleitern an. Hier stehen zig hunderte Fahrräder (... ähmm Velo's natürlich) am Straßenrand und ich stelle es mir recht schwierig vor, in diesem Getümmel seinen Biker zu finden. Die Biker müssen lustigerweise alle eine „Coach-Starter-Vignette“ tragen. Ich habe bewusst eine Radbegleitung abgelehnt, da ich mich alleine durch die Nacht kämpfen wollte, mit allen Höhen und Tiefen, die solch ein Lauf mit sich bringt. Auch meine Kleidung und sonstiges wollte ich selber schleppen bzw. mich einschränken und lieber noch: selbst geißeln. 😊

Dennoch halte ich Ausschau nach Jürgens Coach(in) Micha, entdecke sie aber in dem Gewimmel nicht und laufe schon wieder bergauf aus Lyss heraus (ca. km 23 bis 24), als sie nun überraschend von hinten angerollt kommt. Kein Wunder, dass ich sie nicht erkenne, sie hat wegen der frischen Temperaturen, des langsamen Tempos und der Warterei bereits nochmals eine weitere Jacke drübergezogen. Sie berichtet mir, dass Steffen schon lange (7 bis 8 min) vorbei wäre, und ich rechne mir aus, dass er dann auf jeden Fall einen 5:00er Schnitt gelaufen sein muss ab dem Zeitpunkt, als ich ihn das letzte Mal gesehen habe. Na der ist ja superschnell unterwegs! Nach ein paar Augenblicken lässt Micha sich wieder zurückfallen, um auf Jürgen zu warten. Für mich geht's weiter durch die Nacht Richtung km 25.

Bergauf werden von den meisten Läufern immer mal wieder kurze Gehpausen eingelegt, manchmal macht es auch wirklich keinen großen Unterschied, ob man den Berg langsam hochläuft oder hochgeht. Auf den teilweise schmalen Wegen wird es manchmal mit den

Bikern relativ eng und man muss aufpassen, dass man von keinem von ihnen von hinten abgeschossen wird oder man in einen Velofahrer reinläuft, der vor einem rumtrödelt. Zudem fahren manche ziemlich haarsträubend an den Läufern vorbei und ich wundere mich, dass hier nicht mehr passiert.

Ab ca. km 28 merke ich ein leichtes Spannen und Rumoren in meiner Bauchgegend und ich muss an die (zu) spät gegessenen Spaghetti mit der doofen Bolognese-Knobisose von vorhin im Zelt denken. Ich wollte sie eigentlich sowieso ohne Soße essen, aber Limby hatte es gut gemeint und die Spaghetti für uns alle geholt. Da war die Soße dann bereits drauf und zu allem Übel auch noch mit Knoblauch „verfeinert“.

Mit ein wenig ungutem Gefühl ging's weiter Richtung Oberramsern, dem ersten Wertungs- und Aussteigerpunkt bei km 38,5. Bis hierhin musste ich schon ein wenig Federn lassen. Immer wieder rebellierte mein Magen und ich musste öfters mal aufstoßen.

Ein paar Kilometer später lasse ich die Marathondistanz hinter mir. Meinen Hosenbund ziehe ich nun immer weiter nach unten, um meinem Bauch möglichst wenig Druck zuzumuten. An den Verpflegungsstellen nehme ich nur noch Bouillon, Wasser und Brot zu mir und komm mir vor wie ein Knasti. Irgendwann erwische ich mal eine Bouillon, die bereits kalt ist... brrhhh...ätzend...sofort weggeschüttet, die ekelhafte, kalte Brühe.

Mittlerweile ist es nun sehr frisch geworden, irgendwo am Ortsrand entdecke ich ein riesiges Digitalthermometer, es zeigt frische 10°C an. Da ich, bedingt durch meine Magenprobleme, etwas langsamer laufe als am Anfang, ver falle ich nun auch allmählich ins Frösteln und wundere mich, wie da manche „halbnackt“ umherrennen. Trotz allem bin ich froh, dass es wenigstens nicht nass ist.

Nach 4:52 h passiere ich die ziemlich unspektakuläre 50-km-Marke (jaaaa... Bergfest... ab jetzt geht's heimwärts). Bei ca. km 51 will und kann ich mich dann nicht mehr länger mit meinen Magenproblemen rumschlagen und versuche, sie loszuwerden bzw. zu lindern, indem ich mich abseits der Strecke ein erstes Mal „hinsetze“, leichte Besserung stellt sich ein. Gleichzeitig trenne ich mich auch von meinen restlichen Gutseln, da diese auch nicht so recht mit der Bouillon zusammenpassen und nur meine Oberschenkel verkleben. 😊

Mit etwas besserer Laune (weil besserem Bauch) geht es die nächsten Kilometer immer weiter Richtung Kirchberg bei km 56. Hier befindet sich der zweite Wertungs- und Aussteigerpunkt und der Anfang des Emmendamms (der sogenannte Ho-Tschi-Minh-Pfad). Hier befindet sich eine ziemlich große Verpflegungsstation. Ich lasse mir ein paar Minuten Zeit und entdecke auch Andreas und Harald vom LT NSU, mit denen ich noch schnell ein paar Worte wechsle. Andy ist Marathon gelaufen und Harald war einer der Staffelläufer. Sie wünschen mir weiterhin viel Glück.

Nach einer kleinen Stärkung (mit Wasser und Brot, wie gehabt) geht's weiter in Richtung „Eingang“ des Ho-Tschi-Minh-Pfads. Anfangs läuft man auf einem Grasweg, der dann zunehmend schlechter wird und ehe man sich versieht, stolpert man im Stockdunkeln über Wurzeln und Steine. Man muss sehr konzentriert laufen und ich versuche, diesen Abschnitt schnellstmöglich hinter mich zu bringen. Einmal bleibe ich an einer Wurzel hängen und fluche. Ich kann mich aber zum Glück noch abfangen. Nicht auszudenken, wenn man sich hier ernsthaft verletzt und vielleicht dann sogar aussteigen muss.

Beim 60-km-Schild bin ich bei 5:58 h, also theoretisch noch auf 10-Stunden-Kurs. Dass ich diesen Schnitt jedoch nicht halten kann, ist mir klar, sonst müsste ich ja schneller laufen als die letzten 30 km, die ich mich schon mit meinen Magenproblemen rumquäle.

Weiter geht's, nur noch ein paar Kilometer auf dem sch... Damm und ich wünsche mir sehnlichst das Asphaltlaufen zurück. Zwischen km 60 und 65 läuft es dann doch mal wieder besser und ich kann in diesem Abschnitt sogar noch einen 5:45er Schnitt laufen (einiges schneller als bei den vorherigen Abschnitten).

Ich stelle mir am Ende des Pfads eine Massagestation vor, mein Rücken schmerzt und ich würde mir gerne mal den Rücken durchkneten lassen. Am Ende des Pfads steht dann irgend so ein Holzunterstand, aber nix mit Massageliegen oder dergleichen... Als die eigentliche Emmendammstrecke dann endlich bewältigt ist, geht's nochmals auf einem schmalen Weg entlang und ein Mitläufer und ich scherzen darüber, ob das nun der zweite Ho-Tschi-Minh-Pfad ist. 😊

Am tatsächlichen Ende des Pfades, dann bei ca. km 66, warten wieder einige treue Velo-Begleiter auf ihre Läufer, bei km 67 kommt der nächste Verpflegungspunkt und kurz davor geht's für mich wieder ab in den Wald. 😊

An der Verpflegungsstation nehme ich dann wieder mein Standardprogramm (Wasser und Brot...) auf, noch ein wenig verdünnte Cola und laufe gemächlich weiter. Das Anlaufen fällt zunehmend schwerer, es dauert immer länger bis man wieder in einen halbwegs runden Schritt kommt. Nach dem Verpflegungspunkt geht es über eine kleine Brücke und langsam fängt es auch an zu dämmern (ca. 4:45 Uhr).

Ich hoffe, dass es allmählich etwas wärmer wird – dem ist aber nicht so... irgendwann nach km 70 (7:14 h) stecke ich mir mal meine eiskalten Hände seitlich in die Hose, schließlich klemme ich sie mir unter die Achseln. Aber so läuft es sich natürlich noch schlechter, also: wieder normal weiterlaufen bzw. rumeiern wie gehabt. Hätte mein Magen nicht derart rebelliert, hätte ich mein ursprüngliches Tempo einigermaßen halten können, und mein Puls wäre nicht so weit abgesackt, folglich würde ich auch nicht so frieren! Die ganze Denkelei bringt mir jetzt in meiner Situation trotzdem nichts. Ich stelle mir eine warme Dusche und warme Kleidung vor. Stattdessen schütt' ich an einer Verpflegungsstation versehentlich warmen Tee an meinen Oberkörper. Auch das Pflaster an meiner rechten Hand, welches ich eigentlich erst bei km 80 wegreißen wollte, 😊 muss nun schon früher dran glauben... weg damit, es hält sowieso nicht mehr richtig.

Nach ein paar weiteren Kilometern wartet nun der letzte Wertungs- und Aussteigerpunkt in Bibern bei km 76,6 auf uns. Ans Aufgeben denke ich nicht eine Sekunde, wer so weit kommt schafft's auch bis ins Ziel. Egal wie...

Kurz darauf geht es über ein paar schöne Kurven ziemlich steil bergauf, manche Radfahrer quälen sich ganz schön oder steigen sogar ab, tja, wären sie lieber gelaufen. 😊



Bergab nach Arch

Oben angekommen zieht es mich dann auch schon bald wieder in den Wald und ich bin froh, dass ich noch alleine und aus eigener Kraft wieder hochkomme. Nicht auszudenken, wenn man in dieser Situation dann hilflos im Wald nach einem Helfer rufen müsste...

Anschließend folgt eine relativ lange Berg-ab-Passage runter nach Arch, hier kann man es mal wieder etwas laufen lassen, zumindest wenn man noch kann. 😊 Irgendwo bei den ersten paar Häusern in Arch kann ich mich noch über den Anblick eines seltenen Z3coupes erfreuen.

Bald darauf kommt dann auch schon km 80 (8:37 h), dann geht's auf einem Naturweg immer links der Aare entlang. Ich wundere mich später über die seitlich angebrachten Leuchten, es ist ja taghell jetzt. Aber wenn die Spitze, die die 100 Kilometer in ca. +/- 7:00 h läuft, hier vorbeikommt, ist es noch stockdunkel und mitten in der Nacht. Unvorstellbar... das sind doch eigentlich auch nur Menschen, wie machen die das? 😊

Zwischendurch gönne ich mir mal den Luxus und gehe ein wenig. Ich denke mir „Reiß dich ein wenig am Riemen, dann hast du wenigstens noch eine 10:5x h stehen“, aber mittlerweile ist es mir sowas von sch... egal, ob ich 11 h oder 12 h oder... brauche. Ich hab mir spaßeshalber mal durchgerechnet, wann ich im Ziel wäre, wenn ich die gesamte Reststrecke gehen würde... hmm... schnell wieder diese negativen Gedanken beiseite schieben.

Wenn man dann mal so geht und sieht, wer und „was“ da alles an einem vorbeirent (schleicht), da versucht man's halt dann doch mal wieder mit Anlaufen.

Ich sehne nun jedes 5-km-Schild herbei, bzw. die Verpflegungsstellen. So kann man sich gut entlang hangeln... irgendwas kommt immer, alle 2-3 Kilometer. Das Tückische an den Verpflegungspunkten ist nur, dass man sich dort gerne länger als nötig aufhält, nur um nicht weiterlaufen zu müssen. 😊

In Büren, kurz vor km 90 (9:48 h), geht's unter einer Brücke durch und später laufen wir mal über eine „Wackelbrücke“ drüber. Das hat ganz schön geschaukelt. 😊

In der Sonne entschlief ich mich, meine Stirnlampe abzunehmen und da es ziemlich warm geworden ist, meine Armlinge abzustreifen. Die Lampe binde ich mir mal an den Arm, die Cap halte ich in der Hand, setze sie aber später doch wieder auf.

Das Laufen gleicht immer mehr einem Rumeiern und der zum Teil wieder einmal wüste Untergrund trägt auch nicht gerade zum ökonomischen Laufen bei. Jede Unebenheit, jeder Stein schmerzt und ich denke an den Rennsteiglauf 2007 zurück.

Im Nachhinein war's gar nicht so schlimm. Hier in Biel hat einen die eigene Wahrnehmung durch die vielen Kilometer in den Beinen regelrecht verarscht.

Bei ca. km 93 geht es nochmals etwas bergab, ich versuche ein Stückchen rückwärts den Berg runter zu laufen, dreh mich aber dann doch wieder in die normale Laufrichtung, bevor ich auf dem letzten Stück noch verunfalle.

Am Verpflegungspunkt kurz vor km 95 entdeckte ich ein paar Sanis, die ich jedoch nun auch nicht mehr in Anspruch nehmen will. 😊 Vor einigen Stunden hätte mir etwas zusätzliche Vaseline oder dergleichen gut getan... jetzt isstes auch egal. Und an die zuvor ersehnte Massage hab ich jetzt sowieso nicht mehr gedacht.

Die letzte Verpflegungsstation bei km 97 lasse ich links bzw. rechts liegen, das wäre nur unnötige Zeitverschwendung gewesen.

Ich sehe das 99-km-Schild und denke daran, es zu umarmen, tu's aber nicht. Kurz darauf künden die aufgestellten Fahnen-Banner das nahe Ziel an. Nun sind es nur noch wenige hundert Meter, ich lasse mich sogar noch einmal zu einem unsinnigen Zielsprint hinreißen und überhole nochmals ein paar Läufer.

Es ist immer wieder erstaunlich, welche Reserven man so kurz vor dem Ziel noch mobilisieren kann. Letztendlich laufe ich in 11:19:28 Stunden ein, bekomme auch gleich meine wohlverdiente Medaille umgehängt und trinke am Stand ein paar Becher mit irgendwelchen Getränken. Jedoch sehe ich nirgends eine essbare Zielverpflegung.

Ich halte Ausschau, ob ich irgendwo Steffen erspähen kann, aber da ich so ewig lange gebraucht habe, wird der bestimmt schon irgendwo rumliegen und sich ausruhen. Kurz darauf entdecke ich Limby, die mich gleich mehrere Male ablichtet und mir dann kurze Zeit später auch noch ein Baguette und eine Cola aus dem Verpflegungszelt besorgt, DANKE (zur Info: ich konnte schon noch laufen, hatte aber ja verständlicherweise kein Geld dabei)! 😊 Wie denn, was denn, spinnen die Schweizer? Zielverpflegung nur für Cash, sowas hab ich bei über 20 Marathons/Ultras noch nicht erlebt!

Limby fragt mich, ob ich mir das noch einmal antun und hier nochmals laufen würde. Ich antworte, dass ich es auf jeden Fall wieder tun würde (wann war ja nicht die Frage 😊). Außerdem muss ich ja auch mal noch ohne Probleme durchkommen und kann dann hoffentlich näher an meine Zielzeit ranlaufen.

Im Zelt schau ich mal noch so nebenbei auf die Uhr. Ich bin total auf Nachmittag eingestellt und wundere mich, dass es früh morgens ist. 😊 Na ja, ich hatte ja auch bisher noch keinen „durch-die-Nacht-Wettkampf“ bestritten. Da kann man schon mal ein wenig neben der Spur sein... oder was meint ihr?

Im Nachhinein weiß ich nicht, ob meine Magenprobleme von der Spaghettisoße herrührten. Die „Königin der Nüsse“ wird auch einen Teil dazu beigetragen haben... denn mir fällt da nämlich gerade noch ein, dass ich auf der Anreise schwachsinniger Weise eine halbe Dose Macadamia-Nüsse gegessen habe. Das sind die fettreichsten Nüsse, die es überhaupt gibt und ich verteuflte den Augenblick, an dem ich die Dose eingesteckt habe. Eigentlich waren sie für hinterher gedacht, zumal ich diese Dinger noch nie im Leben gegessen habe... tja selbst schuld. 😊

## Persönliche Laufeindrücke Jürgen

Frank und Steffen gehen das Rennen wie geplant flott an, so dass von vorneherein klar war, dass ich nur die ersten 1-2 km mit den beiden mitlaufen werde. Aber wenigstens das, immerhin sind die Zwei zumindest mit schuld daran, dass ich hier bin! 😊 Steffen geht das Rennen sehr schnell an und ist schon bald in der Menschenmasse verschwunden. Mit Frank laufe ich den ersten Kilometer in ca. 5:40 min, nach ca. 1,5 km lasse ich mich dann wie geplant zurückfallen und laufe nun mein Tempo. Mein persönlicher Plan, den ich mir während der Anreise zurechtgelegt hatte, war, mit einem Lauftempo von 6:30 min zu starten und alle 10 km in 70 Minuten zu absolvieren. Somit habe ich alle 10 km ca. 5 Minuten Pause eingerechnet. Ob das reicht? Keine Ahnung! Beim Nachrechnen während der ersten Kilometer war mir dann schon klar, dass das, gegenüber meinem 13-Stunden-Trainingsplan, eine Zielzeit von 11:40 Stunden ergeben würde. Ich wollte aber mein Tempo laufen und meine 70-Minuten-Planung so lange wie möglich aufrechterhalten. Die restliche Strecke würde ich dann auch noch irgendwie schaffen.

Nun ja, dann erst mal Stückchen für Stückchen laufen. Mein erstes gedankliches Teilziel ist Lyss, wo dann Micha als meine Radbegleitung zu mir stoßen wird. Ich höre in meinen Körper, genauer gesagt in meine rechte Wade, da ich dort die letzten Wochen Probleme hatte und hoffe, dass sie heute möglichst lange keine Probleme macht. Ich erinnere mich an die



vielen Berichte erfahrener Biel-Läufer und nutze auch schon die ersten Steigungen für eine Gehpause. Fast alle Teilnehmer um mich herum laufen, sind letztlich allerdings nicht wirklich schneller als ich, haben aber mit Sicherheit einen wesentlich höheren Puls! Gerade die ersten Steigungen sind relativ steil und meine Devise lautet: effizient laufen und Körner sparen!

Zwischen Jens (km 10) und Kappelen (km 15) sollte ich, neben dem Start in Biel, den ersten, bleibenden Eindruck meiner Nachtlafpremiere erhalten. Die Strecke führt topfeben zwischen Feldern hindurch, und da ich mein Tempo auf ca. 6:30 min heruntergedrosselt habe, werde ich immer wieder von Läufern überholt. Irgendwann frage ich mich, ob überhaupt noch jemand hinter mir sein kann. Als ich mir nun zum ersten Mal einen Blick nach hinten verschaffe, sehe ich doch noch „einige“ Läufer hinter mir! Die Läufer sind aufgrund der Stirnlampen weithin sichtbar und schlängeln sich wie eine Perlenkette durch die Nacht. Es laufen maximal 2-3 Läufer nebeneinander und entsprechend lang ist die Kette nach hinten durch die Felder. Es sind hunderte Leuchtpunkte und ich muss an einen Schwarm Glühwürmchen denken. Ab nun habe ich, solange es dunkel war, einen solchen Blick nach hinten immer wieder mal genossen; es war einfach immer wieder ein faszinierendes und beeindruckendes Bild. Je nach Streckenverlauf waren auch die Läufer vor mir zu sehen, so dass sich die gesamte sichtbare Läuferkette stellenweise über 3-4 km erstreckte.

Wie schon in vielen Laufberichten beschrieben, war dann Aarberg bei Laufkilometer 17 ein weiterer Höhepunkt. In dem Städtchen mit den historischen Häusern war trotz der Uhrzeit noch ein reges Treiben entlang der Straßen, das Publikum feuerte uns Läufer mit vollem Einsatz an. Das Durchlaufen der historischen, überdachten Holzbrücke in Aarberg war ein echtes Gänsehauterlebnis: Zuschauer, Musik, Getöse und die Beleuchtung machten auf der tunnelartigen Brücke echt enorm was her...

Vor dem Start hatte ich mit Micha über den Treffpunkt diskutiert, da die Zusammenführung der Läufer mit den Radbegleitern erst bei km 23 stattfindet. Treffen wir uns direkt bei km 23 oder aufgrund der vielen Radbegleiter dort lieber erst bei km 25 direkt am Schild? Diese Idee werden doch auch noch bestimmt viele andere haben, oder? Ich habe also mit Micha vereinbart, dass ich, wenn ich die 20-km-Marke passiere, sie kurz anklinge. Somit kann Sie dann meine Ankunftszeit an ihrem Standort in etwa hochrechnen und nach mir Ausschau halten. Am Ortseingang von Lyss bei km 22 kam ich mit einer Läuferin ins Gespräch, die auch ihre 100er-Premiere absolvierte. Wir sind einige Minuten zusammen gelaufen und ich habe sie gefragt, ob sie mir hilft, nach meiner Radbegleitung Ausschau zu halten. Micha sollte mit ihrer stylischen rosa Radjacke ja einigermaßen gut zu erkennen sein. „Ja, klar, kann ich machen...“ Irgendwo kurz von dem Ortsausgang von Lyss, bei km 24, entdeckt mich Micha und macht sich lautstark bemerkbar. So weit so gut, endlich kann ich meine Radbegleitung in Empfang nehmen und ihr gleich mal das Handy, das die ganze Zeit an meinem Oberarm hing, übergeben. Als der Weg immer schmaler wird laufe ich voraus, Micha radelt hinterher. Das Läuferfeld ist noch immer ziemlich dicht beieinander und mit den vielen Coaches ist insgesamt recht viel los auf dem Streckenabschnitt.

Bei km 26,5 in Ammerzwil laufe ich, ohne was zu sagen und ohne mich umzudrehen, den Verpflegungsstand an. Micha muss mich ja sehen und es ist klar, dass ich schön brav an jeder Verpflegungsstation eine kurze Pause mache, essen und trinken sind wichtig. Mann, ist hier viel los! Also: Wasser, Boullion, und Brot fassen und dann zu Micha. Micha?!? Sie ist einfach nicht zu finden in dem Getümmel. Weder am Verpflegungsstand noch bei den abgestellten Fahrrädern. Hat sie übersehen, dass ich den Verpflegungsstand angelaufen bin und ist weitergefahren? Scheiße (und das habe ich wirklich gedacht), ich habe ihr ja auch mein Handy gegeben und kann sie nicht einmal anrufen. Na ich bin doch echt ein Biel-Anfänger: sicherheitshalber eine Radbegleitung „gebucht“ und diese bereits nach ca. 2 gemeinsamen Kilometern verloren! Aber es sind ja nur noch schlappe 70 Kilometer! Erstens darf das nicht

passieren und zweitens darf das keiner erfahren! Ich bin doch ein Idiot!!! Ich stiefler suchend durch die Gegend, die anderen Läufer müssen sich fragen, ob ich nichts Besseres zu tun habe als schon bei km 26,5 wie ein kopfloses Huhn am Verpflegungsstand hin und her zu schlappen, unnötig Meter zu machen und die Zeit zu verplempern. Ich versuche, die Suchaktion möglichst unauffällig weiterzuführen und entschlief mich, noch ein paar Minuten zu warten. Ich glaube nicht, dass Micha mich übersehen hat und weitergefahren ist. Nach ca. 5 Minuten sehe ich Micha ankommen und mir fallen einige Steinbrocken vom Herzen. Ich frage sie, was los war: sie war in dem Getümmel fast gestürzt und der Rucksack hatte sich vom Gepäckträger gelöst. Die Befestigung des Rucksacks hat wohl einige Zeit in Anspruch genommen, da auch der Gummispanner sich irgendwie verhakt hatte. Aber nun haben wir uns ja wieder gefunden und es kann entspannt weitergehen. Das ging ja gerade nochmals gut!

Die nächsten Kilometer bis zur ersten Teilstrecke bei km 38,5 in Oberramsern verlaufen relativ unspektakulär durch ein paar nette, kleine Ortschaften und bei jeder Verpflegungsstation heißt es essen und trinken. Das Feld hat sich nun etwas auseinandergezogen und Micha und ich haben uns gut aufeinander eingestellt zwecks Tempo und Nahrungsaufnahme. Wir meistern einen Kilometer nach dem anderen und schon habe ich das erste Teilstück inklusive der Aufnahme in die offizielle Biel-Wertung erreicht. Kein schlechtes Gefühl, was man hat, hat man. Das einzige Problem, das ich habe, ist, dass meine beiden Innenseiten der Ellenbogen ziemlich schmerzen und ich nicht weiß warum. Sollte das durch die Kälte und die eng anliegenden Armlinge kommen? Erschöpfung kann es nicht sein, ich bin schon mehrmals 35 km gelaufen und das Problem hatte ich wirklich noch nie. Na ja, aber meine Beine inklusive Waden sind topfit und das ist ja die Hauptsache.

Was soll ich schreiben, auch die Strecke bis Kirchberg verläuft entsprechend problemlos: ich laufe ein konstantes Tempo und an den Verpflegungsstationen, die mittlerweile durch das auseinandergezogene Läuferfeld wesentlich übersichtlicher sind, esse und trinke ich reichlich und schon geht's weiter. Irgendwann sehe ich ein Digitalthermometer an einer Hauswand, es zeigt 10°C an. Wie angekündigt ist es recht kühl, aber es ist trocken und das ist viel wert. Jetzt bringe ich die Marathondistanz hinter mich. Ich sage noch zu Micha, dass ich nun den längsten Lauf in meiner bisherigen „Läuferkarriere“ beginne. Und das Beste daran ist, ich fühle mich total gut und bin kein bisschen müde. Etwa bei km 50 mache ich meine erste Pinkelpause. So den dunklen Wald vor Augen muss ich das erste Mal gähnen, aber bis zum Ziel sollte es auch das letzte Mal bleiben.

Ernährungstechnisch habe ich mich an den Ratschlag von Steffen gehalten, möglichst lange das süße Zeug wegzulassen. Also gab es bis km 50 nur Boullion, Brot, Wasser und Bananen. Bei km 50 habe ich dann das erste Mal einen Becher Iso getrunken und prompt ist mir ein wenig übel geworden, aber zum Glück ging das schnell wieder vorbei. Die Iso-Getränke habe ich nicht mehr angerührt!

Bei km 56 in Kirchberg habe ich das zweite Teilstück absolviert und es kommt der letzte Verpflegungsstand vor dem berühmten Ho-Tschi-Minh-Pfad. Also nochmals auftanken und ab hier gönne mir immer wieder auch mal Süßes wie Riegel und Kuchen an den Verpflegungsständen. Es war ganz gut, so lange damit zu warten und sich nun darauf zu freuen, ich habe schon über die Hälfte der Strecke geschafft. Jetzt bin ich gespannt, was mich erwartet. Die Radbegleiter werden hier nochmals umgeleitet und der Weg von Micha und mir trennt sich für 10 Kilometer. Ab hier geht's in die Pampa auf den Ho-Tschi-Minh-Pfad. Das erste Drittel ist relativ gut zu laufen und mittlerweile setzt auch die Dämmerung ein. Das ist ja gar kein Problem! Aber dann: auf dem zweiten Drittel sind die berühmten, rutschigen Baumwurzeln, schlecht zu sehen, aber immer wieder deutlich zu spüren. Durch den dichten Baumbewuchs ist es jetzt wieder dunkel. Nun heißt es aufpassen! Aber den Gedanken noch nicht zu Ende gedacht, stoße ich mir meinen rechten Fuß gleich mal an solch einer sch... Wurzel. Ich



kann mich mit einem großen Ausfallschritt nach vorne abfangen, aber mein Oberkörper und meine Arme inklusive der mittlerweile recht stark schmerzenden Ellenbogen werden nach vorne gerissen. Das tut richtig weh. Ich muss mal kurz fluchen und bin wieder hellwach. So schnell kann man hier stürzen. Ich denke noch an den Trainingsplan, in dem steht „nun kommt der Ho-Tschi-Minh-Pfad, den wir möglichst schnell hinter uns lassen!“ Selten so gelacht! Nach guten 60 km werden die Beine schon etwas schwerer, dazu die schlechte Strecke, wie soll man bei dem Gelände da noch schnell durchkommen? Das dritte Drittel geht dann wieder relativ gut, ich laufe noch ein Stück mit einem anderen Läufer zusammen und wir unterhalten uns ein bisschen. Plötzlich läuft links neben uns ein offensichtlich erfahrener Biel-Läufer auf der Betonmauer an uns vorbei. Er empfiehlt uns, das auch zu tun: „Hier läuft man wie auf der Straße“, und schon ist er weg. Wir beschließen jedoch, die Hardcore-Variante weiterzulaufen. Dann will der Laufkollege eine Gehpause einlegen. Ich laufe weiter, irgendwann habe ich den Ho-Tschi-Minh-Pfad dann auch geschafft und Micha nimmt mich in Empfang. Mittlerweile ist es richtig hell und der Sonnenaufgang muss wohl während meiner Ho-Tschi-Minh-Durchquerung stattgefunden haben, so dass ich ihn nicht wahrgenommen habe. Aber es ist nicht nur hell, sondern es scheint sogar die Sonne!



Ho-Tschi-Minh-Pfad

Nach ca. 2 km kommt der nächste Verpflegungsstand und Micha versorgt mich mit Essen und Trinken, da ich nur eine kurze Gehpause mache. Das Anhalten und wieder Anlaufen ist langsam ziemlich mühsam und kostet auch ganz schön Zeit. Aber hier in Gerlafingen habe ich ja schon 67 km geschafft und ab hier geht es weiter auf Asphaltstraßen, was eine Wohltat darstellt. Die Wegstrecke nach Bibern fühlt sich ziemlich lange an. Die Steigung ist zwar gering, zieht sich aber wie Kaugummi.

Übrigens, kumulativ konnte ich meine 70-Minuten-Planung bis km 70 halten, die hatte ich mit 8:10:19 Stunden passiert. Das war dann immerhin schon nach dem Ho-Tschi-Minh-Pfad und nach 70% der Gesamtstrecke!

Wie gesagt, bis Bibern läuft man dann auf einer Landstraße, und mittlerweile wird es schon langsam eine Quälerei, aber glücklicherweise auch für alle anderen um mich herum, außer für die, die ein Fahrrad dabei haben. Die grinsen halt größtenteils vor sich hin. 😊

Kurz bevor man Bibern erreicht sieht man schon die Straße, die wieder aus Bibern herausführt, und da geht es ziemlich steil rauf. Na das wird einen Spaß geben! Aber erst mal nach Bibern rein, an der Kreuzung rechts abbiegen und dann ist das dritte Teilstück bei km 76,6 erreicht. Jetzt kann man eh´ nicht mehr aufgeben, wobei ich daran noch nicht einen Augenblick gedacht habe. Vor dem steilen Anstieg jetzt noch am Verpflegungsstand essen und trinken. Den Berg gehe ich in alt bewährter Manier hoch, der ist so steil, da würde ich auch gar nicht mehr effizient laufen können. Oben angekommen heißt es wieder den Laufschrift aufzunehmen, aber jetzt geht es bis nach Arch ziemlich steil runter und das Abbremsen tut schon ganz schön weh.

In Arch gibt es auch schon wieder den nächsten Verpflegungsstand bei km 81. Ab hier versuche ich mich immer nur ganz kurz an den Verpflegungsständen aufzuhalten, da das Anlaufen immer mehr Kraft und Energie kostet. Es dauert mittlerweile fast 10 Minuten, bis ich wieder in einen einigermaßen runden Laufschrift komme und nach den 10 Minuten würde man am liebsten schon wieder stehen bleiben. Also nehme ich an den Verpflegungsständen

immer schnell ein bis zwei Becher Wasser und ein Stückchen Riegel mit, wenn möglich im Vorbeigehen, ohne stehenzubleiben. Den Rest gebe ich als Bestellung bei Micha auf: sie fragt, was ich möchte und ich sage immer nur „was Süßes, bitte!“ und Micha grinst sich eins. Auf den letzten 20 km hat Micha das „was Süßes, bitte!“ so oft gehört, dass es sich vermutlich schon in ihr Unterbewusstsein eingegraben hat und die Tage nach dem Lauf muss ich mir meinen Spruch noch des Öfteren anhören. Aber alle Achtung vor mir selbst, trotz der ganzen Anstrengung habe ich meine Höflichkeit nie verloren und ein „Bitte“ ging mir immer noch über die Lippen. Anstand muss halt sein, und meine tolle Radbegleitung hat das ohnehin verdient!

Die sieben Kilometer zwischen Arch und Büren ziehen sich für mein Gefühl ewig in die Länge und zu allem Überfluss besteht die gesamte Strecke nur aus einem einzigen Kieselweg. Jedes kleine Kippen der Knöchel aufgrund der Steinchen tut langsam weh und macht die Strecke zur reinsten Tortur. Dieser Streckenabschnitt kommt mir am längsten vor, aber irgendwann komme ich doch noch in Büren an. Bei km 88 in der Ortsmitte gibt es einen Verpflegungsstand direkt neben der Aare. Hier muss ich mir jetzt eine Gehpause gönnen und nochmals kräftig essen und trinken. Die Brücke über die Aare überquere ich noch im Gehen und der Läufer, den ich auf dem Ho-Tschi-Minh-Pfad getroffen hatte, läuft an mir vorbei. Er sagt mir, ich solle noch ein bisschen durchhalten, wir hätten es ja jetzt bald geschafft. Klar doch, was denkt der denn, aufgeben werde ich nicht, aber die Gehpause von ca. 5 Minuten habe ich jetzt wirklich gebraucht. Dann heißt es wieder anlaufen und eine Art Laufrhythmus finden. Und schon bald ist das 90-km-Schild zu sehen.

Bei dem Verpflegungsstand bei km 94 in Pieterlen bleibe ich bewusst nicht stehen, auch hier nehme ich im Vorbeigehen ein bisschen was mit und verzehre es während einer kurzen Gehpause. Micha holt mir die bestellte Cola, Bedingung ihrerseits ist aber, dass ich nach der Cola weiterlaufe. Gott, muss ich beschissen aussehen, dass ich mich jetzt schon „erpressen“ lassen muss! Also, Cola reinschütten und weiter geht's auf die letzten 6 km. Den Verpflegungsstand bei km 96,5 im Wald lasse ich komplett links bzw. rechts liegen, jetzt geht's nur noch Richtung Ziel und es ist jeder Kilometer angezeigt. Micha fragt, ob sie Frank oder Steffen anrufen soll um zu sagen, dass ich demnächst eintrudeln werde und ich sage nur „Mir doch egal!“. War das zu barsch? Ich sage Micha, sie soll am 99-km-Schild noch ein Bild machen. Ich erinnere mich an einen Bericht, in dem von einem erfahrenen Biel-Läufer berichtet wird, der immer bei km 99 auf die Knie sinkt und Gott dankt, dass es gleich vorbei sein würde. Das kann ich aktuell gut nachvollziehen, aber diese Variante ist mir dann doch etwas zu dramatisch.



Biel bei Kilometer 99 – es ist geschafft...

Also mache ich es auf meine Art.

Ich mache mit Micha aus, dass sie schon mal ins Ziel fahren soll. Micha düst los. Mein letzter Kilometer läuft wieder super und die letzten paar hundert Meter sind sogar asphaltiert, welche Wohltat! Zuschauer säumen die Strecke im Zielbereich und bald schon laufe ich durch die letzte Kurve und sehe das Ziel. Geschafft, ich habe meinen ersten Ultramarathon, trotz sehr kurzer Vorbereitungszeit, erfolgreich beendet, 100 Kilometer in 12:01:23 Stunden, also eine Stunde unter meinem 13-Stunden-Trainingsplan! Ich nehme meine Medaille in Empfang und sehe auch schon Frank, noch in Laufklamotten, auf mich zukommen. Auch Micha ist da.

Wir beglückwünschen uns alle gegenseitig und machen noch ein paar Bilder. Dann gebe ich meinen Chip ab und wir gehen in die Halle zum Duschen, wo wir auch Steffen, bereits geduscht und umgezogen, antreffen. 😊 Wir sind also alle gesund angekommen, das ist das Wichtigste.



Kurz nach der Zielankunft in Biel

Steffen hat schon längst geduscht...

Am Ende meiner persönlichen Eindrücke möchte ich mich unbedingt noch bei Micha, der besten Radbegleitung, bedanken. Ich fand es super, dass sie uns zu dem „Ausflug“ und vor allem mich mit dem Rad begleitet hat, denn ohne Micha als Radbegleitung hätte ich das Projekt Biel ja vielleicht nie in Angriff genommen. Und da hätte ich ja echt was verpasst! Danke, danke, danke!!!

### Persönliche Eindrücke Micha, Coach und Radbegleitung von Jürgen

21:40 Uhr – Startschuss für die Radfahrer. Endlich ist es soweit. 20 Minuten vor dem Startschuss der Läufer werden wir, das heißt ich und ca. 1.000 andere Radbegleiter, um die Laufstrecke herum nach Lyss geleitet, wo wir dann warten müssen, bis unser Läufer kommt. Obwohl nicht ich 100 km laufen muss, (was für mich eine unglaubliche Leistung ist) bin ich nervös. Wer weiß, was mir so alles auf den 100 km widerfährt? Halte ich durch? Schlafe ich um 3 Uhr morgens ein und falle vom Rad? Muss mein Läufer mich motivieren anstatt ich ihn? Schau mal... Es ist schon absurd, dass man zu einer Uhrzeit zu einer „Radtour“ aufbricht, zu der man sich unter normalen Umständen darauf einstellt, das müde Haupt auf das Kissen zu betten und man eigentlich schon müde ist. 😊



Die Biker warten auf „ihren“ Startschuss

In Lyss angekommen „rennt“ erst mal alles in die Kneipen an der Laufstrecke, um sich bei Kaffee oder sonstigen Heißgetränken zu wärmen. Mittlerweile ist es nämlich empfindlich kalt geworden. Ich bleibe draußen, weil ich mir keine Minute dieses Spektakels entgehen lassen will. Die Hauptstraße ist gesäumt mit Radfahrern. Einige mit Rucksäcken auf dem Rücken, auf dem Gepäckträger (wie ich auch), mit Satteltaschen oder mit Kinderanhängern (natürlich ohne Kinder). Es ist lustig, die zum Teil sehr merkwürdigen Konstruktionen zu betrachten...





Lyss bei Nacht – warten auf die Läufer

Um ca. 00:20 Uhr ist es dann soweit. Jürgen, mein Läufer, ist da und unsere Mission (Impossible?) beginnt. Ich wundere mich, dass er (noch?) so frisch aussieht, obwohl er schon mehr als einen Halbmarathon in den Beinen hat. Ich seh' da immer fertiger aus, wenn ich nach einem Halbmarathon ins Ziel komm'. Und ich muss dann höchstens noch 80 Kilometer mit dem Auto zurücklegen und nicht laufen!

Die Strecke ist sehr gut besucht. Überall Läufer und Radfahrer. Man muss sehr vorsichtig fahren, damit man nicht aus Versehen einem Läufer in die Hacken fährt (was ‚glaub' ich, im Krankenhaus enden würde, zumindest für den Radfahrer). 😊

Kurz nach unserem Zusammentreffen gibt mir Jürgen sein Handy zur Aufbewahrung. Und dann passiert, was eigentlich nicht passieren sollte: Ich verliere ihn! Ein Läufer stolpert und fällt mir fast vor das Rad. Ich muss bremsen, der Rucksack auf dem Gepäckträger löst sich und fällt runter. Ich halte kurz an, um das Problem zu beheben, aber bis ich soweit bin, dass ich weiterfahren kann, ist Jürgen, na klar, im Stockdunkeln und zwischen hunderten von Läufern verschwunden. Super: diesen Fall der Fälle hatten wir weder geprobt 😊 noch besprochen!

Ich fahr also nach ein paar Minuten weiter, finde ihn aber nicht. Mann, was muss der auch so schnell laufen 😊, hätte ja auch mal auf mich warten können! 😊😊😊

Kurz überkommt mich Panik, dass ich noch während der Probezeit entlassen werden könnte, da sehe ich zum Glück den nächsten Verpflegungsstand unter einer Straßenlampe. Ich fahre mit quietschenden Reifen am Stand vor und siehe da, Jürgen steht mit vollen Backen da und freut sich mich zu sehen. Die Freude ist ganz meinerseits...! 😊

Ein Tipp am Rande: sollte jemand auf die Idee kommen, auch mal einen Läufer auf dem Rad zu begleiten, sind Satteltaschen oder ein Anhänger wirklich eine feine Sache. Am Anfang hab ich noch drüber geschmunzelt, aber als mein Rucksack das siebte Mal vom Gepäckträger stürzt, schmunzle ich nicht mehr!

Tja, und dann geht es weiter durch die Nacht. Mittlerweile habe ich keinerlei Zeitgefühl mehr. Wenn ich ab und an auf die Uhr schaue und die Zeiger stehen auf 3 Uhr oder 4:30 Uhr, kann ich es kaum glauben. Um diese Zeit bin ich gewohnt was anderes zu tun als mit dem Rad durch die Nacht zu fahren... Eine ganz neue Erfahrung!

Irgendwann kann ich es kaum noch erwarten, dass endlich die Sonne aufgeht, es wenigstens ein bisschen wärmer wird und ich endlich die warmen Klamotten ausziehen und die Stirnlampe absetzen kann!

Fast zeitgleich mit dem Sonnenaufgang ändert sich die Stimmung: Die Läufer kommen so langsam an ihre Grenzen und die Radfahrer freuen sich, dass sie in absehbarer Zeit ihrer

Kehrseite Erholung verschaffen können. 😊 Mittlerweile verfluche ich das doofe Velo (wie es in der Schweiz genannt wird) und ärgere mich, dass ich nicht doch mein gewohntes (im Gegensatz zu dem Leihrad) superleichtes Mountainbike von zuhause mitgebracht hab'!

Wir nähern uns so langsam aber sicher der 95-km-Marke und ich bin gespannt, was für Dramen sich so kurz vor dem Ziel noch abspielen werden... Vielleicht fällt ja noch ein Läufer kurz vor dem Ziel in Ohnmacht, vielleicht bekommt jemand Krämpfe und quält sich auf den Knien ins Ziel oder stolpert und bricht sich den Fuß usw. (ich bin Arzthelferin, solche Gedanken gehören für mich zum Alltag!). 😊

Aber NICHTS passiert! Es sind zwar alle um mich herum an ihrer körperlichen Grenze, aber niemand spricht vom Aufgeben! Respekt!

Ich überquere dann um 10.01 Uhr morgens die Ziellinie und fühle mich auch ein bisschen als Held. Als sehr müder Held zwar, aber das ist jetzt auch egal! Ich bin sehr froh, dass alle, die diesen Trip mitgemacht haben, gesund und einigermaßen munter ins Ziel gekommen sind!

### Es ist geschafft – Laufnachbereitung und Abreise

Nach dem Duschen ist natürlich erst mal der Austausch der Eindrücke angesagt. Schon bei den ersten Analysen waren wir uns alle einig, dass die letzten 20 Kilometer, von welchen bestimmt 18 Kilometer Wege aus ‚Naturbelag‘ waren, echt an die Substanz und auf die Knochen gingen... Das war ein richtiger Hätetest. Ansonsten ist uns allen aber noch nicht richtig bewusst, dass wir unseren ersten 100-km-Lauf gefinisht haben... aber vielleicht sind wir dazu einfach zu müde.

So, ab die Urkunden holen, danach bringen wir unsere Sachen ins Auto und essen bei „unserer Inderin“ erst mal zu Mittag. Das Auto durften wir, wie bereits erwähnt, die Nacht über auf dem Parkplatz eines indischen Restaurants abstellen. Hier nochmals vielen Dank an die freundliche Besitzerin, wir werden die großzügige Gastfreundschaft bei der nächsten Teilnahme gerne wieder in Anspruch nehmen.

Frank macht noch ein Erinnerungsfoto und wir tauschen Homepageadresse und Visitenkarte aus. Danach verabschieden wir uns und bringen das Rad zum Bahnhof. Da wir Jungs alle so kaputt sind, muss Micha selbst das Velo zum Bahnhof fahren, aber da sie ja eh schon 100 Kilometer gefahren ist, kommt es nun auf die 4 Kilometer auch nicht mehr an. 😊 Wir müssen noch kurz unsere Taschen verstauen, so verlieren wir ca. 10 Minuten und Micha ist noch vor uns am Bahnhof. Mann, hat die Gas gegeben! Nachdem wir das Fahrrad abgegeben haben, machen wir uns gegen 15:00 Uhr auf den Weg zu Freunden in Dübendorf, die uns bei sich übernachten lassen, so dass wir heute nicht den ganzen Weg nach Mosbach zurückfahren müssen.



Brunch der Extraklasse bei Eveline und Achim

Nach ca. zehn Stunden Schlaf geht es uns am Sonntag schon wieder richtig gut, die größte Erschöpfung ist weg und das Laufen geht auch schon wieder viel besser als gestern nach dem Hunderter. Wir haben uns durch den Schlaf recht gut erholt und den Rest erledigt das umfang-

reiche Frühstück von Eveline und Achim. An dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön von uns allen an die beiden für die super Bewirtung, die Gastfreundschaft und die schönen Stunden bei euch. Da kann kein Hotel mithalten!

Gegen 12:30 Uhr machen wir uns langsam auf den Heimweg. Da wir relativ früh dran sind und auch heute wieder tolles Wetter ist, beschließen wir, am Rheinfluss in Schaffhausen einen Zwischenstopp einzulegen. Schließlich müssen wir unsere Finisher-Shirts und unsere Laufwerk-Jacken ausführen und noch ein paar Bilder machen. Zu guter Letzt bekommt Micha von uns als kleines Dankeschön noch ein „Erinnerungsshirt“ an unseren Schweiz-Ausflug.



Biel 2008 – Zwischenstopp auf der Rückreise am Rheinfluss

Bei Tübingen werden wir dummerweise durch einen Stau kurz ausgebremst. Also nutzen wir die Gelegenheit für einen Zwischenstopp bei Mc Donalds. Letztendlich kommen wir dann gegen 20:00 Uhr in Mosbach an. Wir haben das Abenteuer „100-km-Lauf Biel“ gefinisht, zum ersten Mal aber bestimmt nicht zum letzten Mal!

### Daten zu den 50. Bieler Lauftagen am 13. – 14. Juni 2008

Gesamteilnehmer:	5.136
Teilnehmer 100-km-Lauf:	3.030
Finisher Frauen 100-km-Lauf:	353
Finisher Herren 100-km-Lauf:	1.993
Finisher 100-km-Lauf Kategorie M35:	211
Finisher 100-km-Lauf Kategorie M40:	385