

## Nacht der Höhen und Tiefen (von Benjamin Weiderer, 22.06.2008)

Ja, die Nacht von Biel am 13./14.06.2008 war lang, sehr lang für mich. Ich habe sie dennoch durchgestanden, zwar nicht so wie ich mir das vorgestellt habe, aber das Ziel habe ich erreicht und das sollte für die erstmalige Teilnahme ein Erfolg genug sein. Ein bisschen Enttäuschung verspüre ich, aber auch Freude und Stolz über den erfolgreichen Zieleinlauf. Wie sich das Ganze zutrug auf folgenden Seiten:

Nach dem erfolgreichen Spendenprojekt „Ironman für die WWK Kinderstiftung“ im vorigen Jahr 2007 war mir klar, dass ich dieses fortsetzen musste. Ein Ziel dafür war sogleich gefunden, da ich spekulierte auch einmal über die Marathondistanz hinaus zu laufen. Ein Ultramarathon sollte für das neue Spendenprojekt dienen. Bloß welcher? Interessant wären der Rennsteiglauf über 72,7 Kilometer in Thüringen, der 100-Kilometer-Lauf von Biel in der Schweiz und der erstmals im Jahr 2006 durchgeführte Hollenlauf über 101 Kilometer. Ersterer scheidet wegen terminlichen Gründen aus. Bleibt Biel und der Hollenlauf. Ich entscheide mich für Biel, da dieser Lauf im Ultrabereich zu den Klassikern gehört und zudem heuer 50. Jubiläum feiert.

Nach dieser Wahl bin ich Anfang Januar dann auch in Biel gemeldet. Die Vorbereitung für die 100km von Biel laufen bereits. Die Unterkunft wird auch gleich gebucht und noch ein paar Tage drangehängt, da ja zugleich die Fußball-EM in Österreich und Schweiz stattfindet. Da bei diesem Lauf eine Radbegleitung zulässig ist, frage ich meine Freundin, ob sie nicht nur mitkommen, sondern mich auch während der 100 Kilometer begleiten würde. Mit einem mulmigen Gefühl sagt sie zu. Ich freue mich.

Während der Wintermonate bin ich zumeist zwischen 10 und 25 Kilometer unterwegs. Ende Februar steigere ich langsam die längeren Läufe. Ich bin im Durchschnitt pro Woche 3 bis 4-mal laufend, 1-mal auf dem Rad und alle 2 Wochen schwimmend unterwegs. Ich komme so im Durchschnitt auf ca. 80 bis 100 Kilometer in der Woche. Meist folgt auf 2 oder 3 Wochen gesteigertes Training eine Regenerationswoche, in der deutlich weniger trainiert wird. Es ist wichtig, sich nicht überzutrainieren, denn dann wird das Leistungsvermögen nicht gesteigert, sondern genau das Gegenteil tritt ein. Mein Tempo bei den meisten Läufen wähle ich auf GA1-Niveau, d.h. ich laufe im Grundlagenausdauer-tempo mit einem Puls von 65 bis 75 % des Maximalpulses, also sehr locker. Tempo- und Intervalleinheiten sind auf ein Minimum reduziert, da ich meinen Körper nicht überstrapazieren will.

Mein erster Höhepunkt im Training auf die 100km von Biel wird die 100km-Staffel in Kelheim am 30.03.2008. Ich möchte den Kopf darauf einstellen über die magische Marathonmarke von 42,195 Kilometer zu gehen. Bei dem Lauf in Kelheim legt man die 100 Kilometer üblicherweise innerhalb einer Staffel mit bis zu 10 Leuten zurück. Ich bin einer von 8 Einzelstärtern, jedoch habe ich vor „nur“ 50 Kilometer zurückzulegen. Die 2km-Runde will ich also 25-mal umrunden. Dies gelingt ganz gut, auch weil ich auf der Strecke einige wechselnde Begleiter habe und dadurch abgelenkt bin. Einer davon ist Gottfried Oel, selbst schon 7-mal in Biel am Start gewesen. Wir unterhalten uns während des Laufs über Biel und das Laufen. Gottfried teilt mir seine Eindrücke und Erfahrungen aus Biel mit. Es ist sehr kurzweilig und nach 4:43 Stunden habe ich die 50 Kilometer hinter mir. Ich bin von meiner Leistung überrascht und sehr zufrieden. Sowohl den ersten wie den letzten Kilometer bin ich in nahezu demselben Tempo gelaufen, auch wenn ich nach der Hälfte der Distanz etwas schwere Füße hatte. Dieses Erlebnis lässt meine Motivation wieder ungemein steigen, was bis zu diesem Zeitpunkt nicht so sehr der Fall war. Im vergangenen Jahr vor dem Ironman war dies ganz anders, meine Motivation war während der gesamten Vorbereitungsphase ungebrochen.

Im April lege ich durch einige weitere lange Läufe den Grundstein für die 100km von Biel. Am 04.05.2008 starte ich beim Regensburg-Marathon als weiteren Wettkampf-Test. Die ersten 10 Kilometer laufe ich in knapp 52 Minuten an, für die nächsten 20 Kilometer nehme ich mir

einen 5-Minuten-Schnitt pro Kilometer vor und für die letzten 12 Kilometer mal sehen ;-)  
 Leider bin ich nach gut 30 Kilometer nicht mehr in der Lage schneller zu laufen. Das Training macht sich bemerkbar. Ich drossle deutlich mein Tempo und stapfe sichtlich erleichtert nach 3:39 Stunden ins Ziel. Ich bin etwas kaputt, erhole mich aber wieder recht schnell. Die Zeit ist ja Nebensache, aber dennoch zwischen der vor dem Rennen angepeilten Zeit von 3:30 und 3:45. Meine Motivation und meine Freude auf Biel existieren nach wie vor :-). Nun sind es noch knapp sechs Wochen bis Biel.

In der Zwischenzeit habe ich schon mit sehr vielen Leuten gesprochen, die in Biel gelaufen sind. Ich sammle so viele Eindrücke und Erfahrungen wie es nur geht, um gut vorbereitet in das Rennen zu gehen. Langsam angehen, Steigungen gehen, von Anfang an gut verpflegen, im Kopf stark sein: dies sind die meist aufgezählten Ratschläge. Einige bewegende und haften gebliebene Momente habe ich in den zwei Wochen nach dem Regensburg Marathon. Das erste Mal bleibt mir ein Satz von dem Vater eines meiner besten Freunde im Gedächtnis haften. Ich unterhielt mich nach dem Marathon mit ihm über Biel und er sagte mit einer Selbstverständlichkeit: „Ja, es ist eine lange Strecke. Aber du kommst ja ins Ziel.“ Ja, eigentlich wusste ich selbst, dass ich ins Ziel komme und nicht aufgeben werde, aber dies von diesem Außenstehenden zu hören, war überraschend und ergreifend für mich. Ein zweites Mal werde ich aufgrund des Zeitungsartikels in der Lokalpresse der pnp von der zweimaligen Biel-Gewinnerin Elke Hiebl (aus Bodenmais in meiner Heimat im Bayer. Wald) angerufen. Sie gibt mir auch sehr viele Tipps und v.a. den, nicht zu schnell anzugehen. Das Telefonat freut mich und steigert meine Motivation weiter. In diesen Wochen sprechen mich auch sehr viele Kollegen in und außerhalb der WWK an. Es ist schon beeindruckend und faszinierend, wie viele Leute sich mit dir beschäftigen, denke ich.

Genau vier Wochen vor dem Großereignis mache ich den letzten längeren Lauf. Ich laufe um 8 Uhr früh an der Isar 6-mal eine ca. 7,5 Kilometer Runde, also 45 Kilometer. Nach jeder Runde halte ich kurz am Auto, wo ich meine Verpflegung deponiert habe: Getränke (Wasser, Iso), Energieriegel und eine Banane. Nach 4:30 Stunden habe ich meine Trainingseinheit beendet. Um 17 Uhr an diesem Tag gehe ich nochmals 10 Kilometer locker laufen. Ich fühle mich sehr fit. An dem folgenden Wochenende laufe ich noch eine 34-Kilometer-Runde. Zwei Wochen vor Biel nehme ich noch beim Schneider-Weiße-Duathlon teil. 5 Kilometer laufen, 33 Kilometer Rad fahren und noch mal 5 Kilometer laufen. Ein schöner Wettkampf, den ich locker ins Ziel bringe. Ich will mich ja nicht verausgaben, noch nicht. Knapp zwei Wochen noch bis Biel, dort kann ich mich gehen lassen und alles aus meinem Körper rausholen.

Der Tag X steht nun zwei Tage bevor. Ich habe gut trainiert, war die letzten 6 Monate 1.500 Kilometer laufend, knapp 700 Kilometer auf dem Rad und 21 Kilometer schwimmend unterwegs. In aller Ruhe packe ich am Mittwoch Abend meine Sachen zusammen. ‚Ja nichts vergessen‘ sage ich mir. Am Donnerstag Morgen geht's dann los nach Biel. Gemeinsam mit meiner Freundin Silke und dem vollgepackten Auto machen wir uns auf den Weg nach Biel. Nach 5 Stunden Autofahrt und ca. 430 Kilometer von München sind wir am Ziel angekommen. Von Donnerstag bis Sonntag sind wir in der Kollektivunterkunft Sahligut untergebracht, von Sonntag bis Mittwoch im Hotel Metropol. Die Kollektivunterkunft ist eine Zivilschutzanlage, also so was Ähnliches wie ein Bunker. Wir schlafen in Mehrbetträumen mit bis zu 30 Leuten. Naja, da hat man wenigstens die Möglichkeit nochmals Erfahrungen auszutauschen. In unserem Raum sind sehr nette Leute von jung bis alt. Einige laufen den Marathon mit, die meisten versuchen sich aber über die 100 Kilometer.

Nach dem Einchecken essen wir noch kurz was und machen uns dann auf in die Innenstadt zum Public Viewing. Hinter dem Bahnhof ist die UBS Arena, eine riesen Leinwand ist aufgebaut und heute spielt ja Deutschland gegen Kroatien. Naja, den Ausgang kennen wir ja. Trotzdem war's bei Sonnenschein ein schönes Erlebnis und der Andrang hielt sich auch in Grenzen. Danach fahren wir mit dem Bus zum Start- und Zielgelände. Wir schlendern über die kleine Messe und ich hole meine Startunterlagen ab. Zurück in der Unterkunft legen wir uns in unsere Betten und versuchen die letzte Nacht vor dem Hunderter zu schlafen. Die Nacht ist etwas unruhig, einmal durch die aufkommende Nervosität und einmal durch das

Schnarchen einiger Zimmerkollegen. Um 7 Uhr früh bin ich vollständig wach. Ich kann nicht mehr schlafen. Es geht zum Frühstück. Danach bereiten wir das Fahrrad vor. Deponieren dort die nötigsten Sachen für die Nacht. Ein bisschen Verpflegung, ein Oberteil zum Wechseln und eine Regenjacke. Ja, das Wetter ist sehr unbeständig die letzten Tage. Ich hoffe dennoch, dass es trocken bleibt. Nach diesen Vorbereitungen ruhen wir uns in der Unterkunft aus, bevor wir gegen 15 Uhr noch mal zur Startunterlagenausgabe gehen, da meine Radbegleitung auch noch eine Startnummer benötigt. Sie muss ebenso gekennzeichnet sein, damit man erkennt, dass sie als Fahrradbegleitung unterwegs ist. Wir essen noch eine Kleinigkeit und erspähen Joey Kelly, der auch den 100km-Lauf bestreiten wird. Zurück in der Unterkunft beginnen die letzten Stunden vor dem Start.

Wir holen uns um 18 Uhr unser Abendessen ab. Danach treffen wir die letzten Vorbereitungen: Füße eincremen, damit es keine Blasen gibt. Auch die Beine, Achseln und Brust wird eingecremt gegen Wundscheuern. Ich höre noch mal ein letztes Mal AC/DC und den Soundtrack von ‚Fluch der Karibik‘ aus dem MP3-Player. Dabei packe ich die letzten Sachen in die Satteltasche des Fahrrads und bereite noch einen kleinen Zettel mit der Angabe der Verpflegungsstellen vor. Um 20 Uhr begeben wir uns von der Unterkunft zum Startgelände.



Dort angekommen gebe ich vorsorglich ein Handtuch für die Verpflegung bei Kilometer 56,1 ab. Meine lange Hose lege ich auch schon ab und gebe diese zur Verwahrung ab. Ich entschieße mich mit einer knielangen Tight, einem dünnen Langarmshirt mit drübergezogenem Laufshirt und Kappe zu laufen, mein Laufschuh ist der Asics GT 2120. Eigentlich wollte ich mit dem Asics DS Trainer laufen, aber ich fühle mich im GT zum einen wohler und zum anderen ist der DS Trainer für solch lange Strecken nicht geeignet. Die Wetteraussichten für die Nacht sind gut, es soll trocken bleiben. Auf dem Start- und Zielgelände ist jetzt ordentlich was los. Es sind über 5.000 Anmeldungen eingegangen: ca. 2.800 Einzelstarter über die 100 Kilometer, die übrigen teilen sich auf die Staffeln, den Halb-Marathon, den Marathon und den Büttenberglauf über 14 Kilometer auf. Teilweise sind die Leute ausgerüstet wie wenn sie auf eine Expedition in den Dschungel oder die Wüste aufbrechen. Dort stehen viele Läufer mit Stirnlampen, Trinkrucksack, Trinkgürteln mit etlichen Fläschchen oder auch mit neuesten Läuferuhren und GPS-Geräten. Ich mag es zu laufen ohne etwas bei mir zu haben. Außerdem habe ich ja meine Radbegleitung und die 17 Verpflegungsstellen an der Strecke sind auch nicht zu vergessen.

Um 21:30 Uhr stellen sich dann die Radfahrer vor den Läufern auf. Diese werden mit der Polizeieskorte um 21:40 Uhr nach Lyss gebracht. Ab dem Kilometer 23 dürfen die Läufer erst begleitet werden. Es wäre ein zu großes Gedränge vom Start weg die Läufer schon zu begleiten. Ich verabschiede mich mit einer Umarmung und mit den Worten ‚Wir schaffen das‘ von meiner Freundin und wir besprechen, dass wir uns beim Kilometerschild 25 auf der linken Seite treffen. Dort sollte ich nach ca. 2,5 Stunden um 0:30 Uhr angekommen sein. Es sind jetzt nur noch 20 Minuten bis zum Start. Ich gehe noch mal zum Essenzelt zurück, sammle mich für die nächsten Stunden und stelle mich danach im mittleren Block des Läuferfeldes auf. Es wird schön langsam dunkel. Es sind nur noch wenige Minuten bis zum Start. Es herrscht dichtes Gedränge. Die letzten 10 Sekunden werden von allen runtergezählt. Dann der Startschuss: die Nacht der Nächte beginnt.

Die ersten Meter gehe ich sehr verhalten an, ja nicht zu schnell losgehen, die Nacht wird lang, sehr lang: ein oft gehörter Ratschlag. Die ersten 5 Kilometer sind einzeln gekennzeichnet, so kann ich sehr gut das Tempo überprüfen. Nach Kilometer 5 sind alle 5 Kilometer Schilder mit der Kilometermarkierung aufgestellt. Ich laufe knapp über 6 Minuten für den Kilometer. Die ersten Kilometer durch Biel sind kurzweilig, es stehen sehr viele Menschen am Straßenrand, die die Läuferinnen und Läufer anfeuern. Man muss sich zügeln, um nicht zu schnell zu laufen. Nach 3,5 Kilometer kommt schon die erste Verpflegung, bei Kilometer 10 die zweite. Dort herrscht dichtes Gedränge und es gestaltet sich schwierig, schnell etwas zu ergattern. Ich greife ein Isogetränk, ein Stück Banane und ein Stückchen Brot. Es geht sofort weiter. Die Uhr zeigt nach den ersten 10 Kilometern 1:02 Stunden. Das ist voll ok.

Auf den nächsten Kilometern bis Aarberg finde ich endgültig meinen Laufrhythmus, die Füße sind nicht mehr schwer wie teils zu Anfang. Ich bin ‚drin im Rennen‘. Es geht über teilweise asphaltierte Straßen, teilweise Schotterstraßen. Die Läufer unterhalten sich noch sehr ruhig und entspannt, dies sollte sich noch ändern. Ich gehe weiter im lockeren Laufschrift voran. Es ist schon ein eigenartiges Gefühl, ein leuchtender Läuferwurm schlängelt sich durch die Straßen, Wiesen und Wälder um Biel. Keineswegs bin ich müde, ich bin hellwach und genieße es durch die Nacht zu laufen, auch wenn man teilweise aufpassen muss, wo man hintritt. Generell ist die Strecke aber gut ‚ausgeleuchtet‘. Bei Kilometer 13 muss ich das erste Mal kurz austreten.

Bei Kilometer 17,7 bin ich in Aarberg angekommen. Die nächste Verpflegung wartet auch schon. Ich greife wieder ein Isogetränk, ein Stück Banane und ein Stückchen Brot. Auf dem Weg in Richtung Innenstadt werden die Zuschauer wieder zahlreicher und die trügerische Stille der Nacht weicht den Anfeuerungsrufen. Am Stadtplatz ist dann richtig was los, Musik dröhnt aus den Boxen. Hier befindet sich auch das Ziel des Halbmarathons. Ich laufe natürlich an diesem vorbei, für mich ist ja noch lange nicht Schluss. Bevor wir Aarberg verlassen überqueren wir noch eine ungefähr 300 Meter lange überdachte Holzbrücke. Die

Stimmung ist hier überwältigend. Die Zuschauer jubeln und aus allen Lagen werden Bilder geknipst. Ich fühle mich an den letztjährigen Ironman in Roth erinnert.

Es geht weiter in Richtung Lyss. Hier werde ich auf meine Radbegleitung treffen. Auf dem Weg nach Lyss ist es wieder etwas ruhiger. Die Läufer beschäftigen sich wieder vermehrt mit sich selbst: Wie geht's mir? Tut schon was weh?... Auch ein Plausch mit dem Nebenmann/der Nebenfrau ist hier (noch) problemlos möglich. Ich erreiche die Stadtgrenze von Lyss. Die ersten Radfahrer sind zu sehen. Da ich mit meiner Freundin vereinbart habe, mich mit ihr bei Kilometer 25 zu treffen, habe ich noch ca. 2 Kilometer Zeit. Meine Mitstreiter und ich laufen durch ein Spalier von Radfahrern, links und rechts stehen diese und warten auf den Glücklichen, der von ihnen begleitet werden darf. Es geht zum zweiten Mal etwas ansteigend die Strecke entlang. Als ich am ‚Gipfel‘ angelangt bin, erspähe ich plötzlich meine Freundin auf der linken Seite. Ich winke ihr zu und sie schwingt sich aufs Fahrrad. Als sie versucht ein Foto zu schießen, geraten wir aneinander und es kommt fast zum Sturz. Aber noch mal gut gegangen, das hätte gerade noch gefehlt. Jetzt machen wir uns gemeinsam auf die Strecke.

Die Nacht holt uns wieder ein, es ist wieder dunkler um uns herum. Es geht durch Wälder, über Straßen und durch kleinere Ortschaften. Bei Kilometer 26,5 die nächste Verpflegung, hier gibt's zum ersten Mal auch Energieriegel. Ich greife einen Halben und spüle ihn mit Wasser runter. Danach geht's gleich weiter. Meine Freundin gibt mir zu verstehen, dass bei ihr bis auf etwas Frieren alles klar ist. Mir geht's auch gut. Für die Läufer ist die Temperatur angenehm, nicht zu warm und nicht zu kalt. Da es die letzten Tage abgekühlt hat bzw. es besonders in der Nacht abkühlt und die Radfahrer ja nur in Lauf-/Schrittgeschwindigkeit unterwegs sind, müssen diese besonders aufpassen, dass sie nicht auskühlen. Meine Freundin hat eine lange dicke Laufflight an, darüber ihre Radhose, ein langes Oberteil, ein T-Shirt und eine Softshell- wie eine Radjacke. Trotzdem sollte sie im Laufe der Nacht noch mehr frieren.

Bei der Verpflegung Kilometer 31 gibt es das erste Mal eine warme Gemüsebrühe. Ich greife eine und gebe sie meiner Freundin weiter. Ich nehme mir das übliche und trabe weiter. Ich bin nun knapp über drei Stunden unterwegs. Auf den nächsten Kilometern wird es wieder ruhig um uns. Wir durchqueren wieder Wälder und laufen über Schotterstraßen. Wenn manche Läufer keine Stirnlampe dabei hätten bzw. die Radbegleiter nicht mit Licht unterwegs wären, dann wäre auf diesen Kilometern kaum etwas zu sehen. Diese Dunkelheit, diese Stille, dazu die angenehmen Temperaturen für Läufer, ein neues Gefühl für mich, irgendwie beruhigend und erfrischend. Die Schritte werden wieder leichter. Die Stille wird plötzlich durch einen Schrei von hinten gestört. Die Radbegleitung des ersten Marathonläufers bittet uns Platz zu machen. Der Führende im Marathon zieht an uns vorbei. Die Halbmarathon- und Marathonläufer sind eine halbe Stunde nach dem 100km-Start gestartet, also um 22:30 Uhr. Das Ziel der Marathonläufer befindet sich in Oberramsern. Bis dorthin habe ich noch einige Kilometer.

Auf dem Weg nach Oberramsern überholen mich noch einige Marathonläufer, auch diverse Stafettenläufer ziehen an mir vorbei. In Oberramsern angelangt die nächste Verpflegung: Kilometer 38,5. Ein Energieriegel muss her, Wasser und Iso ebenso. Nicht mehr weit und die Marathondistanz ist geschafft. Es geht mir sehr gut. Bis auf ein leichtes Ziehen im linken Knie ist alles bisher ok. Der Schmerz im Knie ist 2 Kilometer später wieder weg. Bei Etzelkofen haben wir dann 42 Kilometer hinter uns gelassen. Juhu, der erste der knapp zweieinhalb Marathons ist vollbracht. Jetzt den zweiten Marathon in Angriff genommen. Bei Kilometer 45 wieder eine Verpflegung: Iso, Brot und Wasser zum Nachspülen. Auch eine Brühe probiere ich. Diese ist überraschend gut und salzhaltig, das ist gut für meinen Körper. Es geht wieder langsam bergauf. In den Steigungen versuche ich immer meinen Oberkörper ein Stück nach Vorne zu beugen, um automatisch in den nächsten Schritt zu fallen. Ich mache kleine Schritte und versuche ganz locker zu laufen.

Bei Kilometer 48 gleich die nächste Verpflegung. Ich genehmige mir das erste Mal ein Gel und es geht mir gleich besser. Das Laufen fällt mir etwas leichter als vorher. Nach weiteren 2

Kilometern ist die 50-Kilometer-Marke erreicht. Die erste Hälfte ist geschafft. Meine Uhr zeigt 5:19 Stunden. Ich atme tief durch. Die zweite Hälfte wird wohl nicht so ‚entspannt‘ verlaufen wie die erste. Langsam tut mir auch der untere Rückenbereich weh, zwar nicht schlimm, aber der Schmerz wird bleiben. Wenig später ist auch mal das rechte Knie dran, aber wie schon vorher ist das Ziehen nach ca. 2 Kilometer wieder weg. Der nächste größere Ort ist nach 56 Kilometern Kirchberg. Hier ist wahnsinnig viel los, da hier Diverses, u.a. evtl. frische Kleidung, deponiert werden konnte. Ich habe nur ein Handtuch deponieren lassen. Da es trocken ist und bisher nicht regnete, benötige ich dieses jedoch nicht. Außerdem kann man hier offiziell aussteigen bzw. aufgeben. Bei drei Punkten ist dies möglich: es war auch schon in Oberramsern bei Kilometer 38,5 möglich und wird auch noch bei Kilometer 76,6 möglich sein. Von diesen Punkten wird man dann mit dem Busshuttle zum Start- und Zielgelände zurück gebracht. Ich schützte mir bei der Verpflegung in Kirchberg also ‚nur‘ wieder Iso und Wasser in den Körper und esse ein Stück Riegel und Banane.



500 Meter später muss meine Radbegleitung für die nächsten 10 Kilometer eine andere Route nehmen. Ich muss auf den Emmendamm, der holprigste Teil der Strecke, ein mit Wurzeln und Steinen durchzogener Pfad, auch Ho-Chi-Minh-Pfad genannt. Ich lasse mir vorher noch die Stirnlampe geben, da es hier sehr dunkel werden wird. Mein Schritt ist jetzt deutlich schwerer geworden. Es ist nun 4:00 Uhr und noch finster. Die Stirnlampe ‚rettet‘ mir auf dem unwegsamen Gelände das Leben. Immer wieder gehe ich ein Stück auf dem Emmendamm, teilweise durch die ersten Erschöpfungserscheinungen, teilweise wegen dem verwurzelten Weg. Wieder ein eigenartiges Gefühl, wenn ich hier immer wieder für wenige Minuten allein unterwegs bin. In der Ferne die nächsten 200 Meter vor mir keiner und hinter mir ebenso. Hie und da nähert sich von hinten ein Läufer und überholt mich. Dann verschwindet er wieder vor mir in der Dunkelheit. Ich bin wieder allein, vor mir der Lichtkegel meiner Stirnlampe.

Bei Kilometer 62,5 dann die nächste Verpflegung unter einer Straßenbrücke. Ich nehme mir das übliche. Schräg gegenüber ist ein Zelt aufgebaut. Dort feiern junge Leute noch eine Party. Kurz überlege ich, ob ich nicht ins Zelt abbiegen soll und einen Jacky-Cola bestelle ;-) Ich laufe weiter!!! Die Morgendämmerung setzt langsam ein. Es wird immer heller. Die

Stirnlampe hat mir die letzten 8 Kilometer sehr gute Dienste erwiesen. Die Strecke ist nun auch wieder besser zu laufen. Es geht auf einem Schotterweg richtig Kilometer 67 zur nächsten Verpflegung. Kurz davor stehen die Radfahrer wieder Spalier. Meine Freundin sehe ich auch schon am Wegesrand. Wiederum schießt sie ein Bild und macht sich dran mich zu begleiten. Bei der Verpflegung wieder ein Gel und Cola, letzteres schießt sofort ins Blut und gibt mir kurz Kraft für die nächsten Kilometer. Wir überqueren eine kleine Brücke. Direkt dahinter sitzt ein Läufer mit schmerzverzerrtem Gesicht am Wegesrand. Ein Mann massiert seinen Fuß. Mein Blick schweift kurz über die beiden. Ich mache mich wieder auf Meter um Meter zurückzulegen.

Mittlerweile werden meine Schritte immer schwerer. Der Rücken schmerzt. Und durch den unwegsamen Emmendamm verspüre ich Schmerzen in meinem linken Oberschenkel. Für die 5 Kilometer von 65 nach 70 benötige ich bereits 44 Minuten, davor hatte ich die 5-Kilometer-Abschnitte zwischen 30 und 36 Minuten absolviert. Zwischendurch gehe ich bei Steigungen jetzt ab und zu ein Stück. Das Rennen ‚beginnt‘ nun wirklich. Bei der Verpflegung Kilometer 73,5 bleibe ich stehen. Die ganze Palette an Dargereichtem wird verschlungen. Mit Cola wird nachgespült. Ich laufe weiter. Meine Radbegleitung ist eng an meiner Seite. Als wir an der Marke Kilometer 75 vorbei kommen, zeigt die Uhr knapp 43 Minuten für die letzten 5 Kilometer. Ich drehe mich zu meiner Freundin und reiße mich noch mal zusammen: ‚Jetzt packen wir’s noch mal! Auf geht’s!‘ Und tatsächlich, es geht wieder. Es tut zwar weh, aber mein Schritt ist schneller. Immer wieder motiviere ich mich selbst mit Zurufen. Tränen laufen mir über die Wangen. Ich fühle mich jetzt wirklich wieder gut. Für das, dass ich schon 75 Kilometer in den Knochen habe sehr gut. Jetzt ziehe ich an einem nach dem anderen Läufer vorbei. Die schauen nur erstaunt, als ich vorbeilaufe und mich immer wieder selbst anfeuere.

Kurz vor der Verpflegung Kilometer 76,6 bei Bibern sage ich nur zu meiner Freundin: ‚Ich brauche gleich Gel und Cola.‘ Ich will dieses Hoch jetzt nicht unterbrechen und bleibe bei der Verpflegung nicht stehen. Es geht den Berg ein letztes Mal hinauf, das steilste Stück dieses Laufes. Auf diesen ca. 800 Metern geht meine Aufholjagd weiter, ich überhole einen nach dem anderen. Oben angelangt blicke ich immer nach hinten: Wo ist meine Radbegleitung? Gel und Cola wäre nicht schlecht. Es geht ca. 1,5 Kilometer flach dahin. Getrieben von meinen mir selbst zugerufenen Anfeuerungen gehe ich zielgerichtet voran. Dann geht es plötzlich bergab, ca. 1,5 Kilometer. Dies ist gar nicht gut für meinen linken Oberschenkel. Beim Bergablaufen muss der Muskel das Gewicht meines Körpers abbremsen. Der Schmerz verstärkt sich. Bei Kilometer 80 drücke ich die Uhr für die Zwischenzeit: 29:44 Minuten für die letzten 5 Kilometer. Die schnellsten auf diesen 100 Kilometern. Das Tempo kann ich aber unmöglich halten, der Oberschenkel schmerzt und der Schmerz wird immer stärker. Wieder drehe ich mich um, meine Freundin immer noch nicht zu sehen.

Kilometer 81: Endlich die nächste Verpflegung. Wieder die ganze Palette und mit Cola nachspülen. Ich laufe weiter. Da der Schmerz im Oberschenkel nun schwer erträglich ist, gehe ich zwischendurch immer ein paar Meter. Wieder drehe ich mich um, da erspähe ich meine Freundin mit dem Gel und Cola in der Hand. Ich bin etwas verärgert, jetzt brauche ich es nicht mehr. Aber der Ärger ist sogleich verfliegen und wir verstehen uns sofort wieder. Sie hatte gedacht ich sei hinter ihr. Kommunikationsprobleme, ich hätte meine Absichten deutlicher kommunizieren müssen. Jetzt aber egal, das passiert nun mal. Vergessen ist dieses negative Erlebnis. Ich muss nach Vorne schauen. Leider zwingt mich der Oberschenkel immer wieder zum Gehen. Ich versuche den Laufschrift aufzunehmen, es gelingt mir bedingt. Bis Kilometer 85 trabe ich so dahin.

Kurz nach der 85-Kilometer-Marke ist der Schmerz im linken Oberschenkel dann so stark, dass ich nicht mehr laufen kann. Halb hinke ich, halb gehe ich. Ich versuche zwar immer wieder loszulaufen, aber es gelingt mir nicht. Bei Kilometer 86,5 eine weitere Verpflegung. Ich setze mich kurz auf die Brückenmauer und trinke Wasser und Cola. Erst nach dem dritten Versuch komme ich wieder hoch und mache im Gehschritt weiter. Es ist jetzt 8:00 Uhr früh morgens. Die Sonne scheint heute in all ihrer Pracht. Einer nach dem anderen überholt

nun mich. Dies berührt mich eigentlich wenig, ich denke nur noch ans Ankommen, egal wann und wie. Jeder Meter schmerzt in meinem Oberschenkel. Ich sehne die nächste Markierung herbei. Für die 5 Kilometer von 85 bis 90 benötige ich 1:02 Stunden. Ich bleibe immer wieder stehen, Hände in die Beine gestützt. Die ganze Nacht machte mir die Müdigkeit nichts aus, jetzt kommt sie unaufhaltsam.

Mit jeder Minute wird es wärmer. Dies kommt mir jetzt auch nicht gerade entgegen. Ich greife mit meiner linken Hand an den Oberschenkel und versuche diesen immer wieder zu massieren und zu lockern. Der Schmerz bleibt, der Muskel ist zu. Ich sehe nur noch die nächste Kurve. So hängele ich mich Meter um Meter voran. Bei Kilometer 91 spricht mich ein Mitstreiter an. Er gibt mir eine Magnesium-Tablette, aber diese bringt auch nichts mehr. Er muntert mich zudem auf, wie auch noch viele andere, die an mir vorbei ziehen. Ebenso meine Freundin: ‚Bald bist du am Ziel, nur noch ein kleines Stück.‘ Sie steigt immer wieder von ihrem Fahrrad ab und geht neben mir her. Ich bin nicht allein, das gibt mir ein bisschen Kraft. Ich stütze die Hände wieder in die Beine. Meine Beine, meine Sohlen und mein Rücken schmerzen, komischerweise auch die Innenseite meiner Unterarme. Ich bin müde. Wenn ich jetzt umfalle, kann ich nicht mehr aufstehen und schlafe sofort ein, denke ich. Ich weiß nicht mehr, wie lange ich das noch durchhalte. Ich WILL ankommen. Ich gehe weiter. Es geht noch mal kurz den Berg hoch. Danach am Waldesrand entlang. Schatten ist aber leider kaum zu erreichen. Es ist jetzt nicht mehr nur warm, sondern wirklich heiß.

Kurz vor Kilometer 94, der nächsten Verpflegung, geht es wieder 300 Meter bergab. Ich kann kaum runter gehen. Ich gehe tatsächlich ein paar Meter rückwärts. Ein weiterer Mitstreiter rät mir zickzack bergab zu gehen. Nein, ich gehe schnurstracks Richtung Ziel, keinen Meter mehr. An der Verpflegung angelangt setze ich mich kurz. Ich trinke Wasser und Cola und gehe weiter. Es wird immer härter. Wieder versuche ich, ob das Laufen nicht doch noch funktioniert. Aber vergeblich, nach zwei drei Schritten sind die Bemühungen wieder eingestellt. Tatsächlich erreiche ich das 95-Kilometer-Schild: 1:22 Stunden für die letzten 5 Kilometer zeigt die Uhr. Wahnsinn, das kann man sich kaum vorstellen. Mein Körper ist gezeichnet von diesem Lauf, sowohl äußerlich wie innerlich. Ich fühle mich leer, meine Gedanken sind nahezu leer. Die letzten 5 Kilometer brechen an. Diese sind wieder einzeln markiert.

Ich denke nur noch Meter um Meter, greife immer wieder an meinen linken Oberschenkel. Das 96-Kilometer-Schild kommt. Durchhalten sage ich mir und gibt mir auch meine Freundin zu verstehen. 500 Meter später die letzte Verpflegungsstelle. Ich nehme mir nochmals ein Stück Brot, Cola und Wasser. 3,5 Kilometer bis ins Ziel. Die längsten 3,5 Kilometer meines Lebens. Ich atme flach, mache kleine Schritte, schleife über die Schotterpiste. Mensch, geht's mir schlecht. Aber ich will ins Ziel, ich bin nahe an meinen physischen und psychischen Grenzen, meine Willenskraft kennt jedoch keine Grenze. Ich gehe weiter. Kilometer 97 kommt. Es ist jetzt 10:45 Uhr. Die Sonne knallt runter und ich hole mir auch noch einen leichten Sonnenbrand. Alles schmerzt, aber der Weg ins Ziel liegt noch vor mir. Kilometer 98, wieder 15 Minuten für einen Kilometer, für einen einzigen besch... Kilometer. Mann, bin ich fertig. 2 Kilometer bis ins Ziel. Dieser Gehschritt bringt mich ins Ziel, ich weiß es. Nach weiteren langen 15 Minuten der Kilometer 99. Die letzten 1000 Meter brechen an. Jetzt bist du gleich am Ziel, denke ich. Die Füße sind schwerer und schwerer, aber von Weitem sind die Fahnen im Zielgelände schon zu sehen. Ich greife wieder meinen Oberschenkel. Jetzt noch einmal die Zähne zusammen beißen. Die letzten 500 Meter, immer wieder Zuschauer am Straßenrand, die die Läufer und auch mich anfeuern und teilweise sichtbar mitleiden.

Auf den letzten 300 Metern hole ich mein Handy heraus. Tränen laufen ein zweites Mal über meine Wangen. Ich sehe, dass ich 14 entgangene Anrufe und 7 SMS bekommen habe. Mein Vater hätte schon ein paar Mal angerufen, auch zwei meiner besten Freunde. Leider habe ich es nicht gehört (Sorry Jungs). Ich rufe meine Eltern an, die zwei Freunde gleich nach dem Zieleinlauf. Bis kurz vor dem Ziel telefoniere ich ganz kurz mit meinen Eltern. Sie rufen nur noch: ‚Halt durch!‘ Ich halte durch, ja. Auf der Zielgeraden habe ich das Handy wieder

weggesteckt. Ich biege um die letzte Kurve, die Hand am Oberschenkel. Ich gehe 20 Meter, die letzten 20 Meter versuche ich nochmals zu laufen. Das Adrenalin schießt noch mal durch meine Adern und es gelingt tatsächlich. Der Schmerz ist für wenige Sekunden weg und ich LAUFE über die Ziellinie in einer Zeit von 13:26:11 Stunden. Ein Lächeln kann ich jedoch nicht auf mein Gesicht zaubern. Ich bin einfach nur froh die 100 Kilometer hinter mich gebracht zu haben. Was für eine Kraftanstrengung. Ich habe es geschafft. Ehrlich gesagt, habe ich die letzten 15 Kilometern nicht mehr gewusst, was passiert. Ein Laufkollege schrieb mir vor dem Wettkampf: **Schmerz ist vergänglich, der Stolz bleibt.** Das sollte ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht realisieren. Nach dem Zieleinlauf geht es sofort Richtung Unterkunft zum Schlafen. Nebenbei habe ich durch den Zieleinlauf wieder über 4.000 EUR für die WWK Kinderstiftung erlaufen.



Zuletzt möchte ich noch einigen Menschen danken, die dieses einzigartige Erlebnis möglich machten und unterstützten: Ich danke meiner Freundin Silke für die Unterstützung während der Vorbereitungszeit und für die Radbegleitung während des Laufes. Ich danke weiter meinen Eltern, meinen Freunden und allen Interessierten, die mich ebenso unterstützt haben. Danke an Elke, Gottfried, Holger und Walter, die mir die meisten Tipps mit auf den Weg gegeben haben. Danke auch an das Team in Biel, die diese tolle Veranstaltung möglich machen. Und Danke an alle Spender, die WWK und die WWK Kinderstiftung für die Unterstützung bei meinem Spendenprojekt.