

Die 100 Kilometer von Biel – mein „erstes Mal“

Nach dem ich 2001 mit dem Laufen angefangen habe und einige Marathons gelaufen bin, bin ich in Laufberichten immer wieder auf die 100 km von Biel gestoßen. Nachdem ich die Erzählung „Irgendwann mußt Du nach Biel“ von Werner Sonntag gelesen habe und den Bericht von der Marathonne Manfred Krämer in der *Runner's World*, kam mir immer wieder der Gedanke, dass müsste man auch mal machen. Durch Zufall bin ich dann im Laufreport.de auf Trainingspläne gestoßen und stellte fest, dass Biel vielleicht zu schaffen sei. Also begann ich mit dem 13-Stunden Plan. Eigentlich noch mit dem Gedanken mit einem Trainingsplan den Weihnachtspfunden aus dem Weg zu gehen.

Doch jetzt war es soweit. Es ist Freitagmorgen und Carsten Schmücker, mein tapferer Radbegleiter, und ich sitzen im Auto in Richtung Schweiz. Das erste Spannende an diesem Tag war die Fahrt nach Biel. Wir saßen im Auto und fluchten. Wir standen in einem Stau. Bis um 21 Uhr mussten wir die Startnummer abholen und um 22 Uhr war Start. Um 20 Uhr endlich kurvten wir um die Eissporthalle und fanden natürlich keinen Parkplatz. Wir also nach längerer Suche endlich in die Halle getigert, um die Startnummer zu holen. Unglaublich! Da war also die legendäre Eissporthalle, von der man immer in den Berichten liest. Überall Leute, Massagen, diese typische Unruhe vor dem Start. Was schon hier auffiel, war die perfekte Organisation und die immer hilfsbereiten und zuvorkommenden Schweizer Helfer. Dann zurück zum Auto. Rad zusammenbauen und umziehen auf der Straße. Im Auto hinter uns war der Velo-Coach noch beim Lesen, der Läufer schlief. Während wir uns weiter umziehen, fängt der Läufer an sich warm zu laufen. Tss ... Carsten, mein Begleiter, meinte, dass die ja viel schneller sind und deshalb vorher anfangen, damit sie auch was vom Lauf haben ;-). Dann bringe ich Carsten zum Start. Er hat statt einer Startnummer ein „Coach“ auf dem Rucksack. Wir kommen uns schon arg professionell vor. Dann um 21:30 Uhr Start der Radler. Sie fahren bis km 23 und warten dort auf uns. Da stehe ich nun allein, warte auf den Startschuss, und mir wird langsam so richtig bewusst, dass ich gleich starten werde ... Die Nervosität steigt, und mein Magen schlägt vor lauter Aufregung Purzelbäume. Also schnell auf die Toilette. Dabei stelle ich fest, dass es in der Halle nur eine einzige Toilette für Männern gibt. Also stehe ich geduldig an und sitze endlich um 21:53 Uhr auf dem Pott. Dann schnell zum Start. Noch eine Minute ... und da stehe ich ... tatsächlich ... es passiert wirklich ... es beginnt der Countdown zum 100 km-Lauf

in Biel und ICH bin dabei. Nervös stammele ich vor mich hin: „Wie bin ich hierhin gekommen?“ Einer neben mir meint: „Ja genau, warum machen wir das hier eigentlich?“ Am Rand stehen ein paar Marathonis, die beim Mitternachtsmarathon um 22:30 Uhr starten und tuscheln: „Guck mal die, die laufen komplett die 100 km“. Was für eine neue Situation, früher schaute ich bei Marathons im TV zu, fand es unfassbar und nie erreichbar mit meinen damaligen 128 kg und jetzt starte ich in Biel und echte Marathonis schauen bewundernd zu einem auf. Dann der Start, 23°C, eine super Sommernacht, und es geht durch die Bieler Innenstadt. Tausende auf den Straßen, jubeln, feuern an, Bands spielen. Einfach überwältigend! Ich gehe gaaaanz langsam an und genieße die Atmosphäre. Ich lerne nette Leute aus Mainz kennen, und wir laufen die ersten 15 km zusammen. Beim netten Plaudern kamen wir merkwürdigerweise auf das Buch „Todesmarsch“ von Richard Bachmann alias Stephen King J.

Bei km 8 die erste knackige Steigung. Es ist Gehen angesagt. Ich habe mir vorgenommen, jeden steilen Berg zügig zu gehen und oben angekommen, sofort zu laufen. Dieser Plan hat übrigens bis zum Schluss funktioniert. Aber man muss ganz schön schnell gehen und nicht aus dem Tritt zu kommen. Ab km 12 geht es durch die Nacht, die Stirnlampe, die ich mit hatte, braucht man kaum, da die Nacht sternenklar ist und der fast Vollmond völlig ausreicht. Auf den einsamen Feldern hört man die Glocken der Kühe und irgendwo Grölen und Anfeuerungs-gesänge. Wir vermuten einen Fanclub eines Läufers, aber dann erreichen wir die Gröler. Es waren einfach Leute, die auf den Feldern kleine Feuer gemacht haben, um uns zu Licht zu geben und jeden Einzelnen anzuheizen. Toll! Und so war es überall. Man kam in irgendein Dorf, und da war die Hölle los. Es waren Generatoren aufgestellt für die Beleuchtung, es wurde unter freiem Himmel getanzt, getrunken, gefeiert und angefeuert. Egal, ob es 1, 2, 5 oder 6 Uhr war. Es war immer wieder beeindruckend. Man kam aus einem finsternen Wald in ein Dorf mit 10 Häusern und irgendwie waren alle auf der Straße und jubelten uns zu. Zwischen km 18 und 20 ging es kurz durch ein Waldstück. Jetzt kam auch die Stirnlampe zum Einsatz. Ein Läufer schließt zu mir auf, damit er besser sehen kann. Wir plaudern, und mir fällt sein rheinischer Dialekt auf. Er kam aus Düsseldorf und seine Frau aus einem Nachbardorf von mir. Mensch, die Läuferwelt ist klein.

Dann bei km 20 kam die Holzbrücke von Aarberg. Wahnsinn all die Lichter und die Stimmung. Bei km 23 dann innere Unruhe. Finde ich Carsten wirklich in den Menschen- und Fahrradmassen? Doch



da höre ich ihn schon: „Hey Helmut, hier.“ Er macht ein Foto läuft mir entgegen und ist froh, dass er mich gefunden hat. Auch er hatte Angst, dass wir uns verpassen. Dann weiter. Als wir wieder aus der Stadt waren, erblickten wir ein Superbild. Überall kleine Lichter von den Rädern. Ein Lichterschlauch durch die Berge. Die Verpflegungsstände waren jetzt so aufgebaut, dass die Radler nach rechts und die Läufer nach links geleitet wurden, damit es keine Unfälle gab. Die Stände waren super organisiert und sehr reichhaltig bestückt. Wasser, Bouillon, Limo, Cola, Tee mit Kohlenhydraten, Brot, Bananen, Orangen, Gels, Riegel, Kuchen und noch vieles mehr. Mein Standard war immer 2 bis 3 Becher Wasser und/oder Tee, später dann einige Brocken Brot auf die Hand und eine Bouillon im Gehen und dann weiter laufen und Brot essen. Bei Bananen bekam ich sofort Sodbrennen, so war das Brot für mich die ideale Lösung.

Bei km 35 habe ich mal bewusst länger Pause gemacht und gedehnt, da ich in der Vergangenheit bei Marathons zum Schluss zu Krämpfen geneigt habe. Carsten liest mir inzwischen alle SMS vor, die mir von Freunden, der Familie und natürlich von meinem Schatz geschickt wurden. Da kommt Freude auf. Dann immer weiter und weiter. Es lief sich erstaunlich gut. Carsten und ich sind alte Freunde, und wir sehen uns durch unsere Berufe nur sehr selten und hatten daher viel Gesprächsthema. Er hat mich immer auf Trab gehalten. Wenn ich mal auf einem Berg ankam und nach einem Meter noch nicht wieder lief, kam sofort ein: „Hey, wir sind oben, Du darfst wieder laufen“. Da er auch noch Rettungsassistent ist, war ich auch medizinisch bei ihm in guten Händen. Wir passieren den Kontrollpunkt bei km 40 und weiter ging's. Bei 45 km ein Schild, dann Stolz. Ich „griemel“ mir einen und stelle fest, dass ich noch nie so weit gelaufen bin. Und das Beste, ich fühle mich noch gut. Dann geht es in einen dunklen Wald, aus dem Wald raus, wieder in ein Dorf, alles ist auf der Straße, es geht schon wieder um eine Kurve und schon wieder ein Berg. Ich überlege, laufen oder gehen?

➤ Seite 25

Seite 24 ➤

Ich bin frustriert. Mit soviel Steigungen hatte ich nicht gerechnet, schaffe ich das wirklich? Aber da kommt auch schon Hilfe in Form eines netten jungen Mädels mit einem Becher Likör in der Hand. Sie hakt sich bei mir unter und meint: „Los – weiter, es wird nicht gegangen; die Steigung ist nur ganz kurz, kommt, ich bring euch rüber.“ Na, da kann man natürlich nicht gehen, und so liefen wir zusammen bis zum nächsten Kontrollposten. Sie erzählt, dass sie das jedes Jahr macht, ich bestimme schon die Nummer 40 dieses Jahr bin und dass sie sich mit Gummibärenlikör dopt, damit sie nicht merkt, dass ihr die Füße wehtun. Sie freut sich, dass so viele Deutsche dabei sind und meint, wir sehen völlig locker und noch gut aus und dass sie ein gutes Gefühl für unser Vorhaben hat. Der Streckenposten kannte die junge Dame schon und lachte schon von Weitem, sie wünschte uns Glück, ich bedankte mich. Dieses lustige Zwischenereignis hält uns noch lange bei Laune. Später, wieder in einem dunklen Wald, fängt Carsten an zu schwächeln und fährt vor Müdigkeit fast gegen einen Baum. Doch dann ... wir sehen, links hinter den Bergen kommt Licht. Es ist 4:00 Uhr, und der Tag beginnt langsam. Dann laufen wir über einen Hügel, können in ganz viele Täler schauen und hinter den Bergen geht die Sonne auf. Alles ist glutrot. Die Alpen sind zu sehen und zeigen uns ihren Schnee. Unsere Strecke nimmt eine Kurve, und wir laufen in den Sonnenaufgang hinein. Die Vögel geben uns ein Morgenkonzert, ein wenig Morgennebel bis zur Hüfte ... PERFEKT! Das ist wirklich noch überwältigender, als ich mir das vorgestellt habe. Allein dieses Gefühl, in den Tag zu laufen und wie die aufgehende Sonne einem wieder die Akkus auflädt, ist unbeschreiblich. Gänsehautfeeling! Bald sind wir dann bei km 56. Wir tanken Energie. Carsten meint, wir verschwenden zu viel Zeit an den Verpflegungsstellen. Also beschließen wir, diese zügiger „abzuarbeiten“, da auch das Anlaufen immer schwieriger wird. Ab jetzt wird nur noch getrunken, etwas auf die Hand genommen und weiter gelaufen, während Carsten Flaschen mit Tee füllt oder anderes auflädt, wonach mir gerade ist. Dann km 57, der Ho-Tschi-Minh-Pfad, das sagenumwobene Stück der Strecke. Die Begleiter dürfen nicht mit. Sie werden umgeleitet und empfangen uns bei km 67 wieder. Der Weg ist wirklich knüppelhart. Es ist super eng, dicke Wurzeln und Steine sind im Weg, doch man muss so konzentriert laufen, um nicht zu stolpern, dass die Zeit wie im Flug vergeht. Wie machen das die Topläufer eigentlich wenn es hier noch dunkel ist? Bei km 67 dann ein applaudierender Carsten, unter 85 Minuten. Wir sind erstaunlich im Plan. Dann auf zum Kontrollpunkt bei km 76,5, und ab da geht es richtig zur Sache: Ein 2,5 km langer Aufstieg mit ordentlicher Steigung. Wir rechnen zum ersten Mal die Zeiten durch und stellen fest, dass wir besser sind als gedacht. Es müsste

eine Zeit von unter 14 Stunden drin sein. Ich habe mich zwar an den 13 Stundenplan von Laufreport.de gehalten, aber da ich nur flache Strecken trainiert habe und der „Erste-Mal-Faktor“ hinzukam, habe ich mir 15 Stunden vorgenommen und auf jeden Fall aufrecht ins Ziel zu kommen. Wir rechnen und rechnen beim Marschieren und kommen auf 13:45. Mmmh, also gut, wenn wir über den Berg sind, schnell weiter. Ich fühle mich immer noch gut und stark. Doch bei km 80 dann der Hammer: Zwischen km 80 und km 95 gibt es keinen Schatten. Irgendwo dann ein Thermometer: 31° Grad. Ich muss langsam machen. Die Sonne schafft mich ziemlich. An den Verpflegungen musste ich mir die Handgelenke kühlen. Karin, meine Freundin, hat mir als Glücksbringer eins ihrer „Kuscheltücher“ mitgegeben, das ich mir ums Handgelenk gewickelt hatte. Das tat jetzt gute Dienste. Ich schwitzte wie verrückt, schon wieder Steigungen. Allmählich habe ich die Berge echt satt! Ich muss zwei Gehpausen einlegen. Es ist zu heiß, und ich merke, dass ich langsam machen muss. Auch Carsten auf dem Rad in praller Sonne und mit Rucksack auf dem Rücken macht die Hitze zu schaffen, aber er umsorgt mich wirklich super, macht Flaschen an den Verpflegungen voll, reicht mir immer wieder Getränke. Dann endlich das Schild, von dem ich seit 15 km träume: 95 km!!! Ab jetzt jeder Kilometer beschildert. 95, 96, die Motivation steigt, wieder pralle Sonne, aber jetzt, so kurz vorm Ziel, völlig egal. 97. Carsten sagt: „Jetzt ist alles easy, wie bei Ebay, 1,2,3 ... MEINS!!!!“ Kilometer 98. Carsten tut kund, dass er beim nächsten Mal vorher mehr Rad fahren will, da sein Hintern wund sei. Ich antworte, dass ich beim nächsten Mal vorher mehr Bergläufe trainieren werde und viel in der prallen Sonne laufen werde, falls mal welche scheint. Stille ... Was reden wir denn da? Wir wollen das nochmal machen?! Was jetzt wieder besonders auffällt, sind die Streckenposten, die jedes Mal, wenn einer von uns Langsamen vorbeikommt, aufstehen und uns anfeuern oder ihren Respekt kundtun. In Biel angekommen, müssen wir noch eine Hauptstraße überqueren, die sofort für uns gesperrt wird, damit wir ungehindert Richtung Ziel „spurten“ können. Ja, da kommt man sich schon ein wenig heldenhaft vor. Kilometer 99. Ok, jetzt wird Gas gegeben. Durch die Spaliere von Läufern die schon angekommen sind und applaudieren, der Zielkanal. Carsten fährt außen rum, um mich im Ziel zu empfangen. Dann höre ich den Stadionsprecher im schönen Schweizer Dialekt: „Und da kommt mit der Nummer 1707 aus Deutschland Helmut Hanner aus Linnich.“ Zielfoto, STOLZ!!! Medaille, Tränen, Carsten kommt mir entgegen umarmt mich. Wir haben es geschafft!!!! Dann trinken (ich will aber nicht mehr trinken!!!!), schnell ein Foto an Karin schicken, SMS schreiben, Eltern anrufen. Ich bin gut drauf, setze mich hin. Dann will ich mein Finisher-Shirt abholen und komme nicht mehr hoch. Als ich dann doch



an der Ausgabe stehe, wird mir schlecht. Ab zurück zu Carsten. Mein Kreislauf gibt auf. Schnell hingelegt, Füße lang und Zuckertee, ich will doch gar nichts mehr trinken, schon gar nichts Süßes!!!). Dann Shirt abholen und duschen. Jetzt noch mal eine große körperliche Herausforderung: Socken und Boxer-Shorts anziehen.

Nachdem wir nochmal am Ziel gucken waren und weitere Zieleinläufe genossen haben, geht es auf die Autobahn nach Hause. Schließlich gibt es zu Hause noch den 55. Geburtstag von Karins Mutter zu feiern. Dann auf deutscher Seite ein großes gelbes „M“. JUBEL!! Mc Donald's. Endlich mal was anders als Süßkram. Endlich was Deftiges. Danach fährt Carsten weiter. Abends zu Hause beim Geburtstag von Karins Mama gebührender Empfang. Alle bewundern uns, aber wir bemerken auch Skepsis. Es ist bestimmt ein merkwürdiger Anblick, wenn jemand schwer humpelnd und barfuß von einer Laufveranstaltung kommt und erzählt, wie toll es war. Dann gibt's endlich Bier. Spät am Abend noch zu meinen Eltern nochmal feiern und dann nach 40 Stunden ins Bett.

Es war ein unbeschreibliches Erlebnis. Ich staune noch immer, wie gut und problemlos es gelaufen ist. Ich hatte nie den Gedanken, aufzugeben oder dass ich es nicht schaffe, auch mit der Zeit von 14:09 bin ich mehr als zufrieden. Als ich 1 Woche vor Biel Zweifel hatte, überhaupt zu starten, hat mir Werner Sonntag geraten: „Wenn Sie trainiert haben und trotzdem echte Zweifel haben, gibt es nur eine richtige Entscheidung – Laufen, sonst bringen Sie sich um ein einmaliges Erlebnis.“ Recht hatte er. Was noch besonders zu erwähnen ist, ist die unglaublich perfekte Organisation und Hilfsbereitschaft. Die Strecke war super ausgeschildert und an jeder Abzweigung standen Streckenposten. Und ich, ich trainiere wieder, um auch in diesem Jahr dabei zu sein. ➤ ✧