

100 km Biel 2015



Die Idee, mich nach nunmehr 22-jähriger Abstinenz von so einem langen Kanten wieder mal einer derartigen Herausforderung zu stellen, kam mir das erste Mal nach dem läuferisch sehr runden Jahr 2014. Für ein derartiges Vorhaben die Trainingsvorbereitung für den langen Rennsteig mit zu nutzen, darauf hatte mich Andrea Nißing aus Dinslaken gebracht, mit der ich 2012 gemeinsam meinen 30. Super-Marathon gelaufen bin und die das auch schon mit Erfolg so praktiziert hat. Und da auch das Laufjahr 2015 von Januar bis Mai absolut rund lief, gab es keine Ausreden mehr diese Sache nicht mal wieder anzugehen. Nach meinem Jubiläum 120. Marathon im April in Hamburg stand, dieses mal aber wirklich zufällig, ein weiteres ins Haus: der 40. Ultra. Diesen im Rahmen einer "der" 100 km-Läufe bei seiner 57. Auflage zu absolvieren, dass hielt ich bei dieser runden Zahl von Teilnahmen als angemessen. In den 6 Wochen zwischen Rennsteig und Biel wurden bis eine Woche vor dem Ereignis noch drei lange Trainingsläufe über 50, 60 und 42 km absolviert, sodass ich dann kurz vor dem Online-Meldeschluss angesichts des bestehenden Trainingszustandes recht beruhigt meine Teilnahme anmelden konnte. Den legendären Spruch "Einmal musst du nach Biel" hatte ich allerdings schon vor 25 Jahren in die Tat umgesetzt. Damals ganz durch die Euphorie geprägt, die sich für uns DDR-ler aus den neuen läuferischen Möglichkeiten nach dem Mauerfall ergeben hatten. Und da sei an dieser Stelle an eine ganz große Geste erinnert, die 1990 von einigen Veranstaltern, und so auch von denen in Biel, praktiziert wurde: Startgebühr, Quartier und Verpflegung wurden uns, die wir zu diesem Zeitpunkt noch keine D-Mark in der Tasche hatten, komplett gesponsert!!! Während wir damals mit dem Wartburg von Wolfgang Flohr, dem Erfinder der 7 Seen Wanderung und ebenso wie mein Vater Finisher über die 100 km, anreisten, entscheide ich mich diesmal für die komfortablere Variante: mit dem Flieger nach Zürich und Mietwagen bis Biel. Da der Start am Freitag um 22 Uhr ist und ich mir keinen Stress machen will, reise ich schon am Donnerstag an. Gegenüber vor 25 Jahren hat sich der Charakter der Veranstaltung verändert. Im Rahmen der Bieler Lauftage werden nun auch noch Erlebnisläufer, Halbmarathon und Marathon als Nachtläufer angeboten. Und eine weitere, gar nicht so gute Neuerung beinhaltet, dass man sich auf der Königsdisziplin auch das vorzeitige Ausscheiden als bewältigte Teildistanz beurkunden lassen kann. Und die letzte Möglichkeit dafür ist bei knapp km 80! Es ist bullig warm in Biel und die kurzfristige Wetterprognose verheißt nichts gutes für den Tag des Ereignisses: Wärmegewitter am Abend und dann Regen bis 2 Uhr. Der

fen bin und die das auch schon mit Erfolg so praktiziert hat. Und da auch das Laufjahr 2015 von Januar bis Mai absolut rund lief, gab es keine Ausreden mehr diese Sache nicht mal wieder anzugehen. Nach meinem Jubiläum 120. Marathon im April in Hamburg stand, dieses mal aber wirklich zufällig, ein weiteres ins Haus: der 40. Ultra. Diesen im Rahmen einer "der" 100 km-Läufe bei seiner 57. Auflage zu absolvieren, dass hielt ich bei dieser runden Zahl von Teilnahmen als angemessen. In den 6 Wochen zwischen Rennsteig und Biel wurden bis eine Woche vor dem Ereignis noch drei lange Trainingsläufe über 50, 60 und 42 km absolviert, sodass ich dann kurz vor dem Online-Meldeschluss angesichts des bestehenden Trainingszustandes recht beruhigt meine Teilnahme anmelden konnte. Den legendären Spruch "Einmal musst du nach Biel" hatte ich allerdings schon vor 25 Jahren in die Tat umgesetzt. Damals ganz durch die Euphorie geprägt, die sich für uns DDR-ler aus den neuen läuferischen Möglichkeiten nach dem Mauerfall ergeben hatten. Und da sei an dieser Stelle an eine ganz große Geste erinnert, die 1990 von einigen Veranstaltern, und so auch von denen in Biel, praktiziert wurde: Startgebühr, Quartier und Verpflegung wurden uns, die wir zu diesem Zeitpunkt noch keine D-Mark in der Tasche hatten, komplett gesponsert!!! Während wir damals mit dem Wartburg von Wolfgang Flohr, dem Erfinder der 7 Seen Wanderung und ebenso wie mein Vater Finisher über die 100 km, anreisten, entscheide ich mich diesmal für die komfortablere Variante: mit dem Flieger nach Zürich und Mietwagen bis Biel. Da der Start am Freitag um 22 Uhr ist und ich mir keinen Stress machen will, reise ich schon am Donnerstag an. Gegenüber vor 25 Jahren hat sich der Charakter der Veranstaltung verändert. Im Rahmen der Bieler Lauftage werden nun auch noch Erlebnisläufer, Halbmarathon und Marathon als Nachtläufer angeboten. Und eine weitere, gar nicht so gute Neuerung beinhaltet, dass man sich auf der Königsdisziplin auch das vorzeitige Ausscheiden als bewältigte Teildistanz beurkunden lassen kann. Und die letzte Möglichkeit dafür ist bei knapp km 80! Es ist bullig warm in Biel und die kurzfristige Wetterprognose verheißt nichts gutes für den Tag des Ereignisses: Wärmegewitter am Abend und dann Regen bis 2 Uhr. Der

Noch wenige Stunden vor dem Start war den Organisatoren mulmig zumute. Am Himmel braute sich etwas zusammen, Meteorologen hatten starke Gewitter angekündigt. OK, Feuerwehr und Polizei rüsteten sich an einer Krisensitzung für den Ernstfall – doch dieser traf zum Glück nicht

Veranstalter ist schon leicht in Panik und spielt Notfallszenarien durch. Aber zum Glück haben sich die Meteorologen geirrt und es löst sich alles in Wohlgefallen auf. Es bleibt alles trocken und mit der untergehenden Sonne verzieht sich auch die größte Hitze. Noch ein Foto vor dem Start und dann geht es punkt um 22 Uhr mit einem mächtigen Böller in die Nacht. Ich habe mich wieder für das Mitnehmen des Fotoapparates entschieden. Das Finishershirt des Rennsteiglaufes 2015 hat heute Premiere.

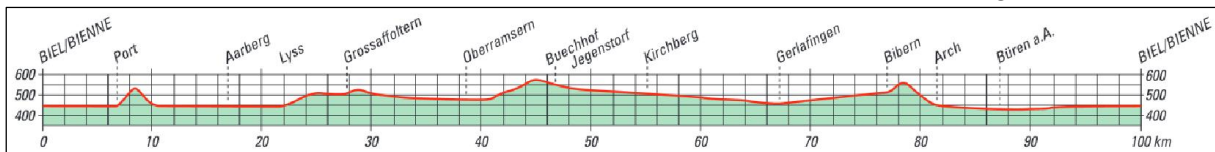


Veranstalter ist schon leicht in Panik und spielt Notfallszenarien durch. Aber zum Glück haben sich die Meteorologen geirrt und es löst sich alles in Wohlgefallen auf. Es bleibt alles trocken und mit der untergehenden Sonne verzieht sich auch die größte Hitze. Noch ein Foto vor dem Start und dann geht es punkt um 22 Uhr mit einem mächtigen Böller in die Nacht. Ich habe mich wieder für das Mitnehmen des Fotoapparates entschieden. Das Finishershirt des Rennsteiglaufes 2015 hat heute Premiere.





Es geht zunächst ein paar Kringel durch Biel, wo die Laufstrecke dicht von Zuschauern gesäumt ist und das Abklatschen Hochkonjunktur hat. Und dann kommt auch schon nach 7 km der erste lange Anstieg, der sich gefühlt ewig hinzieht. Aber man ist ja noch frisch, da geht das alles schon. Die ganze Strecke ist insgesamt nicht leicht, es sind immerhin 485 Höhenmeter zu bewältigen. Mittlerweile hat sich ein leicht kühlender Wind eingestellt, der die noch vorhandene Wärme wegbläst und ein wirklich sehr angenehmes Laufklima erzeugt. Die Kehrseite für eine Fotolauf besteht natürlich in der Dunkelheit, da sind nicht viele gescheite Bilder zu erwarten. Ein Foto mit Blitz lichtet nur den Vordergrund ab und der



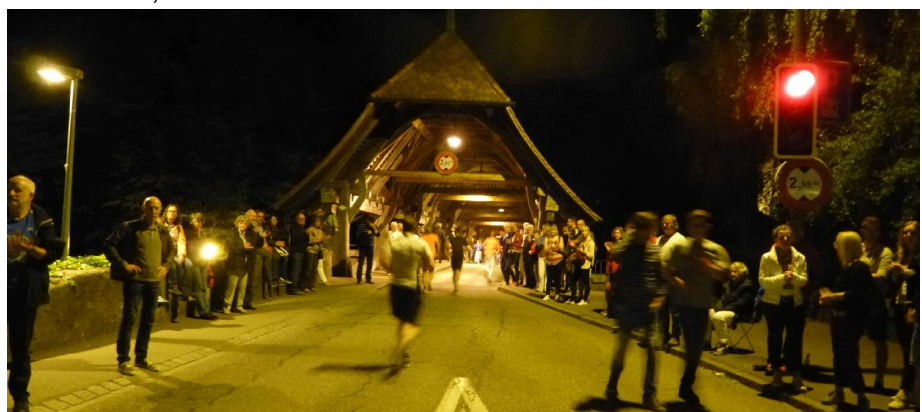
Rest ist schwarz. Und ohne Blitz hat man zwar mehr auf dem Bild, muss aber Unschärfe in Kauf nehmen. Da hat man die Qual der Wahl. Wir verlassen die Stadt und die Läufer­schar zieht sich als Lichterkette durch die Landschaft. Und dann bekommen wir gleich mal einen



Eindruck, was heute zuschauer­mäßig so zu erwarten ist. Mitten auf dem Feld stehen zwei Pavillon­zelte mit Getränketresen sowie Sitz­gelegenheiten und einer Viel­zahl von Menschen, die uns frenetisch anfeuern. Das nenne ich Begeisterung. Die Streckenführung ist perfekt aus­ge­schil­dert. An wichtigen Stellen stehen Helfer des Veran­stalters sowie Mitarbeiter von Zivilschutz und Polizei und sorgen dafür, dass jeder den richtigen Weg nimmt und die Sicherheit der Teilnehmer ge­währ­leistet ist. Die erste grö­ßere Ort­schaft ist Aarberg



bei km 17. Es ist dreiviertel zwölf, als ich die berühmte 1567/68 erbaute Holz­brücke passiere, die beidseitig von Zuschauern flankiert ist. Hier ist auch der erste Fotopoint, der bei jedem Foto mit drei kräftigen Blitz­en der Dunkelheit trotzt.





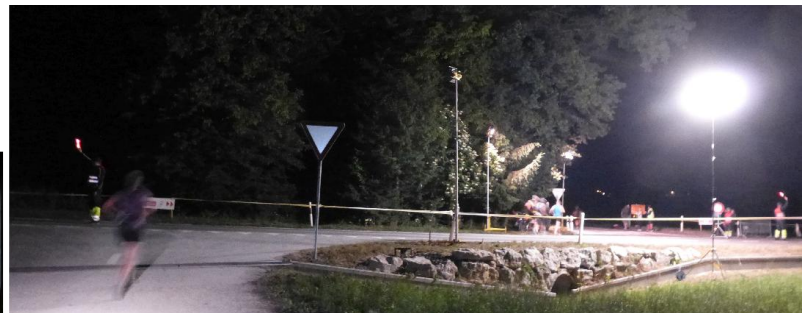
Und auch der Marktplatz von Aarberg ist gut von Zuschauern besucht. Auf der Strecke des 100er kann sich jeder Läufer von einem Fahrradfahrer begleiten lassen. In Lyss bei km 22 stoßen die Velos, wie die Fahrräder hier genannt werden, auf die Laufstrecke. Bis hierher sind sie auf einer alternativen Route unterwegs gewesen. Es geht wieder hinaus aus der Stadt in die Nacht.



Nach einer Weile kündigen zwei riesige in der Dunkelheit strahlende Scheinwerfer die nächste, nicht zu übersehende Verpflegungsstelle an. Es geht bisher fast ausnahmslos über asphaltierte Wege und Straßen oder in gutem Zustand befindliche Feldwege, die durchweg alle gut zu laufen sind. Der Kreuzungsbereich einer befahrenen Straße ist taghell erleuchtet und von der Polizei abgesichert. Schweizerische Perfektion in allen Be-



langen entlang der Strecke. Jetzt kommen schon mal vereinzelt die Spitzenleute der Marathonstrecke, die eine halbe Stunde nach uns gestartet sind und überholen uns. In Oberramsen



bei km 38 zweigt die Marathonstrecke ab und auch hier ist eine der insgesamt 19 Verpflegungsstellen an der Strecke. Das den 40. Laufkilometer anzeigende Schild ist da, auch wenn doch nur bald Halbzeit wäre. Vor meinem geistigen Auge fangen jetzt an meine im Hotelzimmer befindlichen drei Büchsen Bier permanent zu kreisen. Und das bei immer noch 60 Restkilometern. Das wird hart werden, wenn das so weiter geht. Jetzt steht wieder ein Anstieg über gut 100 Höhenmeter an und da-

nach geht es über gut 20 km leicht abwärts. Bisher habe ich nur selten auf meine Uhr geschaut und behalte das auch so bei. Erstens geht es auch nicht schneller und dann laufe ich sowieso lieber nach Gefühl. Und dann ist vielleicht das 50 km Schild überraschenderweise doch etwas früher da, als vermutet. Es geht durch einen Wald und mitten drin wieder eine taghell erleuchtete Stelle. Auch hier werden Traditionen gepflegt. Mitten im Zeitalter der elektronischen Zeiterfassung bekommt man hier, wie in alten Zeiten, einen Stempel auf die Startnummer gedrückt.





Und dann ist es endlich da, das die Halbzeit anzeigende Schild mit der Aufschrift 50 km. Ziemlich unspektakulär mitten auf einem Feld. In

Rüdtligen ist die nächste Wechselzone für die Staffelläufer und natürlich auch eine Verpflegungsstelle. Es ist mittlerweile 4 Uhr und trotzdem sind hier wieder jede Menge Leute präsent. Unmittelbar nach den Wechselstellen ist es für uns "Hunderter" immer etwas demoralisierend, wenn die frischen Kurzstreckler von hinten auflaufen und zügig vorbei ziehen. Da geht dann schon mal das Lob einer mich überholenden Läuferin runter wie Öl,



als sie mir beim Überholen sagt, dass sie ziemlich lange gebraucht hat, um an mich heran zu laufen. Ab hier müssen die Velos wieder die Laufstrecke verlassen, da es jetzt auf den ca. 8 km langen Emmendamm geht, besser bekannt als Ho Chi Minh Pfad. Der hat alles das zu bieten, was ein Läufer weder unter normalen Verhältnissen und schon gar nicht im Dunkeln gebrauchen kann: holprige Grasnarbe, Wurzeln sowie Steine in unterschiedlicher Häufigkeit und Größe. Wenn ich mich bisher sowieso schon gewundert habe, dass gar nicht wenige Läufer keinerlei Taschen- oder Stirnlampe dabei haben, dann hier nun erst recht. Die Gefahr eines Sturzes ist ohne Licht doch ganz beträchtlich. Der Himmel hat sich in der Dunkelheit ganz unbemerkt eingetrübt und gegen um fünf fängt es leicht an zu nieseln. Auch wenn das Grau der Wolkendecke recht bedrohlich aussieht, bleibt es bei ein paar Tropfen. Der kleine Schauer hat sogar einen ganz positiven Effekt, denn die Verdunstungskühle des nassen Asphalts ist

sehr angenehm. Seit einer geraumen Weile laufe ich mit Franz Berger aus Ludwigsburg und seinem Fahrradbegleiter zusammen. Wir haben eine ganz angeregte Konversation und laufen ein recht zügiges Tempo. Zu flott, wie ich alsbald feststelle, sodass ich Franz erst mal laufen lassen muss. Km 70 erreiche ich gegen halb sechs, die Distanz des Rennsteiglaufes ist damit fast geschafft. Ein Läufer ist gerade dabei von sich und dem Schild ein Selfi zu machen. Die Dämmerung hat auch schon eine Weile eingesetzt, sodass jetzt langsam die Stirnlampen ausgeknipst werden können.



sehr angenehm. Seit einer geraumen Weile laufe ich mit Franz Berger aus Ludwigsburg und seinem Fahrradbegleiter zusammen. Wir haben eine ganz angeregte Konversation und laufen ein recht zügiges Tempo. Zu flott, wie ich alsbald feststelle, sodass ich Franz erst mal laufen lassen muss. Km 70 erreiche ich gegen halb sechs, die Distanz des Rennsteiglaufes ist damit fast geschafft. Ein Läufer ist gerade dabei von sich und dem Schild ein Selfi zu machen. Die Dämmerung hat auch schon eine Weile eingesetzt, sodass jetzt langsam die Stirnlampen ausgeknipst werden können.



Bibern, km 77, ist gegen halb sieben erreicht. Trotz der frühen Stunde sind auch hier nicht wenige Leute auf der Straße. Ab hier ist jetzt der letzte

lange Anstieg zu bewältigen. Wir müssen über den Berg um in das dahinter liegende Tal zu kommen. Jetzt ist hier nichts mehr mit Laufen zu machen, es geht nur noch gehen. Bergab flutscht es natürlich gut, sodass ich nach passieren des 80 km Schildes recht flotten Schrittes die Verpflegungsstelle in Arch erreiche. Hier hat sich einer lang gemacht, der wohl unbedingt eine intensive Pause nötig hatte. Ich stärke mich noch mal, wobei ich nach nunmehr neunstündigen Verzehr der überwiegend süßen Verpflegung das bald alles nicht mehr sehen kann. Beim Rennsteig habe ich spätestens nach drei viertel der Strecke aber schon ganz sicher einen Becher stimulierendes Bier intus. Aber das



ist hier Fehlanzeige. Nun sind es "nur" noch knappe zwanzig Kilometer. Und die immer entlang des Nidau-Büren-Kanals und somit ohne weitere Höhenmeter. Der positive Effekt des kleinen morgendlichen Schauers zeigt sich jetzt immer noch ganz deutlich. Der Himmel ist weitestgehend zugezogen, was bei dem überwiegend ungeschützt verlaufenden Weg sehr von Vorteil ist. Ich stelle



mir lieber gar nicht erst vor, wie es wäre, jetzt noch gut zwei Stunden in der prallen Sonne laufen zu müssen. Aber so ist das natürlich optimal. Und jetzt mache ich ab und zu etwas, was ich bisher vermieden habe: häufiger auf die Uhr schauen. Um unter 11 Stunden zu bleiben, muss ich die restlichen Kilometer um die 6 Min. laufen. Aber ich merke auch ohne Uhr, dass es noch schön rund läuft und die Uhr bestätigt es mir auch. Die km-Zeiten liegen zwischen 5:45 und 6:00 min. und ich habe ungefähr einen Zeitpuffer von 7 bis 8 min. bis auf 11 Stunden. An der letzten Verpflegungsstelle bei km 92 wird noch mal aufgetankt, die kleinen



Steinchen aus den Schuhen entfernt und die Schirmmütze ins Wasser getaucht, um beim "Endspurt" einen kühlen Kopf zu haben. Und dann geht's ab. Die Richtung ist nicht zu verfehlen.



Die letzten Kilometer sind nun aber doch schon elend lang, insbesondere wenn man das nächste Schild so sehnsüchtig herbei wünscht. Aber dann stehe ich vor dem letzten Schild mit einer zweistelligen Zahl, nun brennt hier aber nichts mehr an. Zum Schluss laufe ich ungewollt doch noch etwas schneller, da ich glaube einen Läufer aus meiner Altersklasse überholt zu haben und damit der nicht wieder heran läuft. Aber es ist ein Staffelläufer, wie ich hinterher aus der Ergebnisliste erfahre. Unmittelbar vor dem Zieleinlauf geht es durch das Festzelt und dann habe ich das Ding nach 10:52:18 h im Kasten. Das Foto zeigt die aktuelle Uhrzeit. Franz Berger ist kurz

vor mir ins Ziel eingelaufen, sodass wir uns gleich



gemeinsam auf dem Finisher-Foto ablichten lassen. Ich bin mit meinem Ergebnis sehr zufrieden. Erstens ist es keine einfache Strecke, was ich schon 1990 feststellen musste, als ich mit 10:06 h die 10 Stunden nicht knacken konnte. Zweitens platziere ich mich in der M60 als 6. von 64 Finishern und drittens ist das Ergebnis altersbereinigt einer in den besten Jahren gelaufenen Zeit von knapp unter 9 Stunden äquivalent. Also lief es heute besser als 1990. Des Weiteren geht aus den Zwischenzeiten hervor, dass ich mich kontinuierlich von Platz 284 bei km 38 auf den 172 Platz im Ziel vorgearbeitet habe, was ja als ein Beleg für einen vernünftig eingeteilten Lauf anzusehen ist. Dann komme ich bei der Fahrt ins Hotel mit abnehmender Entfernung meinen drei Büchsen Bier endlich

immer näher. Ja und dann - es ist einfach traumhaft, wenn man sich so lange darauf gefreut hat. Also, Bier ist schon nach einem Marathon ein Labsal, aber nach einem 100er der Wahnsinn. Wer das auch mal erleben will, ich kann Biel nur empfehlen!

Andreas Gelhaar
Laufgruppe Neue Linie
SG LVB Leipzig