

Die 100 Kilometer von Biel anno 2013

Ein Bericht von Fritz Koch und Wolfgang Rüdiger

Ein langer Traum wurde für uns zur Realität. Wir wollten einmal in Biel laufen. Über 1500 km seit Januar und weiteren ungezählten in der Vorbereitung machten wir uns Donnerstagmorgen auf den Weg nach Biel. Thomas Probst hatte sich in der Vorbereitung bereit erklärt, uns auf dem Fahrrad zu begleiten.

Die **Bieler Lauftage**, die im Juni in Biel stattfinden, bestehen aus verschiedenen Strecken. Am berühmtesten ist der seit 1959 durchgeführte 100-km-Lauf, der einer der größten seiner Art weltweit ist. Die Strecke kann entweder alleine, als Paar oder in einer 5er Stafette absolviert werden. Außerdem werden ein Nachtmarathon, ein Halbmarathon, und ein Kids run angeboten. Das Wetter war, wie in der kompletten Vorbereitung, nachts kühl 6-8°C und tagsüber bis 24 C.

Wir reisten am Donnerstag an, die Strecke war 630 km lang und durch einige Staus und Kaffeepausen brauchten wir 7 Stunden und kamen ziemlich erschöpft in Biel an. Wir bezogen unsere Zimmer im Hotel und gingen zur Startnummernausgabe ins Kongress-Center. Für Thomas mussten wir eine Begleitlizenz lösen und er erhielt eine Startnummer mit der Aufschrift „Coach“. Im Kongress-Center trafen sich schon viele Verrückte und die Vorfreude, aber auch das Kribbeln im Bauch nahm bei uns zu. Nach einem gemütlichen Abendessen beim Italiener (Pizza ca. 18 € und ein Bier 4 €), gingen wir früh zu Bett. Wir wollten noch ein wenig Schlaf bekommen vor der kommende Nacht.

Den nächsten Tag nutzten wir, um den Bieler See zu erkunden. Das Wetter war herrlich warm, fast zu warm für den Lauf, aber besser so, als Regen. Der Tag war schön, die Landschaft aber richtig konnten wir das doch nicht genießen, die Nervosität stieg von Stunde zu Stunde. Wir freuten uns auf den Start, die Zeit bis zum Start schien uns schon sehr, sehr lang. Um 18 Uhr begann unser Countdown, ein normaler und gewohnter Ablauf aber heute war dies schon ganz anders. Gefährdete Stellen mit Vaseline eincremen, das Laufshirt anziehen, Chip montieren, Garmin anlegen, Startnummer fixieren, etc.

Thomas war mit einem Rucksack ausgestattet, der alles enthielt, was wir in der langen Zeit eventuell brauchen würden: Pflaster, Gel, Salben, Socken und vieles mehr. Die Fahrradfahrer starteten 30 Minuten vor den Läufern und fuhren gemeinsam nach Lyss, wo sie auf die Läufer warteten. Wir vereinbarten mittels Handy in Kontakt zu bleiben - und schon machte sich Thomas mit hunderten anderen Fahrern unter Beifall der Läufer auf den Weg. Langsam wurde es auch für uns ernst. Wir begaben uns in den Startbereich, ein letzter Kuss an unsere Frauen und dann auf den Kanonenschlag warten. Wir hatten uns eine Zielzeit von 12 Stunden vorgenommen und wollten langsam anfangen (6 min). Durchkommen lautete unser Motto, die Zeit ist nebensächlich!

Die ersten Kilometer

Fritz und ich hatten uns vorgenommen zusammen ins Ziel zu kommen, der Startschuss fiel und endlich liefen wir. Langsam setzte sich das ca. 1000 Läufer zählende Feld zum 55. Bieler 100-km-Lauf in Bewegung, niemand hatte es eilig, ganz anders als bei kurzen Läufen, wo gleich überholt wird.

Die ersten Kilometer führten uns durch die Stadt Biel, begeisterte Menschen säumen die Strecke, es herrscht eine tolle Stimmung. Es war noch nicht ganz dunkel, langsam ließen wir die Stadt hinter uns. Der erste Anstieg kam und der Großteil der Läufer ging vom Laufen in ein

flottes Gehen über, das schien auch uns ratsam, denn wir würden unsere Kräfte noch brauchen. Am Ende des Anstieges gab es eine Verpflegungsstation, es war zunächst eine recht warme Nacht, ich schätze ca. 16 Grad, also war es wichtig, von Anfang an viel zu trinken. Nun ging es bergab und dann bogen wir in einen Feldweg ein. Jetzt begann die Nacht der Nächte erst richtig, keine Straßenbeleuchtung mehr, nur die Sterne erhellten die Nacht. Die Dunkelheit war ungewohnt. Wir liefen gleichmäßig auf flachen Kieswegen in Richtung Aarberg. Es duftete herrlich nach Heu. Alles lief prima.

Der Weg ist das Ziel

Wir hatten uns durch lesen (Steffny) vorgenommen nicht an das Ziel zu denken, sondern sich den Lauf in kleine Etappen einzuteilen und die erste war bald geschafft: Aarberg! Bei km 18 liefen wir über die schöne alte Holzbrücke und am Hauptplatz erwarteten uns hunderte begeisterte Zuschauer.

Das nächste Ziel ist Lyss, ca. 5 km entfernt, wo uns Thomas erwartete. Bis jetzt lief alles nach Plan – 2 ½ Stunden hatten wir ausgerechnet, das passte ziemlich genau, Thomas wartete mit gezücktem Fotoapparat.

Nun waren wir zu dritt und unser einmaliges Abenteuer konnte richtig beginnen. Gemeinsam eine so große Herausforderung anzunehmen und zu bewältigen, das verbindet und gibt Kraft. Immer wieder kamen wir durch kleine Ortschaften, wo uns die Leute applaudieren, viele machen ein Fest daraus, der Duft von gegrilltem Fleisch weht zu uns herüber, die Stimmung war gut, die Nacht brachte viele Zuschauer auf die Beine und wir fühlten, auch für sie ist dieser Lauf etwas besonderes. Jeder Zuschauer half uns Läufern. Immer wieder strecken uns Kinder die Hände zum Abklatschen entgegen. Fritz hatte seine wahre Freude daran. Vielleicht wollte er auch warme Hände behalten.

In Oberramsern wurde dann die erste Zwischenzeit genommen. Die Strecke war gut markiert, alle 5 km gab es ein großes Schild, welche die bereits erlaufenen Kilometer anzeigte. 40 km stand drauf, bald war eine Marathondistanz geschafft, langsam wurde der Körper müde, die Muskeln schmerzen schon, Verspannungen im Genick wurden spürbar und noch nicht einmal die Hälfte der Strecke war bewältigt.

Schritt für Schritt ging es weiter, km um km – „es wurden immer weniger – und es wurde auch langsam heller am Horizont – wir liefen in Richtung Osten, dem Sonnenaufgang entgegen. Rötlich färbte sich der Himmel, es dämmerte ein wenig. Thomas fotografiert und filmte ein wenig und versuchte, die Stimmung einzufangen und wir brauchen nur zu laufen.

Das nächste Etappenziel war Kirchberg bei km 56, dort liefen wir wieder über eine Zeitnehmungsmatte und bei einer großen Versorgungsstation konnten wir uns ordentlich stärken für den nun sogenannten „Ho-Tschi-Minh-Pfad“ auf dem keine Fahrradbegleitung erlaubt war.

Die Versorgungsstationen waren perfekt, es gab alles, was ein Läufer, oder besser gesagt – der Bauch begehrt: Wasser, Tee, Iso, Cola, Energieriegel, Gel, Suppe, Brot, Gebäck, Obst – dennoch weiß man nicht mehr, was man essen soll – das Süße klebt den Mund zu, am liebsten nahmen wir Brot Cracker und einen Becher Cola mit Wasser gemixt, und viel Wasser hinterher.

Weiter ging es.

Auf dem Ho-Chi-Minh-Pfad

Der berühmt-berüchtigte „Ho-Chi-Minh-Pfad“ wartet; Thomas sahen wir erst ca. 1 Stunde bei km 65 wieder. Es war dunkel bis leicht dämmerig, es war nicht leicht, auf diesem schmalen Pfad auf dem Emmendamm entlang zu laufen. Die müden Beine mussten hoch genommen werden, um nicht über Steine oder Wurzeln zu stolpern. Fritz hatte sich kurz zu vor den Fuß vertreten, das musste schlimm gewesen sein. Er wechselte die Schuhe und mit dem Fritz eigenem Motto: ohne Schmerzen kein richtiger Lauf ging es weiter. Mir gingt es aber immer noch recht gut, langsam setze ich einen Fuß vor den anderen, nur nicht gehen, es ist so schwer, dann wieder zu laufen. Viele gingen schon. Schritt für Schritt. 10 km können verdammt lang sein, und dieser Weg nahm überhaupt gar kein Ende? Doch, irgendwann stand dann das 65 km Schild und bald schon sahen wir Thomas inmitten anderer Begleiter. Er fotografierte uns. Er hat schon eine Engelsgeduld, denn auch er hatte schon ein wenig Schmerzen, das lange Sitzen tat ihm ein wenig weh. Nun hieß es für uns drei durchbeißen!

Es ging nun ständig bergauf, wir gingen und liefen abwechselnd, auch unsere Laufkollegen machten dies genauso. Nie haben wir trainiert wie man nach 65 km einen „Kammergrund“ hoch läuft. Man sieht immer die gleichen Läufer, mal überholt man den einen, mal wird man selber überholt, je nachdem, wie man sich gerade fühlt. Manche litten schon sichtlich, was dachten wohl die Zuschauer über uns, die jetzt bei einem kühlen Bier uns zuschauten? (Die müssen uns schon für verrückt halten, dass wir uns freiwillig so quälten.)

Die km-Schilder schienen immer weiter auseinander zu stehen, denn 5 km konnten unmöglich so weit auseinander stehen. Leider sagte die Uhr etwas anderes. Und doch, sie kommen: 70 km, 75 km – endlich die letzte Zwischenzeitnahme bei km 76 in Bibern, der letzte Abschnitt begann.

Die letzten 25 Kilometer

Der letzte große Anstieg, dann ging es lange bergab – wir wissen nicht mehr, ob wir lieber bergauf oder bergab laufen, es war schon beides gleich mühsam.

Der Feldweg entlang der Aare wäre sicher schön, wenn wir hier an einem Sonntagmorgen mit dem Lauffreund Hofgeismar laufen würden, aber jetzt ist er nur heiß und staubig. Endlich ist wieder ein Ort vor uns zu sehen, schaut nett aus, ist jetzt aber unwichtig, hoffentlich gibt's hier eine Versorgungsstation, ich verdurste! Ja, Gott sei Dank, Wasser, ein Bissen Brot, nochmals Wasser, ich mag schon nichts mehr essen. Und Cola will ich für lange Zeit auch nicht mehr sehen. Weiter, weiter, nur nicht lange stehen bleiben, das Anlaufen wurde immer schwieriger. Jetzt musste bald die 90-km-Tafel kommen, dann konnten wir die letzten Kilometer herunter zählen. Was soll das? Noch ein Anstieg, damit hatten wir nicht gerechnet, egal. Wie lange ein Kilometer sein kann, wenn man mehr als 7 Minuten dafür braucht – und doch, das Ziel nahte mit jedem Schritt.

Thomas muntert uns auf.

Das Ziel naht

95 km stand auf einem Schild, ab jetzt wurde jeder km angezeigt, noch 4, noch 3, wir konnten es nicht glauben, dass das so zäh wurde. Dann km 99, nur noch 1 km – ein Foto, glücklich und ohne Schmerzen genießen wir den letzten Kilometer.

Unter dem Applaus und den Anfeuerungsrufen der vielen Menschen kam der Zielbogen.

Hand in Hand liefen wir durchs Ziel, 100 km Strapazen sind vergessen, glücklich und mit Stolz umarmten wir uns im Ziel.

Wir bekamen unsere Medaille! Und mit einem Erdinger Weizenbier stießen wir drei auf unsere Freundschaft und Erfolg an und waren stolz und glücklich.

Vielen Dank an allen die uns in der Vorbereitung begleitet haben und für die netten SMS und Glückwünsche.

**Eure Lauffreunde
Thomas, Fritz und Wolfgang**



Wolfgang, Coach Thomas und Opa Fritz

Foto: Thomas Probst