

## Laufbericht 100 km Biel vom 08.06.2013

Aus der Sicht des Begleit-Fahrers Thomas.

Nach dem wir uns am Strandbad Bielersee bei bestem Wetter gut ausgeruht hatten, konnte es los gehen. Der Start war um 1 Uhr, die Aufregung war nicht sehr groß, jedoch die Bedenken was alles auf 100 km passieren kann. Die Biker starteten eine 1\2 Stunde vor den Läufern und wurden in Lyss nach 24,5 km mit den Läufern auf eine Strecke geschickt. Hier waren Fritz und Wolfgang noch zusammen. Doch schon bald sollte sich das ändern, denn Fritz senkt den Kopf und zieht langsam davon.

Ich bleibe bei Wolfgang und versuch den zu beruhigen (Lauf du dein Tempo). Fahre dann vor zu Fritz und sage ihm, dass Wolfgang nicht mitkommt. Fritz antwortet: „Das ist mein Wohlfühltempo, wenn ich langsamer laufe tut mir die Hüfte weh bei ca. 36km“. Aber alles ist noch im grünen Bereich, Fritz läuft geschätzt 1,5 km vor Wolfgang bis ungefähr km 48.

In einem Waldstück taucht aus der Dunkelheit im Lichtkegel des Bike Fritz vor uns auf. Im geht's nicht gut: Ausgepowert und sein Fußgelenk schmerzt, was er sich auf dem unebenen Schotterweg leicht verstaucht hat. Beide machen eine Gehpause um zu besprechen wie es weitergeht. Ich konnte Fritz schnell zum Weitermachen überreden. Gemeinsam mit Wolfgang ging es jetzt weiter.

Aber nicht lange, nun zog Wolfgang davon. Ich bleibe bei Fritz bis zur letzten Verpflegungsstelle vor dem Emmendamm (57 km). Fritz ist ziemlich platt, er wechselt die Schuhe und Socken (hier liegt Wolfgang zu dieser Zeit ca. 5 min vorne ) und ich überlege schon mal wohin ich die Frauen bestelle um Fritz abzuholen, denn die Biker müssen an dieser Stelle die Läufer verlassen.

Ich mach mich los, 10 km im Dunkeln durch Wald und Wiesen und wie schon befürchtet habe ich mich Verfahren (Scheiße). Zum Glück habe ich den richtigen Weg noch gefunden aber kaum an der Stelle angekommen, an der die Biker die Läufer wieder begleiten können, kam Wolfgang schon (das war knapp). Ich habe ihn ein Stück begleitet um mich dann um Fritz zu kümmern. An dieser Stelle hat Fritz einen Rückstand von 28 Minuten auf Wolfgang. Er ist die letzten 10 km richtig eingegangen (km 68).

Auf einmal geht's ihm besser. Er läuft wieder rund (Gott sei dank). Mit dieser guten Nachricht fahre ich vor zu Wolfgang, begleite ihn bis km 80, er läuft wie ein Schweizer Uhrwerk.

Ich fahre zurück um zu schauen wie es Fritz geht (die Berge wieder hoch, endlich werde ich warm). Aber viel schneller als erwartet treffe ich auf Fritz, der seinen Rückstand halbiert hat. Er fühlt sich jetzt gut und rennt den Berg runter wie ein 1\2 Marathon Läufer und fragt mich wo Wolfgang ist. Ich berichte ihm davon dass er sehr viel Boden gut gemacht hat. Antwort von Fritz: „Den trete ich in den Arsch wenn der nicht wartet.“ Mit dieser Info fahre ich wieder zu Wolfgang und sage: „Du Wolfgang, der Fritz würde sich sehr freuen mit dir gemeinsam übers Ziel zu laufen“.

Das hatte Wolfgang wohl auch so geplant und legte eine Gehpause ein. Fritz kam rasch näher und endlich - 13 km vor dem Ziel - konnten sie gemeinsam durch die wunderschöne Flussaue Richtung Biel laufen. Einen Wunsch hatten sie noch an mich. Ich bin davon ausgegangen, dass sie noch gemeinsam eine Rosinenschnecke essen wollten, wie so oft im Training, aber nein, sie wollten ein Foto mit dem Hinweisschild 99 km.

Nachdem das Foto gemacht war, ging es den letzten km durch die Stadt, Richtung Ziel, wo sie übergücklich und fertig von ihren Frauen in die Arme geschlossen wurden. Das alles locker unter 11 Stunden, der Plan lag bei 12 Plus??