

17.06.2011: Die 100 km von Biel – „Finster und nass“

Nachdem im Vorjahr auf Grund einer Verletzung die Teilnahme in Biel „ins Wasser gefallen“ ist, machte ich mich heuer auf die Schienen (Anreise mit Zug) um mir die Lauftage in der Schweiz zu geben.

Da Hermann auch heuer gesundheitlich so seine Probleme hatte, hatte ich alleine das Vergnügen der Teilnahme.

Die erste Überraschung beim Umsteigen in Salzburg. Plötzlich eine Frage von links hinten: „Wo fährst Du denn hin“. Nachdem ich mir den Frager näher betrachtet habe, die Antwort: „So wie Du nach Biel“. Mein Reisekamerad, Alfred Netrval, fuhr tatsächlich dorthin, allerdings „nur“ um für den Wörtherseetrail Werbung zu machen – er ist dort Streckenchef.

Das Ergebnis wird voraussichtlich ein Start beim Trail sein.

In Biel angekommen, hatte ich gleich einen Eindruck über das Rennen – Regen. Da Alfred abgeholt wurde, wir zwei beide zufällig im selben Hotel nächtigten, hatte ich glücklicherweise einen Transport dorthin.

Die Vorbereitung

Abholung der Startnummer noch am Anreisetag – Donnerstag. Auf Grund des neuen Start und Zielgeländes sind alle Orte zentral gelegen und zu Fuß zu erreichen. Der Freitag wurde der Startvorbereitung gewidmet. Ein ganzer Tag nichts zu tun, außergewöhnlich ungewöhnlich.

Start ist um 2200 Uhr. Gemütliches Frühstück, Ausruhen, ein bisschen in die Stadt, Ausruhen, Gemütliches Abendessen, Ausruhen und so schön langsam für den Start fertig machen.

Abgabe der Bekleidung, Marsch zum Start, Warten bis es so weit ist – alles im Trockenen.

Die ersten paar (ca. 20) km

Danach der Startschuss. Die ersten fünf Kilometer, flach, in Biel. Plötzlich die ersten Nordic Walker für den Halbmarathon vor mir. Auch ein paar Marathonmarschierer. Diese Personengruppe ist 15 Minuten nach uns gestartet. Sie haben zwei „Biel-Runden“ im Programm und sollten nach ca. 7,5 km dort sein, wo wir nach fünfem waren.

Es war ein „Hermann-Wien“ Erlebnis – nur umgekehrt. Die Walker gingen „breit“ auf der Straße dahin, ein Überholen war relativ schwierig, da sie alles blockierten. Was war passiert? Durch die neue Startorganisation gab es einen kleinen Umleitungsfehler in der Startphase. Statt auf die zwei Runden in Biel wurden diese Teilnehmer sofort auf die „lange Route“ geschickt. Durch die Verkürzung der zwei Teilstrecken um 7,5 km gab es natürlich fabelhafte Bestzeiten über diese Distanzen.

So ganz nebenbei – mit dem Startschuss begann es relativ stark zu regnen und das passierte mit kleinen Pausen so fast beinahe die ganze Nacht. Und ganz leicht windig war es auch.

Bereits am Anfang wurden wir darauf hingewiesen, dass der Streckenverlauf nicht ganz flach sein wird. Eine Steigung in der Länge von über einem Kilometer, ziemlich bergauf. Der einzige Vorteil ist die Laufgeschwindigkeit – man hat es nicht wirklich eilig. Danach irgendwohin in die Pampas, finster, Regen, Wind.

Der (für mich) harte Teile (km 20 – km 50)

So kurz nach Mitternacht waren wir zwar komplett nass, aber auch glücklicherweise warmgelaufen. Denn jetzt begann der „cross country“ Teil der Laufstrecke, unterbrochen mit ca. 10 km Ebene.

Bei km 25 – es ging hurtig durchs Gelände – plötzlich das untrügliche Gefühl, dass die Verdauung anders will, wie ich. Alsdann ab ins Gebüsch. Glücklicherweise habe ich das Klopapier wasserdicht verpackt, so gab es außer Zeitverlust kein größeres Problem. Außer dass es bei der „Amtshandlung“ ordentlich waschelte.

Nach dem hügeligen Bereich war es glücklicherweise dunkel. Es ging die besagten 10 km auf

Straßen dahin, auf welchen man bei Tageslicht sicherlich weit voraus sieht. So war es einfach ein dahinlaufen im Dunkeln und das fressen von Kilometern.

Bei km 40 dann das zweite Mal der Magen. Diesmal hat ein Baum ausgeholfen. Wiederum etwas Zeitverlust

Von km 41 geht es bis ca. km 46 wiederum bergauf. Der Hügel allein war nicht das Problem. Denn ich glaubte, dass mit der Herzfrequenz etwas nicht stimmt. Also irgendwohin auf die Seite, wo einen keiner sieht, und versuchen das Problem in den Griff zu bekommen. In dieser Phase des Rennens hatte ich wirklich Angst. Nicht nur, dass ich eventuell das Rennen nicht beenden könnte, sondern insbesondere, dass etwas Ernsthaftes passiert ist.

Nach geraumer Zeit, ich schätze ca. 15 Minuten, hat sich subjektiv nämlich nichts gebessert. Also nochmals ganz genau Puls gefühlt – dann plötzlich die Erkenntnis: Der Herzschlag ist zwar hoch, aber regelmäßig. Daher gibt es eigentlich gar kein Problem, außer einer längeren körperlichen Belastung. Also: Auf und weiter. Für die nächsten paar Kilometer noch in den Körper hineingehört – es ist tatsächlich alles in Ordnung.

Da machte es auch gar nichts aus, dass es im Bereich des km 50 über Feldwege ging, die überschwemmt, gatschig und so gut wie nicht wirklich belaufbar waren.

So schön langsam wird es hell

Na ja, die Halbzeit wäre geschafft. Bis jetzt, außer vorne beschriebenen Wehwehchen eigentlich keine wirklichen Probleme. Außerdem hörte es so schön langsam auf zu regnen. Eine neue Erkenntnis gab es noch. Wenn man lange genug läuft, trocknet man wieder recht gut, inklusive Schuhe.

Weiter durch die Schweiz, abklappern der nächsten Labestellen, alle 5 km war eine aufgebaut. Dann war es so weit. Der berühmte „Hoh Chi Minh“ Pfad war erreicht. Wir er seinem Namen gerecht werden? Dadurch, dass es nicht regnete und die Laufstrecke schon vorher teilweise unter Wasser stand, war er vom Untergrund her nicht so schwer zu belaufen.

Auf jeden Fall ist dieser Streckenabschnitt absolut abwechslungsreich. Man läuft in den Wald hinein, auf Grund des Bewuchses glaubt man, sich in einem Tunnel zu befinden. Zu achten ist auf den Untergrund, da es, in meinem Fall, anfänglich noch dunkel war. Größere Steine, laufen auf Gras, Trampelpfad – dieser Abschnitt bietet wirklich etwas.

Mitten drin wird es plötzlich hell. Das ganze wird zu einem „normalen“ Lauf, nur dass man bereits knappe 70 km in den Beinen hat.

Der „Zielsprint“

„Nur noch“ 30 km. Na ja – die können sich ganz schön ziehen. Es gibt alle 5 km eine Kilometertafel. In der Dunkelheit war so viel zu tun, dass die Distanz beinahe „nebenbei“ mitging. Also ein ganz gebanntes Warten auf die nächste Tafel. Irgendwie kam es mir so vor, dass ich eventuell eine Tafel übersehen habe. Ich bin doch schon so weit gelaufen, dachte ich. Dann die Tafel – allerdings nicht die erhofften nächsten zehn, sondern leider doch nur 5 km. Ab diesem Zeitpunkt war klar, dass noch ein hartes Stück vor mir liegt.

Ganz so im Kopf hatte ich die Höhenmeter der Strecke nun doch nicht. Bei km 76,8 ging es plötzlich wieder einmal bergauf. So mit Serpentinaen, dann noch etwas gemächlicher. Dann aber auch wieder bergab. Hier besteht die Gefahr, dass man sich Krämpfe einfangen kann. Ich blieb glücklicherweise davon verschont.

Ab km 80 geht es einen Fluss und später Kanal entlang. Was ich damals noch nicht wusste – der Wasserstrecke ist bis zum km 99 zu folgen. Der Vorteil ist, es geht eben dahin – so wie bei uns auf verschiedenen Radwegen an Flüssen. Teilweise asphaltiert, teilweise Schotter, manchmal kurzfristig Schlamm. Hier ist vor allem Geduld gefragt und: Immer nur der Ruhe, es zieht sich zwar, aber es geht doch weiter.

Es ist geschafft

Auf den letzten fünf Kilometer begleitet uns jeden Kilometer eine Tafel. Ganz schön weit so ein Kilometer in diesem Bereich. Dann doch die 99er Tafel. Vom Kanal abgebogen und irgendwie kreuz und quer durch den Wald. Dann plötzlich aus dem Wald heraus und noch 100 m zu Laufen.

Den Teppich entlang und durch das Ziel. Nach 11 Stunden 05 Minuten und 26 Sekunden ist es geschafft. 100 km liegen hinter mir.

Es ist mir gelungen die Strecke durchzulaufen. Ich bin auch bei keiner einzigen Steigung gegangen. Auch die Einteilung des Laufes war nicht so übel. Bei der ersten Zwischenzeit, km 38, belegte ich den 403. Gesamtrang. Bei km 56 hatte ich die gleiche Platzierung – das war der Abschnitt mit „Klo und Herz“. Ich habe zwar Zeit verloren, aber den Rang gehalten. Bei km 76,5 war es die Platzierung 303. Im Ziel letztendlich der 255te Gesamtrang. Als Alles in Allem nicht so übel.

Zusammenfassung

Wenn man die Biel-Berichte 2011 durchliest, hagelt es massenhaft Kritik. Dies betrifft allerdings eher die „Kurzstrecken“. Für den 100er gibt es nichts zu nörgeln. Keine Probleme mit der Orientierung, genügend Labestellen und eine abwechslungsreiche Strecke. Super organisiert und hervorragende durchgeführt.

Die wirklichen Leidtragenden waren in dieser Nacht die Begleiter am Rad. Durch Wind, Regen und Dunkelheit, auf nicht immer einfach zu befahrenen Wegen und so nebenbei noch „seinen“ Läufer trösten. Ich war froh, alleine auf der Strecke zu sein, weil ich das Gefühl gehabt hätte auf „meinen“ Begleiter aufpassen zu müssen. So war ich nur für mich selbst verantwortlich.

Ich habe mich dazu entschlossen in der „Natur pur“ Ausstattung zu laufen. Keine Stirnlampe und Verpflegung aus dem Gelände. Es hat funktioniert. Kleine Probleme gab es im Bereich „Hoh Chi Minh“ Pfad, sonst geht es auch ohne Licht, trotz Regen, tadellos.

Es war kein Trainingskilometer zu viel. In einem halben Jahr ca. 2.000 km trainieren, dann kann man getrost nach Biel fahren.

Die Regeneration war am Montag beendet. Keine Probleme mehr mit der Muskulatur. Einzig die Achillessehne hat sich bis Dienstag manchmal gemeldet, sonst alles ok.

Fazit: Einmal in Leben MUSST du nach Biel, ein zweites Mal WILLST du!!