

## Biel 2010 – meine 100 km Premiere beim 52. Lauf durch die Nacht

Je länger ein Lauf ist, umso schwerer ist eine seriöse Prognose über den Verlauf anzustellen. Dass diese profan klingende Aussage wirklich zutreffend ist, kann ich nach meiner Premiere auf der 100 km Strecke aus eigener Erfahrung bestätigen. Viel hängt von der Vorbereitung, der Einstellung, der Zielsetzung, den Bedingungen und einem möglichst störungsfreien Verlauf ab, denn unterwegs kann viel mehr passieren, und die Auswirkung hinten heraus ist dann entsprechend... aber ich möchte das Ende (na ja, ich hab's ja überstanden!) nicht vorwegnehmen und der Reihe nach berichten.

### Die Vorbereitung

„Irgendwann musst Du nach Biell!“ Dieses Zitat von Werner Sonntag kennt wohl jeder, der sich einmal mit Läufen jenseits der klassischen Distanz von 42,195 km beschäftigt hat. Der seit über 50 Jahren in Biel stattfindende Lauf über 100 km genießt Kultstatus in Läuferkreisen und übt durch seine Besonderheiten, z. B. den Start um 22:00h, eine kaum zu beschreibende Anziehungskraft aus. Ich hatte in den letzten Jahren zwar schon von diesem besonderen Lauf gehört, aber bei meinem im Herbst '09 getroffenen Entschluss, nach 10 Marathons auch mal ein bisschen Ultralauft zu schnuppern, hatte ich noch nicht an einen Start in Biel gedacht. Im Oktober war ich beim Röntgenlauf in Remscheid die 63 km gelaufen, und für Mai hatte ich mich zum Rennsteig SM angemeldet. Auf diesen Lauf hatte ich meine Vorbereitung ausgerichtet und danach sollte dann auch erstmal wieder Schluss sein mit den langen Kanten.

Soweit zu meiner läuferischen Planung für das 1. Halbjahr 2010, aber nach dem Silvesterlauf gab es unter der Dusche einen *„unsittliche Antrag“* von Gerd Junker. Er hatte meinen Bericht zum Florenz-Marathon gelesen und sprach mich auf die Pläne für 2010 an. Ich erzählte ihm von meinem Vorhaben und er hakte sofort ein: „Wenn Du Anfang Mai die 73 km am Rennsteig läufst bist ja fit und kannst 5 Wochen später mit uns in Biel laufen!“ Ich lehnte zunächst dankend ab, denn ich wollte mir ohne entsprechende Ultra Erfahrung nicht gleich den nächsten, noch längeren Lauf vornehmen. Auch wenn dieser Vorsatz sicherlich ganz vernünftig war, bin ich den Gedanken dann während des intensiver werdenden Trainings in den nächsten Wochen und Monaten nicht mehr losgeworden ...

... und eine Woche nach dem Rennsteiglauf, wo ich trotz eines heftigen Einbruchs insgesamt gut durchgekommen war, wurde es dann auch konkreter: Gerd bot seinen Startplatz für Biel inkl. der Bahnfahrkarte an, denn er hatte sich bei den Riesenbeck Sixdays einen Meniskusschaden zugezogen und musste auf den Start in Biel verzichten. Ich hatte mich inzwischen zwar einigermaßen erholt, aber da ich noch nicht wieder gelaufen war, bat ich um einige Tage Bedenkzeit. Ab Dienstag bin ich dann wieder einige lockere Runden gelaufen, kam problemlos zurecht, und so reifte der Wunsch, in Biel zu starten. Sylvie hatte zwar massive Bedenken, dass mir dieser Lauf so kurz nach den 73 km im Thüringer Wald eher schaden würde, aber sie wusste auch, dass sie mich kaum noch umstimmen konnte. Knapp 3 Wochen vor dem Lauf hatte ich mich also für die Teilnahme entschieden und auch der Umstand, dass Manuela Köhne inzwischen den Startplatz von Gerd übernommen hatte, konnte mich nicht mehr davon abbringen. Via Internet meldete ich mich zum Lauf an und buchte mir die Tickets und Zugreservierungen, so dass ich am Samstag – direkt nach dem Lauf – gemeinsam mit den Läuferkollegen aus Osnabrück zurückfahren konnte.

Nachdem diese Formalitäten problemlos erledigt waren stellte sich jedoch die Frage, wie ich mich in den verbleibenden 3 Wochen noch halbwegs vernünftig auf den Lauf durch die Nacht vorbereiten könnte. Mit Stirnlampe im Dunkeln zu laufen war kein Problem, und auch die Kondition war aus der Vorbereitung für den Rennsteiglauf sicherlich noch vorhanden. Es blieb also nur der ungewohnte Startzeitpunkt um 22:00 h, auf den ich mich durch entsprechende Läufe in den folgenden 1,5 Wochen vorbereiten wollte. Gesagt getan, und so bin ich z. B. als unsere Lena in Oslo gesungen hat, auf einer 38 km Trainingsrunde durch die Dammer Berge unterwegs gewesen. Diese nächtlichen Läufe inkl. der Begegnung mit den z. T. recht skurielen Gestalten sowie den besonderen Geräuschen der Nacht waren an sich kein Problem, nur nach der Rückkehr brauchte ich regelmäßig ca. 1,5 h, um wieder zur Ruhe zu kommen und schlafen zu können. In Biel wollte ich die 100 km einfach nur mit Anstand bewältigen. Ob diese Art der Vorbereitung für den Lauf ausreichen würde, blieb abzuwarten.

In der letzten Woche vor dem Lauf bin ich dann nur noch 2 x morgens locker eine kleine Runde gelaufen, um in Bewegung zu bleiben und die Strümpfe für den Lauf schon einmal kurz anzuschwitzen. Am Freitag ging es dann morgens um 08:37 h mit der Bahn von Osnabrück über Basel nach Biel,



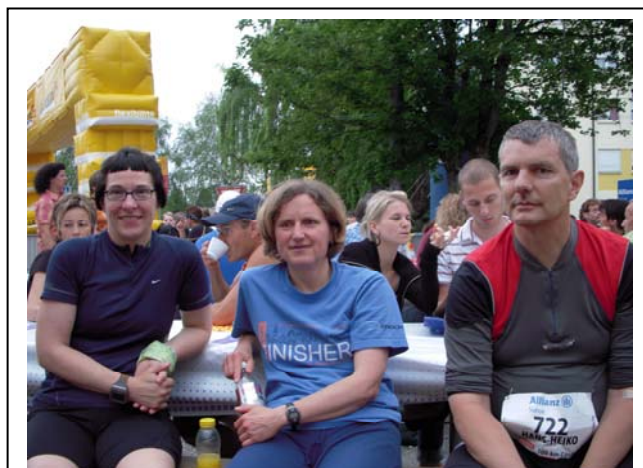
Unterwegs nach Biel - dösen, essen, lesen und entspannen im Zug!

wo ich nach einer insgesamt recht gemütlichen und entspannten Reise gegen 17:10 h angekommen bin. Vom Bahnhof in Biel ging es dann mit dem Bus – eine Tagesnetzkarte gehört zu den per Post zugesandten Startunterlagen – direkt zum Start & Ziel an der Eissporthalle, wo ich mir in Ruhe einen Überblick verschaffen und meine Startnummer abholen konnte. Im Zelt gab es zum Abschluss der Vorbereitungen knapp 3 h vor dem Start noch eine ordentliche Portion Nudeln, eine Cola und einen Kaffee.

## Vor dem Start

Die letzten 1 bis 1,5 h vor dem Start eines Marathons waren bei mir oft von ansteigender Nervosität geprägt, und es gingen mir viele Gedanken bzw. leichte Zweifel durch den Kopf, doch vor dem Start in Biel war ich selbst etwas verwundert, dass sich keine Nervosität breit machte. Hier wirkte sich wohl der „bescheidene“ Anspruch, ohne zeitliche Ambitionen mit Anstand durchzukommen, positiv aus. Was blieb, war jedoch eine gewisse Unsicherheit zur Wetterprognose und den sich daraus ergebenden Konsequenzen, denn nach den wechselnden Vorhersagen der letzten Tage konnten wir für die Nacht auf Samstag mit z. T. heftigem Regen rechnen, und die dunklen Wolken über Biel schienen diese Prognosen zu bestätigen. Dabei hatte ich keine Bedenken, unterwegs den einen oder anderen Schauer einzufangen, denn nach einer Stunde Laufzeit bin ich i.d.R. eh durchgeschwitzt, so dass mir der Regen dann nichts mehr ausmacht. Nein, was mir Sorge bereitete war der Gedanke, es könnte so heftig werden, dass ich evtl. nasse Füße bekomme, und sie mir dann auf der langen Strecke kaputt laufe! Um hier gewappnet zu sein, hatte ich ein 2. Paar Laufschuhe, Strümpfe und Trikot zum wechseln dabei, die ich in meinem ausgeräumten Trinkrucksack – Verpflegung gab es unterwegs an den Station - mitnehmen wollte.

Nach dem Abendessen bummelte ich noch ein wenig rund um die Eishalle und hielt– leider ohne Erfolg - Ausschau nach den Kollegen aus Osnabrück. Da passte es gut, dass ich Conni und Tessa schon etwas eher als im RW-Forum verabredet traf. Beide hatten die anstrengende Strecke in den letzten Jahren bereits erfolgreich absolviert, und so konnte Conni mich noch von meinem Plan mit dem Rucksack (s. o.) abbringen. Sie gab mir den Tipp, eine Tasche mit den Klamotten abzugeben, so dass ich sie dann bei Bedarf an der Station in Kirchberg bei km 56 wechseln könnte. Nach und nach trudelten auch noch die anderen Foris Gero, Hans-Heiko, Walter und Joe ein. Wolfgang (Bräpe Wulf), der so wie Joe regelmäßig gut recherchierte und lesenswerte Laufberichte bei [www.marathon4you.de](http://www.marathon4you.de) schreibt, wurde von seiner Frau begleitet, und Jörg hatte seinen Freund Heinz als Fahrradbegleitung dabei. Es ergab sich schnell eine recht muntere Plauderei über den anstehenden Lauf durch die Nacht, die bisherigen Erfahrungen auf der Strecke in Biel etc., von der ich mich gegen 21:00 h kurz ausklinkte, um mich umzuziehen und die Tasche für Kirchberg abzugeben.



Treffen mit den Foris, hier Tessa, Conni und Hans-Heiko knapp 90 min vor dem Start



Jörg mit seinem persönlichen "Coach" Heinz



Auch 45 min vor dem Start ist von Anspannung noch nichts zu spüren

So verging die Wartezeit bis zum Start recht kurzweilig und entspannt in der lockeren Runde, die sich dann ca. 15 min vor dem Start auflöste, als wir vom Zelt einmal um die Ecke zur Startaufstellung gingen. Markus, Wolfgang und

Jörg wollten zusammen laufen, Conni hatte sich weiter vorn eingereiht, und ich zog es auch vor, lieber allein zu laufen. Bei einsetzender Dämmerung fand sich ein bunt durcheinander gewürfeltes Starterfeld, bestehend aus Ultraläufern, Marathon- und Halbmarathonläufern, den marschierenden Gruppen der Schweizer Armee und einigen



Gleich geht's los – Optimismus bei Markus, Jörg, Wolfgang ...



... und auch bei mir!

Nordic Walkern ein. Dabei herrschte dann auch in Biel eine freundliche Stimmung und eine Unaufgeregtheit, wie ich sie auch bei meinen anderen Ultras kennen und schätzen gelernt hatte - von der bei Stadtmarathons bzw. bei kürzeren Läufen üblichen Hektik kurz vor dem Start war nichts zu spüren.

Kurz vor dem Start traf ich dann noch Uwe Middendorf von den Lohner Waldschleichern, den ich beim 50er im Rahmen des Paul Moor Benefiz Marathons kennengelernt hatte. Für ihn war Biel 2010 auch die Premiere, für die er sich jedoch seit Anfang des Jahres gezielt vorbereitet und ein ambitioniertes Ziel gesetzt hatte. Wir wünschten uns alles Gute und verloren uns dann beim Start aus den Augen.

## Unterwegs durch die Nacht – Teil 1 bis km 60

Auch wenn die 100 km Strecke vom Veranstalter in 3 Abschnitte mit jeweils regulärer Ausstiegsoption eingeteilt ist, habe ich mich zu einer Aufteilung in 2 Abschnitte entschieden, es wird später noch klar, warum!

Pünktlich um 22:00 h erfolgte der Start, und es ging zunächst vom Eisstadion einmal durch die Stadt. Während ich die Temperaturen um 18-20°C bei unserer lockeren Plauderrunde vor dem Zelt noch als angenehm empfunden hatte, wurde es auf den ersten km in der Stadt, wo es lt. Anzeige auf einer großen Werbetafel 22°C waren, wegen der drückenden Schwüle richtig unangenehm, und ich schwitzte bereits nach einigen km sehr stark. Na ja, dachte ich, wenn wir aus der Stadt raus sind, werden wir sicherlich wieder frische Luft haben und das Laufen wird deutlich angenehmer ..., aber mit dieser Annahme lag ich leider falsch: Die Luft bzw. die persönliche Wahrnehmung der Bedingungen zeigte erst in der Morgendämmerung eine spürbare Verbesserung. Damit war also Disziplin an den

Verpflegungsstellen geboten, um den Flüssigkeitsverlust halbwegs auszugleichen!



Is´ ja nich´ mehr weit!!!

Aber ich möchte hier ja keinen Bericht über das Wetter schreiben, sondern ich möchte von meinen Eindrücken und Erfahrungen berichten, und die waren auf den ersten km in Biel durchweg positiv. Es waren zum einen noch sehr viele Zuschauer an der Strecke, die uns mit ihrem Applaus und ihren freundlichen Aufmunterungen: „Hopp, Hopp, Hopp!“ auf die Reise durch die Nacht schickten. Weiterhin gaben die reflektierenden Elemente an den Trikots bzw. den Schuhen der Läufer in den ersten dunkleren Passagen ein sehr stimmungsvolles Bild ab. Nach ca. 5 km war die erste Getränkestation erreicht und ich hielt kurz an, um 2 Becher Wasser zu trinken. Nach ca. 6-7 km hatten wir den Stadtrand erreicht und es folgte ein erster längerer Anstieg,

der über 1,5 km mit ca. 120 Höhenmetern aus der Stadt hinaus in Richtung Jens führte. Da ich diesen Anstieg im Dunkeln nicht überblicken konnte und in der Vorbereitung wohl auch nicht genau genug recherchiert hatte (ich wollte ja nur durchkommen!) bin ich durchgelaufen. Im Nachhinein wäre gehen sicherlich die bessere Alternative gewesen! Sei's drum, dem Anstieg folgte ein entsprechendes Gefälle in dem ich mich bewusst zurückhielt, aber als ich das 10 km Schild nach ziemlich genau 1 h Laufzeit erreicht hatte war klar, dass ich - verleitet von der positiven Stimmung in der Stadt - viel zu schnell unterwegs war: Tempodisziplin war also neben dem Trinken das Gebot für den weiteren Streckenverlauf!

Nach der 10 km Marke und der Verpflegung in der Ortschaft Jens verließ die Strecke dann auch erstmals die asphaltierten Straßen, und es folgten einige km recht ebener Feldweg, auf dem ich jedoch dank meiner Stirnlampe problemlos laufen konnte. So plätscherten die km in der Nacht dahin, und ich spürte, dass sich am linken Fuß eine



Auf der Brücke in Aarberg, 18 km nach 1:48 Laufzeit ...

Blase bildete, um die ich mich in der nächsten Ortschaft kümmern würde. Plötzlich tauchte vor mir ein Läufer im Trikot des TV GM-Hütte auf, es war Günter Liegmann von der Gruppe der Osnabrücker Läufer, der in diesem Streckenabschnitt ebenfalls bereits allein unterwegs war. Wir machten uns kurz bekannt und wünschten uns noch gutes Gelingen, bevor wir uns dann wieder aus den Augen verloren. Als nächstes erreichten wir nach 18 km die Ortschaft Aarberg, die auch das stimmungsvolle Ziel der Halbmarathonstrecke bildete. Direkt am



... immer noch ein bisschen zu flott(?)

Ortseingang ging es über eine alte überdachte Holzbrücke, auf der der Laufweg mit blauem Teppich ausgeschlagen war. Auf der Brücke und auch hinein in den Ort waren sehr viele Zuschauer an der Strecke, die mit ihrem aufmunternden Applaus für eine tolle Stimmung sorgten. An der Verpflegungsstelle in Aarberg schlüpfte ich kurz aus meinen Laufschuhen und zog die Strümpfe noch einmal glatt, um einer schnellen Blasenbildung möglichst vorzubeugen. Ich hatte dann auf den nächsten km zwar keine direkten Beschwerden, aber ich spürte, dass sich am linken Fuß langsam aber sicher etwas tat!

Nach dieser stimmungsvollen Passage wurde es auf den folgenden km wieder etwas einsamer, und nach einigen kleineren Wellen in Richtung Lyss folgte dann bei km 25 in Amerzwil der 2. längere Anstieg des Tages, in dem ich dann auch die ersten Schritte gegangen bin. Ab der Verpflegungsstelle waren dann auch die Fahrradbegleiter zugelassen, das Läuferfeld hatte sich zwar inzwischen auseinandergezogen, aber auf den schmalen Nebenstraßen wurde es teilweise recht eng, speziell wenn die etwas schneller laufenden Marathonläufer überholen wollten. So ging es weiter durch die Nacht, ich hatte das Tempo etwas reduziert, fühlte mich gut und war in einem Bereich zwischen 6:15 – 6:30 min/km unterwegs. An den Verpflegungsstellen ließ ich mir bewusst Zeit. Ich aß ab und zu ein Stück Banane und trank regelmäßig 2 Becher Wasser und einen Becher Cola, zusätzlich nahm ich an jeder 2. Versorgungsstelle 2 Salzttabletten ein, um möglichen Krämpfen vorzubeugen.

Weiter ging es auf der leicht abschüssiger Strecke durch kleinere Dörfer in Richtung Oberramsern. Hier hatten die Marathonläufer - bedingt durch die abweichende Streckenführung in Biel - bereits ihr Ziel erreicht und wurden von den zahlreichen Zuschauern bejubelt. Auch die ersten Läufer der Ultrastaffeln hatten ihr Pensum erfüllt und konnten die Füße hochlegen, nachdem sie den Staffelstab an ihre Kollegen übergeben hatten. Für uns Ultras wurde die erste Zwischenzeit genommen: Ich hatte 4:08 h für die ersten 38,5 km gebraucht und fühlte mich immer noch gut, auch wenn sich die Blasen am linken Fuß inzwischen deutlicher bemerkbar machten. Noch einmal an den Strümpfen herumzuzupfen würde jedoch nichts bringen und so blieb mir nichts anderes übrig, als auf die Zähne zu beißen und weiterzulaufen!

Insgesamt war im Zielbereich bzw. in der Wechselzone trotz fortgeschrittener Zeit – es war ja bereits nach 2 Uhr morgens – noch viel Trubel, aber direkt nach der Ortschaft wurde es wieder ruhiger bzw. es dominierten die Geräusche der Nacht. Hierzu gehörte das laute zirpen der Grillen, für die es ja eine ganz normale Nacht war, ebenso,

wie die deutlich vernehmbaren Verdauungsgeräusche der laufenden Kolleginnen und Kollegen. Dabei bildete ich keine Ausnahme, denn auch mein Darm ist es zu dieser fortgeschrittenen Stunde gewohnt, in Ruhe seiner Tätigkeit nachzugehen, während ich schlafe. Dass er in dieser Nacht **laufend** durchgeschüttelt wurde, gefiel ihm gar nicht, und angesichts der besonderen Umstände kann ich gut verstehen, dass er seinen Unmut darüber von Zeit zu Zeit deutlich kundtut(ete)!

Weiter geht's, nach dem Verpflegungsstopp auf der nächtlichen Strecke wieder anzulaufen, stellte noch kein Problem dar. Ab km 43 folgte die 3. längere Steigung, die ich im Schein der Stirnlampe zunächst gar nicht richtig einschätzen konnte. Soll ich langsam durchlaufen oder doch lieber ein Stück gehen? Da noch mehr als die Hälfte der Strecke vor mir lag, fiel die Antwort leicht, und ich wechselte zum zügigen gehen. Meine nachträgliche Auswertung der Strecke – warum habe ich mich eigentlich nicht vorher damit beschäftigt? - ergab knapp 120 Höhenmeter für diesen Abschnitt und bestätigte, dass diese intuitive Entscheidung genau richtig war!



An der Verpflegungsstation in Jegenstorf, 48 km nach 5:23 h Laufzeit

Nach dem Anstieg ging es mit kleineren Wellen auch wieder bergab in die Ortschaft Jegenstorf, wo sich die nächste Verpflegungsstation befand. Während im Ort inzwischen bis auf einige Nachtschwärmer Ruhe eingekehrt war, waren die freundlichen Helfer am Stand weiterhin emsig damit beschäftigt, uns je nach Bedarf zu versorgen. Das Angebot war reichlich, es gab verschiedene Getränke, Obst, Brot, Gels und verschiedene Energieriegel, so dass eigentlich keine Wünsche offen bleiben. Da ich am Freitag während der Reise nach Biel bzw. vor dem Start noch reichlich gegessen hatte, verspürte ich noch keinen richtigen Hunger. Ich trank weiterhin regelmäßig und aß das eine oder andere Stück Banane, aber die Gels bzw. die angebotenen Energieriegel kriegte ich einfach nicht runter.

Ohne die Angst, im weiteren Verlauf zu verhungern bzw. mit einem Hungerast einzubrechen, bin ich weitergelaufen und hatte kurz nach der Verpflegung in Jegenstorf das 50 km Schild erreicht. Hier ließ sich ein Läufer gerade von seinem Fahrradbegleiter fotografieren. Ich nutzte die Gelegenheit und drückte ihm meine Kamera in die Hand mit der Bitte: „Mach doch von mir auch gleich mal ein Bild.“



Die Hälfte ist nach 5:38 h geschafft!

Die erste Hälfte der Strecke hatte ich also nach 5:38 h Laufzeit geschafft, aber mangels vergleichbarer Erfahrung hatte ich keine konkrete Vorstellung, wie lange ich noch bis zum Ziel brauchen würde. Mit diesem Gedanken wollte ich mich auch gar nicht beschäftigen, denn ich wollte zunächst erstmal das Zwischenziel in Kirchberg bei km 56 erreichen, um dort meine Schuhe zu wechseln und die Blasen zu behandeln, alles Weitere würde sich dann schon ergeben. Mit dieser Zielsetzung ging es dann weiter auf relativ ebener Strecke durch das Dorf Kernenried in Richtung Kirchberg. Dort ging es über die Autobahnbrücke hinein in den Ort, wo ich die Zeitnahme bei km 56,1 nach genau 6:22 erreicht hatte. Ich orientierte mich in Richtung der Verpflegungsstände und war überrascht, dass jemand freundlich: „Hallo Eckhard“ rief. Es war Conni, die auf dem Weg zu einer Zeit unter 10 h bis km 45 noch gut zurechtgekommen war, aber dann doch den schwül-warmen Bedingungen Tribut zollen musste und schließlich in Kirchberg ausgestiegen war. Ich erzählte ihr kurz, dass es mir bisher noch gut ging und dass ich auf jeden Fall weiterlaufen wollte. Dann holte ich mir etwas zu trinken und ging in den Sanitätsbereich, einem großen Raum, in dem sich einige Läufer auf den Massagebänken behandeln ließen und in dem auch die Taschen mit den abgegebenen Sachen deponiert waren. Mit der Unterstützung einer freundlichen Helferin fand ich schnell meinen



Unterwegs durch die Nacht in Kernenried, 52 km nach 5:52 h Laufzeit

schließlich in Kirchberg ausgestiegen war. Ich erzählte ihr kurz, dass es mir bisher noch gut ging und dass ich auf jeden Fall weiterlaufen wollte. Dann holte ich mir etwas zu trinken und ging in den Sanitätsbereich, einem großen Raum, in dem sich einige Läufer auf den Massagebänken behandeln ließen und in dem auch die Taschen mit den abgegebenen Sachen deponiert waren. Mit der Unterstützung einer freundlichen Helferin fand ich schnell meinen

Unterwegs durch die Nacht in Kernenried, 52 km nach 5:52 h Laufzeit

Beutel und beschloss, Schuhe, Strümpfe und Trikot zu wechseln. So angenehm die Kompressionsstrümpfe auf langen Läufen zu tragen sind, so mühsam ist es jedoch, sie auszuziehen, speziell morgens gegen 04:30 Uhr, wenn man schon über 6 h gelaufen ist. Nachdem ich sie ausgezogen hatte, bat ich einen der Sanis, mir die beiden Eumeln am Ringzeh und am mittleren Zeh meines linken Fußes zu entfernen. Mit solcher Art von Behandlung hatte er in dieser Nacht wohl schon reichlich Routine gewonnen, denn es ging ruck zuck, und ich hatte 2 schöne Pflaster statt der lästigen Blasen. Das Anziehen der Strümpfe war zwar etwas mühsam, aber die frischen Klamotten taten richtig gut, zumal auch die beiden lästigen Störenfriede verschwunden waren. Ich bedankte mich bei den Helfern, trank noch einen Becher Wasser, verabschiedete mich auch von Conni und machte mich wieder auf den Weg. Das Anlaufen fiel mir nach dieser knapp 20minütigen Unterbrechung zwar schwer, aber auf dem Weg aus Kirchberg hinaus kam ich so langsam wieder in meinen Laufrhythmus.

Direkt nach Kirchberg beginnt der Emmendamm, bei dem es sich um einen Weg auf dem Damm am Ufer des Flüsschens der Emme handelt, der auf den ersten km noch problemlos zu laufen war. Dann ging es jedoch in den Wald, und der Weg ging von einem relativ breiten und ebenen Feldweg in einen huppeligen, schmalen Weg über, den sogenannten Ho Chi Minh Pfad. In dieser stockfinsternen Passage, die vom Schein der eigenen Stirnlampe nur schwach ausgeleuchtet wurde, lief ich bewusst langsam aber stetig in einem Bereich um 7:00 min/km durch und überholte sogar einige noch langsamer laufende bzw. gehende Läufer. Die Dämmerung hatte inzwischen begonnen, das muntere Vogelgezwitscher hatte das Zirpen der Grillen ersetzt und weckte neue Lebensgeister. Ich fühlte mich gut, denn die Nacht war bald überwunden, und ich kam gestärkt durch die Pause in Kirchberg gut voran...

## Teil 2, von km 60 bis zum Ziel

... und Zack, lag ich auf der Schnauze! Eingelullt von den positiven Gedanken des beginnenden Morgens hatte ich wohl einen Moment nicht aufgepasst, war über eine Wurzel gestolpert und hatte einen klassischen **Diver** mit Haltnungsnoten Nahe der 6,0 hingelegt. 2 Läufer halfen mir auf und erkundigten sich nach meinem Befinden. Ich war regelrecht geschockt, aber ich konnte mich bewegen. Die Knochen waren heil geblieben, ich hatte mir keinen Zahn ausgeschlagen und winkte dankend ab. Nach diesem Schreck in der Morgenstunde bin ich erstmal eine Weile gegangen, um mich zu sammeln. Beim Sturz hatte ich mir das rechte Knie aufgeschlagen, ich war auf die rechte Schulter und das Kinn geknallt und beides tat richtig weh. Statt der eben noch positiven Gedanken stellte ich mir die Frage, wie ich wohl auf den verbleibenden knapp 40 km bis zum Ziel zurechtkommen würde und ob ein Ausstieg an der nächsten Verpflegungsstation nicht die bessere Alternative wäre.

Aber das DNF, mit dem ich mich nach meinem Crash gezwungenermaßen beschäftigte, blieb mir dann doch erspart: So, als hätte ich ihn bestellt, tauchte Jörg in der Morgendämmerung auf, als ich gerade – oh Gott wie theatralisch (!) - einen Wegweiser auf dem Emmendamm fotografierte. Er war über unser Zusammentreffen genauso überrascht wie ich und erkannte sofort, dass es mir nicht gut ging. Ich erzählte ihm von meinem Pech und schloss mich für den weiteren Weg an, der uns zunächst bis zur nächsten Verpflegungsstation bei km 62 unter der Straßenbrücke führte, wo ich etwas aß und trank. Inzwischen war es hell geworden, wir hatten den Wald verlassen und auch meine Stimmung hellte sich langsam wieder auf, so dass ich gemeinsam mit Jörg weiterlaufen konnte. Ich verschob die Ausstiegsgedanken und hangelte mich mit meiner Zielsetzung nur noch kurzfristig von Verpflegungsstelle zur Verpflegungsstelle weiter in der Hoffnung, so irgendwann auch in Biel anzukommen.



Wir waren immer noch auf dem Emmendamm in Richtung Gerlafingen unterwegs, wo dann bei km 65 auch die Fahrradbegleiter wieder zu uns Läufern auf die Strecke kamen. Heinz war allerdings schon vorgefahren, so dass wir ihn an der nächsten Verpflegungsstelle in Gerlafingen trafen, und uns nach einem kurzen Trinkstopp zu dritt auf den weiteren Weg machten. Auf den nächsten einigermaßen flachen km bis zur Ortschaft Lüterkofen liefen wir zusammen, wobei das Lauftempo jedoch immer weiter zurückging und zwischen 6:30 – 7:00 min/km pendelte. Dann führte die Laufstrecke über einen Bahnübergang und kurz vor uns ging die Schranke herunter, so dass wir knapp 2 min warten mussten. Egal, beim Lauf in Biel genoss ich diese erzwungene Unterbrechung, die ich bei einem kürzeren Rennen wahrscheinlich laut schimpfend verflucht hätte.

Aus dem Laufbericht von Joe wussten wir, dass in einer kleinen Bäckerei in der nächsten Ortschaft ein Kaffee zu bekommen war, auf den wir uns jetzt schon freuten. Heinz fuhr vor, um den Kaffee zu organisieren, so dass Jörg und ich uns direkt zur Kaffeepause hinsetzen konnten. Die Anspielung einiger vorbeilaufender Teilnehmer, ich könne hier als Bramscher Rumläufer doch nicht Rumsitzen, ignorierte ich und genoss den heißen und starken Kaffee, der morgens um 06:45 Uhr richtig guttat. Die nächsten 2 km bis zur Verpflegungsstation in Ichertswil fielen uns dann auch nicht allzu schwer, aber nach der nächsten Station kostete das Anlaufen viel Überwindung, denn

im Tageslicht konnten wir die nun vor uns liegende Strecke (leider) genau einsehen: Es folgte die lange, leicht ansteigende Straße nach Bibern!



So viel Zeit muss sein – Kaffeepause nach 8:42 h bzw. 72 km in Lüterkofen



Mit Jörg und Heinz unterwegs bei Ichertswil, wir sind 74 km bzw. 8:58 h unterwegs.

von 7:23 min/km spielte zu diesem Zeitpunkt des Laufes – speziell nach dem Sturz auf dem Ho Chi Minh Pfad - schon längst keine Rolle mehr, denn ich wollte nur noch ankommen. Aus Bibern heraus gingen wir noch einmal knapp 1 km etwas steiler bergauf, und nach der Höhe ging es hinunter nach Arch, wo sich ein schöner Blick ins Aaretal bot. Im Nachhinein bin ich selbst etwas überrascht, dass ich diesen schönen Ausblick überhaupt noch wahrgenommen habe, denn zeitweise war ich inzwischen schon mit stark eingeschränktem Tunnelblick unterwegs. Für die nächsten 10 km ging es dann auf ebener Strecke, teils auf Nebenstraßen und teils auf festen Wegen, an der Aare entlang in Richtung Büren. Hier befand sich die Verpflegungsstation direkt auf der Uferpromenade in der Nähe der überdachten Aarebrücke, die das optische Highlight



Traumhafter Blick ins Aaretal bei Arch, km 80 bzw. 8:54 Laufzeit



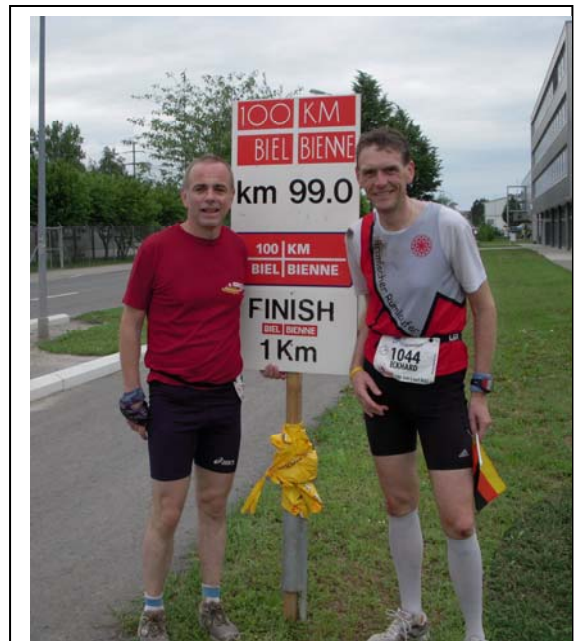
Blick auf die überdachte Aarebrücke in Büren, von 88 km ...



... bzw. 10:55 h Laufzeit inzwischen deutlich gezeichnet!

dieses Weges durch die Stadt bildete. Am Ortsausgang führte die Strecke über die 2. Aarebrücke, so dass sich noch einmal ein schöner Blick auf die Stadt und die Brücke bot, bevor es dann auf der anderen Seite noch einige km weiter am Fluss entlang ging und die Strecke auch wieder eintöniger wurde. Bei km 91 zweigte die Laufstrecke nach rechts ab. Wir verließen diese flache Passage und hatten auf den Waldwegen ab km 93 auch wieder einige kleinere Steigungen zu überwinden. An der nächsten Station in Pieterlen traf ich Uwe Middendorf wieder, der sich hier zusammen mit seiner Frau und einigen Freunden schon eine Weile aufhielt. Er erzählte mir, dass er bis km 85 noch zügig laufend vorangekommen war, dann aber nur noch wandern konnte. Ich berichtete ihm von meinem Missgeschick und bot ihm an, sich für die restlichen km laufend und auch immer wieder gehend anzuschließen. Nachdem wir reichlich getrunken hatten, verließen wir die Station gehend und liefen dann nach ein paar hundert Metern wieder an. Da Uwe jedoch absolut nicht mehr laufen mochte, blieb er mit den besten gegenseitigen Wünschen für den Rest des Weges gehend zurück.

Wir kamen langsam aber stetig weiter in Richtung Ziel voran, auch wenn sich die Laufeinlagen von ca. 1,5 km Länge immer wieder mit Gehpassagen um 500 m Länge abwechselten. An der letzten Getränkestation im Wald bei km 96,5 stoppten wir noch einmal kurz, um einen Becher zu trinken und uns dann langsam wieder auf den restlichen Weg zu machen. Irgendwann haben wir dann auch den Wald verlassen und den Ortsrand von Biel erreicht, wo bereits der nächste obligatorische Stopp auf uns wartete: So wie sich jeder Besucher von Pisa vor dem schiefen Turm fotografieren lässt, haben wir uns von Heinz selbstverständlich auch am 99er Schild für ein Erinnerungsfoto aufgestellt. Leider ist uns trotz schminken, Nase pudern und Haare kämmen die Anstrengung des bisherigen Laufes deutlich anzusehen, aber ein Ende war ja inzwischen wirklich in Sicht! Nach ein paar Schritten sind wir dann auch wieder zur letzten Etappe angelaufen. Es ging noch 2 x um die Ecke, und wir konnten den Sprecher am Ziel schon hören. Hinter der Eishalle, knapp 200 m vor dem Ziel, wurden wir von Conni laut jubelnd begrüßt, und dann hatten wir auch die Zielgerade und das Ziel erreicht - 100 km in 12:47 h!



Wenn wir es bis hier geschafft haben, werden wir auch den Rest noch schaffen!



Nach 100 km auf der Zielgeraden ist es bald ...

**Fazit** (deutlich kürzer als der Lauf)

Dieser Lauf über 100 km durch die Nacht mit dem ganzen Drumherum war für mich ein besonderes Erlebnis, so dass ich – trotz allem - gerne noch einmal in Biel laufen möchte. Allerdings möchte ich dann nicht kurzentschlossen mit ein bisschen nächtlichem Alibi-Training im Anschluss an den Rennsteiglauf antreten, sondern mich gezielt auf Biel als Halbjahreshighlight vorbereiten.



... geschafft – voller Stolz mit Jörg im Ziel!!!

Eckhard Herwig, Rumläufer in der Laufpause!