

## **100 KM Lauf in Biel**

### **Die Nacht der Nächte**

**12./13. 06.1998**

Um halb acht werde ich wach. Ich habe gut geschlafen und muss sofort daran denken, dass heute der große Tag ist. Ich bin in Biel und werde heute Abend zum Start des 100 KM Laufes dabei sein. Reinhard wird auch schon wach und wir unterhalten uns über unsere Wünsche, Hoffnungen, Sorgen und Befürchtungen.

Wir sind uns einig, dass wir uns bestens vorbereitet haben und nun das Schicksal seinen Lauf nehmen muss. Seit Februar sind wir jede Woche eine 40 KM Einheit gelaufen. Wir haben uns eine 10 KM Runde ausgesucht, sodass wir immer am Auto vorbeikamen und uns verpflegen konnten. Auch Gehpausen wurden geübt mit anschließendem anlaufen. 2 Marathonläufe in Steinfurt und Duisburg haben wir im 5:30 Tempo mitgemacht und als Härtestest am Karfreitag eine 60 KM Einheit. Dass wir dies schaffen konnten hat uns Mut gemacht. Wenn wir im Training 60 KM laufen können, dann schaffen wir im Wettkampf auch mehr. Es war nicht immer leicht. Erkältungen und muskuläre Beschwerden kamen und gingen, aber wir haben uns immer gegenseitig Mut gemacht und das Ziel nicht aus den Augen verloren. Wenn jeder alleine gewesen wäre, hätten wir vielleicht doch aufgegeben.

Natürlich kann das Wetter ungünstig sein, sich eine Verletzung einstellen oder sonst ein unglücklicher Umstand unseren Erfolg verhindern. Wir sind aber fest entschlossen alles zu versuchen um hier ins Ziel zu kommen. Wir sind uns nochmals einig, dass die Endzeit zweitrangig ist und wenn es 14 oder 16 Stunden dauern soll. Schließlich haben wir nicht alle Kosten und Mühen auf uns genommen um zu Hause sagen zu müssen „Wir haben bei Kilometer 60 oder 70 aufgegeben“

Ich gehe jetzt erst einmal ins Bad und dusche und rasiere mich. Als ich zurück komme hat Reinhard bereits den Rollladen hochgezogen. Lange Gesichter bei uns. Draußen ist alles grauschwarz und es regnet in Strömen. Ich ziehe mich an und gehe auf den Balkon. Auch in den beiden anderen Zimmern ist man aufgestanden. Christiane behauptet sie wüsste, dass der Regen auf jeden Fall in der Nacht aufhören würde. Hoffentlich hat sie recht. Wir gehen erst einmal zum Frühstück. Die Auswahl ist groß. Zwar gibt es keine Brötchen dafür aber Müsli und Saft, Hörnchen

und frisches Weißbrot soviel man will. Im Frühstückraum sitzen auch noch andere Läufer, neben uns ist auch eine Gruppe mit zwei Läufern und einer Läuferin sowie ihre Betreuer. Schnell kommen wir ins Gespräch. Einer ist bereits in Biel gelaufen und hat nun noch zwei andere mitgebracht. Jochen erzählt von seinem Hunderter in Rheine und welche Fehler er gemacht hat. Ich kann mich noch gut erinnern. Ich bin ja mitgefahren und habe ihn betreut. Er ist viel zu schnell angelaufen, eben wie für einen Marathon und dann war nach 60 KM die Luft raus und er wollte aufgeben. Ich habe ihn in den Hintern getreten und dazu überredet erstmal zu gehen. Ich war in der Marathonvorbereitung für Duisburg und wollte 30 KM als Training mitlaufen. Ich konnte dann beobachten, wie es ihm langsam wieder besser ging und er konnte bald wieder abwechselnd laufen und gehen. Den Lauf hat er dann noch in 9:18 beendet. Im nachhinein war er mir sehr dankbar für meine Unterstützung und das war eigentlich der Anfang für unsere Pläne in Biel zu laufen. Jochen wollte mich erst nur beim Training unterstützen doch dann kamen wir schnell auf die Idee zusammen zu laufen.

Der Biel Läufer glaubt nicht, dass diese Zeit in Biel möglich ist. Immerhin hat die Strecke ein gewisses Höhenprofil und der Lauf findet in der Nacht statt. Da ist das Bieler Umland teilweise sehr dunkel. Nun, wir haben uns ein 6:00 Minuten Tempo vorgenommen dann wären wir in 10:00 Stunden im Ziel. Im Vorfeld habe ich geträumt wir wären mit 10:43 ins Ziel gekommen. Ich konnte mich gut an den Traum erinnern – so stark hat mich der Lauf schon in der Vorbereitung beschäftigt – und habe sofort am nächsten Tag allen davon erzählt. Nun am Ende wurde der Traum fast auf die Minute wahr.

Die Gruppe hat sich bereits am Vortag die Strecke angesehen und war enttäuscht wie schlecht diese beschildert war. Wir wollen auch nach dem Frühstück los und uns die besten Treffpunkte aussuchen. Es regnet immer noch in Strömen als wir mit beiden Autos losfahren. Inge macht sich Notizen damit sie weiß wie sie in der Nacht fahren muss. Als erstes wollen wir nach Aarberg, dies wäre etwa Kilometer 20. Schon bald haben wir den Punkt gefunden, die alte Holzbrücke ist nicht weit. Hiervon habe ich im letzten Jahr Bilder in der Runners World gesehen. Damals lief hier ein ziemlich kräftiger Läufer. Dieses Foto hat mich mit davon überzeugt es auch einmal zu versuchen. Wenn der das schafft. Jetzt kommen mir Zweifel ob er es wirklich geschafft hat, denn auf dem Weg hierher ging es schon ganz schön bergan. Als nächstes wollen wir uns den Verpflegungspunkt in Scheunen bei KM 45 anschauen.

Wir müssen jetzt ein wenig suchen, denn man ist erst dabei die Begleitstrecke auszuschildern. Als wir anhalten um uns zu orientieren sehen wir nichts als einsame Gegend. Eine schöne Landschaft aber viel werden wir heute Nacht davon nicht sehen. Jochen zeigt ins Tal und meint von dort unten müssten wir aus dem Wald hierher hoch laufen. Es stellt sich heraus, dass es bis Scheunen nur noch wenige hundert Meter sind. Es ist ein ganz kleiner Ort, aber hier wird heute Nacht eine wichtige Verpflegungsstelle sein. Es wäre gut wenn hier die Frauen stehen würden, das würde uns Sicherheit geben wenn wir nach einem schweren Marathon die nasse Kleidung wechseln könnten. Ein letzter Blick ins Tal dann geht es weiter nach Kirchberg. Hier bei Kilometer 60 könnte sich der Lauf für uns entscheiden. Wenn man sich vor dem Ho-Chi-Minh Pfad noch wohl fühlt könnte es klappen. Wir müssen wieder zurück zur Autobahn um nach Kirchberg zu kommen. In Kirchberg können wir zwar die Laufstrecke entdecken nicht aber den Verpflegungspunkt. Wir hoffen, dass er in der Nacht eingerichtet und ausgeschildert ist. Sicher wird sich auch eine Autokarawane mit Begleitfahrzeugen bilden, an die man sich hängen kann. Wir wollen nun an das Ende des Ho-Chi-Minh Pfades in Gerlafingen. Von einem Parkplatz aus können wir über einen Wanderweg an das Ufer der Emme gelangen. Hier führt eine Brücke, welche ich schon aus Bildberichten kenne, an das andere Ufer. Es regnet immer noch und wir lassen langsam die Hoffnung auf Besserung fahren. Die Emme führt schon fast Hochwasser und rauscht mächtig weiter. Wir kehren kurz auf einen Kaffee und ein Stückchen Kuchen ein, dann fahren wir weiter nach Gosliwil. Unterwegs taucht ein Schild auf. 100 KM Biel noch 20 KM bis zum Ziel. Der Regen prasselt in diesem Moment auf die Straße. Werden wir bis hierher kommen? Bei Kilometer 82 ist die letzte Station an der wir uns treffen wollen. Wenn die Frauen wirklich an allen Punkten stehen würden, wäre das schon toll. Jochen hat leise Zweifel ob sie alles in der Nacht finden können. Es sind ja nur Frauen, meint er. Ja aber doch unsere ! Inge hat sich alles notiert und wird sich gut zurechtfinden. Sie muss allerdings alles alleine machen. Die beiden anderen werden keine echte Hilfe sein. Das Problem habe ich nicht. Ich kann dem Feld einfach hinterherlaufen. Die Strecke wird gut ausgeschildert sein. Nicht ein Mal musste man sich groß orientieren. Entweder stehen bei jeder Richtungsänderung Streckenposten mit Leuchtstäben oder es gibt beleuchtete Hinweisschilder. Außerdem ist zumindest in unserem Bereich das Läuferfeld immer zu erkennen.

Jetzt geht es zurück nach Biel ins Hotel. Wir wollen uns noch hinlegen und möglichst ein wenig schlafen. Nervös lege ich schon meine Laufsachen zurecht und packe meine Tasche mit der Kleidung zum wechseln. Schweren Herzens entschlief ich mich die Kleidungsordnung zu ändern. Kurz- und schulterärmeliges Funktionsunterhemd darüber den Windbreaker sowie meine Schirmmütze vom Duisburg Marathon. So müsste ich für Wind und Wetter geschützt sein.. Im Windbreaker bin ich im Winter viele Kilometer gelaufen. Ich weiß, dass er sich angenehm trägt und gut warm hält. Gut, dass ich ihn eingepackt habe. Reinhard will ähnlich angezogen laufen. Jochen hat seinen Windbreaker nicht dabei will aber ein langärmeliges Unterhemd drunterziehen. Wir hoffen, dass es so reicht. Ich kann nur kurz einschlafen. Höchstens 10 Minuten, dann bin ich wieder wach, bleibe im Bett liegen und versuche mich zu entspannen. Um fünf Uhr wollen wir uns zum Essen treffen. Nachdem auch Reinhard es aufgegeben hat zu schlafen, machen wir uns wieder an der Ausrüstung zu schaffen. Ich befestige meine Startnummer an meinem Startnummernband und klebe schon mal die Brustwarzen ab, damit ich dies nicht vergessen kann. Wir schauen uns auf der Karte nochmals die Strecke und das Profil an. Wie wird es laufen? Als wir den Rollladen hochziehen gibt es eine angenehme Überraschung. Es hat aufgehört zu regnen !!! Jochen behauptet er hätte mit Petrus gesprochen und erreicht, dass es bis Samstagabend trocken bleiben würde. Wir schauen zum immer noch grauen Himmel und haben unsere erheblichen Zweifel. Na wenn es wenigstens kein Dauerregen geben würde.

Wir haben neben dem Hotel ein kleines Restaurant entdeckt in dem es italienische Gerichte gibt. Als wir eintreten läuft der Fernseher und das Lied „We are the champions“ Hier sind wir anscheinend richtig. Reinhard und ich nehmen eine Portion Spaghetti und Jochen eine Pizza. Auch Inge und Christian haben etwas Vegetarisches gefunden. Wir sind alle etwas nervös und unser Gespräch kreist nur noch um die „Nacht der Nächte“. Die Kellnerin ist sehr freundlich und zeigt uns einen Affen als Spieluhr der zum Lied „We are the champions“ herumhopst. Als wir das Lokal verlassen hat sich der Himmel weiter aufgeklärt. Wenn es so bleibt .....

Jetzt wird es ernst. Reinhard und ich rennen uns im Zimmer fast um. Also gehe ich erst einmal ins Bad. Hier wird nun alles gründlich eingecremt. Aus Rheine hat Jochen den Tipp mitgebracht, die Füße mit Penatencreme einzureiben. Dann sitzen die Socken fest an den Füßen und auch zwischen den Zehen kann nichts mehr scheuern. Ich ziehe die Laufsachen an, nur mit den Schuhen warte ich noch. Die

werde ich noch lange genug an den Füßen haben. Nochmals zur Toilette, dann bin ich fertig. Auf dem Balkon erscheint Jochen. Auch er ist fertig angezogen. Er wundert sich, dass ich das Bergheide Trikot nicht anhabe und besteht darauf, dass ich es noch über den Windbreaker ziehe. Schließlich soll man uns auch als Gruppe erkennen können. Da hat er recht und ich ziehe es noch über. Die Spannung steigt jetzt immer mehr und ich sehne den Startschuss herbei. Erst einmal müssen wir zum Eisstadion kommen. Die Innenstadt ist abgesperrt, da schon die Inliner ihren Marathon laufen. Durch eine Nebenstraße können wir sie vorbeiflitzen sehen. Unser ausgesuchter Parkplatz ist auch nicht mehr zu erreichen. Freundlich aber bestimmt werden wir zu einem großen Sammelparkplatz geleitet. Von hier aus fahren Shuttlebusse direkt zum Stadion. Für Teilnehmer mit Startnummer ist die Fahrt kostenlos, andere sollen 5 Franken bezahlen. Egal wir steigen ein und niemand will Geld sehen. Wir werden direkt zum Stadion gefahren, das ist wirklich gut organisiert. Jetzt haben wir noch fast 2 Stunden Zeit und schauen uns noch einmal um. Es sind schon eine Menge Läufer da und sie scheinen alle in ähnlicher Stimmung zu sein. Das Ziel ist bereits aufgebaut. Die letzten 100 Meter sind mit einem grünen Teppich ausgelegt und überall wehen die Fahnen. Das ist schon sehr stimmungsvoll. Inge fotografiert mich schon einmal im Ziel. Aber bis dahin haben die Götter noch eine Menge Schweiß gesetzt.

In der Eislaufhalle ist es sehr voll. Viele ziehen sich hier um oder lassen sich massieren. Es riecht nach Massagemitteln und Schweiß. Wir trinken noch etwas, fotografieren und nehmen die Eindrücke in uns auf. Hier treffe ich zufällig Dr. Maurer vom Betriebsarztzentrum der Röhrenwerke in Düsseldorf. Ich hatte schon in der Mannesmann Illustrierte gelesen, dass er fünf Mal in Biel 100 KM gelaufen ist. Dann gibt es sogar eine goldene Medaille. Heute will er aber nur den Marathon laufen. Denn es sind ja die Bieler Lauftage, wo neben dem 100 KM Lauf auch noch andere Distanzen angeboten werden. Aber die Stars sind natürlich heute die 100 KM Läufer. Dr. Maurer ist sehr erstaunt mich hier zu treffen. In Düsseldorf hatte ich als Schwerbehindertenbeauftragter öfters mit ihm zu tun, aber wir hatten uns nie über Laufen unterhalten. Das hat er mir wohl nicht zugetraut. Er erkundigt sich wie wir uns vorbereitet haben und prüft kritisch unsere Ausrüstung. Nein, alles ist profimäßig vorbereitet und als er noch hört, dass wir von unseren Frauen betreut werden hat er keinen Zweifel an unserem Erfolg. Er wünscht uns alles Gute und verspricht mich

sofort am Montagmorgen anzurufen um nach den Ergebnissen zu fragen. (Das macht er auch sofort um 8:30 Uhr)

Alle müssen noch einmal zur Toilette. Draußen wird es langsam dunkler und das Wetter scheint tatsächlich zu halten. Es wird aber auch merklich kühler. Wir gehen schon zum Startplatz um uns umzuschauen. Ganz vorne startet die Elite I, dies sind die Läufer der Vorjahre unter 10 Stunden. Danach kommt die Elite II 10 bis 14 Stunden. Dann kommen die Neuen, also wir. Wir haben immer noch Zeit und gehen noch einmal zurück. Interessante Typen gibt es zu sehen. Die Ultraszene ist eben eine andere als die Marathonszene. Ein Rauschebart mit Stirnband und Riesenhund lässt sich mit einer Gruppe fotografieren. Soldaten in Uniform, teils mit Turnschuhen teils in Stiefeln und Gepäck. Sie machen noch mal eine eigene Wertung unter sich aus. Hier liegt auch der Ursprung von 100 KM Läufen. Deshalb auch die Tradition in der Schweiz mit ihrer Zivilarmee. Eigentlich waren es Wehrsportübungen um schnelle Truppenverlegungen zu üben, aus der Zeit vor der Motorisierung. Der Marathonlauf ist ja eigentlich auch nur ein längerer Botenlauf aus dem Altertum, mit militärischem Hintergrund.

Die Spannung steigt immer weiter. Inge filmt noch ein wenig, es wird noch einmal fotografiert. Ein letztes Mal geht es zur Toilette. Dann machen wir uns auf den Weg zum Start. Ich ziehe meinen Trainingsanzug aus und verabschiede mich von Inge und den anderen Frauen. Wo werden wir uns wieder sehen? Die Läuferreihen füllen sich. Man scherzt und lacht. Einer will uns erzählen wie gefährlich der Lauf ohne Taschenlampe sei. Unterwegs würden Wurzeln und Steine unsere Laufschuhe aufschneiden und der Sand würde in unsere Schuhe kommen und die Füße blutig reiben. Naja glauben wir die Hälfte. Er schaut uns mitleidig an und denkt wohl „Die Ahnungslosen werden nie ins Ziel kommen“.

Vorne wird durch den Lautsprecher zwei Läufern gratuliert, die in dieser Nacht ihren fünfzigsten Geburtstag feiern können. Alle Ansagen erfolgen auf deutsch, englisch und französisch. Für die Nacht wird tatsächlich kein weiterer Regen erwartet, allerdings soll es mit 5 Grad sehr kalt werden. Das ist eine gute Nachricht, gegen die Kälte haben wir uns geschützt. Wir dürfen noch etwas vorrücken. Endlich wird die Zeit bis zum Start heruntergezählt. Noch ein letzter Blick zu Inge. Viel Glück. Dann erfolgt der Startschuss. Die Nacht der Nächte hat begonnen.

Wir gehen langsam, dann können wir trippeln und haben nach 50 Sekunden die Startlinie überschritten. Die Elektronik der Chips piept als wir über die Matten laufen.

Dichte Zuschauerspaliere säumen die Straßen, aber die Zuschauer sind sehr zurückhaltend. Wenn es laut wird sind es meistens Familienangehörige und Fans. In der Innenstadt wird ein großes Feuerwerk zum Jubiläumslauf gezündet. Vorne fährt der langjährige Organisator Franz Reist im offenen geschmückten Wagen seine Abschiedsrunde denn er gibt nun den Staffelstab weiter. Immer noch geht es durch die Stadt und die Läufer hängen dicht zusammen. Einige überholen, andere halten den Lauf dadurch auf, dass sie bereits hier gehen. Viele haben Rucksäcke dabei für alle Fälle. Auch tragen viele eine Trinkflasche am Gürtel mit. Das haben wir alles nicht nötig, denn es wäre nur Ballast. Verpflegungsstationen gibt es unterwegs genug und fürs umziehen haben wir ja für alle Fälle die Frauen postiert. Einige haben auch Stirnlampen und zuckende Rücklichter dabei. Das würde mich sehr stören. Eigentlich braucht man nur für den Ho Chi Minh Pfad eine Lampe, wenn man ihn denn noch im Dunkeln erreicht. Wir haben es jedoch auch ohne Lampe geschafft. Langsam werden die Straßen ruhiger und als wir aus Biel herauskommen geht es bereits ziemlich bergan. Sofort werden die Geher mehr. Sie haben sich wohl vorgenommen hier bereits Kräfte zu sparen. Hauptsache man kommt an. Wir liegen nur geringfügig über unserer erwarteten Zeit. Nun laufen wir die Steigung hinauf. Als ich mich umschaue liegen die Lichter von Biel malerisch zu unseren Füßen. Bald haben wir den Scheitelpunkt erreicht, das waren immerhin fast 100 Meter Höhenunterschied. Mit großen Schritten geht es wieder bergab. Hier draußen ist es jetzt sehr dunkel geworden und die ersten Taschenlampen leuchten auf. Wir können nun frei unser Tempo laufen und nebeneinander bleiben. Wir sind guten Mutes. Endlich sind wir auf der 100er Strecke und es regnet nicht, was will man mehr. Das Tempo lässt sich ohne Anstrengung laufen und liegt ungefähr bei 5:40. Damit sind wir zufrieden. Dann verlassen wir die Straße und laufen in einen Feldweg. Dieser ist durch die vorangegangenen Regenfälle ziemlich aufgeweicht und es dauert nicht lange bis jemand neben uns voll durch eine tiefe Pfütze läuft. Sein Fluch ist laut zu hören und wir sind noch vorsichtiger. Ich laufe hinter Jochen und verlasse mich auf seine Adleraugen. Hinter einem Hügel tauchen die Lichter von Aarberg auf, aber es dauert doch noch einige Zeit bis wir die Stadt erreichen. Hier haben wir wieder Straßenbelag als wir auf die alte überdachte Holzbrücke laufen stehen die Zuschauer wieder dichtgedrängt und gleich hinter der Kurve stehen wie verabredet Inge, Christiane und Brigitte. Bei den Anfeuerungsrufen werden wir gleich schneller und müssen uns von Jochen bremsen lassen. Der Marktplatz ist festlich beleuchtet und

die Zuschauer machen einen riesigen Spektakel. Gleich danach laufen wir mitten durch ein Festzelt. Zu beiden Seiten sitzen die Gäste auf Bänken an ihren Tischen und essen und trinken während sie uns anfeuern. So etwas habe ich ja noch nie erlebt. Wir haben jetzt die ersten 18 Kilometer hinter uns und langsam ein Gefühl für die Strecke bekommen. Hinter Aarberg geht es kreuz und quer über die Autobahn und neben den Steigungen für die Brücken geht es schon wieder 100 Meter bergan. Inzwischen ist es 24 Uhr und der neue Tag beginnt. Wieder taucht eine Verpflegungsstation aus dem Dunkeln auf. Ein vielfältiges Angebot erwartet die Läufer. Isogetränke, Tee, Wasser warten neben Bananen, Müsliriegeln und Brot. Ich nehme immer Iso Longenergy. Der ist zwar süß und klebrig aber er bekommt mir gut. Ich trinke einen Schluck und schütte dann zwei Becher zusammen. Langsam gehend trinke ich dann in Ruhe aus. Die Verpflegung ist klasse bis zum Schluss, man findet alles was man braucht. Hier habe ich jetzt mal ein paar Brotstücke mitgenommen. Während der ganzen Strecke werde ich weder Durst noch Hunger spüren. Auch die Müdigkeit wird nie ein Problem werden. Dafür bin ich viel zu sehr motiviert. Bei Kilometer 20 liegen wir knapp über 2 Stunden und Jochen hakt die 10 Stundengrenze ab. Auf dieser Strecke ist sie für uns nicht möglich. Das Tempo liegt jetzt ungefähr bei 6 Minuten und ist so ganz angenehm. Hinter Aarberg sind die Begleiter mit ihren Fahrrädern eingestiegen. Die meisten nehmen Rücksicht und müssen sowieso Schritt fahren um neben ihren Läufern zu bleiben. Meistens sind es Angehörige und Freunde die sich teilnahmsvoll nach dem Befinden erkundigen und irgendwelche Wünsche erfüllen möchten. Wir drei laufen jetzt neben einander und bilden eine Linie. An unserem Vereinstrikot erkennt man gleich, dass wir zusammengehören. Durch unsere muntere Unterhaltung und das gleichmäßige Tempo hängen sich einige Läufer an uns und wir bilden eine kleine Gruppe. Wenn wir fragen ob jemand überholen möchte kommt immer ein entschiedenes Nein. Ein Radfahrer spricht von einer Wand und als er uns nach der Verpflegungsstelle wieder trifft meint er nur „Ach herrje schon wieder die Mauer“ In Oberramsern sind an der Verpflegungsstation wieder Matten zur Zeitnahme ausgelegt. Ich hebe die Füße wohl nicht hoch genug, stolpere und ehe ich mich versehe liege ich am Boden. Gott sei dank ist nichts passiert. Ich rappele mich sofort wieder auf. Reinhard und Jochen haben gar nichts bemerkt und suchen schon den Verpflegungsstand ab. Die Zuschauer haben sicher gedacht ich sei total erschöpft zusammengebrochen. Aber schnell geht es weiter. Die Dörfer werden immer spärlicher und als wir in einen



dunklen Waldteil laufen, ist kaum noch etwas zu sehen. Das Laufen im Dunkeln kennen wir ja so nicht. Im Winter geht es ja immer noch an beleuchteten Straßen längst. Jetzt helfen die Radfahrer mit ihren Lampen. Hinter einer Kurve sehen wir plötzlich, dass die Rücklichter der vorangefahrenen Räder steil nach oben führen. Oh Gott da müssen wir auch hoch. Über 5 KM geht es steil bergauf zum höchsten Punkt der Strecke 590 m bei Scheunen. Die Marathonstrecke ist erreicht und immer mehr Läufer gehen. Wir versuchen durch kleine Schritte mit geringem Kraftaufwand zu laufen. Ganz leicht schmerzt mir jetzt die Achillessehne, das kann ja heiter werden wenn das so weiter geht. Wir kommen nur langsam vorwärts und endlich taucht die Station in Scheunen auf. Ich bin ganz schön fertig als wir die Frauen erreichen. Sie haben sich schon Sorgen gemacht, da wir fast 30 Minuten über unserer geplanten Zeit liegen. Sie frieren wie die Schneider. Uns ist vom Anstieg noch mächtig warm und wir trinken erst einmal. Ich mache mir Sorgen, wenn es so weitergeht kann ich mir nicht vorstellen die ganze Strecke durchzulaufen. Ich sage Inge noch, dass die Strecke verdammt schwer ist, dann machen wir uns wieder auf den Weg. Jochen macht uns Mut. Jetzt geht es erstmal wieder bergab und wir finden wieder ein gutes Tempo. Reinhard hat Probleme mit seinem Schuh er hat ihn zu fest geschnürt. Als Jochen ihn auffordert den Schuh nachzuschnüren gibt er zu, dass er sich davor graut in die Hocke zu gehen. Er braucht eine Erhebung auf die er sich abstützen kann. Als er glaubt etwas gefunden zu haben, ist es nur der Schatten eines Weizenfeldes und er tritt ins Leere. Sind das schon Ausfallerscheinungen? Inzwischen ist der Mond etwas aus den dichten Wolken herausgekommen. Es ist gerade Vollmond vorbei und wir können jetzt auch ein wenig von der Landschaft erkennen. Sanfte Hügel, weite Wiesen und im Hintergrund Wälder. Ab und zu laufen wir an einer Viehweide vorbei hauptsächlich Kühe aber auch Schafe sind hier draußen und wundern sich über die nächtliche Ruhestörung. Reinhard hat den Sockel eines Leitungsmastes gefunden und kann seine Schuhe neu binden. Wir gehen inzwischen und warten auf ihn. So hatten wir es im Vorfeld verabredet. Wir bleiben zusammen auch wenn es jemandem schlecht gehen sollte. Dann gehen wir eben zusammen weiter bis es wieder besser geht. Erst wenn jemand von sich aus sagt er möchte lieber aufgeben werden die anderen weiterlaufen. Soweit wird es aber nicht kommen, aber es ist ein angenehmes Gefühl zu wissen, dass man zur Not noch Unterstützung bekommen kann. Wir passen auch unser Tempo immer so an, dass niemand hinterher hecheln muss. Jetzt läuft es wieder gut und wir laufen schon auf den Kilometer 60 zu. Bald

beginnt also wieder Neuland für uns. So weit sind wir noch nie gelaufen. In Kirchberg ist wieder eine Verpflegungsstation. Wir sehen schon von weitem die Frauen und sie sind froh, dass wir wieder besser aussehen und immer noch gute Stimmung haben. Wir können uns am Verpflegungsstand etwas unterhalten. Es ist tatsächlich nur 5 Grad und als Zuschauer friert man bitterlich. Wir werden wieder fotografiert. Der Akku des Camcorders hat den Geist aufgegeben. Hier hatten wir eventuell einen Kleiderwechsel geplant aber wir fühlen uns so wohl, dass dies nicht nötig ist. Die Frauen hatten alles im Rucksack dabei aber auch Inges Massagegerät bleibt ungenutzt. Ich nehme noch einige Stückchen Banane, dann geht es weiter. Schon bald beginnt der Ho – Chi – Minh Pfad. Direkt am Ufer der Emme führt ein schmaler Hohlweg der völlig zugewachsen ist. Hier können die Fahrräder nicht folgen und der Mond hilft durch die dichten Baumwipfeln auch nicht mehr. Dafür geht es über Stock und Stein. Jochen läuft direkt vor mir aber ich kann ihn nicht sehen. Nur seine Warnungen kann ich hören „Füße hoch hier kommen wieder Wurzeln und Steine“ Trotz der Müdigkeit nehme ich die Füße hoch, merke ich doch unter den Sohlen wie uneben der Boden ist. Jetzt überholt keiner mehr. Nur wenn wir auf einen Geher auflaufen müssen wir vorsichtig vorbei.

65 KM hier hat Dieter aufgegeben. Er hat uns im Vorfeld von unserem Vorhaben abbringen wollen. Er hat es mal selbst in Winschooten/Holland versucht. Erzählte immer stolz, dass sein Name auf der Anzeigetafel im Stadion während der ersten fünf 10 KM Runden angezeigt wurde. Aber er war natürlich auch viel zu schnell und musste dann bei 65 KM total erschöpft aufgeben. Seine Schlussfolgerung aus diesem Debakel „Nie wieder 100 KM“ und „Alle die es versuchen sind verrückt“. Er hoffte bestimmt, dass wir auch scheitern und seine Erfahrung bestätigen. Er hat immer versucht uns zu verunsichern. Ihr trainiert zu viel und zu früh. Lasst es sein ihr ruiniert nur eure Gesundheit waren seine Sprüche. Erreicht hat er nur das Gegenteil wenn es mal hart wurde brauchte nur jemand zu sagen „Denkt an Dieter“ dann hat uns das zum weitermachen motiviert. Hinterher wird er sagen „Na ja habt ihr ja doch die 10 Stunden nicht geschafft“ Solche Leute gibt es halt auch.

Kurz wird die Strecke von einer Lichtung unterbrochen dann geht es wieder ins Dunkle. Links neben uns rauscht mächtig die Emme, sie hat Hochwasser. Trotz aller Gefahren hat dieses Stück seinen Reiz und ist für die Läufer legendär. So bin ich noch nie gelaufen. Mir ist es ein Rätsel wie die Spitze hier mit einem 4 Minutentempo durchlaufen kann. Später höre ich, dass sie Fahrradbegleitung haben, aber trotzdem.

Als es langsam heller wird erkennen wir unseren Freund aus Berlin vom Vortag. Er ist in Zofingen die Woche zuvor beim Powerman gewesen und hat jetzt hier die ersten 42 KM in 3:55 gelaufen. Dann war er so fertig, dass er Magenprobleme bekam und eine Zwangspause machen musste. Jetzt fühlt er sich unsicher. Er hat einen Rucksack dabei und läuft in einem langen Tight und langärmeligen Radfahrtrikot. Er hält sich bei jetzt bei uns und lenkt sich durch die Unterhaltung mit Jochen erst einmal ein wenig ab. Aber er muss jetzt schon kämpfen. In Gerlafingen am Ende des Ho - Chi - Minh - Pfades ist eine Verpflegungsstation. Wir nehmen erst einmal wieder unsere Getränke in Ruhe zu uns. Die Frauen sind nicht da, obwohl wir am Vortage hier waren konnten sie in der Nacht diesen Parkplatz nicht finden. Man musste vom Parkplatz aus noch etwas laufen um direkt zum Ufer der Emme zu gelangen. Aber in der Nacht sieht alles anders aus und auf den Straßen ist kein Mensch den man fragen könnte. Einige Jugendliche die sie trafen hatten noch nie etwas vom 100 KM Lauf gehört. Hier stehen nun auch wieder die Radfahrer und warten auf ihre Läufer. Wir laufen langsam wieder an und überqueren die Emme. Langsam geht es wieder bergan und nach 4 Kilometern höre ich vor einer Kurve schon die Hupe. Das hört sich wie Inges Hupe an und tatsächlich stehen sie hinter der Kurve in Lüterkofen. Wir sind gut drauf und winken schon von weitem. Hier kreuzt die Laufstrecke die Straße und Inge brauchte nur zu warten bis wir vorbeikommen. Alle freuen sich, dass sie sich wieder gefunden haben und es allen gut geht.

Kaum sind wir vorbei merkt man, dass Reinhard in Schwierigkeiten steckt. Seine Scherze und Bemerkungen kommen seltener und als Jochen ihn anspricht erzählt er, dass ihm alles weh tut. Trotzdem läuft er weiter. Als Jochen mich fragt sage ich ihm, dass ich in diesem Tempo auf jeden Fall weiterlaufen könnte. Unseren schwarzen Freund aus Berlin haben wir am Verpflegungsstand verloren aber jetzt schließt er wieder zu uns auf. Jochen bittet ihn zu bleiben, damit wir uns am nächsten Treffpunkt zusammen fotografieren lassen können. Dazu ist er gerne bereit. Man kann sehen, dass er Schwierigkeiten hat. Das kommt davon wenn man am Anfang überzieht. Das ist schon bei einem Marathon gefährlich. Bei einem 100 KM Lauf kann es aber alles kaputt machen. Ich bin froh, dass wir von Anfang an vorsichtig gestartet sind und nach den schweren Anfangspassagen unsere Zeit nach oben korrigiert haben. Jetzt geht es wieder leicht bergan. Der letzte große Anstieg bis Arch liegt vor uns. Hier zieht sich der Anstieg über 12 Kilometer hin, so dass er nicht so heftig wirkt doch in

dieser Phase tut auch so etwas weh. Reinhard's Gesicht spricht Bände. Er kämpft und hat sich einige Meter von uns abgesetzt. Er konzentriert sich ganz darauf seinen Körper nach vorne zu treiben. Jochen und ich laufen nebeneinander. Auch unsere Unterhaltung ist spärlicher geworden. Jochen beobachtet mich kritisch von der Seite aber er kann wohl erkennen, dass noch Reserven da sind. Inzwischen taucht die Sonne aus dem Nebel auf. Das sieht sehr idyllisch aus, trotzdem bleibt es kühl. Neben uns läuft jetzt ein junger Mann mit einem bandagierten Knie. Er ist 32 Jahre alt und hat schon 16 100 KM Läufe absolviert. Er erzählt von seinen Extremläufen in den USA und ist erfreut, dass ich den Spartalon kenne. Dieser Lauf von Athen nach Sparta geht über 245 KM und muss in 24 Stunden gelaufen werden. Unser Freund war dabei und hat es trotz drückender Hitze geschafft. Trotzdem hat er auch jetzt seine Schwierigkeiten. Wir werden ihn noch oft sehen, hinter uns und vor uns. Zum Schluss ist er 5 Minuten hinter uns im Ziel. In Biebern sehen wir wieder unsere Fans. Sie haben es sich auf einer Rampe gemütlich gemacht. Wir stellen uns zu einem Foto mit unserem Berliner Freund zusammen. Alle können noch lächeln. Langsam haben wir das Gefühl wir schaffen es. Wieder brauchen wir weder Massage noch Kleidung zum wechseln. Weiter geht es. Ich wundere mich wie wir immer wieder anlaufen können und unseren Rhythmus finden. Reinhard hilft sich mit einem Schrei beim Anlaufen so verkrampft sind seine Muskeln. Noch ein kurzer Anstieg dann geht es steil bergab hinunter nach Arch. Beim runter laufen merkt man sofort wie sich die Oberschenkelmuskulatur verkrampfen will wenn man das Körpergewicht abfangen muss. Ich bin froh, dass wir schon vorher beschlossen hatten diesen Abschnitt zu gehen. Auch die welche runter gelaufen sind treffen wir unten wieder. Auch Reinhard geht wieder neben uns. Noch 15 Kilometer, das muss doch zu schaffen sein. Am Ende des kurzen aber steilen Abstieges stehen wieder die Frauen. Unsere Stimmung ist gut. Ich gehe aus Spaß auf sie zu und frage wo sie den Wagen geparkt haben als wenn ich einsteigen und aufgeben wollte. Aber an unseren Gesichtern sehen sie schon, dass es uns gut geht. Ich schätze eine Endzeit um die elf Stunden aber Jochen pfeift uns zurück. Keine Euphorie, es kann auch noch länger dauern meint er. Hinter der nächsten Kurve kann immer noch ein Mann mit dem Hammer lauern. Jetzt werden wir uns erst im Ziel wieder sehen. Bis dahin schaffen wir es, das ist nun keine Frage mehr. Wieder erschallt Reinhard Urschrei und weiter geht es über aufgeweichte Feldwege. Der Lehm Boden klebt an den Füßen und macht das Laufen anstrengend. Müdigkeit stellt sich auch ein, obwohl ich mir dies schlimmer vorgestellt

habe. Eine Radfahlerin drängt mich ab und ich muss in eine Pfütze ausweichen. Nässe dringt in den Schuh. Sie entschuldigt sich und meint da würden die Schuhe wenigstens wieder sauber werden. Von mir erntet sie nur einen giftigen Blick. Jetzt tut jede abrupte Richtungsänderung weh. Reinhard läuft wieder vor. Er braucht seinen eigenen Laufrhythmus. Als Jochen und ich mal pinkeln müssen beträgt sein Vorsprung fast 300 Meter. Ab und zu bleibt er stehen und geht, bis Jochen und ich zu ihm auflaufen so geht es immer weiter. Die Sonne hat nun langsam etwas Kraft und wärmt uns den Rücken. Wieder rechnen wir die Zeit hoch. Kann es noch reichen für eine Zeit unter 11 Stunden? Eine 10 würde sich doch gut machen. Endlich kommt wieder eine Verpflegungsstation, noch einmal wird langsam getrunken und ein Stück gegangen. Wir sind jetzt in Pieterlen und laufen neben der Bahnstrecke auf Biel zu. Noch 5 Kilometer bis zum Ziel. Jetzt können wir schon 10 Minuten pro Kilometer laufen und würden trotzdem noch unter 11 Stunden ins Ziel kommen. Das beflügelt wieder. Jochen und ich laufen immer noch gleichmäßig nebeneinander. Wir glauben schon die Eishalle zu sehen. Immer noch geht es über den Feldweg. Vor uns traben vereinzelt Läufer, bleiben stehen laufen wieder an. Alle reißen sich zusammen und kämpfen so gut es geht. Noch einmal gibt es Verpflegung jetzt möchte ich nicht mehr lange stehen bleiben und laufe als erster wieder los. Wir sehen schon die Fahnen jetzt müssen wir gleich da sein. Reinhard bleibt wieder stehen als wir herankommen will er noch nicht loslaufen. Die Zuschauer treiben uns an. „Es ist nicht mehr weit ihr seid gleich da“ Reinhard lässt sich überreden und läuft wieder an. Ein Betreuer ruft uns zu „Drei aus einem Verein, toll das haben wir nie geschafft alle zusammen zu bleiben. Großartig“ Wir kommen um eine Kurve und sehen jetzt das Ziel, Alle Erschöpfung ist vergessen wir laufen locker nebeneinander. Der Sprecher ruft unsere Namen langsam und deutlich auf „Werner Kerkenbusch, Jochen Scheuer, Reinhard Schlutius Deutschland Oberhausen“. Wir fassen uns an die Hände und reißen die Arme hoch. Das ist sicher ein seltenes Bild die Zuschauer werden auf uns aufmerksam. Das sind die Bilder die sie sehen wollen. Triumph des einzelnen Läufers über seine Leistung. Eine Gänsehaut läuft mir den Rücken hinunter. Ich bin im Ziel des Bieler 100er. Bei 10:46:23 bleibt die Uhr stehen. Wir fallen uns in die Arme. Hinter den Absperrungen sehe ich Inge winken auch sie ist glücklich und stolz. Sie weiß was der Lauf für mich bedeutete. Sie fotografiert uns immer wieder. Ich gehe zu ihr und sie gratuliert mir mit einem Küsschen auch Christiane und Brigitte sind da und schließen sich an. Beinahe hätten sie uns verpasst, erst durch die

Ansage sind sie herbeigeeilt. Sie hatten uns noch gar nicht erwartet. Jetzt sind wir da, es ist geschafft. Eine Frau trennt den Kontrollabschnitt von meiner Startnummer ab. Alle reden durcheinander. Wir setzten uns vorsichtig hin und ich sehe wie Reinhard und Jochen ihre Schuhe ausziehen. Aber nicht weil die Socken qualmen sondern weil der Chip abgegeben werden muss. Also folge ich ihrem Beispiel. Unser junger Freund ist inzwischen auch im Ziel und wir gratulieren uns gegenseitig. Im Ziel gibt es kein Bild des Jammerns sondern nur des Triumphes zumindest in unserem Bereich. Als wir wieder aufstehen wollen spüren wir jeden Muskel. Nicht nur die Beinmuskulatur sondern auch Rücken- und Halsmuskulatur tun weh. Aber wir reißen uns zusammen. Wir sind doch die tollen Finisher beim 100 Kilometerlauf. Am Ausgang gibt es noch einmal etwas zu trinken. Aber viel Durst haben wir eigentlich nicht, die Verpflegung unterwegs war ja auch sehr gut. Wir gehen in die Halle. Auch hier überall erschöpfte aber glückliche Läufer. Wir fragen uns zur Ausgabe der Urkunden und Medaillen durch. Hier muss alles noch einmal im Computer überprüft werden, dann gibt es Urkunde und die Medaille. Wir müssen etwas warten aber jetzt haben wir ja Zeit. Wir erzählen uns gegenseitig die Abenteuer der vergangenen Nacht. Auch die Frauen haben einiges erlebt und sind froh alles gut überstanden zu haben. Allein durch ihre Anteilnahme und Anwesenheit waren sie für uns eine zusätzliche Motivation. Inge kauft mir noch ein T-Shirt in rot und Reinhard legt auch nach. Stolz tragen wir unsere Medaillen um den Hals. Wir haben inzwischen unsere Trainingsanzüge angezogen, denn jetzt merken wir auch die Kühle. Sicher auch durch die Erschöpfung. Langsam gehen wir zum Wagen. Glücklicherweise steht er direkt vor der Halle und wir quetschen uns alle hinein. Das geht nicht so schnell wenn einem alle Knochen wehtun. Wir fahren zum großen Parkplatz, wo Reinhard's Auto noch seit gestern Abend steht und steigen um. Wir fahren zurück zum Hotel. Langsam holt uns der Alltag wieder ein. Im Hotel hören wir erfreut, dass die Frühstückszeit aufgrund des Laufes und der vielen Läufer auf 12 Uhr verlängert wurde. Dann haben wir ja noch viel Zeit und können uns in Ruhe duschen. Das warme Wasser tut unheimlich gut und man fühlt sich wie ein neuer Mensch. Ich ziehe das rote T-Shirt an und hänge mir die Medaille um. Dann geht es zum Frühstücksraum. Alle haben jetzt Hunger und wir räumen in Ruhe das Frühstücksbuffet ab. Immer noch kreist unser Gespräch nur um die Erlebnisse der Nacht. Am Nebentisch sind auch die anderen Läufer mit Begleitung eingetroffen. Eine Frau fehlt noch. Sie hat eine Zeit um die 15 Stunden angepeilt und ist noch auf

der Strecke. Wir gratulieren uns gegenseitig. Einer war geringfügig schneller, der andere etwas langsamer als wir. Aber wer die Strecke geschafft hat ist immer Sieger, unabhängig von der Zeit. Alle haben es erstaunlich gut überstanden. Ich habe keine Blase, nichts ist wundgescheuert und selbst der Muskelkater hält sich in Grenzen. Nach dem ausgiebigen Frühstück gehen wir alle müde ins Bett. Es ist eine Wohltat liegen zu können. Ich bin auch schnell eingeschlafen, aber schon nach einer Stunde weckt mich ein Muskelkrampf als ich mich umdrehen will. Ich bin auch immer noch mächtig aufgedreht und muss sofort wieder an die Erlebnisse der vergangenen Nacht denken. Ich liege noch ein wenig im Bett und denke über alles nach. Ein Traum wurde für mich wahr. Ich gehöre jetzt zu der kleinen Gemeinde der Hundert-Kilometer-Läufer. Es tut gut nach der langen Vorbereitung ein Ziel erreicht zu haben, was hoch gesteckt war. Teilweise erschien es nicht machbar aber ich habe nicht aufgegeben und es zäh weiter versucht. Und heute ernte ich den Lohn mit einer Zeit die ich auch für optimal halte. Auch Reinhard ist bald wieder wach und wir rekapitulieren noch einmal den ganzen Lauf. Erst jetzt bemerke ich, dass mein linker Fuß leicht gerötet und geschwollen ist. Aber das ist nicht schlimm, es behindert auch nicht wirklich beim Laufen. Der Muskelkater hält sich so in Grenzen, dass man sich noch gut bewegen kann. Wir haben ja ungewöhnliches geleistet und so spürt man dies auch. Wir stehen schon bald wieder auf. Inge hat inzwischen zu Haus angerufen und Marcel die Erfolgsmeldung durchgegeben. Auch die Anderen sind schon wieder munter und wir beschließen uns noch einmal die Stadt anzusehen. Welch ein Unterschied zum gestrigen Tag. Die Sonne scheint und es ist sogar angenehm warm. Nach kurzem Bummel kehren wir in ein Straßencafe ein und genießen die Sonne. Unser Gespräch dreht sich immer wieder um die Nacht und unsere Erlebnisse. Inge schlägt vor noch einmal zum Ziel am Eisstadion zu fahren. Bis 20 Uhr geht ja noch der Zieleinlauf und es kommen immer noch Teilnehmer an. Wir fahren noch einmal durch die Stadt und als wir um 18 Uhr am Eisstadion ankommen ist es hier doch ruhiger geworden. Wir gehen zum Zieleinlauf. Hier sind wir vor fast 9 Stunden angekommen. Noch immer laufen Teilnehmer ins Ziel und wir spenden gerne Beifall. Wer jetzt nach 20 Stunden reinkommt hat auch seinen Kampf hinter sich und musste sicher noch mehr Willen und Energie aufbringen als wir. Der Sprecher ruft immer noch jeden Finisher namentlich auf und so erkennen wir einen 20-jährigen welcher stolz laufend ins Ziel kommt und dort von seinem Betreuer umarmt wird. Er hat es geschafft auch wenn er den ganzen Nachmittag noch durch

die Sonne laufen musste. Eine solche Willensleistung mit 20 Jahren da kann man nur den Hut ziehen. Danach kommt noch ein älterer Geher ins Ziel. Auch er bekommt seinen verdienten Beifall und hat sicher auch seine Geschichte zu erzählen. Wir gehen noch einmal in die Halle. Die Frauen sind auf Souvenirjagd und werden auch gleich fündig. Schon am Morgen hatten sie Finisher T-Shirts entdeckt, welche eigentlich nur an die jeweils ersten drei Läufer je Altersklasse ausgegeben wurden, verkaufen wollte man sie aber nicht. Hartnäckig fragt Inge noch einmal nach und siehe da, nun ist man bereit die übrig gebliebenen für 25 Franken zu verkaufen. Diese T-Shirts gefallen uns allen und da auch die Größe stimmt, nehmen wir sie mit. Die werden zu Hause nur an hohen Feiertagen getragen. Während wir langsam zu unserem Auto gehen bemerken wir wie bereits langsam der Abbau beginnt. Noch eine gute Stunde dann ist der Zieleinlauf beendet und der 100 Km Lauf 1998 abgeschlossen. Wir waren in diesem Jahr dabei und werden noch lange daran denken und davon erzählen, Ein Ziel was noch vor kurzem unerreichbar schien wurde geschafft. Jetzt können wir uns erst einmal auf unseren Lorbeeren ausruhen. In ausgelassener Stimmung gehen wir essen und nach einem Spaziergang zum Bieler See ins Bett. Zufrieden und glücklich schlafen wir ein. Am folgenden Tag geht es nach dem Frühstück zurück nach Deutschland. Einen Stau vor Frankfurt umfahren wir mit einem Schlenker durch Frankreich. Dann wird es noch einmal vor Köln etwas enger. Wir machen noch eine kurze Pause und verabschieden uns. Bis morgen Abend 18:00 am Hirschkamp, dann laufen wir wieder unsere Runde. Und wenn wir einen Läufer treffen, muss er sich unsere Geschichte vom Biel Lauf anhören.