

Von Michael Brehe

100 Meilen Taubertal 100

Freitag Am Freitag mache ich mich mit HaWe und Günter auf den Weg in das ca. 400 Kilometer entfernte Wertheim, dem 100 Kilometer Ziel des "Taubertal 100". Plan ist es, dass HaWe die 100 Kilometer läuft, dann mit dem Auto in das 100 Meilen Ziel nach Gemünden fährt, um dort den Rest der "Reisegruppe" wieder aufzugabeln. In Wertheim bleibt also das Auto stehen und nach einer kleinen Rast geht es mit einem öffentlichen Überlandbus weiter nach Würzburg und von dort mit der Bahn nach Rothenburg ob der Tauber. Vom Bahnhof sind es dann nur ein paar hundert Meter zur Startnummernabholung im "Hotel Rappen".

Samstag Von meiner kleinen, günstigen Pension sind es nur 300 Meter bis zum Hotel Rappen. Von hier laufen alle Teilnehmer um 5:20 Uhr quer durch die Altstadt, wobei sich viele Teilnehmer eine Fackel tragen. Hinter einem Stadttor gib es eine Ansprache von einem Ritter und danach noch ein kurzer Marsch bis zum eigentlichen Startpunkt. Dort treffe ich Volker wieder, mit dem ich schon bei den ersten 100 Meilen von Berlin einige Zeit zusammen gelaufen bin.



Es ist 6:00 Uhr. Alle 250 Teilnehmer der Wettbewerbe über 50km, 71km, 100km und 100 Meilen gehen bei angenehmen Temperaturen auf die Strecke. Ich nehme mir mal wieder vor, es diesmal richtig ruhig angehen zu lassen, was mir mit 6:00 Minuten auf den Kilometer einigermaßen gelingt. Jedenfalls habe ich nicht das Gefühl, dass ich mich zur Zeit in irgendeiner Form überanstrengte.

Auf den ersten 100 Kilometern ist ca. alle 5 Kilometer ein Verpflegungspunkt aufgebaut, was auch mehr als ausreichend ist. Am CP4 bei Kilometer 18, bei der ersten von drei Möglichkeiten einen Drop Bag auf der Strecke zu deponieren, gebe ich meine leichte Jacke und meine Ein-Euro-Stirnlampe ab.

Nach 5:05 Stunden ist das 50km-Ziel in Bad Mergentheim erreicht. Schönster Sonnenschein, ein großer Verpflegungstisch, viele Leute und gute Stimmung laden zum Verweilen ein. Zum Verweilen habe ich aber heute leider (mal wieder) keine Zeit. Nach wenigen Sekunden geht es weiter.

2,5 Stunden später erreiche ich das 71km-Ziel in Tauberbischofsheim. Obwohl ich auf den letzten 10 Kilometern schon nicht mehr ganz mein Tempo halten konnte, ist die Zeit noch ok. Durch die Fußgängerzone geht es weiter. Plötzlich sehe ich in einem Straßencafé ein PUM-Shirt sitzen. Es ist Günter, der heute wegen einer Verletzung leider nur das 50-Kilometer-Rennen absolvieren konnte. Ich bin zwar ein wenig neidisch auf sein Spagetti-Eis in der Mittagssonne, lasse mich aber ansonsten nicht beirren, denn ich habe noch 90 Kilometer vor mir. Mit meiner Geschwindigkeit bin ich noch recht zufrieden, auch wenn ich merke, dass es nun immer mühsamer wird und ich mir meine Kräfte einteilen muss. Mittlerweile ist es auch recht einsam auf der Strecke geworden. Nur noch selten sieht man andere Teilnehmer, was sich auch nicht unbedingt tempomachend auswirkt. So bin ich recht froh, als ich ab Kilometer 85 für ca. 10 Kilometer mit einem Kollegen zusammen laufen kann, der heute seinen ersten 100km-Lauf absolviert.

Im 100km-Ziel in Wertheim ist eine super Stimmung. Auch Günter sitzt hier wieder, mit einigen anderen Pummelanten, in einem Straßencafé relaxed herum. 11:20 Stunden sind vergangen. Für einen 100 Kilometer Lauf wäre die Zeit ja so eher mittel, aber als Zwischenzeit auf die 100 Meilen bin ich damit sehr zufrieden. Die Sub 22 Stunden sollten nun eigentlich locker drin sein, denke ich mir. Am Verpflegungstisch nehme ich mir, auch als kleine Zwischenbelohnung für das Erreichen dieser Marke, ein wenig mehr Zeit. Ab jetzt gibt es nur noch alle 10 Kilometer einen Verpflegungspunkt, was aber auch sehr ok ist. Aus meinem Drop Bag schnappe ich mir eine Stirnlampe und eine leichte Windjacke für die Nacht, dann geht es weiter.

Nachdem man Wertheim verlassen hat, sieht man nun noch seltener andere Kollegen, da die meisten Teilnehmer nur für maximal 100 Kilometer gemeldet hatten und hier ihr Rennen regulär beenden konnten. So nehme ich jede Durchquerung eines Dorfes gerne als willkommene Abwechslung an.

Sehr schön ist, dass jeder Kilometer sehr gut auf dem Boden markiert ist, denn mit dem Hochzählen der Kilometer kann man sich auch recht gut die Zeit vertreiben.

Sonntag Bei Lohr am Main, ca. 15 Kilometer vor dem Ziel, wird jeder Läufer an einem Abzweig von einer Fahrradbegleitung in Empfang genommen, durch die Stadt bis zum Verpflegungspunkt und dann weiter bis zur Stadtgrenze begleitet. Das ist auch eine schöne Abwechslung, da man auch mal wieder etwas rumlabern kann und die Zeit so schneller vergeht. Ich werde langsamer und langsamer. 9-10 Minuten benötige ich für einen Kilometer, wenn ich marschiere. "Laufe" ich, kann ich ungefähr eine Minute schneller sein. Mir wird bald immer klarer, dass ich wohl heute nicht unter 20-Stunden bleiben werde, was im allerbesten Fall wohl evtl. möglich gewesen wäre.

10 Kilometer vor dem Ziel fange ich mal wieder an zu rechnen und stelle fest, dass wenn ich mich jetzt noch ein wenig zusammenreiße, ich zumindest noch unter 21 Stunden bleiben kann.

2,5 Kilometer vor dem Ziel sind die auf der Straße angebrachten Wegmarkierungen an einer T-Kreuzung etwas missverständlich aufgebracht. Geht es geradeaus oder rechts weiter? Ich laufe geradeaus. Nach ein paar Metern zeigen die Pfeile in die genau entgegengesetzte Richtung. Ich laufe die paar Meter zurück und dann doch rechts rum weiter. Ein paar hundert Meter später sehe ich dann die 160km-Markierung auf dem Boden. So ein Mist. Ich bin nicht an der 159km-Marke vorbeigelaufen. Ich hätte den ursprünglichen Weg wohl noch weiter geradeaus laufen müssen. Das muss ein Wendestück gewesen sein. Also wieder zurück zur T-Kreuzung und doch den anderen Weg rein bis zur 180 Grad Wendemarke. Hoffentlich habe ich dadurch nicht noch meine sub 21-Stunden Zeit verdaddelt. Nein. Nach 20:53 Stunden erreiche ich das Ziel.

Wie jeder 100km und 100 Meilen Finisher beim Taubertal 100, muss auch ich nach dem Zieldurchlauf auf die Knie gehen und werde daraufhin zum Ritter geschlagen. Obwohl ich auch den Weg zum Übernachtungsplatz wohl noch geschafft hätte, werde ich netterweise nur ein paar Minuten später in die ein paar hundert Meter entfernte Turnhalle gebracht. Nach einer Dusche richte ich mir mein Nachtlager auf einer Turnhallenmatratze ein und habe danach endlich Feierabend.

Am anderen Morgen dann noch ein paar nette Turnhallengespräche, bevor wir uns dann recht bald wieder auf den Weg zurück nach Osnabrück machen.