

11. Taubertal 100 – 50km Ultramarathon

Prolog 11. Taubertal 100

Bei den [10. Taubertal 100](#) und beim [42. Vienna City Marathon](#) noch persönliche Bestzeiten gelaufen und danach in ein „Laufloch“ gefallen. Es fehlte einfach an „Biss“, um bei schnellen Einheiten einfach das „Letzte“ rauszuholen.

So dümpelte das Laufjahr 2025 vor sich hin.

Zwei Mal Urlaub auf Kreta sorgten, neben dem unmotivierten Laufen, zusätzlich dafür, dass ich beinahe 5kg mehr auf der Hüfte habe als 2024.

Trotzdem juckte es in den Beinen und ohne Zielsetzung (außer ankommen) meldete ich mich zu den [11. Taubertal 100](#) wieder auf die 50km Distanz an.

Zum 6. Mal am Start der Taubertal 100

So stand meine persönliche Fotografin und ich am 04.10.2025 wieder um 06:00 Uhr in Rothenburg ob der Tauber in den Burgwiesen an der Startlinie.



Start der Taubertal 100 in den Burgwiese Rothenburg ob der Tauber

Nieselregen – och nee ... zum einen schlecht für Andrea und Ihre Fotoausrüstung und zum anderen musste ich mit Regenjacke loslaufen. Bei den Regenjacken weiß man nie, ob man von außen oder von innen nass wird.

Egal – ab auf die Strecke und was soll ich sagen – die Beine waren erstaunlich gut drauf.
Pace 05:15 – 05:25 Min./km wie letztes Jahr. Mal sehen wies ausgeht.



Creglingen ca. km17 – es regnet nicht mehr

Der Nieselregen lies zum Glück nach, so dass ich die Regenjacke in Creglingen bei Andrea lassen konnte.

Auch wenn die Atmung regelmäßig, der Puls im Bereich und die Beine von allein liefen – letztes Jahr war ich gefühlt leichter unterwegs. Naja, 5 Kilo merkt man ...



Kurz vor Klingen – ganz so rund wie 2024 läuft's nicht

Auch wenn Hubert Beck (Veranstalter Taubertal 100) wieder perfekte Verpflegungsstellen hatte – wer verzichtet schon freiwillig auf Schokolade?? Also immer „Snickers“ dabei, von denen es am Ende dann doch vier Stück in meinen Magen wanderten. Und ja – auch vom Kartoffelbrei wurde unterwegs genascht. Ob ich verfressen bin? Niemals!



Bieberehren – kcal Speicher Nachschub liefern

Unfreiwilliger Boxenstopp – hmmm, kommt auch selten vor, dass ich während dem Laufen bei einem Wettkampf auf die Pippibox muss. Aber was raus muss und so ...



Schloss Weikersheim – unelegant die Treppen runter

Schloss Weikersheim – wunderschön, aber die Treppen sind einfach nicht in meinem Rhythmus und so sieht es immer bescheiden aus, wenn ich diese runterrenne.

Markelsheim km 42 und die Gesamtpace ist noch immer bei 05:30 Min./km – also identisch mit der von 2024. Ungewollt eigentlich wieder auf Kurs Bestzeit, aber bei weitem nicht so locker unterwegs wie noch 2024. Auch merkte ich, dass die Waden anfangen zu zwicken. Egal – noch 8km ...



Markelsheim km 43 – die Waden machen sich bemerkbar.

Ich fang an unrund zu laufen.

Von Markelsheim nach Igersheim – gerade einmal 4km, die aber in meinem Kopf nicht enden wollen.

Taubertalbrücke in Igersheim – km46 – letztes Jahr stellte ich mir hier die Frage „Endspurt oder kein Endspurt“ – dieses Jahr stellte sich die Frage nicht. Einfach nur noch irgendwie durchziehen.



Tauberbrücke Igersheim bei km46 – phuuu

Ein neues Erlebnis

Km 47 meine Waden fangen an zu krampfen – Pace rausnehmen. Bei km 48,5 meinte mein rechter Fuß, dass er genug hat und klinkte sich aus. „Hirn an rechten Fuß – auftreten, abrollen, abdrücken!“ rechter Fuß an Hirn: „Rechter Fuß ist müde – rechter Fuß muss schlafen!“

Zum Glück meinte der rechte Fuß nach ca. 50m wieder zum Team zu gehören - willkommen zurück. Mal wieder ein neues Erlebnis.

50km Zieleinlauf 11. Taubertal 100 in Bad Mergentheim



5-6m vor der Ziellinie noch ein Wadenkrampf

Ab km47 stand es eigentlich fest, dass es zu keiner persönlichen Bestzeit reichen wird. Die Beine zu müde, die Waden leicht krampfend, der Boxenstopp und das nicht mehr mitspielen des rechten Fußes haben Zeit gefressen.



Zieleinlauf 50km Ziel bei den 11. Taubertal 100 in Bad Mergentheim

Aber mit:

04:38:28

Gesamtplatz: 5

Platz 1 Altersklasse 50

[Urkunde 11. Taubertal 100 50km Distanz](#)

bin ich mehr als zufrieden. Nicht einmal 2 Minuten hinter meiner persönlichen Bestzeit aus 2024.

Epilog

Wie könnte es anders sein. Duschen, mit der Familie essen, heim und aufs Sofa – Traditionen und so.

Jetzt erst mal zusehen die aufgefütterten Kilos wieder loswerden und im November beim Rothenburger Lichterlauf mitmachen – mehr steht 2025 nicht mehr an.

Organisation Taubertal 100

Zur Organisation brauche ich nicht viel zu sagen – Hubert hat die Taubertal100 wieder perfekt geplant und organisiert. Ein Dank auch an all die Helfer hinter den Stationen und bei Straßenüberquerungen! Ohne Euch wäre so eine Veranstaltung nicht möglich.

Quelle: <http://www.steffen-frank.de>

Bilder: Andrea Frank <https://www.vom-taubertal.de>