

Aus dem nächtlichen mentalen Loch hilft eine Cola in Homburg

Ausdauersport: Steffen Wiesner hat seinen Lauf ins Ungewisse beim Taubertal 100 mit Bravour gemeistert – »Total genial« in Steinbach

Nachdem Steffen Wiesner (RVV Wombach) seinen Lauf ins Ungewisse mit Bravour gemeistert hatte, kam er zu Hause kaum die Treppe hoch. Der 42-jährige Ultralangläufer aus Steinfeld-Hausen finishte am Sonntagmorgen kurz vor 6 Uhr beim Taubertal 100 sein erstes Rennen über 100 Meilen. Für die Mammutdistanz von Rothenburg ob der Tauber bis nach Gemünden-Adelsberg benötigte er als zehntbester Mann 23:55,19 Stunden. Und wie alle, die das Ziel innerhalb des Limits von 26 Stunden erreichten, wurde er im Ziel symbolisch zum Ritter von Rothenburg geschlagen. Zudem gab es eine Medaille und eine Gürtelschnalle.

Wiesner war der einzige Athlet aus dem Landkreis Main-Spessart, der bei der siebten Auflage des prestigeträchtigen Rennens in die Heimat mitgemacht hatte. 2019 hatte er wegen einer Verletzung passen müssen, war aber als Begleitradfahrer für den schnellsten Mann dabei, so dass er den Kurs gut kannte.

»Es lief viel besser als gedacht. Ich hatte unterwegs wenig Zweifel, dass ich es nicht schaf-



Steffen Wiesner hat als einziger Athlet aus dem Landkreis MSP den 100-Meilen-Lauf von Rothenburg nach Adelsberg bewältigt. Das Bild zeigt ihn beim Kartoffelbreiessen an der Verpflegungsstelle in Lohr-Steinbach bei Kilometer 144. Foto: Yvonne Wiesner

fe. Ich bin super zufrieden«, freute sich Wiesner am Sonntagmittag nach der Siegerehrung über sein 100-Meilen-Debüt. Auf der Strecke, die er zu 90 Prozent alleine bewältigt hatte, unterbot er bei jeder Marke seine Zielzeiten und war sogar in der Lage, die 24-Stunden-Grenze zu knacken. Im Vorfeld hatte er zu Cheforganisator Hubert Beck noch flachsend gesagt, dass er für ihn das Zeitlimit auf 28 Stunden erhöhen müsse: »Ich hatte nie daran gedacht, unter 24 Stunden reinzukommen.«

Willkommene Begleitung

Als Wiesner am Samstagabend gegen 20 Uhr ab Kilometer 100 in Wertheim in die Nacht hineinlief, fiel er wegen der aufkommenden Müdigkeit in mentale Löcher. Zum ersten Mal erwischte es ihn bei Kilometer 114 in Homburg, wo ihm seine Frau Yvonne aber Cola reichte, das ihn wieder aufbaute. Dann wurde es bei Kilometer 139 schwierig, aber auch dieses Tief ging vorbei, weil ihn kurze Zeit später ein Vereinskollege die vier Kilometer bis zur vom RVV Wombach betreuten Verpflegungsstelle

am Sportplatz in Lohr-Steinbach begleitete. Dort war die Atmosphäre laut Wiesner »total genial«. Etwa 25 Wombacher waren in der Nacht dorthin gekommen, um ihren Vereinskollegen zu sehen und anzufeuern. Auch die Helfenden an den übrigen Versorgungsteilen kümmerten sich herzlich um die Aktiven und munterten sie auf ihrem weiten Weg auf.

Immer Kartoffelbrei mit Salz

Um die 100 Meilen zu bewältigen, nahm Wiesner an jeder Verpflegungsstelle Kartoffelbrei mit Salz zu sich. Hinzu kamen Gummibärchen, einige Energiegels, jede Menge Elektrolytgetränke und Wasser. Nur zweimal trank er Cola, um sich nicht an dessen aufputschende Wirkung zu gewöhnen: »Wenn man einmal damit anfängt, kann man nicht mehr aufhören.«

Wiesners erster 100-Meiler wird nicht sein letzter sein. »Mit Sicherheit mache ich das noch einmal«, betont er. Seit dem 4. März 2017 hat er bereits 20 Ultramarathons absolviert, darunter auch Zwölf- und 24-Stundenläufe. kw
> Seite 11