

Bericht: Jochen Höschele (Laufbegleiter)
Fotos: Hubert Beck



Rennromantik an der Tauber

Der erste „Taubertal 100“

Traumhaftes Wetter mit morgendlichem Nebel, der von strahlendem Sonnenschein abgelöst wird. Eine Strecke, die durch das malerische Taubertal und viele romantische Örtchen führt. Und die traumhafte Kulisse der drei Zielorte Bad Mergentheim (Kilometer 50), Tauberbischofsheim (Kilometer 71) und Wertheim (Kilometer 100). Das waren die Zutaten des erstmals ausgetragenen „Taubertal 100“ am vergangenen Oktobersamstag.

Der Lauf ist als Punkt-zu-Punkt-Wettbewerb konzipiert. Er führt

vom Start in Rothenburg ob der Tauber - immer dem Taubertalradweg - über Creglingen und Weikersheim zum Ziel der ersten Strecke nach Bad Mergentheim.

Dort haben die Läufer 50 Kilometer in den Beinen, hierher kann man sich (wie auch nach Creglingen bei Kilometer 20 und nach Tauberbischofsheim bei Kilometer 71) drop bags mit persönlicher Verpflegung oder Wechselkleidung transportieren lassen. Diese werden dann anschließend bis ins Ziel des 100-Kilometer-Laufes nach Wert-

heim weitergefahren.

Wem die sage und schreibe 20 Verpflegungsstellen auf dem 100-Kilometer-Kurs also nicht ausreichen, kann seine Lieblingsnahrung an drei verschiedenen Stellen bringen lassen. Sehr durchdacht, wie überhaupt die meisten Dinge beim „Taubertal 100“. Von Kinderkrankheiten einer Premiere ist jedenfalls wenig zu spüren, auch wenn hinterher vereinzelt Kritik aufkam.

Dass sich mehrere Teilnehmer in und um Lauda (bei Kilometer 60) verlaufen haben, könnte damit zusammenhängen, dass ein paar „Spaßvögel“ die Beschilderung entweder ganz entfernt oder umgehängt hatten. Hier wird sich der Organisator des „Taubertal 100“, Hubert Beck, sicherlich für nächstes Jahr etwas „Narrensicheres“ einfallen lassen.

Grundsätzlich war an der Beschilderung, um das gleich einmal klarzustellen, nichts auszusetzen. Es gab Richtungspfeile, die einlaminiert waren und an Pfosten oder Straßenschildern gut zu sehen waren. Zudem gab es geklebte Markierungen am Boden sowie Sprühmarkierungen mit der Zahl „100“, und normalerweise sollte dies mehr als ausreichend sein.

Immer entlang des Radweges

Zudem stellte Hubert Beck, selbst erfahrener Ultramarathonläufer und Autor mehrerer Bücher über das (Ultra-) Marathonlaufen, beim Briefing am Vorabend klar, dass man mehr oder weniger immer auf dem Taubertalradweg entlangläuft. Wer diesen verlässt, ist falsch. Von wenigen Ausnahmen in den Orten und Städten abgesehen, hätte es also genügt, sich an den Radwegschildern zu orientieren.

Der Lauf als solcher beginnt mit

der Einweisung (neudeutsch Briefing) am Vorabend, gefolgt von einem gemeinsamen Abendessen. An dieses, die sogenannten „Kartoffelparty“ schließt sich ein Vortrag des Organisators und Buchautors Hubert Beck an. Beck legt viel Wert darauf, dass die Läufer möglichst während der gesamten Veranstaltung dabei bleiben und nicht erst zum Start erscheinen und nach dem Zieleinlauf wieder abreisen.

In diesem Sinne muss man auch sehen, dass der Lauf im Grunde eben schon am Freitagabend beginnt und erst am Sonntagvormittag endet. Gelaufen wird am Samstag, und zwar ab sechs Uhr morgens. Das heißt, genau genommen ist der „Taubertal 100“ der wohl einzige „Hunderter“ weltweit, bei dem man sich gemeinsam einläuft.

Nach dem Frühstück (ab fünf Uhr früh), bei dem es schwerfällt, all den kulinarischen Verlockungen zu widerstehen, geht es nämlich im Fackelschein vom Würzburger Tor zum Burggarten, wo Hubert Beck nochmals letzte Instruktionen erteilt. Danach legt man ebenfalls gemeinsam den Weg hinunter zur Tauber über die Fuchsmühlenbrücke zurück. Unweit von dieser fällt dann der Startschuss.

Laufen durch eine Nebellandschaft

Etwas verwunschen ist es, morgens vor sechs Uhr mit Fackeln durch den Burggarten hinabzusteigen zur Tauber. Am Start leuchten sowohl die Fackeln als auch eigens aufgestellte Scheinwerfer am Startbogen. Musik tönt aus den Lautsprechern, eine ganz besondere Atmosphäre macht sich breit. Unterstützt wird diese - zumindest in den ersten, kalten Morgenstunden - noch durch den Nebel, der durch das Taubertal wabert. Eine Märchenlandschaft, viel zu schade, um allzu schnell vorbei zu rennen, Genusslaufen wäre sehr viel angebrachter. Hier und da eine Kirche, ein Turm oder ein Kreuzifix, die

plötzlich aus der Nebelsuppe auftauchen. Wie faszinierend. Faszinierend schön auch die Landschaft, sofern man sie vor lauter Nebel überhaupt sehen kann.

Läufermagenfreundliche Leckereien

Unglaublich, ja, atemberaubend (eher schlecht für Langstreckenläufer) wird es, als sich die Sonne erst durchgesetzt hat und zwischen neun und zehn Uhr dann die romantische Straße und ihre Dörfer und Städte bescheint. Die Flusslandschaft an der Tauber bleibt reizvoll – kleine Weinorte, kulturelle Kleinode wie Creglingen mit seinem Riemenschneider-Altar (der allerdings abseits der Laufstrecke liegt) und als stetiger Begleiter die Tauber, die ruhig dahinfließt. Zum Hochgefühl, das sich bei den Teilnehmern spätestens mit dem Erscheinen der Sonne einstellt, gesellen sich noch die eifrigen Helfer an den Verpflegungsstellen hinzu, die mit so ungewöhnlichen, aber äußerst läufermagenfreundlichen Leckereien wie Kokosfett und Joghurt sowie Chia-Samen und Kartoffelpüree auf die Läufer warten. Diejenigen, die Hubert Becks Bücher kennen, wissen, wieso diese Nahrungsmittel an der Verpflegung zu finden sind, neben den eher übli-

chen Dingen wie Wasser, Cola und alkoholfreiem Bier sowie Apfelsaft-schorle.

Bald schon kristallisieren sich kleine Grüppchen von Läufern heraus, die die lange Strecke gemeinsam meistern wollen. Vorneweg der 50-Kilometer-Läufer Christian Schlehlein aus Creglingen (Ultra-Team Hohenlohe), der diese Distanz auch in 4:10:48 Stunden deutlich gewinnt. Überraschend ist da eher, dass er von Volker Dittmar (TV Fürth 1860) nicht nur begleitet, sondern sogar abgehängt wird. Dittmar, seines Zeichens 100-Kilometer-Teilnehmer an diesem Tag, liegt noch vor Weikersheim (Kilometer 35) in Front und liegt bei Halbzeit mehr als fünf Minuten vor dem 50-Kilometer-Sieger Schlehlein.

In Bad Mergentheim, wo auf dem Marktplatz ein schöner Zieleinlauf auf die „Fünfziger“ mitsamt Moderation wartet, ist die Mehrheit des Publikums eher an den Schaufenstern der Geschäfte interessiert als am Laufgeschehen. Vereinzelt erkundigen sich aber doch einige, was das denn hier sei und spenden eifrig Beifall.

Nicole Benning vom EK Schwaikheim ist es, die diese Distanz bei den Damen für sich entscheidet. Nach 4:31:21 Stunden hat sie gut elf Minuten Vorsprung auf Heike Rißler (Team Klinikum Nürnberg;



4:42:55 Stunden) und beinahe eine Stunde auf Sybille Krause (WSG 81 Königs Wusterhausen; 5:24:40 Stunden).

Ursprünglich war sie zwar für die 100 Kilometer gemeldet, doch das Umsteigen auf eine der Unterdistanzen ist im Taubertal jederzeit und mit Wertung möglich. Erst nach der Zweiten, Heike Reißler, läuft der zweite Mann der 50-Kilometer-Wertung über die Ziellinie in Bad Mergentheim: Heiko Vökl, der in 4:47:14 Stunden praktisch genau eine halbe Stunde auf den Drittplatzierten, Benno Schneider, herausgelaufen hat, der die Strecke in 5:17:52 Stunden meistert.

Insgesamt beenden zehn Teilnehmer den Lauf nach 50 Kilometern - einige mehr, als vorgesehen. Der Rücktransport zum Start oder alternativ zum Ziel wird vom Veranstalter nicht organisiert. Es gibt jedoch in allen Zielorten unweit des Marktplatzes einen Bahnhof, von wo aus man in vertretbarer Zeit entweder zurück oder gen 100-Kilometer-Ziel nach Wertheim gelangt.

„Zähes Mädels“

Die nächste große Zwischentappe führt die Läufer über Lauda-Königshofen nach Tauberbischofsheim, dem Zielort des 71-Kilometer-Laufes. Hier kommen vier Läufer und eine Läuferin in die Wertung. Nur knapp liegt eine über die ganze Strecke ausgesprochen fröhliche Friederike Müller in 6:41:31 Stunden hinter dem Sieger, Florian Bachmaier (Team Klinikum Nürnberg), der 6:34:44 Stunden benötigt. „Das ist ein ganz schönes zähes Mädels, ich hatte meine liebe Not, sie noch einzuholen.“ So Florian Bachmaier über Fritzi Müller.

Er war bis Kilometer 50 mit seiner Freundin Heike Reißler gelaufen, um dann die Verfolgung aufzunehmen. Zäh muß sie auch sein, die Siegerin des 71-Kilometer-Laufs, schließlich ist sie nicht nur Läuferin,

sondern vor allem auch Bergsteigerin. Und in den Höhen der Bergwelt hat Zähigkeit noch nie geschadet.

Als die Sieger des 71ers im Ziel waren, sind die schnellsten vier 100-Kilometer-Läufer schon weitergelaufen in Richtung Wertheim. Volker Dittmar liegt in Tauberbischofsheim sogar noch etwas deutlicher vor Michael Dessler, als dies noch in Bad Mergentheim der Fall war. Hier betrug sein Vorsprung nach 4:04 Stunden Laufzeit etwa sechs Minuten, in Tauberbischofsheim sind es schon derer acht. Dahinter folgt mit dem Heilbronner Jürgen Baumann ein sehr erfahrener Ultraläufer, der ebenso wie der Viertplatzierte, Hilmar Langpeter, noch einen sehr guten Eindruck macht.

Die weiteren Platzierten der 71-Kilometer-Distanz, Franz Holzleitner (8:20:10 Stunden) und Andreas Nebel (8:41:05 Stunden) folgen einige Zeit später, doch wird auch ihnen viel Beifall auf dem gut gefüllten und von Fahنشwingern und Musikgruppen animierten Marktplatz zuteil. Jeder einlaufende Athlet wird euphorisch bejubelt, egal, ob 71- oder 100-Kilometer-Läufer. Die Bevölkerung nimmt dieses Ereignis an und macht ein wahres Fest daraus. Fast schon nebensächlich, dass dabei einige Läufer am Verpflegungszelt vorbei laufen, weil sie es schlicht in der Menschenmenge übersehen.

Jung attackiert Alt zu spät

Dramatisch wird es auf dem Weg nach Wertheim dann zwar nicht, aber doch spannend und zum Schluss nochmals richtig eng: Der junge Triathlet Michael Dessler (AST Süßen) schiebt sich noch bis auf eine Minute an den souverän führenden Volker Dittmar heran, vermag ihn aber nicht mehr einzuholen. Der strahlende Sieger des 1. Taubertal 100 heißt also Volker Dittmar und gehört auch schon der

Altersklasse M55 an. Seine Läufervita weist ihn als nicht ganz unerfahren aus, und so „nebenbei“ hat Dittmar auch noch seine 100-Kilometer-Bestzeit von 8:50 Stunden aus dem Jahre 2012 (in Leipzig) im Taubertal auf 8:45:48 Stunden drücken können. Stärker scheint er im Gelände zu sein, steht für ihn doch eine Zeit von genau sechs Stunden beim Rennsteiglauf über 72,7 Kilometer zu Buche.

Michael Dessler hingegen, mit 8:46:49 Stunden nur hauchdünn geschlagener Zweiter, konnte mit seinem 100-Kilometer-Debüt aber durchaus zufrieden sein. Eine kluge Renneinteilung und ein starkes Finish brachten ihm beinahe noch den Sieg, denn Volker Dittmar hatte doch zu kämpfen auf dem Schlusstück. Hilmar Langpeter machte zwischen Tauberbischofsheim und Wertheim noch einen Platz gut und lief in 9:19:20 Stunden einen Platz vor Jürgen Baumann (9:53:44 Stunden) ein, der seinerseits Uwe Lindner (9:53:52 h) gerade noch so in Schach halten konnte.

Lokalmatadorin landet auf Platz zwei

Rebecca Lenger (LG Laacher See) heißt die Premiersiegerin des Taubertal 100. Sie lief mit 10:27:10 Stunden auf Gesamtplatz acht der 23 Finisher der 100 Kilometer ein und lag eine gute Stunde vor der zweitplatzierten, Judit Menz (ETSV Lauda). Die Lokalmatadorin Menz, die etwa bei Kilometer 60 durch ihre Heimatstadt lief, war mit 11:36:20 Stunde eine gute halbe Stunde schneller als bei ihrem Hunderter-Debüt in Biel im Juni. Katrin Arnold kletterte als Dritte auch noch auf das Podium, und auch sie war mit 14:28:40 Stunden beinahe eine halbe Stunde schneller als im Juni in Biel.

Durch die Möglichkeit, von der gemeldeten Distanz während des Wettbewerbs auch auf eine der kürzeren umzusteigen, kam es dazu, dass alle angetretenen 38

Läuferinnen und Läufer auch das Ziel erreichten. Zehn bogen in Bad Mergentheim ins Ziel ab, fünf beendeten das Rennen nach 71 Kilometern in Tauberbischofsheim, und 23 liefen die kompletten 100 Kilometer.

Es gäbe noch so manches zu berichten, von der abschließenden Siegerehrung über das abendliche Ritteressen auf der Burg in Werheim über das Läuferlatein, das während, aber vor allen Dingen nach der Veranstaltung ausgetauscht wurde. Die meisten Teilnehmer waren sich in einem Punkt jedoch einig: Hubert Beck hat mit dem „Taubertal 100“ einen Lauf geschaffen, der viel Lob verdient. Ein paar Kleinigkeiten gilt es noch zu verbessern, aber das Konzept ist sehr stimmig und schließt in Deutschland quasi eine Marktlücke. Im Herbst gab es nämlich bislang keinen 100-Kilometer-Lauf zwischen Oberstdorf und Flensburg. Jetzt schon. Und was für einen!

Und allen, denen ein „Hunderter“ viel zu weit ist, sei gesagt: Im romantischen Taubertal sind auch die kürzeren Distanzen schön. Sehr sogar!



INFOBOX

Veranstaltung	Taubertal 100
Veranstalter	Hubert Beck
Ort	Rothenburg o. d. T.
Webseite	www.taubertal100.de
Wettkämpfe	50km, 71km, 100km
Strecke	
Finisher	50km: 5w, 5m; 71km: 1w, 4m; 100km: 3w, 20m
Sieger	50km: Nicole Benning (4:31 h) und Christian Schlehlein (4:10 h); 71km: Friederike Müller (6:41 h) und Florian Bachmaier (6:34 h); 100km: Rebecca Lenger (10:27 h) und Volker Dittmar (8:45 h)
Startgeld	50km: 50 €, 71km: 70 €, 100km: 100 €
Besonderheiten	Punkt-zu-Punkt-Strecke von Rothenburg über Bad Mergentheim (Ziel 50km) und Tauberbischofsheim (Ziel 71km) nach Werheim (Ziel 100km); größtenteils wird auf dem Taubertal-Radweg gelaufen. Insgesamt ca. 340 Meter Anstieg und 595 Meter Gefälle auf 100km.
Nächster Termin	3.10.2015