

Am Samstag, 4. Oktober: Hubert Beck veranstaltet den ersten „Taubertal100-km-Lauf“ / Start ist in Rothenburg, das Ziel in Wertheim / „Tolle Persönlichkeiten“

# „Eine Art dynamische Meditation“

Von unserem Redaktionsmitglied  
Arno Boas

100 Kilometer laufen, und das am Stück: Eine Herausforderung, die zu meistern nur wenige Menschen in der Lage sind. Dass diese Extremsportler keine „Spinner“ sind, sondern im Gegenteil „tolle Persönlichkeiten“, davon ist Hubert Beck überzeugt. Er veranstaltet am Samstag, 4. Oktober, den ersten 100-km-Lauf im Taubertal, den „Taubertal 100“. Rund 80 Helfer sorgen dafür, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf der Strecke von Rothenburg bis Wertheim bestens versorgt werden.

Der Start zu dem außergewöhnlichen Lauf-Ereignis erfolgt im frühen Morgengrauen: Bereits um 6 Uhr am Samstag, 4. Oktober, gehen die Läufer in der Nähe der Fuchsmühle unterhalb von Rothenburg an den Start. Auf sie wartet in den folgenden maximal 15 Stunden bis zur Ankunft in Wertheim zwar ein Gefälle von insgesamt rund 255 Metern – allerdings setzt sich dieses aus 340 positiven und 595 negativen Höhenmetern zusammen. Es geht folglich nicht nur bergab, sondern vor allem im ersten und letzten Abschnitt der landschaftlich reizvollen Strecke immer wieder auch bergauf. Trotzdem ist es eine schnelle Strecke, und Hubert Beck traut den Athleten starke Zeiten zu.

Um die 40 Teilnehmer dürften es werden, und die meisten nehmen die 100 Kilometer-Strecke in Angriff; ein kleinerer Teil „begnügt“ sich mit 50 beziehungsweise 71 Kilometer. In diesen Fällen sind Bad Mergentheim und Tauberbischofsheim die Zielpunkte. Zu den Favoriten zählt Georg Kunzfeld aus Frankfurt. Im Mai absolvierte er einen 101-Kilometer-Lauf in Bodefeld in 8:45 Stunden. Vor allem auch in Anbetracht von 2107 Höhenmetern eine unglaubliche Leistung. „Ihm traue ich auf dem flachen Taubertal-Kurs eine Zeit von 7:45 Stunden zu“, so Hubert Beck. Aber auch eine Frau kann in den Kampf um die ersten Plätze eingreifen: Für die 42-jährige Nicole Benning aus Vaihingen ist eine 100-km-

Bestzeit von 8:15 Stunden notiert. Allerdings hatte sie zuletzt mit einer Verletzung zu kämpfen. Mit Smarana Puntigam aus Wien ist laut Hubert Beck ein weiterer „sensationaler“ Ultra-Läufer am Start. Er hat bereits siebenmal den 3100-Meilen-Lauf (4989 km) in New York bewältigt. Im Starterfeld sind auch einige „Novizen“. Zum ersten Mal auf die 100-km-Strecke wagt sich etwa Heiko Völk aus Königheim. Er ist im übrigen nicht der einzige Starter aus der Region, es nehmen auch ein Läufer aus Creglingen und eine Läuferin aus Lauda teil. Der älteste Athlet ist 70 Jahre alt, die jüngste Starterin gerade mal 24.

Alle fünf Kilometer gibt es einen Checkpoint mit Wasser, alle zehn Kilometer eine Verpflegungstation. Gerade an diesen Punkten haben interessierte Zuschauer die Möglichkeit, die Läufer hautnah zu erleben, da sie sich dort mit Essen und Trinken versorgen. In Bad Mergentheim, wo der 50-km-Lauf endet, müssen die Läufer in mindestens sieben Stunden angekommen sein, ansonsten droht die Disqualifikation. Das Limit für die 100 km liegt bei 15 Stunden.

Mit der voraussichtlichen Größe des Starterfeldes – es könnten bis zu 40 Athleten werden – ist Hubert Beck absolut zufrieden. „Alle solche Läufe haben klein angefangen“, weiß der routinierte Ultra-Läufer, der seit 15 Jahren in Königshofen lebt und für ein Technologie-Unternehmen als Branchenmanager für Steckverbinder tätig ist. „Wenn ein solcher Lauf gut organisiert wird, steigen die Teilnehmerzahlen von Jahr zu Jahr“, erzählt der 56-Jährige. Auch Läufer aus dem Ausland werden von den Veranstaltungen angezogen. „gerade im Fernost ist der Ultralauf äußerst beliebt“.

Die Idee, im Taubertal einen 100-km-Lauf anzubieten, habe sich vor drei, vier Jahren „aus einer Vision heraus“ entwickelt, erinnert sich Hubert Beck. „Einen solchen Punkt-zu-Punkt-Lauf gibt es noch nicht.“ ergänzt er im FN-Gespräch. Den Radweg „Liebliches Taubertal“ hat Beck auf seinen vielen Trainingsläufen



Der Ultraläufer und Buchautor Hubert Beck veranstaltet am Samstag, 4. Oktober, den ersten 100-km-Lauf von Rothenburg nach Wertheim. Als Organisator läuft der 56-Jährige nicht selbst mit. In der Laufszene gilt er als „Haudegen“, hat unter anderem den Spartathlon (245 km bei 30 Grad Hitze) und den Yukon Arctic Ultra (700 km bei minus 50 Grad Kälte) bewältigt.

## 1. Taubertal100: Zu Fuß von Rothenburg nach Wertheim

■ Der erste 100-km-Lauf im Taubertal findet am Samstag, 4. Oktober, statt. Die Strecke führt auf dem **Taubertal-Radweg von Rothenburg nach Wertheim**. Es gibt auch Strecken von 50 km (Ziel Bad Mergentheim) und 70 Kilometer (Ziel Tauberbischofsheim).

■ Die zehn Verpflegungstationen befinden sich in einem **Zehn-Kilometer-Abstand** in folgenden Ortschaften: Tauberzell, Creglingen, Röttingen, Elpersheim, Bad Mergentheim, Königshofen, Tauberbischofsheim, Niklashausen und Bronnbach.

■ In Creglingen werden die Läufer zwischen 7.25 und 9 Uhr erwartet, in Röttingen zwischen 8.05 und 10.30 Uhr, in Elpersheim zwischen 8.50 und

12 Uhr, in **Bad Mergentheim zwischen 9.30 und 13.30 Uhr**, in Königshofen zwischen 10.10 und 15 Uhr, in Tauberbischofsheim zwischen 10.55 und 16.30 Uhr, in Niklashausen zwischen 11.35 und 18 Uhr und in Bronnbach zwischen 12.20 und 19.30 Uhr. Der Zieleinflauf in Wertheim erfolgt zwischen 13 und 21 Uhr.

■ Darüber hinaus gibt es **alle fünf Kilometer** einen Getränkestand.

■ Veranstalter ist Hubert Beck, Jahrgang 1958, aus Königshofen. Er ist erfahrener Marathonläufer und **ausgebildeter A-Lauf-Trainer**. Beck hat 20 Marathons unter drei Stunden absolviert. Inzwischen ist er Ultraläufer.

■ Der Athlet ist Autor zweier Bücher: „Das große Buch vom Marathon“ und „Das große Buch vom Ultra-Marathon“. **Seinen ersten Marathon lief er mit 39 Jahren** im Jahr 1997. Zunächst wollte er diesen in vier Stunden laufen und startete mit dem entsprechenden Trainingsplan. Als ihn dieser unterforderte, stieg er um auf eine Endzeit von 3:30 Stunden - den Lauf finishte er dann in 3:17 Stunden.

■ Nach nur sechs Wochen Training schaffte Hubert Beck die **zehn Kilometer unter 40 Minuten**. „Ich bin relativ robust, willensstark und habe wohl gute Gene“, erklärt er die Gründe für diese außergewöhnliche Leistungsentwicklung. **abo**



Premiere feiert der Taubertal100-km-Lauf am Samstag, 4. Oktober. Start ist früh in Rothenburg, Ziel abends in Wertheim.

ausgiebig kennen gelernt. „Die Landschaft ist toll, die Strecke flach“. Mit Rothenburg und Wertheim hat der Lauf zudem zwei touristisch attraktive Fix-Punkte.

Im letzten Jahr wurden Beck's Vorstellungen dann konkreter. Jede Menge Detailarbeit musste bewältigt, manche Hürde genommen werden, bis das Konzept stand und die Behörden „grünes Licht“ gaben. Ohne die Mithilfe von Läuferkollege Gerald Faust hätte es Hubert Beck nach eigener Einschätzung nicht geschafft. Und auch die Sponsoren und die zahlreichen Helfer sind unerlässlich für die Durchführung eines solch ungewöhnlichen Wettbewerbs. Zuletzt sprangen Hubert Beck noch acht Freunde aus der Schweiz bei, ohne „die wäre es nicht gegangen“, freut sich der Organisa-

tor auch über die internationale Unterstützung. Vor zehn Jahren sei die Öffentlichkeit dem Ultralauf noch deutlich ablehnender begegnet, „das hat sich gebessert, auch dank des Einsatzes von Extremsportler Joey Kelly“, hat Hubert Beck festgestellt. Ultralauf sei durch das langsame Tempo schonender als etwa der professionell betriebene 10-Kilometer-Lauf. „Das langsame Laufen ist eine Art dynamische Meditation, das Bewusstsein kommuniziert laufend mit dem Unterbewusstsein“, erklärt der passionierte Läufer, der bereits zwei viel beachtete Lauf-Bücher verfasst hat. „Es ist faszinierend, wie die Menschen durch das langsame Dauereifen glücklich werden.“ so Hubert Beck. Das Training führe zu mehr Harmonie, vergleichbar der Wirkung von Meditation. Und der

Lebensstil ändere sich ebenfalls. In Deutschland gibt es rund 8000 Ultraläufer – also Sportler, die mehr als die Marathon-Distanz von 42,195 Kilometer zurücklegen. Darunter eine zunehmende Zahl von Frauen. „Sie sind leistungsfähiger, und wenn eine Frau das durchziehen will, befähigt sie sich eher durch als ein Mann.“

■ **Zu Gast beim ersten 100-km-Lauf ist mit Werner Sonntag eine herausragende Persönlichkeit des Ultralaufs. Der 78-Jährige ist Pionier des Ultralaufs und Ehrenpräsident der Deutschen Ultramarathon Vereinigung (DUV). Werner Sonntag wird über den ganzen Lauf als Fotoreporter dabei sein. Er hat mit seinem Buch „Einmal muss Du nach Biel“ einen Klassiker geschaffen.**

American Football: Franken Knights aus Rothenburg blicken optimistisch der alles entscheidenden Relegations-Partie bei den Kirchdorf Wildcats entgegen

## Mit 28 Punkten Vorsprung geht's ins Rückspiel

Am vergangenen Samstag haben die Franken Knights aus Rothenburg endlich den langersehten ersten Saisonsieg erzielt. Das Relegations-Hinspiel um einen Platz in der American-Football-Bundesliga (Gruppe Süd) haben die „Ritter“ gegen die Kirchdorf Wildcats mit 50:22 für sich entschieden. Somit hat man nun ein Polster von 28 Punkten, wenn man am heutigen Samstag zum Rückspiel nach Kirchdorf am Inn reist.

Auf Seiten der Franken Knights möchte man aber gerne darauf verzichten, auf eben dieses Polster zurückgreifen zu müssen. Der Sieg aus dem Hinspiel soll, geht es nach den Rothenburgern, auch im Rückspiel wiederher werden. Gleichwohl mit dem hohen Sieg ein großer und wichtiger Schritt in Richtung Klassenerhalt gemacht wurde, ist dem gesamten Team klar, dass das Rück-

spiel keineswegs ein Selbstläufer wird. Hierfür haben sich die Rothenburger auch in der letzten Woche wieder präpariert. Sowohl Offense als auch Defense zeigten eine gute

Leistung, aber dennoch gab es auch Fehler, die nun Rückspiel nach Möglichkeit abgestellt werden sollen.

Mit der Unterstützung eines Fanbusses reisen die Ritter, um den



Kräftig ins Zeug legen wollen sich heute die Franken Knights aus Rothenburg, um den Klassenerhalt in der American-Football-Bundesliga zu sichern.

zweiten und letztmöglichen Saisonsieg einzufahren. Der Bus ist iemlich ausgebucht. Kurzentschlossene können in letzter Minute kurz vor Abfahrt schauen, ob sie noch einen Platz finden. Die Abfahrt erfolgt am heutigen Samstag um 9:00 Uhr an der richtigen Stelle. Kickoff in Kirchdorf ist um 15 Uhr.

Das letzte Saisonspiel ist gleichzeitig auch das letzte Spiel mit Martin Habelt als Headcoach. Nachdem Habelt nach der Entlassung von Randall Watkins dessen Amt während der Saison übernommen hatte, gibt er dieses am Ende der Spielzeit auch wieder ab. Ohnehin wollte er bereits in diesem Jahr lediglich als Positionskoach arbeiten und etwas kürzer treten, sprang dann aber ein, um die Wende zu schaffen.

Habelt ist bereits seit 1986 für die Knights aktiv. Seiner zwölfjährigen

Spielerkarriere folgte eine zehnjährige Amtszeit als Headcoach der Jugend, mit der er zweimal Deutscher Vizemeister wurde. Im Jahre 2005 leitete er die Geschicke von Jugend- und Seniorenmannschaft. Im Anschluss war „BigM“ bis 2009 dann nur noch als Headcoach der ersten Mannschaft tätig und gewann in diesem Jahr auch die Meisterschaft der GFL Süd. Nach einem Jahr Pause wurde Habelt in der Saison 2011 als Quarterback und Receivercoach reaktiviert. Im folgenden Jahr übernahm er dann wieder das Amt des Headcoachs und führte dieses bis zum Ende der letztjährigen Saison aus.

Nachdem es in diesem Jahr mit dem kürzer treten nicht geklappt hat, endet die Ära von Coach Habelt nun am kommenden Samstag mit dem letzten Saisonspiel. **cf**

Leichtathletik: Cross durchs Kilsheimer Taubenloch

## Über Stock und über Stein

Zum 15. Cross durchs Taubenloch und sowie den Schüler-Crosslauf-Meisterschaften des Leichtathletik-Kreises Tauber-Buchen treffen sich Läufer und Läuferinnen aus der hiesigen Laufszene am Sonntag, 19. Oktober, in Kilsheim.

Die abwechslungsreiche und gleichermaßen anspruchsvolle Strecke wird als Hauptlauf drei Mal absolviert (7,8 Kilometer), aber auch eine einzelne Runde kann gelaufen werden (2,6 km).

Sowohl der Streckenrekord der Frauen als auch der Männer könnten in diesem Jahr fallen, denn erfolgreiche Triathleten aus der Region, die Vorjahresiegerin Sharon Antoni vom ETSV Lauda und der Wertheimer Johannes Moldan, haben ihr Kommen bereits angekündigt.

Für die drei Erstplatzierten der Altersklassen des Hauptlaufs gibt es Preise zu gewinnen. Die Gesamtsieger des Laufs erhalten einen Pokal. Vor den Erwachsenen starten die Schüler und Jugendlichen bei den Kreismeisterschaften im Crosslauf, hier erhalten die drei Ersten jeder Altersklasse Medaillen.

Ab 13.15 Uhr starten zunächst die jüngsten Schülerklassen über die 800 Meter lange Rundstrecke am Waldrand oberhalb des Stadions und um 14 Uhr beenden die älteren Schüler und Jugendlichen die Kreismeisterschaften mit ihrem Lauf über einen etwa 2,6 Kilometer langen Rundkurs. Um 14.30 Uhr fällt dann der Startschuss zum „Cross durchs Taubenloch“.

■ **Ausschreibung mit näheren Details und online-Meldung unter [www.fcukilsheim.de](http://www.fcukilsheim.de)**

## Fußball

### Erster Sieg für TSG-Frauen

**Hoffenheim – MSV Duisburg 1:0** Die TSG 1899 Hoffenheim hat in der Frauenfußball-Bundesliga den ersten Saisonsieg eingefahren. Gegen das Tabellenschlusslicht MSV Duisburg hat die TSG spielerisch überlegen und setzte sich mit 1:0 durch. Das entscheidende Tor erzielte Leonie Pankrat.

Eine Änderung gab es in der Startelf, zwei im Kader: Gegen den MSV Duisburg konnte das Trainerteam auf Leonie Pankrat zurückgreifen, die nach ihrer Bauchmuskelzerrung wieder fit war und direkt wieder in der Startelf stand. Außerdem war auch die aus Unterbaldach stammende Theresa Betz wieder dabei. Sie nahm zunächst auf der Bank Platz und nach guten Trainingseindrücken nahmen die Trainer auch Judith Steinert mit in den Kader auf.

Das Tor des Tages fiel in der 40. Minute. Es war ebenso hochverdient wie wunderschön herausgespielt. Moser bediente mit einem feinen Pass in die Gasse Brettnier, die uneigennützig auf Pankrat ablegte und die „Neu-Stürmerin“ hatte viel Zeit und schob den Ball mit links über die Linie.

## TRAINERSTIMMEN

**Jürgen Ehrmann (TSG):** „Das Spiel war so, wie wir es erwartet haben. In der ersten Hälfte haben wir viel investiert und haben die eine oder andere Torchance liegen lassen. Wir müssen der Duisburger Torfrau aber auch ein Resienkompliment machen. Sie hat einige Male richtig gut gehalten. Es war insgesamt ein verdienster Sieg, wir hatten einen guten Tag und es war ein wichtiger Sieg für uns.“

**Inka Grings (MSV):** „Die Einstellung meiner Mannschaft hat gestimmt. Sie hat bis zum Ende gekämpft und sich nie aufgegeben. Wir finden momentan noch nicht den richtigen Weg zum Tor. Hinten werden wir dann halt immer wieder für ein, zwei Fehler bestraft. Wir werden das Spiel sachlich analysieren und weitermachen.“ **ise**