

Taubertal 100, ein Erlebnisbericht von Michael Sorg

Weiter, immer weiter

Ich hätte mir noch 20 Wochen Training gewünscht, aber nun war der Tag gekommen. Wir fahren nach Rothenburg o.T. Der Lauf ist von Hubert Beck, einem renommierten Ultrasporthler, perfekt organisiert. Er schreibt selbst, dass der T100 so sein soll, wie er ihn als Läufer sich wünschen würde und so ist es auch.

Alles läuft wie am Schnürchen. Ich schlafe in der Nacht nicht wahnsinnig gut, aber auch nicht schlecht. Etwas Sorgen bereitete mir der Umstand, dass ich viel geschwitzt habe in der Nacht. Es hatte zum Glück keine Auswirkungen am Lauftag, ich glaube das war wirklich Angstschweiß.

Der Lauf beginnt mit einem Fackellauf vor die Mauern von Rothenburg, wo man feierlich von König und Königin als Botenläufer beauftragt wird. Wirklich toll gemacht und motivierend. Auf dem Weg zum Start, durch die Dunkelheit wird einem irgendwie klar, dass es jetzt losgeht. Das ist ein eigenartiges Gefühl. Du weißt ab jetzt kommt es nur auf Dich und Deinen Kopf an. Wie gut wirst Du den Tag und die inneren Herausforderungen bewältigen können. Das macht nervös, auf der anderen Seite und das war bis dato irgendwie immer bei mir so, kam eine tiefe Gewissheit auf: Du rennst heute 100km und egal wie lange und wie es ausgeht, Du wirst bis ins Ziel kommen. Das ist ein unglaublicher Moment.



Dann geht es los. Je länger die Distanz, desto ruhiger ist es am Start. Beim T100 starten 50km, 70km, 100km, 100mi und in diesem Jahr sogar 200km Läufer*innen. Ich glaube je länger die bevorstehende Distanz, desto mehr ist man in sich gekehrt. Ich persönlich bin da ganz in mir drin und höre die ersten 10km nur in mich hinein und was der Körper so sagt. Glücklicherweise läuft es im Maschinenraum rund und das Fahrgestell ist auch bereit. Mit dieser Erkenntnis fängt dann der Arbeitstag an. Ja Arbeitstag, denn ab dann gilt es konzentriert und aufmerksam zu bleiben. Versorge Dich regelmäßig, bleibe motiviert, blende Wehwehchen aus und vor allem ... werde nicht hektisch.

Es geht also Schritt für Schritt voran und ich fühle mich bei 06:30min/km irgendwie ganz gut. Die nüchterne Betrachtung der Lage nach 20km zeigt aber schon einen Ausblick auf den Tag. Das ist da noch gut weg zu ignorieren, da die Schmerzen in den Beinen noch sehr gering sind. Aber km30 wurden diese schon deutlicher und ab da beginnt die Arbeit des Hirns. Du musst ab dann in jedem Moment in der Lage sein, dir das erreichte so zurechtzulegen, dass das noch vor dir liegende machbar erscheint.

Bei 30km ist es das erreichte Drittel. Also das jetzt nur noch 2x und dann ab 90 tut ja eh nix mehr weh. So geht das dann immer zu weiter im Kopf und immer weiter vom Weg her. Im Vorhinein hatte ich mir gesagt, wenn Du bei km 70 bist, dann geht der Rest sowieso. Das kommt mir dann bei km 50 zu Gute.

Man läuft bei km 50 durch das Ziel der 50km Läufer und könnte hier auch aussteigen und käme in die 50k Wertung. Das kam jetzt nicht wirklich in Frage, aber rein muskulär hätte es an dem Tag auch hier schon gereicht. Es steht dann auf dem Radweg ein kleines Schild: Tauberbischofsheim 21km. Diese 21km erschienen dann irgendwie direkt „klein“ und machbar. Da denkst in dem Moment nicht an „puuuuhh, das ganze jetzt nochmal“, sondern „geil, nur noch 21 und ab dann gehts eh“. Also so ist das zumindest bei mir. Das ist allerdings wirkliche Arbeit. Du darfst nichts anderes aufkommen lassen. Die Formkurve ab km 50 war allerdings stark abfallend. Es kommt sogar ein bisschen Sonne auf, das sorgt bei mir für etwas zu viel Schweiß und ich muss ordentlich nachregulieren. Die Signale aus den Beinen haben nun auch ein ordentliches Maß erreicht. Es war jeder Schritt mit Aufwand verbunden. Aber und das war klar, es waren jetzt keine Schmerzen, die signalisieren da ist was kaputt, sondern nur das Signal „eigentlich reicht“. Wann es wirklich reicht sagt dann der Kopf.



Bis km 70 sind einige Up and Downs zu bewältigen. „Shut up Legs“ Es gibt dort eine größere Verpflegungsstelle und ein Drop Back zum Klamottentausch usw. Ich nutze das und ziehe mich um, verpflege mich ordentlich usw. Das dauerte etwas länger und ich habe da auch gegessen usw. Was dann folgte war neu und direkt mal von einem anderen Stern. Das wieder los laufen war ein absoluter Schlag ins Gesicht. Ich hatte noch nie so einen Ganzkörperschmerz. Gefühlt zerterte es an jeder Sehne, jeder Muskel war zu und für das Gefühl in den Beinen fehlt mir aktuell jegliche Beschreibung. Ich weiß nicht, wie lange ich gebraucht habe in den Level des normal erträglichen wieder zurückzukommen, aber ab dem Moment stand fest „ Du wirst Dich bis ins Ziel nicht mehr hinsetzen und so wenig wie möglich stehen“. Das ging nur, wenn ich bis zu jeder VP irgendwie durchlief.

Beim T100 hast Du bis 100km alle 5km eine VP. Das sollte meine Rettung an dem Tag werden. Das waren nun meine kleinen Aufgaben, die es bis zum Ziel zu bewältigen galt. An den VP erhältst Du beim T100 genau das, was Du brauchst und immer ein aufmunterndes Wort.

Bei km 85 unterhalte ich mich kurz mit einem Mann und der sagt dann, Mensch, Du bist jetzt 2x einen Marathon gelaufen. Noch zwei VP und dann gehts ins Ziel. Das war wieder ein kleiner Push und so geht es dann Schritt für Schritt weiter. Ich muss zugeben der Level des erträglichen hatte ein Niveau erreicht, wo ich zwischendurch echt keinen Spass an der Sache hatte. Ich konnte mich aber immer aufrichten, wenn ich mir bewußt machen konnte, dass ich keine Blasen, Scheuerungen oder Krämpfe hatte, aber meine Physis war ordentlich angezehlt. Ich erinnerte mich in diesen Momenten immer an das Buch „You can't hurt me“ Irgendwo stand dort, dass Du in dem Moment, wo Du wirklich denkst es geht nicht mehr Du erst bei 20-30% dessen bist, was Du ertragen kannst. An diesem Moment war ich bei ca. km 90 angekommen. Es wurde etwas hügeliger hintenraus auf der Strecke und das war irgendwie dann fies. Aber was solls, das zieht man dann tatsächlich irgendwie durch.

In Wertheim dann durch die Stadt geeiert und glücklicherweise nicht verlaufen. Das 100km Schild folgt und dann kommt schon bald das Ziel. Svenja und Lotta warten auf mich und Lotti läuft mir entgegen. Ritterschlag und ein Schluck Bier. 100km sind absolviert. 13:30h mit einer Nettolaufzeit von 12:27h. Das Limit bin nur ich. ... und zur Überschrift? Es geht immer weiter, egal wie oder was, es geht weiter und manchmal werden so auch die Strecken weiter.

