

# TAUBERTAL

## IHR DÜRFT 100

## MICH NUN RITTERIN

## NENNEN!

Text: Manuela Rabong  
Bilder: Peter und Manuela Rabong

Da ich gerne dort laufe, wo es auch fürs Auge etwas zu bieten gibt, also in einer schönen Umgebung in der Natur, habe ich im DUV-Laufkalender nachgesehen, wo es für meinen Mann Peter und mich nach unserer Veranstaltung, den „Tullner Lauftagen“, eine entsprechende Möglichkeit gibt. Und ich habe einen Lauf gefunden, der durch die Landschaft des Taubertals und seine zahlreichen Burgen führt. Viel Natur, Obstgärten, Schrebergärten, Wälder und immer entlang der Tauber, dem Fluss. Eine hügelige Strecke, die sehr gut markiert ist. Ich entschloss mich, den 100-km-Lauf zu nehmen, während Peter beim 100-Meilen-Lauf starten wollte. Auf YouTube und der Homepage von Taubertal100 habe ich mir Videos von Laufberichten zum Taubertal 100 angesehen und wusste sofort: Das wird er! Da Peter leider gesundheitsbedingt nicht starten konnte, begleitete er mich als Betreuer.

Am Anreisetag besichtigten wir noch den Burggarten und die Geschäfte im sagenhaften Rothenburg ob der Tauber und gingen anschließend in eine Pizzeria zum Carbo-loading, wo die mittelalterlichen Botschafter eintraten und ihre Gesänge sowie Botschaften von Papierrollen mit lustigen Versen vortrugen. Ein toller Einstieg in die Welt der Ritter und Burgfräuleins.

Das Hotel Rappen, in dem sich auch die „Homebase“ aller Starter befand, war ein angenehmer Übernachtungsort. Die Frühstückszeit für die Läufer war um etwa 4:50 Uhr, was mir aufgrund meiner Gewohnheiten zu spät war. Deshalb haben wir unsere Nespresso-Maschine mit aufs Hotelzimmer genommen und zwei in einer Bäckerei in Rothenburg erworbene Krapfen vorbereitet. Um 3 Uhr wurde ich geweckt, und mit der vorzeitigen Bettruhe um 19:30 Uhr hatte ich einen perfekten Start zu meinem bevorstehenden Tagesziel, dem Finish, um den Ritterschlag zu erhalten.

Um 5:15 Uhr morgens startete der Fackelzug nach Rothenburg, wo Königin Anna von Habsburg auf dem Pferd und König Rudolf der Erste von Habsburg die Botenläufer, also uns Teilnehmer, entsandte. Die Fackeln wurden gelöscht, und wir gingen noch ein Stück bis zum Start auf die Eiswiese. Um 6 Uhr ertönte der Startschuss.

Leider war das Wetter morgens, mittags und auch nachmittags eher regnerisch, aber es ging mir durchgehend gut. Die schöne Umgebung und die guten Verpflegungspunkte unterstützten dies. Das isotone, geschmacksneutrale Getränk an den Verpflegungsständen war sehr bekömmlich. Bis km 50 lief ich noch locker und flockig zum ersten Erfolgsziel, meine Zeit betrug dort 5 Stunden und 25 Minuten. Die hügeligen Strecken boten für mich die Möglichkeit, mich bergab voll auszutoben. Ich überholte einige Läufer, und bergauf lief ich mit kurzen Schritten. Ich ließ alle meine Erfahrungsgewinne von Podcast-Berichten, der DUV ULTRAMARATHON-Zeitung und vor allem vom super Training meines Trainers Gerhard Schiemer einfließen.

Peter Rabong, meine bessere Hälfte, erwartete mich bei Halbzeit mit neu gekauften Laufsocken, da ich meine daheim vergessen hatte. Aber





auch mit normalen Baumwoll-Sneakers hielt ich es noch aus. Trotzdem war es ein besseres Gefühl, mit trockenen und warmen Füßen meinen Weg fortzusetzen. Ich hatte die ganze Zeit das Gefühl, ganz bei mir zu sein, und spürte eine Kraft in mir, sodass ich nie wirklich den Gedanken hatte, das Ziel nicht zu erreichen.

Im Nachhinein habe ich irgendwo in den sozialen Medien gelesen, dass Orange eine "Kraftfarbe" ist, und ich hatte tatsächlich eine orangefarbene Jacke an. Vielleicht sollte ich das beibehalten?



Bei km 70 (auch hier war meine gelaufene Zeit konstant im Vergleich zu den 50 km) musste ich mich dann doch von allem, was ich bereits meinem Körper zugeführt hatte, erleichtern. Es war schon zu viel unverdaute Essens- und Getränkezufuhr angestaut, die ihren Freilauf wollte. Ich

führte trotzdem wieder Isotone Getränke hinzu, um einen möglichen Breakdown zu verhindern. Es waren schließlich „nur noch“ 30 km zu bewältigen. Das Wetter wurde weiter grausam mit starkem Wind und heftigem Regen. Ich lief so nah wie möglich an den wenigen Windschutzgürteln entlang.

Die Anstiege wurden nun schmerzhafter, die Oberschenkel zogen ordentlich. Aber ich wollte diesen Lauf unbedingt finishen und den Ritterschlag erhalten, zumal ich im August beim Mauerweglauf in Berlin leider bei Kilometer 105 km aufgrund mentaler und körperlicher Schwäche aufhören musste.

Auf den letzten Kilometern versuchte ich, bergauf so kräfteschonend wie möglich voranzukommen. Alle fünf bis sechs Kilometer wartete ein Versorgungspunkt als willkommene Gelegenheit zur Erfrischung. Ich hangelte mich voran und verbrachte nie viel Zeit an den Stationen. Auch Gehpausen ließ ich kaum zu.

Meine zwei angebrochenen Müsliriegel in meiner Laufweste waren schon etwas matschig vom feuchten Wetter und meinem Schweiß, aber sie waren dennoch ein guter Energielieferant, den ich in Bissen alle paar Kilometer genoss.

Ein aufrechter Oberkörper ermöglichte eine gute Atmung, und ich grinste oft, weil ich voller Endorphine war. Bei Kilometer 80 meldeten meine Kopfhörer, dass sie bald leer sein würden. Also ließ ich das Handy mit Rockmusik ohne sie laufen und war froh über die wärmende Funktion meiner Kopfhö-

rer. Wie Ohrwärmer, nur ohne Plüsch. Für manche ist Musik draußen lästig, aber es waren nicht viele Läufer um mich herum, und keinen störte es. Natürlich genoss ich auch die Naturgeräusche, doch je näher ich dem Ziel kam, desto mehr Antrieb und Ablenkung brauchte ich, um mein ritterliches Gebein als Botenläuferin voranzutreiben.

Dann folgte der Endspurt. Es gab auch hier noch ein paar Erhöhungen, und ich versuchte, mein Ziel zu fokussieren. Ich grinste noch mehr und überholte einige Weggefährten, bis ich schließlich in einer für mich super-tollen Zeit von 11 Stunden, 39 Minuten und 34 Sekunden über die Ziellinie lief!

Anschließend erhielt ich den heiß ersehnten Ritterschlag. Vom Polster kniend hochzukommen, war nur unterstützend möglich. Aber auch eine schöne Medaille wurde mir umgehängt, auf die ich besonders stolz bin, da ich nebenher auch meine 50-km-Bestzeit von Steyr deutlich um 15 Minuten verbessert habe und die 100 km unter 12 Stunden schaffte, was ich vorher auf dieser Distanz mit 750 Höhenmetern nicht zu träumen gewagt hätte.

Der Siegerehrung wohnten wir nicht bei, da ich mir keinen Podestplatz erwartete. Ich war die zweitbeste Dame in meiner Altersklasse, und dennoch war ich überaus froh, im Hotel unter die Dusche zu kommen und anschließend im Restaurant nebenan meine leere Suppe mit ein paar Brotstücken zu mir zu nehmen, da mein Magen noch nicht sehr aufnahmefähig war, obwohl ich ziemlich hungrig

war. Beim Frühstück am Morgen danach war es dann wieder erträglicher.

## Fazit

Der Lauf hat für uns Wiederholungscharakter, die Betreuung vor, während und nach dem Lauf ist sehr sympathisch und die Verpflegung ebenfalls top. Mir wurde sogar der vergessene Laufbeutel nachgesendet, wofür ich sehr dankbar bin.

Es gibt Shuttle-Services zu bestimmten, vorgegebenen Zeiten, die ich jedoch nicht nutzte, da Peter mich mit dem Auto empfing und abholte. Die Betreuung ist nur an den großen Checkpoints möglich, was für mich kein Problem war, zumal ich bei einem Lauf nicht auf Hilfe warte und gerne selbstständig bin.

Danke für dieses großartige Event, liebe Veranstalter des Taubertal 100! Gutes Service, freundliche Helfer, schöne Landschaft – es wird so viel geboten. Ich komme wieder!

