



Durchgemacht

„Irgendwann musst du nach Biel“ heißt ein Buch von Werner Sonntag. Die Hommage an die Bieler Lauftage hat der renommierte Journalist und spätberufene Langstreckler schon 1978 verfasst. aktiv laufen-Mitarbeiter Andreas Butz war im Juni 2006 endlich dabei.



Routine macht das Leben leichter. Aber nicht immer spannender. Nach mehr als 60 Marathonläufen hat der Zieleinlauf bei einem Rennen über die 42,195-Kilometer-Distanz etwas an Reiz verloren. Auf der Suche nach neuen (läuferischen) Herausforderungen kommt man früher oder später am berühmtesten aller 100-Kilometer-Läufe nicht vorbei. Biel – ein Mythos?

Keine Frage: Unter Läufern ist „Biel“ das Synonym für den 100-Kilometer-Lauf schlechthin. Dabei ist der „100er“ nur ein Wettbewerb im Rahmen der Bieler Lauftage, aber mit Abstand der prominenteste. Die 48. Ausgabe zog am 10. Juni 2006 gut 3000 Ausdauersportler aus der ganzen Welt

an. Sie alle wissen: Wenn sie als Finisher nach Hause kommen, werden sie von ihren Laufkollegen „verehrt“.

„**Warst du in Biel**, dann bist du wer“, so lautet ein ungeschriebenes Gesetz der Ultra-Szene. Der Gedanke an meine erste Teilnahme beim angesagtesten Hunderter der mitteleuropäischen Laufszenen verschaffte mir ein Grummeln im Bauch und ließ jegliche Routine vermissen. Ich war nervös und konnte mich in der letzten Woche vor dem Start nur schwer von meinen vielen Fragen ablenken: Welche Schuhe ziehe ich an? Trail- oder Straßenschuhe? Würde die angebotene Verpflegung ausreichen oder sollte ich Nahrung mitnehmen? Brauche ich eine Taschenlampe? Und wie halte ich

einen Nachtlauf durch, wenn mir normalerweise pünktlich zum „heute-journal“ die Augen zufallen? Schließlich konfrontierte ich mich mit der schlimmsten aller Fragen: Schaffe ich das überhaupt? 100 Kilometer...

Im Selbstbewusstsein einer guten Premiere beim Rennsteiglauf 2006 ging ich die kurzfristige Vorbereitung an, die nicht nur aus Laufen bestand. Ich las. Zum Beispiel, dass rund ein Drittel der deutschen Teilnehmer beim 100er in Biel 2005 wenige Wochen zuvor den Rennsteiglauf in Thüringen gefiniert hatten. Es schoss mir durch den Kopf: Jawoll, alles richtig gemacht! Doch wie trainiert man in den drei Wochen zwischen einem 73 Kilometer langem Crosslauf mit zirka 1600 Höhenmetern und einem 100 Kilometer langen Straßenlauf

mit gut 800 Höhenmetern? Ein Trainings-Nachtlauf war ein wertvoller Tipp eines erfahrenen Biel-Läufers. Exakt eine Woche vor dem Rennen lud ich einige Lauffreunde zum Training ab 22 Uhr – also der Startzeit in Biel – zu mir nach Euskirchen ein. Kurzfristig zweifelten sie an meinem Verstand, sahen dann aber durchaus Sinn in unserer nächtlichen Aktivität. Mit Stirnleuchten auf dem Kopf trabten wir 35 Kilometer durch den Wald. Die wichtigste Erkenntnis für mich: Ich bin nicht eingeschlafen, der angelegte Herz-Kreislauf ließ überhaupt keinen Gedanken an Nachtruhe aufkommen. Dafür war das gefühlte Tempo deutlich höher als das tatsächlich gelaufene. Damit schoss mir die nächste Frage in den Kopf: Mit welcher Geschwindigkeit läuft man eigentlich 100 Kilometer?

„Bloß nicht zu schnell loslaufen“ war ein Ratschlag. Den hatte ich allerdings schon als Sextaner von meinem Sportlehrer vor dem 1000-Meter-Lauf bei den Bundesjugendspielen bekommen. Aber wie schnell ist zu schnell? Das konnte mir der Lauffreund nicht sagen. Mein Vergleich der Resultate der Doppelstarter Biel und Rennsteig ergab, dass man in Biel im Schnitt pro Kilometer sechs Sekunden schneller lief. Ein erster Anhaltspunkt. „Beim ersten Mal nur nicht auf Zeit laufen“, hieß ein anderer gut gemeinter Rat. Die Frage nach dem Tempo, sie blieb jedoch unbeantwortet.

Die Bieler Lauftage sind eine perfekt organisierte Veranstaltung mit freundlichen Helfern, kurzen Wegen an Start und Ziel und einem tollen Service. Das ehrliche Interesse der Einwohner an diesem Laufevent hat mich besonders beeindruckt. Vom Start weg liefen wir mehr als vier Kilometer lang durch ein Spalier begeisterter Zuschauer. Dass auch das Interesse nach Mitternacht in den zu durchlaufenden Orten kaum nachließ, verwunderte mich noch mehr. Aus den eigens errichteten Festzelten, aber auch aus den Biergärten und Straßencafés schallte es lautstark: „Allez, allez“.

Die gut gedämpften Straßenlaufschuhe waren für den überwiegend aus Asphalt bestehenden Untergrund die richtige Wahl. Meine Stirnlampe war auf 90 Prozent der Strecke überflüssig, weil Sterne und Vollmond uns den Weg ausleuchteten, nur auf dem 10 Kilometer langen Emmendamm, einem schmalen, wurzeligen und steinigen Streckenabschnitt mit steil abfallenden Hängen und dichter Bewaldung wäre das Laufen ohne Lampe fahrlässig gewesen. Jedenfalls war mir nach diesem Teilstück klar, warum es als „Ho-Chí-Minh-Pfad“ unter den Teilnehmern berüchtigt war.

»Warst du in Biel, dann bist du wer«



Stunden benötigten. Und genauso wie alle, die länger als 12 Stunden unterwegs waren. Biel ist ein Erlebnis, die Zeiten sind zweitranging, es geht allein um das Abenteuer 100-Kilometer-Nachtlauf.

Ob manche besonders langsam laufen, um das Rennen noch länger genießen zu können? Diese Frage kann ich nun wirklich nicht beantworten. Dafür eine andere: Ja, irgendwann solltest auch Du nach Biel.

Die Bieler Lauftage

Der Ort

Biel gehört zum Kanton Bern und ist mit rund 50.000 Einwohnern die größte zweisprachige Stadt der Schweiz.

Büro der Bieler Lauftage

Bieler Lauftage, Postfach 283,
CH-2501 Biel-Bienne
Tel. +41 (0)32 331 87 09,
Fax +41 (0)32 331 87 14
E-Mail: lauftage@bluwin.ch,
www.100km.ch

Unterkünfte

Tourismus Biel Seeland
Postfach 1741
CH-2501 Biel/Bienne
Tel: ++41 (0)32 329 84 86
Fax: ++41 (0)32 329 84 85
E-mail: head@tbsinfo.ch
www.biel-seeland.net

Wettbewerbe

100 Kilometer
100 Kilometer Team-Staffel
(4 Läufer/innen pro Team)
100 Kilometer Er und Sie
(ein Läufer und eine Läuferin teilen sich die Strecke, Wechsel bei 56,1 km)
Nachtmarathon 42,195 km
Halbmarathon 21,1 km
Büttenberglauf 14,5
Walking 14,5 km

Startgeld

100 Kilometer 65 Euro
100 Kilometer Team 130 Euro
100 Kilometer Er und Sie 96 Euro
Marathon 31 Euro
Halbmarathon 19 Euro
Büttenberglauf 18 Euro
Teamlauf 52 Euro
Walking 17 Euro

An drei Punkten der Strecke – nach 38, 56 und 76 Kilometern – wurde die Zwischenzeit gemessen. Die Koppelung mit dem Internet ist für die Daheimgebliebenen eine tolle Möglichkeit, online den Verbleib der Läufer zu verfolgen. Und für die Laufenden eine Option, zumindest eine Teilwertung des Laufes zu haben, falls es für die komplette Distanz nicht reichen sollte. Auch ich dachte über die Möglichkeit des Aussteigens nach. Nach 35 Kilometern schmerzten die Oberschenkel mehr und mehr. Mein Verstand signalisierte: „Du hast vorher zu wenig regeneriert.“ Die Vernunft sagte: „Mach’ es nicht noch schlimmer, steig’ zur rechten Zeit aus.“ Aber der Bauch meinte: „Verstand und Vernunft, haltet die Klappe! Junge, lauf weiter.“

Die Nacht hat ihren besonderen Reiz. Den alten Tag mit der Dämmerung zu verabschieden und den neuen im Morgengrauen zu begrüßen, ist ein echtes Erlebnis. Gut dran ist der, der eine Fahrradbegleitung hat oder auf der Strecke einen gleichstarken Mitläufer findet. Als Einzelkämpfer verbringst du einfach zu viele Stunden mit Selbstzweifeln. Denn eines habe ich gelernt: Die 100 Kilometer von Biel bezwingt man mit den Beinen nur, wenn man seinen Kopf im Griff hat. Mental musst du stark sein.

Ach ja. Ich habe die 100 Kilometer geschafft. Platz 161 in einer Zeit von 9:53 Stunden. Ich bin zufrieden. Genauso wie die Besten, die weniger als siebeneinhalb