

3. Taubertal 100 Ultramarathon

AUTHOR: STEFFEN FRANK

DATE 2. OKTOBER 2016

Mein erster 50km Ultramarathon

Als ich 2010 beschloss abzunehmen und nicht mehr mit ~160kg auf der Erde zu „walzen“ – wie es mein Brüderchen einmal ausdrückte -, hätte ich nie gedacht, dass ich einmal einen Marathon bzw. gestern am 01.10.2016 einen Ultramarathon laufen würde. Mein damaliges Gewicht kann ich nicht so genau sagen, da die Waage bei 160kg aufhörte.



Taubertal 100

Einer muss immer schuld haben!

Und wer ist schuld, dass ich auf die Idee kam einen Ultramarathon zu laufen?

Ausnahmsweise nicht meine Frau sondern ein ehemaliger Arbeitskollege, Joachim Deißler ist schuld!

Im Herbst 2012 lief er von Rothenburg o.d. Tauber nach Wertheim den Radweg durch das **liebliche Taubertal** die 100km. WAAHNNSINN dachte ich damals. Und das alles auch noch in 11,5h ... Bei seinem Lauf begleitete ich ihn ein kleines Stück und sah seine Freude beim Laufen – das steckte mich an und in meinem Kopf brodelte es.



Joachim begleitete mich 2012 bei meinem ersten Marathon

Taubertal 100

Seit 2014 veranstaltete Huber Beck – ein Ultramarathonläufer und in der Szene ein bekannter Buchautor – das erste Mal die „**Taubertal 100**“. Als ich von dem Lauf erfuhr, war ich bereits für den Frankfurt Main Marathon angemeldet und es wäre damals auch noch sicher zu früh für die 50km gewesen. 2015 hatte ich dann das Glück einen Startplatz beim Berlin Marathon zu ergattern – also wieder nichts. 2016 wollte ich durch berufliche Veränderungen erst gar keinen Marathon laufen. Dank meinen neuen Arbeitskollegen, die mir das Einleben sehr einfach machten, beschloss ich mich auf die 50km Strecke zu wagen und meldete mich bei den Taubertal 100 an.

Vorbereitung zu meinem ersten Ultramarathon

Zur Vorbereitung gehörte auch ein Trainingsmarathon, den ich beim ebmpapst Marathon absolvierte. Leider hatte ich wieder das Vergnügen meinem alten Feind – der Sonne – an diesem Tag zu begegnen, die es auf der Bundesstraße zwischen Forchtenberg und Weißbach auf 33 Grad bracht und zur Höchstform auflief – was meiner Form abträglich war. Ziel war an dem Tag den Trainingsmarathon in 04:12 zu finishen ... dank der Sonne und den Temperaturen wurden es 04:22. Egal abgehakt ...

Der Tag vor dem Ultramarathon

Durch Renovierungsarbeiten im Haus wurde es am Tag vor dem Lauf noch einmal stressig. Normalerweise brauche ich keine große mentale Vorbereitung, aber etwas Ruhe vor einem Marathon hätte ich schon gerne. 15:05 Uhr von der Firma heimgekommen, umgezogen und schnell 4km gelaufen. Noch schnell ein paar Steckdosen und Schalter gedreht und Abdeckungen montiert, umgezogen und nach Rothenburg zum Pflichtbriefing gefahren. Gegen 18:30 Uhr von dort zurückgekommen und rauf auf die Bauleiter ... erst gegen 20 Uhr und mit Schmerzen in der rechten Wade fertig geworden. Endlich konnte ich etwas essen, meine Laufsachen richten und kam etwas runter.

Etwas mehr Ruhe wäre echt nicht schlecht gewesen.

50km Ultramathon Taubertal 100

Frühs um 03:30 Uhr aufgestanden und mein leckeres Haferschleimmüsli gefuttert – Andrea mit ihren zwei Digitalkameras eingepackt und los ging es.

Armin Zipf ein Teamkollege der steide-runners meldete sich ebenfalls zu den **Taubertal 100** an. So ging es gemeinsam um 06:00 Uhr mit ca. 150 anderen Teilnehmern an den Start. Armin, der normalerweise schneller laufen kann als ich, lief zusammen mit mir bis km 46 (Igersheim).

An dieser Stelle würden wohl viele die tolle Landschaft beschreiben, die das liebliche Taubertal so zu bieten hat. Nur ich nicht ... ich kenne die Strecke in und auswendig ... ich komme aus

Niederstetten und das Taubertal ist mir durch x Radtouren und x Trainingsläufen vertraut. Nur so viel – wer braucht den Rennsteig? Lauft das Taubertal – viel schöner!



Kurz nach Creglingen ~km22

Und so liefen Armin und ich durch die uns bekannte Landschaft und die ersten 25km vergingen mit Späßen und Gerede wie im Flug. Die rechte Wade machte mir Anfangs etwas zu schaffen, ging aber besser als befürchtet und verlief sich ab km35.

Irgendwie waren wir dann auf einmal in Weikersheim, wo meine Tante und meine Cousine mit ihren Kindern mich begrüßten – viel Zeit hatte ich leider nicht für sie. Durch das Weikersheim Schloss – wo wieder einmal Andrea mit ihrem Fotoapparat stand – ging es weiter in Richtung Elpersheim, Markelsheim, Igersheim und dem Ziel Bad Mergentheim.



Schlosspark Weikersheim – immer wieder sehenswert

Km 42,195 ups Marathondistanz geschafft – Beine halten, Atmung funktioniert auch noch. Ab hier war mir klar, dass ich es schaffen würde durchzulaufen. Bei km 46 hatte ich sogar noch Flausen im Kopf.



Da sieht man, was meine Frau für Arbeit hat mich gut aussehen zu lassen!

Ab km 47 sollte sich das aber etwas ändern – von jetzt auf nachher ging meine Atmung unregelmäßig und ich musste ordentlich im Kurpark Bad Mergentheim pumpen.

Bei km 49 fingen meine Waden leicht an zu krampfen – egal, weiterlaufen – einer Mitläuferin, die gehen musste noch kurz auf die Schulter geklopft und 3 aufmunternde Worte gesagt und auf ging es zum letzten Kilometer. Ich weiß nicht, wie es anderen Läufern so geht – aber die letzten 1.000m ziehen sich immer wie ein Kaugummi, wobei der Zieleinlauf dann wieder viel zu schnell vorbei ist.

Im Ziel wartete neben Andrea auch meine Mutter und mein Bruder, mit denen ich nach einer Dusche ordentlich Griechisch Essen ging.



Armin und ich im Ziel in Bad Mergentheim – Ultramarathon finished!

Ergebnis 50km Ultramarathon Taubertal 100

Was hatte ich mir vorgenommen?

Ganz klar ankommen.

Als Traum eine 05:00 und als realistisch eine 05:15 bis 05:30 – so bin ich mit meinem Ergebnis mehr als zufrieden:

Laufzeit: 05:04:32

Gesamtplatz Männer: 12

Platz Altersklasse: 3

Insgesamt waren 10 Frauen und 27 Männer (davon 8 in meiner Altersklasse) auf der 50km Distanz gemeldet.



Nach dem Lauf gehen auch zwei Hefeweizen!

Organisation Taubertal 100

Ein Wort: **TOP**

Alle 5km gab es Verpflegungspunkte mit Getränk wie Tee, Wasser, Cola, Apfelsaft und Bier.

Alle 10km gab es dann noch leckeren Kartoffelbrei, Suppe, Melonen, Orangen, Apfelschnitten, Chia Samen, Himalayasalz.

Man merkte, dass der Organisator Hubert Beck Erfahrung hat uns selbst läuft.

Die Strecke war super ausgeschildert (okay ich hätte den Weg auch bei Nacht und ohne Schilder gefunden), an kritischen Punkten wo Straßen zu überqueren waren standen immer Posten und die Verpflegungsstellen immer top!