

Durchs liebe Taubertal – ein Ritterschlag nach 100 Kilometern Ultralauf

von Jens Nähler



Zwölf Wochen Trainingsplan. 1.300 Kilometer.

**Und dann der große Lauf: 100 Kilometer. Der Taubertal100.
Der Tag, an dem ich zum Ritter geschlagen wurde.**

Alles hätte noch viel großartiger sein können. Ich laufe und laufe. Und ich fühle mich toll dabei – vielleicht ist mehr drin als geplant? Wie geht man ein solches Rennen an? Schnell. Viel zu schnell. Ich bleibe stehen. Kann nicht mehr. Wir schreiben Kilometer 73, ich liege auf Platz 2. Noch 27 Kilometer. Wie?

Es ist fast neun Monate her, dass die Entscheidung fiel, Ultras zu laufen. Ich hatte die Marathon-Sub3 zweimal geknackt und nun Lust auf mehr. Auf etwas Anderes. Etwas Längeres. Auf

Rennen, wie sie Scott Jurek macht – mein großes Vorbild, seit ich mit dem Laufen angefangen habe. Veganer. Ultra. Eat & Run. Born to Run.

„Das große Buch vom Ultramarathon“ wird mein Ratgeber. Das Buch von Hubert Beck, jenem Mann, den ich beim Taubertal100 kennenlerne. Es ist sein Rennen. Beschrieben in seinem Buch als Punkt-zu-Punkt-Lauf von Rothenburg ob der Tauber bis nach Wertheim. Durch das liebliche Taubertal. Durch mittelalterliche Städte. Wunderschön.

Wer die 100 Kilometer nicht schafft, kann bei 50 oder 71 Kilometern aussteigen, in Bad Mergentheim bzw. Tauberbischofsheim – und kommt trotzdem in die Wertung. Aussteigen? Das ist doch keine Option... Ich komme darauf zurück.



Bei der Anmeldung.

Schon am Vortag des Starts treffe ich im Zug meinen Jugendherbergs-Zimmergenossen: Jörn, der am Ende 22. wird und jede Menge Ultra-Erfahrung mitbringt. Den Berliner 100-Meilen-Mauerweglauf, den mehrtägigen Baltic-Run, 24-Stunden-Läufe. Kann man mal machen, nicht wahr? Mache ich auch alles mal, hoffentlich. Laufen wie Jörn: Am Tag nach dem 100er startet er beim Marathon in Bremen. Zwei Tage danach beim 12-km-Köhlbrandbrückenlauf in Hamburg. Im Ernst. Völlig irre. Cooler Typ.

Überhaupt: Was ist das für ein tolles Völkchen, diese Ultras. Was für eine tolle Atmosphäre, Läufer unter sich. Kleine Korrektur: Lang-Läufer. Denn sie wissen, was sie tun...

Bei der Startnummernausgabe lerne ich Namik kennen, der ebenfalls aus Kassel kommt. Wegen einer Verletzung kann er nicht komplett mitlaufen, aber den Start lässt er sich nicht nehmen. Der spätere Sieger trifft ein: Jan-Albert Lantink aus Holland, der die 100 Kilometer schon mal unter sieben Stunden läuft. 2010 belegte er den zweiten Platz beim legendären Spartathlon, jenem Lauf über 246 Kilometer von Athen nach Sparta. In Wertheim siegt er nach 7:17:33 Stunden. Und singt beschwingt im Ziel. Der Mann ist 58. Und ihr so? Und ich so? Was mache ich in 15 Jahren?

Beim Essen treffe ich das Renntier, Thorsten und Kevin. Wir haben uns irgendwie irgendwo (Facebook) irgendwann kennengelernt und sehen uns nun das erste Mal. Komplette verschiedene Typen, jeder für sich was Besonderes. Ein kurzer Plausch, gute Wünsche für das Rennen am nächsten Tag, die Aufregung steigt. Sie trauen mir viel zu, die Drei von der Kartoffelparty, und das tue ich auch. Aber im Training lief's nie weiter als 60 Kilometer – und auch die nur im Kreis... Was kommt danach?

Jörn und ich packen unsere Drop-Bags. Drop-Bags, das sind Beutel, die nach einer bestimmten Distanz aufgenommen werden können und die etwa Wechselklamotten enthalten. Oder Energie-Gel. Muss man ja schließlich nicht die ganze Zeit mit sich rumschleppen – als ob das Ganze nicht schwer genug ist. Am nächsten Tag werden uns diese Beutel bei Kilometer 20, 50 und 71 gereicht. Wenn man denn daran denkt, sie aufzunehmen...

5.30 Uhr. Der große Tag. Es ist stockfinster im mittelalterlichen Rothenburg ob der Tauber. Wäre da nicht eine Schar Läufer, die auf einer Straße vor den Mauern der Stadt ihre Fackeln entzünden. Zeit für ein paar letzte Fotos. Ich hole mir die Podcasting-Prominenz an die Seite: Ebenfalls am Start ist Philipp Jordan, der zum großartigen „Fatboysrun“-Team gehört und außerdem „Läuft bei mir“ nicht nur für sich, sondern auch für uns andere Läufer aufnimmt. Ihr braucht was auf die Ohren bei den langen Läufen? Take this!



Philipp Jordan vom Fatboysrun-Podcast und ich vor dem Start des Fackellaufs.

„Wie läuft es sich in den Schuhen?“, fragt mich einer. Meine Füße stecken in den Altra One 2.5, dem leichtesten Modell der US-Marke mit der extragroßen Zehenbox, die deswegen bei Ultraläufern sehr beliebt ist. Gibt es nicht in jedem Laden, dafür aber beim Händler meines Vertrauens. Schön ist das Modell nicht wirklich, aber es hat 0 Millimeter Sprengung – was mir wichtig ist – und auf 100 Kilometern ist die Optik ohnehin nur Nebensache: Der Schuh muss abgehen und der Fuß sich wohlfühlen. Läuft.

**„Wer fleißig ist und gute Füße hat, kommt bis nach Wertheim“
Ritter Kai von Coburg**

Auch wir laufen los. Warm-Up mit fast zwei Kilometer Fackellauf durch die historische Rothenburger Altstadt zum Burggarten. Ist ja nicht so, dass nicht auch noch 100 Kilometer auf

uns warten würden ... Die Atmosphäre aber ist unschlagbar: Wir geben ein großartiges Bild ab, erleuchten die Gassen, und ich bekomme Gänsehaut! Wachs tropft mir auf die Hand – ich spüre es kaum, lasse ihn trocknen und ziehe ihn mir später von der Haut ab.

Nachdem wir uns im Burggarten in einem Halbkreis versammeln, reitet ein Ritter durch das Tor. Es ist Kai von Coburg, der uns mit den Worten „Wer fleißig ist und gute Füße hat, kommt bis nach Wertheim“ auf die Reise schickt. Wohlan. Wohl gesprochen!

Noch ein paar Meter geht es auf einem Trail abwärts zum Start auf dem Taubertalweg zwischen der hölzernen Fuchsmühlen-Brücke und der Barbarossabrücke. Und dann ist plötzlich Start. Auf einmal. Dabei sind noch gar nicht alle Läufer unten angekommen. Etwas schade, denn gern hätte ich gemeinsam mit allen heruntergezählt. Das ist er also, der große Moment, auf den ich mich zwölf Wochen akribisch vorbereitet habe. Los geht's. So weit die Füße tragen.



Stockdunkel ist es am Start des Taubertal100.

Auf 8:20 Stunden habe ich trainiert, was einen Schnitt von 5 min/km bedeutet. Hubert rät mir, es etwas langsamer anzugehen, es sei schließlich mein erster 100er. Da das Training aber nahezu perfekt, ohne Verletzungen oder Krankheiten verlief, will ich es wissen. Obwohl ich ahne, was alles passieren kann. Eine Vorstellung davon, was mich erwartet, habe ich bis 60 Kilometer. Weiter bin ich im Training nie gelaufen.

Es ist stockdunkel. Der Startschuss hat ein paar Eulen geweckt, deren Ruf durch die Nacht tönt. Nur auf den ersten Kilometern höre ich die Geräusche einiger Mitläufer. Schnell hat sich das Feld weit auseinander gezogen. Die Lichtkreise der Lampen der Läufer vor mir werden immer schwächer. An der Spitze der flinke Holländer, gefolgt von einer Truppe der deutschen Ultra-Nationalmannschaft, die die kürzeren Distanzen als Training nutzen. Training... Dann irgendwann ich. Und hinter mir die anderen Starter, die gleich mir im noch fernen Ziel Wertheim auf den Ritterschlag hoffen.

Nach rund zwölf Kilometern mache ich die Lampe aus, der Morgen bricht an und die Dämmerung reicht, um sich auf der toll markierten Strecke nicht zu verlaufen. Weitere acht Kilometer später ist er da, der Checkpunkt in Creglingen, an dem der erste Drop-Bag gereicht wird. Entgegen der Wettervorhersage ist es trocken geblieben, perfektes Laufwetter, nicht zu warm und nicht zu kühl. Ich packe meine Weste und die Stirnlampe in den Beutel, dem ich ein paar Gels entnehme und mache mich wieder auf den Weg.

Der erste Marathon in 3:23 Stunden

Mein Tempo ist zu schnell. Dafür lasse ich mir etwas mehr Zeit an den Verpflegungspunkten – alle zehn Kilometer gibt es Salz und etwas zu essen und ich weiß, wie wichtig Nahrung im Rennen ist. Und das Futter hier ist ganz nach meinem Geschmack: Es gibt Obst, Gemüsebrühe, mit Wasser oder Milch angerührtes Kartoffelpüree, Joghurt, eingeweichte Chia-Samen, Himalaya-Salz und Kokosöl. Und alkoholfreies Hefeweizen. Darauf kann man schon mal anstoßen, Prost!

Kilometer 42,2. Der erste Marathon ist geschafft nach 3:23 Stunden, was einer Pace von 4:49 min/km entspricht – trotz der Gemütlichkeit bei den Checkpunkten. Ich ahne, dass sich das rächen wird, aber spekuliere irgendwie auch drauf, dass eine Überraschung drin sein könnte. Das Handy wird gezückt – ein paar Leute wollen schließlich wissen, wie es läuft. Der Rest muss da durch. Facebook live.

Weiter geht's, auf in Richtung Bad Mergentheim, dem Endpunkt der 50-km-Läufer. Ich laufe mit dem Zweitplatzierten des 100ers durch das Ziel, wo zugleich auch der zweite Drop-Bag mit einem Beutel voller Gels deponiert ist. Zuerst aber geht es an den Getränkestand.

Jemand, ich kenne ihn nicht, kommt auch mich zu, gratuliert mir. Wozu, ich habe doch noch 50 Kilometer bis ins Ziel?! Also noch einmal dieselbe Strecke zu laufen. „Zum Sieg beim Burgwald-Ultra“, sagt der Gratulant – und ich freue mich natürlich, dass jemand davon Notiz genommen hat, die Szene ist eben nicht ganz so groß. Es handelt sich um mein Ultradebüt, dass ich im Training für den Taubertal völlig überraschend für mich entscheiden konnte. Die Zeit damals über 54 Kilometer: 4:30:17 Stunden. Heute bin ich schneller unterwegs: Mit einer Zwischenzeit von 4:03:48 Stunden und einer Pace von 4:53 min/km. Kurs auf 8:10 Stunden. Laufen. Weiter. Nicht zu lange aufhalten.

Kilometer 51. Psychologischer Schreckensmoment, aber noch nicht der Tiefpunkt. Ich stelle fest, dass ich meinen zweiten Drop-Bag komplett vergessen habe. Da schwätze ich nur kurz mit jemandem und schon ist die Konzentration zum Teufel. Was tun? Umdrehen? Kommt nicht in Frage. Ich ärgere mich, aber nur kurz, hilft ja nichts. Keine Gels für die nächsten 20 Kilometer. Keine konzentrierten Kohlenhydrate. Jetzt, wo sich die Speicher so langsam aber sicher leeren. Nicht dran denken, weiterlaufen. Mehr essen. Verpflegt werden wir ja. Alles Kopfsache.

„Nicht die Distanz tötet, sondern das Tempo.“

Max Bisanz

Kilometer 60. Noch einmal schalte ich mich auf Facebook zu. Schließlich geht mein Lauf in unbekannte Dimensionen erst los – und zwar ab jetzt. Noch immer bin ich richtig gut unterwegs, aber ich merke meine Oberschenkel. Und muss an den Spruch eines erfahrenen Läufers denken, den mir dieser mit auf den Weg gab: „Beim 100-Kilometer-Lauf tötet nicht die Distanz, sondern das Tempo.“ Positive thinking? Grad nicht.

Tauberbischofsheim, Ziel der 71-Kilometer-Läufer. Ich bin platt. Das aber, Freunde der Nacht, mit einer Bombenzeit! 5:52:53 Stunden bin ich mittlerweile unterwegs, was einer Pace von 4:58 min/km entspricht. Das ist nur 15 Minuten langsamer als der am Ende Drittplatzierte über 71 km dieses Jahres, Michael Sommer, der im letzten Jahr die Langdistanz noch mit 7:40 Stunden für sich entscheiden konnte. Was wiederum nur ein weiterer, mittlerweile schmerzlicher Beleg dafür ist, dass ich definitiv zu schnell angegangen bin.

Ich habe kurz den Gedanken, einfach da zu bleiben. Stehen zu bleiben in Tauberbischofsheim. Wie bloß will ich noch einmal 29 Kilometer laufen? Fünf vielleicht, die kann ich mir vorstellen. Langsamer. Aber fast 6 mal 5? Neben mir taucht ein Fernsighteam des SWR auf, das mich an der Verpflegungsstation filmt. Und ich denke daran, wie ich für diesen Lauf getrommelt habe. Auf Facebook. Auf Strava. Das komplette Training öffentlich und immer wieder der Verweis auf meinen ersten 100-Kilometer-Lauf. Nicht 71. Warum ich das gemacht habe? Jedenfalls nicht, um die Nichtläufer zu nerven. Definitiv auch, um mich selbst unter Druck zu setzen. Und das funktioniert.

Dieses Mal vergesse ich meinen Beutel nicht, dem ich die Gels und Riegel entnehme, die ich für das letzte Drittel vorgesehen habe. Es fällt schwer, wieder durchzustarten. Aber ich starte. Und auf geht's nach Wertheim.

Kennt ihr das, mitten in der Bewegung abbrechen zu müssen? Das Gefühl zu haben, nicht weiter zu können? Ich habe es endgültig bei Kilometer 73. Hör auf, sage ich mir. Verdammt. Ich kann nicht mehr. Kann. Nicht. Mehr. Das muss doch irgendwie gehen. Gehen! Ich gehe einen Kilometer, in dem ich viel Zeit zum Nachdenken habe. Ich weiß, dass mein Traum von 8:20 Stunden dahin ist. Dass ich eingesammelt werden werde. Die Frage ist nur, von wie vielen. Auf rund 25 Kilometern, die noch zu laufen sind. Laufen?

Am schwersten ist es, nach der Gehpause wieder ins Laufen zu verfallen. Ich bezweifle allerdings, dass meine Bewegungen irgendwie nach Laufen aussehen. Ich stakse also ungelentk vor mich hin. Wie einer nach einem 100-Kilometer-Lauf, schmunzle ich. Bevor ich wieder stoppe. Und weitergehe.

Ich rufe meine Frau an, die mich fragt, ob ich schon im Ziel sei. Ich weiß gerade nicht mal, wie das buchstabiert wird. Ich gestehe ihr meine Niederlage an und dass ich irgendwie weitermache, aber die Zeit eben dahin sei. Und dass das mein eigener blöder Fehler gewesen sei. Aber DNF (did not finish)? Kommt nicht in Frage. Ich will mir gern mehr Zeit nehmen und noch einmal auf Facebook live gehen, aber in dieser Ecke des Taubertals gibt's keinen Empfang. Gut so. Jetzt zählt nur noch der Kampf gegen einen selbst. Fokussierung.

Großer Sportsgeist

Es ist erstaunlich, wie schnell der Körper sich wieder erholt. Okay, ich habe ihm jede Menge Pausen gegönnt, mich an den Verpflegungsstationen hingesezt und etwas geschwätzt, mir wieder hochhelfen lassen, um dann weiterzulaufen. Bin gegangen. Gelaufen. Gelaufen. Gelaufen.

Irgendwann fließt es wieder. Denn das Ziel rückt näher. Ich bin mittlerweile zurückgefallen. Von Platz 2 auf Platz 4. Geht ja eigentlich noch. Große Geste von Uwe, der am Ende 4. wird: Als er mich überholt, fragt er mich, ob er mich etwas begleiten solle. Großer Sportsmann! Ich komme klar.

Die einstellige Kilometerzahl rückt näher und ich schaffe es, ab etwa 87 Kilometern wieder weitestgehend durchgängig zu laufen – abgesehen von den Steigungen. Denn die paar Höhenmeter des Taubertal100 gibt es ausgerechnet zum Ende des Laufs. Oder wie ich es formulieren will: Dumm gelaufen.

Die letzten sechs Kilometer. Ich werde sie am Ende in etwa in der glatten 5er-Pace laufen, die ich von Beginn an vernünftigerweise hätte angehen sollen. Was auch an meinem Zwillingbruder liegt.

Lars und ich haben eine besondere Beziehung – und eine besondere Laufgeschichte. Bei meinem ersten Marathon lief er die letzten Kilometer mit mir ins Ziel. Dem will er es bei meinem ersten 100er gleich tun – bei km97 steht er plötzlich an der Straße und wartet auf mich. Er, der mir am Vorabend noch glaubwürdig abgesagt hatte. Nie im Leben habe ich damit gerechnet, danke, Bruder! Ich habe keine Ahnung, ob ich es ohne ihn so schön ins Ziel gebracht hätte wie es am Ende der Fall war. Da kommt schon Wertheim. An meiner Seite führt mich Lars über eine Brücke in die Innenstadt. Ich höre den Turmbläser, der mein Kommen ankündigt, es sind nur noch wenige 100 Meter. 50. Geschafft!

Ich kannte den Zieleinlauf von den offiziellen Videos, und jetzt liege ich da auf dem Pflaster. Nach 100 Kilometern. Sehr erschöpft. Sehr stolz.

Claudi und Basti sind da, meine tollen Freunde aus Kassel, und Dina, ihr Hund, der sicher am liebsten mit mir gelaufen wäre. Mein Bruder ist da und lacht. Clara, die uns Läufer so wunderbar in Rothenburg begrüßt hat und nicht minder schön nun wieder in Empfang nimmt. Und Ritter Kai von Coburg, der mich jetzt zum Ritter schlägt dafür, dass ich gute Füße hatte.

Ich kann das alles noch gar nicht so richtig realisieren, aber ich bin überglücklich. Und habe am Ende gar nicht so viel verloren, wie ich befürchtet habe: ich werde Sechster in 9:14:52 Stunden (Pace 5:33 min/km), 3. in meiner Altersklasse.

So schnell also sind 100 Kilometer vorbei. Wahrscheinlich auch nicht viel länger, als ihr für diesen Text gebraucht habt. Wenn ihr es überhaupt bis zum Ende geschafft habt. Falls ja: Respekt, ihr Ultras!

Für meine letzten 29 Kilometer brauchte ich übrigens intensive 3:21:59 Stunden, also eine Pace von 6:58 min/km. Möge es mir eine Mahnung sein fürs nächste Jahr. Erwähnte ich, dass es dann erstmals auch über die 100 Meilen gehen wird?

Was sonst noch so in Erinnerung bleibt:

- das Kabarett mit Dieter Baumann vor dem Rennen
- das gemeinsame Ritteressen in Burg Wertheim nach dem Rennen
- die großartige Organisation und die durch die Bank weg wunderbaren Helfer
- die schönste „Security“ der Laufszene
- ein schneller und sympathischer Holländer
- Philipp, wie er kurz vor Zielschluss selbiges und sein Ziel erreicht (hier nachzuhören und in Folge 3 hier)
- ein Ritter, der im echten Beruf Metzger ist und mich als Veganer in den Ritterstand schlägt
- die vielen Gespräche mit mir selbst



Family & friends: Mit Claudiam Basti und Lars nach dem Zieleinlauf in Wertheim.