

Von: Runners World

Die zweitschnellste Frau über 100 Meilen

Nele suchte nach der 100-Kilometer-Weltmeisterschaft eine neue Herausforderung. Daraufhin nahm sie beim Taubertal100 teil und finishte nach 13:35 Stunden als zweitschnellste Frau der Welt über 100 Meilen.



±

Nele unterwegs auf der Strecke ihres ersten 100-Meilen-Laufes beim Taubertal 100.

Ich bin so glücklich. Zwei neue Freunde gewann ich innerhalb von nur vier Wochen. Gefunden durch das Laufen, vereint durch viele Gemeinsamkeiten in der Sicht auf die Welt.

Zuerst die schon mehrfach international erfolgreiche Kroatina Sustic, die im September die 100-km-Weltmeisterschaft in ihrem eigenen, wunderschönen Land gewann und ich dabei in 7:22:41 Stunden Vizeweltmeisterin werden konnte. Als sie hörte, dass wir nach der Weltmeisterschaft unseren Jahresurlaub dort verbringen wollten, lud sie uns spontan und herzlich zu sich ein und wir verbrachten ein wunderbares und intensives Wochenende miteinander.

Und nur vier Wochen nach der 100-km-WM die sehr gute 24-Stunden-Läuferin Tracy Michelle Dean aus Großbritannien. Mit ihr lief ich zusammen das Debüt auf den 100 Meilen beim „Taubertal100“, einem der schönsten und längsten Punkt-zu-Punkt-Läufe, der immer am ersten Oktoberwochenende, bei bisher stets herrlichem Herbstwetter, stattfindet.

Nach der Anreise in Rothenburg wurden Tracy und ich von Hubert Beck und seinem Kameraden mit deren Harleys gemeinsam durch Rothenburg gefahren. Das Briefing am Abend offenbarte mir noch nützliche Informationen und machte deutlich, welch immensen Aufwand das Organisations-Team um Hubert Beck zu leisten hatten: 25 Checkpoints mit Verpflegung, vier Wettkampfstrecken (50 km, 71 km, 100 km, 100 Meilen), Dropbag- / Gepäck- / Bustransfers, GPS-Tracking, Streckenmarkierungen über 161 km inklusive Blinklichtern im Dunklen. Dann folgte ein hochinteressanter Vortrag über das Ultra-Laufen von Hubert Karl, der den Spartathlon 21-mal erfolgreich finishen konnte.

100 Meilen im ritterlichen Auftrag

Der Taubertal 100 beginnt morgens um 5:20 Uhr traditionell mit einem romantischen Fackellauf vom Hotel durch die Altstadt von Rothenburg bis zum Burggarten. Dort werden die Läufer von einem Ritter beauftragt, so schnell wie möglich zu Fuß eine Botschaft zu überbringen in eine weit entfernte Stadt.

Nun ging es auf einem Single-Trail hinunter zum Start, der von Fackeln beleuchtet war. Am Start um 6 Uhr früh war es noch dunkel und recht kühl, nach Nele-Maßstäben KALT. Schwierig. Im Dunklen sehe ich fast nichts und Kälte macht meine Muskeln steif. Zuviel anziehen wollte ich aber auch nicht, um keine Zeit beim Kleiderwechsel und Dropbag-Gesuche zu verlieren. Also war ich froh, als es endlich losging – das verdrängte etwas den hartnäckigen Gedanken an den gefühlten Wahnsinn, den ich hier zum ersten Mal versuchen wollte: 161 Kilometer? Im Dunklen starten und im Dunklen erst wieder ankommen? Wenn überhaupt? Und das vier Wochen nach der 100-km-WM? Gut, der Job ist simpel: Laufen. Nicht zu schnell, aber auch nicht zu langsam. Alle 10 Kilometer zur Kontrolle einen Blick auf die Stoppuhr werfen und einen Riegel essen. Alle 5 Kilometer etwas trinken. Zum Glück stellte mir der Veranstalter aufgrund meiner Sehbehinderung eine Fahrradbegleitung (mit Licht).



Nele Alder-Baerens musste zuerst drei Zielbögen hinter sich lassen bis "ihr" Zielbogen kam.

Um 10 Uhr am Morgen schon 50 Kilometer geschafft

Der erste Blick auf die Uhr nach 10 km zeigte einen Schnitt leicht unter 5 Min/km. Nach 20 km, 30 km und 40 km auch. Oje, das werde ich wohl noch bitter bezahlen... Ok, ist jetzt so, erst mal weiter. Es ist nun 10 Uhr, der Sonnenstand signalisiert einen noch frühen Tag und der erste von vier Zielbögen, die 50-km-Marke, ist erreicht. Einige dürfen hier aufhören. Und ich habe gefühlt noch nicht einmal richtig angefangen. Meine Oberschenkel schmerzen jetzt etwas, vielleicht von der Kälte am Morgen? Und ich muss noch über zehn Stunden laufen. ZEHN??? Bloß nicht weiter drüber nachdenken. Ich hab es mir ja selber ausgesucht. Zwingt mich ja keiner dazu. Aber ich kannte die herrliche Strecke von den beiden Jahren zuvor bis 100 Kilometer, das brachte mir wenigstens etwas Kurzweil: Ah - diese Kurve, ah – das Schild mit dem netten Hinweis 15% Gefälle, ah – der schöne Park, ah – Tauberbischofsheim mit dem zweiten Zielbogen bei 71 Kilometer, ah – 80,5 Kilometer, die Hälfte... HÄLFTE. Ab jetzt zählt's abwärts, nein stimmt nicht, die zwei heftigsten Anstiege des Laufes kommen noch – nach Gamburg und vor Waldhausen. Jetzt „nur“ noch 20 Kilometer bis Wertheim, dem dritten Zielbogen bei 100 Kilometer. Ok, dann sieht man weiter. Das schöne Kopfsteinpflaster in den schönen Altstädten ist zwar schön, aber frisst schön Kraft.

In Wertheim wurde nochmal mein GPS-Sender überprüft, den ich dazu mühselig und schon etwas unkoordiniert aus meiner Hosentasche raus und wieder reinfummeln musste, aber Sicherheit geht vor, klar. Schnell noch was getrunken und ab hier auch eine zusätzliche Flasche zum mitnehmen aufgefüllt, denn ab jetzt sind die Checkpoints nicht mehr 5 km sondern 10 km voneinander entfernt. Der bisher getrunkene Tee rauschte nur so durch, also nahm ich ab jetzt das Iso-Getränk, in der Hoffnung, nicht mehr so oft in die Büsche zu müssen. Und Iso bringt ein paar zusätzliche Kohlenhydrate neben den Riegeln, doch langsam konnte ich die nicht mehr sehen. Bei den Checkpoints gab es Kartoffelbrei, Chia-Samen, Obst und Joghurt, das ist zwar gut und lecker, aber das zivilisierte Löffeln hätte mich dabei zu viel Zeit gekostet.

Mut der Verzweiflung nach 100 Kilometern

Also 100 Kilometer sind absolviert, nun geht das 100-Meilen-Rennen erst richtig los. Die nächsten 10 Kilometer gingen noch. Mut der Verzweiflung. Aber ab 115 Kilometer wurde es hart. Der nächste Checkpoint kam und kam nicht und ich hatte Durst... Der Abstand war hier nicht 10, sondern 12,5 Kilometer! Meine Kraft, den entgegenkommenden Radfahrern, Fußgängern oder manchmal gar Autos auf dem engen Radweg auszuweichen, schwand immer mehr. Allmählich wurde mir etwas flau im Bauch, der nur halbaufgeessene Riegel in meiner Hand klebte immer mehr und wurde nicht weniger im trockenen Mund. Also ließ ich zwei Riegel ausfallen. In Gedanken an das noch unendlich weit entfernte Ziel, sah ich mich mürrisch und unfähig zu jeglicher Finisherfreude an Hubert Beck vorbeitaumeln, auf der Suche nach dem nächstbesten Stuhl aus dem ich mich die nächsten zwei Stunden nicht eigenständig rausbewegen würde.

Roter Sonnenuntergang am Main

Plötzlich wurde mir schwummerig. Das kannte ich noch nicht. Sind das Kreislaufprobleme? Bin ich unterzuckert? Also schlang ich einen Riegel fast auf ex runter (was auf einmal wieder anstandslos ging) und bereits nach gefühlten fünf Minuten ging es mir deutlich besser. Ha, nur

noch 25 Kilometer! Allmählich wurde das Unendliche absehbar und ab 19 Kilometer Reststrecke ging die physische und erst recht psychische Formkurve sogar wieder nach oben. Die Oberschenkel tun weh? Nicht mehr lange! Lass den Schritt laufen! Es wird dämmrig. Das Tagwerk ist bald vollbracht. Das Wetter war toll: Sonnig, warm, kaum Wind und die Organisation des Laufes war top. Also, wer will hier meckern? Und nun ein roter Sonnenuntergang am Main. Eigentlich ganz schön hier, wenn, ja wenn...



Nele mit Ihrer Radbegleitung

Aus der Dämmerung wird Dunkelheit und der nächste Checkpoint ist das ZIEL 100 Meilen! Ich sehe wieder fast nichts, versuche leicht versetzt laufend das Frontlicht meiner Fahrradbegleitung zu nutzen (ohne die ich aufgeschmissen gewesen wäre – an dieser Stelle nochmals meinen herzlichsten Dank dem Brüderpaar Jens und Lars) und fliege dennoch mehrfach fast hin – über Wurzeln, die den Asphalt anheben, über irgendwelche unsichtbaren Baumfrüchte und Unebenheiten im Boden. Das Abfangen kostet immense Kraft. Das Hinunterlaufen selbst kleinster Brückchen ist mir jetzt kaum noch im Laufschrift möglich. Aber ich weiß, es sind nur noch wenige Kilometer.

Wir sind in Gemünden, das Ziel muss jederzeit kommen, da ist es! Der letzte Zielbogen! Noch irgendwie über eine letzte Bordsteinkante rüberkommen, uff, dann ist es geschafft. Die Uhr zeigt 13:35 Stunden, ich bin sooo glücklich...

Ritterschlag nach dem Zieleinlauf

Sofort nach dem Zieleinlauf legte ich mein Cochlear-Implantat wieder an (ohne das ich komplett taub bin), denn es folgte ein Interview und danach wurde ich, wie jeder Finisher, zum Dank meiner 100 Meilen-Botschaftsüberbringung zum Ritter von Rothenburg geschlagen. Ich bin so glücklich. Darüber, dass ich die 100 Meilen in der Summe doch so gut verkraftete; über diese zweitschnellste jemals von einer Frau gelaufene Finisherzeit von 13:35:31 Stunden und über zwei neue Freundinnen in nur vier Wochen.



Nele wird zum Ritter von Rotheburg geschlagen



Nele und Tracy Dean glücklich im 100 Mi Ziel



Nele und Nikolina Sustic bei der 100 km-WM