

Leichtathletik: Über die 100-Kilometer-Distanz war im Taubertal Nele Alder-Baerens schneller als jeder männliche Teilnehmer / 100-Meilen-Strecke führte bis nach Gemünden

Zwei Ungarn haben den längsten Atem

Von unserem Mitarbeiter
Hans-Peter Wagner

Der Ultramarathon „Taubertal 100“ brachte am Wochenende Hunderte von Menschen auf die Beine. Mehr als 200 Ausdauersportler liefen vom Start in Rothenburg ob der Tauber aus die unterschiedlichen Streckenlängen von 50, 71, 100 oder 161 Kilometer die Tauber entlang, beim längsten Wettbewerb gar ein respektables Stück ins Bayerische hinein. Eine Armada von etwa 300 Organisatoren und Helfern brachte ihren Teil mit ein zu einer gelungenen Veranstaltung.

Wer kurz nach dem Zieleinlauf des 100-Kilometer-Rennens zum Rennen selbst „Boah, ist des hässlich“ von sich gibt und Minuten später „wir kommen wieder“ sagt, gibt innerhalb kurzer Zeit die breite Palette von Empfindungen wider, die einen solchen Ultramarathon begleiten. Dies geschah am Wochenende oft, in der typischen Haltung, die Erschöpfung und Zufriedenheit gleichzeitig ausdrückt.

Perlenkette von Menschen

226 Läuferinnen und Läufer machten sich am frühen Samstag um 6 Uhr in Rothenburg gemeinsam auf den Weg. Kurze Zeit später wirkte das Teilnehmerfeld bereits wie eine Perlenkette von Menschen. Jeder/Leder suchte nach Möglichkeiten, sich die unüberschaubare Strecke in handhabbare Häppchen zu zerteilen. Manche hatten sich rein intuitiv ein Konzept zurecht gelegt, andere gingen strikt nach Zeitabelle vor.

Natürlich kümmerten sich alle um das jeweils eigene Vorwärtkommen, allerdings stand das gemeinsame Bewusstsein der Strecken im Vordergrund. Für die 100-Meilen-Läufer galt, soweit als möglich, den kühlen Morgen zu genießen, am etwas wärmer werdenden Vormittag richtig ins Rollen zu kommen, sich während des Nachmittags treiben zu lassen und sich im beginnenden Licht des Abends auf die bevorstehende Kühle der einbrechenden Nacht einzulassen. Nachts begleiteten Wind und Nieselregen.

Die Ultras kamen aus ganz Deutschland, aus den Niederlanden, Belgien, Großbritannien, Un-



Persönlicher Triumph(bogen): Viele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer am „Taubertal 100“ hatten, wie das Bild oben zeigt, ihre eigenen Fans mitgebracht. Unten (von links) die Siegerinnen über die 100-Meilen- (Timea Bontovics) und die 100-Kilometer-Distanz (Nele Alder-Baerens).



BILDER ARNO BOAS (2) / HANS-PETER WAGNER

garn, Slowenien, Österreich, Dänemark, Schweiz und Luxemburg, deren zwei gar aus Kenia und China.

Die 100-Kilometer-Läufer hatten knapp zweieinhalb Marathons am Stück zu bewältigen, jene mit den

161 Kilometern beinahe deren vier hintereinander. Nur drei Teilnehmer mussten der Anstrengung Tri-

but zollen und das Rennen vorzeitig beenden, darunter auch Jan-Albert Lantink (Niederlande), der Vorjahressieger über die 100 Kilometer.

Schneller als alle Männer

Ausnahmeletztin Nele Alder-Baerens (Ultra Sport Club Marburg), amtierende deutsche Meisterin im 100-km-Straßenlauf und seit diesem Jahr Weltrekordinhaberin im Sechsstunden-Lauf, war von Beginn an der Spitze und blieb dies bis ins Ziel in Wertheim. Sie bewältigte die 100 Kilometer in 7:49.12 Stunden und war damit gut neun Minuten früher im Ziel als der schnellste Mann, Robbie Bell vom MPM Hengelo aus den Niederlanden.

Bei der 100-Meilen-Strecke stammten sowohl der Sieger Adam Zahoran (LG Bamberg, 13:53.00 Stunden) wie die Siegerin Timea Bontovics (DUV, Graben, 21:19.13 Stunden) aus Ungarn. Hilmar Langpeter (TV Rot am See, 16:54.07 Stunden) kam bei den Männern auf Rang zwei.

Den knappsten Einlauf gab es im 71-Kilometer-Rennen bei den Männern, als der Abstand zwischen dem Ersten Stefan Bergler (Neumarkt in der Oberpfalz, 5:23.18 Stunden) und dem Zweiten Niels Bubl (LG Nord Berlin, 5:24.21 Stunden) nur etwas über eine Minute betrug. In diesem Lauf platzierte sich Hilmar Freundschig (Wecki Reisen Boxberg, 6:16.01 Stunden) als Vierter.

Erst müde, dann „top drauf“

Insgesamt schien eine ungreifbare Macht die Läufer über die Strecke zu pumpen. Es gab viel Grün in der traumhaften Landschaft, viel geradeaus und für manche war es zwischenzeitlich auch ein bisschen einsam.

Manche der Ultras erlebten nach Phasen der äußeren und inneren Ermüdung während ihres Laufs ein grandioses Comeback. Viele der Teilnehmer erreichten ihr Ziel müde und am Ende der Kräfte, waren jedoch kurz darauf wegen der Gewissheit des erfolgreichen Zieleinlaufs wieder „top drauf“.

Ein Video über den „Taubertal 100“ gibt es auf [fwbw.de](#) und im YouTube-Kanal der Fränkischen Nachrichten.

Leichtathletik: Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Ausdauersport-Veranstaltung „Taubertal 100“ bewältigten in der Summe eine Strecke von 20 672 Kilometern

Den Erdball einmal zur Hälfte umrundet

Zahlen und Fakten sind die eine Seite des Ultramarathons „Taubertal 100“, Kommentare während und nach den Läufen eine andere. Die 223 Finisher am Samstag und am Sonntag bis in den frühen Morgen hinein bewältigten in der Summe 20 672 Kilometer, haben also gemeinsam quasi den Erdball zur Hälfte umrundet, am Äquator entlang. Manuela Schmitz, über die 100 Meilen unterwegs und schließlich bei den Frauen Zweite, kommentierte nach 71 Kilometern bei ihrer Zwischenstation in Tauberbischofsheim, es ginge ihr „momentan beschissen“. Sie sei relativ schnell unterwegs, das Befinden gehe ständig hoch und runter. Ihr läuferischer Begleiter Michael Rothmund hingegen, unterwegs bei seinem ersten Ultramarathon über 100 Kilometer, befand strahlend, „ich finde es total klasse, mega anstrengend, bin mega glücklich“.

Mario Müller, schließlich Zwölfter über die 100 Kilometer, schaute während des Rennens bereits weit voraus: „Es ist anstrengend, ich freue mich aufs Bier.“ Oliver Stübner, über die gleiche Strecke erstmals unterwegs, kommentierte bei Kilometer 90, „Es war die Hölle.“ Besonders anstrengend sei es für sie ab Kilometer 90 gewesen, „aber ich bin ein Kämpfer, ich muss das schaffen“. Was sie ja bei ihrem ersten 100er auch mit Erfolg tat. „Ich bin mega stolz“, so brach sich dann die Freude Bahn, Filius fügte ein unterwegs aufgeknapptes „der Schmerz geht, der Stolz bleibt“ an.

Christopher Semmler und Andreas Hensch, beide über die 100 Kilometer zuzugange, kannten sich vor dem Rennen nicht. Im ersten Teil hatten sie teilweise unterschiedliche Laufpartner („man sucht sich gegenseitig“) oder waren alleine auf der Strecke. Die letzten 20 Kilometer waren die beiden gemeinsam unter-

wegs, um sich gegenseitig pushen zu können, „so ist es für uns einfacher“.

Auch die zwei erwartete im Ziel in Wertheim der Ritterschlag. Auch sie durften ein Knie bis auf den harten Untergrund des Kopfsteinpflasters beugen, um sich danach als „Ritter des Taubertals“ erheben und einen ersten Schmelz standesgemäß aus dem Trinkhorn nehmen zu können.

Die vielen Läuferinnen und Läufer lobten die Organisation und die Helferschar gleichermaßen und oft. Sie sprachen von hervorragenden Strecken, einer erfolgreichen Veranstaltung, prächtigen Checkpoints auf der Strecke. Besonders gelobt wurden die Vielzahl und Regelmäßigkeit der Getränke- und Verpflegungstationen sowie die Freundlichkeit der Helferschar allerorten. Solcherlei hört natürlich auch Hubert Beck gerne, geistiger Kopf der großen Laufveranstaltung und am späten Sonntagnachmittag noch

beim Entfernen von Hinweisschildern aktiv. Ihn freute besonders, dass der Ultramarathon „Taubertal 100“ ohne Zwischenfälle verlaufen war, was vor allem bei 100-Meilen-Läufers bemerkenswert sei. Denn bis auf drei Ausnahmen seien alle ins Ziel gekommen. Ein Läufer habe stationär behandelt werden müssen, „alles im Lot“.

Befürchtungen hinsichtlich einer Überforderung speziell bei den 100-Meilen-Teilnehmern hätten sich nicht bewahrheitet, so Beck. Das für die Nacht auf Sonntag vorhergesagte Wetter (Wind und Nieselregen) machten die Sache wohl etwas schwieriger für Läufer wie für Helfer, „aber das gehört eben zu solch langen Strecken dazu“. Über die Helfer sagt der Veranstaltungsleiter, „wir haben sehr gute Leute gefunden, mit viel Einsatzbereitschaft“, sie hätten jeden Läufer als Freund behandelt. hpw



Impressionen vom „Taubertal 100“ (von links): „Schnappschuss mit Selfie“ aus dem Weikersheimer Schlosspark; Zieleinlauf, Medallienübergabe und Kalorienaufnahme ganz nahe beieinander (gesehen bei der 71-Kilometer-Ankunft in Tauberbischofsheim); Halt an einem der Verpflegungsstände; im Ziel in Wertheim freut sich „Dirk“ über seine Ankunft nach nicht einmal zehn Stunden.

BILDER ARNO BOAS (2) / HANS-PETER WAGNER (2)

Resultate

■ Die Ergebnisse des Ultramarathons „Taubertal 100“.

■ **100-Meilen-Lauf von Rothenburg** ob der Tauber bis Gemünden am Main (fünf Frauen und 23 Männer im Ziel / Zeitlimit von 26:00 Stunden):

■ **Männer:** 1. Adam Zahoran (Altersklasse M30, LG Bamberg, HUN) 13:53.00 Stunden; 2. Hilmar Langpeter (AK M45, TV Rot am See) 16:54.07; 3. Ulrich Trodler (AK M40, Citylaufverein Dresden) 17:20.01; 4. Harald Rumm (AK M40, LG Ultralauf Muffingen) 18:08.20.

■ **Frauen:** 1. Timea Bontovics (AK W50, DUV, Graben, HUN) 21:19.13 Stunden; 2. Manuela Schmitz (AK W40, TVB Lünen) 22:18.36; 3. Gabi Schumacher (AK W45, Lions Veichta) 23:29.49; 4. Purity Jenninger (AK W30, Team Racesolution Dinkelsbühl) 24:14.27.

■ **Teilnehmer aus der Region:** 10. Rene Roth (AK M45, moonbrush Mondfeld) 21:25.14 Stunden.

■ **100-Kilometer-Lauf von Rothenburg** ob der Tauber bis Wertheim (17 Frauen und 97 Männer im Ziel / Zeitlimit von 15:00 Stunden):

■ **Männer:** 1. Robbie Bell (AK M40, MPM Hengelo/Niederlande) 7:58.37 Stunden; 2. Florian Felch (AK M35, „Lebkuchen und Allerlei“ Murnau) 8:05.31; 3. Martin Ruff (AK M50, Nokia Running Team Ulm) 8:53.30; 4. Matthias Vettermann (AK M60, LG MuLi Bobenheim-Roxheim) 8:59.23.

■ **Frauen:** 1. Nele Alder-Baerens (AK W35, Ultra Sport Club Marburg) 7:49.12 Stunden; 2. Katrin Filius (AK W35, Reken) 9:47.16; 3. Miriam Kuder mann (AK W35, Bonn) 10:03.14; 4. Anja Schulteisen (AK W35, Runnerspoint Mittenaar) 10:07.56.

■ **Teilnehmer aus der Region:** 33. Jens Gall (AK M45, SV Nassig) 10:53.21 Stunden; 55. Ulrich Schmalz (AK M35, TV Königshofen) 11:53.32.

■ **71-Kilometer-Lauf von Rothenburg** ob der Tauber bis Tauberbischofsheim (sieben Frauen und 27 Männer im Ziel / Zeitlimit von 10:05 Stunden):

■ **Männer:** 1. Stefan Bergler (AK M30, Neumarkt in der Oberpfalz) 5:23.18 Stunden; 2. Niels Bubl (AK M30, LG Nord Berlin) 5:24.21; 3. Matthias Kerpp (AK M30, GutMuths-Rennsteiglaufverein Hürth) 6:08.02; 4. Hilmar Freundschig (AK M50, Wecki Reisen Boxberg) 6:16.01.

■ **Frauen:** 1. Kathi Schichtl (AK W35, Salomon Running Team Austria, Hohenems/Österreich) 6:04.54 Stunden; 2. Mara Lückert (AK W45, SV Wenden) 6:12.52; 3. Verena Ullmann (AK W30, pure body Wien/Österreich) 7:07.16; 4. Manuela Dannwolf (AK W35, LaufLiebe München) 7:09.37.

■ **weitere Teilnehmer aus der Region:** 16. Steffen Frank (AK M45, steide-runners Niederstetten) 8:03.15 Stunden; 25. Marcus Lucksch (AK M45, Niederstetten) 9:13.51.

■ **50-Kilometer-Lauf von Rothenburg** ob der Tauber bis Bad Mergentheim (elf Frauen und 36 Männer im Ziel / Zeitlimit von 6:30 Stunden):

■ **Männer:** 1. Stefan Bierzele (AK M25) 3:56.05 Stunden; 2. Norbert M68ner (AK M50, SCR Schnaittach) 3:58.08; 3. Christian Wagner (AK M45, Team ultraSports Schaffenburg) 4:13.47; 4. Claude Bisdorff (AK M35, Bettebun/Luxemburg) 4:17.34.

■ **Frauen:** 1. Lora Reitlab (AK W35, Never Walk Alone Nürnberg) 4:29.11 Stunden; 2. Ivonne Vorath (AK W35, Eichenzell) 4:51.36; 3. Patricia Kusatz (AK W45, Berlin) 5:03.03; 4. Elisabeth Käb (AK W35, #twittlerauftreff Nürnberg) 5:21.09.

■ **weitere Teilnehmer aus der Region:** 6. Sascha Möbius (AK M45, Lt SV Edelfingen) 4:19.21 Stunden; 9. Heiko Thieme (AK M40, Niederstetten) 4:37.49; 16. Peter Ruess (AK M50, 1. FC Igersheim) 5:04.18; 17. Peter Hasl (AK M50, Gamburg) 5:04.45; 18. Thomas Schulze (AK M50, SV Gamburg) 5:04.46; 24. Christian Wolz (AK M40, Freudenberg) 5:26.13; 30. Roland Rechtenwald (AK M55, ETSV Lauda) 5:42.30.

■ Die weiteren Ergebnisse finden sich unter [taubertal100.de](#) hpw