

Nicole Kresse

100 Meilen für den Kopf

Als ich ins Ziel komme, verpennt man mich. Mein Tracker hat kurz vorher Feierabend gemacht. Sie hatten mich nicht auf dem Schirm, aber das konnte mich nicht aufhalten. Ich werde manchmal vergessen... das kenne ich schon... Es war leise, ruhig, ok. so... Ich mag leise... Es war ja eh nachts... Es war irgendwie kein Zieleinlauf so, aber egal...ich hab sie einfach wach gemacht... An dem Wochenende hätte mich nur ein Baum, der auf mich fällt stoppen können... Kopfarbeit war angesagt. Du fühlst dich nicht gut, steckst mittendrin und willst da durch, weil du weißt, du gehst da durch. Ich wollte ankommen um anzukommen. Ganz einfach. Stopp! Einfach? Nein! Das war so nicht geplant.

Geplant war der Rennsteig Nonstop, dann 4 Wochen Regeneration und dann 8 Wochen Bergvorbereitung mit mehr Krafttraining, Wandern und noch n bisschen Laufwandern um die 50 Km und Laufen nach Lust und Laune, sowie Berganläufe. Aber es kam anders. Total.

Bis Juli lief es genau darauf hin... Jawoll, alles im Griff. Dann eine Woche Blasenentzündung, drei Wochen Zerrung und 3,5 Wochen Bronchitis... schwupps Ende September... Ja, ich habe es trotzdem versucht, weil es hätte ja auch ein Wunder geschehen können.... vielleicht... doch... manchmal...

Jetzt hatte ich Plan B und C oder anders rum. Manchmal hatte ich auch gar keinen Plan... je nach Tagesform und selbst die hatte ich oft nicht.

- B) Vor 2 Jahren las ich im Outdoor Magazin etwas über den Soonwaldsteig und wollte ihn Nonstop ablaufen... von Kirn nach Bingen. Sind glaub ich 87 Km. Mal nen anderen Weg und ja es hat für mich seinen Reiz das ganze durchzuflitzen und wenn es ohne Begleitung ist, dann halt im Eilschritt. Ich mag das... Im Kopf sah ich über Bingen schon sehr deutlich den Rhein und die Landschaft... die ich ja von der anderen Seite her kenne (Rheinsteig) Ja, so hatte ich das im Kopf, aber....

- C) der andere Plan sah im Dienstplan ein langes Frei und im Internet den Taubertal 100. Ich wollte aber erstmal gesund werden und war damit beschäftigt mir die rasselnde Lunge aus dem Körper zu husten. Das war oft nicht nur störend, sondern auch anstrengend und irgendwann nervend.

Noch mit der Anmeldung Ende September und dem jetzt lockeren wenigeren Husten, war ich am Zweifeln... noch etwa 10 Tage bis zum Start... naja, wenigstens hatte ich ja schon mehr als 4.200 Km weg dieses Jahr... die werden ja irgendwo sein... Training war somit nicht wirklich drin, mehr so ein sich mal durchhangeln oder retten die letzten 8 Wochen. Ob das gut geht? Außerdem war es nun auch kein Schnäppchenpreis um mal eben 100 Meilen zu laufen... und schon gar nicht, wenn man noch was Anderes ganz Großes vor hat... aber so ohne Zieleinlauf??? Und außerdem schien es top organisiert. Hmmm.... Ich habe mir die Frage gestellt, ob ich es bereuen würde, wenn ich es nicht machen werde. Die Antwort war: Ja, aber bei B und C... ich musste mich also entscheiden.

Ach scheiß drauf.... los geht's... wird es eben langsamer als ich könnte und ja auf Asphalt. Da brauch ich auch keinen dummen Spruch von einem Bekannten, der mich morgens um 5 Uhr fragte: "Was machst denn du hier? Du weißt schon, dass es da oben auch einen Wanderweg gibt, oder?"... Erstens dumme Frage, denn wenn ich was machen will, dann bin ich richtig da wo ich bin! Punkt! Und zweitens > nein! (also jetzt schon)

Um 5:20 Uhr ging es mit einem gemeinsamen lockeren Fackellauf durch die Altstadt zum Start an die Tauber. Ich muß sagen, das hatte was. So ganz habe ich das mit dem Ritter, der Botschaft, die ich überbringen soll und dem Ritterschlag nicht verstanden, aber das liegt wohl an mir. Ich war bemüht. Stets und ständig 😊

Dann um 6:00 fiel dann der Startschuß und im Scheine unserer Hirnbeleuchtung liefen wir davon. Die Nacht war ja noch nicht ganz vorbei. Zumindest vom Licht her. Ich dachte mir, ich werde Laufen und Gehen im Wechsel machen, so wie immer und in Gemüden dann aufhören. Ganz einfach und ohne einen Zeitplan, weil der war nach dem Training der letzten 2 Monate eher sinnfrei.

Zu [Bernd](#) ❤️ <3 hab ich noch gesagt, mach dir mal keine Sorgen, weil ich komme an und anrufen werde ich nur, wenn es mir schlecht geht... Irgendwie fiel es mir schwerer als ich dachte.

Nach 30 Km war es eine zähe Suppe, die Beine schwerer Brei und es wurde Arbeit. Die Strecke war ganz schön wellig, wobei wellig sich manchmal eher bergig anfühlte und der Asphalt tat weh... Er tat irgendwann verdammt weh... das hab ich nicht mal beim JUNUT am Ende mehr gehabt die letzten Jahre.... Ich litt in Straßenlaufschuhen so vor mich hin... und konnte ab jetzt auch richtig schön jammern... tat es aber eher leise... naja nicht immer.

Nach 50 Km in Bad Mergentheim verließen uns die ersten Finisher. Vorher musste ich ja lachen, weil wir haben im Kurpark so ziemlich jeden Weg mitgenommen, den es gab. Na man muß ja auch auf die Kilometer kommen. Ich freute mich einfach da zu sein. Die Stimmung war gut und wir erhielten immer viel Zuspruch, Beifall, Bewunderung, Staunen und was einen sonst noch so einfällt um Leute anzutreiben.

Ich wartete mittlerweile auf ein körperliches Wunder, denn zum ersten Mal konnte ich weder schnell gehen noch langsam Laufen. Ich war eher am kriechen und eiern. Irgendwie kam ich aber trotzdem voran, wenn mich auch Leute einholten, die schon mal mehr als 10 Std. hinter mir waren. Na man muß auch schlechte Tage akzeptieren und ich hatte mir die Suppe ja selbst eingebrockt.

Tauberbischofsheim und Km 71 waren somit auch nicht schnell erreicht, aber sie wurden erreicht. Als ich auf die 80 Km zuzuging, sah ich am VP, das ich auf den Cuttoff immer mehr Zeit verlor. Er kam mir näher. In großen Schritten. Was sollte ich tun? Ich überlegte. Bei 100 Km rausgehen und mir für 15 € ein Finish kaufen oder lieber ein DNF hinlegen? Mein Stolz verbot mir schnell es zu kaufen.

Zwischen VP 82 Km und hmmm dem nächsten H alt, fiel die Entscheidung. So lange mich der Cuttoff nicht überholt, gehe ich weiter und wenn ich noch knappe 75 Km auf dem asphaltierten Radweg wandere. Ich mache es für den Kopf, für den Berg, für mich, weil ich das will und weil es jetzt kein zurück mehr gibt. Umdrehen ist ja irgendwann auch sinnfrei. Wandern auf Asphalt auch.... gut ich mache weiter!!! Aber vor allen brauchte ich mal ne Stimme. Also rief ich Bernd an. "Dir geht es nicht gut, oder?" So die erste Frage... "Ja, so seit Km 30 etwa. Ich habe mich aber entschieden weiter zu machen bis Gemüden!... ich ging irgendwie plötzlich immer schneller und holte zum ersten Mal Leute ein...

Km 90... oh, ich werde schneller... mach dir keine Sorgen! Ich glaube, ich kann wieder Laufen...." und los gings...

Von nun an überholte ich. Manche waren verdutzt... Wo kommst du denn jetzt her oder oh, geht's dir besser? ...Warst du überhaupt am Checkpunkt, so die Frage nach 100 Km von einer Mitläuferin, weil sie hätte mich nicht gesehen... aber am meisten wunderte ich mich selbst.

Jetzt sag bloß nicht nicht, du hast 90 Km Anlauf gebraucht... nee, ne? Also vom Gefühl her schon... Ich war drin... Km 100 - Wertheim - Bei Km 82 lag der Cutt knappe 45 bis 50 Min hinter mir... jetzt waren es fast 90 Min... es war dunkel... ich grinste in mich rein und los... ich liebe es nachts. Das hat so was von > Ich und die Nacht... wir sind ein Team...

Der Weg war sowas von gut ausgezeichnet worden. Dafür ein FETTES Danke Hubert Beck !!! Verlaufen nicht möglich! Einen Navi hatte ich nicht mit, nur ne Sportuhr.

VP 110... und VP 151 muß man noch dringend erwähnen und wenn es nicht dunkel gewesen wäre, hätte man gesehen, dass ich rot wurde... ich bin lieber leise und dann weg, stehe nicht so gerne im Mittelpunkt... die Leute an diesen 2 VP's standen alle da und klatschten schon von weiten. Sie machten einen Lärm für mich. Irre. Mitten in der Nacht. Ich brauchte beide Male noch mehr als 150 m bis zu ihnen, aber sie lärmten schon. WAHNSINN. Ich mach doch nix, dachte ich und mir wurde warm. So geil. So rührend. Noch nie so erlebt.

22:34 h - danke Kopf - gut gemacht - Zeit naja - Finish!!! Mehr war nach den Wochen der Krankheiten nicht drin und 100 Meilen wohl eigentlich auch nicht, aber ich WOLLTE halt unterwegs sein. Ich wollte Laufen. Ich wollte dabei sein.

Der Lauf ist super organisiert. Und ja auf Asphalt. Egal. Ich wollte es so und deshalb war ich da. Und das war gut so. Punkt.

Besonders hab ich mich über Conny Ingeborg gefreut, der erste 100 Km Lauf... bähm!!! Super!!! Klasse!!!

Grüße noch mal an den Herminator und für's motivieren unterwegs. Mir haben die paar Meter mitfahren auch sehr geholfen. Ich konnte mal laut jammern 😊;-)

So... reicht.... tschüß... nächste Ausfahrt > Chile

