

Erlebnisbericht über den 100 km-Lauf Taubertal 100 vom 5.10.24

Von Frank Wiethaler, vom Skiclub Bibertal e.V. aus Zirndorf

Frank, 56 Jahre, Quali für die 100 km Teilnahme: 2024: 50 km HaWei in 5:32h, sowie viele andere Läufe.
Finish Zeit über 100 km beim Taubertal 100: 13:49 h, Platz 62

Der 10. Taubertal 100 wird mein dritter 100 km-Lauf sein. Leider bin ich etwas erkältet, weswegen ich nicht allzu sehr pushen bzw. ballern werde.
Hauptsache ein Finish unter 15 h mit Ritterschlag. Um 6 Uhr morgens ist der Start.



Streckenverlauf 100 km von Rothenburg nach Wertheim

Am Samstag 5.10.24 klingelt mein Wecker im Hotel in Rothenburg o.d. Tauber um 3:30 Uhr in der Früh. Dann die Laufkleidung anziehen, den kleinen Laufrucksack und die beiden Drop Bags die Gels, Stirnlampe und Wechselkleidung einpacken, danach Frühstück. Meine restlichen Sachen verstau ich in eine separate Tasche für das Ziel im Wertheim, dort habe ich mein Auto geparkt.

Um 5 Uhr morgens verlasse ich dann mein Hotel und laufe zum Sammelpunkt vor dem Hotel Rappen. Dort gebe ich meine beiden Drop Bags und die Tasche fürs das 100km Ziel ab. 10 Min. später werden auch schon die Fackeln an die Läufer verteilt und sogleich angezündet. Als alle Fackeln verteilt sind laufen ca. 160 Läufer- und Läuferinnen als großer Fackelzug ca 1 km zum Burggarten. Das war ein wirklich schöner Anblick und es sind sogar ein paar Anwohner am Straßenrand. Dort erschienen auf zwei Pferden der Herzog und die Herzogin von Rothenburg. Sie geben uns den Auftrag als Botenläufer die verschiedenen Ziele so schnell wie möglich zu erreichen um die Hochzeit der beiden bekannt zu geben. Wer das Ziel über 100km, 100 Meilen und 200km erreicht, wird dort zur Belohnung zum Ritter von Rothenburg geschlagen. Das mag sich alles sehr kitschig anhören, passt aber irgendwie sehr gut ins optisch mittelalterlich geprägte Rothenburg mit seinen Stadtmauern, Türmen, Festungen und Fachwerkhäusern.



Fackellauf zum Burggarten



Beauftragung als Botenläufer

Nach dem ganzen Vorspiel laufen wir dann runter zur Eiswiese, wo im Sommer das Taubertal-Festival stattfindet. Um 6 Uhr (es war noch dunkel) erfolgt dann der offizielle Start. Ich laufe bewusst als letzter über die Startlinie der Meute hinterher, weil ich es gemütlich angehen will. Es regnet leicht und ist ziemlich kalt am Morgen.

Der erste VP kommt nach 10 km und danach immer in ca. 10 km Abstand. Dazwischen sind alle 5 km ein reiner Getränke-VP. Das ist wirklich sehr gut organisiert und an den VPs gibt es auch den Taubertal100 Klassiker „Kartoffelbrei“ mit Salz, Kokosfett und Chiasamen ... sehr magenfreundlich, der bringt Kraft und Energie.

Nach 17 km komme ich im Creglingen beim VP an und bekomme sogar meinen Drop Bag gereicht. Ich nehme meine Wechselkleidung heraus, denn es hatte inzwischen fast aufgehört zu regnen und ziehe meine verschwitzten und nassen Klamotten aus. Nun laufe ich in kurzer Hose und Longarm-Shirt, was eine gute Wahl ist, denn es wurde später um 12 Grad warm. Für die Umzugs- und Essenspause nahm ich mir extra viel Zeit, ca. 15 Minuten. Bei km 36 laufen wir durch Weikersheim und dann mitten durch den Schlossgarten des wunderschönen Lustschlosses Weikersheim. Das war eine sehr willkommene Abwechslung und Ablenkung.



Schloßgarten Weikersheim

Ich suche jetzt mein ideales Tempo und laufe ein 7:00er Pace in der Erwartung, dass ich die Pace mindestens bis km 60 oder 70 locker laufen kann, doch schon bei km 44 zwickt es in meinem linken Oberschenkelmuskel. Das Problem hatte ich beim Straßenlauf schon des Öfteren, jedoch nie beim Trailrunning. Ich versuche den Schmerz zu ignorieren und kämpfe mich durch ins 50 km Zwischenziel nach Bad Mergentheim. Dort wird vom Zielsprecher jeder einzelne Läufer herzlichst begrüßt. Hier ist der erste VP bei dem es Cola als Getränk- und sogar Smoothies gibt. Das motiviert mich sehr und laufe sehr gestärkt weiter. Auf den nächsten 10 km überhole ich sogar einen Läufer.

Mein Elan und die Motivation halten jedoch nur bis km 60. Dort bekomme ich starke Zweifel ob ich die 100 km Ziellinie erreichen werde. Aber ich will heute unbedingt das dritte Mal finishen, weshalb ich wieder zu kämpfen anfangen.



Laufstrecke bei Distelhausen, km 66

Endlich erreiche ich nach 70 km Tauberbischofsheim als zweites Zwischenziel. Hier könnte ich aussteigen und würde als 70 km Finisher gewertet werden. Das gilt jedoch nicht, wenn man weiterläuft und unterwegs aufgeben muss. Aber es fühlt sich schlecht an bei km 70 auszusteigen, wenn ich mich doch für die 100km angemeldet habe. Deshalb so laufe ich nach einer Stärkung weiter, aber nehme zuvor noch die Stirnlampe aus dem Drop Bag für die Nacht mit.

Jetzt sind es nur noch 30km bis nach Wertheim, dem 100 km Ziel. Das hört sich wenig an, kann aber verdammt weit sein, wenn man schon 70 km gelaufen ist und müde Beine hat. Nicht ohne Grund sagt man, der 100 km Lauf fängt erst nach 70 km an. Die nächsten 10 km versuche ich möglichst gleichmäßig mit einer 7:20er Pace zu laufen, was gut gelingt. Ein 100km Lauf wird zu 50% im Kopf entschieden, daher ist meine neue Motivation nun ein Läufer einzuholen der ca. 500 m vor mir ist. Das hat sich so lange hingezogen, dass ich ihn erst bei km 80 erreicht habe.

Am VP bei km 80 will ich mich letztmalig mit einer Mahlzeit stärken und trinke dazu Bier, Tee und Apfelschorle. Leider ist der Tee zu heiß ist, so dass ich Apfelschorle und Tee zusammen in einen Becher kippe und das Bier hinterher trinke. Ein fataler Fehler, man sollte nicht durcheinander trinken oder essen, das verträgt der Magen nicht. Als ich mich wieder auf den Weg mache muss ich nach 100 Meter anhalten, weil es mir übel ist. Es bleibt mir nix anderes übrig als meinen Magen zu entleeren, denn das Durcheinander trinken beim letzten VP zeigte seine Reaktion. Mit fast leeren Magen laufe ich nun komischerweise wie befreit und weniger gequält weiter. Offensichtlich wanderte Energie zum Magen ab, damit dieser verdauen kann, was er aber jetzt nicht mehr tun musste. Und so laufe ich jetzt wieder fast eine 7:00er Pace. Doch gute 5 km später macht sich mein Problemmuskel wieder bemerkbar, so dass ich das Tempo reduzieren muss.

Bei Km 90 angekommen ist die Dämmerung angebrochen, so dass ich nun meine Stirnleuchte einsetze. Jetzt sind es nur noch 10 km, und jeder Kilometer den ich zurücklege wird gefeiert. In den kommenden 5 km kann ich immerhin noch 4 Läufer überholen, was mich motiviert, da offensichtlich andere Läufer auch Probleme haben. Eventuell war ich ja gar nicht so langsam wie es sich für mich anfühlte. Es ist immer alles relativ.

Bei Km 98 laufe ich dann über eine Fußgängerbrücke in die Altstadt von Wertheim ein. Ich möchte hier eigentlich zum Endspurt ansetzen, doch anders als vor 3 Jahren habe ich keine Kraft mehr dazu. Dann endlich sehe ich die Fackeln vor dem 100 km Zielbogen. Nach 13h 49min. bin ich endlich im 100 km Ziel.

Im Ziel erhalte ich den ersehnten Ritterschlag. Ein Shuttle-Service des Veranstalters fährt mich danach zu meinem Auto am Parkplatz in der Nähe des Bahnhofs.



Zieleinlauf 100 km



Ritterschlag

Meinen allerherzlichsten Dank geht auch wieder an die vielen Helfer am Start und Ziel und natürlich an den VPs. Ohne Ihren Einsatz wäre eine solche Veranstaltung nicht durchführbar. Ein Lob auch an Hubert Beck und sein Orga-Team. Es war alles professionell und bestens organisiert vom Streckenbriefing bis zur Streckenkennzeichnung und während des Laufes. Es gab reichlich VPs und dort eine sehr bekömmliche Auswahl an Essen und Speisen. Auch die speziellen Dinge drumherum wie Vortrag mit Abendessen am Vorabend, der Ritterschlag, die Siegesfeier finde ich Top und tragen zu einer gelungenen Veranstaltung bei.