

Erlebnisbericht über den 100 Meilen-Lauf Taubertal 100 vom 5.10.24

Von Nikolaj van den Haak, Leipzig

Nikolaj, 40 Jahre jung, Quali für die 100 Meilen: 2024: 74 km Rennsteiglauf in 7:02h, 2023: 100 Meilen Berlin 18:57h, 100 km Leipzig 9:17h
Die Finish Zeit über 100 Meilen beim Taubertal 100: 17:09 h, Platz 3 M

Geschenke von Schwager und Schwesterlein. Hubert Beck's große Bücher von Marathon und Ultramarathon. Erste Trainingspläne. Wunderbare Geschichten. Neue Welt. Beginn einer Reise. Eben jener Hubert Beck veranstaltet jährlich den Taubertal100 Ultramarathon. Im Repertoire u.a. die 100 Meilendistanz.

Eines Tages war jetzt. Irgendwie irre. Am Vorabend gemeinsames Essen und Vortrag von Dieter Baumann.



Kurz nach 5 Uhr versammeln sich alle Läufer vor dem Hotel Rappen, um dann mit Fackeln in der Hand durch das schlafende Rothenburg zu traben. Getrampel und leise, aufgeregte Stimmen schwirren durch die Gassen. Bevor es zur Eiswiese, dem Start hinunter geht, erteilen im Burggarten Fürst und Fürstin auf aufgeregten Pferden den Botenauftrag. Noch ein paar Worte von Hubert und ab geht's.

Umhüllt von schwindender Nacht, dem Schein der Kopflampe folgen wir den Radweg vom lieblichen Taubertal. Wer die Strecke auf die Uhr lädt, muss auch Start drücken. Wird mit 5-minütiger Verspätung nachgeholt und bedeutet für den Rest des Tages: Strecke + 1km. Voran. Immer der Tauber folgend, mal Bayern, mal in Baden-Württemberg.

Mittlerweile war es vollkommen hell und die Lampe längst verstaut. Nun kommt Weikersheim bei km 35. Zwei Beauties: Ines und der Schloßpark. Flaschen und Gels getauscht und zurück ins Rennen. Seit einer Weile teilte ich Tempo und Schrittfrequenz mit Matthias Gall, dem späteren männlichen Erstplatzierten auf der 200 km Distanz, welche zum 10-jährigen Jubiläum der Veranstaltung zusätzlich angeboten wurde. Dufter Typ, ein berühmter Treppenläufer, sorgt für kurze Weile. Danke. Kurz, weil ich dann lieber wieder mit mir selbst und meinem eigenem Tempo Zeit verbringen wollte.

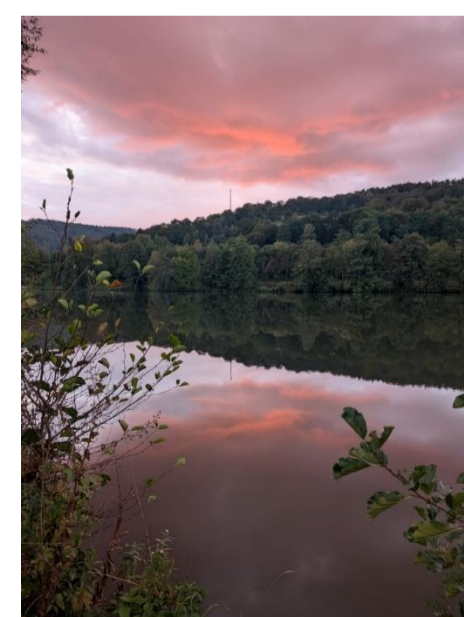
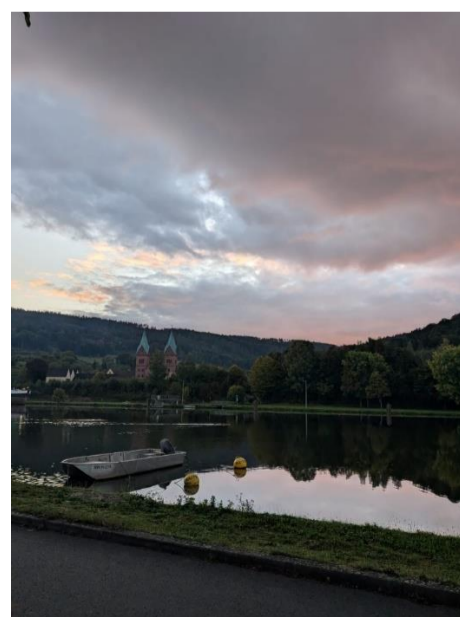
Gefühlt Hin und her und Kreuz und quer durch den Bad Mergentheimer Kurpark. Jetzt im 50 km Ziel in 4:36 h. Beauty Ines. Flaschengetausche, Toilette. Weiter. Km 55 Edelfingen, km 60 Lauda-Königshofen, km 65 Dittigheim, dazwischen nur Felder und die Tauber mit einer traumhaften Landschaft.

Die Details verblassen längst. Geblieben ist das 70 km Ziel, auf dem Marktplatz Tauberbischofsheim in 6:34 h. Ein Moderator, viele Menschen und Ines. Der Moderator stellt ein paar Fragen während ich mich neu bevorräte. Ja, alles gut. Strecke? Wunderschön!

Nach Tauberbischofsheim wurde es dann doch unerwartet schwer. Tiefpunkt. Die verflixte 7 tritt auf den langen Strecken bei mir scheinbar nach 7 x 10 km ein. Ich kann mich lediglich daran erinnern, dass es furchtbar war und ich absolut keinen Bock mehr hatte. Weiterlaufen ließ mich nur das Wissen, dass meine Kinder dem Live Tracking folgten und ich sie nicht enttäuschen wollte.

Weiter, einfach weiter. Dann plötzlich war der Spuk vorbei. Nach etwas mehr als 80 gelaufenen Km lasse ich Niklashausen hinter mir. Der Weg verläuft mal wieder durch Felder. Rechts die Tauber, links eine bewaldete Anhöhe. In der Ferne ragt der Turm der Gamburg hervor. Plötzlich ertönt ein Trompetensignal und bei genauerem Hinsehen kann ich auf dem Turm den Turmbläser ausmachen. Es dauert etwas bis ich realisiere, dass diese Begrüßung ganz allein mir galt. Unbeschreiblich. Das wird bleiben.

100 km Ziel in Wertheim in 9:48 h. Herzlicher Empfang durch den Moderator, Publikum und Ines. Küsschen, auffüllen, Kontrolle der Pflichtausrüstung und weiter. Die Tauber mündet hier in den Main, an dessen Flusslauf es nun weitergeht über Lohr nach Gemünden. Nach dem VP am Campingplatz bei km 110 ist es erneut schwer. Kurzes Telefonat mit Ines und vorwärts. Der Main ist wesentlich größer als die Tauber. Boote, Lastkähne und Flussschiffahrtsindustrie bieten eine willkommene Abwechslung.



Es wird Abend und dann dunkel. Vorfeld hatte ich etwas Respekt vor den bewaldeten Passagen in der Dunkelheit, zudem streikt meine Lampe und leuchtet nur noch schwach im Not-Modus, aber es ist großartig. Die Dunkelheit hat was Beruhigendes, ich muss an die Worte von Diana Dzaviza diesbezüglich im Fat-Boys Run Podcast denken, als sie vom Spartathlon berichtet. Jetzt glaube ich es zu verstehen. Plötzlich verspüre ich einfach absolute Freude. Die Dunkelheit, die Musik, die Gerüche, die 135 km hinter mir, die Nachrichten meiner Kinder, Ines. Ich laufe. Und für eine Weile habe ich den Wunsch, dass dieser Moment einfach nie vergehen soll. Einfach unfassbar und unbeschreiblich.

Zurück in die Realität. Markierung auf dem Boden. 140 km. Ich mache ein Foto davon und sende es an meinen Whats App Status. Ich erhoffe mir davon die ein oder andere zusätzliche motivierende Nachricht (und ich wurde nicht enttäuscht). Plötzlich Stimmen von hinten und Lichtkegel. Ich erschrecke. Das kann doch nicht sein. Ich wusste von Ines, dass ich auf Platz 4 lag und war mir sicher, dass Platz 5 weit hinter mir sein musste. Adrenalin. Laufen.

In Steinbach, bei km 145 gab es eine Extraschleife, welche man laufen musste, um einige Längenabweichungen aufgrund von Baustellen wieder zu korrigieren, um am Ende auf die korrekte Distanz von 161 km zu kommen. Deshalb kamen einem hier bereits im Vorfeld "Lotsen" auf dem Rad entgegen. Zwei Läufer also mit ihren jeweiligen "Radlotsen", knapp hintereinander. Als mein Begleiter meinte, dass er kurz Platz mache, weil mein Verfolger überholen wolle, passierte etwas. Ich akzeptierte den Gedanken nicht. Ich beschleunigte. Immer noch grübelnd woher dieser Läufer jetzt plötzlich kam. Mein Begleiter kam wieder neben mich. Und plötzlich begriff ich es. Das ist Platz 3. Ich habe ihn wohl irgendwann überholt als er in den Büschen- oder ich einfach völlig unaufmerksam war. Nächster Adrenalinblitz. Fokus. Liebe Leute wir haben ein Rennen! Der VP dort war in einem Zelt aufgebaut. Aus den Lautsprechern kam St. Elmo's Fire (Man in Motion), das hatte Ines sich für mich gewünscht. Gänsehaut. Kuss, Gels, neue Lampe. Mein Mitstreiter kommt kurze Zeit später ins Zelt. Geistig umnachtet, frage ich ob alles gut sei. Als ich ihn ansehe und er verneint, da weiß ich, dass ich den Kampf um Platz 3 gewinnen werde. Freud und Leid. Brutal. Getrieben von dieser Situation ging es sofort wieder auf die Strecke.

Jetzt fühlte ich mich plötzlich sehr gejagt. Relativ konstant, aber dennoch langsamer werdend. Keine 20 km mehr. Mehr geht nicht. Ist da ein Licht hinter mir? Höre ich Schritte? Der letzte VP bei km 150 in Hofstetten war ein Geschenk. Man läuft abwärts auf das Sportlerheim zu, und dann steht da gefühlt das ganze Dorf und feiert ein Fest. Nur Jubel und Applaus und man läuft direkt hinein. Wahnsinnig schön. Ines reichte mir die letzte Flasche und noch ein Gel und dann schnell weiter.

Die letzten 10 km wollten dann einfach nicht enden. Endlos, jenseits der Zeit trottete ich einsam und ewig in Gemüden neben dem Bahndamm entlang. Zäh. Irgendwann dann endlich scharf links nach Adelsberg laut der Uhr. So scharf, dass mein müder Körper die Böschung erklimm (da war ein Pfad) und ich auf den Bahnschienen stand. Es dauerte etwas, dann dämmerte mir so langsam, dass dies auf keinen Fall der richtige Weg sein könne. Zurück, 1-2 m weiter dann doch die erlösende Unterführung. Ab hier geht es 80 Höhenmeter nur noch bergauf bis zum Ziel. Jetzt oben das beleuchtete Ziel, ein paar Leute, THW, Lärm und Jubel und natürlich Ines. Letzter Angriff. Der Anstieg macht mir nichts mehr aus. 17:01:09 h. Erstaunlich leicht fällt es mir, mich hinzuknien, um mich zum Ritter von Rothenburg schlagen zu lassen. Im Anschluss gibt es alkoholfreies Bier aus einem Horn. Fröstelnd. Glücklich. Müde. Hotel.



Nach dem Frühstück fahren wir nochmal ins Ziel um die letzten 200km Läufer einlaufen zu sehen. Mittags gibt es ein gemeinsames Essen und die Siegerehrung.

Ein Erlebnis für immer. Danke.