

Ausdauersport: Zum vierten Mal findet der Taubertal 100^{er} statt / Hochkarätig besetztes Feld / Vortrag über mentale Stärke am Vortag

Die Neuerung heißt: 100 Meilen statt „nur“ 100 Kilometer

Der vierte „Taubertal 100“ findet mit neuem Teilnehmerrekord und einer Premiere über die 100 Meilen Strecke statt. Jan Albert Lantink aus Holland versucht, die 100 Meilen von Rothenburg nach Gemünden unter 13 Stunden zu laufen. Und: Nele Alder-Baerens aus Berlin, Deutsche Meisterin über 50 Kilometer, Sechs-Stunden-Lauf und 100 Kilometer, läuft die 100-Kilometer-Strecke von Rothenburg nach Wertheim ebenfalls mit.

Erstmals wird am Samstag, 7. Oktober, beim „Taubertal 100“ zusätzlich zu den Distanzen 50, 71 und 100 Kilometer die 100 Meilen Strecke gelaufen (161 Kilometer). Die 100-Meilen-Läufer haben dazu maximal 26 Stunden Zeit. Die Strecke führt von Rothenburg auf dem Radweg „der Klassiker“ durch das gesamte Taubertal nach Wertheim und danach am Main entlang auf dem Radweg nach Gemünden.

Etwa 250 Teilnehmer werden beim „4. Taubertal 100“ teilnehmen, davon etwa 120 Läufer über 100 Kilometer, 40 über 50, 20 über 71 Kilometer und 40 über die 100-Meilen-Distanz.

Auf der relativ flachen Strecke gibt es für die Läufer bis 100 Kilometer alle fünf Kilometer eine Getränke- und alle Zehn Kilometer eine Getränke- und Verpflegungsstation. Ab 100 Kilometer gibt es alle 10 Kilometer eine Getränke und Verpflegungsstation. Über 150 Helfer freuen sich darauf, bei den 26 Getränke- und Verpflegungsstellen die Ultra-Läufer zu versorgen und zu motivieren.

Jeder Kilometer ist beschildert, alle 500 Meter eine Markierung angebracht, jede Abbiegung mit drei Markierungen und einer Beschilderung ausgewiesen. Ein Verlaufen ist hier fast unmöglich.

Die Premiere des 100-Meilen-Laufes vom „Taubertal 100“ beginnt

mit einem sensationellen Versuch. Erst ein einziges Mal ist ein Ultraläufer in Deutschland die 100 Meilen Distanz unter 13 Stunden gelaufen. Das gelang Harry Arndt vor 33 Jahren, beim 24-Stundenlauf in Mörlenbach.

Jan Albert Lantink aus Holland ist 59 Jahre alt, Gewinner des 100-Kilometer-Laufes „Taubertal 100“ im Vorjahr (in sieben Stunden und 717 Minuten) und Weltmeister in seiner Altersklasse über 100 Kilometer. Er wird versuchen, beim „Taubertal 100“ seine Lebens-Bestleistung zu erzielen, und die 100 Meilen unter 13 Stunden zu laufen. Vor einigen Monaten gewann er die 100 Meilen beim Berliner Mauerweglauf in 13:39 Stunden. Er wird verfolgt von dem 30 Jahre jüngeren Adam Zahoran, dem deutschen Meister im Sechs-Stundenlauf aus dem Vorjahr, der schon 95 Meilen mit 4500 Höhenmetern in 15 Stunden gelaufen ist.

Jan Albert Lantink ist im Jahre 1958 geboren. Um ihn maximal zu motivieren, werden alle 26 Checkpoints Musik spielen. Bei seinem Eintreffen an den Checkpoints wird von Cuck Berry der Hit „Jonny B. Good“ gespielt, bei dem alle mitsingen „go Jan go“.

Streckenrekord angepeilt

Weiterhin am Start ist Nele Alder-Baerens aus Berlin, die Vorjahressiegerin über 50 Kilometer (in 3:27 Stunden) und deutsche Meisterin über gleichzeitig 50 Kilometer, dem Sechs-Stunden-Lauf und über 100 Kilometer. Sie wird die 100 Kilometer von Rothenburg nach Wertheim laufen, vermutlich mit neuem Streckenrekord.

Niels Bubel, der mehrfache deutsche Meister im 50-Kilometer-Lauf aus Berlin, und Vorjahressieger über 50 Kilometer (in 3:07 Stunden) wird

über die 71-Kilometer-Distanz laufen von Rothenburg nach Tauberbischofsheim, und dabei vermutlich einen neuen Streckenrekord erzielen.

Der Start erfolgt am Samstag, 7. Oktober im Morgengrauen um 6 Uhr in Rothenburg an der Fuchsmühlensbrücke am Taubertalweg. Die Ziele und Durchlaufzeiten sind wie folgt: **50 km:** Bad Mergentheim am Marktplatz, von 8:50 bis 12:30 Uhr. **71 km:** Tauberbischofsheim am Schloßplatz, von 11 bis 16:05 Uhr. **100 km:** Wertheim an der Stiftskirche, von 13 bis 21 Uhr.

100 Meilen: Gemünden am Marktplatz, von 19 bis 8 Uhr

Der erste 100 km-Läufer wird mit einer Zeit um die sieben Stunden in Wertheim gegen 13 Uhr erwartet, der letzte Läufer mit einer Laufzeit von 15 Stunden gegen 21 Uhr. Bei den 100-Meilen-Läufern wird der erste Läufer nach 13 Stunden gegen 19 Uhr in Gemünden erwartet, und der letzte Läufer nach 26 Stunden um 8 Uhr morgens.

Die 100-Meilen-Läufer sind über einen GPS Tracker auf der Homepage vom „Taubertal 100“ live zu sehen mit ihrer Position die alle 40 Sekunden aktualisiert wird.

Jeder Läufer, der die diversen Ziele erreicht, wird für seine Leistung im Ziel zum Ritter von Rothenburg geschlagen. Für die Teilnehmer und Begleitpersonen wird es in der Burg von Wertheim um 19 Uhr ein Empfang mit Guggenmusik geben mit anschließendem Ritteressen und Siegerehrung. In Gemünden findet das Ritteressen und die Siegerehrung am Sonntag um 12 Uhr im Hotel „Koppen“ statt.

Das Motto vom „Taubertal 100“ lautet: Sich am Vorabend kennenlernen, gemeinsam laufen und gemeinsam feiern. Dazu gibt es am Vorabend eine Kartoffelparty und ei-



Der Streckenverlauf des vierten „Taubertal 100“, der für „ganz Harten“ in diesem Jahr auch 100 Meilen statt „nur“ 100 Kilometer bietet.

REPRO: FN

nen Vortrag zum Thema Ultralaufen und nach dem Lauf das Ritteressen mit Guggenmusik.

Zwei außergewöhnliche Ultralaufexperten berichten über das Thema „Mentale Stärke beim Ultralaufen“ am Freitag 6. Oktober um 19.30 Uhr im Hotel „Rappen“ in Ro-

thenburg. Florian Reus, Weltmeister im 24-Stunden-Lauf und mehrfacher Gewinner vom Spartathlon, sowie Dr. Michele Ufer, Buchautor und Ultraläufer, teilen sich den Vortrag.

Weitere Informationen:
www.taubertal100.de