

**Gunther Frauendorf**

## **Zum Ritter geschlagen, beim Taubertal 100.**

Eine Nacht ist nun vorbei und ich möchte euch gern an meinem gestrigen Erlebnis teilhaben lassen.

Ende 2017 habe ich mir ein neues Ziel gesucht. Der Marathon unter 3h war im Sack und der Ironman unter 10h ebenfalls.

Beim Taubertal100 wollte ich meine Grenzen neu ausloten. Ich hatte mir diesen Lauf ausgesucht, da ich knapp sechs Jahre meines Lebens im Taubertal verbracht habe.

Doch nun zum Wettkampf. Der Start war 06:00Uhr in Rothenburg ob der Tauber. Ein Ritter entsandte uns, um auf dem schnellsten Weg eine Nachricht, nach Wertheim, zu überbringen.

Rund 250 Fackelträger (Läufer) liefen durch die Altstadt von Rothenburg und erleuchteten die Fenster in einem hellroten Schein. Das war schon ein recht mystischer Moment. Als sich alle Teilnehmer im Startbereich einfanden ging es auch schon los. Klar war, dass es ein eher ruhiges Rennen werden sollte, da es hier nicht um das Tempo ging, sondern um das absolvieren von 100km auf hartem Asphalt.

Es war dunkle Nacht und die Taschenlampen erhellten den Morgen. Ein Fuß vor den anderen, war nun die Devise. Die ersten Kilometer gingen vorüber und die Gedanken kreisten schon um die folgenden. Alle 5km gab es etwas zu Trinken und alle 10km etwas zu Essen dazu. Hubert Beck, der Veranstalter, legt besonderen Wert auf basische Ernährung, so dass es an keiner Verpflegungsstation Cola oder ähnliches gab (Ein Fluch und Segen zugleich).

Ich verpflegte gut, trank ausreichend und alle 10 km gab es ein Brötchen, welches ich mir am Vortag schon geschmiert hatte (mit Nutella versteht sich). Die ersten 40 km waren im Sack und ich wusste, dass Christin und Janne bei 50 km, also in Bad Mergentheim, auf mich warten wollten. Bis dahin hatte ich auch kaum einen Gedanken daran verschenkt, auf welcher Position ich bin, oder ob ich aufgeben könnte, aus was für einem Grund auch immer. I

n Bad Mergentheim angekommen war das erste Nahziel erreicht. Die 50km Läufer verließen die Strecke und ich aß zum ersten und nicht letzten Mal einen Teller Kartoffelbrei. Ich sag euch, der Hammer! Christin und Janne waren auch da und ich freute mich sie zu sehen, doch Janne stand der Sinn nach etwas anderem, doch keiner wusste es. Er war einfach nicht gut drauf. Ich hoffte einfach auf den nächsten Treffpunkt, denn meine Familie ist schon eine der wichtigsten Motivatoren in meinem Leben.

Ich weiß nicht ob es an Janne seiner Laune lag, oder doch nur an dem Loch, was einen irgendwann mal einholen sollte, doch plötzlich war der „Ofen aus“. Ich hoffte zwar, dass dies erst bei 70 km passieren sollte, aber es kam früher.

Nun galt es nicht aufzugeben, sich zu motivieren und von Verpflegungspunkt zu Verpflegungspunkt zu hangeln. Die Pace passte, Beine und Co taten nicht weh, aber der Kopf. Was war da los? Bei 60 km war Christin und Janne endlich wieder da. Ich sagte ihnen, dass es mir nicht so gut ging, aber eigentlich alles noch im grünen Bereich ist. So ging ich die nächsten 10 km, auf dem Weg nach Tauberbischofsheim, an. Ein Ausstieg war hier auch möglich. 71km haben oder nicht haben ist doch auch was. Aber insgeheim wollte ich allen Freunden die 100km zeigen, vor allem aber mir.

Mittlerweile hat auch die zweite Frau (Tracy) auf mich aufgeschlossen und ein kurzer Handshake und „Good Luck“ sollte reichen und sie spulte Kilometer um Kilometer.

In Tauberbischofsheim angekommen, standen auf einmal 4-5 Athleten im Zielbereich und gönnten sich ihr Bier. Was war da los? Unter ihnen auch der eigentliche Titelaspirant! Ich verpflegte und plauschte mit ihm, er hatte wohl noch mit einem Knieleiden zu kämpfen und stieg aus. Er schickte mich auf Platz 2 liegend wieder auf die Strecke.

Was? Auf Platz 2? Das war Motivation pur. Nun hatte ich es selber in der Hand. Kilometer um Kilometer wurden abgelaufen und ich verpflegte und trank ausreichend. Christin und Janne waren auch an jeder Essensstation und sagten mir, dass „Mann drei“ ein paar Minuten hinter mir lag. Das beruhigte mich, aber vielleicht auch zu sehr?

Hubert Beck sagte noch bei der Einweisung, dass es bei km 95 auch Cola zu trinken geben sollte und so freute ich mich umso mehr auf diesen letzten Checkpoint. Und dann sollte es passieren?!

Ich schaute das erst mal in diesem Rennen nach hinten und sah 100 m hinter mir den dritten Mann. Was blieb mir anderes übrig außer „GAS“ zu geben. Ich holte noch einmal alles raus, rannte um Position zwei und konnte es dann am Ende auch ins Ziel laufen.

Yes, Platz zwei aber viel wichtiger, Gesund geblieben, keine Schmerzen (außer die üblichen, nach 100km) keine Blasen und nur "Geil sein" im Körper! Ich habe es geschafft. Christin und Janne waren schon da und schauten zu wie ich zum Ritter von Rothenburg geschlagen wurde!

Das war`s schon. Alles vorbei. Saisonhöhepunkt durch und nun Beine hoch.

Ich danke euch allen fürs mitfiebern und Daumen drücken. Mal schauen was alles noch so kommt.

Beste Grüße euer Günni