

Von: Anton Reile

Ein Traumwochenende, mein erster 100 Kilometer Lauf !!!

Hier ein kleiner Bericht zu meinem tollen Erlebnis, das wenn ich daran denke, immer noch enorme Glückshormone ausstößt.

Ich wollte mir zu meinem 60. Geburtstag auch etwas schenken, meldete mich im Januar zum Taubertal 100 an und dann war das Thema erst mal weit weg.

So im Mai beschäftigte ich mich dann wieder mit meinem großen Ziel und bestellte mir das große Buch vom Ultramarathon von Hubert Beck, was mir zu einer großen Hilfe wurde, da ich mich etwas intensiver mit der Ernährung und Trainingsplänen auseinandersetzte.

Im Juli begann ich mit dem Training, in welches ich 1 Woche Puffer für den SoNUT (62Km 2100hm) einbaute.

Es lief alles nach Plan aus o.g. Buch.

Dann kaufte ich mir ein paar Laufschuhe zum Training für lange Läufe auf Asphalt und prompt wurden mir die für mich falschen Schuhe verkauft, was zur Folge hatte, dass ich nach dem ersten 35 Km Lauf riesige Blasen an beiden Füßen hatte.

Am rechten Fuß bildete sich eine Wunde, so dass ich zum Arzt musste. Mit ihm bekam ich das in Griff was mir 2 Wochen Zwangspause einbrachte.

Danach ging es strikt nach meinem Trainingsplan weiter und 2 Wochen vor dem Lauf durfte ich mich noch mit einer Erkältung auseinandersetzen, was den Ausfall von 2 Trainingsläufen bedeutete. Gott sei Dank hatte ich dies schnell in Griff!

Nun kam das affengeile Wochenende mit Taubertal 100.

Es war alles gut geplant.

Ich fuhr am Freitag den 04.10. nach Wertheim, stellte mein Fahrzeug ab und bestieg den Bus nach Würzburg.

Dieser hatte etwas Verspätung, doch es reichte genau für den Zug nach Steinach.

In Steinach angekommen wurde in die Bahn nach Rothenburg ob der Tauber umgestiegen und die letzten paar Kilometer bewältigt.

Gegen 14:50 Uhr kamen wir in Rothenburg an und es ging Richtung Unterkunft, dem Gasthaus Butz.

Ich checkte problemlos ein und machte mich bei herrlichstem Wetter auf einen Rundgang durch dies schmucke Städtchen.

Nach dem Spaziergang ging es zum ausführlichen Briefing durch Hubert ins Hotel Rappen.

Hier saß ich direkt schräg hinter Nele Alder-Baerens, der unscheinbaren Wahnsinns Läuferin.

Ich folgte gespannt und hochkonzentriert den Ausführungen von Hubert, was mir auch sehr geholfen hat.

Nach dem Briefing ging ich in meine Unterkunft um mich mit dem Abendessen für den nächsten Tag zu stärken.

Rinderrouladen mit Spätzle und Salat waren top.

Um 21:00 Uhr ging ich aufs Zimmer um alles für den großen Tag zu richten. Hubert sagte beim Briefing, man könne vor so einem Wettkampf nicht einschlafen, damit hatte ich null Probleme und ruck zuck war es 04:20 Uhr und mein Wecker rief: 'Tonerl aufstehen jetzt gilt es!

Also aufgestanden ins Bad, hurtig in die Laufklamotten, Koffer packen und zum Frühstück.

2 Tassen Kaffee machten mich wach und mein Magen bekam etwas Arbeit verabreicht.

Jetzt ging es mit dem Koffer zum Hotel Rappen, dem Treffpunkt. Da angekommen gab ich

meinen Koffer zum Transport nach Wertheim ab.

Nun meldete sich mein Verdauungstrakt was mich sehr erfreute, da ich nun wusste dass ich bis Wertheim damit Ruhe hatte.

Ich war total angespannt, passte das mit der Bekleidung, oder ist es nicht etwas zu kühl, doch es passte super.

Hubert bereitete die Fackeln vor und wir zündeten diese zum Fackellauf durch die Rothenburg an.

Ein schönes Erlebnis morgens um 05:20 Uhr mit 250 Läufern bestückt mit brennenden Fackeln durch die Stadt zu laufen.

Am südlichen Stadttor angekommen, bekamen wir unseren Botenauftrag, löschten unsere Fackeln und liefen über einen Pfad ins Tal zu Startpunkt an der Tauber.

Hier wurden wir mit heißer geiler Mucke empfangen, was gut war, da es hier ein wenig frisch war.

Nachdem wir zusammen von 10 auf 0 runtergezählt hatten ging es pünktlich um 06:00 Uhr auf den Weg die 100 Km.

Ich passte von Anfang an mordsmäßig auf um nicht zu schnell anzugehen, denn 100 Km sind schon ein Stückchen.

So liefen wir durchs dunkle Taubertal.

Nach ca. 1,5 Std. wurde der Horizont hinter uns Läufer immer heller und die Sonne ging langsam auf, was uns ermöglichte die schöne Landschaft zu genießen.

In Creglingen an der VP angekommen habe ich meine Stirnlampe einem netten Helfer übergeben der schon mein Dropbag bereitgehalten hatte.

Dadurch konnte ich ohne Stop weiterlaufen, da die Temperaturen noch keinen großen Schweißverlust erzeugten und eine Getränkeaufnahme nicht nötig war.

So ging es immer weiter, Kilometer für Kilometer durch die reizvolle Landschaft des Taubertals, immer die Geschwindigkeit im Blick und auf die Signale des Körpers fixiert.

Ab Kilometer 25 begann ich dann regelmäßig die Getränke an den VP'S zu nutzen und meine Trinkflasche aufzufüllen um einem zu hohen Flüssigkeitsverlust vorzubeugen. Es gesellte sich zu diesem Zeitpunkt ein anderer Läufer, den ich am Vorabend schon wahrgenommen hatte, zu mir und wir unterhielten uns hervorragend über unser Läuferleben. Ich hatte während dieser ca. 15 Kilometer total vergessen meine Pace im Auge zu behalten und bemerkte, dass ich doch etwas zu schnell unterwegs war und wollte die Geschwindigkeit etwas reduzieren, was mir jedoch erst bei ca. 53 Kilometern gelungen ist.

Bei Kilometer 40 nahm ich etwas Nahrung auf, Kartoffelbrei mit Kokosöl und Himalaja-salz, was sehr lecker war.

Jetzt kam auch schon der Lauf durch den Schloßpark vom Schloß Weikersheim und es ging weiter im Sonnenschein nach Bad Mergentheim, kreuz und quer durch den Kurpark und dann durchs Ziel der 50 Km Läufer in der Stadt.

Kurz einen Schluck trinken und weiter ging es.

In Bad Mergentheim bekam ich noch einen Motivationsschub durch meinen Freund und Ultraläufer Andreas Hesch, der leider verletzungsbedingt die 100 Meilen streichen musste.

So lief ich weiter und das immer noch einen Ticken zu schnell, doch es fühlte sich gut an und ab Kilometer 68 hatte ich das geplante Renntempo drauf.

Dann erwartete mich nach gut 70 Km die Stadt Tauberbischofsheim. Hier wurden wir Läufer von einem Fanfarenbläser auf dem Turm begrüßt.

Hier war auch das Ziel der 71 Km Läufer so wie die Verpflegungsstation die ich zum trinken und auffüllen meiner Getränkeflasche nutzte. Hier wurde ich von der Dame am Mikrofon begrüßt und

gefragt, ob ich denn hier aufhören möchte. Das war für mich keine Option, da ich zum 100 Kilometerlauf angetreten war.

Deshalb ging es auch gleich im geplanten Renntempo weiter und es war schön im strahlenden Sonnenschein durchs Taubertal zu laufen, doch langsam wurde mir es etwas zu warm, so dass ich mich auf die Verpflegungsstelle bei Km 81 freute. Hier wollte ich noch etwas für den Endspurt essen und Kraft tanken. An der VP angekommen habe ich erst mal was getrunken und meine Trinkflasche mit Elektrolyt auffüllen lassen. Dann holte ich mir Kartoffelbrei mit Kokosöl und Himalaja Salz und machte einen Fehler, ich setzte mich zum Essen auf einen Sandsteinblock. Nachdem ich diesen gegessen hatte kam ich jedoch kaum mehr hoch und meine Beine waren ganz steif und eingerostet.

Jetzt ging es auch gleich noch eine kleine Steigung hinauf, super!

Nach dem kleinen Anstieg wollte ich wieder laufen, doch das wurde verdammt zäh, denn es lief total unrund.

Zu diesem Zeitpunkt und die Kilometer danach habe ich mich von meinem Ziel Sub 10 verabschiedet und innerlich auf 10:30 korrigiert, denn aufgeben gab es sowieso nicht!

Hubert erzählte im Briefing, dass viele 100Km Läufer bei Km 71 mit den Gedanken spielen aufzuhören, doch sie sollen dies nicht tun, denn danach kommt der schönste Teil der Strecke. Dies wurde mir jetzt bewusst, denn ab hier geht es ab und zu ganz ordentlich bergauf und bergab, was meinem Zustand nicht dienlich war. Dieses bergauf, bergab war für mich zu diesem Zeitpunkt schon eine Herausforderung.

So bei Km 87 - 89 gab es die ersten Anzeichen von Krämpfen und das in den Füßen, für mich ein völlig neues Gefühl!

Dies bekam ich dann mit Schüssler Salz Nr. 7 in den Griff und so langsam kam ich wieder ins laufen und dies wurde nach 90 Km von Kilometer zu Kilometer wieder besser und die letzten 5 KILOMETER LIEFEN WIEDER RICHTIG GUT und die letzten 3 super, so dass der Lauf in die Fußgängerzone der Stadt Wertheim zum Hochgenuss und der Zieleinlauf eine Explosion der Gefühle wurde und ich den Tränen der Freude verdammt nahe war!

Am Ziel wurde ich von meiner Schwester, Nichte und Alano empfangen, was mich sehr freute, denn meine geliebte Gattin konnte nicht hier sein da sie arbeiten durfte.

Mit der Zeit von 10:23:41 war ich total happy!

Jetzt kam noch eine große Herausforderung: "Der Ritterschlag zum Ritter von Rotenburg"

Ich musste mich knien und das war zu diesem Zeitpunkt nicht ganz einfach, doch ist gelungen.

Noch besser war das Aufstehen und mit Hilfe ging das auch.

Ich war total überrascht wie gut ich mich fühlte und die Beine waren auch noch okay, so dass ich mich gleich auf den Weg zur Turnhalle machte um meinen Koffer zur Übernachtung in Wertheim holte.

Nach dem Duschen gingen Meine Schwester, Nichte und Alano lecker Pizza essen und ein paar Radler vernichten.

Nach einem kleinen Spaziergang verabschiedete ich meine Gäste und ging noch etwas spazieren.

Etwas später ging ich noch auf die Burg zur Siegerehrung.

Auf dem Weg zurück ins Hotel wurde der Weg etwas beschwerlicher da es bergab ging.

Im Hotel genehmigte ich mir noch ein Radler und fiel danach gegen 24:00Uhr todmüde ins Bett. Ein grandioser Tag ging zu Ende und er wird tief in meinem Gedächtnis verankert bleiben!



