

17 Monate bis zur Nacht der Nächte oder von 0 auf 100 in 68 Wochen

Die Vorgeschichte

Dezember 2011 zwischen den Feiertagen. Ich schaue mit einem leichten Kater und gefülltem Ranzen in den Spiegel und dachte, so kann es nicht weitergehen. Im Geschäft nur Stress, ich ständig müde, Familie kommt zu kurz, hat einen genervten Vater/Mann und so langsam bekommst du eine Wampe. Du musst was ändern!!! Somit Vorsatz für das neue Jahr:

Kein Alkohol mehr. Abnehmen, regelmäßiges Laufen, Zielsetzung: Im April Freiburg Marathon 2012.

Meine bisherigen sportlichen Laufleistungen waren ein Marathon vor 10 Jahren in Berlin. Da war ich aber noch 34 Jahre alt, sportlich aktiv (Fussball) und hatte sonst nichts so viele Verpflichtungen.

Zwischendurch stellte ich das Laufen und den Sport mal für zwei Jahre völlig ein, da ich es mit der Bandscheibe zu tun hatte.

2011 fing ich wieder ganz entspannt mit dem Laufen an. Meine Monatsleistungen waren ca. 20 – 50 Kilometer, wie gesagt, im Monat.

Bis gegen Ende 2011 war mein Körpergewicht auf 83Kg angewachsen, bei einer Körpergröße von 174cm. Mein BMI befand sich auf 27,5 was übergewichtig entspricht, auch wenn man es mir primär nicht angesehen hat (oder doch?).

Leibesfülle 2011



Leibesfülle 2012



Mein Plan war, im Monat 2Kg abzunehmen, also bis zum Freiburg Marathon 2012 auf ein Gewicht von 76Kg zu sein. Ist auch gut machbar, ohne hinterher den JoJo Effekt zu haben. Eine bestimmte Diät habe ich nicht gemacht. Lediglich zwei Änderungen in meinen normalen Alltag einfließen lassen. Abends nichts mehr gegessen und wie gesagt, kein Alkohol mehr. Dank Erdinger Weißbier Alkoholfrei konnte ich diese antialkoholische Zeit sehr gut überbrücken, ohne irgendwelche Entzugserscheinungen zu haben.

Die Laufvorbereitungen für den Freiburg Marathon 2012 verliefen nicht optimal. Ich hatte einige Probleme mit der Muskulatur und im Monat Februar 2012 kam ein starker

Kälteeinbruch, der lange Läufe unmöglich machte. Ich konnte insgesamt leider nur 3 lange Läufe >30km absolvieren.

Den Lauf Plan von www.laufkalender24.de (3:45h) war gut auf mich zugeschnitten und ich konnte diesen zu 90% erfüllen.

Den Marathon habe ich dann knapp unter 3:45h absolviert. Klasse, war voll auf zufrieden

Die nächsten Wochen in 2012 dümpelten so vor sich her, ich absolvierte noch ein paar kleine Events, als ich im Spätsommer spontan mal Lust hatte, einen langen Lauf zu machen. Am Ende wurden es 50km, danach war ich aber richtig platt. Dennoch dachte ich, *he, wenn ich etwas mehr trainiere sind doch eventuell mehr als 50Km drin?*

Ich freundete mich immer mehr mit dem Gedanken an, mal ein richtig großes Event zu Laufen. **Biel, die Nacht der Nächte.** Zwar konnte ich mir im Moment nicht vorstellen, wie ein Mensch überhaupt so lange laufen kann, aber es haben ja schon etliche andere geschafft.

Also fragte ich meine Frau, ob sie mich für dieses Vorhaben unterstützen würde, falls ich tatsächlich nach Biel wollte (unsere Kinder waren zu dem Zeitpunkt 3+6 Jahre alt). Sie gab mir ein volles OK und ich hatte tatsächlich auch die volle Unterstützung in jeglicher Hinsicht.

Die Vorbereitung für Biel 2013

Ich durchstöberte das Netz nach geeigneten Trainingsplänen und fand wieder einen auf <http://www.laufkalender24.de/de/trainingsplan/100km/11.00.html>. Der sah für mich machbar aus und so begann ich Anfang November mit dem Training. Der Trainingsplan für unter 11h ist auf 6Monate ausgelegt, aber ich dachte, etwas früher beginnen kann nicht schaden.

Um es kurz zu machen. Ich konnte den Trainingsplan ziemlich gut einhalten. Ich hatte eine kleine Krankheitsperiode (3-5 Tage) kurz vor dem Marathon im April 2013 in Freiburg, was mich aber insgesamt nicht zurückwarf. Auch vor Verletzungen blieb ich verschont. Das einzige, was mir ständig zu schaffen machte, war mein linkes Knie. Dort hatte ich ein Dauerziehen, welches sich nicht abstellen lies. Beim laufen störte es nicht, jedoch nach dem Sport und bei bestimmten Bewegungen hatte ich ein starkes stechen. Ich versuchte diesen Umstand zu ignorieren.

Highlight auf dem Weg zum 100er war der Freiburger Marathon 2013. Den konnte ich in 3:15:42 absolvieren. Geile Zeit! Geplant war 3:30:00. Lag auch etwas daran, dass ich mein Körpergewicht noch mal auf knapp 70Kg drücken konnte.

Die Wochen nach dem Marathon zogen sich dahin, vor allem, weil der Winter nicht aufhören wollte. Fast die komplette Vorbereitung war bei Kälte und Nässe, was bei langen Läufen oft mit viel Überwindung verbunden war. Im nach hinein war es wahrscheinlich gar nicht schlecht. So ist meine Pollenallergie nie zum Vorschein gekommen. Aus jedem schlechten muss man auch sein gutes ziehen.

Insgesamt habe ich 2700km absolviert bei wöchentlich 5 Einheiten. Das Gewicht pendelte sich wieder auf 72Kg ein (aufgrund der vielen Geburtstage im Mai, lecker essen!).

Just in der Woche von Biel wurde es schön. Juhu. Kein Regen, kein Wind, Top Temperaturen für die Nacht (um die 13°C).

Der Lauf:

Ich fuhr mit meiner Familie am Freitagmittag nach Biel. Diese lies mich dann gegen 18Uhr in der Sporthalle zurück und ich bereitete mich auf den Lauf vor. Leider war es in der Halle ziemlich warm und ich hatte auch mein Essen für den Abend vergessen (Bananen). Zum Glück hatte ich noch zwei Riegel eingepackt, diese zog ich mir dann noch rein.

Ich beobachtete viele Läufer bei Ihren Vorbereitungen. Die meisten tapten sich ab. *Sollte ich das auch tun?* Meine Laufkleidung von X-Bionic hatte ich nur beim Marathon getragen, wusste also nicht, ob das auch für 100km reicht, ohne irgendwo zu reiben. *Sollte ich auch meine Füße mit Melkfett einreiben?* Zum Schluss entschied ich mich, nur die neuralgischen Stellen (Brustwarzen, Achseln) mit Melkfett zu bearbeiten. Meine Muskulatur bekam noch mal Pferdesalbe ab (eigentlich ist das hochdosiertes Voltaren, ist zwar für Pferde, aber hilft auch beim Menschen, erhältlich beim Tierarzt).



noch mal die Hüfte einreiben....

Kleidung?

Noch so ein Unsicherheitsfaktor. Die meisten liefen in kurzen Shirts. Ich Frierkatze traute mich das nicht. Im Moment war es noch warm (so um die 22°C), aber was ist in drei Stunden. Also, wie geplant, X-Bionic Socken, X-Bionic Laufhose, Laufshirt von X_Bionic und drüber von RB ein dünner Windstopper. Auf diesen nadelte ich meine Startnummer.

Viele sind ohne Trinkrucksack gelaufen, ich mit. ca. 1,2Liter Wasser, Wechselshirt und Wechselsocken dabei. Zur Sicherheit noch ein ganz dünne und leichte Windweste und ein Filmdöschen Melkfett, falls unterwegs was zum Scheuern anfängt. Weitere Ersatzklamotten samt Schuhe ließ ich Sicherheitshalber noch in Kirchberg deponieren.

Um 20:10 verließ ich die Halle. Ich hatte genug von der stickigen und massagemittel geschwängerten Luft. Ich richtete meine Startnummer neu und bewegte mich dann langsam Richtung Start. Bevor man in den Startbereich durfte, wurden die Fahrradbegleiter mit einer Polizeieskorte Richtung Wechselzone Aarberg gebracht. Das erste mal Gänsehaut, da diese mit viel Applaus verabschiedet wurden.

Die letzten 15 Minuten vor dem Start verbrachte man in der Startbox. Die Zeit lief relativ schnell ab und mit einem Donnerschlag wurden wir Läufer auf die Reise geschickt.

Es ist wie beim Marathon. Die Horde sprintet los. Vor mir sind viele Läufer wo ich denke, ok, wenn du das Tempo durchhältst, dann Hut ab.

Mein Plan war um die 05:30 min/Km plus anzulaufen. Aber schon die ersten zwei Kilometer sagten mir was anderes. Ich Lief knapp unter 6 Minuten. *Naja, wird schon noch, komm in den Lauf rein, du hast ja noch 98 Kilometer Zeit.* Aber ein gutes Laufgefühl stellte sich über den gesamten Lauf nicht ein. Trotzdem ließ ich mich von dem hohem Starttempo um mich herum nicht anstecken. Ich genoss die Zuschauer und die Streckenführung durch Biel und hoffte trotzdem bald, aus Biel hinaus zu kommen, denn ich war im Moment doch etwas zu warm angezogen. Deswegen war ich auch um die erste Wasserstelle nach 3,5km froh.



schon das erste Wasser nach 3,5 km

Nach ca. 6km überquert man den Kanal und es kommt die erste Steigung und danach ein richtiges Gefälle. Ich versuchte Bergauf langsam zu laufen und es Bergab laufen zu lassen. In Jens (9,5Km) dann die erste richtige Verpflegungsstation. Da ich ja kein Abendessen hatte, stopfte ich mir gleich ein paar Bananen in den Mund und nahm Brot mit. Ich trank etwas und nach 10km nahm ich meine erste Zwischenzeit. Mit dieser war ich nicht zufrieden. Knapp unter einer Stunde, eigentlich wollte ich etwas schneller sein. Aber was sich in Biel angedeutet hat, zeigte sich jetzt, dass ich nicht in Höchstform war. Zudem, im Nachhinein, war ich definitiv zu warm angezogen. Der Windstopper verbrannte sicherlich einige Körner.

Die zweiten 10km Richtung Aarberg liefen dann etwas besser, aber immer noch nicht so, wie gewollt. Ich war nicht locker, hatte kein gutes Bauch- und Tempogefühl. Apropos Bauch. Der fing doch leicht an zu krummeln. *Was sollte das denn? Der will doch nicht aufmucken? Egal, weiter.*

Nach Jens geht es auf einen Feldweg, der zweimal 90° abknickt. Hier sollte man einen Blick nach links werfen. Hunderte Lauflampen an der Schnur gezogen. Ein geiles Bild.

In Aarberg das Ziel vom Halbmarathon. Kurz vor dem Ziel geht es über die berühmte Holzbrücke. Gänsehaut. Auf dem Dorfplatz ein richtiges Fest. Cool.

Nach Aarberg (Km 17,5) kommt Lyss (Km 22) und nach Lyss ging es dann wieder Bergauf, was ich aber als eher angenehm empfand. Der Weg zieht sich so dahin, hier und da wieder ein Dorffest. Aber ich bekam Probleme, wo ich noch nie welche hatte. Mein Magen. Der vertrug heute den Mix aus Saft, Cola, Riegel, Bananen und Gel nicht. Meine Magenkrämpfe wurden langsam heftiger.

Kilometermarke 30: meine letzten 10km lief ich nur in $\varnothing 6:12/\text{Km}$. Da war ich doch enttäuscht, vor allem weil ich dachte, die ersten 30Km würde ich lockerer laufen und auch im Schnitt so um die $\varnothing 5:50/\text{Km}$. Aber ich war nicht locker. Ich merkte meine Muskulatur schon. *Toll, dachte ich, da rennstest du 2700km in der Vorbereitung um nach 30km schon die Muskeln zu spüren.*

Nach Scheunenberg geht es wieder auf einen unbefestigten Weg. Lauf ich nicht gerne. Glücklicherweise geht der Weg bald in eine Straße über in Richtung Balm. Nach Balm kam Oberramsern (Marathonziel). Auch hier ein Fest mit allem Drum und Dran.

Danach wurde es ruhiger. Km40, meine letzte 10km Durchgangszeit verbesserte sich auf \varnothing 5:59/km. Doch ein langer Anstieg stand bevor. Zum Glück auf einer Straße. Ich lief diesen im Laufstil, während viel diesen im Gehschritt bewältigten. Aber auch hier empfand ich es eher angenehm, Bergauf zu laufen. Dennoch fiel jetzt meine Durchschnittszeit abrupt. Obwohl es leicht Bergab ging, kam ich nicht mehr unter \varnothing 6:36/Km. Ich musste an den Verpflegungsstellen immer längere Pausen machen für Nahrungsaufnahme und danach langsamer laufen, da ich brutale Magenkrämpfe hatte.

Die Kilometermarke 50 war auf einem freien Feld nach Jegenstorf. Einige Läufer posierten vor dem Schild und machten Fotos. *So, ab hier beginnt Neuland, so weit bin ich noch nie gelaufen*, waren meine Gedanken bei KM50. Danach ging es recht lang gezogen Richtung Kirchberg. Zum Teil lief ich hier komplett alleine, das Läuferfeld war hier schon sehr weit auseinandergezogen.

In Kirchberg (Km 55) ist eine große Wechselzone für die Staffelläufer. Dort wechselte ich mein nasses Laufshirt gegen ein trockenes, welches ich im Trinkrucksack hatte. War super, wieder trockene Klamotten am Körper zu haben.

Kilometermarke 56: der HoChiMin Pfad fing an. *Wie kann man nur so ein SCHE.... machen*, waren meine Gedanken. Im Osten kam schon ein leichter heller Streifen zum Vorschein und ich muss auf diesem Trampelpfad rumeiern. Denn was anders war und ist es nicht. Meine geschundenen Füße traten ständig auf große Steine. Ich verfluchte jeden Meter und schimpfte wie ein Rohrspatz. Mich nervten auch die Staffelläufer (nix für ungut Jungs), aber die kamen von hinten angerauscht, dass man dachte, man würde stehen anstatt laufen. Ständig musste ich anhalten und die Läufer vorbei lassen, also nichts mit gleichmäßig laufen. Dabei gab es sogar Läufer, die ohne Lampe liefen, für mich komplett unverständlich, wie die das Verletzungsfrei geschafft haben.

Bei KM 62,5 gab es dann eine Verpflegung unter einer Brücke. Danach wurde der Weg etwas besser, jedoch blieb ich so blöd an einem Stein hängen, das ich fast einen Salto vorwärts machte. Mein Zeh ist ab, war mein erster Gedanke, aber nach 50m humpeln ging der Schmerz langsam wieder weg. Dann endlich Gerlafingen (Km 67) und die letzte Steigung stand vor der Tür. Meine Durchschnittskilometer Zeiten waren jetzt im 7er Bereich, aber es ging mir sonst ganz gut. Zwischendurch wollte ich mich zwar ein paar Mal in die Büsche schlagen, aber ich kniff die Arschbacken zusammen.

In Ichertswil (Km 73,5) wieder eine Verpflegungsstation. Die nächsten 3Km nach Bibern waren Grausam. Ständig dachte ich, jetzt ab ins Feld rechts oder ab in den Wald links und raus mit dem Zeug. Aber ich traute mich nicht und so quälte ich mich nach Bibern (Km 76,5). In Bibern dann endlich... ein Klo. Eine Frau hat mich netterweise vorgelassen, ich pupste wie wild aber alles war noch fest. Gott sei Dank. Raus aus dem Klo und die letzte heftige Steigung hoch. Diese habe ich dann im Gehschritt bewältigt. Über den Pass war es gut zu laufen und Bergab ging es mir dann richtig gut. Ich wollte es laufen lassen aber mein Magen machte nicht mit. An einer Waldabzweigung bog ich ab, kurze Sitzung und weiter ging es.



kurze Sitzung...

Aus dem Wald raus und man hatte einen Blick auf Grenchen. Dort übernachtete meine Familie. Ich schaute auf die Uhr (6:30Uhr) und dachte, *die stehen gerade auf, haben die es gut...*

Bei der nächsten Verpflegungsstation in Arch (Km80) trank und aß ich nicht so viel, wegen meinem Magen, was sich rächen sollte. Denn die nächsten 10Km verliefen an der Aare entlang und die morgendliche Sonne hatte schon ziemlich viel Kraft. Ich hatte eigentlich noch genug Zeit, um unter 11 Stunden ins Ziel zu kommen. Meine Gesamtdurchschnittszeit im Moment lag bei 6:04/km. *Jetzt musst du nur noch den Halbmarathon so schnell wie dein Vater (Bj. 1951, 100Kg auf 185cm) rennen (2:26h), dachte ich, dann schaffst du es locker unter 11h.* Doch ich bekam es auf einmal am Kreislauf und musste einige Gehpausen einlegen. Trotz Magenschmerzen nahm ich ein Gel und Flüssigkeit zu mir, was nach 5 Minuten wieder mit Krämpfen quittiert wurde. Der Blick auf meine Uhr machte mich nervös. 6:10/km; 6:15/Km; 6:20/Km... Die magische Grenze liegt bei \varnothing 6:36/Km für unter 11h.

In Büren (Km87,5) trank ich wieder ausgiebig und aß weniger. Wieder Magenkrämpfe. Für das offizielle Foto lief ich noch mal kurz im Laufschrift um gleich danach wieder in den Gehschritt zu verfallen.

Dann die letzten 10km. Zwischen Kilometer 90 und 95 war mein Laufstil so. 50m Gehen, 300-700m Laufen. Aber ich war nicht der einzige.

5km vor dem Ziel noch mal Anlaufstelle Klo. Gott sei dank ging es schnell. Nach dem Klogang noch ne Cola und weiter ging es. Und das dann relativ gut. Ich schaffte wieder 6 Minuten Zeiten. War auch notwendig, denn es wurde langsam knapp für die unter 11h. Der letzte Km dann ein kleiner Rausch. Ich schluckte noch mehrere Läufer (Sogar Staffelläufer) bevor mich meine Familie kurz vor dem Ziel in Empfang nahm. Ich lief mit meinen beiden Kindern durchs Zelt und ins Ziel. **Geschafft. 10:55h unter 11h Juhu!!**



Zieleinlauf mit meinen Kindern

Und dann Es gibt Erdinger Alkfrei. Geil. Ich zog mir zwei rein und gleich ging es mir besser.

Mein erster Gedanke nach dem Lauf.... **Nie Wieder....**

Ein Tag später habe ich mich schon wieder dabei ertappt daran zu denken, was ich beim nächsten Mal besser machen könnte, z.B nicht zu warm anziehen, etwas Essen am Abend vor dem Lauf, nicht so viele Klamotten mitnehmen, usw. usw.

Danke möchte ich noch sagen bei

- meiner Familie, die mich, ohne Druck auszuüben, meine Vorbereitung hat durchziehen lassen.
- An meinen Körper, der die Vorbereitung und den Lauf ohne Blessuren und nachhaltige Verschleißerscheinungen überstanden hat.
- An meinen Schweinehund, der mich durch die harten, kalten, nassen langen Läufe durchgepeitscht hat.