



## **Die 100km von Biel 2011 oder auch „die Nacht der Pannen“**

### **Ein Laufbericht von Silvan Basten**

Wenn etwas schief gehen kann, dann wird es auch schief gehen. Und manchmal gehen sogar mehrere Sachen gleichzeitig schief. In dieser Nacht der Nächte ging sehr viel schief – bei mir selbst und bei der Organisation des Laufs selbst. Und an vielem war das Wetter schuld... Aber nun von Anfang an.

#### **Ziele und Vorbereitung**

Nach meinem erfolgreichen Finish von letztem Jahr (siehe meinen Laufbericht von 2010 auf [www.99km.ch](http://www.99km.ch)), wollte ich dieses Jahr mehr. Die vergangenen 12 Monate hatte ich erfolgreich weiter geführt. Ich konnte meine Bestzeiten im Marathon (3:17) und auf 50km (3:57) deutlich verbessern und habe auch im Rahmen der Vorbereitung auf Biel den Rennsteig unter 8 Stunden gefinisht. Meine Ambitionen sind hoch – ich spiele mit dem Gedanken – nein – ich habe mir in den Kopf gesetzt! - nächstes Jahr den Spartathlon zu laufen. So - nun ist es raus – hoch offiziell.

Deshalb hatte ich für Biel 2011 folgende Ziele:

Minimalst: Finish

Minimal: sub 10:30 (Spartathlon Qualifikationszeit)

Normal: sub 10:00

Optimal: 9:30

Meine Trainingsläufe auf Basis des Plans von Wolfgang Olbrich ([www.wolfgang-olbrich.de](http://www.wolfgang-olbrich.de)) liefen optimal und ich war sehr optimistisch locker in sub 10 laufen zu können.

#### **Der Tag vor der Nacht der Nächte**

Entgegen letztem Jahr, in dem mich meine Frau Katja auf dem Fahrrad begleitete, musste ich diesmal alleine auskommen. Wir sind eine recht sportliche Familie und mein Sohn hatte einen parallelen Wettkampf. So fuhr nach einem halben Arbeitstag direkt von Rüsselsheim nach Biel. Ich kam gut durch und von dem angekündigten Regen war nichts zu sehen – bis ich gegen 18 Uhr auf dem Parkplatz stand. Da fing es das erste Mal an zunächst leicht, später sehr stark zu regnen. Ich erledigte schnell das nötigste auf dem neuen Veranstaltungsgelände und mich traf der Schlag – nach den Versprechungen des OK auf deren Website, dass dieses Jahr alles neu und besser wird, war ich schwer enttäuscht. Die Infrastruktur war deutlich schlechter und das Wetter machte aus dem Festplatz eine Schlammpfütze.

Zurück im Auto legte ich mich nochmal hin und wachte mit starken Kopfschmerzen wieder auf. Dann machte ich mich fertig und lief Richtung Start, der dieses Jahr erstmals mitten in der Stadt ist. Der Weg ist leicht zu finden und es überraschte mich immer wieder von anderen Läufern angesprochen zu werden, wo den das Expo-Gelände sei – noch mehr ausschildern ginge schon gar nicht mehr. Aber zum Thema Orientierung und Organisationsfehlern in diesem Jahr wurde ja schon einiges geschrieben...(www.100km.ch)

Die langen Schlangen vor den Klo's auf dem Expo-Gelände vor Augen, entschloß ich mich es beim Start zu probieren. Auf dem Weg dorthin fiel mir etwas besseres ein. Ich hatte noch ein paar Franken einstecken und ein Espresso vor dieser Nacht würde auch nicht schaden. Gesagt, getan. Kurz vor dem Start eine sehr saubere Toilette für mich ganz alleine – keine Warteschlange davor und genug Zeit – ich war im Läuferhimmel! Und der Espresso war super lecker.

## **Der Start in der Stadt**

Ich war schon etwas enttäuscht als ich am Startgelände ankam. Sicher hat das Wetter ganz erheblich auf die Stimmung gedrückt, aber auch so - mit der Atmosphäre von letztem Jahr hatte das nicht viel zu tun.

Nun zu **Panne 1**: Meine Kopfschmerzen wurden immer schlimmer und ich versuchte durch Massage etwas dagegen zu tun - ohne viel Erfolg. Erst nach etwa 15 km wurde es besser.

Dann gleich **Panne 2**: Meine Garmin schaffte es erst nach 15 Minuten genug Satelliten zu finden – etwa 5 Minuten zu spät. Das ist nun wirklich nicht schlimm, aber einfach ärgerlich.

Die ersten Kilometer in der Stadt waren toll. Trotz des Wetters viele Zuschauer, die richtig Stimmung machten. Aber alles in allem blieb es mir komplett verborgen, was an einem Start mitten in der Stadt so toll sein soll. Direkt im Startbereich waren sowieso nur Starter und deren Begleiter. Ob ich nun wie letztes Jahr anschließend durch die tolle Bieler Innenstadt mit der super Stimmung laufe oder eben direkt bleibt doch gleich!

Dann **Panne 3** bei dem Rauslaufen aus der Stadt: Wir 100er sind voll auf die Nachtwalker aufgelaufen, die teilweise in 5er Reihen die Strecke blockierten – in Kurven sogar die Ideallinie!!! Das war mühsam und ärgerlich – für beide Seiten.

## **Raus in die Nacht**

Regen und Laufen – eine ideale Kombination. So meine bisherige Erfahrung. Mit den richtigen Klamotten selbst auf langen Strecken kein Problem. Allerdings beschränkte sich meine Erfahrung bisher auf kürzere Läufe (bis 90 Minuten) im Starkregen oder langen Läufen mit regnerischen Abschnitten (z.B. Rennsteig 2011). Nun hat es aber von den 11 Stunden, die ich gelaufen bin gefühlte 9 Stunden geregnet, 3 davon sehr stark. Hinzu kommt, dass es nachts dunkel ist (wow) und man die Pfützen trotz Stirnlampe oft nicht oder zu spät sieht.

**Panne 4**: So blieb es nicht aus, dass auch ich die eine oder andere recht tiefe Pfütze voll erwischte und triefend nasse Füße hatte. Egal – weiter geht's.

Dann kam meine **Panne Nummer 5** dazu: Bauchschmerzen. Wie schon in meinem Bericht zu 2010 geschrieben ist die Ernährung bei einem Ultra immer ein Thema. Ich persönlich habe große Probleme die geeignete Nahrung in den geeigneten Mengen aufzunehmen ohne Magen-/Darm-Problem zu bekommen. Aber so schlimm war es noch nie. Ich hatte richtige Krämpfe – bis ich bei Kilometer 26 eine längere Zwangspause auf dem WC einlegen musste. Das kostete Zeit und die Schmerzen waren auch nicht wirklich weg. Erst bei km 40 ging es wieder besser. Aber da kündigte sich schon die Folge von Panne 4 an: am linken Fussballen bemerkte ich eine Blase, aber die Schmerzen waren erträglich und nahmen auch lange nicht zu. Die Füße fühlten sich auch mittlerweile schon wieder trocken an, so dass ich beschloss die in Kirchberg deponierten frischen Socken und Schuhe nicht zu wechseln.

Der Lauf durch Aarberg mit der schönen Holzbrücke und dem Marktplatz war dieses Jahr leider auch nicht ganz so spektakulär. Wegen des bescheidenen Wetters waren deutlich weniger Zuschauer an der Strecke. Die Wenigen, die da waren haben aber super Stimmung gemacht!

## **Halbzeit in Kirchberg**

In Kirchberg wollte ich aber dennoch an meinen Kleiderbeutel um meine Hüfttasche (Gels kriegte ich eh nicht mehr runter) und die Regenjacke (war vollkommen durchnässt und nutzlos) dort zu lassen und vor allem um mein OPEL-Shirt anzuziehen! Am Mittwoch vor Biel bin ich mit meinen Kollegen den JP Morgen Corporate Challenge Lauf in Frankfurt mitgelaufen und wir bekamen sehr witzige und schnittige Shirts (siehe Fotos am Ende des Berichts). Warum nicht als Mitarbeiter, der von den eigenen Produkten voll überzeugt ist, diese Message nach außen tragen? An der Stelle auch vielen Dank an Thorsten Schmitt, der den Lauf immer mit unglaublichem Engagement für uns Opelner organisiert!

**Panne 6**: Leider hat es eine gefühlte Ewigkeit gedauert, bis ich das Kleiderbeutel-Depot finden konnte – nirgendwo ein Schild!!! Andere Läufer und sogar einige Helfer konnten mir nicht helfen! Dann fand ich das Depot und es dauerte wieder eine Ewigkeit bis ich wieder auf der Strecke war.

### **Schmerz ist relativ, aber einschränkend**

Bis etwa Kilometer 70 hatte ich trotz all der Umstände immer noch einen Schnitt von 5:50 und damit einen guten Abstand zu einer 10 Stunden Zielzeit. Ich war zufrieden und fühlte mich noch fit genug. Der Emmendamm (Hoh Chi Min Pfad) war zwar super gefährlich (dunkel, nass und glitschig) und ich hörte diesmal einige andere Läufer laut fluchen (siehe Bericht zu 2010). Ich kam aber ohne Sturz und ziemlich flott durch. Ich schwebte auf Wolke 7 und malte mir schon den Zieleinlauf in 9 Stunden irgend was aus – HERRLICH!!!!

Aber dann... die „kleine“ Blase am linken Fuss schmerzte immer stärker und ab km 70 so stark, dass mir klar wurde – das hat Konsequenzen – du kannst froh sein, wenn du überhaupt noch finishst! Ich weiß nicht was mehr weh tat – der Fuss oder diese Erkenntnis.

Die Schmerzen wurden so stark, dass ich teilweise stehen belieben musste. Um den Fussballen zu entlasten, bin auf der Außenseite gelaufen, was wiederum nach einiger Zeit Auswirkungen auf die Muskeln hatte und zusätzliche Blasen am kleinen Zeh einbrachte. Ich schleppte mich bis nach Biebern um mich dort von den Sanis zusammen flicken zu lassen. Schon oft habe ich in Laufberichten gelesen, dass es danach einigermaßen gut weiter gehen kann. Ich hoffte noch ein wenig wenigstens die Qualifikationszeit des Spartathlon zu schaffen (10:30 h).

Die zwei Helferinnen der Sanitätsstation waren sehr nett und bemüht. Die jüngere von beiden ist allerdings beim Anblick meiner Fußsohle fast umgekippt. Ich wäre dass sicher auch, wenn ich nicht schon gesessen hätte. Die gesamte Sohle war ein weißer Teig – völlig aufgedunsen und weich. Die Blase war etwa Handtellergroß. Ich musste sie selber aufstechen, was nicht wirklich weh tat. Anders dagegen die Desinfektion – mein Gott!!! Ich glaube es hätte nicht mehr weh getan, wenn sei ein Päckchen Salz drüber geschüttet hätte!

Nachdem ein Blasenpflaster nicht ausreichte war die Helfering ratlos und wollte es schon so lassen – ich müsste ja nur noch zum Bus. Bus???? Ich will weiter laufen! Ab da habe ich gemerkt, dass ich für bekloppt gehalten wurde – aber das war ich gewohnt.

Wir verwendeten noch einige Mengen von Pflastermaterial und weiter ging es – leider im Gehschritt. Besser war es danach nicht – die 15 Minuten hätte ich mir im Nachhinein besser erspart.

Ich wollte zu Fuß nach Biel – da war ich mir sicher. Nun galt es den optimalen Weg dahin zu finden und sich mental umzustellen. Eins war mir klar – auch die 10:30 sind tot. Die Challenge ist jetzt einzig und allein aus eigener Kraft anzukommen! Und um so langsamer ich ging oder gar stand – um so länger wird die Qual andauern. Deshalb stellte ich mich mental auf den Schmerz ein und bin ab km 80 wieder gelaufen. Zwar sehr langsam (8:00 min/km etwa) mit Geh- und Stehpausen, aber immerhin.

Der Weg machte mir immer mehr zu schaffen. Nach Biebern folgt erst mal ein längeres Stück Asphalt, was für die Blasen ganz gut war. Danach bestand der Weg aber nur noch aus dem typischen steinigen Wegen der Gegend. Die kleinen Steine haben unerbittlich durch die Schuhsohle auf das blanke Fleisch gedrückt. Mir wurde schwindelig vor Schmerz, Mittlerweile war es auch weit mehr als eine Blase – am Ende waren es fünf. Auf beiden Fußballen und dann auch auf der Außenseite durch die automatische Schonhaltung beim Laufen.

Interessant war, dass nachdem es für den Schmerz egal war, wie ich auftrat, ich mental besser damit umgehen konnte. Der Schmerz wurde zum unwillkommenen, akzeptierten Begleiter auf den letzten Kilometern.

Und so konnte ich letzt endlich nach 11 Stunden und 13 Minuten, obwohl ich eine halbe Stunde langsamer war wie letztes Jahr und gerade mal mein Minimalstziel erreicht habe, nicht wirklich glücklich, aber sehr stolz über die Ziellinie hüpfen. Ich legte sogar noch eine kleine Pirouette hin, damit man den Sinn unseres tollen OPEL-Shirts erkennen kann:



SCHNELL .....WIE DER.....BLITZ!

Na ja – Schnelligkeit ist relativ (zur Strecke), wie der Schmerz ja auch.

### Fazit

Ihr habt den Bericht gelesen – und Lust bekommen so was auch mal zu machen? Wahrscheinlich nicht – falls Ihr noch nicht selbst mal so etwas erlebt habt. Es ist eine unglaubliche Erfahrung, die einen nicht nur lauftechnisch weiter bringt. Mentale Stärke, das Akzeptieren können von negativen, aber unabdingbaren Umständen, zu Verstehen, dass es immer weiter geht – egal wie schlimm die Situation auch aussieht.

Ich würde es wieder tun – auch bei dem Wetter – auch bei den schlechten anderen Bedingungen. Der Spartathlon wird mit Sicherheit eine ganze Ecke mehr fordern und dieses Biel 2011 war glaube ich kein schlechter Schritt auf dem Weg zum König...

### Mein Ergebnis: 100km in 11:13:54

Gesamtwertung Männer: Rang 273 von 888 im Ziel

Altersklasse M35: Rang 31 von 74 im Ziel