

100 km Biel aus der Sicht des Begleitfahrers

Im Frühling 2010 fing ich an zu Laufen. Werner hat mich dazu gebracht und dabei lernte ich natürlich auch Angelika kennen, wie auch nicht, denn sie ist immer anwesend. Wir unterhalten uns während der Läufe prächtig, immer wieder erzählte Werner vom 100km Lauf in Biel. Für mich und Andere einfach nicht vorstellbar und der „Närrische Hund“ machte es bereits 2mal.

Zitat Werner: „ Ich habe zwei verschiedene Laufschuhe, einen für kurze Läufe, einen für die Langen. Lang ist z.B. 100km“ „ und die Kurzen?“ „ Ja, das ist Marathon und so.“ Unfassbar!!

Im Herbst erzählte er, dass er es noch einmal machen möchte, den 100erter. Wir sagten so im Scherz zu Angelika „das wäre doch auch was für dich.“ „Nein das tu ich mir sicher nicht an!“ Aber die Art, wie sie es sagte, ließ uns schon zweifeln, vielleicht wussten wir es sogar vor ihr, dass sie mitläuft. Aber sie sagte immer wieder „nein, sicher nicht.“ Wenn Werner und ich uns unterhielten und die Sprache auf Biel kam, kam auch der Name Angelika vor, wir waren uns so sicher und sollten Recht behalten.

Im Frühling 2011 suchte Werner noch einen Fahrradbegleiter und ich habe mir Gedacht, für einen guten Freund macht man daß. Dann kam die Vernunft, 100km und das noch die ganze Nacht, bist du wahnsinnig, dir brennt schon nach 100m der Hintern. Bei einem gemütlichen Lauf fragte ich eher beiläufig „hast du schon jemanden für Biel“ „Nein, noch niemanden fix“ „ im Notfall würde ich es machen“ hab ich das wirklich gesagt? „Aber nur im Notfall“ ruderte ich zurück was das Zeug hielt. Egal, es wird sicher einen treffen der mehr drauf hat als ich, Werner? Ja danke aber ich habe noch 2-3 andere die vielleicht Radbegleitung machen wollen und sportlich Top drauf sind.“ Gott sei Dank, dachte ich mir, noch mal Schwein gehabt. Und dann noch Super, nicht mal die 2. Wahl, nein, die 4.Wahl wirklich toll.

Aber immer wieder. „Hast Schon einen?“ Und die Auswahl wurde immer kleiner. Angelika hat sich bereits geoutet und gesagt, Mathias ihr Freund fährt für sie und Werner hat noch immer keine Begleitung. So langsam fing ich an darüber wirklich nachzudenken, OK 100km, ich kann ja dazwischen rasten. Eins ist aber sicher, ich müsste trainieren, denn das Fahrrad ist mein Feind. ICH HASSE RADFAHREN!!! Ein Monat vor Biel hab ich Werner noch gesagt ich muss es jetzt wissen, denn dann setze ich mit dem Lauftraining aus und fange an Rad zu fahren.

Zitat Werner: „Nein wahrscheinlich habe ich schon jemanden“
OK. Juhu!!

10 Tage vor Biel „Günter machschts jetzt Fahrradbegleitung“ Schluck, gesagt ist gesagt, OK ich mach's. (Insgeheim war ich jetzt schon stolz auf mich.) Aber was ist mit meinem Training?

OK! Zuerst muss ich einmal ein Fahrrad ausleihen, denn ich besitze ja kein eigenes, schon gar nicht eines mit Satteltaschen und so. Das wichtigste ist wahrscheinlich eine Radlerhose, und zwar die Beste. Ich werde sie sicher brauchen.

Ich höre noch heute meine Frau schallend Lachen. „ Du, wo immer Schreist
I HASS RADFAHRA!!“

Am 17. Juni 2011 um 14 Uhr starteten wir, Hirschauer Angelika (Läuferin) mit Fahrradbegleiter Mathias und Urban Werner (Läufer) mit mir als Fahrradbegleiter. Gut gelaunt, herrlicher Sonnenschein, na ja, nach einigen km war es leicht bewölkt und als wir in Biel ankamen regnete es in Strömen. Oh, was jetzt runterkommt kann nachher nicht mehr kommen. Wir gingen uns Anmelden, danach gab's sehr gute Spagetti. Nachdem wir zeitig hier waren ging sich noch ein kurzes Schläfchen aus.

Kurz vor 21 Uhr richteten wir alles zusammen, ein wenig Hektik kam auf, die Zeit verging plötzlich wie im Fluge. Der Startplatz war ca. 15 min. vom Parkplatz und Zielgelände entfernt. Die Läufer gingen alle mit ihren Fahrradbegleitern im Pulk ins Startgelände. Jetzt bekam man so richtig einen kleinen Vorgeschmack über die Menge, ca. 1400 LäuferInnen mit ihren Fahrradbegleitern sammelten sich am Kongresszentrum in Biel, dazu noch unzählige Marathon und Halbmarathon TeilnehmerInnen.

Jetzt ging alles blitzschnell. Punkt 22 Uhr war der Start der Läufer zum 100km Lauf. Oh Wunder es hat aufgehört zu regnen und die Läufer spurteten mit überraschend hohem Tempo los. Unsere Läufer, sowie der Größte Teil der Teilnehmer schlugen ein langsames Tempo an, in der Gewissheit das 100 km eine enorme Distanz ist.

Gleich danach sammelten sich die Begleitfahrer. Wir fahren eine andere Strecke und treffen unsere Läufer in Lyss. Wir schauten in den Himmel und wollten es gar nicht glauben, es ist immer noch Wasser am Himmel, der uns unnötiger Weise etwas Abkühlung brachte. Wir sind ja noch gar nicht gestartet, aber was solls, es gibt kein Zurück. Geschlossen fuhren alle Fahrradbegleiter, schwer zu schätzen aber ich glaube zwischen 300 und 400 Radfahrer werden es schon gewesen sein. Jeder mit Satteltaschen oder Rucksack, zum Teil mit ganz besonderen Konstruktionen von Körben bewaffnet, denn der Läufer braucht ja einiges und irgendwie brauchen ja auch wir unsere Berechtigung zur Anwesenheit, Kleidung zum Wechseln sollte das Wichtigste werden, was wir anbieten konnten.

Ein beeindruckendes Bild bot sich uns, eine Riesen Kolonne, die Straße zum Teil für uns gesperrt, von Polizei gesperrte Kreuzungen, wie bei einem richtigen Radrennen, allerdings in einem sehr gemächlichen Tempo, das sogar mir, als nicht geübten Radfahrer fast zu langsam war. Nach ungefähr 45 min waren wir bereits in Lyss, denn wir haben eine kleine Abkürzung genommen. Für uns Radler waren es etwas mehr als 10km für die Läufer bereits ca. 23. In Lyss angekommen verteilten sich alle Radfahrer links und rechts der Straße in Erwartung Ihrer Läufer. Wir, Mathias und ich wussten ja, dass Angelika und Werner ca. 2 Stunden und 10 min. veranschlagt hatten. Wir setzten uns gemütlich in den Gastgarten eines kleinen Gasthauses, tranken gemütlich Kaffe und plauderten. Um 23.15 kam der erste Läufer in einem Höllentempo vorbei. Glaube, ich wäre bereits nach 1km mit

diesem Tempo abgelegen, aber er schaute noch frisch aus und das nach bereits ca. 23 km, war vielleicht der Regen, denn es schüttete was nur ging.

Nach weiteren 10min kam erst der 2. und 3. Läufer, beachtlich jetzt schon so ein riesiger Abstand. Danach waren die Abstände immer kleiner und wir richteten uns frohen Mutes für unsere Läufer. Ich entschied mich noch eine Schicht unter meiner Regenjacke anzuziehen, wir wussten ja die Nacht wird unendlich lange. Es war lustig mit anzuschauen, bei fast jedem Läufer der vorbei lief hechtete einer aufs Fahrrad und fuhr seinem bereits total durchnässten Läufer hinterher. Einige Läufer waren bereits so gezeichnet, dass wir überzeugt waren, dass er es sicher nicht schafft. Als Angelika und Werner kamen hatte der Regen wieder nachgelassen, wir waren ja auch die ganze Woche besonders brav, nun waren wir an der Reihe uns aufs Rad zu schwingen und ihnen zu folgen. Am Straßenrand standen einige Passanten und feuerten uns an. HOPHOP SUPER!!! Einfach Toll. Auch für mich als "nur" Begleiter, ein erhebendes Gefühl.

Bei km 25 die Verpflegungsstation, Angelika und Mathias haben sich bereits von uns abgesetzt, wir wussten, dass Angelika ein anderes Wohlfühltempo hat als Werner, aber dass Sie sich schon so früh absetzt, erstaunte uns schon.

In der Nacht schaut alles gleich aus. Wir haben von der Gegend eigentlich nichts gesehen, aber als die Häuser wieder kamen waren auch ein paar Leute auf der Straße und feuerten uns an. Zu meiner Überraschung klang es immer wieder "auch der Radfahrer Super!! Was mich natürlich stolz machte.

Bei der Verpflegungsstation ca. km 30, überredete ich Werner sich endlich umzuziehen. Ja, es hat immer wieder geregnet, zwar nicht sehr stark, aber genau richtig um immer nass zu bleiben. Er bestätigte mir sofort, das es einfach ein anderes Gefühl ist, trocken zu sein und mit der richtigen Regenjacke hoffte er auch länger trocken zu bleiben.

Je länger der Lauf ging, zog sich auch das Teilnehmerfeld merklich auseinander. Immer wieder zischte ein Läufer an uns vorbei, anfangs waren wir irritiert, konnten aber immer wieder feststellen, dass dies die Staffelläufer sind und die müssen "nur" 25km laufen, ich muss gerade über mich selber lachen, NUR 25km, für mich auch dies eine beachtliche Distanz.

Bei KM 35 sagt Werner er würde müde, aber nicht Körperlich, nein, er merke einfach es wäre Schlafenszeit. Ich war wahrscheinlich zu aufgeregt um sowas zu merken, als Begleitfahrer ist Konzentration oberstes Gebot. Du solltest in der Nähe deines Läufers sein, du solltest andere Läufer nicht behindern, du musst jederzeit schnellere Läufer sowie Begleitfahrer auch von hinten erwarten und immer einen Durchgang freihalten, was bei, zum Teil sehr schmalen Wegen etwas schwierig ist. Natürlich ist Unterhaltung des Läufers auch sehr wichtig, aber da hat er mit mir nicht den Richtigen, ich bin meist Redefault, aber das hat er ja im Vorfeld schon Gewusst und mich deshalb erst eine Woche vor dem Start gebeten den Begleitfahrer zu machen, außerdem, nach den ersten 4 Stunden war einfach alles erzählt.

Ja ja, irgendetwas fiel einem dann schon wieder ein.

In der Nacht zu Laufen hat auch was für sich und ist interessant anzuschauen. In der Dunkelheit schemenhafte Gestalten, dazwischen beleuchtete Radfahrer die den vor einem liegenden Weg zeichneten. Ein Bild, für das alleine hat es sich schon gelohnt mitzumachen.

KM 38 das ist das Ziel des Marathons, denn sie sollten noch eine Schleife in Biel Laufen, sodass es eben die 42,195 ergibt, ja richtig, ich sagte sollte, denn wie sich herausstellte wurde dies durch einen Technischen Defekt versäumt.

Ich stelle mir vor, ich laufe meinen 1. Marathon und ich habe es geschafft, ja und das in einer super Zeit, nachher heißt es, das war nicht die Marathon Distanz, einfach nicht vorzustellen. Nicht???

Aber egal, zu diesem Zeitpunkt wusste das ja noch keiner und ich sah mir die glücklichen Gesichter an, die im Ziel ankamen. Müde, überanstrengt aber glücklich.

Werner war noch frisch als wäre er erst gestartet, die bereits bewältigten über 4 1/2 Stunden sah man ihm wirklich nicht an. Er hatte auch immer genug Zeit bei den Verpflegungsstationen hinzustehen und etwas in aller Ruhe zu trinken. Der Zeitdruck war nicht da, denn die Zeit war nicht sein Gegner, sein Ziel war das Finisher T-Shirt. Aber das war ja erst KM 38. Ich war richtig stolz in zu begleiten. Mit immer konstantem Tempo, wie ein Uhrwerk gingen seine Füße, nie das Gefühl es ist anstrengend, immer das Gefühl erst wenige Minuten zu Laufen.

Um ca. 4.30 fing es schon etwas an zu Tagen und man sah etwas von der Gegend der Hügellandschaft, der Waldstücke die wir durchlaufen, herrlich!

Aber leider auch unendlich lange Geraden, die einfach nicht aufzuhören schienen. Mit dem heller werden kam auch bei mir die Müdigkeit, aber auch das verging wie das Brennen meines Hinterteils, denn das Längste waren 2 Std. im Sattel, jetzt waren es schon über 6 Stunden. Ja das war meine größte Angst, so lange im Sattel und das noch in der Nacht. Konditionell hatte ich eigentlich nie Bedenken.

Erstaunlich sogar um diese Zeit sind die kleinen Ortschaften beleuchtet und ein paar Leute waren Zaungast und feuerten uns an. Langsam sah man auch Sportler die zur Seite gingen und in sich zusammen sackten, was mich sehr bedenklich stimmte. Aber Werner immer in seinem Schritt, immer einen kleinen Spruch auf Lager.

Langsam näherten wir uns dem Emmendamm (Ho Tschì Minh Pfad), wo die Läufer und Radfahrer sich trennten, ich rechnete damit vielleicht unsere Freunde zu treffen. Der Emmendamm ist ein kleiner Pfad, der aus Sicherheitsgründen für die Radbegleitung gesperrt wurde. Davor noch eine Große Verpflegungsstation. Alle hatten gesagt, an allen Verpflegungsstationen gibt's auch meinen Geliebten Linzerkuchen, aber nein, nirgends gabs ihn! Nur solche Riege, die ich eigentlich nicht mag, aber in der Not. Ja ja, verhungert wäre ich sowieso nicht, denn ich hatte genügend Wurstsemmel dabei und eingebaute Fettreserven über dessen verschwinden ich auch nicht beleidigt wäre. Aber man hat mich erhört, hier gab es ihn, meinen Geliebten Linzerkuchen, aber kein Limit, da ging schon einiges, was ich anschließend gleich wieder büßen musste. Werner meinte „in ca.70 min treffen wir uns.“ Aber es waren nicht wie geglaubt 10 sondern beinahe 12 km, so dass

daraus ca. 90 min. wurden, um sicher zu gehen unsere Freunde noch zu treffen, Radelte ich was das Zeug hielt. Sehr gut markiert, entlang von Nebenstraßen, zum Teil auch Hauptstraße, Abzweigung in einen Feldweg und dann der Treffpunkt, ich sah gerade noch wie Angelika kam und Mathias deutete dass es weitergeht, Sie haben mich nicht einmal gesehen, aber ich wusste, sie ist schnell, sehr schnell. Wie sich herausstellte, nach km 67 hat sie einen Vorsprung gegenüber Werner von 55 min. Der Linzer Kuchen und das Hohe Tempo forderten Ihren Tribut, sodass mir kurzzeitig der Kreislauf davonging. Nach wenigen Minuten ging's schon wieder. Ich hatte ja genug Vorsprung zu Werner um mich wieder zu sammeln und zu erholen.

Ca. 1 km nach dem Emmendamm gab's ja auch wieder eine Verpflegungsstation, auch wieder meinen Kuchen, aber diesmal war ich klüger und es nur wenig. Jetzt war auch der Zeitpunkt für Werner, wo er etwas gehen musste um seinem Körper etwas Erholung zu gönnen. Ich war ihm dankbar. Ich erzählte Werner von Angelikas Vorsprung und er war freudig Überrascht.

Über die Nacht hat es nur wenig geregnet und es war verhältnismäßig Warm. Aber jetzt ging's richtig los, kalt und Regen, was willst du mehr?

Eine lange, gerade breite Landstraße die für den Verkehr gesperrt war entlang, mit dem Wissen, dass dann eine mächtige, steile Anhöhe kommt. Mir ist nur noch kalt, Werner hat ja genug Bewegung, aber auf dem Rad, im Schrittempo? OK, Werner hätte, glaube ich gerne getauscht.

Bei Km 76, die berühmte Anhöhe, die hat mir wieder eingeheizt. Ich habe mich entschlossen, es mir nicht anzutun und hinaufzuradeln, stattdessen bin ich abgestiegen und hab geschoben. Werner kann ich bei meiner Fahrt hinunter locker wieder einholen, denn, wo es Rauf geht geht's auch wieder Runter. Das ist ein Vorteil den ich liebe, ich weiß, Werner hat mich dafür gehasst.

Als ich ihn einholte hatte er einen Leidensgenossen gefunden. Aber was ist das? Der Joggt ja gar nicht, der Geht? Und das in einem Tempo, 8,5 kmh hab ich gemessen, unglaublich. Ein Junger Schweizer der uns von nun an ein Stück begleitete, wir unterhielten uns, wir hatten ja noch nicht 80km alles einander erzählt. Er war ohne Begleitung unterwegs und hatte nur leichte Bekleidung, total durchnässt und bitterlich frierend. Wir boten ihm eine Regenjacke an, die er, noch nicht ausgesprochen, dankend annahm. Die Anzeige Tafel KM80 habe ich geküsst. Nur noch 20 km frieren und nass. Ich habe mir ausgemalt wie ich zum Auto komme meine Nassen Klamotten verschmeisse und mit dem trockenen Handtuch warm rubbele. Man kann mich ja so schnell glücklich machen.

Was 20 km sind lernte ich hier kennen. Die Zeit verging nicht mehr. Unserem jungen Leidensgenossen öffnete sich dann auch noch eine Blase im Schuh. Man sah ihm die Schmerzen richtig an, aber ein aufgeben gab es für ihn nicht. Er sagte immer wieder „was hilft's, ich muss sowieso nach Biel.“ Er konnte unser Tempo nicht mehr halten, die Schmerzen waren einfach zu groß. Wir entschieden uns, unser Normaltempo wieder aufzunehmen und ließen ihn mit der Regenjacke zurück, die soll er uns im Ziel wiedergeben. Je näher wir nach Biel kamen, desto mehr Menschen waren wieder am Streckenrand und jeder, ja wirklich, jeder zeigte seine Bewunderung indem er uns Anspunkte „SUPPER,

SUPPER,“ und immer wieder „auch der Radfahrer SUPPER“ das gab mir wieder Kraft für die letzten Kilometer, denn es wurde immer Kälter und es regnete in Strömen. Jede km Angabe wurde von mir herbeigesehnt. Werner sagte, ich solle doch vorfahren, ich werde nicht 90km neben ihm herfahren und die letzten km....., nein, das war für mich keine Sekunde eine Option. Die letzten km und etwa 400m vor dem Ziel wurden wir wieder getrennt. Ich radelte wie verrückt rundum ins Zielgelände und sah gerade noch wie Werner im Ziel seine Medaille erhielt, ich war stolz auf ihn.

100km das muss man sich einmal auf der Zunge zergehen lassen,
ca. 10x Illspitzrunde, 40x Brendeiche , beinahe 3x Bregenz-Feldkirch, 1x Imst
unwahrscheinlich!!

Angelika und Mathias erwarteten uns bereits im Ziel, mit 12.12 36.9 Std. eine wahnsinnige Zeit, 3. Platz in Ihrer Altersklasse

Werner 14.15.28,3 Std. super 63. Platz in seiner Altersklasse.

Wir fielen uns in die Arme und ich dachte dabei an die vielen Sportler die es heute nicht geschafft haben. Dachte an den Läufer der bei km 58 vor uns in sich zusammensackte, den Läufer der bei km 82 langsam ging, mit schmerzverzerrter Mine den Oberschenkel hielt, die Läuferin die bei km 87 total durchnässt sich selbst umarmend vor Kälte langsam vorwärts kämpft. Und die vielen Sportler die das Ziel noch nicht erreichten.

Ich bin froh und Stolz, Athleten zu kennen, die solche Leistungen bringen können.

Nach ca. einer 1/2 Stunde kam unser Schweizer Freund. Er ließ es sich nicht nehmen, 20m vor dem Ziel Stehen zu bleiben, zog die Regenjacke aus und gab diese uns zurück und bedankte sich herzlich, ehe er ins Ziel eilte.

Ich war überzeugt, Fit genug zu sein um fahren zu können, aber als wir uns entschlossen hatten, im Auto ein wenig zu Dösen, war ich der erste der geschlafen hat.

Bei der Heimfahrt, an einer Raststätte kämpften sich unsere Superathleten zu den Toiletten, als von einem danebenparkenden Auto ein Mann ebenso humpelnd ausstieg und fragte: „Kommt ihr auch aus Biel?“

Ich bin Stolz, bei diesem Ereignis dabei gewesen zu sein.

Günter Hammerer

Juni 2011