

## Der lange Weg nach Biel

Text und Bilder: Timo Rokitta

Die Nacht der Nächte rückt unaufhaltsam immer näher. Seit wir beschlossen haben, am 13./14.Juni am 100 km Ultralauf in Biel/CH teilzunehmen, treibt uns dieses Ziel an. Was liegt also näher, als früh im Jahr unter Wettkampfbedingungen einen langen Lauf zu absolvieren. Wir erinnerten uns dabei an zwei Vereinskollegen, die uns vom 50er in Rodgau vorschwärmten und Zeiten von 4:01 h und 4:04 vorlegten. Diese galt es zu brechen. Also gesagt und getan. Es ist Samstag, der 26.1.2008. Um 6:00 Uhr klingelt der Wecker. Es ist stockdunkel und nicht wirklich warm, als wir uns in Worms mit Dirk und Alex treffen. Mit dabei ist noch Carmen, die als Trainingseinheit auch ein „paar Meter“ mitlaufen will um sich auf den Ironman in Frankfurt vorzubereiten.



In Rodgau sind die Hinweisschilder nicht zu übersehen. Schnell ist die Anmeldung gefunden und nach der Einnahme einiger zusätzlicher Kalorien machen wir uns auf zum Start im nahe gelegenen Wald. Das Starterfeld kommt uns riesig vor und tatsächlich, rennen fast 700 Ultraläufer Punkt 10:00 Uhr los.

Die Zeitmessung erfolgt mittels Bipsystem, was nichts anderes als ein in die Startnummer integrierter Magnetstreifen ist. Die eigentümlichen Messapparate an Start und Ziel muten dabei schon fast etwas außerirdisch an. Dirk und ich starten im vorderen Feld und schlagen gleich eine Kilometerzeit von 4:30 min. ein. Damit sind wir erst einmal aus dem Gedränge draußen und machen uns auf die Verfolgung der Spitzenläufer, die hier sehr zahlreich vertreten sind. Neben dem 100 km-Weltmeister der Altersklasse M45 sind auch der zweifache Spartaklonsieger Jens Lukas und weitere Topläufer der Ultrazene am Start.

Alex und Carmen starten weiter hinten und sind gleich außer Sichtweite. Für die 5 km-Runde benötigen wir ca. 23 Minuten und sind somit im Soll. Wir wollen unbedingt die Zeiten unserer Vereinskollegen unterbieten und auf jeden Fall noch unter der magischen 4 Stunden-Marke bleiben. In Runde 4 überholt uns plötzlich mit lautem klingeln das Führungsfahrrad.. Der in Führung liegende fliegt einige Sekunden später förmlich an uns vorbei. Wir sind etwas deprimiert. Kurz danach überrunden wir dann Carmen und Alex. Das baut uns wieder etwas auf. So spulen wir Runde um Runde ab. An der Verpflegungsstelle trinken wir ab Kilometer 30 einen Becher kalte Cola und essen etwas Schokolade.

Bei Kilometer 35 klagt Dirk plötzlich über Bauchschmerzen. Anscheinend verträgt er die kalte Cola nicht. Etwas später werden seine Schritte schwerer, er lässt abreißen. Allein auf weiter Flur finde ich bei Gernot Helfrich und Dorothea Frey zwei Mitstreiter, die mein Tempo laufen und bei denen ich im Windschatten Kräfte sparen kann. In der vorletzten Runde lässt zunächst Dorothea etwas nach. Zusammen mit Gernot gehe ich in die letzte Runde. In der Gewissheit mit einem Läufer, der den Marathon unter 2:45 h bewältigt, das Tempo mitgehen zu können, gebe ich nun Gas. Zwei Kilometer vor dem Ziel taucht dann die mehrfache Bielsiegerin Constanze Wagner vor mir auf. Nur kurz probiert sie dranzubleiben. Dann, nach 3:48:05 h habe ich es geschafft.

Dirk finisht in 3:58:55 und hat somit auch die Zeiten unserer Vereinskollegen klar unterboten. Alex braucht etwas über 5 Stunden und Carmen läuft locker „nur“ 40 Kilometer in 4 Stunden als lange Trainingseinheit. In der Gesamtwertung aller Starter bin ich auf Platz 25 gelandet, Dirk ist auf Platz 56.



Beim schließenden leckeren Kuchen sind wir uns einig. Der 100 km - Lauf in Biel und der Ironman in Frankfurt können kommen, wir sind gerüstet!

Link: <http://www.rlt-rodgau.de/>