

# ULTRA-MARATHON über 100 Kilometer in Biel am Freitag, 13. Juni 2014

von Holger Ahrens

"Die Nacht der Nächte", "Irgendwann musst du nach Biel", "Nur wer in Biel war ist ein richtiger Ultra", alles Sprüche die man in Läuferkreisen immer wieder hört. Und es stimmt.  
Ein Wahnsinnsenerlebnis, mit viel Schmerzen und einem guten Ausgang.

Nach 750 Km Fahrt ohne Staus sind wir am Donnerstag in Biel angekommen. Startnummer abgeholt, Shopping und dann WM-Beginn geguckt. Der Tag ist gut gelaufen, Wetteraussichten sehr gut, die Vorfreude steigt. Am Freitag sind wir wieder ins Zentrum und dort mit anderen Läufern, u. a. aus Oldenburg, ins Gespräch gekommen. Gegen 16 Uhr sind wir zurück in die Unterkunft und ich habe tatsächlich eine Stunde schlafen können. Mir ging es sehr gut, ich habe mich richtig auf den Start gefreut... Gegen 21:30 dann am Start die letzten Vorbereitungen und um 22 Uhr ging es los. Die ganze Stadt war auf den Beinen. Die anderen Läufe starteten nach uns und so liefen ca. 4000 Menschen 5 Km durch die Innenstadt, begleitet von einem fantastischen Publikum. Nach 7 Km die erste



Steigung, noch lief alles gut. Kurz nach Mitternacht, bei Km 20, fingen die Probleme an. Die Fußsohlen taten weh, und je länger es ging zogen die Schmerzen bis in den Oberschenkel. Der Asphalt zeigte seine Wirkung. Wie viele andere Neulinge hatte auch ich mit viel mehr Wald und



Wiesenwege gerechnet. 80 Km Asphalt und das Schuhe an. Also, langsam Stimmung in den Orten Uhr oder später, immer Alphornbläsern stehengeblieben, habe mich massieren lassen, den Sonnenaufgang fotografiert und bei den Verpflegungsstellen unterhalten. Dabei bin ich u.a. zweimal auf die Bad Harzburger Spielbank angesprochen worden. Die Schmerzen wurden stärker und zogen bis in die Wirbelsäule. Auch die Hände und



Die Strecke bestand aber fast aus rächte sich, ich hatte falsche weiter machen, die tolle genießen, nur ankommen. Ob 2 wieder Partys. Mal bei vergessen das 50 Km Schild Bei Km 56 gibt's einem Shuttle und jetzt kamen noch der Km in praller Sonne (32°) ohne Durchhalten. Für die letzten 10 kaum noch zu denken, es war entgegen. Ich hab mich so hat mich dann nochmal motiviert langsam ins Ziel. Ich habe es

Finger waren stark angeschwollen. Haben die aufzustellen? Es kam einfach nicht. Aufhören? Service. Wäre vernünftig, ich konnte nicht mehr berühmte Ho-Tschi-Min Pfad und dann die 20 Schatten an der Aare, es tat nur noch weh. Km brauchte ich ca. 1,5 Std. An Laufen war fast nur noch gehen. Bei Km 95 kam mir Silke gefreut sie zu sehen, dass und so kam ich sehr, sehr tatsächlich geschafft.



1360 waren über den 100er am Start, ich kam in einer Nettozeit (Laufzeit abzgl. Massagen, Fotos, Verpflegung usw.), von 14:18 Std als Nr. 664 ins Ziel (Brutto 15:09 Std). Von allen haben es leider ca. 25 % nicht geschafft. Es war wirklich brutal hart. Der Sieger brauchte übrigens nur etwas über 7 Std, war aber kein Rekord, der liegt bei unglaublichen 6:37 Std. Also, wer sich mal richtig quälen will und dafür noch viel Geld bezahlen möchte soll sich bei mir melden. Ich kann Tipps geben wie das klappt.



1360 waren über den 100er am Start, ich kam in einer Nettozeit (Laufzeit abzgl. Massagen, Fotos, Verpflegung usw.), von 14:18 Std als Nr. 664 ins Ziel (Brutto 15:09 Std). Von allen haben es leider ca. 25 % nicht geschafft. Es war wirklich brutal hart. Der Sieger brauchte übrigens nur etwas über 7 Std, war aber kein Rekord, der liegt bei unglaublichen 6:37 Std. Also, wer sich mal richtig quälen will und dafür noch viel Geld bezahlen möchte soll sich bei mir melden. Ich kann Tipps geben wie das klappt.

[<<Ergebnisse>>](#)

[<<LAV-Ergebnisse>>](#)