Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 35 (1978)

Heft: 11

Artikel: 20 Jahre Bieler 100-km-Lauf : ein Phänomen

Autor: Bornträger, Wolfgang

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994002

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Volkslauf-Klassiker:

20 Jahre Bieler 100-km-Lauf – ein Phänomen

Wolfgang Bornträger, Göttingen

Jeweils zu Beginn eines neuen Jahres, wird eine unscheinbare, aber inhaltsreiche kleine Broschüre aus dem Bereich der Sportveröffentlichungen zu einem Bestseller. Dieser «Volkssportkalender» des Deutschen Leichtathletik-Verbandes enthält für 1978 knapp 1000 Termine von Volksläufen und -wanderungen, ergänzt durch weitere 1800 Trimm-Spiel-Aktionen des Deutschen Sportbundes.
Aber nicht nur in der Bundesrepublik sitzen die Volksläufer mit Freunden und der Familie zusammen um ihren Jahresplan für die Teilnahme an Volkswettbewerben zu erstellen. Auch in Norwegen, Schweden, Dänemark, Holland, Italien, Luxemburg, Frankreich, Belgien, Österreich und der Schweiz gibt es Veranstaltungen dieser Art.
Wenn die ausschliessliche Motivation allerdings darin besteht, möglichst viele Medaillen der obersten Kategorie zu ergattern, Sonderabzeichen für vielfache Teilnahme und bestimmten Gesamtkilometerstrecken zu erhalten, der Erholungswert durch den Stress negativ beeinflusst wird, dann ist die Grenze zum Leistungssport bereits überschritten.
Auf der internationalen europäischen Ebene ist der 100-km-Lauf von Biel die älteste und wohl auch traditionsreichste Veranstaltung dieser Art. Sozusagen die «Classique» der 100-km-Austragungen mit nach wie vor der grössten Teilnehmerzahl.
Anders als bei normalen Volksläufen ist dieser Hunderter eine wirklich harte Leistungsprüfung, bei dem jeder einzelne Läufer eine Sieg über sich selbst erringen muss. «Medaillenhascher» sind hier fehl am Platz!
Als extrem langer Lauf bildet er unter den Volksläufen nur die Ausnahme und *sollte* den jahrelang trainierenden Ausdauersportlern vorbehalten bleiben, für die das Dauerlauftraining zur regelmässigen Gewohnheit geworden ist.

Gewertet wird jeder, der die 100-km-Berg-und-Tal-Strecke innerhalb 24 Stunden, also nach dem Start am Freitag 22 Uhr bis Samstag 22 Uhr zurücklegt.
Am 17. Juni waren nach einer Laufzeit von 17 Stunden noch 1000 Teilnehmer unterwegs, nach 20 Stunden immer noch 360.
Gestartet waren 4044 (Rekord!), darunter 95 Frauen. Aufgegeben haben 1387 Teilnehmer.

Sieger: Van Kasteren/Esslingen in 6:58 Std., beste weibliche Teilnehmerin: Rita Weilbaecher/Sindelfingen in 9:18, Rang 98.
Geplant war ein schönes Jubiläumsfest, wegen Dauerregens wurde aber der 20. Lauf zu einer einzigen Wasser- und Schlammschlacht!
Kirchberg (60 km) und Gerlafingen (70 km) waren Stationen, die manchem eine allerletzte Entscheidung abforderten. Denn: 70 km bedeuten auf den Energieaufwand bezogen noch nicht einmal die Hälfte der 100 km!
Den Teilnehmern werden der «Ho-Chi-Min-Pfad» (Emmendamm) und das «Tal des Todes» vor Pieterlen (90 km) unvergessen bleiben.

Die Diskussion um den 100-km-Lauf bei den Teilnehmern, Zuschauern und Unbeteiligten wird stark von der Motivationsfrage bestimmt. Besonders vom gänzlich Unbeteiligten, steht er zudem dem Sport insgesamt fern, wird ein solcher Lauf meistens als sinnlose Strapaze abgetan. Viele Läufer dagegen berichten von der euphorischen Stimmung auf den letzten Kilometern der Strecke beim endgültigen Sieg über sich selbst.

Warum so beliebt?

Wie kommt es nun, dass die Ergebnislisten von 100-km-Läufen von Jahr zu Jahr steigende Teilnehmerzahlen aufweisen, die Zahl der Veranstaltungen zunimmt?
Die meisten olympischen Disziplinen bieten als Freizeitsport wenig Anreiz, da das altersbedingte Leistungsgefälle einfach nicht aufzuhalten ist. Langjährige Untersuchungen der Laufdisziplinen zeigen, dass ein deutlicher Altersanstieg bei zunehmender Streckenlänge sichtbar ist (z. B. ist beim 100-m-Lauf das Durchschnittsalter der weltbesten Männer 22 Jahre, beim 5000-m-Lauf 27,6 Jahre, beim 100-km-Lauf 36,2 Jahre). Nur in Ausdauersportarten also und dort speziell im Langstreckenlauf besteht die Möglichkeit, über Jahrzehnte bis ins hohe Alter hervorragende Leistungen zu vollbringen.
Bei der Auswertung der Ergebnislisten verschiedener 100-km-Läufe hat sich gezeigt, dass Teilnehmer im Alter zwischen 35 bis 55 Jahren die besten Durchschnittszeiten (zirka 950 Min.) laufen.
Erstaunlich ist ausserdem die Tatsache, dass Läufer unter 30 Jahre annähernd die gleichen Zeiten wie die Läufer zwischen 60 und 70 Jahre erreichen.
Die älteren Teilnehmer können also einem Vergleich mit wesentlich jüngeren ohne Zweifel standhalten! Hierin liegt ein nicht zu unterschätzender psychologischer Anreiz.
18 Teilnehmer(innen) waren über 70 Jahre! Die Zeiten von Michael Selb (Jahrgang 1909) 11:53 und Rosa Vögeli (Jahrgang 1900) 15:46 Std. sind als einmalig zu bezeichnen!

Bei Befragungen zur Motivation wird der Vorstoss in den Grenzbereich des eigenen Leistungsvermögens genannt, die Flucht aus der Monotonie des Alltags, der Beweis, es noch zu schaffen, die unheimliche Selbstbestätigung nach jedem Lauf.

Etwaige gesundheitsfördernde Wirkungen werden nur selten als Begründung für die Teilnahme angegeben. Hingegen stellt das Lauferlebnis und die Freude am Laufen eine «Quelle subjektiven Wohlbefindens» dar. Die im Alltag ange-

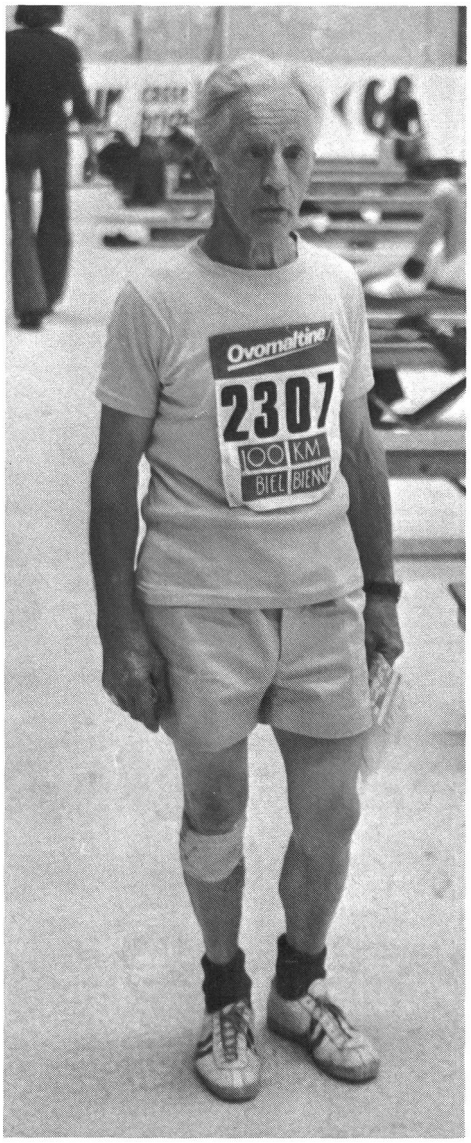
stauten Spannungen und nervösen Zustände entladen sich während eines Dauerlaufs.
Erlebt man die Läufer und Läuferinnen, Marschierer und Wanderer am Massenstart und auch später auf der Strecke, so bilden sie eine verschworene Gemeinschaft, getragen von gegenseitigem Respekt und vorbildlicher Kameradschaft.
Individualisten ohne Siegeschancen, deren Lohn neben der kleinen Medaille darin besteht, dabeigewesen zu sein und das Wissen um die vollbrachte eigene Bestleistung.
Mancher Teilnehmer, der sich dem Publikum in den Bieler Strassen als forscher Rennläufer präsentierte, wurde nach den ersten Steigungen zu einem ganz bescheidenen Marschierer.
Anders die Eliteläufer; Läufer, die die 100 km in weniger als 10 Stunden laufen. Ihr Privileg ist der Start ganz vorne, im eigens abgesperrten Startfeld. Sie kennen sich meist von anderen Veranstaltungen, schätzen sich kritisch ab, kämpfen später nicht nur gegen sich selbst, gegen die Unbill der Witterung und der Strecke, um Sekunden und Meter, sondern ganz entschieden auch gegen den Konkurrenten – mit allen Mitteln! So stand der Sieger des 20. 100-km-Laufs von Biel erst nach einer langwierigen Überprüfungsprozedur fest: Der Erfolg des Deutschen Hans van Kasteren war bezweifelt worden, weil auf seiner Kontrollkarte der Stempel eines sogenannten «blinden Postens» fehlte. Erst eine Ultraviolett-Lampe zeigte, dass der Stempel vorhanden, für ein normales Auge aber kaum sichtbar war.
Amateure sind sie alle – doch zählt auch hier nur der Sieg!
Der Sieger hat mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 15 km/h einen neuen Rekord aufgestellt: 6:58,32. Verständlicherweise deprimiert war der fünffache Sieger und bisherige Rekordhalter Helmut Urbach. Mit 7:08,00 musste er sich mit Platz 2 begnügen. Für ihn als Weltrekordhalter ein undankbarer Platz, doch sollte er sich seiner eigenen Worte erinnern, dass ihm nämlich ein 2. Rang in Biel stets mehr bedeuten würde als ein erster in Unna oder Kopenhagen.

Eigene Atmosphäre

Das Erlebnis 100-km-Lauf wird vornehmlich von der Atmosphäre der Veranstaltung, von der Streckenführung und deren Umgebung bestimmt. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass gerade Biel zum Mekka der 100-km-Läufer geworden ist. Eine vorbildliche Organisation des Laufes, die Vorsorge und Fürsorge der Verantwortlichen und der 700 Mitarbeiter haben massgeblichen Anteil daran.
Als weiterer Faktor kommt die wohlwollende Anteilnahme der Bevölkerung von Biel und der umliegenden Ortschaften hinzu. Die unvergessliche Atmosphäre, ein Duftgemisch aus Bratwurst, Schweiss und Massagemittel, das Gedränge, eine nervöse Spannung und die Hast in den letzten Minuten vor dem Start, schliesslich noch die dichtgedrängten Zuschauer, verleihen der Veranstaltung einen faszinierenden Rahmen.
Es ist schon beeindruckend trotz Regens den Beifall tausender begeisterter Zuschauer beim Start und auf dem Wege durch die Orte mitzuerleben. Der Beifall gilt ebenso dem Spitzensportler auf seinem einsamen Pfad als auch dem «Gezeichneten», der nach 20 Stunden müde, erschöpft, oft hinkend, dem Ziele zustrebt! Alle diese Enthusiasten verdienen höchstes Lob, wobei es gestattet sei bei der diesjährigen Regenschlacht die Leistung des Letzten mit der des Ersten gleichzusetzen.
Denn die Langsamen sind länger unterwegs und haben sich unvergleichlich häufiger mit der sich immer wieder hartnäckig aufdrängenden Frage auseinanderzusetzen, ob und wie lange diese Strapaze noch zu ertragen ist.
Auf das Wetter hat der Veranstalter keinen Einfluss, aber er wird sich trotz der amtlich vermessenen Strecke Gedanken machen müssen, ob neben der Unbill der Witterung der kräftezehrende und entnervende Kampf mit dem Schlamm auf den unbefestigten Wegen dem Gros der Läufer noch zuzumuten ist.
Eigentlich erstaunlich, dass von den 4044 gestarteten Teilnehmern nicht mehr als 1378 (das sind jedoch 34 Prozent!) entmutigt, nass, unterkühlt und erschöpft aufgaben. Die sieben offiziellen Verpflegungsstellen mit Rivella und Ovomaltine kamen mit heissen Getränken kaum nach. Durchhalten war oftmals nur durch eine gute Betreuung unterwegs möglich. Glücklich zu schätzen diejenigen, die ein Familienmitglied oder einen guten Freund bzw. Freundin als Betreuer unterwegs hatten! Dass die durchnässte Kleidung 2- bis 3mal gewechselt wurde war keine Seltenheit. 100 km lassen sich eben nicht aus dem Ärmel schütteln!
Neben der grossen physischen Leistung wird vor allem psychische Härte verlangt, die Riesendistanz zu bestehen. Leistungsbezogene Faktoren wie allgemeine Erschöpfung, Muskel- und Gelenkschmerzen, Müdigkeit, Blasenbildung durch falsches oder nasses Schuhwerk wirken für viele Teilnehmer als natürliche Bremse und schützen gleichzeitig den weniger Trainierten vor einer gefährlichen körperlichen Überanstrengung, auch wenn die Willenskraft zum Durchhalten stärker sein sollte.

Richtige Ernährung

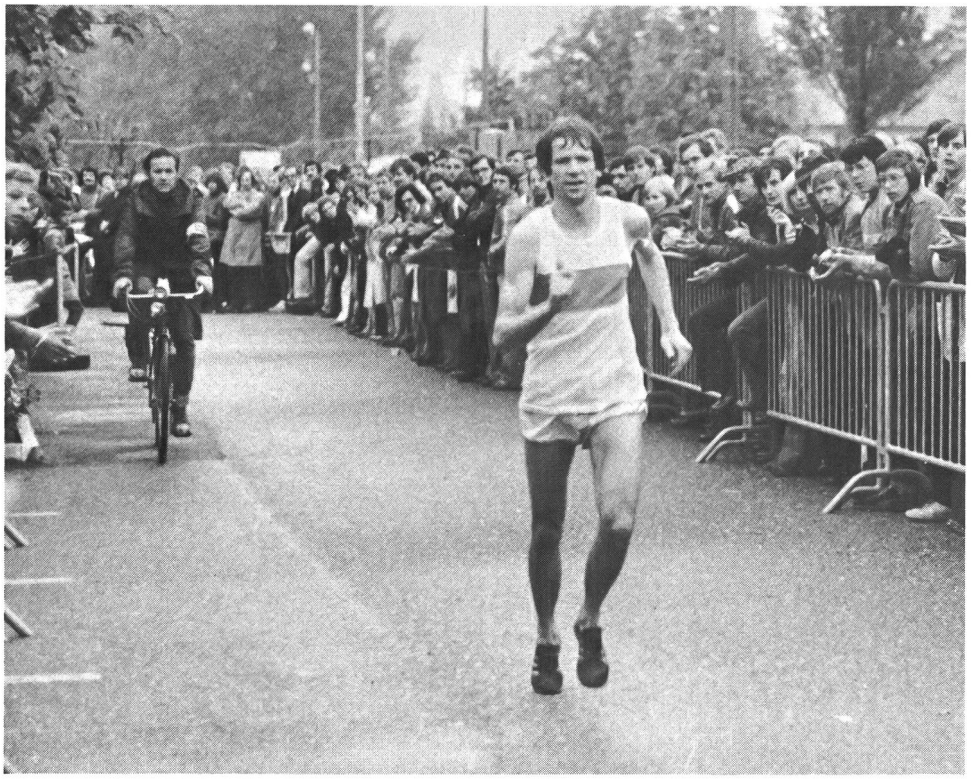
Dass ein 100-km-Lauf eine enorme Belastung, trotz guter Vorbereitung darstellt, ist eigentlich selbstverständlich. Um einen hohen Ermüdungswiderstand der Muskulatur zu erreichen, ist die richtige und zeitgerechte Bereitstellung der Nährstoffe wichtig, die im Stoffwechsel unter Verbrauch von Sauerstoff in Energie umgewandelt werden. Da von den Hauptenergieträgern Kohlehydrate ökonomischer sind als Fette, erfordert die Basisernährung des Ausdauersportlers einen hohen Kohlehydratgehalt.
Der Magenfahrplan muss darauf abgestimmt werden! Hier, wie schon so oft, zählt vor allen Dingen die eigene Erfahrung aus vorangegangenen Läufen. Viele erfolgreiche 100-km-Läufer bevorzugen die «lakto-vegetabile Ernährungsform», eine Mischkost, die neben Brot, Obst, Kartoffeln und Gemüse auch Milchprodukte der verschiedensten Art enthält. Dem Wasserhaushalt ist grösste Aufmerksamkeit zu schenken, damit es zu keinem bedrohlichen Salzmangelzustand kommt.
Die stärkste Kritik am 100-km-Lauf ist in der starken Erschöpfung am Ende eines solchen Laufes zu sehen. Gesundheitsfördernde Wirkungen gehen nicht vom 100-km-Lauf selbst aus, sondern fallen zwangsläufig beim unbedingt erforderlichen regelmässigen Dauerlauftraining an.
Noch zu erwähnen wäre, dass der Verfasser selbst, obwohl in dem letzten halben Jahr zirka 900 km durch schöne Waldgegenden gelaufen, auch zu den «Gezeichneten» zu rechnen ist.
Die ersten 50 km waren in 6:20 Std. zurückgelegt, doch bei Kilometer 80 stellten sich dermassen starke Gelenkschmerzen ein, dass die Ziellinie nur noch hinkend passiert werden konnte. Zeit: 19:44 Stunden, Rang 2244. Gewichtsverlust drei Pfund bei einem «Startgewicht» von 66,6 kg.
Das alles zeigt, dass eine gute Strecken- und Kräfteeinteilung unbedingt erforderlich ist.
Wenn in Biel vor 20 Jahren, als der 100-km-Lauf aus der Taufe gehoben wurde (22 Teilnehmer, Bestzeit 13:45,00), jemand von einem «Phänomen 100-km-Lauf» gesprochen hätte, niemand hätte ihm geglaubt.
Wie anders ist es aber zu erklären, dass Männer und Frauen gleichermassen sich aus freien Stücken entschliessen, solche grosse Mühsal auf sich zu nehmen, dass in diesem Jahr mehr als 4000 Teilnehmer aus der Schweiz, aus der Bundesrepublik und zahlreichen anderen europäischen Ländern nach Biel angereist waren, um sich freitagabends um 22 Uhr mit dem Startschuss auf den weiten, qualvollen Weg zu begeben!



Ernst Werren, Hindelbank. Der Jubilar, der den Lauf zum 16. Mal absolvierte.

Einer von vielen, die sich selbst besiegten.

Zusätzliche Schwierigkeiten: Schlamm und ständiger Regen.



Helmut Urbach, der fünfmalige Sieger und diesjährige Zweite.