

100km-Nachtlauf in Biel/Schweiz Juni 2022

Am 10./11.06.2022 fand der diesjährige 100km-Nachtlauf von Biel statt. Dies ist der bekannteste und wichtigste der Ultraläufe über 100km. Seit 1959 wird in Biel die große 100km-Schleife gelaufen. Ein ehemaliger Militärlauf, bei dem noch immer Militär in Staffeln dabei ist (und auch für sich wirbt).

Start war Freitagnacht, 10.06.2022 um 22 Uhr in Biel an der Tissot-Arena. Das Ziel muss dann spätestens 19 Stunden später wieder in Biel an der Tissot-Arena erreicht sein.

Bei 623 Anmeldungen über die 100km sind davon 542 Teilnehmer gestartet. Von diesen 542 Teilnehmern, die in diesem Jahr wieder die Originalstrecke unter die Füße genommen haben, sind wiederum 425 Läufer in Biel als Finisher angekommen.

Die meisten der Teilnehmer sind Wiederholungstäter. Viele sind dieses Jahr auch nach Biel gekommen, da es wieder auf die Originalstrecke zurück gegangen ist. Im Vorjahr waren wegen Corona fünf Runden mit jeweils 20km um Biel herum zu bewältigen. Was für viele (einschließlich mir) wohl nicht sehr attraktiv gewesen ist.

Dabei werden auch jedes Jahr bestimmte Teilnehmer geehrt. Wie dieses Jahr z.B. ein Schweizer der jährlich seit 1968 in Biel dabei gewesen ist.

Neben den 100km gibt es noch ein vielfältiges Angebot in Biel an Halbmarathon, Staffel- und Kinderläufen. Höhepunkt aber ist der 100km-Nachtlauf.

Als ich dort dann Freitagnacht im Biel am Start gestanden bin, war die Anspannung auch recht groß. Zwar gibt es einige Marathon- wie Triathlonerfahrung. Vor den 100km in der Nacht hatte ich aber den größten Respekt da ich es einfach nicht einschätzen konnte, ob das Training gut gewesen ist und man richtig vorbereitet ist. Auch vor der Nacht hatte ich Respekt.

Es wurde dann aber ein ganz tolles und beeindruckendes Erlebnis. Auch weil mein Bruder völlig unerwartet kurz vor dem Start in Biel aufgetaucht ist und mich die Nacht hindurch auf dem Fahrrad begleitet hat. Das hat zusätzliche Motivation gebracht. Ich war plötzlich nicht mehr alleine unterwegs. Fahrradbegleitung ist in Biel erlaubt. Allerdings sind nicht alle Teile der Strecke auch befahrbar.

Nach dem Start an der Tissot-Arena geht es erst einmal durch die Innenstadt von Biel. So dass man kurzzeitig das Gefühl eines Stadtlaufes hat. Ebenfalls gibt es gerade beim Start viele Zuschauer, sowohl an der Tissot-Arena als auch bei der anschließenden Runde durch Biel.

Danach geht es in einer großen Runde durch Bellmund, Lyss, Oberramsern, Kirchberg, Bibern, Büren zurück nach Biel.

Dafür müssen die 100km unter zu Hilfenahme von 17 Verpflegungs- und Sanitätsposten bewältigt werden. Vor den Helfern hier habe ich den größten Respekt. Alle sind freiwillig dabei und die ganze Nacht hindurch ordentlich beschäftigt mit den Teilnehmern. Man freut man sich über jede einzelne der Verpflegungsstationen. Kleine Anker in der Nacht...

Man kann wirklich sagen, dass Biel seine ganz eigene Atmosphäre hat. Wenn man sich in der Nacht umblickt und eine riesige Schlange an Lichtscheinwerfern der Stirnlampen sieht oder wenn es langsam dämmt und man weiß, zumindest die Nacht ist langsam geschafft.

Sehr freuen tut man sich übrigens auch über die heiße Suppe, die ab KM 50 ausgegeben wird.

Irgendwann wird der Lauf dann aber auch zäh und es tut alles weh. Irgendwann gewöhnt man sich aber dran und denkt nur noch Etappenweise. Jeder Kilometer wird runter gezählt.

Als dann die Sonne irgendwann aufgegangen ist, wurde es auch sehr warm. Unter anderem dafür hat mir dann aber auch die Erfahrung gefehlt. War nicht darauf vorbereitet, dass es dann auch sehr warm geworden und eigentlich Sonnencreme notwendig gewesen wäre.

Das Ziel zu erreichen war dann eine echte Erleichterung. Es ist einfach befreiend und schön wenn schließlich das Ziel erreicht wird und dort auch noch von meinem Bruder erwartet wird.

In Zahlen ausgedrückt habe ich das Ziel am Samstagmorgen nach 11hr und 18 Minuten als insgesamt 80. erreicht. Der Kopf war froh und erleichtert, kaputt waren dagegen die Zehen. Alles schön blau... Aber man hört dann nach 85km auch nicht auf zu Laufen. Auch wenn man merkt, dass sich hier etwas nicht so „richtig gut“ anfühlt. So hat es dann auch ausgesehen, als ich die Schuhe ausgezogen hatte und dann nicht mehr anziehen wollte.

Der Nachlauf in Biel war eine echte Herausforderung und ein tolles Erlebnis. Wer Lust darauf hat, wird mit tollen und nachhaltigen Eindrücken belohnt werden.



Start in Biel





Im Ziel