

Auf dem Ho-Chi-Minh-Pfad und durch das „Tal des Todes“

LEICHTATHLETIK: Thilo Hirtle aus Münchweiler, einer von zehn Startern aus der Region Pirmasens, schildert seine Erlebnisse beim Bieler 100-Kilometer-Lauf

VON UNSEREM MITARBEITER
MICHAEL ELIG

► BIEL/MÜNCHWEILER. „Ich könnte morgen wieder laufen gehen.“ So beschrieb Thilo Hirtle am Montagabend seine körperliche Verfassung genau drei Tage nach seinem ersten 100-Kilometer-Lauf, den er – wie weitere Lauffreunde aus der Südwestpfalz – in der Nacht von Freitag auf Samstag im schweizerischen Biel absolviert hatte. Seine Zeit: 10:22 Stunden, wobei sein Ziel nur gelaftet hatte, unter 13 Stunden zu bleiben.

100 Kilometer zu Fuß zurückzulegen, das ist selbst für die meisten geübten Läufer eine kaum vorstellbare Distanz. „Irgendwann musst du nach Biel“, heißt ein Buch von Werner Sonntag, der im Alter von 83 Jahren seinen 34. 100-Kilometer-Lauf in Biel beendete. Und so habe auch sein „Leitmotiv gelaftet, seit ich vor sechs Jahren wieder intensiver zu laufen begann“, blickt Hirtle zurück.

Die Leichtathletik-Karriere des selbstständigen Metzgers begann als Geher. 24 Jahre verstrichen, ehe er 2002 im Alter von 38 Jahren seinen ersten Halbmarathon lief. Ein Jahr später ist es dann die Marathondistanz, die Hirtle, damals in München, meistert – und das knapp unter vier Stunden. An Silvester 2007 meldete er sich online für den Bieler 100-Kilometer-Lauf an, über den er als jugendlicher schon mal einen imponierenden TV-Bericht gesehen hatte. Dieses große Ziel vor Augen, lief Hirtle fortan weiter und weiter – in den trainingsintensivsten Vorbereitungswochen bis zu 110 Kilometer. „Regeneration wird überbewertet“, lautete seine Devise.

Gemeinsam mit dem AK-45-100-Kilometer-Weltmeister Helmut Dehaut aus Wallhalben, der am frühen Samstagmorgen als Gesamt-Dritter die Ziellinie überqueren sollte, und dem Rodalber Langläufer Herbert Rollwa verbrachte Hirtle ab Donnerstag die Zeit im Zeltlager mit vielen anderen Läufern. „Je näher das spektakuläre Ereignis kommt, umso größer wird der Mythos um diesen Lauf“, erzählt der Geschäftsmann. Mit einem ausgewogenen Frühstück begann dann der Tag vor der Nacht der Nächte.

Herbert Rollwa, vierfacher Biel-Finisher, tauschte dieses Jahr die Laufschuhe gegen ein Fahrrad, um Dehaut auf dem Bike zu begleiten, Hirtles Bruder Romuald (bekannt als Handball-Torhüter der TS Rodalben) übernahm diese Rolle bei Thilo und gab ihm damit die Sicherheit, sich voll auf das Laufen konzentrieren zu können. An Schlaf nach dem Mittagessen war nicht zu denken, „denn meine Gedanken kreisten um den Lauf“. Um 17 Uhr kam dann auch Ehefrau Jutta in Biel an. In den letzten Stunden vor dem Start stiegen die Nervosität und das Adrenalin. Bei einigen Läufern wird das Schnüren der Laufschuhe zum Ritual. Beine massieren, Brustwarzen abkleben, ein Duft von Vaseline machte sich breit über dem beschaulichen Schweizer Städtchen Biel, das einmal im Jahr zum Mekka des Laufsports avanciert.

Punkt 22 Uhr machten sich dann die knapp 3000 Läuferinnen und Läufer – so viele wie nie zuvor – auf den Weg. „Die ersten Kilometer merkt man gar nicht, wie schnell man läuft“, beschreibt er den Einstieg. Das Adrenalin und die vielen Zuschauer motivierten derart, dass man nur mit Dis-



Geschafft! Thilo Hirtle nach 10:22 Stunden im Ziel in Biel.

—REPRO: ELIG

ziplin im Tempolimit bleibt. Den angepeilten Schnitt von fünf Minuten und 50 Sekunden für einen Kilometer unterschritt der erfahrene Marathonmann dann auch nicht.

Bis zur Halbmarathondistanz lief jeder für sich alleine, danach stießen die Begleitradfahrer hinzu. Mit zunehmender Dunkelheit trugen immer mehr Läufer Stirnlampen; Hirtle ver-

zichtete darauf. Bei guten äußeren Bedingungen – es war nachts etwa sechs Grad kalt, aber trocken – spulte der Münchweilerer Kilometer für Kilometer ab. Ein paar Ersatzlaufschuhe hatte er im Gepäck, aber ein Ersatz war nicht notwendig. Verpflegungsstellen gab es reichlich, doch die meisten Ultras hatten selbst Getränke und Essen dabei – so auch Hirtle. Nichts Besonderes war es für ihn, die Marathondistanz geschafft zu haben. „Erst der Kilometer 50 war für mich von Bedeutung.“ Damit war rein rechnerisch die Hälfte gepackt, aber eben nur rein rechnerisch: „Bei einem 100-Kilometer-Lauf erreichst du die erste Hälfte nach 70 Kilometern“, wissen erfahrene Biel-Finisher auch. „Heute weiß ich, was die damit meinten“, sagte der bescheidene Sportsmann drei Tage nach der großen Herausforderung.

Bei Kilometer 58 hätten dann Gedanken im Kopf gekreist wie: „Jetzt ist es ja nur noch ein Marathon.“ Doch ihm standen noch das berühmte-berühmte „Tal des Todes“ und der „Ho-Chi-Minh-Pfad“ zwischen Kilometer 60 und 68 bevor. Schmale Pfade, teilweise unwegsames Gelände und das bei Dunkelheit – damit hatten alle Teilnehmer zu kämpfen. Die Koordination ist zu diesem Zeitpunkt aufgrund fortschreitender Müdigkeit stark eingeschränkt, und es erfordert ein Höchstmaß an Konzentration, verletzungsfrei durchzukommen. Die Fahrradbegleiter können hier nicht helfen, die Ultraläufer sind auf sich selbst gestellt.

Und wann hat bei Hirtle der unsichtbare „Mann mit dem Hammer“ zugeschlagen? Der so analytische und selbstkritische Sportler kommt zum Ergebnis: Es gab keinen echten toten

Punkt. „Thilo sah nach dem einen oder anderen Marathon deutlich erschöpfter aus als nach den 100 Kilometern“, stellt Ehefrau Jutta fest. Er selbst schildert die Gemütslage so: „Bei Kilometer 50 sagte ich meinem Bruder, er soll Jutta anrufen, dass wir unter 13 Stunden ankommen, bei 60 war ich sicher, unter zwölf Stunden zu landen und bei 80 war ich zuversichtlich, sogar die Elf-Stunden-Grenze zu knacken.“ Von den 100 Kilometern ist Hirtle 99 gejoggt. Nur einen steilen Aufstieg nahm er gehend, „aber nur um Kraft zu sparen“.

Mit Begriffen wie „erhebendes Gefühl, Gänsehaut und unendliches Glück“ beschreibt er seine Emotionen kurz vor Erreichen der Ziellinie und fügt hinzu: „Du läufst nicht gegen andere, du läufst nur gegen den inneren Schweinehund. Wenn die physische Vorbereitung stimmt, ist der Lauf eine mentale Angelegenheit.“ Nach zehn Stunden, 22 Minuten und damit als Gesamt-426. endet für ihn die Nacht der Nächte. Hirtles Fazit: „Biel war für mich der Höhepunkt meiner bisherigen sportlichen Laufbahn, und ich habe Respekt vor jedem, der in Biel das Ziel erreicht, egal in welcher Zeit, denn jeder ist hier ein Sieger, ein Sieger über sich selbst.“

DIE RESULTATE

100-km-Läufer in Biel aus der Region Pirmasens: Helmut Dehaut (Wallhalben/Jahrgang 1961) 7:32:38/1. M45 und 3. Gesamtwertung, Bernhard Scheib (Hauenstein/Jg. 1960) 9:22:28, Thomas Cronauer (Petersberg/Jg. 1967) 9:32:58, Thilo Hirtle (Münchweiler/Jg. 1964) 10:22:24, Christine Maier (Pirmasens/Jg. 1967) 10:47:05/9. W40, Wendy Trimboli (Heltersberg/Jg. 1983) 12:42:08/3. W20, Matthew Roberts (Heltersberg/Jg. 1978) 12:42:09, Thomas Maier (Pirmasens/Jg. 1963) 12:42:44, Dieter Wilhelm (Erfweiler/Jg. 1959) 12:48:02, Hans-Jürgen Pospiech (Wallhalben/Jg. 1940) 17:56:31.