

## Schweizermeistertitel am 100km-Lauf in Biel

Bereits im Winter entschied sich Armin, das Projekt "Bieler 100er" in Angriff zu nehmen und weihte eine enge Auswahl Leute ins Vorhaben ein. In Folge wurden seine langen Läufe häufiger und länger. Ende April lief er mit dem späteren Velobegleiter Stefan um den unteren Zürichsee (66km bei 3:47min/km) und im Mai trainierte er mit einer Lauffreundin mehrmals auf der Wettkampfstrecke. Auch nahm er bei einer Spezialistin in Winterthur Mentaltraining in Anspruch.

Kleinere körperliche Wehwehchen kriegte er gut in den Griff, lief regelmässig gute Ergebnisse an Volksläufen in der Region und war eigentlich gut vorbereitet. Ende Mai startete er allerdings in Sarajevo an der Militär-Weltmeisterschaft im Halbmarathon und nahm Grippeviren mit nach Hause. So verbrachte er einen Grossteil der letzten zwei Wochen vor dem 100er krank und erkältet zuhause, ohne richtig zu trainieren. Die Kräfte kamen zum Glück rechtzeitig zurück, ein leichter Pfnüsel und eine belegte Stimme blieben aber bis zum Wettkampftag bestehen.

Zwar nicht ganz optimal vorbereitet, aber doch voller Zuversicht, reisten er und Stefan am 7. Juni also nach Biel. Entspannen und Zurückziehen war angesagt, bevor um 22:00Uhr der Start zur "Nacht der Nächte" erfolgte. Die ersten 20km mussten die Läufer noch ohne Velobegleitung zurücklegen, erst in Lyss durften ihre Supporter zu ihnen stossen. Die beiden Spitzenläufer, Flückiger und Noutary (F), legten gleich los wie die Feuerwehr und Armin erschien nach 1h16min bereits in Lyss. Von nun an hatte er Stefan auf dem Velo an seiner Seite.

Eigentlich stimmte das Laufgefühl, doch mit der Verdauung war etwas nicht so ganz in Ordnung. So musste er zwischen km23 und km30 mehrmals austreten. Im Dunkeln wählte er beim dritten Mal eine Stelle beim Miststock eines Bauernhofs, verschätzte sich und stand prompt 15cm tief in der nassen Gülle. Verschmiert und mit durchweichten Schuhen lief er weiter.

Dem Magen-Darm-Trakt ging's nun zwar etwas besser, doch schien mit dem Geschäft auch die Energie aus seinem Körper gewichen. Bald musste er die Pace auf ein Tempo reduzieren, das er sonst bei regenerativen Einheiten läuft. Immerhin konnte er sich mit Cola, ein paar Gels und den, eigentlich für Notfälle gedachten Kartoffeln, verpflegen. Es schien aber eine lange Nacht zu werden und Armin konnte einem echt leid tun. Er war inzwischen auf den 4. Rang zurückgefallen. Die angestrebten Rekorde (Streckenrekord 6h37min und Schweizerrekord 6h27min), waren zu diesem Zeitpunkt bereits kein Thema mehr.

Als der dritte Läufer zu ihm auflief, konnte er mit einem Kraftakt immerhin dessen Pace mitgehen und schien sich dann langsam zu erholen. Um km70 kam endlich die Energie zurück. Nun lief er wieder deutlich schneller als alle anderen, der führende Franzose hatte auch nachgelassen und Armin kam der Spitze wieder näher. Der Rückstand von zwischenzeitlich über sieben Minuten wurde immer kleiner und mit einer fulminanten Aufholjagd überholte er bei km93 den führenden Noutary wieder.

Nun liess er sich den Sieg nicht mehr nehmen und lief um 4:54Uhr, nach 6 Stunden und 54min Laufzeit (4:08min/km), bei der TissotArena ins Ziel ein. Dort wurde er von Freunden, die ihn die ganze Nacht an verschiedenen Punkten an der Strecke angefeuert hatten, herzlich empfangen und konnte sich als Schweizermeister feiern lassen. Trotz seinen Schwierigkeiten auf der Strecke, war er die erste Zeit unter sieben Stunden seit über 15 Jahren auf dieser Strecke gelaufen.

Nach dem Duschen und der Siegerehrung um 8Uhr, verbrachte Armin den Morgen noch vor Ort, zusammen mit Stefan und zwei Freundinnen bei einem Frühstück am Bielersee. Alle waren kaum müde, so war die Stimmung ausgelassen. Bei Armin war das umso erstaunlicher, doch hatte das Koffein aus einigen Litern Cola, wohl seinen Anteil daran.



Aus Begleitersicht war Armins Abenteuer in ein Biel fantastisches Erlebnis geworden, mit vielen coolen Momenten, stressigen und entspannteren Situationen und tollen Menschen. Speziell war auch die Stimmung in den Ortschaften an der Strecke. Immer wieder gab es Menschengruppen am Streckenrand, die lautstark anfeuertem. Oder Restaurants, die die ganze Nacht geöffnet blieben, um die Läufer zu unterstützen. Die Nacht der Nächte hat geliefert, was sie versprochen hatte!

Mit einer Glanzleistung Armins und seinem nächsten Schweizermeistertitel, geht der "Bieler 100er" 2024 also in die Geschichtsbücher und Erinnerungen ein.

