

Am Ziel in Biel



**Club-Lauftrainer
Rene Liebek läuft
100 Kilometer am
Stück**

**Liebeks Laufzeit:
9 Stunden und 24
Minuten –
damit kommt der
"Meilenfresser"
auf Platz 68!**

"Irgendwann mußt du nach Biel!" Und Rene Liebek war als einer der 3000 Starter beim 100 Kilometer-Ultralauf in der schweizer Uhrenmetropole dabei.

Am 12. Juni – Punkt 22 Uhr machten sich die Extremläufer bei idealen Bedingungen auf den langen Weg in die Nacht. "Am Start war die Stimmung ganz relaxt. Zunächst ging es durch die Stadt – und dann raus in die "Wildnis". Die ersten 50 Kilometer lief es fast wie von selbst. Das Schwierige daran war am Anfang nicht das Tempo zu forcieren", erinnert sich der 40-jährige, im "wahren Leben" Koch bei Food & More. Ein Begleiter motivierte ihn, doch irgendwann verschwand der in der Dunkelheit und ließ ihn allein mit sich und seinen Gedanken. Hoch und Tiefs wechselten sich in rascher Folge ab. Dann begann der "Emmendamm". Ein nur ein Meter breiter, 10 Kilometer langer Pfad,

der es in sich hatte: herunterhängende Äste, dicke Wurzeln und lockeres Geröll: "Dort habe ich viel Zeit liegen lassen. Das hat richtig Körner gekostet. Aber irgendwann kam ich zu einem Verpflegungspunkt und war raus aus dem Tunnel." Mit Powerriegel "vollgestopft" machte sich Liebek daran, die letzten Hürden zu überwinden: ein 2 Kilometer langer Aufstieg bei Kilometer 78. Kurzzeitig dachte er ans Aufhören, doch er biss sich durch: "Das Schlimmste war das Laufen abwärts. Zeitweise dachte ich, dass jeden Moment meine Schenkel platzen. Wenn man diesen toten Punkt überwunden hat, schaltet das Gehirn den Autopilot ein und setzt einfach ein Bein vors andere." Endlich nach einer "Tour de Tortur" kam Liebek nach exakt 9 Stunden und 24 Minuten ins Ziel: "Platz 68! Ich fühlte mich wie ein Champion – fix und fertig, aber überglücklich."