



Die 100km von Biel

Donnerstag, 11.6.2009

Bereits am Vortag des großen Ereignisses reisten wir, André, Andrea und ich, gemütlich nach Biel an, um am Abend dort unsere Zelte auf dem von der Gemeinde kostenlos zur Verfügung gestellten Fußballplatz aufzustellen. Hier wollten wir uns mit Andreas Schwester, Schwager und noch zwei weiteren Läufern aus Remscheid treffen. Der Platz liegt direkt neben der Curlinghalle, in der sich die Garderobe für die Teilnehmer befindet. Auch die begehrte Massage kann man sich hier vor und nach dem Wettkampf am Freitag verpassen lassen. Hinter der Curlinghalle ist die Eissporthalle, in der eine kleine Messe während der Lauftage von Biel stattfindet, dort ist auch die Organisation untergebracht. Das Nachmelden ist kein Problem, also nichts wie hin, eine Startnummer besorgt und der Weg ins Abenteuer 100km ist frei. Erstmals geht's aber noch ins Festzelt, wo man sich ordentlich Kalorien in Form von Pasta oder sonstigen Leckereien zuführen kann. Der Abend klingt locker im Zeltlager aus, das sich inzwischen mit einigen Läufern und deren Begleitern gefüllt hat. Viele Mehrfachtäter sind darunter, und überhaupt, man kennt sich in der Ultraläuferszene. Wer Informationen über andere anstrengende Events, wie Transalpinläufe, Deutschland- und Europaläufe oder den Marathon de Sables haben möchte, hier wird er fündig. Da gibt's viel Neues für André und mich zu hören, die wir zum ersten Mal das Abenteuer Biel in Angriff nehmen wollen. Irgendwann nach einem letzten „Guten Abend gute Nacht“, stilvoll von einem Läufer mit dem Spitznahmen General auf der Mundharmonika präsentiert, geht's dann ab in die Schlafsäcke zum finalen Ausschlafen vor dem Start am nächsten Abend.

Freitag, 12.6.2009

Heute ist er also, der große Tag. Im Vergleich zu anderen langen Wettkämpfen, die ja meist am Vormittag, oder auch schon im Morgengrauen starten, geht es hier noch ruhig zu. Start ist ja erst um 22 Uhr, wir haben also noch viel Zeit. Zunächst wird im Sahligut, einer Luftschutzeinrichtung, gefrühstückt, hier sorgt das Schweizer Militär für einen guten Start in den Tag. Dann beginnt ein langer Tag des Wartens auf den Startschuss, wer will kann sich jetzt in Ruhe Gedanken darüber machen ob wohl die Vorbereitung ausreichend war, wer überhaupt auf die Idee gekommen ist, ob die Beinchen mitmachen werden, ob man sich auf Schmerzen freuen kann, oder einfach wie es um die eigene Zurechnungsfähigkeit bestellt ist. Auf dem Zeltplatz kommen noch einige Teilnehmer hinzu, die Atmosphäre ist ruhig aber gespannt. Überall sitzen Teilnehmer in kleinen Gruppen zusammen, unterhalten sich ein wenig, entspannen sich auf der Liegewiese, oder dösen im Zelt vor sich hin. Jeder versucht noch etwas Ruhe zu finden oder noch eine Mütze voll Schlaf zu nehmen, denn „die Nacht der Nächte“ ist lang.

Mittags gibt's noch mal eine ordentliche Portion Pasta, und ansonsten versucht man den Flüssigkeitsspiegel zu erhöhen, schließlich soll in der Nacht ordentlich Schweiß vergossen werden. Jetzt kann man noch in Ruhe die Dinge die man am nächsten Tag nach dem Zieleinlauf benötigt, so man denn ankommt, zusammenpacken. Nach meiner Erfahrung mit der Ironmandistanz im letzten Jahr weiß ich, dass der Kopf nach vielen Stunden sportlicher Belastung für einfache Fragen wie, wo ist das Duschgel, brauche ich frische Wäsche, und wenn ja wozu, wer bin ich und wenn ja warum, nicht mehr sonderlich zugänglich ist. Auch die Vorstellung nach 12 Stunden Laufen in die Hocke gehen zu müssen um ins Zelt zu krabbeln scheint mir wenig viel versprechend zu sein. Ich stelle also meinen gepackten Rucksack gleich am Eingang des Zeltes ab, wo ich ihn nur greifen muss.

Kurz vor dem Start dann die letzten Vorbereitungen. Die Nacht soll sternenklar mit Mondschein werden, wir entscheiden uns also für kurze Hose, Shirt und dünne Jacke die man sich umbinden kann. Jetzt noch das Chipband und die Startnummer angelegt und es kann losgehen. 20 Minuten vor dem für 22 Uhr angesetztem Start begeben wir uns in den Startbereich und sind bereit für unseren Versuch die für die meisten Menschen wohl unvorstellbar lange Strecke von 100 Kilometern (hoffentlich) laufenderweise zurückzulegen.

Freitag / Samstag 12.-13.6 2009

Bieler Lauftage Schweiz – Courses de Bienne Suisse – Running Days Biel Switzerland 100-km-Lauf – Course des 100 km de Bienne – 100-km-run of Biel / 100-km Mil Patr Lauf



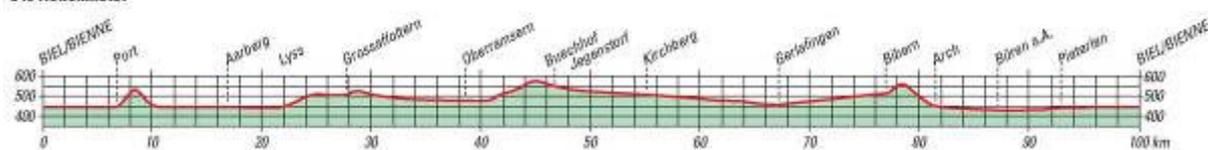
Punkt 22 Uhr das obligatorische Rückwärtszählen und das Abenteuer in unbekannte Dimensionen vorzustößen beginnt. Auch beim Start geht es vergleichsweise ruhig zu, kein großes Gedränge und Geschiebe, allen ist klar dass man noch genügend Zeit und Kilometer vor sich hat um den einen oder den anderen zu überholen, oder halt auch um überholt zu werden. Ein Schicksal, welches noch einige die vor mir sind ereilen wird, ohne das ich dem Ablauf der Geschichte vorgreifen will.

In der hereinbrechenden Dunkelheit geht es zunächst im an sich gemäßigten Tempo von ca 6min/km durch den Ort Biel. Überall stehen Leute und man wird angefeuert, da ist es für die Läuferchar gar nicht einfach die Ruhe zu bewahren und nicht zu schnell loszulaufen. Nach ca 7km verlässt man den eigentlichen Ort und darf die erste Steigung bewältigen. Obwohl es schon recht steil bergauf geht laufen wir zügig weiter, eine Herangehensweise an Steigungen die sich für manche von uns deutlich ändern wird im Laufe der Nacht. Nun wird es ruhig und die Nacht bricht herein, überall um einen herum das Tapptapp der Läufer, manchmal blökt oder muht es aus der Dunkelheit heraus, die Kilometer plätschern vor sich hin.

Bieler Lauftage Schweiz – Courses de Bienne Suisse – Running Days Biel Switzerland

Streckenprofile – Profils des parcours – Courses profiles

100-km-Lauf/Stafettenlauf/Sie+Er – Course des 100 km/course d'estafette/Elle+Lui – 100-km-race/Relay/She+He-Run – 100-km Mil Patr Lauf
645 Höhenmeter



Die nächste größere Zwischenstation nach Jens und Kappelen ist Aarberg. Hier gibt's die dritte Verpflegungsstation bei ungefähr km 17. In Aarberg ist auch das Ziel für den gleichzeitig mit uns gestarteten Halbmarathon, deren Teilnehmer noch eine zusätzliche Runde in Biel absolvieren mussten um auf ihre Distanz zu kommen. Es ist jedes Mal ein Erlebnis wenn man aus der Dunkelheit in die erleuchteten Ortschaften einläuft. Vor jeder Kneipe sind Biertische und Zelte aufgebaut, die Menschen feuern die Läufer an und lassen es sich bei Bier, Wein und fetten Speisen gut gehen. Das freut einen zwar, aber es drängt sich manchmal der Gedanke auf, dass es auch nicht schlecht wäre zu saufen statt zu laufen. Aber wir sind ja auf dem Weg uns zu den Ultraläufern zählen zu dürfen und gegen dererlei Gedankengut absolut immun©.

Weiter geht es durch die Nacht bis Lyss, hier stoßen die Fahrradbegleiter zu uns. In Biel ist es jedem Läufer gestattet einen Fahrradbegleiter zu haben. Einer Tatsache der man ruhig skeptisch gegenüberstehen kann. Praktischerweise erhellt die Fahrradbeleuchtung zwar die Nacht, aber einige schaffen es auch uns entgegen zukommen und uns zu blenden, schließlich wollen sie ja eine komplette Fotoserie ihres Schützlings schießen, da darf keines der alle fünf Kilometer auftauchenden Schilder ausgelassen werden. Andererseits habe ich auch einen gewissen Respekt vor den Radfahrern, 100km durch die Nacht im Schleichtempo ist auch nicht das reine Vergnügen.

Hinter Lyss geht's erstmal wieder ordentlich hoch bis nach Grossaffoltern. Wo die Ortschaft wohl ihren Namen her hat? Was den letzten Teil des Namens angeht, das foltern, ist die Sache jedenfalls langsam klar für uns. Wir sind jetzt bei Km 30 und ich habe das Gefühl das meine noch recht neuen Schuhe eine glatte Fehlinvestition in Sachen Dämpfung waren. Leider scheinen meine Ballen heute offensichtlich auch über keinerlei nennenswerte Dämpfungseigenschaften zu verfügen, ein Zustand an

den ich mich schnell gewöhnen sollte, er wird sich nämlich nicht mehr ändern. Ansonsten geht es uns aber gut, André und Hans das Lauftier aus dem Schwarzwald sind noch mit mir zusammen, die anderen haben wir schon hinter uns gelassen. Es folgt ein langer ruhiger leicht bergab gehender Abschnitt bis Km 38,5 in Oberramsern, hier ist das Ziel für den Nachtmarathon, der um 23 Uhr gestartet worden ist. Die schnellsten Marathonläufer haben uns zwischenzeitlich überholt, und sind mit im Vergleich zu uns geradezu atemberaubender Geschwindigkeit vorbeigeschossen. Hier ist auch die erste offizielle Zwischenzeitnahme, ich liege nach 3:55,43 Stunden auf Platz 443 in der Gesamtwertung von cirka 1300 Läufern, wie ich meiner Urkunde später entnehmen kann.

Von hier aus bis zur nächsten Verpflegungsstation dürfen wir uns über eine hübsche lange Steigung freuen, die sich mittlerweile nicht mehr so angenehm wegläuft. Andererseits kann man hier viele gehende Zeitgenossen hinter sich lassen, die Frage ist nur für wie lange. André zieht es vor seine Verpflegung im Stehen einzunehmen, mir liegt das gar nicht, ich greife mir lieber mein Zeug und gehe langsam weiter, so dass wir zusehen müssen uns nicht zu verlieren. Zumindest nicht bis Km 56, wo mit dem Emmendamm der so genannte Ho Chi Minh auf uns wartet.

Bis hierhin plätschern die Kilometer ruhig dahin, ich verschwende lieber keinen Gedanken daran wie viel noch vor uns liegt, sondern freue mich über das was schon hinter uns liegt. Die Schmerzen in den Füßen haben sich mittlerweile über Unterschenkel und Oberschenkel ausgebreitet und scheinen sich dort recht heimisch zu fühlen. Ich versuche einfach meine Beine noch nicht einmal zu ignorieren und laufe einfach weiter, außerdem war ich schon im Vorfeld zu der Überzeugung gelangt dass die ganze Angelegenheit möglicherweise nicht gänzlich schmerzfrei über die Bühne gehen wird. Was soll ich noch weiter erzählen, ich bin nicht enttäuscht worden, muss aber für mich feststellen, dass Masochismus nicht die rechte Lebensphilosophie für mich ist, auch wenn es vielleicht gerade den Anschein haben mag.



Über Etzelkofen, Jegenstorf und Kernenried geht es nun langsam auf Kirchberg zu. Immer noch sind viele Leute in den Ortschaften wach um die Läufer­schar zu begleiten. Viele Kinder stehen hier mitten in der Nacht an der Strecke um uns begeistert anzufeuern, deren Begeisterung wird wahrscheinlich hauptsächlich von der Tatsache herrühren, dass sie so lange aufbleiben dürfen, aber wie dem auch sei wir freuen uns über die Zuwendung.

Die Freude über die aus dem Dunkel plötzlich auftauchenden hell erleuchteten Verpflegungsstellen ist immer noch ungebrochen, auch wenn ich mich auf die Aufnahme je eines Bechers Wasser und Bouillon und eines Gelpacks beschränke. Wer mag kann sich auch an Bananen, Orangen, Brot, Kuchen und diversen Energieriegeln delectieren.

Nach 56, 1 Kilometern, 5:52,13 Stunden und mittlerweile Platz 368 ist es soweit, der

berühmte Ho Chi Minh Pfad taucht auf. Die Fahrradbegleiter müssen sich nun von uns trennen und werden erst wieder 10km weiter in Gerlafingen zu uns stoßen. Links vom Emmendamm geht's bergab in den Fluss Emme, rechts geht runter in den Wald.



Es empfiehlt sich also in der Spur zu bleiben Der Pfad ist eng, man kann nicht wirklich überholen. Der Mondschein dringt nicht durch die Bäume in den dunklen Wald, Nebel liegt über der Strecke, und der Weg ist mit größeren und kleineren Steinen übersät und von dicken Wurzeln durchzogen. Nun ist die Lampe die André mitgeführt hat und die wir bisher nur sporadisch zum Einsatz gebracht haben von Vorteil. Leider nicht von allzu großem Vorteil für mich, da er schlecht durch mich hindurchleuchten kann und ich von daher nicht immer so genau weiß wie es unter mir aussieht. Zu mehr als einer Rolle vorwärts meinerseits ohne Spätfolgen kommt es allerdings nicht und wir bringen die Strecke ganz gut hinter uns. Als das schlimmste Stück des Emmendamms vorbei ist dringt auch die erste Spur von Helligkeit in den Wald und taucht das Ganze in ein Bild beinahe gespenstischer Schönheit, grauer Schotter, weißer Nebel und

schwarze Bäume bilden ein herrliches Ensemble. Mir geht's auch gleich viel besser und ich verliere André, den ich aber bei Km 75 wiedertreffen werde.

In Gerlafingen am Ende des Emmendamms bei Km 65 ist die nächste Verpflegungsstelle die aus dem Halbdunkel auftaucht, hier ist immer noch Party unter der Brücke und alles was nicht laufen muss scheint sich blendend zu amüsieren. Auch die Fahrradbegleiter sind von nun an wieder mit von der Partie.

Was folgt ist ein gut 10km langer langsamer Anstieg, irgendwann schließt André wieder zu mir auf und wir sind guter Dinge und rechnen hoch dass wir locker unter 11 Stunden Gesamtzeit bleiben können. Im Vorfeld hatten wir, falls es gut laufen sollte, 12 Stunden einkalkuliert, falls es ganz gut laufen sollte haben wir auch von 11 Stunden geträumt. Dies schien nun machbar, aber 9km leichte Steigung und 1 km gar nicht leichte Steigung können Hochrechnungen in einem ganz anderen Licht erscheinen lassen. Nach den Verpflegungsstationen in Ichertswil und Bibern, bei Km 76,6, 5:52,13 Stunden und Rang 311, folgt bei Km 81 die Station in Arch. Eine leichte orthographische Abwandlung des letzten Ortes zeigt dann auch wofür die Hochrechnung war, nämlich erstmal für den Aber nicht nur die Hochrechnung sondern auch wir waren langsam im selben. Was folgt ist ein langer flacher Teil am Ufer der Aare entlang. Man könnte die Landschaft und die Sonne die mittlerweile schon ordentlich einheizt genießen, wenn da nicht die abertausende von kleinen Steinchen auf dem Weg lägen deren einzige Bestimmung es zu sein scheint durch die Schuhsohlen hindurch den Läufer freundlich zu grüßen. Überflüssig zu sagen, wir sind keine Freunde geworden, die Steine und ich. Ich habe meinen Freund den warmen Asphalt vermisst, der leider erst wieder auf den allerletzten Kilometern zu mir stoßen sollte.

Es folgte die Station in Büren a.A., die heißt wirklich so, ich hatte keine Ahnung was die Abkürzung a.A. heißt, hatte aber so meine Vorstellungen. Dem geneigten Leser sei noch verraten dass es eigentlich an der Aare heißt, und nicht etwa am A.... . Wie auch immer, die Schmerzen in den Beinen hatten sich auf gutem Niveau stabilisiert und die Km Angabe von 86,5 ließ eigentlich eine Zeit von unter 11 Stunden nicht mehr zu. Kurzfristig stellte sich daher eine leichte Frustration ein und der Wunsch nur noch nach Hause, sprich Biel, zu kommen wurde zum bestimmenden Gedanken.

Das Km 90 Schild kam allerdings schneller als erwartet und erneutes Rechnen ergab eine mögliche Zeit von unter 11 Stunden wenn der Kilometerschnitt nur nicht unter 7 Minuten fällt. An der Versorgung in Pieterlein, bei Km 94, verlor ich André, der sich erstmal kurz hinsetzen musste um einen vollkommen unerklärlichen Oberschenkelkrampf, (woher kann so was bloß kommen) zu bändigen. Von hier ab lief ich deshalb erneut alleine weiter.

Laut Höhenprofil sollte es jetzt flach bis zum Ziel gehen, was sich aber als grausamer Scherz herausstellte, die nächsten Kilometer waren durchzogen von, wenn auch zugegebenermaßen kleinen, aber feinen Anstiegen. Die Steinchen auf dem Weg, von denen sich seit Km 75 auch eines freundlicherweise in meinem Schuh aufhielt waren gnadenlos. Ich war allerdings längst nicht mehr dazu in der Lage dort mal nachzusehen, sondern dachte ich bilde mir das Steinschen nur ein um eine Ausrede dafür zu bekommen endlich anhalten zu dürfen und nicht mehr laufen zu müssen. Das Steinchen war, wie sich später herausgestellt hat, zwar nur ganz klein aber dennoch nicht meiner Einbildung entsprungen, und hat aber ob seiner geringen Größe zum Glück keine nennenswerten Spuren auf meiner Fußunterseite hinterlassen. Das die Füße es überhaupt letztlich ohne sonderliche Blessuren überstanden haben, war zu diesem Zeitpunkt eine Vorstellung die ich allerdings im Reich der Phantasie angesiedelt hätte.

Die letzten 5 km erledigte ich dann leicht unter dem rechnerisch nötigen Schnitt von 7 Min/km, unter Auslassung der letzten Verpflegungsstelle bei Km 96,5. Ein letztes Mal wollte ich mir das immer unangenehmer werdende Gefühl des Wiederanlaufenmüssens ersparen, und zog die Sache bis zum Ziel in Biel durch. Eine Runde noch an unserem Zeltplatz vorbei, die Curlinghalle mit Dusche und Massage quasi schon vor Augen, die klatschenden Zuschauer an der Strecke musste ich nur noch bis ins Ziel bei Km 100, 10:54,08 Stunden und Rang 296 (AK 49) laufen. Ja tatsächlich laufen, 100 lange Kilometer tapptapp ein Schritt vor dem anderen, oder wie Emil Zatopek einmal sagte "Hier ist der Start, dort das Ziel. Dazwischen musst Du laufen."



Ich war wirklich froh es so gut geschafft zu haben und mal wieder vollkommen „leergelaufen“ ins Ziel zu gekommen zu sein. Deshalb gibt's an dieser Stelle auch leider nichts philosophisches oder sonst wie erhellendes zu lesen, weil mein Körper inclusive des Kopfes einfach nur noch leer war und sich auf den ruhigen Rest des Tages freute, wo man anfängt das Erlebte wirklich genießen zu können.

Der Rest ist schnell erzählt. Im Ziel erwartete mich schon Andrea, die dieses Mal bei Km 40 ausgestiegen war, weil sie sich so wie bereits in den ganzen letzten Wochen gar nicht wohl fühlte, und deshalb auf nächstes Jahr warten muss bis sie Biel, dann allerdings schon zum fünften Mal, geschafft haben wird.

Das Lauftier Hans, den ich zum letzten Mal bei ungefähr Km 75 vor Bibern von hinten gesehen habe, hat sicherlich auch aufgrund seiner Erfahrung mit Ultradistanzen und Bergläufen,

seinen Schnitt durchgezogen und ist bereits nach ca 10:30 Stunden bei seinem Bielebüt ins Ziel gekommen. Kurz nach mir kam André mit 11:05 Stunden

überglücklich ins Ziel. Stephanie, Andreas Schwester, benötigte bei ihrem fünften Bielfinish 12:14 Stunden, nicht so schnell wie sonst, aber dennoch beeindruckend. Ihr Mann Thomas hat seinen Laufelevan Frank in für ihn sagenhaften 16:10 Stunden durchgezogen. Thomas, der nächste Woche alleine einen 24 Stunden Spendenlauf bestreitet und deshalb sich sowieso nicht so anstrengen wollte (haha) hat Frank tatsächlich 80km lang durchmotiviert und glücklich ins Ziel gebracht, eine allererste Sahneleistung von beiden. Günnar, den sie bei Km 20 haben ziehen lassen, weil Frank schon schwächelte hat sich alleine bis Km 90 durchgebissen, hier gabs Magen und Kreislaufprobleme, und als Folge dessen ein Motivationsloch aus dem er alleine nicht mehr herausgefunden hat. Wirklich schade dass er aufgeben musste. Aber auch 90 Km sind schließlich ein Superleistung.

Jetzt hieß es aber erstmal das ebenso begehrte wie ersehnte Finisher T-Shirt und die Medaille abzuholen. Seltsam wie leicht man Menschen mit einem Stückchen Stoff und etwas geprägtem Metall glücklich und zufrieden stimmen kann. Dann ging es gemeinsam mit André ab zum Zelt, Klamotten holen und ab unter die Dusche, ein Vergnügen was nach 11 Stunden Hochleistungstranspirieren kaum noch zu überbieten ist, vielleicht noch von der Massage durch Christine im Massagezelt die sich meinen geschundenen Beinen aufopferungsvoll widmete. Den Rest des Tages erholten wir uns auf der Liegewiese, von wo aus man die bis 19 Uhr eintrudelnden Läufer, oder auch Geher Walker und Wanderer, beobachten konnte. Überall sah man Menschen mit einer höchst seltsam anmutenden komischen Art und Weise sich fortzubewegen, möglichst ohne die Beine dabei zu belasten. Der Anblick entbehrt nicht einer gewissen Komik und man schwankt zwischen Lachen und Mitleid. Den skeptischen Gesichtsausdruck zu sehen, der sich bei den Finishern einstellt, wenn sie überlegen wie man wohl am besten

die vier Stufen zum Toilettenwagen überwindet ist einfach unbezahlbar. Irgendwann am Abend dann ein kleiner Spaziergang zur Pizzeria, zum leckeren Kaloriennachtanken und ein erstes großes Bier, was schon in der Kehle zu verdunsten scheint. Danach noch im Kreise der anderen Läufer auf dem Zeltplatz über das Erlebte plaudern und den Flüssigkeitsspiegel wieder auf das Normalmaß bringen, oder vielleicht auch ein wenig darüber hinaus. Später dann irgendwann ins Zelt gekrabbelt, gar nicht so einfach übrigens, um selig nach durchgelaufener Nacht endlich wieder zu schlafen.

Sonntag, 14.6.2009

Am nächsten Morgen noch mal zum Frühstück ins Sahligut, Zelt abbauen und die Heimreise antreten. An diese Stelle sei noch kurz eingefügt das die hohen Stühle, die wir in einer allseits bekannten Schnellrestaurantkette mit herrlich kalorienreichem Fastfoodangebot vorfanden, geradezu ideal für Beine sind die sich nicht mehr bewegen wollen, wenn es nicht unbedingt sein muss.

Jetzt zwei Tage später läuft es sich aber schon wieder ganz rund und die Schmerzen sind zum Glück verflogen.

Das schöne Gefühl aber, es geschafft zu haben 100km am Stück zu laufen und dabei viel mit sich allein oder mit anderen nah verbunden gewesen zu sein, bleibt hoffentlich noch lange.

Wie ich auch schon nach der Ironmandistanz im letzten Jahr gesagt habe, eigentlich kann es jeder schaffen der nur gesund und willens ist, aber man muss es nicht unbedingt tun.

Ich empfehle es allerdings wärmstens, allein schon deshalb weil man seine Beine mal von einer ganz anderen Seite kennen lernt, und außerdem eine höchst innigliche Beziehung zu seinem Körper aufbauen kann, wenn man ihm derartiges abverlangt. Danke und großes Lob also an meine Beine und den Rest des Körpers, ihr dürft euch jetzt mal eine Weile entspannen bevor ich mit euch zu neuen Abenteuern aufbreche.

Danke auch an André, der mich solange begleitet hat, Andrea die mich im Ziel erwartete und überhaupt erst auf die Idee gebracht hat nach Biel zu fahren, und an Stephanie, Hans, Thomas, Frank und Günnar, die alle fürchterlich nett waren und die Tage in Biel zu einem echten Erlebnis gemacht haben. Und last, but not least ein ganz besonderer Dank an meine Frau Anne die mich und meine sportlichen Verrücktheiten erträgt, was nun wirklich nicht immer einfach ist.