

Auf dem Rundweg im Queichtal wollten sie 100 Kilometer am Stück laufen



HAUENSTEIN. Unlängst haben die Hauensteiner Alexander Memmer und Stephan Riffel bei ihrer „Streets of Verbandsgemeinde“-Tour zusammen mit Sebastian Haag in knapp zehn Stunden alle 165 Straßenkilometer der Verbandsgemeinde Hauenstein per Fahrrad abgefahren. Am Samstag stellte sich das Duo mit dem Projekt „Queich 100“ einer neuen spektakulären Herausforderung: Auf dem Rundweg im Queichtal wollten sie 100

Kilometer am Stück, zwanzig Runden à fünf Kilometer, laufen. Aber nur einer kam ins Ziel...

Wir trafen Alex und Steph am Samstagmorgen gegen 8.30 Uhr am ersten Querweg unterhalb des Parkplatzes Farrenwiese. Dort hatten Anke Müller und Jana Köer einen Verpflegungstisch mit Getränken und Obst, mit Energy-Balls und Bananenbrot, mit Gels und -ja- mit Gummibärchen für die Läufer aufgebaut. Und die hatten bereits viereinhalb Stunden und runde 40 Kilometer in den Beinen. Die Stimmung im Team, zu dem sich für ein paar 5-Kilometer-Runden zur Queichquelle und zurück auch „Gastläufer“ Alexander Keller gesellt hatte, war nach dem ersten Marathon bestens. Eine Pause gab's nicht, dafür ein paar Worte Flachs und die freundliche Einladung, doch einfach mitzulaufen...

Um vier Uhr waren sie gestartet, die Dunkelheit durchbrachen Stirnlampen. „Es war nicht ganz unproblematisch, denn an den Weihern im Queichtal war die Krötenwanderung im vollen Gang. Da musstest du schon sehr aufpassen“, berichteten die beiden Läufer. Dennoch: „Ganz gemütlich und entspannt“ lief man in die Morgendämmerung hinein, der aufkommende Tag sorgte für eine willkommene, mentale Zäsur. Aber es lagen da ja noch satte 60 Kilometer vor ihnen. Das Geläuf ist „nicht ideal“, wie sie konstatieren. Der überaus beliebte Spazierweg ist mal geschottert, mal sandig, auch mal festgefahren, nur hier und da ist's angenehmer Waldboden.

Nun ist es ja nicht so, dass Stephan, 41 Jahre alt, Vater von drei Kindern und Vertriebsleiter bei Interunion, und der 30-jährige Alexander, der als Flugdatenbearbeiter bei der Deutschen Flugsicherung beschäftigt ist, ausgewiesene

Ultraläufer sind. Aber sie stellen sich nicht alltäglichen Herausforderungen und setzen alles daran, sie zu bestehen. „Vor rund vier Wochen hat Steph mir die Idee präsentiert. Ich habe spontan zugesagt, weil es sich einfach cool anhörte und es ja sonst keine Laufevents gibt“, lacht Alexander, der als Läufer öfter mal unter den Top Ten in den Läufen der Region auftaucht. Er ist eher auf Strecken zwischen zehn und zwanzig Kilometern zuhause, hat aber 2019 auch den Amsterdam-Marathon absolviert. Zuletzt habe er die Frequenz „ein bisschen erhöht“, aber sich nicht gezielt auf die 100 Queich-Kilometer vorbereitet.

Wobei: Um ein Gefühl für die Länge der Strecke zu bekommen, habe er zusammen mit Stephan Riffel, der pro Woche rund 100 Kilometer läuft, einen „Marathon“ nach Bruchweiler eingeschoben. „Das hat problemlos geklappt. Also war die ‚Queich 100‘ fix“, berichtet Stephan Riffel. Das Projekt traf im Freundeskreis auf Interesse. Es fanden sich Hobbyläufer, die zwei, drei Runden mitliefen. „Das hat für Abwechslung auf dem langen Weg gesorgt: Man konnte quatschen, erzählen, wurde abgelenkt und neu motiviert“, beschreibt das Ultra-Duo die Hilfe durch das halbe Dutzend Gastläufer, von denen –ganz nebenbei- Christian Stöbener „mal eben seinen ersten Marathon aus den Füßen schüttelte“, wie Alex Memmer erzählt.

Ihn traf's bei Kilometer 55: Schon nach etwa 23 Kilometern habe sich ein leichter Gelenkschmerz bemerkbar gemacht, der bis zu Kilometer 55 zu einem stechenden Schmerz –dem sogenannten Läuferknie- ausartete. Die Hoffnung, dass sich die Pein wieder verziehen würde, trog. „Auch eine Pause half nichts. Beim Stehen war der Schmerz zwar weg, aber nach wenigen Schritten war er wieder da. Ich musste abbrechen“, war Alexander Memmer traurig. Nach dem „Ausstieg“ begleitete er den Kollegen Riffel auf dem Fahrrad, motivierte, munterte auf.

Das war auch nötig. „Nach Alex' Ausscheiden hatte ich ein tiefes Tief. Noch 45 Kilometer, schaffst du das?“, habe er sich gefragt. Die Anfeuerung von außen half schließlich. Aber die letzten beiden Runden seien „die Hölle gewesen“, erzählt Stephan. Der Körper habe rebellierte und signalisiert „Ich will nimmie.“ Der Kopf habe sich aber durchgesetzt. „Und als ich auf den letzten Metern vor dem Ziel meine Kinder, die auf mich warteten, sah, die Crew und die Gastläufer, dann war da das Gefühl, es geschafft zu haben, einfach unbeschreiblich“, schildert Stephan Riffel, der sich seit einigen Wochen vegan ernährt und sich sehr fit dabei fühlt, die letzten Meter vor dem Ziel, das er gegen 17 Uhr erreichte.

Und wie fühlt man sich am Morgen nach einer solchen Tortur? Er habe nicht

sonderlich gut geschlafen und sei früh wach geworden, erzählt er. Der Körper spüre sehr wohl die Belastung, er fühle sich „leer und ausgelaugt“ an, aber er habe keinerlei Schmerzen. Auch bei Alexander Memmer war am Tag nach der „Challenge“ der Schmerz verflogen. „Ich fühle mich wohl“, sagte er lapidar. Und dann musste doch die Frage kommen, was nach „Streets of Verbandsgemeinde“ und nach „Queich 100“ als nächstes folgt. „Eine Idee haben wir noch nicht“, sagt Alex, „aber wir liefern etwas“, ergänzt Steph. Man darf gespannt sein.