

# Wenn der Name zum Programm wird

Axel Biel nimmt erfolgreich an den 57. Bieler Lauftagen in der Schweiz teil. Der Tauperlitzer meistert dabei eine Distanz von 100 Kilometern.

Von Sabine Schmidt

„Irgendwann sollte ich den mal laufen – schon wegen des Namens.“ Das sagte sich Axel Biel schon seit ein paar Jahren und musste immer wieder an den alljährlich stattfindenden 100-Kilometer-Lauf in der zweitgrößten Schweizer Stadt des Kantons Bern, in Biel, denken.

Anfang April war es dann für ihn so weit: Fachbücher besorgt, Trainingsprogramm aufgestellt und schließlich drei Wochen später die Anmeldung zu seinem ersten Ultralauf abgegeben. „Ich wollte einfach wissen, ob und wie das geht“, erklärt er salopp und lacht dabei.

Vor zehn Jahren hat Axel Biel bei der Ifl das Laufen begonnen. „Es war zunächst kein Ziel für mich, an einem Wettkampf teilzunehmen“, erinnert er sich, muss allerdings dabei schmunzeln: Denn immerhin hat der Sportler zwischenzeitlich sieben Marathons (à 42,195 Kilometer) hinter sich gebracht. Und zusätzlich viele Halbmarathons. Die kann er schon gar nicht mehr zählen.

„Die Vorbereitung auf den Bieler Lauf war zeitaufwendig“, gesteht der selbstständige Schlossermeister. Die Trainingspläne über zehn Wochen hinweg an das Berufsleben anzupassen, sei nicht immer einfach gewesen. Bis zu 90 Kilometer in der Woche waren meist angesagt, manchmal auch über 100 – verteilt auf viele kurze Läufe in ruhigerem Tempo.

Wie stellt man seine Ernährung darauf ein, wenn man eine solche Mammutstrecke im Visier hat? Auf diese Frage antwortet Biel geradeheraus: „Ich bin keiner, der mit einem Müsli in den Tag startet. Schüfeli und Klöße und ab und zu ein Weizenbier schmeckten trotzdem. Ich habe schon etwas bewusster gelebt, aber mich nicht extrem umgestellt, nur ein paar Tage vorher verstärkt Kohlehydrate in Form von Pasta und Kartoffeln zu mir genommen.“

Überhaupt zeigt sich Sportler Axel Biel sehr unkompliziert, als Mensch ohne Allüren und ohne Marotten. Er



Mit Begeisterung schnürt sich Axel Biel mehrmals in der Woche die Laufschuhe.

wirkt eher bescheiden und zurückhaltend und erzählt erst auf Nachfrage, dass ihm seine Laufkollegen schon auf die Schulter klopfen und

zu schätzen wissen, was er in Biel geleistet hat. Von der Ifl aus war in den vergangenen Jahren außer ihm niemand zu einem Ultralauf gestartet.

1348 Sportler hatten sich zum Bieler Lauf gemeldet, 926 Läufer kamen ins Ziel. Auf Platz 199 Axel Biel. In seiner Altersklasse M45 (Männer bis

49 Jahre) belegte er den 41. Platz.

Abends um 22 Uhr fiel der Startschuss in der Bieler Innenstadt und elf Stunden, zehn Minuten und 29 Sekunden später hatte Biel die 100-Kilometer-Schleife, die auch über Felder, Wiesen und Waldstücke ging, mit Hilfe von viel Wasser, Cola, Brotstückchen, Salzstangen und Orangen bewältigt. Verköstigung gab es an 18 Verpflegungsstationen. „Das war kein einsamer Lauf“, berichtet Axel Biel. „Man war immer von mehreren Läufern umgeben, überall standen Partyzelte, zahlreiche Menschen waren auf den Straßen, selbst Kinder nachts um drei noch – eine richtige Kultgeschichte.“

Die Gedanken des Sportlers beim Start? „Mein Traum war, die Strecke zu schaffen, möglichst in elf oder zwölf Stunden. Die Zeit war zwar ein Ziel, doch daran glauben konnte ich nicht richtig.“ Um so größer war für Biel letztlich die Freude über sein Endergebnis.

„Man schaut bei einem Ultralauf weniger oft auf die Uhr als bei einem Marathon. Man will einfach durch-

**„Mein Traum war, die Strecke zu schaffen, möglichst in elf oder zwölf Stunden.“**

Axel Biel

kommen. Ein Müdigkeitsgefühl hatte ich nie, zum Glück auch keine Schmerzen, nicht einmal Blasen habe ich mir gelaufen.“ Weiter berichtet Biel, dass er eine Zeit lang Krämpfe in den Waden hatte und dann nur zügig gehen konnte. Ans Aufgeben dachte er aber nie. Schließlich wusste der Tauperlitzer, dass von Deutschland aus Freunde via Livetracker – ein spezieller Chip an der Startnummer machte es möglich – an seinem Lauf Anteil nahmen. An jeder Kontrollstelle in der Schweiz verriet der Chip auch über einen Bildschirm vor Ort: „Hier läuft Biel!“ Und eben einen Biel in Biel hatten die Bieler vorher noch nie. Das sorgte natürlich oft für besondere Aufmerksamkeit.

Die nächsten Bieler Lauftage finden vom 9. bis 11. Juni 2016 statt. Ob Axel Biel dabei sein wird? Er formuliert es vorsichtig, mit ein paar Wochen Abstand zum Bieler Lauf 2015: „Man überlegt schon, ob man einen vergleichbaren Lauf nicht wieder einmal macht.“