

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 42 (1985)

Heft: 11

Vorwort: Die Anatomie eines Scheiterns : die 100 km von Biel - Aufraggen zum Abrackern

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

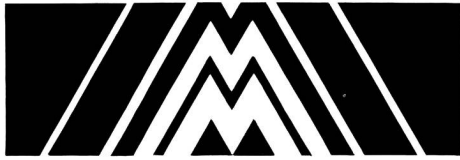
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Liebe Leser,

die Zeit der Langstreckenläufe zu Fuss, der Triathlons und weiterer Ausdauerprüfungen ist vorbei. Andere werden nun folgen: Marcia Longa, Vasalauf, die 200-km-Eisläufe im Norden... Neue Szenerien, andere Temperaturen, andere Ausrüstungen. Menschlich ändert sich nichts. Einsamkeit und menschliche Nähe, Durst und die Erlösung bei der Verpflegungsstation, Schmerzen und Linderung, Verleider und Mut, Zweifel und Hoffnung. Durch dieses Wechselbad der Gefühle müssen alle, vielleicht weniger ausgeprägt die ganz gut Trainierten. Auch die Fragen sind dieselben. Warum schinde ich mich so im Training und im Wettkampf? Warum tun sie es?, fragt der Beobachter. Was drängt sie zur Grenze ihrer Möglichkeiten? Ich meine, die Fragen werden immer bleiben, immer wieder neu gestellt, neu ausgelotet. Wir haben zwei, wie uns scheint bemerkenswerte Beiträge zu diesem Thema an den Anfang gestellt. Anlass zu diesen persönlich gefärbten und von den eigenen Gefühlen geprägten Schilderungen gab der 100-km-Lauf von Biel, die «längste Nacht». Der eine Beitrag stammt von einer Begleiterin, die eine Gruppe betreuen half. Der andere von einem Wettkämpfer dieser Gruppe. Beiläufig sei erwähnt, dass er J+S-Fachleiter Tischtennis ist. Seine Aussagen sind auch deshalb aussergewöhnlich, weil sie unter anderem die des Aufgebens behandeln. Von den Empfindungen der Gescheiterten hört man im Sport im allgemeinen recht wenig.

Der traditionelle Skiteil der November-Nummer ist diesmal fast ausschliesslich dem Langlauf gewidmet, dessen Technik sich grundlegend geändert hat. Die Pro und Kontra sind immer noch heftig umstritten. Im Wettkampfsport sind Massnahmen getroffen worden. Wie üblich hat man sich bei einem Kompromiss gefunden. Ich wage eine Prognose: Der Siitonen-Schritt wird sich schliesslich durchsetzen.

Mit freundlichen Grüssen

H. Schärfer

Die Anatomie eines Scheiterns

Die 100 km von Biel – Aufraffen zum Abrackern

Toni Lehmann, ETS

In freudvoller Stimmung, ausgerüstet mit einer guten Portion Ausdauer sowie mit der Verbissenheit, die es braucht, um solche Abenteuer durchzustehen, mache ich mich punkt 22 Uhr auf die Strecke. Ich bin in der Lage, das weiss ich seit dem Hunderter von 1984, diese Distanz zu laufen, und zwar ohne überdurchschnittlich auf die Zähne beißen, ja sogar ohne mit nennenswerten Nachwehen rechnen zu müssen.

Dieses Jahr interessiert mich zweierlei: Zusammen mit einem Freund und Arbeitskollegen sowie vier Begleiterinnen vom Aebihus* das nächtlich-frühmorgendliche Abenteuer möglichst bewusst erleben; dann, ganz zielorientiert – jeder Leistungssportler wird mich verstehen – meine letztjährige Laufzeit um eine Stunde zu verbessern. Insgeheim möchte ich sogar die 11-

Stunden-Marke unterbieten, wenn da nur nicht die unbekanntenen Folgen einer heimtückischen Wadenmuskelzerrung im rechten Bein wären...

Massenstart in Biel: Als Elite-II-Läufer bin ich anfänglich ziemlich weit vorne postiert. Der Einfluss, der hinter mir drängelnden, mich nach dem Startschuss sogleich überholenden Läufer­schar auf mein geplantes Lauftempo ist unverkennbar. Die ersten 10 km geraten mir mit knapp über 50 Minuten deutlich zu schnell, zu schnell jedenfalls für die noch kaum verdauten Spaghetti Bolognese.

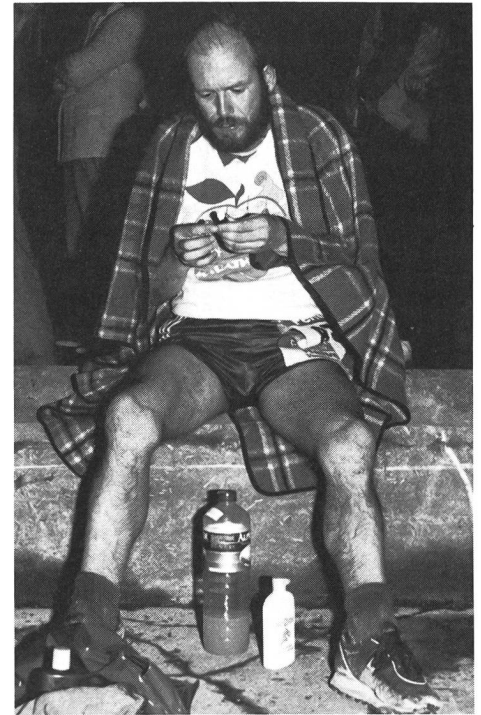
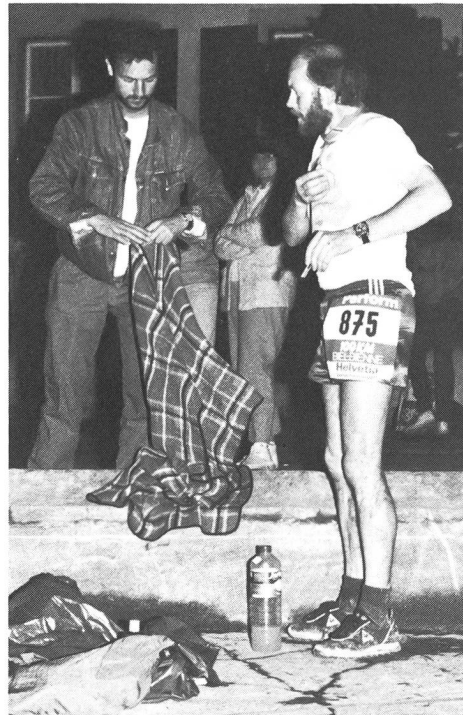
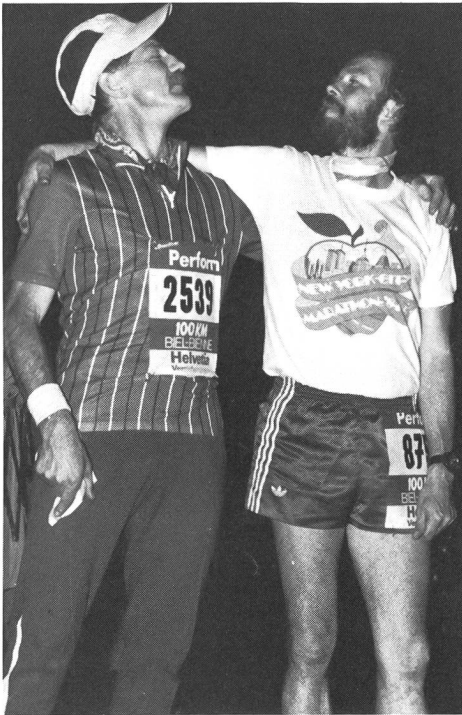
Im Unterschied zum letzten Jahr kämpfe ich nun also vor Aarberg gegen Unwohlsein und gegen dubiose Kniebeschwerden.

* Rehabilitationszentrum für Drogenabhängige.



Start zum grossen Abenteuer.

(Foto Bieler Tagblatt)



Toni Lehmann, Autor dieses Beitrags: Von der Unbesiegtbar-Euphorie des Starts zum Rand des Nichtmehr-Seins.

Gleichzeitig meldet sich der linke Wadenmuskel – oh weh, der war bis anhin in Ordnung –, leichtes Stechen, das zwar von Schritt zu Schritt nicht stärker, jedoch in seiner Beharrlichkeit immer unangenehmer wird. Mehrmals versuche ich es mit Stretching, dem viel propagierten. Vergeblich. Kein Wunder, dass ich schon vor dem 38. Kilometer, dem ersten Treffpunkt mit meinen Betreuerinnen, mit mir über Pro und Kontra einer eventuellen Aufgabe verhandle. Freude dahin. Derart angeschlagen, weiss ich den aufbauenden Trost der versammelten Betreuertruppe zu schätzen. Sportliche Verpflegung, fachfrouliche Massage und liebevolle Zusprachen moti-

vieren mich prompt, das nächste Etappenziel anzupeilen; bei km 55 in Kernenried wollen wir uns wieder treffen. Mit Hansueli, meinem Velobegleiter, gehts hierauf, weg vom hellerleuchteten Betreuertreffpunkt, querweltein in die Nacht hinaus. Kaum habe ich meine neuerliche Steifheit einigermaßen überwunden, ist das alte Stechen wieder da; und beim nächsten Stolperstein, dem einsetzenden Regen (dummerweise befindet sich mein Regen-trainer in Kernenried im Auto), sinkt meine Moral auf den Tiefpunkt. Ist das jetzt die Stimme des vielgeschmähten «inneren Sauhundes», die es nur zu besänftigen,

wenn nötig barsch in die Schranken zu weisen gilt? Naiv raffte ich mich vorerst auf, beisse nochmals auf die Zähne, fordere mich... Trotz allem lässt der Schmerz im Wadenmuskel nicht nach... Also versuche ich es, ziemlich unbewusst, mit Formeln der positiven Denktechnik: «Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg»; «Erfolg muss halt oft mit Schmerz und Qual erkauf / bezahlt werden»; (oder noch pointierter auf US-amerikanisch): «Was mich nicht umbringt, macht mich nur noch härter». Als sich auch so keine Besserung meines Zustandes einstellen will, merke ich endlich, dass so deutliche Signale meines Körpers nicht einfach mit irgendwelchen Psycho-Tricks überspielt werden können. Und, obwohl eine Aufgabe bei den Laufvorbereitungen nie Thema meiner Überlegungen war, steht mein Entschluss nun doch ziemlich rasch fest: Abbruch dieser Eigenschinderei. Aufgabe – und das schon in Bangerten bei km 46. Vor mir selber und vor meinen Betreuern und Bekannten diese Schwäche zu zeigen und zwar ohne mit faulen Ausreden aufzuwarten, fällt mir plötzlich leichter, als mich noch weitere 20 km abzurackern... um dann doch noch – mit welchem Preis wohl? – aufgeben zu müssen. Fazit: Scheitern oder sogar versagen, stehen zwar am untersten Ende unserer hauptsächlich von männlichen Werten geprägten Gesellschaft. Mithin werden sie gleichgesetzt mit Schmach, Demütigung usw. Dass ich in der Lage war, im richtigen Augenblick Schwäche zu zeigen, wo Stärke fehl am Platz war, ist für mich nicht die kleinste aller Befriedigungen. Nur deshalb wohl laufe ich schon heute wieder, einen Tag nach meiner Aufgabe, beschwerdefrei und freudevoll... diesmal auf weichem Waldboden. ■



Kraftmobil(isierung).