

„Warum tut man sich das alles an?“ ☆

Der 100-Kilometer-Mann aus dem Wehratal: Manfred Geiger

Von unserem Mitarbeiter

Fred Thelen



Im Ziel sind alle Strapazen wieder vergessen: Manfred Geiger beim 100-Kilometer-Lauf im schweizeri ...mehr

Wehr. „Natürlich fragt man sich unterwegs, warum man sich das antut“, sagt Manfred Geiger von den Lauffreunden Wehr. Im Juni ist er in Biel (Schweiz) zum zweiten Mal beim 100-Kilometer-Lauf angetreten. „Doch im Ziel ist das alles vergessen.“ Vor 14 Jahren begann der heute 43-jährige Werkhofchef einer Baufirma mit dem Laufen, um abzunehmen. Inzwischen gut 15 Kilogramm leichter als damals, läuft er immer noch.

1997 und 1998 begann Manfred Geiger an Triatlons teilzunehmen, doch dann war erst einmal Pause. „Wir bekamen Nachwuchs und haben uns das Haus in Hasel gebaut und so war erst einmal fünf Jahre Schluss.“ Doch 2002 reizte es ihn, am Schwarzwald-Marathon teilzunehmen. Ein Jahr später fiel ihm beim dritten Marathon im Herbst 2003 in Interlaken ein Prospekt über den 100-Kilometer-Lauf im schweizerischen Biel in die Hände. „Theoretisch bedeutet der 100-Kilometer-Lauf ein dreifacher Marathon – für mich eine neue Herausforderung“, erinnert sich Geiger. Die erste Teilnahme wurde für ihn zu einem besonderen

Lauferlebnis. Auch wenn zwei Schopfleimer Läufer mitliefen, „auf der Strecke bist du allein“, sagt Geiger. Jeder Läufer versucht in seinem eigenen Laufrhythmus und -stil die Strecke zu bewältigen.

Abends um 22 Uhr beginnt der Lauf rund um den Bieler See. Erstmals in der Dunkelheit laufend, für Geiger ein beeindruckendes Erlebnis: „Die Nacht zieht sich dahin und oft ist ein begleitender Radfahrer die einzige Bezugsperson. Nach 50 Kilometer kommt der erste Tiefpunkt und ich spüre schon eine rechte Erschöpfung. Bei 70 geht dann die Plackerei mit muskulären Schmerzen erst richtig los – doch das muss man wegdrücken. Neuen Auftrieb gibt es, wenn es um 5 Uhr wieder hell wird. Aber jedes Fünf-Kilometer-Schild entlang der Aare lässt ewig auf sich warten und erst die letzten fünf Kilometer, einzeln angezeigt, bringen einem dem Ziel entgegen.“ Im Ziel bleibt die Uhr auf 10:56:35 Stunden stehen.

Warum er sich nach dieser Plackerei in diesem Jahr wieder angemeldet hat? „Im vergangenen Jahr habe ich ab Kilometer 80 Gehpausen einlegen müssen. Diesmal wollte ich es ohne schaffen.“ Und er schaffte es. Am 18. Juni verbesserte er seine Zeit auf 10:10:05 Stunden, was ihm in seiner Altersklasse M40 den 70. und unter allen 2100 Startern den 235. Platz einbrachte. Im Ziel fühlte sich Manfred Geiger „kaputt, aber zufrieden, schließlich sieht man ja alle gleich herumhumpeln“. Duschen, frühstücken und dann auf der Heimfahrt noch immer einige Läufer neben der Autobahn auf der Strecke zu sehen, bringe schon eine gewisse Befriedigung über die eigene Leistung.

Für vollkommen verrückt hält es Geiger, wenn unsportliche Menschen für Fernsehsendungen in einem halben Jahr für einen Marathon fit gemacht werden: „Um einen Marathon anständig und für den Körper verträglich zu laufen, braucht es mindestens zwei Jahre Vorbereitungszeit.“ Er selber kam in diesem Jahr in Biel wesentlich besser zurecht. „Ich war zwei Tage weg und tags darauf habe ich hier wieder die Heuballen versorgt.“ Sein Konditionstraining beschränkt sich auf 60 bis 100 Kilometer in der Woche und ab und zu läuft er nach der Arbeit die 26 Kilometer bis nach Hause. Mindestens drei Paar Laufschuhe verbraucht er jährlich, wobei er immer mal auf Schnäppchenjagd unterschiedliche Modelle ausprobiert. „Die Hauptsache ist, er muss passen.“

Zum Trainingsprogramm gehört dann auch mal der Stadtlauf in Bad Säckingen oder der Wehratal-Lauf, der am 27. August stattfindet. Steht der Lauf in Biel nun noch einmal auf dem Programm? „Meine Zeit unter die zehn Stunden zu bringen, könnte ein Ziel sein. Aber für 2006 steht erst einmal der Rennsteiglauf bei Eisenach auf dem Programm.“ Vorläufig ein

Traum bleibt wegen der begrenzten Freizeit ein Lauf über sieben Tage von Genf nach Basel, denn auch nach dem Gespräch heißt sein „Ausgleichstraining“ Käferholz aufarbeiten im Wald.