

HOME

NEWS

VOLKSLÄUFE

MARATHON

EXTREMLÄUFE

Der Bieler 100 Kilometer

HOMESTORYS

DER KOMMENTAR

LAUFKALENDER

PRO FIT

LARYSSA LENZ

MARATHON MAGAZIN 2009

REPORTAGEN 2009

VOLKSLÄUFE 2009

EXTREME LÄUFE

MARATHONWAHL 2009

ICH BIN EIN HELD

NEWS 2009

RESULTATE

MARATHON
GESCHICHTEN

WALKING

VORSCHAU 2009

MARATHON MAGAZIN 2008

REPORTAGEN 2008

VOLKSLÄUFE 2008

ARTIKEL MARATHON 2008

ERNÄHRUNG

VORSCHAU 2008

MARATHONWAHL 2008

DIE SCHÖNSTEN
MARATHONS 06-08

MARATHON TIPPS 2010

ARCHIV

DIE NACHT DER NÄCHTE

DIE 100 beschwerlichen Kilometer von Biel



Pater Tobias rennt mit! Ein Mann Gottes läuft für einen guten Zweck! Am 11. Juni starten die Läufer zur 52. Austragung der 100km von Biel.

03. Juni 2010, 09:36

Der Bieler 100 Kilometer Lauf

Die 100 harten Kilometer durch die Nacht!

Bald ist es wieder soweit. Am 11. Juni 2010, punkt 2200 Uhr, starten über 1200 Läuferinnen und Läufer zum 52. Bieler 100 Kilometerlauf. Insgesamt werden nach den gezählten Nachmeldungen über 3000 Läuferinnen und Läufer an den Bieler Lauftagen teilnehmen. Alle, die den einmaligen 100 km Lauf schon mitgemacht haben sind sich einig in Biel gibts ein Lauferlebnis, dass sich nicht so schnell wiederholt.

UPDATE 1.6.2010 Brüttsellen (mk) Sport-heute.ch wird einen der Läufer persönlich begleiten. **Pater Tobias rennt** für einen guten Zweck. Diese bewundernswerte Art für die Aermsten Geld zu sammeln ist ganz einfach toll. Wir möchten Pater Tobias in seinem Vorhaben unterstützen und mit einer farbenfrohen Reportage seine unermüdlichen Bemühungen den Armen und Bedürftigen zu helfen weiter bekannt machen. Erleben Sie in gut einer Woche den Bieler 100 Kilometer Lauf von einer ganz anderen Seite. Dazu werden wir selbstverständlich über den ganzen Lauf berichten und viele Nuancen des legendären Laufspasses rund um Biel auf tollen Fotos festhalten. Wir freuen uns mit Ihnen auf die vielen Geschichten in und um Biel. Viel Spass und auf ein Wiedersehen in Biel!

Ihr Marcel Krebs

10 Tage bis zum Start - Pater Tobias bereitet sich vor

10 Tage vor dem Start in Biel haben wir Pater Tobias über seine Gefühle, seine Freude und seine Vorbereitungen auf dieses Laufereignis befragt. Die Fragen stellte Marcel Krebs. Das Interview erfolgte per e-mail.

DER
BLOG
MIT



MARCEL
KREBS



Gruezi lieber Pater Tobias

Sport-heute.ch

Noch 10 Tage sind es bis Biel, dem eindrücklichsten Langstreckenlauf in der Schweiz. Wie fühlt es sich für Sie vor einer solchen grossen Aufgabe an?



Pater Tobias

Ein bisschen nervös bin ich schon und es wird von Tag zu Tag etwas mehr. Aber das muss wohl so sein. Das habe ich eigentlich bei jeden Marathon. Ich denke nur daran es zu schaffen, egal in welcher Zeit und den Lauf zu geniessen. Ich habe schließlich nur positives über diesen wunderbaren Bieler-Lauf gehört.

Sport-heute.ch

Haben Sie sich die letzten Tage noch speziell auf Biel vorbereitet?

Am 15.5. bin ich noch den Marathon in Mannheim mitgelaufen. Und gestern am 30.5. ging ich noch in Duisburg an den Start. Beide Läufe waren Vorbereitungsäufe auf die 100 km. Beide habe ich mit einer Zeit von 4:26 Stunden geschafft. Mein Personaltrainer hatte mir streng verboten die beiden Läufe schnell zu laufen. Daran habe ich mich natürlich gehalten. Bei den Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg habe ich insgesamt 5:30 Uhr absolviert bei einem niedrigen Puls, da ich vor dem Start schon 5 km gelaufen bin und nachher noch einige Kilometer. Also lange Läufe standen in der Woche mehrmals an. Wichtig war und ist die gute Ernährung und genügend zu schlafen, damit ich genug Kraft habe, diese Distanz von 100 km zu schaffen.

Sport-heute.ch

Wie sah ihr Lauftraining in den letzten Wochen als Vorbereitung für Biel aus?



Insgesamt waren es bis zu 130 km in der Woche, die ich trainiert habe. Davon waren 4-5 Stunden extensive Läufe am Sonntagnachmittag. An diesen Tagen hatte ich immer mehr Zeit mehrere Stunden zu laufen. Dann kamen noch profilierte Läufe, also kurz schnelle Läufe, hinzu. Manchmal gab es im Trainingsplan dann auch zwei Läufe am Tag, morgens und abends, dass war schon manchmal sehr hart. Schließlich habe ich noch viele Aufgaben zu erledigen und das Training konnte immer nur nebenbei, wenn es die Zeit erlaubte, absolviert werden.

Sport-heute.ch

Was ist Ihre Motivation für diesen Lauf?

In den letzten 4 Jahren habe ich nun 13 Marathonläufe bestritten. Als Leistungssportler möchte ich jetzt eine größere Distanz versuchen zu schaffen. Das spornt mich an für diesen Wettkampf zu trainieren. Die Marathonläufe sind für mich nur noch Training. Jetzt möchte ich mir beweisen, dass noch mehr im meinen Körper steckt. Natürlich sind es aber die vielen Kinder, die in Armut leben, die mich motivieren an diesem Wettkampf als Sponsorenläufer teilzunehmen. Wenn ich diesen Wettkampf über 50 km schaffe, werden auch die Sponsoren zur Kasse gebeten. Das gibt mir ein ruhiges Gefühl locker an den Start zu gehen. Aber das Ziel sind natürlich die 100 Km. Und wenn ich die geschafft habe, legen manche Sponsoren noch einen 100 Euro-Schein drauf.

Sport-heute.ch

Auf was freuen Sie sich am meisten?

Ich freue mich auf die Stadt Biel und auf die vielen Menschen in Biel und auf die vielen Menschen, die am Rande uns anfeuern werden. Ich freue mich auf den langen Lauf durch die Nacht in den Morgen hinein. Das muss unbeschreiblich schön sein, wie mir einige Läufer erzählt haben. Dann natürlich das Ziel zu erreichen, es geschafft zu haben.

Sport-heute.ch

Was geben Sie allen Läufern und Läuferinnen auf den Lauf (Weg) mit?

Ich wünsche allen Läufern und Läuferinnen einen guten Start und das sie alle ins Ziel kommen mögen. Viel Spaß und viele tolle Erlebnisse. Wir sehen uns in Biel.

Pater Tobias

Bieler News

. **Startlisten**

. **Zum ersten Mal dabei?**

. **Bieler Lauftage**

Das Interview mit Jakob Etter dem OK Präsidenten der Bieler Lauftage



Seit wann bist Du am Bieler 100km beteiligt? Wie bist Du dazu gekommen?

Als OK-Präsident leite ich den 4. Lauf. Ich übernahm die Aufgabe am 1. Januar 2007. Seit 1986 bin ich selber den Hunderter mehrmals gelaufen. Seither verfolge ich die Geschicke des Hunderters intensiv. Als ich die Schwierigkeiten in der Organisation sah und feststellen musste, dass kein Präsident zur Verfügung stand, meldete ich mich beim Vereinspräsidenten.

Was waren die grossen Schwierigkeiten in der Vorbereitung für die diesjährige Austragung?

Erstaunlicherweise gab es keine grösseren Schwierigkeiten. In den Vorbereitungen hatten wir im OK teilweise personelle Probleme. Ein Mitglied zog sich nach nur 3 Monaten wieder zurück. Sonst liefen die Vorbereitungen ruhig. Der grosse Schock erlebte ich im November, als wir unsere grossen Veränderungen aufgeben, bzw. um ein Jahr verschieben mussten

Wieviel Zeit wendest Du für den 100km auf? Jährlich?

Das ist schwierig zu sagen. Insgesamt werden es sicher gegen 300 Std. im Jahr sein. Somit wäre das umgerechnet 1 1/2 Monate arbeit.

Was bedeutet Dir Dein Bieler 100km?

Wenn ich soviel Zeit und vor allem Herzblut in diesen Anlass stecke, kannst Du Dir vorstellen, was der Hunderter für mich bedeutet. Es ist ein faszinierender Anlass mit mega guten Leuten. Als Läufer hatte ich grosse Erfolge bei diesem Lauf mit mehreren Spitzenrängen. Jetzt kann ich etwas davon zurückgeben, was ich als Läufer geschenkt bekommen habe. Das macht mich stolz, dem grössten jährlich wieder-kehrenden Sportanlass in der Region vorzustehen.

Auf was freust Du Dich besonders?

Am meisten freue ich mich auf meinen Lauf in der Nacht. Wir bilden wiederum eine Grossrats - Stafette mit 4 Grossratskolleginnen und Kollegen. Das ist für mich immer eine "Insel" wenn ich mich für 2 Stunden aus der Organisation ausklinken kann und mich anonym unter die Läufer mischen darf.

Was rätst Du einem Läufer der das Erstmal mitmacht?

Der Wille, das Ziel zu erreichen ist nach meiner Meinung das Wichtigste. Der Hunderter spielt sich vor allem im Kopf ab. Dann auf jeden Fall sehr vorsichtig starten und ein langsames Tempo anschlagen. Der Hunderter beginnt erst bei km 70.

Was für Gefühle bewegen Dich beim Start des 100km?

Jedes Jahr bekomme ich feuchte Augen, wenn ich die strahlenden Gesichter der 4'000 Läuferinnen und Läufer sehe. Ich wäre am liebsten auch dabei und würde gerne mit ihnen los rennen. Ein guter Hunderter zu laufen und am Morgen das Ziel zu erreichen ist etwas vom Schönsten, was man sich als Läufer vorstellen kann.

Bist Du den Lauf auch schon gelaufen?

Ich habe den Lauf 9 x erfolgreich beendet. Leider musste ich einmal aufgeben, weil ich schon mit einer Zerrung gestartet bin. Letztes Jahr habe ich den ganzen Hunderter 2 Wochen vor den anderen ganz alleine mit meinem Velobegleiter absolviert. Ich startete ebenfalls am Freitagabend um 22.00 Uhr und konnte nach 09.46 h das Ziel in Biel wieder erreichen. Der 10. fehlt mir noch in meiner Sammlung!!!

Was wünschst Du Dir für den Bieler 100km der Zukunft?

Ich habe 4 Visionen für den Hunderter:

1. Der Hunderter muss im Seeland wieder zu dem Top - Event werden, was er in den 80er Jahren war. Tausende von Zuschauern stehen an der Strecke und bejubeln die Läufer und feiern gleichzeitig Feste.
2. Die Sponsoren haben einen guten Gegenwert für das investierte Geld sind stolz, Partner der Bieler Lauftage zu sein. Damit erhoffe ich, finanziell für den Anlass eine kleine Reserve anzulegen.
3. Bei den Läufern sind die Bieler Lauftage Mitte Juni bereits ein Jahr im Voraus in der Agenda markiert. Das soll wieder "der grosse Laufanlass" werden, wo man als Läufer einfach mitmachen muss. Die Teilnehmerzahl bei etwa 4'000 langfristig stabilisieren.
4. In ein paar Jahren möchte ich die Organisation soweit gefestigt und auf einem guten Stand haben, dass ich das Präsidium mit guten Gefühlen einem Nachfolger oder einer Nachfolgerin übergeben kann.

Was wünschst Du den Läufern?

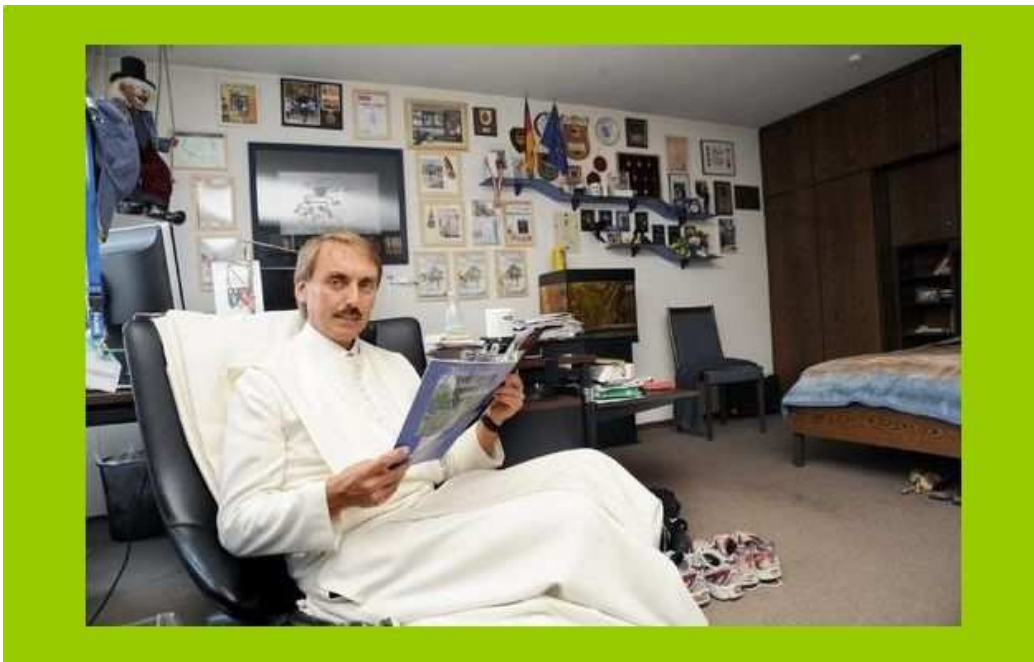
Ich wünsche ihnen eine wunderschöne, helle, lauwarme Sommernacht und vor allem einen guten, angenehmen und erfolgreichen Lauf. Vor allem wünsche ich den Läuferinnen und Läufern auf allen Strecken, dass sie ihre persönlichen Ziele erreichen können. Vor allem wünsche ich mir, dass alle Teilnehmer am Schluss sagen, dass war ein tolles Erlebnis, da gehe ich wieder hin.

Lieber Jakob, ich danke Dir für das Interview.

Die letztjährige Siegerin in der Frauenkategorie Deborah Balz sagt es wunderschön, was das Geheimnis der Bieler Nacht ist und wie damit umzugehen ist:

Geniesse jeden Schritt, jeden Atemzug - lass die Gedanken frei! Lass sie schweifen durch das Geheimnis der Bieler 100km Nacht! Denke nie ans Ziel - immer nur an den Weg - und wenn du ins Ziel kommst wirst du wissen: so intensiv habe ich nur in dieser Nacht gelebt!

Leserkommentare (0) »



Pater Tobias in seinem Zimmer an der hinteren Wand seine Urkunden und Laufauszeichnungen.



Die 100 Kilometer von Biel. Streckenplan. Der Lauf hat im Moment 1243 Startende. Diese Zahl könnte sich aber je nach Wetter nach den Nachmeldungen nach oben korrigieren. Insgesamt starten an den Bieler Lauftagen über 3000 Läuferinnen und Läufer.

PostAuto-Shuttle

Für Teilnehmende, Betreuende und Zuschauer

Biel – Kirchberg – Biel

Biel / Eisstadion	ab	02:30	03:00	03:30	04:00	04:30	05:00	05:30	06:00	06:30	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00
Kirchberg	an	03:15	03:45	04:15	04:45	05:15	05:45	06:15	06:45	07:15	07:45	08:15	08:45	09:15	09:45	10:15	10:45	11:15	11:45
Kirchberg	ab	03:25	03:55	04:25	04:55	05:25	05:55	06:25	06:55	07:25	07:55	08:25	15:00	09:25	09:55	10:25	10:55	11:25	11:55
Biel / Eisstadion	an	04:10	04:40*	05:10*	05:40*	06:10	06:40	07:10	07:40	08:10	08:40	09:10	09:40	10:10	10:40	11:10	11:40	12:10	12:40

*Mit Anschluss nach Oberramsern und Bibern

Biel – Oberramsern – Bibern – Biel

Biel / Eisstadion	ab	22:30	00:30	00:45	01:15	01:45	02:15	02:45	03:15	03:45	04:15	04:45	05:15	05:45	06:30	07:00	07:30	08:00	08:30
Oberramsern	an	23:15	01:15	01:30	02:00	02:30	03:00	03:30	04:00	04:30	05:00	05:30	06:00	06:30					
Oberramsern	ab	01:20	01:35	02:05	02:35	03:05	03:35		04:05	04:35	05:05	05:35	06:05	06:35					
Bibern	an								04:25	04:55	05:25	05:55	06:25	06:55	06:55	07:25	07:55	08:25	08:55
Bibern	ab								04:30	05:00	05:30	06:00	06:30	07:00	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00
Biel/Eisstadion	an		02:10	02:25	02:55	03:25	03:55	04:25	04:55	05:25	05:55	06:25	06:55	07:25	07:25	07:55	08:25	08:55	09:25

Biel / Eisstadion	ab	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00
Oberramsern	an															
Oberramsern	ab															
Bibern	an	09:25	09:55	10:25	10:55	11:25	11:55	12:25	12:55	13:25	13:55	14:25	14:55	15:25	15:55	16:25
Bibern	ab	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30
Biel/Eisstadion	an	09:55	10:25	10:55	11:25	11:55	12:25	12:55	13:25	13:55	14:25	14:55	15:25	15:55	16:25	16:55

Oberramsern – Kirchberg – Oberramsern

Oberramsern	ab	01:20	01:50	02:20	02:50	03:20	03:50	04:20	04:50	05:20	05:50	06:20
Kirchberg	an	01:45	02:15	02:45	03:15	03:45	04:15	04:45	05:15	05:45	06:15	06:45
Kirchberg	ab	01:50	02:20	02:50	03:20	03:50	04:20	04:50	05:20	05:50	06:20	
Oberramsern	an	02:20	02:50	03:20	03:50	04:20	04:50	05:20	05:50	06:20	06:50	

Biel – Aarberg – Biel

Biel	ab	22:30	22:30	23:45	01:00	02:00
Aarberg	an	22:55	22:55	01:10	01:25	02:25
Aarberg	ab			01:00	01:15	01:30
Biel	an			01:25	01:40	01:55

DIE POST 

Für Zuschauer und Begleiter verkehren Shuttle Busse von verschiedenen Destinationen aus.



JAKOB ETTER OK PRÄSIDENT DER BIELER LAUFTAGE

Der 56 Jährige Jakob Etter ist Gemüsebautechniker mit eigenem Büro für Lebensmittelbetriebe. Seine Hobbys sind Politik und Sport. Er ist Geniesser von Pasta, Pizzas und Grilladen. Neben Rivella Rot trinkt er auch mal ein Bier oder ein Glas Rotwein.

Jakob Etter ist selber Läufer und hat am Bieler 100 Km schon einige Male teilgenommen. Ein guter Hunderter zu laufen und am Morgen das Ziel zu erreichen ist etwas vom Schönsten, was man sich als Läufer vorstellen kann.