

100 Meilen von Nizza mit 9.000 hm bergauf, 10.500 hm bergab

25.09.2026

Bericht von Jeremias Hauswirth

Die Trainingsvorbereitungen für diesen Lauf waren sehr fordernd mit wöchentlich teils über 200 Laufkilometern plus 2-3x Krafttraining. Rund einen Monat vor dem Lauf wurde ich leider etwas krank, was mich zu zwei Wochen Trainingspause zwang und psychisch sehr belastend für mich war.



Vor dem Start in Auron war ich aufgeregt wie noch nie, voller Emotionen und den Tränen nahe. Ich beschloss, erst mal den Kopf abschalten und loszulaufen. Die erste große Steigung hatte es mit knapp 2000 hm ordentlich in sich. Ich hatte mit starken Zweifeln zu kämpfen und kam nur sehr langsam voran. Nach etwa 25 km gab es bereits erste Ausfälle bei anderen Läufern, die teils komplett entkräftet in Rettungsdecken gewickelt waren oder ihren Mageninhalt entleerten. Der einzige Lichtblick war für mich, dass es vielen anderen weit schlechter ging als mir. Bei km 33 erwartete mich ein 6 km langer Abstieg über 2000 hm auf sehr schwierigem Gelände, bei dem meine Oberschenkel große Probleme machten.



Bei der AID-Station bei knapp 40 km war ich emotional am Tiefpunkt. Ich war erschöpft, um einiges langsamer als gedacht, es wurde Nacht, ich hatte noch nicht mal ein Viertel der Distanz und war nahe daran, aufzugeben. Dennoch zwang ich mich weiterzulaufen. Also ging es weiter in die Dunkelheit hinein zur nächsten Steigung. Ab da ging es besser, ich lief mein Tempo und es war nicht mehr ganz so steil. Der folgende Abstieg war brutal, extrem steil, sandig und rutschig. Unten angekommen kam ich mit Riccardo, einem 32-jährigen



Italiener, ins Gespräch, wodurch es nun sehr gut lief und auch mental bergauf ging. Bei km 65 gab es eine etwas längere Pause mit den beim Start abgegebenen Drop-Bags, um die verbrauchten Gels auszutauschen, und warmes Essen.

Anschließend liefen wir recht steil bergauf für weitere 20 km nach Venanson. Dort angekommen eine Suppe und ein paar Minuten rasten.



Inzwischen graute der Morgen. Meine Augen fielen beim Laufen immer wieder zu und ich trabte in einem leichten Trancezustand weiter. Ich war sehr froh, dass mich Riccardo antrieb und weiter pushte. Mit den ersten Sonnenstrahlen stieg die Motivation schlagartig und alles kam mir nicht mehr so wild vor. Die einzelnen Stadien, die man bei einem Lauf dieses Ausmaßes durchlebt, sind immer wieder faszinierend, Man weiß nie genau, wann und wo ein Hoch oder Tief kommt. Es ist, als würde ein Schalter umgelegt von Dunkelheit und damit einhergehender depressiver Stimmung zu Tageslicht, und auf einmal schauen die 80 km

mit noch knapp 3000 hm vor einem gar nicht mehr so schlimm aus wie noch vor fünf Minuten.

Die folgenden 30 km gingen meist bergab. Bei Km 122 kam die nächste große Verpflegungsstelle mit DropBag. Dort erwartete mich meine Freundin Laura, die den Weg mit dem Bus auf sich genommen hatte, um mich etwas zu betreuen, wofür ich ihr sehr dankbar war. Es gab eine Dusche, frisches Gewand, eine kurze Massage und was zu essen. Nach etwa einer Stunde ging es in der vollen Mittagshitze zum nächsten schwierigen Anstieg über 800 hm. Oben dann der erste Blick auf Nizza und das Meer, das noch um einiges weiter weg aussah als es war. Der folgende lange Abstieg war für meine müden Beine zunehmend eine Herausforderung, sehr

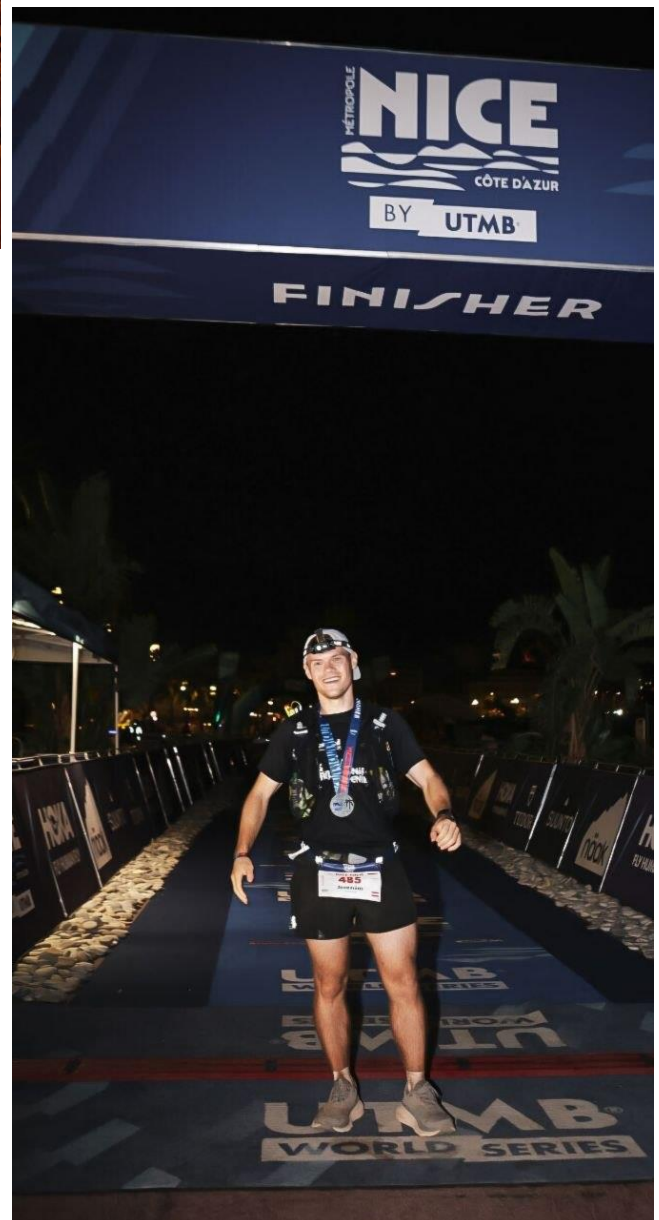


schwierig auf unebenen Steinwegen. Unten in Tourrette bei km 140 wartete Laura erneut auf mich, und ich gönnte mir ein paar Minuten Pause.

Mit nur noch etwas mehr als einem Halbmarathon vor mir sah es nun nicht mehr so wild aus. Der Weg weiter nach Drap zu km 150 lief problemlos. Nach einer kleinen Rast bei der Verpflegungsstelle nahm ich den letzten Anstieg mit 600 hm in Angriff. Erschwerend hinzu kam, dass es mittlerweile wieder dunkel war. Endlich lag bei km 160 der Abstieg nach Nizza vor mir. Dort wurde meine

Motivation durch wiederholte Richtungswechsel und schlechte Wege noch einmal gehemmt. Den letzten Abstieg zum Hafen musste ich noch eine lange, gefühlt fast senkrechte Treppe hinunter bewältigen, was nach der enormen Distanz sehr herausfordernd war. Kurz vor Mitternacht des zweiten Tages durchquerte ich völlig erschöpft nach einer Zeit von insgesamt 34 Stunden und 48 Minuten die Ziellinie mit dem unbeschreiblich schönen Gefühl, es tatsächlich geschafft zu haben!

Nach einer ersten größeren warmen Mahlzeit seit 40 Stunden humpelte ich den letzten Km ins Hotel. Am nächsten Tag wachte ich mit erwartet starkem Muskelkater in Oberschenkeln und Waden auf. Meine Fußsohlen brannten wie die Hölle. Glücklicherweise hatte ich überhaupt keine Gelenkschmerzen oder Schwellungen, wie es bei vielen anderen oft der Fall ist. Dies bestätigte meine Bemühungen im Training und die unglaublich vielen Stunden der



Vorbereitung. Nach ca. fünf Tagen war ich muskulär wieder fit. Allerdings nahm ich noch rund zwei Wochen nach dem Lauf Nachwirkungen am Puls/Ruhepuls, meiner generellen Stimmung und psychischen Belastbarkeit wahr. Das war eine durchaus neue Erfahrung, die mir nochmal das Ausmaß über die rein körperliche Belastung dieses Sportes gezeigt hat.



Dieser Lauf war eine sehr spannende, lehrreiche und für mich persönlich bereichernde Erfahrung, aber vorerst möchte ich mich wieder auf Distanzen im Bereich 50 bis 100 km bei österreichischen Bewerben konzentrieren, welche mir in diesem Jahr um einiges mehr Spaßgemacht haben.