

[Home](#) - [Kinder&Laufen](#) - [Ultramarathon](#) - [Profile](#) - [Forum](#) - [VirtuTEL](#) - [ExtraBlatt](#) - [LaufLebensLauf](#) - [Suche](#) - [Gästebuch](#) - [Login](#)



UltraMarathon

 [Forum](#)
(Aktuell: Kölner 12er)

Bericht Gedanken zum Deutschlandlauf 2005

 [Lauf-Gesund](#)

[www.steppenhahn.de/ultramarathon/umbericht0151.html, 10.2005]

"Congratulations, you've done it! Now have a cup of tea."

- Chris Molloy

[Berichte&mehr](#) [Bericht Gedanken zum Deutschlandlauf 2005](#)

Günter Böhnke , 03. Oktober 2005

Gedanken zum Deutschlandlauf 2005

**1.200 km in 17 Tagen
Von Kap Arkona auf Rügen nach Lörrach nahe der
Schweizer Grenze**

12. - 28. September 2005

www.deutschlandlauf.com

One road is paved in gold
One road is just a road

(Patti Smith, my blakean year, Songtext, CD: trampin')



Ein Etappenlauf wie der DL 2005 wird von einem Großteil der Teilnehmer/-innen unterschätzt. Gut trainiert und hoch motiviert wird er zumeist zu schnell angegangen:

"Aber ich lauf doch schon sooooo langsam" "Ich kann gar nicht langsamer laufen" ist unter anderem zu hören. Zudem möchte der eine oder andere nicht zu spät ins Ziel kommen, locken Dusche, Essen und Zeit zur Regeneration, beginnt der Wettkampf nicht nur um Spitzenplätze, beginnt der Vergleich mit anderen Läufer/-innen: "So schnell wie der/die bin ich allemal". Die Folgen lassen nicht lange auf sich warten, liegen die längsten Etappen doch gleich am Beginn des DL 2005, ist der Körper diese Belastungen in täglicher Abfolge auch bei ausreichendem Training nicht gewohnt, braucht mindestens 5-6 Tage, um sich soweit möglich darauf einzustellen. Bereits am 3. Tag, auf der mit ca. 93 km längsten Etappe, zusätzlich erschwert durch heftigen Gegenwind, scheiden die ersten 5 Teilnehmer/-innen aus. Danach setzen sich die

Ausfälle bis zur 10. Etappe fort, dann endlich hat sich das Teilnehmerfeld stabilisiert. Von 67 Startern/-innen sind 38 übrig geblieben, nur noch einer wird später leider kapitulieren müssen. Bei vielen der 37 durchgekommenen Teilnehmern/-innen zeigt sich, daß ab der 4. - 7. Etappe die Laufzeiten pro km zum Teil drastisch ansteigen, die Tour der Leiden, der Läuterung beginnt. Jetzt wird offenbar, daß man, gezwungenermaßen, doch langsamer laufen kann.

One road is just a road.

Mit Begeisterung, Eifer und Marathonzeiten unter 3 Stunden allein ist man den Schwierigkeiten eines solchen Etappenlaufes nicht gewachsen, sind diese Eigenschaften oft geradezu hinderlich. Der DL ist kein Lauf der mit Sprints, hoher Grundschnelligkeit, Stolz und hochfliegenden Zielen durchgestanden wird. Er ist ein Lauf der Geduld, der Ausdauer und Zähigkeit, der Kenntnis und Einteilung der eigenen Fähigkeiten. Dabei ist insbesondere der Geist zu zügeln. Schnell gelangt man an den Punkt, wie ihn Stephanie Ehret im Gespräch mit Uli Schulte beschrieben hat: "Dieser Lauf demütigt einen". Unmittelbar darauf stellt sich die Frage, wie gehe ich mit dieser Demütigung um? Möchte mein Ego doch groß und stark sein, ob seiner Leistung bewundert werden. Möchte nicht vom Läufer zum mit Verletzungen und dem Zeitlimit ringenden Wanderer erniedrigt werden (Verletzungen: zumeist Knochenhautreizungen (shin splints), Probleme mit der Achillessehne, Blasen). Möchte nicht lange Geraden endlos dahinkriechen, obwohl auch gehend nach einigen Minuten die nächste Kurve erreicht ist. Die Zeit verlangsamt sich unangenehm, während der Geist rast, wütet wenn sich nach der Kurve die nächste lange Gerade bis zum Horizont entfaltet. Schnell kapituliert dann der zu Beginn so forschende Geist, macht Schluß, steigt aus. Wohl dem, der in sich ruht.

One road is just a road.

Da manchmal mehr Mut erforderlich ist bewußt auszustiegen, als weiterzulaufen, stellen sich Fluchtgedanken ein, die Ingo Schulze, Organisator und selbst erfahrener Etappenläufer, treffend beschreibt: "Hoffentlich kommt ein Auto, das mich anfährt. Aber es kam keines, noch nicht einmal ein Fußgänger, der mich anrempelt. Also mußte ich weiter." Diese Phase erlebte ich am 7. + 8. Tag, als mich, nicht ernsthaft, Magen- und Darmprobleme plagten. Die Gedanken kreisen dann, bereits eine Rationalisierung, um die Sinnlosigkeit eines solchen Unterfangens. Eine Konsequenz davon, daß ich mich auf diesen Lauf mental nicht vorbereitet habe. Beim Transeuropalauf 2003 war die mentale Einstimmung, eine Form von Autosuggestion, wesentliches Element meines Trainings gewesen. Hätte ich darauf verzichtet, in Moskau wäre ich nicht angekommen. Einer der interessantesten Gedanken, den ich in diesem Zusammenhang hörte war: "Ich habe den Lauf zu langsam begonnen, mich müde gelaufen".

One road is just a road.

Aber auch auf andere Weise lernt man sich oft in erschreckender Weise kennen, wie ich am eigenen Leibe erfahren mußte. Beleidigte ich doch in krasser Weise Betreuer

und Betreuerin an einem Verpflegungspunkt, nachdem am 3. Tag in Folge kein Mineralwasser mit Kohlensäure vorhanden war. Unmittelbar brach sich ein anderer, ansonsten verdeckter Teil von mir Bahn. Sekunden später wurde mir bewußt, was ich eigentlich gesagt habe, entschuldigte mich zwar, aber gesagt ist gesagt. Auch dies im Nachhinein eine Demütigung, ein Stück Erfahrung: Wer bin ich eigentlich?

One road is just a road.

Gerade in den unvermeidlichen Krisen und Belastungen wird der Lauf, die Plazierung immer bedeutungsloser, beginnt das eigentliche Abenteuer, der goldene Weg, die Auseinandersetzung mit sich selbst, dem verletzten Ego, den unguuten Gefühlen, den Schmerzen, den eigenen Schwächen, das Abenteuer Selbsterfahrung. Es kommt dann kaum noch auf das äußere Tun, dem Laufen, an, sondern auf die innere Haltung. Vermeintlich Starke scheiden dann aus, vermeintlich Schwache kämpfen in bewundernswerter Weise ums Durchkommen, gelangen ins Ziel. Sie, so denke und fühle ich, sind die wahren Sieger, haben viel durchgemacht, sich selbst besser kennengelernt, können stolz sein, ohne eitel zu wirken. Mike nach ca. 15 Stunden am 11 Tag: "Dies war der härteste Kampf meines Lebens" (und ich habe ihn bestanden, vom Autor ergänzt). Dies ist der goldgepflasterte Weg.

One road is paved in gold.

Jeder geht mit diesen Situationen anders um, entwickelt eigene Rezepte. Bei mir ist es eine spezielle Fingerhaltung (bei Interesse: Mudras, Yoga mit dem kleinen Finger, Gertrud Hirschi, Buch) und mein Mantra, das ich tausendfach in mir erklingen lasse. Dabei versuche ich soweit wie möglich mich der Natur zu öffnen, den Geist ruhen zu lassen, die Dinge so anzunehmen wie sie sind. Damit wird das Laufen leichter, ich ahne etwas von Verbundenheit, Weite und Befreiung (bei Interesse u.a.: Auf dem Wege, Anselm Grün, Buch).

One road is paved in gold.

Dieser Lauf ist bereits Geschichte, doch in seinen Läufern und Läuferinnen lebt er weiter, hat mich als Mensch wieder ein Stück verändert. Unablässig müssen wir wandern, um unseren Lebenslauf zu vollenden.

One road is paved in gold.



Den noch zweifelnden Leser/-in möchte ich den DL 2006 oder 2007 ans Herz legen:

Einen Lauf seh ich winken,
 aber ach! der Mut, er fehlt.
 Frisch hinein und ohne Wanken!
 Seine Wege sind beseelt.
 Du mußt glauben, du mußt wagen,
 denn die Götter leihn kein Pfand.
 Nur ein Schritt kann dich tragen
 in das schöne Wunderland.

(frei nach Friedrich Schiller, im Original vertont von Dhalia, Sehnsucht, Lied, CD: Celtic Dreams and Dances)

Mein stärkstes Gefühl nach dem Lauf - Dankbarkeit.

One road is paved in gold.

© [Günter Böhnke](#), 03. Oktober 2005

Weitere Info's und Berichte zum Lauf:

- [/ultra/1305.html](#)

[Berichte&mehr](#) - **Bericht Gedanken zum Deutschlandlauf 2005**

Das Internet ist schnell (jedenfalls schneller als ich!) und deshalb ist das ganze hier immer unvollständig bzw. nicht aktuell. Wer also einen der Punkte upgedatet wissen möchte oder einen Link vermisst, der schreibe eine mail an den [Steppenhahn](#)

Ich mache ausdrücklich darauf aufmerksam, dass ich keinerlei Haftung für Schäden jedweder Art übernehme, die auf die Verwendung meines Internet-Angebotes zurückzuführen sind. Die auf diesen Seiten dargestellten Informationen erheben nicht den Anspruch der rechtlichen Verbindlichkeit. Da im Internet veröffentlichte Seiten oftmals geändert werden, sind die Inhalte, Darstellungen und Grafiken wie augenblicklich vorgefunden zu bewerten. In keinem Fall kann ich eine Haftung für evtl. Schäden, Verdienstauffälle oder sonstige wirtschaftlichen Ausfälle übernehmen, die als Folge der hier dargestellten Informationen, Texte oder Zusammenhänge resultieren.

Alle Markennamen, Produktnamen und Logos sind Marken oder eingetragene Marken ihrer jeweiligen Eigentümer.

[Home](#) - [Kinder&Laufen](#) - [Ultramarathon](#) - [Profile](#) - [Forum](#) - [VirtuTEL](#) - [ExtraBlatt](#) - [LaufLebensLauf](#) - [Suche](#) - [Gästebuch](#) - [Login](#)

159 Zugriffe seit dem 03.10.2005, © [Stephan Isringhausen](#)

[www.steppenhahn.de/ultramarathon/umbericht0151.html] [Haftungsausschluss / Disclaimer](#)

The Most Recently Updated Pages are :

- 04.10.2005 [Ultramarathon: News](#)
- 04.10.2005 [Deutschlandlauf \(Peter Bakwin 2005\)](#)
- 04.10.2005 [Ultramarathon: Berichte](#)
- 03.10.2005 [Deutschlandlauf \(Uli Schulte 2005\)](#)
- 03.10.2005 [Deutschlandlauf \(Günter Böhnke 2005\)](#)
- 03.09.2005 [Badwater als Supporter \(Heribert Hofmann 2005\)](#)
- 31.08.2005 [6-Tage Erkrath \(Dan Coffey 2005\)](#)
- 28.08.2005 [6 Tage Erkrath \(Martina Hausmann 2005\)](#)
- 18.08.2005 [Otterndorfs Stadtschreiberin ruft](#)
- 11.08.2005 [RunforHelp 2005](#)

[▶ mehr anzeigen](#)

Letzter Besuch am 05.10.2005, 14:16 Uhr

[Home](#) - [Kinder&Laufen](#) - [Ultramarathon](#) - [Profile](#) - [Forum](#) - [VirtuTEL](#) - [ExtraBlatt](#) - [LaufLebensLauf](#) - [Suche](#) - [Gästebuch](#) - [Login](#)



UltraMarathon

 [Forum](#)
(Aktuell: Kölner 12er)

 [Lauf-Gesund](#)

Bericht Ein Versuch, das Unbeschreibliche zu beschreiben

[www.steppenhahn.de/ultramarathon/umbericht0152.html, 10.2005]

"Congratulations, you've done it! Now have a cup of tea."

- Chris Molloy

[Berichte&mehr](#)  **Bericht Ein Versuch, das Unbeschreibliche zu beschreiben**

Uli Schulte , 03. Oktober 2005

Deutschlandlauf 2005 von der Insel Rügen nach Lörrach

Ein Versuch, das Unbeschreibliche zu beschreiben

Von Uli Schulte, Betreuer und Etappenläufer

Wie ich zum Deutschlandlauf (DL) kam...

Als ich im Sommer 2004 Ingo Schulze in Erkrath traf, bekundete ich mein Interesse am DL. Einige Wochen später fand ich meinen Namen in der Betreuerliste wieder. Ich musste nur noch meinen Urlaub anmelden - und schon war ich dabei.



Internationalität...

Am Start waren 68 Läufer aus 9 Ländern: Neben Deutschland waren Italien, Frankreich, Niederlande, Luxemburg, Schweiz, Türkei und die USA vertreten. Die Umgangssprachen waren Deutsch und Englisch, und zum Ende hin verstand ich sogar die meisten "nicht - norddeutschen" Dialekte. An die 100 Menschen bewegten sich laufend und helfend gemeinsam durch Deutschland von Nord - Ost nach Süd West. 17 lange Tage und 1200 weite Kilometer. Unter all den Leuten aus verschiedenen Ländern und auch unterschiedlichem Lebenshintergrund herrschte während des Laufes überwiegend eine starke Einheit. Die gemeinsame große Herausforderung "Ich will nach Lörrach" schiedete uns zusammen.

Landschaften und Mentalitäten...

Die zwischen 53 und 94 km langen Tagesetappen führten durch 6 Bundesländer: Mecklenburg - Vorpommern, Brandenburg, Sachsen - Anhalt, Thüringen, Bayern und Baden - Württemberg. Im Norden die flache, weite Landschaft, hanseatisches - und Küstenflair bei Land und Leuten. Kilometerlange, schnurgerade Alleen, nie sah ich soviel Bäume an Straßen. Viele Kilometer Eichen, Birken oder auch voll behangene Obstbäume. Straßen, zum Teil noch aus der Römerzeit oder gar von den alten Germanen? Eine harte Herausforderung für Autoreifen und Laufschuh! In Sachsen - Anhalt wurde die Landschaft hügeliger und die Stimmung der Einwohner deprimierter, nach Thüringen hin nochmal gesteigert. Das Thema Arbeitslosigkeit war allgegenwärtig: am Betreuerstand und abends in der Kneipe. Heruntergekommene Orte, die Erinnerungen aus meiner frühesten Kindheit in den 50 er Jahren aufsteigen ließen wechselten ab mit phantasievoll wieder aufgebauten und restaurierten Städtchen. In Bayern dann wird es gediegen, noch mehr in Baden - Württemberg. Biergegend und dann Weingegend. Der sichtbare Wohlstand und der vermutete Fleiß drückt sich überall aus, leider auch in der Mentalität vieler Autofahrer: Die Straßen werden zu Rennstrecken, fast schlimmer, als im "wilden Osten". An einem Tag mussten 3 Läufer in den Graben springen. Die Stecken an den Bundesstraßen werden von den Läufern gehasst. Geliebt werden die ruhigeren Nebenstrecken sowie die Radwege, da man sich hier nicht auf's Überleben, sondern auf's Laufen konzentrieren kann. Eine der landschaftlich schönsten Etappen ist die letzte: Von Feldberg nach Lörrach bietet die Ultrastrecke alles, was das Herz begehrt, vom Anspruchsvollen Berglauf über den Trail bis hin zum Flusslauf auf dem Fernradweg. Als Etappenläufer bin ich selbst die 1., die 9. und die 17. Etappe mitgelaufen und konnte somit einen guten Eindruck von den unterschiedlichen Beschaffenheiten der Laufstrecken gewinnen.

Unterkunft mit Vollpension...

Geschlafen wurde ausschließlich in Turnhallen und Festsälen. Manche Hallen waren sehr klein und eng wie Sardinenbüchsen. Da lag man dann dicht aneinander, und keiner konnte sich über fehlende Nähe beklagen. Wer zuerst da war, konnte sich eine der begehrten Turnmatten ergattern. Die letzten hatten das Nachsehen und mussten mit dem harten Boden vorlieb nehmen. In diesen Wochen lernte ich jeden kleinen Luxus schätzen: eine Matte zu haben, ein Eckchen mit wenig Durchgangsverkehr (man stelle sich vor, 100 Leute müssen in der Nacht mindestens ein mal zur Toilette!). 50 cm Freiraum zur Rechten und zur Linken wurde als viel Privatsphäre empfunden. Ein große Halle mit viel Platz für jeden sowie mehreren Toiletten und Duschen, das ganze noch modern: das war schon der Hit! Um 4.00 Uhr Wecken, Frühstück um 5.00 Uhr und um 6.00 Uhr der Start der ersten Gruppe. Die Langsamen laufen dann den ganzen Tag bis zum Abend, futtern schnell was, richten ihr Lager in der Halle her und versuchen zu schlafen. Am nächsten Tag dann wieder das selbe. So unterschiedlich wie die Quartiere war auch das Essen und das Trinken. Wir kennen jetzt alle Biersorten von Nord - Ost nach Süd - West! Das Essen war immer gut, aber manchmal auch Spitze! Highlights waren sicherlich die Verpflegung an einem Ort in Süddeutschland, wo es nach einem phantastischen Abendessen am

nächsten Morgen ein super Frühstück mit selbstgemachter Marmelade vom Feinsten gab. Dazu alles liebevoll garniert - incl. Blumen auf den Tischen. Klasse war auch der Abend im China - Restaurant, das wir ganz für uns allein hatten und bei dem selbst ich nicht alle Gänge schaffte! Auch tagsüber ließ die Versorgung an den alle 10 Kilometer aufgestellten Verpflegungsständen nichts zu wünschen übrig. Von Salzgebäck über Süßigkeiten, belegte Brote, Obst und Gemüse war alles zu haben. 8 verschiedene Getränke standen immer zur Auswahl: Cola, Wasser mit und ohne Kohlensäure, Eistee, Apfelsaft, Isostar, Orangensaft und Milch. Oft gab es auch noch verschiedene Sorten Bier oder warme Suppe. Aber das waren Privatinitiativen...

Das Betreuersteam...

Ein Lauf kann unter Anderem dann zum Erfolge werden, wenn die Mitarbeitermannschaft gut funktioniert und es wenig Reibungsverluste gibt. Das durften wir bei diesem DL erfahren. Ingo als Chef, Inge und Helmut als Einkäufer und Lebensmittelverteiler, Joachim als Streckenmarkierer, die Gepäckfahrer, Sanitäter, Masseure, Entertainer, PC - Leute sowie die vielen Standbetreuer an den Verpflegungsständen - die ganze Mannschaft funktionierte nahezu reibungslos! Selbst alte Hasen, die schon bei vielen Veranstaltungen mitgearbeitet haben, haben das staunend anerkannt. Offensichtlich gab jeder sein Bestes und stellte sich ganz in den Dienst der gemeinsamen Sache.

Der DL bringt das Innerste nach Außen...

Eine Extremerfahrung wie der DL kehrt häufig das Innerste der Menschen nach außen. Wir alle tragen unsere Masken. Doch der Extremlauf kann sie bald herunterreißen. Das erste mal habe ich das beim Transeuropalauf erfahren und jetzt auch hier beim DI - wenn auch in abgeschwächter Form. Es gab Vorwürfe, Verdächtigungen, Schreien, Weinen, Fluchen. Und doch war alles im Rahmen dessen, was man bei einer solchen Extrembelastung erwarten darf. Ein "es tut mir Leid" am Abend gleicht alles wieder aus. 2 Sätze von Läufern an meinem Betreuerstand, die mich auch heute noch schmunzeln lassen: "Uli, verlängert der Ingo die Strecke morgen auch wieder?" und "Uli, ich möchte mir mein Getränk lieber selbst eingießen. Wer weiß, was ihr da rein tut...".

"It's humbeling"...

Mit "it's humbeling" brachte die Amerikanerin Stephanie gut eine Erfahrung zum Ausdruck, die viele Läufer machen mussten. Manch einer der "schnellen und guten Läufer" mit Marathonzeiten um die 3 Stunden musste beim DL erleben, dass das überhaupt keine Bedeutung hat für einen Multiday - Lauf mit Tagesetappen von gut 70 km im Schnitt. Wer sich im Geheimen innerlich über die "Geher da hinten" gestellt hatte, wurde sehr gedemütigt, wenn er sich nach 10 Tagen selbst gehend in diesem Feld wiederfand. "Wenn DU mich demütigst, machst DU mich groß". An dieses Wort aus den Psalmen musste ich mehrmals denken. Wer diese Demütigung akzeptierte und zuließ, seine innere Einstellung korrigierte, wurde zusehends "größer", nahm zu am Charakter.

Aussteigen und Einsteigen...

Realisten rechneten im Vorfeld mit einer Ausfallquote von 50 %. Von 68 Starten würden ca. 34 das Ziel als Finisher erreichen. 37 kamen durch - eine gute Quote! Viele der Aussteiger mussten eben dafür büßen, zu schnell angefangen zu haben. Dummerweise hatte man Ingos ständige Mahnungen, den Ultraschlappschritt zu lernen und zu praktizieren, nicht ernst genug genommen. "Laufen, ohne sich zu bewegen" mit der "Beweglichkeit einer Eisenbahnschwelle". Lächerlich. Doch das war das Erfolgsrezept vieler Finisher. Manche sind ausgestiegen, weil sie verletzt waren. Oder weil sie mit den Verletzungen nicht weiterlaufen wollten oder konnten, die Krise nicht managen konnten. Oder einfach, weil der "Kopf nicht mehr wollte". Manche Aussteiger sind sofort nach Hause abgereist. Der Lauf war für sie zu Ende, und sie wollten so schnell wie möglich in ihre Heimat. Andere sind bis zum Schluss dabei geblieben und haben sich dem Unternehmen als Helfer zur Verfügung gestellt. Hier sah ich Menschen über sich hinauswachsen. Gedemütigt und groß! Etliche sind nach einigen Tagen Erholung wieder ins Rennen eingestiegen. Das fand ich auch ganz groß. Da ist der große Traum geplatzt. Da wird Bilanz gezogen, sich neu ausgerichtet und wieder angefangen.

Niedergang und Auferstehung...

Die Läufer, die bis zum Ende durchhalten konnten, die Finisher also, haben sicherlich alle ihren Tiefpunkt erlebt. Man konnte es förmlich beobachten. Die Gesichter gezeichnet vom Leid, um Jahre gealtert. Ich sagte einem Läufer eines Abends: "Junge, Du siehst aber echt alt aus." Dann sah ich mein Spiegelbild in der Duschkabine.... Alle hatten ihrer Krisen und ihre Tiefs - Läufer und Betreuer. Aber es war für mich eine unbeschreibliche Erfahrung, zu sehen, wie die Läufer ihre Krisen während des Laufens überwandten, sie den Kopf wieder heben konnten, ein zaghaftes Lächeln zurückkehrte, die Gesichter wieder jünger wurden. Das Ende wurde ja absehbar und die Etappen etwas kürzer. "Der Gerechte fällt sieben Mal und steht wieder auf!" Das trifft sicher auch auf den Ausdauerläufer zu, der in der Krise nicht am Boden zerstört liegen bleibt, sondern sich wieder aufraffen kann. Hier noch ein Wort zu den super Frauen im Feld: 8 Läuferinnen waren gestartet. 6 von ihnen haben es nicht geschafft, den Lauf zu beenden. Die meisten von ihnen verarbeiteten ihre "Niederlage" mit Bravour und wurden mir darin zum großen Vorbild. 4 von ihnen waren zum Schluss wieder auf der Strecke. Und die 2 Finisherinnen? Die erfahrene Heike im hinteren Feld wie man sie kennt - souverän und immer gut gelaunt lief sie ein vernünftiges Rennen "auf ankommen". Und Sylvia? Für mich die Überraschungsläuferin schlechthin. Mit wenig Ultraerfahrung, zart an Statur und noch jung an Jahren hatte ihr wohl kaum einer zugetraut, dass sie diesen Lauf beenden würde. Überraschend hat sie die Frauenwertung gewonnen! Sylvia, es sah immer so leicht aus bei Dir, Du hast immer gelächelt und machtest immer einen zufriedenen und ausgeglichenen Eindruck. Wo hast Du bloß deine Schmerzen und Deinen Frust hingesteckt?

Jeden Tag ein neues Abenteuer...

Abendteuer und besondere Herausforderungen gab es täglich bei diesem Lauf. Nur einige "specials" seien hier erwähnt: an einem Tag machte eine abgerissene Brücke eine Streckenverlegung notwendig, am anderen Tag einen ausgefallene Fährverbindung, dann wieder eine Baustelle oder ein behördliches Verbot, eine bestimmt Straße zu benutzen. Einmal hielt die Polizei die Läufer auf, fotografierte sie und schickte die Schar über einen Acker auf einen anderen Weg. Dann wieder wurde jemand wegen Baumfällarbeiten aufgehalten. Man konnte nie wissen, was der Tag brachte. Nur mit der positiven Einstellung "Sorge dich nicht um morgen, jeder Tag hat seine eigene Plage" hatte man meiner Meinung nach eine Chance, den Lauf zum Abschluss zu bringen. Was dabei hinter den Kulissen von den Betreuern geleistet wurde, mögen vielleicht nur die ermessen können, die als Ausgeschiedene auch diese Seite des Unternehmens kennenlernen durften.

Meine große Hochachtung gilt allen Läuferinnen und Läufern, den Frauen und Männern auf den ersten Plätzen wie Sylvia und Heike sowie Rainer, Rene und Hans - Jürgen. Nicht weniger aber allen Finishern sowie auch denen, die es nicht geschafft haben, den ganzen Lauf zu vollenden und trotzdem in der "Niederlage" Größe bewiesen haben!

Ich könnte noch vieles berichten, aber ich will es ganz bewusst bei einigen "Gedankensplittern" belassen. Der DL hat mich sehr tief beeindruckt und geprägt. Es wird sicherlich noch einige Wochen dauern, bis ich alles Erlebte verarbeitet habe. Soviel kann ich jetzt schon sagen: Ich schließe es nicht aus, dass ich beim DL 2006 wieder als Betreuer und Etappenläufer dabei sein werde!



In Lörrach nach dem Zieleinlauf mit meiner Frau Irene, die uns 4 Tage begleitet hat.

© [Uli Schulte](#), 03. Oktober 2005

Weitere Info's und Berichte zum Lauf:

- [/ultra/I305.html](#)

[Berichte&mehr](#) - Bericht Ein Versuch, das Unbeschreibliche zu beschreiben

Das Internet ist schnell (jedenfalls schneller als ich!) und deshalb ist das ganze hier immer unvollständig bzw. nicht aktuell. Wer also einen der Punkte upgedatet wissen möchte oder einen Link vermisst, der schreibe eine mail an den [Steppenbahn](#)

Ich mache ausdrücklich darauf aufmerksam, dass ich keinerlei Haftung für Schäden jedweder Art übernehme, die auf die Verwendung meines Internet-Angebotes zurückzuführen sind. Die auf diesen Seiten dargestellten Informationen erheben nicht den Anspruch der rechtlichen Verbindlichkeit. Da im Internet veröffentlichte Seiten oftmals geändert werden, sind die Inhalte, Darstellungen und Grafiken wie augenblicklich vorgefunden zu bewerten. In keinem Fall kann ich eine Haftung für evtl. Schäden, Verdienstauffälle oder sonstige wirtschaftlichen Ausfälle übernehmen, die als Folge der hier dargestellten Informationen, Texte oder Zusammenhänge resultieren.

Alle Markennamen, Produktnamen und Logos sind Marken oder eingetragene Marken ihrer jeweiligen Eigentümer.

[Home](#) - [Kinder&Laufen](#) - [Ultramarathon](#) - [Profile](#) - [Forum](#) - [VirtuTEL](#) - [ExtraBlatt](#) - [LaufLebensLauf](#) - [Suche](#) - [Gästebuch](#) - [Login](#)

141 Zugriffe seit dem 03.10.2005, © [Stephan Isringhausen](#)

[www.steppenbahn.de/ultramarathon/umbericht0152.html] [Haftungsausschluss](#) / [Disclaimer](#)

The Most Recently Updated Pages are :

- 04.10.2005 [Ultramarathon: News](#)
- 04.10.2005 [Deutschlandlauf \(Peter Bakwin 2005\)](#)
- 04.10.2005 [Ultramarathon: Berichte](#)
- 03.10.2005 [Deutschlandlauf \(Uli Schulte 2005\)](#)
- 03.10.2005 [Deutschlandlauf \(Günter Böhnke 2005\)](#)
- 03.09.2005 [Badwater als Supporter \(Heribert Hofmann 2005\)](#)
- 31.08.2005 [6-Tage Erkrath \(Dan Coffey 2005\)](#)
- 28.08.2005 [6 Tage Erkrath \(Martina Hausmann 2005\)](#)
- 18.08.2005 [Otterndorfs Stadtschreiberin ruft](#)
- 11.08.2005 [RunforHelp 2005](#)

[▶ mehr anzeigen](#)

Letzter Besuch am 05.10.2005, 14:16 Uhr

[Home](#) - [Kinder&Laufen](#) - [Ultramarathon](#) - [Profile](#) - [Forum](#) - [VirtuTEL](#) - [ExtraBlatt](#) - [LaufLebensLauf](#) - [Suche](#) - [Gästebuch](#) - [Login](#)



UltraMarathon

 [Forum](#)
(Aktuell: Kölner 12er)

Bericht Deutschlandlauf 2005

 [Lauf-Gesund](#)

[www.steppenhahn.de/ultramarathon/umbericht0153.html, 10.2005]

"Congratulations, you've done it! Now have a cup of tea."

- Chris Molloy

[Berichte&mehr](#) [Bericht Deutschlandlauf 2005](#)

Peter Bakwin , 03. Oktober 2005

Deutschlandlauf 2005

I hope everyone behaved while Stephanie & I were pounding the roads across Germany. We ran Deutschlandlauf 2005, a 17-day, 1210 km stage race across Germany (from north to south). Here's a brief summary of our experience.

Lots of info and tons for pics at <http://www.deutschlandlauf.com> (best if you can read German)

This was a really long, hard race! This is my second race beyond 1000 km (we ran across France in 2002), but this one was much harder. Consider that we had 7 stages over 80 km, really long days. Also, after a "short" first day of 58 km the 2nd - 8th days totalled over 340 miles in one week! And, we still had another 9 stages after that. La Transe Gaule (France) did not exceed 285 miles in a week, and the longest stage was 78 km.

This was a very well organized event. I can't imagine the job to coordinate a 17-day stage race with 67 runners, crews, support people, etc., etc. Each night we stayed in a different town (in gymnasiums), food had to be coordinated at each location, and so on. Aid stations alone are a real challenge as there were over 100 stations in this race! And course marking: can you imagine marking a course for over 1200 km? I am aware of only one mix-up with course marking, which was due to a mis-informed volunteer and cost 5 runners a few minutes each.

It was also very lovely. Every day we ran on quiet back roads and bike paths (and sometimes even trails) through sleepy farm lands and quiet small towns. This is a really neat way to see a country up close and personal -- not the sights but the landscape and out-of-the-way places that tourists rarely visit. We recieved very warm receptions in many of the small towns where we stayed. Often locals would

make cakes, which we would hungrily consume at the finish line (Germans are famous for their cakes, and beer of course.) Sometimes runners from a local club would come run along with us. In several of the small towns where we stayed the mayor came out to give a welcoming speech.

Steph ran very well for about 5 days, but then experienced the same metabolic problems that have plagued her in every multiday she has tried (we call it the "Pillsbury Dough Boy" effect.) I guess this just isn't her event. She did the first 8 stages, then rested for a week, while supporting me and the other runners, and then ran the last 2 stages as well, completing something over 730 km. We were able to finish the final stage together, which was really special for me.

Things went pretty well for me, considering that I train almost exclusively for mountain running. In France I started too fast and didn't heed the warning signs of injury, and so ended up with horrible shin splits that had me walking slowly for 5 days. This time I tried to start slowly, running about 10 km/hr for the first 2 days. Apparently that wasn't slow enough as my legs really HURT for several days. My pace gradually dropped, bottoming out at 8 km/hr or so. I felt OK, but there was just no power for many days. Frustrating. Still, with previous experience I was able to avoid significant injuries, while watching very fine runners crater all around me, mainly the victims of shin splints. My ankles did hurt and became swollen after 4-5 days, but it was manageable and by the end of the race they were fine. After the 11th or 12th stage the stages got shorter, I got more rest, and I began finally to be able to run a bit faster, around 10 km/hr again.

With so many physically and mentally stressed people living in close quarters illness was a problem. A stomach virus ripped through the field, sparing almost no one. At some time or other you just had to accept that you were going to feel like death and go very slowly for one day. Fortunately, my time came on one of the shorter days. It took me 8:45 to complete 58 km that day, then 2-3 more days to recover my appetite and catch back up on calories. Many runners were not so lucky and had to drop due to this virus.

The final tally was 67 starters and 37 finishers. I held on to 10th place, which was satisfying considering the quality and experience of the field. Four of the guys ahead of me finished the TransEurope, a 5000 km stage race from Lisbon to Moscow held 2 years ago. The winner, Rainer Koch, is certainly one of the best multiday runners in the World. This kid would pull off 50 mile stages in well under 7 hours, day in & out! Rainer has run 7:05 for 100km, and also won Rocky Raccoon while living in the USA a year or two back (he is moving back to the NE USA for 6 months, so you may see him at the races here.)

Multiday stage racing has become something of a thing over in Europe, and there are many events on roads and trails. I really recommend giving one of these a try sometime if you have the opportunity. Its a really different experience than what we are used to over here, with our 50 and 100 mile trail races.

© Peter Bakwin , 03. Oktober 2005
pbakwin@COMCAST.NET
<http://home.comcast.net/~pbakwin/>

Weitere Info's und Berichte zum Lauf:

- </ultra/1305.html>

[Berichte&mehr](#) - **Bericht Deutschlandlauf 2005**

Das Internet ist schnell (jedenfalls schneller als ich!) und deshalb ist das ganze hier immer unvollständig bzw. nicht aktuell. Wer also einen der Punkte upgedatet wissen möchte oder einen Link vermisst, der schreibe eine mail an den [Steppenhahn](#)

Ich mache ausdrücklich darauf aufmerksam, dass ich keinerlei Haftung für Schäden jedweder Art übernehme, die auf die Verwendung meines Internet-Angebotes zurückzuführen sind. Die auf diesen Seiten dargestellten Informationen erheben nicht den Anspruch der rechtlichen Verbindlichkeit. Da im Internet veröffentlichte Seiten oftmals geändert werden, sind die Inhalte, Darstellungen und Grafiken wie augenblicklich vorgefunden zu bewerten. In keinem Fall kann ich eine Haftung für evtl. Schäden, Verdienstausfälle oder sonstige wirtschaftlichen Ausfälle übernehmen, die als Folge der hier dargestellten Informationen, Texte oder Zusammenhänge resultieren.

Alle Markennamen, Produktnamen und Logos sind Marken oder eingetragene Marken ihrer jeweiligen Eigentümer.

[Home](#) - [Kinder&Laufen](#) - [Ultramarathon](#) - [Profile](#) - [Forum](#) - [VirtuTEL](#) - [ExtraBlatt](#) - [LaufLebensLauf](#) - [Suche](#) - [Gästebuch](#) - [Login](#)

109 Zugriffe seit dem 04.10.2005, © [Stephan Isringhausen](#)

[www.steppenhahn.de/ultramathon/umbericht0153.html] [Haftungsausschluss](#) / [Disclaimer](#)

The Most Recently Updated Pages are :

- 04.10.2005 [Ultramarathon: News](#)
- 04.10.2005 [Deutschlandlauf \(Peter Bakwin 2005\)](#)
- 04.10.2005 [Ultramarathon: Berichte](#)
- 03.10.2005 [Deutschlandlauf \(Uli Schulte 2005\)](#)
- 03.10.2005 [Deutschlandlauf \(Günter Böhnke 2005\)](#)
- 03.09.2005 [Badwater als Supporter \(Heribert Hofmann 2005\)](#)
- 31.08.2005 [6-Tage Erkrath \(Dan Coffey 2005\)](#)
- 28.08.2005 [6 Tage Erkrath \(Martina Hausmann 2005\)](#)
- 18.08.2005 [Otterndorfs Stadtschreiberin ruft](#)

11.08.2005 [RunforHelp 2005](#)

 [mehr anzeigen](#)

Letzter Besuch am 05.10.2005, 14:16 Uhr