

## DREI FRAGEN AN

**RAINER KOCH**  
Super-Ultra-Läufer  
aus Franken



FW 16.5.08

# Super-Marathons sind mir nicht genug

Wie schon seit Jahren nutzt Rainer Koch aus Dettelbach bei Würzburg am Pfingst-Wochenende die Marathon-Wanderstrecken vom Wolfsberg als Trainingseinheiten. Gerd Dolge sprach für *Freies Wort* mit dem 27-jährigen Elektro-Ingenieur, der außerdem noch ein Studium in Nürnberg absolviert.

### Konnten Sie an diesem Pfingstwochenende die Marathon-Wander-Strecken wieder ausgiebig nutzen?

**Rainer Koch:** Selbstverständlich. Heute am Sonntag bin ich allerdings die Marathon-Strecke nur einmal gelaufen; gestern von Bücheloh aus habe ich zwei Marathon-Runden absolviert. Mit meinen Eltern fahre ich gern zu solchen Langstrecken-Wanderungen, weil ich die prima für mein Lauf-Training nutzen kann. Hierher nach Gräfinau-Angstedt und Bücheloh kommen wir schon seit zehn Jahren.

### Wann haben Sie mit diesem Extrem-Sport angefangen?

**Rainer Koch:** Meine erste Marathon-Wanderung habe ich an meinem 9. Geburtstag absol-

viert, meine ersten 100 Kilometer bin ich mit 16 Jahren gelaufen – natürlich mit Sondergenehmigung. Seitdem bin ich Ultra-Läufer, laufe also am liebsten 100 Kilometer und mehr. Besonders reizvoll sind für mich Mehrtagesläufe oder andere überlange Strecken wie den Spartathlon von Athen nach Sparta in Griechenland über 245 Kilometer nonstop. Die Zielschlusszeit beim Spartathlon beträgt 36 Stunden. Ich bin dort schon zweimal gelaufen und habe einmal unter 34 Stunden und einmal sogar unter 29 Stunden gebraucht.

### Da müssten Sie den Rennsteiglauf kennen, der Samstag zum 36. Mal stattfindet?

**Rainer Koch:** Natürlich kenne ich den Rennsteiglauf. Vor sieben Jahren habe ich da schon einmal am Super-Marathon teilgenommen. Aber nur Rennsteiglauf wäre mir aber zu wenig. Aber am kommenden Samstag bin ich in Eisenach beim Super-Marathon am Start. Die Super-Marathon-Strecke ist als ad-hoc für die Studentenmeisterschaft ausgeschrieben und daran möchte ich teilnehmen.

## Pfingstwanderfest

FW 7. Mai 2008  
Gräfinau-Angstedt

Zum Pfingstwanderfest lädt die Einheitsgemeinde Wolfsberg (Ilmkreis) ein. Am 10. Mai wird von 6 bis 13 Uhr ab Kulturscheune Bücheloh über 5, 10, 20 und 42 km (Start bis 8 Uhr) gestartet. Zielschluss für alle Strecken, die auch individuell erwandert werden können: 18 Uhr. Zudem kann Pfingstsamstag von 16 bis 18 Uhr ab Mehrzweckhalle Gräfinau-Angstedt auf 5- und 10-km-Strecken gewandert werden. Zielschluss: 19.30 Uhr. Am 11. Mai ist von 6 bis 13 Uhr Startzeit an der Mehrzweckhalle Gräfinau für 5-, 10-, 20- und 42-km-Strecken (Start bis 8 Uhr). Zudem gibt es Unterhaltung. Informationen: ☎ (036785) 50 481

## Großes Pfingstwanderfest in Gräfinau-Angstedt und Bücheloh am 10. und 11. Mai 2008

Am: Blatt der Gemeinde Wolfsberg

### Startzeiten und Startorte:

Samstag, 10. Mai 2008 ab Kulturscheune Bücheloh:

06:00 bis 08:00 Uhr Wanderstrecke 42 km

06:00 bis 13:00 Uhr Wanderstrecke 5, 10 und 20 km

Samstag, 10. Mai 2008 ab Mehrzweckhalle Gräfinau-Angstedt:

16:00 bis 18:00 Uhr Wanderstrecken 5 und 10 km

Sonntag, 11. Mai 2008 ab Mehrzweckhalle Gräfinau-Angstedt:

06:00 bis 08:00 Uhr Wanderstrecke 42 km

06:00 bis 13:00 Uhr Wanderstrecke 5, 10 und 20 km

Für preisgünstige Verpflegung am Start und Ziel sowie auf den Wanderstrecken ist bestens gesorgt. Die Startgebühr für die 5, 10 und 20 km langen Wanderstrecken beträgt 1,50 EUR, für die Marathonwanderung sind 4,70 EUR zu entrichten.

Die Wanderstrecken führen von Gräfinau-Angstedt in Richtung Königsee und Barigauer Höhe und von Bücheloh in Richtung Stausee Heyda, Reinsberge und Veronikaberg.

### Rahmenprogramm:

Jugend-Disco mit DJ Alex am Freitag, 9. Mai 2008 ab 21:00 Uhr in der Mehrzweckhalle - Eintritt 2,- EUR.

Stimmungsmusik und Tanz am Samstag, 10. Mai 2008 ab 19:00 Uhr in der Mehrzweckhalle Gräfinau-Angstedt mit den „Ansbachtalern“ bei freiem Eintritt.

Der Verein Wanderfreunde Gräfinau-Angstedt e. V. lädt alle Wanderer und Sympathisanten aus nah und fern zu den genannten Veranstaltungen herzlichst ein.

Information: Harald Steinke, Weidenberg 21, 98704 Gräfinau-Angstedt, Tel.: 036785/50481, Fax: 036785/529615.

## Pfingsten wird am Wolfsberg gewandert

# Marathon-Wochenende

AA 7. Mai 2008

**Gräfinau-Angstedt (AA/dm).**

Rund 800 Teilnehmer aus ganz Deutschland, aber auch aus den Benelux-Staaten, aus Frankreich, Norwegen und Ungarn erwarten die Wandervereine von Gräfinau-Angstedt und Bücheloh zu ihren traditionellen Langstrecken-Wanderungen am Pfingstwochenende. Es stehen wieder Strecken von 5, 10, 20 und über die Marathon-Strecke auf dem Programm. „Besonders die Marathon-Wander-Termine von Bücheloh und Gräfinau-Angstedt haben sich inzwischen unter den Wanderfreunden Deutschlands herumgesprochen“, erklärte Harald Steinke von den Wanderfreunden Gräfinau-Angstedt. Wer will, fährt

Pfingsten einfach nach Bücheloh und nach Gräfinau-Angstedt.“ Neben der außerordentlich guten Organisation von Freitagabend-Disco ab 21 Uhr und Samstagabend-Konzert der Ansbachtaler über perfekte Organisation bis hin zur allerfeinsten Verpflegung mit Selbstgemachtem und Selbstgebackenem geben natürlich die Strecken den Ausschlag. Neben 5, 10 und 20 km stehen wieder zwei Marathons auf dem Programm. Am Samstag geht es von Bücheloh rund um den Stausee Heyda zur Ehrenburg in Plau als Wendepunkt. Beim Sonntags-Marathon von Gräfinau-Angstedt macht die Strecke einen großen Bogen um Königsee.

## TIPP 10 Wanderfest in Wolfsberg

FW 9.5.08

Am Samstag kann ab der Kulturscheune Bücheloh fünf bis 42 Kilometer gewandert werden. Gestartet wird ab 6 Uhr, Zielschluss für alle Strecken ist 18 Uhr. Die Strecken sind alle markiert.