

„Die Temperaturen stiegen bis zur Wüste ständig.“

RAINER KOCH, ULTRALÄUFER

Ein Pionier in Joggingschuhen

ULTRALAUF Von Los Angeles nach New York: Rainer Koch durchquert die Vereinigten Staaten zu Fuß. Immer mit dabei: die sengende Hitze.



Fotos: privat

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
TOBIAS SCHNEIDER

Dettelbach – Einmal die Vereinigten Staaten durchqueren, von Küste zu Küste, mit der Harley die altherwürdige Route 66 entlangrauschen, die Luft der Freiheit inhalieren und sich treiben lassen. Diesen Traum haben viele. Rainer Koch erfüllt ihn sich derzeit. Aber nicht auf dem Motorrad, das wäre auch zu einfach. Der Dettelbacher läuft, in 70 Tagen, quer durch die USA – von Los Angeles nach New York, mitten im Hochsommer, durch Wüste, Gebirge und die schier endlose Weite des mittleren Westens. 5200 Kilometer ist die Strecke lang – das bedeutet täglich rund 75 Kilometer.

Zielankunft am 27. August

Koch und seine Mitstreiter nehmen am Trans-America-Footrace 2011 teil, einem Rennen für Ultraläufer. Mitte Juni fiel der Startschuss an der Pazifikküste, am 27. August ist der Zieleinlauf in New York.

Es ist ein überschaubares Feld, das die gewaltige Wegstrecke in Angriff genommen hat. Von den 16 gestarteten Athleten sind noch zehn dabei, der Rest hat unterwegs aufgegeben – oder wurde disqualifiziert.

Koch führt das Feld an, sehr deutlich sogar, mit mittlerweile über 70 Stunden Vorsprung. Nur eine Verletzung kann ihn noch vom Triumph abbringen. Oder ein freilaufender Hund. „Die Hunde sind nur sehr selten angekettet oder in einem Zwiner. Es kommt sehr oft vor, dass sie vom Grundstück gestürmt kommen und hinter einem herjagen“, sagt Koch. Dann müsse



Hinter Gittern - der Läufer-Knast? Nein, Rainer Koch hat sich nichts zu schulden kommen lassen. Vielmehr ist das „Old Jail Inn“ in Parke County ein umgebautes Motel mit Gefängnis-Vergangenheit. Übrigens: Alle Teilnehmer hatten einen Schlüssel zu ihren „Zimmern“.

ein kühler Kopf bewahrt werden, nicht leicht bei den schweißtreibenden Temperaturen, oftmals jenseits der 40-Grad-Grenze. Besonders zu Beginn des Rennens hat das Wetter den Teilnehmern zugesetzt. „Ich dachte, dass die Mojave-Wüste das schwierigste Stück wird. Allerdings wurde es in Oklahoma auch nicht kühler. Danach wurde es zwar etwas kühler, allerdings ging die Luftfeuchtigkeit hoch“, erzählt Koch. Neben Wetter und freilaufenden Hunden sind Autofahrer die größte Gefahr. „Man muss ständig aufpassen, dass man nicht mit einem zu weit rechts fahrenden Fahrzeug kollidiert“, sagt Koch.

Hauptsache ankommen

Der 30-Jährige spricht von einem „Lebenstraum“, den er sich mit der Teilnahme erfüllt hat, die Platzierung spielt dabei eine eher untergeordnete Rolle: „In erster Linie geht es für alle ums

Ankommen. Der größte Konkurrent ist man selbst“, sagt Koch. Er ist ein erfahrener Ultraläufer, zählt zu den wohl weltbesten Athleten seines Fachs, 2009 hat er den Trans-Europe-Footrace gewonnen.

Es sind aber nicht nur die körperlichen Strapazen, die Koch in Kauf nehmen muss. Zwei komplette Jahresurlaube hat er geopfert, außerdem geht es auch um viel Geld, das er investiert. Auf rund 20 000 Euro werden sich die Kosten am Ende wohl belaufen, eine Siebprämie gibt es nicht. Trotzdem kommt Koch noch relativ kostengünstig weg. Er hat sich mit Peter Bartel zusammengeschlossen, der das Rennen – außerhalb der Wertung – mit einem Tretroller absolviert. Begleitet wird das Duo von June Ryu, einer Südkoreanerin. Gemeinsam kümmern sie sich um Logistik, Nahrungsbeschaffung und Hotelunterkünfte. Die Läufer sind weitgehend auf sich alleine gestellt,

Frühstück, Übernachtung und Abendessen muss selbst organisiert werden. Ein Roadbook gibt aber die exakte Wegstrecke vor, die meisten Abzweigungen sind außerdem markiert.

Koch befindet sich bereits auf den letzten 1000 Kilometern, ans Aufgeben hat er in all den Tagen nie gedacht: „Dafür habe ich zu viel Zeit, Geld und Engagement hineingesteckt.“ Trotz der Belastungen findet er immer wieder Zeit, um den Blick auch über die Landschaft schweifen zu lassen, zu fotografieren, die Eindrücke auf sich wirken zu lassen.

Koch weiß nicht, ob er sich den Trans-America-Footrace noch einmal antun würde, Zeit- und Kostenaufwand sind schließlich enorm. Außerdem gebe es ja noch andere Kontinente, die es zu „erobern“ gilt, Australien beispielsweise: „Das würde mich auf jeden Fall reizen.“ Viel kühler wird es dort aber sicherlich auch nicht sein.

Trans-America-Footrace

Der **LANY11** (Abkürzung für Los Angeles - New York 2011) ist die neunte Auflage des Trans-America-Footrace. Erstmals fand das Rennen 1928 statt. Damals betrug die Startgebühr noch 100 Dollar (2011: 6500 Dollar). **Andy Payne** triumphierte bei der Erstaufflage, er kassierte für seinen Sieg 25 000 Dollar. Bei der 2011er-Auflage gibt es überhaupt keine Preisgelder. Zwischen 1929 und 1992 fand kein Footrace statt.

Organisiert wird der Lauf von **Laure Girard**. Die Strecke von der Pazifik- zur Atlantikküste ist insgesamt 3200 Meilen lang (ca. 5200 Kilometer).

Dabei werden **zwölf US-Bundesstaaten** durchquert: Kalifornien, Arizona, New Mexico, Oklahoma, Missouri, Illinois, Indiana, Ohio, Pennsylvania, Maryland, New Jersey und New York.

In der Regel beginnt eine Etappe gegen 5 Uhr morgens, rund 75 Kilometer legen die Teilnehmer pro Tag durchschnittlich zurück. Rainer Koch absolviert in der **Stunde etwa 9,5 Kilometer**. 5,7 km/h sind vorgeschrieben, um das Zeitlimit nicht zu überschreiten und dadurch disqualifiziert zu werden.

Neben Peter Bartel (Tretroller) ist mit **Anneke Kuiper** auch eine Fahrrad-Fahrerin dabei. Wie Bartel fährt die Niederländerin aber außerhalb der Konkurrenz. *Its*

BAYERNLIGA

WFV verliert deutlich in Frohnlach

VfL Frohnlach - Würzburger FV 3:1 (1:1). Torfolge: 0:1 Steffen Krautschneider (14.), 1:1 Thomas Karg (40.), 2:1 Christian Beetz (47.), 3:1 Tayfun Özdemir (74.).

Ebersdorf – Mit einer Niederlage kehrte der Würzburger FV aus Oberfranken zurück. Mit 1:3 unterlagen die Zellerauer vor 670 Zuschauern gegen Frohnlach und kassierten somit ihre zweite Saison-Niederlage.

Dabei sah es in der ersten Viertelstunde noch gut für die Gäste aus. Von Beginn an setzte Würzburg die heimstarken Gastgeber, die zuvor seit 20 Spielen zu Hause nicht mehr verloren hatten, mit seiner Offensive unter Druck.

Mit der ersten Chance brachte sich der zum Torjäger entwickelte Steffen Krautschneider die Seinen nach 14 Minuten mit 1:0 in Führung, als er einen eigenen Vorstoß vollendete und den Ball an Torhüter Christian Horcher vorbei ins Netz legte.

Frohnlach dreht auf

Das Gegentor rüttelte aber nun die Gastgeber wach und ließ Würzburg nachlässiger werden. Frohnlach riss das Spiel im weiteren Verlauf der ersten Hälfte an sich und gab den Takt durch seine Offensive vor. Vor allem mit Stürmer Thomas Karg gerieten die Hausherren ein ums andere Mal in aussichtsreiche Position, doch konnte zunächst Würzburgs Torhüter Jan Peter Grunz oder die bis dorthin gut positionierte Abwehr den Ausgleich verhindern. Doch kurz vor dem Halbzeitpfiff durch Schiedsrichter Lothar Ostheimer aus Sulzberg in Schwaben waren sich Torhüter und Verteidiger nach einem Ballverlust im Mittelfeld durch Pascal Rausch und einer anschließenden Flanke in den Strafraum uneins, wer die Situation bereinigen sollte. Thomas Karg, Torschützenkönig der Bayernliga der Saison 2008/09, ging dazwischen und bedankte sich mit dem 1:1. Es war sein vierter Treffer in der laufenden Runde.

Tor statt Rot

Noch vor dem Seitenwechsel startete Pascal Kamolz einen Gegenangriff, wurde jedoch in der gegnerischen Hälfte von Christian Beetz mit rustikalem Einsatz gestoppt. Für Hochrein hätte der Verteidiger als letzter Mann die Rote Karte sehen müssen. Denn es war jener Beetz, der die Heimelf zwei Minuten nach dem Wiederanpfiff durch ein Abstaubertor mit 2:1 nach vorne schoss und Hochreins Haderen auf die Fehlentscheidung verstärkte. Eine Viertelstunde vor Schluss erhöhte Tayfun Özdemir auf 3:1 durch einen optimal getroffenen Volleyschuss.

Würzburg: Jan Peter Grunz, Patrick Ostheimer, Markus Bauer, Marcello Asta, Kevin Dees (61. Dimitrios Babanatsas), Christian Steinmetz (75. Andreas Flockerzi), Daniel Drenkard, Pascal Kamolz, Tobias Riedner Steffen Krautschneider, Pascal Rausch (56. Pascal Rausch). *js*

TOTO-POKAL

Klare Sache: Bayern Kitzingen zieht mühelos ins Endspiel ein

Toto-Pokal, Halbfinale, Kreis WÜ: SG Margetshöchheim - Bayern Kitzingen 1:3 (0:1). Torfolge: 0:1 Shawn Hilgert (25./FE), 0:2 Simon Pauly (46.), 0:3 Shawn Hilgert (70.), 1:3 Sven Oppmann (84.). Besonderheit: Shawn Hilgert (Kitzingen) verschießt einen Foulelfmeter (80.).

Margetshöchheim – Mit einer souveränen Leistung zog Bayern Kitzingen über Margetshöch-

heim ins Toto-Pokal-Finale im Kreis Würzburg ein. Mit 3:1 siegten die Gäste beim Ligakonkurrenten und treffen nun am Sonntag auf Lengfeld, das sich mit 4:2 gegen Rimpard durchsetzen konnte. Das ebenfalls für diesen Tag angesetzte Ligaspiel gegen Erlenbach/Main wird verlegt.

In der ersten Hälfte boten beide Mannschaften nach der Darstellung von Kitzingens Trainer

Thomas Latteier allenfalls eine mäßige Partie. Nach einem Foul an Patrick Hettinger brachte Shawn Hilgert die Gäste durch einen verwandelten Foulelfmeter mit 1:0 in Führung. Kitzingen hatte das Spiel, versäumte es aber durch Chancen von Simon Pauly oder Christopher Lenhart weitere Tore zu erzielen. Kaum hatten sich beide Teams zur zweiten Hälfte auf dem Platz versammelt, brachte Simon

Pauly die Seinen nach einem Zuspiel von Benedikt Straßberger durch einen Kopfball mit 2:0 nach vorne.

Fortan ließ Kitzingen Ball und Gegner laufen und verwaltete seinen Vorsprung. Verdient legte Shawn Hilgert durch einen Schuss aus 30 Metern das 3:0 nach. In der Schlussphase boten sich für die Gäste sogar weitere Gelegenheiten, das Ergebnis in die Höhe zu schrauben. Das Tor

von Sven Oppmann durch einen Freistoß blieb somit nur eine Ergebniskorrektur. Mit dem Einzug ins Pokalfinale erreichten die Bayern ihr primäres Ziel. Dort ankommen, wollen sie aber mehr: „Jetzt wollen wir den Kreispokal auch gewinnen. Lengfeld ist aber sehr heimstark und befindet sich in einer guten Form“, sieht Latteier am Sonntag eine schwierige Aufgabe auf seine Mannschaft zukommen. *js*