

woensdag, 21 september, 2011

## Interview met Rainer Koch, winnaar van de Trans-America-Footrace (TAFR)



*Van 19 juni tot en met 27 augustus werd de Trans-America-Footrace (TAFR) gehouden. In 70 dagen werd over een totale afstand van ruim 5100km van Los Angels naar New York gelopen. De etappes bestonden uit afstanden van 43 tot 91km.*

*Erwin van Diemen had een interview met de Duitse winnaar Rainer Koch (31). Hij had 522uur nodig om van de West-naar de Oostkust te lopen. De beste etappeloper ter wereld had een voorsprong op de nummer 2 van 107uur, de Fransman Patrick Malandain.*

### **Rainer, gefeliciteerd met je overwinning in de TAFR. Hoe is de 5100km hardlopen in 70 dagen jou vergaan? Wat waren de omstandigheden: weer, parcours, accommodaties, begeleiding e.d.**

Met het weer hebben we wel geluk gehad. Vooral in het begin was het heel erg warm, waar ik wel van houd en ook later tijdens de race heeft het weinig geregend. Toch moesten we erg aan de hitte en de hoge luchtvochtigheid wennen. Ik was nogal verrast dat we vaak over onverharde wegen liepen. Dit lag daaraan dat de Amerikaanse definitie van "straat" afwijkt van die van ons. Ik vond deze delen van het parcours juist wel heel erg mooi. Vooral omdat je dan ver weg bent van het verkeer. Wat het landschap betreft was vooral het eerste deel van de race prachtig. In tegenstelling tot de Trans-Europe-Footrace (TEFR) had er wel meer met het landschap gedaan kunnen worden. De organisatoren hadden echter meer voorwerk moeten verrichten om ervoor te zorgen dat we langs bezienswaardigheden zouden gelopen. De routebeschrijving die wij moesten volgen was erg goed en nauwkeurig opgesteld. Markeringen en pijlen waren niet noodzakelijk. Het was prettig dat toch op bijna alle splitsingen grote pijlen op de straat waren getekend. Vooraf was namelijk verteld dat dit niet het geval zou zijn.

Onderkomens moesten we zelf regelen. Er bestond maar een enkele keer de mogelijkheid om in een sporthal te overnachten. Een paar keer waren de motels ver van start/finish vandaan (>30km). Vaak was er alles aanwezig wat we nodig hadden (ijsmachine, koffiezetapparaat, koelkast en wasmachine). Helaas was er meestal geen gelegenheid om te ontbijten. Slechts in een paar hotels konden we 's morgens vroeg wat eten.

Ik vormde samen met Peter Bartel een team. We deelden de kosten voor begeleiding en overnachtingen. Hierdoor konden we veel geld besparen. Helaas verliep de verzorging door onze begeleidster alleen de eerste 4 weken naar wens. Daarna was zij nogal gedesoriënteerd en concentreerde zij zich meer op haar nieuwe vriend dan op de verzorging. Dat zorgde natuurlijk voor nogal wat problemen. Vooral omdat je er niet meer op kunt vertrouwen dat je onderweg op tijd eten en drinken krijgt. Zelfs drie gesprekken met haar leverden niets op. Zolang je echter deel uitmaakt van een team, kan je slechts ten dele je eigen beslissingen nemen en moet je rekening met elkaar houden. Voor mij persoonlijk was beter geweest om alleen, zonder verzorging, door te gaan. Dat was wellicht lichamelijk zwaarder geweest, maar mentaal gezien eenvoudiger. Je weet dan in ieder geval hoe de situatie ervoor staat en je verkeert onderweg niet in onzekerheid. Aangenaam verrast was ik door de communicatie tussen de lopers en de organisatie. Vooraf was ik bang dat door het overnachten in motels de lopers zich van elkaar zouden afzonderen. Er waren maar een paar overnachtingen in sporthallen, waar bijna alle lopers gezamenlijk overnachten. Toch sliepen we bijna altijd in hetzelfde motel en spraken we via bijvoorbeeld via msn en facebook af om 's avonds gezamenlijk te gaan eten.

**6 van de 14 atleten hebben vroegtijdig de strijd moeten staken. Zijn dat normale percentages?**

In vergelijking met vorige edities van de TAFR zijn er weinig deelnemers uitgevallen. Het is normaal dat bij dergelijke lopen het aantal uitvallers heel hoog kan zijn. Er worden hoge eisen aan de lopers gesteld en als je een dag veel te snel loopt, kan het zijn dat je de volgende dag moet uitstappen. Daarbij is het zaak om niet ziek te worden (bijv. griep, maag-darmproblemen) en geen ongeluk te krijgen (door je enkel gaan, aanrijding, honden). Zelfs wanneer je de beginfase goed doorkomt en het lichaam aan de grote inspanning gewend raakt, is het niet zeker dat je de finish haalt.

**Wat zijn jouw tips om een etappeloop zoals de TAFR te kunnen volbrengen?**

Het is van groot belang om rustig te blijven en je op je eigen loop te concentreren. Een (te) hoog tempo levert niets op en verhoogt de kans op blessures (shin splint). Tevens is het belangrijk om op je energiehuishouding te letten. Dit betekent dat je zo veel mogelijk moet eten en drinken, zodat de reserves steeds worden aangevuld. Je moet er vooral opletten dat de vetreserves worden aangevuld. Normaal gesproken loop je niet zo snel dat je hoofdzakelijk koolhydraten verbrandt. Ten slotte is de geest het sterkste wapen. Dit betekent dat wanneer je het lopen leuk vindt en je ervan overtuigd bent dat je de finish haalt, je het veel makkelijker hebt dan iemand die hieraan twijfelt.

**Hoe werd in Amerika de footrace beleefd? Hoe werden jullie ontvangen in de finishplaatsen?**

Dat was heel verschillend en afhankelijk van de regio en de mentaliteit van de mensen. Het laatste merkte je heel duidelijk uit het rijgedrag van de automobilisten. Ook het ontvangst in de finishplaatsen varieerde sterk. Dit was vergelijkbaar met de Trans-Europe-Footrace 2009 (TEFR). Hoe kleiner de finishplaatsen, hoe groter de ontvangst en hoe opener de mensen. Over het geheel genomen was de aandacht van de media veel minder dan bij de TEFR. Dit lag vooral daaraan dat de organisatie zich niet met de publiciteit bezig hield. In principe heb je dan één persoon nodig, die zich alleen daarop concentreert.

**Wat is voor jou belangrijker in etappewedstrijden: de overwinning of de beleving?**

Op de eerste plaats komt altijd het halen van de finish, dus de beleving. Al heb je 20 van dit soort lopen gewonnen; het is nooit zeker dat je bij de 21e keer finisht. Wie alleen maar voor de winst of het klassement loopt, loopt het gevaar heel snel te moeten uitstappen. Je bent dan namelijk geneigd om een te snel tempo te lopen, wat de kans op blessures en overbelasting verhoogt.

Ik wil bij dergelijke lopen graag het land en de natuur zien en de mensen leren kennen en dus ligt voor mij de nadruk meer op de belevenis dan op de overwinning.

**Zijn er grappige/bijzondere gebeurtenissen tijdens de Footrace die je voor altijd bij zullen blijven?**

Er waren zeker heel bijzondere gebeurtenissen. Het is moeilijk om er één uit te kiezen die ik nooit zal vergeten. Een van de grappigste gebeurtenissen was dat een deelnemer uit Groot-Brittannië, James Adams, werd verzocht om "Engels" te spreken. Op een dag moest hij naar het ziekenhuis om e.e.a. te laten onderzoeken. Toen hij later over de resultaten naar het ziekenhuis moest bellen, vroeg de vrouw aan de andere kant van de lijn aan hem of hij geen Engels kon spreken. Dat maakt weer duidelijk dat „Brits Engels“ en „Amerikaans Engels“ niet hetzelfde is. Een andere bijzonderheid was een overnachting in de gevangenis. Het veroorzaakte bij een paar lezers van onze blog nogal wat verwarring toen zij lazen dat een aantal lopers in de gevangenis waren beland en niet meer verder konden

lopen. Zij wisten echter niet dat deze gevangenis tot een hotel was omgebouwd ☺.

### **Je liep overdag een uur of acht. Wat deed je rest van de tijd?**

Na de etappe moesten eerst voorbereidingen worden getroffen voor de volgende dag. Dat houdt in dat de energiereserves moeten worden aangevuld, loopkleren moeten worden gewassen en evt. blessures moeten worden behandeld. Daarbij komen nog andere dingen die moeten worden gedaan of geregeld (autoreparaties, boodschappen). Tevens heb ik een blog en berichten geschreven. Soms was er nog tijd en zin over voor wat sightseeing of een wandeltocht van de IVV (internationale volkssportbond die over de hele wereld vaste routes verzorgt, die het gehele jaar door gewandeld kunnen worden).

### **Hoe was het contact met je medelopers?**

Voor de start van de TAFR ben ik gekozen als woordvoerder van de deelnemers. Dit betekende dat ik nauw contact moest onderhouden met lopers en organisatie en bij problemen moest bemiddelen dan wel naar de mening van de lopers moest vragen. Hierdoor had ik natuurlijk veel contact met de andere deelnemers. Ik moet zeggen dat ik over het algemeen positief verrast was over het onderlinge contact. Ik had namelijk hierover vooraf nogal wat twijfels gehad en dacht dat het overnachten in motels hieraan in de weg zou staan. Uiteindelijk hebben we toch vaak nog bij de finish of bij het zwembad in het hotel samen tijd doorgebracht of gingen 's avonds gezamenlijk eten.



### **Hoe ben je gekomen tot het lopen van etappelopen?**

In tegenstelling tot de meeste ultralopers is mijn loopcarrière niet op korte afstanden begonnen (zoals 5km, 10km, halve marathon). Als kind heb ik met mijn ouders en zussen steeds aan wandeltochten deelgenomen van de DVV en IVV (Duitse volkssport bond c.q. internationale volkssport bond – [www.dvv-wandern.de](http://www.dvv-wandern.de)). Hierbij gaat het niet om tijd of klassement. Het is in plaats van wandelen ook toegestaan om hard te lopen. De afstanden liggen steeds tussen de 5 en 100km. Op mijn 9e verjaardag wandelde ik met mijn vader mijn eerste marathon. Toen nog in ca. 7,5 uur. In de daaropvolgende jaren wandelde ik 3 tot 4 marathons per jaar.

Steeds vaker gebeurde het dat hardlopende vrienden en bekenden die mij inhaalden mij uitdaagde om mee te lopen en zo ben ik begonnen met hardlopen.

Omdat ik meer en meer ging hardlopen in plaats van wandelen, moest ik bij de finish steeds wachten op mijn ouders en zussen en lag het uiteindelijk voor de hand dat ik dan nog maar een ronde ging lopen. De afstanden werden steeds langer en ik werd steeds sneller. Vlak voor mijn 16e verjaardag liep ik mijn eerste 100km bij een IVV wandeldag in Bornem/ België. Na 70km vond er een bijzondere ontmoeting plaats. Ik zag voor mij een vrouw lopen met een T-shirt van de “Laufgemeinschaft Würzburg”, iemand bij mij uit buurt dus, en ik sprak haar aan.

Haar naam was Martina Hausmann en zij vertelde mij over haar ervaringen op ultragebied en over het bestaan van doorkruisingen van continenten waaronder de TransAm (TAFR). En toen had ik een doel voor ogen!

Twee jaar later vertelde een kennis van me iets over een loop door Duitsland. Helaas ging op dat moment mijn studie voor. Ik heb echter in de buurt van mijn woonplaats een etappe meegelopen en zag ook Martina Hausmann weer. In dat jaar liep ik mijn eerste ultraloop als wedstrijd, de 50 km in Schwäbisch Gmünd. De dag erna liep ik zoals gebruikelijk

een marathon bij een IVV wandeldag. Na deze eerste wedstrijdervaring ben ik lid geworden van de LG Würzburg. Ik heb eigenlijk altijd alleen maar in het weekend gelopen en dan twee dagen heel veel kilometers. In 1996 heb ik voor het eerst meegedaan aan een wandelevenement van 4 dagen (in Foglizzo, Italië) en liep toen in 4 dagen 4 marathons.

### **Aan welke etappelopen heb je allemaal meegedaan en wat waren de resultaten?**

Spreelauf (Berlijn Spandau – Eibbau) 2000 (420km / 6 dagen) 1e plaats (totaaltijd: 33:39:44 h)

La Transe Gaule Frankrijk (Roscoff – Narbonne Plage) 2003 (1145km / 17 dagen) 1e plaats (totaaltijd: 94:04:52 h)

Deutschlandlauf (Kap Arkona – Lörrach) 2005 (1204km / 17 dagen) 1e plaats (totaaltijd: 108:13:00 h)

Transeurope Footrace (Bari (I) – Nordkap (N)) 2009 (4500km / 64 dagen) 1e plaats (totaaltijd: 378:12 h)

LANY Footrace – TransAm (Los Angeles – New York (USA)) 2011 (3200 mijl / 70 dagen) 1e plaats (totaaltijd: 522:56 h)

### **Aan welke heb je de mooiste herinneringen?**

Iedere etappeloop levert mooie en minder mooie herinneringen op. Ik denk het liefst terug aan La Trans Gaule en TEFR. La Trans Gaule heeft relatief korte etappes en daardoor heb je veel tijd om het land en de mensen te leren kennen. Daarbij was de sfeer heel prettig in een groep met aardige mensen. TEFR was absoluut een van mijn grootste successen. Ik zelf schaal deze overwinning hoger in dan de overwinning van de TAFR. Het was voor mij ook een veel leukere tijd. Er waren minder problemen, waarmee ik me mee bezig moest houden. Daarbij liep ik door mijn eigen woonplaats en dat genoegeen heeft niet elke deelnemer.

### **Hoe combineer je etappelopen, waar je lang van huis bent met: je privéleven, werk gezin, relatie e.d.?**

Je moet goed plannen, organiseren en overleggen met de mensen om je heen. Voor lange etappelopen heb je natuurlijk niet genoeg vakantiedagen. Indien mogelijk moet je dan vakantiedagen opsparen, e.e.a. tijdig met leidinggevenden bespreken, zodat de planning van projecten daarop kan worden afgestemd.



### **Waar bestaan je trainingen uit voor etappelopen zoals de TAFR?**

Ik denk dat je voor dergelijke lopen niet echt kunt trainen. In principe zijn alle voorgaande lopen een soort voorbereiding voor de volgende. Het is vooral een mentale kwestie. Als je het redt om een week te lopen, dan lukt het je ook twee of meer weken. Het is echter van groot belang dat je ervan overtuigd bent dat je het kan en dat je niet te snel loopt.

### **Wat maakt jou tot een sterke etappeloper?**

Goede vraag, ik denk het plezier dat ik aan het lopen beleef en het feit dat ik bijna ieder weekend twee dagen lang veel kilometers loop.

### **Hoe bleef je tijdens de TAFR, waar je tussen de 43 en 91 liep, mentaal en fysiek fit. Wat waren in deze race de moeilijkste etappes voor jou?**

Ik denk dat als je plezier aan het lopen zelf beleeft en hiervan geniet, je niet uit balans raakt. Het herstel begint dan al tijdens het lopen. Natuurlijk zijn er altijd dagen dat het niet zo makkelijk gaat of dat je geen zin hebt. Voor mij zijn zulke dagen echt een uitzondering. Na het lopen is het belangrijk om te genieten van een warme douche en om voldoende te

eten en te drinken. Na de etappe was er voor mij nog wel de mogelijkheid voor sightseeing. Echt moeilijke dagen heb ik in Amerika niet. Eén dag ben ik erg moe en misselijk geweest, maar dat was een dag later weer over.

### **Als je zelf een etappeloop mocht organiseren, waar zou dat zijn? En waarom daar?**

Ik zou er geloof ik voor zorgen dat de loop een speciaal karakter heeft. Bij het doorkruisen van een continent of een land kan een ieder zich wel wat voorstellen. Of bijvoorbeeld van een bron tot aan de riviermonding dan wel een historische route (bijv. de zijderoute, Jakobsweg). Mooie landschappen heb je overal. Het is alleen heel moeilijk om het iedereen naar z'n zin te maken, omdat smaken nu eenmaal verschillen. Interessant zijn absoluut Azië, Zuid-Amerika of Afrika. Hier zijn nog geen doorkruisingen georganiseerd. Dit zou echter veel moeite, werk en geld kosten.

### **Wat gebeurt er met je als je finisht en de volgende dagen niet meer hoeft te lopen?**

Eigenlijk niets bijzonders. De dagen die ik lopend doorbreng, zijn voor mij een soort werkdagen. Daarna doe ik weer ander "werk" of neem een paar dagen vrij.

Interview: Erwin van Diemen

Foto's: [www.lanyfootrace.com](http://www.lanyfootrace.com)

Vertaling: Ivana Dröbler-Winterman B.Tr

Ermächtigte Übersetzerin für die niederländische Sprache (BDÜ, NGTV)

Juristin im niederländischen Recht (mr.)



Gepost door: [admin](#) om 8:02u

Categorie: [Internationaal nieuws](#), [Slider](#)

SHARE

REACTIES

1



[Bjorn Patee](#) zei:

Aardige jongen, liep dit jaar ook de 120km van Texel.

21 september, 2011, 11:34u

## Interview Rainer Koch

*Herzlichen Glückwunsch zum Sieg beim Trans American Footrace. Erzähl uns bitte wie es dir in den vergangenen 70 Tagen und 3200 Meilen laufen ergangen ist.*

*Wie waren die Umstände? (Wetter, Strecke, Unterkünfte, Betreuung usw.)*

Beim Wetter hatten wir prinzipiell Glück. Es war vor allem am Anfang sehr warm, was ich mag und später regnete es nur sehr selten. Dennoch waren die große Hitze und die hohe Luftfeuchtigkeit gewohnheitsbedürftig.

Ich war etwas überrascht, dass wir so oft auf unbefestigten Wegen liefen. Dies liegt aber daran, dass die Definition einer Straße in den Staaten wohl etwas von der unsrigen abweicht. Ich fand diese Stücke aber sehr schön. Gerade, weil man vom großen Verkehr weg war. Landschaftlich war gerade der erste Teil sehr schön. Im Gegensatz zum Trans-Europe-Footrace muss man aber sagen, dass man mehr aus der Landschaft herausholen gekonnt hätte. Es hätte aber weit mehr Vorarbeit vom Veranstalter gefordert noch Sehenswürdigkeiten usw. einzubauen. Die Streckenbeschreibung nach der wir hauptsächlich liefen war sehr gut und präzise gemacht. Demnach war eine Ausschilderung nicht unbedingt nötig. Schön war, dass es dennoch an fast allen Abzweigungen noch große Pfeile gab. Dies sollte laut Ausschreibung nicht der Fall sein. Wo wir schliefen lag in erster Linie in unserer eigenen Hand. Es gab nur ein paar Mal die Möglichkeit in Hallen zu übernachten. Einige Male waren die Motels sehr weit entfernt (>30km). Bis auf wenige Ausnahmen gab es dort jedoch alles was man benötigte (Eismaschine, Kaffeemaschine, Kühlschrank, Waschmaschine). Auf das Frühstück mussten wir jedoch meistens verzichten. Nur wenige Motels richteten uns schon rechtzeitig etwas.

Ich hatte mit Peter Bartel ein Team. Wir teilten uns die Kosten für Logie und Betreuer. Dies klappte sehr gut und sparte uns beiden einiges an Kosten. Leider klappte die Betreuung nur für die ersten vier Wochen sehr gut. Danach war unsere Betreuerin etwas desorientiert und konzentrierte sich mehr auf ihren neuen Lover. Dies brachte natürlich einige Probleme mit sich. Vor allem, weil man sich nicht mehr darauf verlassen konnte rechtzeitig versorgt zu werden. Selbst drei direkte Gespräche halfen nicht weiter. Doch solange man im Team ist, kann man hier nur bedingt Entscheidungen treffen und muss Rücksicht nehmen. Ansonsten wäre es wohl besser gewesen ohne Betreuung weiter zu gehen. Das ist vielleicht körperlich anstrengender, aber mental einfacher. In diesem Fall weiß man wenigstens wie die Situation ist und schwebt nicht im Ungewissen.

Sehr angenehm dagegen war ich über die Kommunikation zwischen den Läufern und der Organisation überrascht. Ich hatte zuvor die Befürchtung, dass durch die Motelübernachtungen eine Isolation stattfindet. Es gab nur sehr wenige Hallenübernachtungen bei denen fast alle zusammen übernachteten. Dennoch waren wir fast immer im gleichen Motel und man nutzte die modernen Kommunikationsmittel (Messenger, Facebook) um sich zum Abendessen zu verabreden.

*Warum sind so viele Läufer ausgefallen?*

Im Verhältnis zu anderen vergangenen TransAms waren es wenige Ausfälle. Es ist normal, dass bei solchen Kontinentalläufen die Ausfallquoten recht hoch sein können. Die Ansprüche an die Läufer sind hoch und einen Tag zu schnell gelaufen kann schon das Aus bedeuten. Zudem muss man die Komplette Zeit von Erkrankungen (Grippe, Durchfall...) bzw. Unfällen (Umknicken, Kollisionen, Hunde...) verschont bleiben. Selbst wenn man die Anfangszeit gut überstanden hat und den Körper an die Strapazen gewöhnt hat ist es keine Absicherung, dass man durch kommt.

**Kannst du einige Tipps geben, wie man einen Etappenlauf wie den TAFR vollbringen kann?**

**Das wichtigste ist wohl ruhig zu bleiben und sich auf seinen eigenen Lauf zu konzentrieren. Es bringt nichts unnötig schnell zu laufen und damit die Gefahr von Verletzungen (Shint Splint) zu steigern. Zudem ist es wichtig auf seinen Energiehaushalt zu achten. Das heißt so viel wie möglich Essen und Trinken, so dass die Reserven immer wieder aufgefüllt werden. Dabei ist es oftmals wichtiger die Fettreserven anstatt der Kohlenhydratreserven aufzufüllen. In der Regel läuft man nicht so schnell, dass man hauptsächlich Kohlenhydrate verbrennt. Zu guter letzt ist der Kopf die stärkste Waffe. Das heißt wer Spaß hat und von seinem Ankommen überzeugt ist, der tut sich viel leichter als jemand der zweifelt.**

*Wie wurde in Amerika auf den Footrace reagiert? Wie wurdet ihr zum Beispiel in den Zielorten empfangen?*

**Das war sehr unterschiedlich. Je nach Region ist die Mentalität der Leute unterschiedlich. Dies merkte man besonders auf der Straße am Verhalten der Autofahrer. Was die Empfänge anging variierte dies stark. Es war ähnlich wie beim Trans-Europe-Footrace 2009 (TEFR). Je kleiner die Ortschaften, desto größer meistens der Empfang bzw. die Offenheit der Bevölkerung. Im Großen und Ganzen war aber die Medienpräsenz weit geringer als beim TEFR. Dies lang unter anderem daran, dass die Organisation nicht sehr viel Medienarbeit tätigte. Prinzipiell bräuchte man eine Person nur dafür.**

*Was ist bei Etappenläufen wichtiger für dich: der Sieg oder das Erlebnis? Warum?*

**In Erster Linie sollte immer das Durchkommen also das Erlebnis stehen. Meiner Meinung nach kann man 20 dieser Läufe gewonnen haben und hat dennoch keine Absicherung, dass man beim 21. Lauf finisht. Wer maßgeblich auf Sieg oder Platzierung läuft der läuft Gefahr schnell aus dem Rennen zu sein. Dieses Verhalten leitet dazu Tempo zu machen und dies bringt Verletzungs- bzw. Überlastungsgefahren mit sich. Ich möchte bei solchen Läufen das Land und die Natur sehen und Leute kennen lernen. Auch diese Punkte sprechen mehr für einen „Erlebnislau“ wie für „Siegeslauf“.**

*Gab es lustige/besondere Ereignisse während des Laufes, die du nie vergessen wirst? Welche?*

**Es gab sicher einige schöne Ereignisse. Es ist jedoch schwer daraus die zu wählen die man „nie“ vergessen wird.**

**Eines der lustigen Ereignisse/Geschichten war, als mir James Adams erzählte er wurde gebeten Englisch zu sprechen. Hindergrund war, dass er ein Telefonat mit dem Krankenhaus hatte um dort einige Infos zu hinterlassen. Er war an einem Tag dort um sich durchchecken zu lassen. Als er dann mit dem Krankenhaus telefonierte bat ihn die Dame am anderen Ende ob er nicht Englisch sprechen könnte. Dies zeigte dann mal wieder, dass „british English“ und „american English“ nicht unbedingt das gleiche sind. Ein weiteres „Großereignis“ war sicher unsere Übernachtung im Gefängnis. Es führte vor allem bei den Lesern des Blogs im ersten Moment zu sehr viel Verwirrung als sie lasen, dass einige Läufer im Gefängnis endeten und am nächsten Tag nicht weiter laufen können. Was sie nicht wussten war, dass dieses Gefängnis zu einem Hotel umgebaut worden war.**

*Du liefst einige Stunden pro Tag. Was hast du nach der Etappe gemacht? Wie war der Kontakt zu den anderen Teilnehmern?*

Nach der Etappe müssen zuerst alle Vorbereitungen für den nächsten Tag getroffen werden. Dazu gehört es die Energiereserven aufzufüllen, die Laufkleidung zu reinigen und evtl. Bläsuren zu behandeln. Dazu kommen natürlich immer wieder Dinge die erledigt werden müssen (Autoreparatur, Einkäufe...). Nebenbei möchte man seinen Blog bzw. seine Berichterstattung pflegen. Bleibt dann noch Zeit und Lust war ich beim Sight Seeing oder habe so genannte Permanentwege des IVV's gemacht. Dies sind Wanderwege die man das ganze Jahr machen kann.

Als kleine Zusatzaufgabe war ich Sprecher der Läufer. Dies bedeutete, dass ich im engen Kontakt mit Läufern und Organisation war um bei Problemen zu vermitteln bzw. die Meinung der Läufer zu erfragen. Dies förderte natürlich ungeheuer den Kontakt zu den Läufern. Im Großen und Ganzen muss ich sagen, dass ich positiv über den Kontakt zwischen den Leuten überrascht war. Ich hatte im Vorfeld etwas Angst, dass dies durch die Motelübernachtungen verhindert wird. Am Ende saß man aber doch oft an der Ziellinie oder mal am Pool zusammen und ging zusammen zum Abendessen.

*Wie sieht deine Laufvergangenheit aus? Wie und wann hast du mit dem Laufen angefangen? Und wie bist du letztendlich zum Ultralaufen und Etappenlaufen gekommen?*

Im Gegensatz zu vielen anderen Ultraläufern begann bei mir die Lauferei nicht auf den Kurzstrecken (5km, 10km, Halbmarathon). Mit meinen Eltern war ich schon in jungen Jahren immer wieder auf Wanderveranstaltungen des DVV bzw. IVV (Deutscher Volkssport Verband bzw. Internationaler Volkssport Verband – [www.dvv.de](http://www.dvv.de)). Bei diesen Veranstaltungen geht es nicht um Zeiten oder Platzierungen. Stattdessen hat man ein Zeitfenster, indem man auf eine Strecke starten kann. Diese differieren zwischen 5, 10, 20, 30, 42, 50, 60... 100km, je nach Veranstalter. Zielschluss ist bei den meisten Veranstaltungen gegen 18 Uhr, so dass man max. 5km/Std. (12Minuten/km) zurücklegen muss, um vom Ende der Startzeit rechtzeitig zum Zielschuss anzukommen. An meinem 9.Geburtstag absolvierte ich in Wenkheim bei Würzburg mit meinem Vater meinen ersten DVV-Marathon. Damals noch in rund 7:30Std. In den folgenden Jahren absolvierte ich drei bis vier solcher Marathons.

Als dann meine beiden Schwestern auch auf die Marathondistanz wechselten, stiegen die Anzahl der Marathonteilnahmen bzw. 50km-Teilnahmen stark an. Die beiden waren bis dato nur auf der 20km Distanz mit meiner Mutter unterwegs gewesen. Zwar hatte das gemeinsame Wandern den Vorteil, dass ich immer mehr Marathons machen konnte. Allerdings war mir das Tempo mittlerweile zu langsam, denn dieses richtete sich nach meinen Schwestern. So kam es, dass mich immer wieder Bekannte (Karlheinz Kobus, Jürgen Teichert, Michl Xaver...) dazu aufforderten die letzten Kilometer mit ihnen mitzulaufen. Sie waren später gestartet und überholten uns meist auf dem letzten Drittel. So startete ich meine ersten „Laufversuche“.

Die Laufeinheiten wurden immer länger und häufiger, bis ich letztendlich die komplette Strecke durchlief. Doch was tun, wenn man noch zwei Stunden auf Eltern und Schwestern warten muss? Na es liegt doch auf der Hand – man dreht einfach noch eine Runde. Erst nur 10km und dann immer längere Strecken. So wurde nicht nur die Geschwindigkeit höher, sondern auch die Distanzen länger. Eines Tages, kurz vor meinem 16.Geburtstag, lud mich Josef Retzbach ein, mit ihm nach Bornem/ Belgien zu fahren. Zu dieser Zeit gab es in Deutschland noch keine 100km beim DVV und man musste deshalb ins anliegende Ausland fahren. Aber von 70km (50km + 20km) auf 100km war doch noch ein großer Sprung. Kurzer gesagt, ich hatte doch etwas Bammel. Ich wusste zwar, dass ich mit Josef ohne Probleme die 50km laufen konnte und auch

schneller war, doch mehr auch nicht. Meine Lösung lag darin, dass ich am Wochenende davor eine 50km-Strecke einfach zweimal lief. Mit gutem Gewissen konnte es nun Richtung Bornem gehen. Geplant hatte Josef unter 12 Std. zu laufen und so schloss auch ich mich dem Vorsatz an. Einfach mit ihm mitlaufen, dann wird es schon klappen! So die Devise. Nach 30km hatte er jedoch diverse Probleme und ich trennte mich von ihm um alleine zu laufen.

Bei Kilometer 70 kam es dann zu einer Begegnung der Besonderen Art. Von hinten las ich nur LG Würzburg und sprach die Dame einfach mal an, denn sie kam ja sozusagen aus meiner Nachbarschaft. Wir kamen ins Gespräch und liefen die nächsten 10km zusammen. Martina Hausmann erzählte mir von ihren Rundenläufen und auch von einem Transkontinentalrennen - dem TransAm (Trans America Footrace). Das war es! Den musste ich auch mal machen – mein Ziel war gesetzt.

Zwei Jahre später erzählte mir Karlheinz Kobus von einem Lauf durch Deutschland, an dem er teilnehmen wollte. Die Ernüchterung kam aber, als ich den Zeitraum dieses Laufs hörte. Es gab keine Frage, dem Start meiner Ausbildung musste der Lauf hinten anstehen. Dennoch bekam ich die Möglichkeit einen Tag mitzulaufen - die Etappe von Prosselsheim nach Assamstadt. Als ich am Morgen in die kleine Halle kam, begrüßte mich Ingo Schulze (*siehe auch Interview mit diesem auf Hobbymap – Anm.d.R.*). Als erster Läufer kam mir Stefan Schlett entgegen und verkündete daraufhin bei allen anderen, dass Joe Kelly endlich da wäre (und das trotz meiner kurzen Haare). Dieser hatte geplant eine Etappe mitzulaufen, aber tauchte nie auf. Das Missverständnis wurde schnell von Karlheinz aus der Welt geschafft. Und schau einer an, da war noch ein bekanntes Gesicht – die Würzburgerin!

Im gleichen Jahr überredete mich Karlheinz auch zu meinem ersten Wettkampf und Ultra. Zu meinem 18.Geburtstag ging es nach Schwäbisch Gmünd auf die 50km. Fehlen durfte aber nicht der IVV-Marathon am Folgetag. Lange war ich nicht „vogelfrei“, denn schon nach meinem nächsten Wettkampf gehörte ich wie Martina der LG Würzburg an. So wurde die einst „quasi Nachbarin“ zur Vereinskollegin.

Zu den Etappenläufen bin ich dann quasi durch die Art meines Trainings und den Wanderveranstaltungen gekommen. Ich bin normalerweise immer nur am Wochenende laufen und mache dann immer zwei lange Lauftage. 1996 nahm ich das erste Mal an einer 4-Tage-Wanderveranstaltung (Foglizzo, Italien) mit 4x Marathon teil. Auch beim IVV gibt es Multidaywanderungen die von einem Punkt zum anderen gehen. Bis jetzt habe ich noch nie an einer solchen teilgenommen, aber mein Interesse bestand schon bevor ich an Wettkämpfen teilgenommen hab. Daher sieß die Story von Martina über den TransAm gleich auf offene Ohren. 1998 erzählte mir dann Karlheinz Kobus von einem Deutschlandlauf. Diesen (sowie einige andere Multidayläufe) konnte ich dann nicht gleich besuchen nachdem ich noch beruflich eingebunden war. Aber man hatte sozusagen Blut geleckt und es war demnach nur eine Frage der Zeit.

*An welchen Etappenläufen hast du teilgenommen und wie waren die Ergebnisse? An welchen Etappenlauf hast du die schönsten Erinnerungen?*

**Spreelauf (Berlin Spandau – Eibbau) 2000 (420km / 6 Tage) 1.Platz (Ges.-Zeit: 33:39:44 h)**

**La Transe Gaule (Roscoff – Narbonne Plage) 2003 (1145km / 17 Tage) 1.Platz (Ges.-Zeit: 94:04:52 h)**

**Deutschlandlauf (Kap Arkonah – Lörrach) 2005 (1204km / 17 Tage) 1.Platz (Ges.-Zeit: 108:13:00 h)**

**Transeurope Footrace (Bari (I) - Nordkap (N)) 2009 (4500km / 64 Tage) 1. Platz (Ges.-Zeit: 378:12 h)**

**LANY Footrace - TransAm (Los Angeles - New York (USA)) 2011 (3200 Meilen / 70 Tage)  
1. Platz (Ges.-Zeit: 522:56 h)**

**An welchem Etappenlauf man die schönsten Erinnerungen hat ist schwer zu sagen. Jeder von Ihnen bringt sicher schöne und weniger schöne Erinnerungen mit sich. Am liebsten erinnere ich mich allerdings an La Trans Gaule und TEFR zurück. La Trans Gaule hatte sehr kurze Etappen und demnach hatte man sehr viel Zeit Leute und Land kennen zu lernen. Zudem war es eine sehr angenehme Atmosphäre und man hatte eine sehr lustige Truppe beisammen. TEFR war sicher einer meiner größten Erfolge. Ich würde diesen Sieg auf jeden Fall höher als den Sieg bei LANY setzen. Auch war es für mich eine weit erfreulichere Zeit. Es gab weniger Probleme mit denen man sich auseinandersetzen musste. Zu guter letzt kommt noch dazu, dass ich hier direkt durch meinen Heimatort laufen durfte. Dieses Vergnügen bietet sich nicht für jeden Läufer.**

*Wie kannst du die Etappenläufe und die Zeit, welche du dabei unterwegs bist, mit deinem Privatleben (Arbeit, Familie, Beziehung usw.) kombinieren?*

**Es ist wie bei allem. Man muss planen, organisieren und mit den Betroffenen reden. Gerade für die ganz langen Etappenläufe reicht der normale Urlaub nicht auf. Daher ist es nötig Urlaub anzusparen und dann auch nehmen zu können. Dies muss natürlich rechtzeitig mit dem Chef abgesprochen werden, so dass die Projektplanung auch darauf abgestimmt werden kann.**

*Wie trainierst du für Etappenläufe wie z.B. den Trans American Footrace?*

**Ich denke, dass es kein spezielles Training dafür gibt. Prinzipiell sind alle Läufe was man zuvor gemacht hat eine Art Training dafür. Das meiste ist Kopfsache. Wenn man es geregelt bekommt eine Woche zu laufen, dann kann man auch zwei oder mehr Wochen laufen. Wichtig ist, dass man davon überzeugt ist und nicht zu schnell angeht.**

*Was hat dich zu einem starken Etappenläufer gemacht?*

**Gute Frage, ich denke der Spaß am Laufen und das ich schon immer am Wochenende zwei Tage mit viel Kilometern gemacht hatte.**

*Wie bleibst du während eines Etappenlaufs, bei dem du täglich etwa 42 bis 90 km läufst, mental und physisch fit und im Gleichgewicht? Wie erholst du dich? Welche Etappen waren für dich in Amerika die schwierigsten?*

**Ich finde solange es Spaß macht und man das ganze genießt gibt es kein Ungleichgewicht. Die Erholung findet dann schon beim Laufen statt. Sicher gibt es Etappen oder Tage an denen man mal keine Lust hat oder an denen es schwer fällt. Allerdings ist das eher die Ausnahme. Nach dem Lauf ist es dann wichtig, eine schöne warme Dusche zu genießen und danach genügen zu essen und zu trinken. Danach sieht der Tag unterschiedlich aus. Je nachdem wie lange die Etappen sind und was im Ort noch so geboten ist. Wenn es sich anbietet finde ich es schön etwas zu besichtigen und etwas Kultur mitzubekommen. Wirklich schwierige Tage in dem Sinne hatte ich nicht in Amerika. Ich hatte zwar einen Tag an dem ich etwas mit Müdigkeit und Übelkeit zu kämpfen hatte, aber das hat sich zum Glück auf einen Tag beschränkt.**

*Wenn du selbst einen Etappenlauf organisieren würdest, wo würdest du das machen? Und warum dort?*

**Hmm, ich denke ich würde darauf achten, dass es gut mit etwas zu verbinden ist. Unter einer Kontinental- oder Länderdurchquerung kann sich jeder etwas vorstellen. Auch wenn es von einer Quelle zu einer Flussmündung geht oder wenn es ein historischer Weg**

**ist (Seidenstraße, Jakobsweg...). Landschaftlich bekommt man meiner Meinung nach überall etwas geboten. Es ist nur schwierig es jedem Recht zu machen, da die Geschmäcker verschieden sind. Interessant wären sicher Asien, Südamerika oder Afrika. Hier gab es noch keine Kontinentaldurchquerungen zu Fuß. Jedoch wäre der Aufwand auch enorm.**

*Was passiert mit dir (mental und physisch) wenn du nach so vielen Tagen ins Ziel kommst und die nächsten Tage nicht mehr zu laufen brauchst?*

**Eigentlich nichts Besonderes. Ich sehe die Lauftage wie Arbeitstage (z.B. Accorarbeit). Man wechselt danach wieder den Job bzw. hat erst einmal Urlaub.**

*Wo ist dein nächster Wettkampf?*

**Ich werde dieses Jahr noch zwei Marathons laufen. Einmal bayrische Meisterschaften für den Verein und dann bei einem Freund den Heilig-Abend-Marathon. Den letzten aber mehr zum Spaß.**