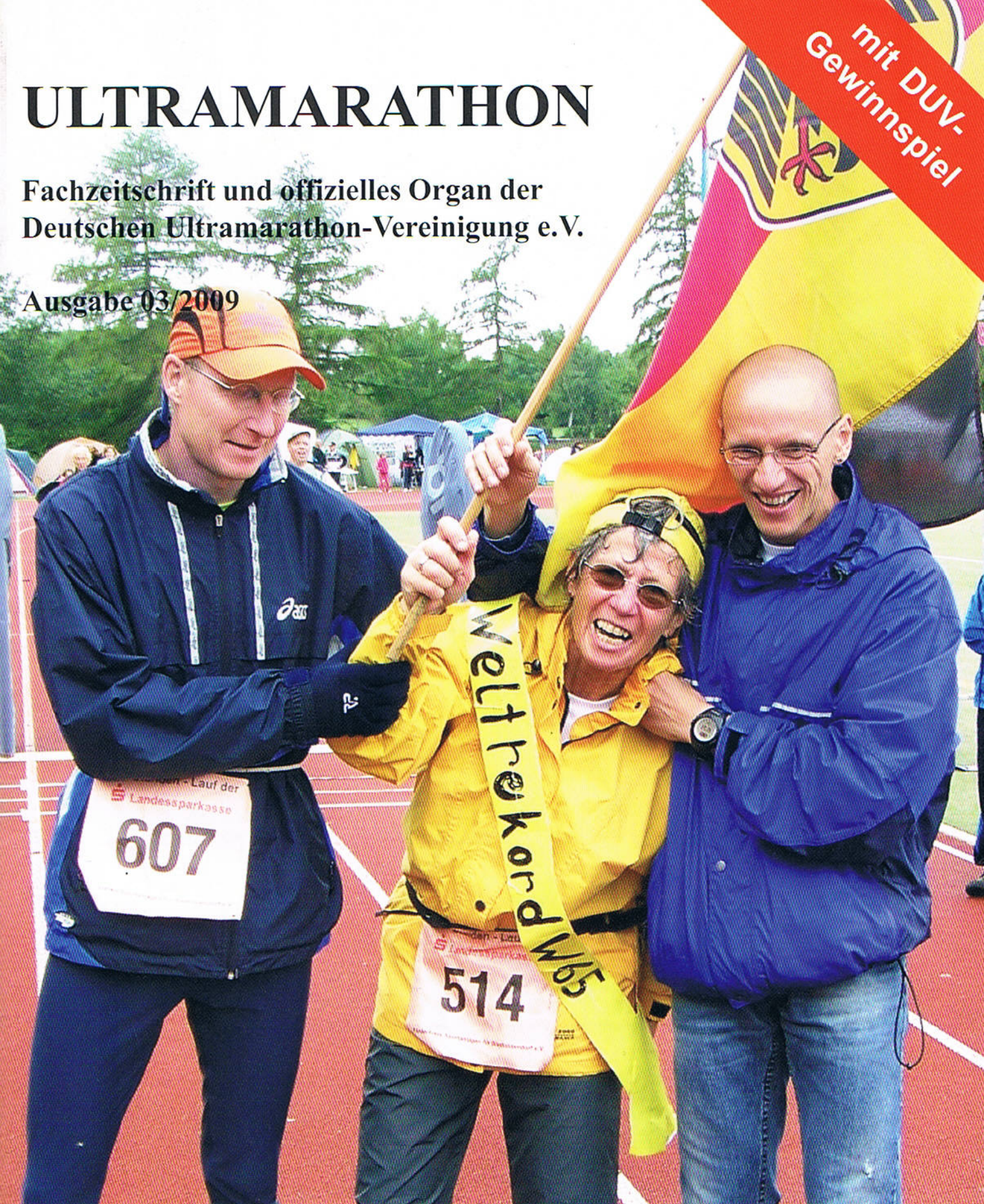


ULTRAMARATHON

Fachzeitschrift und offizielles Organ der
Deutschen Ultramarathon-Vereinigung e.V.

Ausgabe 03/2009

mit DUV-
Gewinnspiel



im Inhalt:

he Meisterschaft der DUV im 24 Stundenlauf
m Weg zur und durch die 1. Ulmer Laufnacht
ngsergänzungsmittel im Ausdauersport

DUV, Am Flingsborn 52, 67806 Rockenhausen
PVST, DPAG Entgelt bezahlt B 105
74632#1690#03/09
Herr
Rainer Wilfried Koch
Schillerstr. 19
97337 Dettelbach

TRANSEUROPALAUF 2009

VON BARI ZUM NORDKAP

EINE ZUSAMMENFASSUNG VON GABI GRÜNDLING
(BEREITS ERSCHIENEN IN CONDITION, FOTOS: GRÜNDLING)

Nicht in 80 Tagen um die Welt, aber in 64 Tagen quer oder besser: längs durch Europa. Von Bari in Süditalien bis hoch ans Nordkap. Und das nicht etwa wie Phileas Fogg mit einem Verkehrsmittel seiner Wahl sondern komplett per pedes. Das war der Transeuropalauf (Transeurope-footrace, kurz: TE-FR) 2009.

Ingo Schulze aus Horb am Neckar, der auch der Veranstalter der Spreeläufe, der Deutschlandläufe und des Trans-europalaufs 2003 ist, schickte am 19. April 56 Läufer und 11 Läuferinnen auf die Strecke. 45 von ihnen sollten am 21. Juni das Nordkap erreichen. 67,16% Finisherquote. Damit hätte keiner gerechnet, am wenigstens Schulze selbst. Zum Vergleich: 2003 kamen auf dem Weg von Lissabon nach Moskau genau 50% der Starter ins Ziel.

Zu laufen waren im Schnitt jeden Tag 70 Km. Die längste Etappe maß 95 km und lag fast am Ende der Laufreise. Den kürzesten Lauftag hatten die Trans-europaläufer in Norddeutschland, wo am 32. Tag auf dem Weg von Trittau nach Bad Segeberg „nur“ 44 km zu schaffen waren. Bunt gemischt war das Völkchen, denn nicht mal die Hälfte der Starter waren Deutsche. Zu den 25 hier lebenden Deutschen kamen noch der seit 20 Jahren in Istanbul lebende Michael „Mike“ Friedl sowie der seit 8 Jahren in Norwegen wohnende Henry Wehder. Die zweitstärkste Nation waren die Japaner, von ihnen waren 14 auf der Strecke. Dazu je sieben Niederländer und Franzosen, vier Schweizer, zwei Norweger, zwei Schweden sowie je ein Teilnehmer aus den USA, Südkorea, Taiwan und Finnland. Der älteste Teilnehmer war Richard Hofbauer aus Rosenheim. Der 74jährige musste aber leider schon nach sechs Etappen aufhören. Der Älteste, der das Nordkap erreichte, war der auch schon 70jährige

Japaner Yasuo Kanai. Er ließ noch 10 teilweise erheblich Jüngere hinter sich. Auch der jüngste Teilnehmer war ein Japaner. Takasumi Senoo ist Jahrgang 1983. Er wurde Gesamt-Zweiter.

Die jüngste Frau im Wettbewerb war die 42jährige Gerlingerin Elke Streicher, die am Ende Platz Zwei bei den Frauen und Platz 21 im Gesamtklassement belegte. Sigrid Eichner aus Berlin war als 69jährige die älteste Starterin, die es aber nicht schaffte, bis zum Schluss in der Wertung zu bleiben. Nach 14 Tagen war für sie Schluss. Sie blieb aber bis zum Ende mit beim Tross, lief einige Etappen ganz, andere nur teilweise. Die älteste Finisherin war die Japanerin Saeko Kishimoto. Sie ist Jahrgang 1950, brauchte als Letzte 722:46:02 h für die insgesamt 4.487 Kilometer. Sie und ihre Landsfrau Okuno Tomoko schlossen das Feld an fast allen 64 Tagen ab, aber sie liefen wie am Schnürchen. In der Anfangsphase in Italien hatte ihnen Bernd Wagner aus Duisburg das Wort „Besenwagen“ und dessen Bedeutung beigebracht und so verkündeten sie an den Verpflegungsstellen, die ca. alle 10 km aufgebaut waren, oft humorvoll, der Besenwagen sei gekommen.

Das Zeitlimit betrug pro Etappe 10 min/km oder 6 km/h und beide mussten es nur an 2-3 Tagen überschreiten. Ingo Schulze drückte dabei vorangekündigt beide Augen zu. Eine gelegentliche Zeitüberschreitung war von vornherein erlaubt, soweit der Teilnehmer an den Folgetagen bewies, dass er in der Lage war, das Limit wieder einzuhalten.

Selbst die, die ins Ziel kamen, können es kaum in Worte fassen, was sie in den 64 Tagen erlebt und geleistet haben. Im Mikrokosmos TE-FR drehte sich für sie alles nur um die Themen Laufen, Essen, Schlafen und Körperpflege. Viele nahmen ihre Laufkleidung einfach mit unter die Dusche und schlugen so

gleich zwei Fliegen mit einer Klappe. Geschlafen wurde überwiegend in (Turn-)Hallen, die manchmal kaum reichten, um dem rund 100köpfigen Tross Unterschlupf zu gewähren. Aber gerade in den fast unendlichen Weiten Skandinaviens war es für Ingo Schulze und seinen Streckenchef Joachim Barthelmann oft sehr schwer, überhaupt eine Unterkunft für so viele Menschen zu finden. Was auch die Tatsache erklärt, dass die längsten Etappen alle in Schweden und Norwegen gelaufen werden mussten. Da fehlt es oft einfach an Zivilisation. Am schlechtesten war die Situation in Italien. Was zum Einen wohl der eher nachlässigen Art der Italiener zugeschrieben werden muss und zum Teil auch aktuellen Geschehnissen, die niemand vorhersehen konnte. So waren für einen Abend zum Beispiel Hütten auf einem Campingplatz an der Adriaküste gebucht, die dann aber mit den Erdbebenopfern aus L'Aquila belegt waren. So wichen die Läufer auf ihre Zelte aus, die wohlweislich Pflichtgepäck waren. Einige hatten auch persönliche Betreuer mit Wohnmobilen oder zumindest Campingbussen dabei und schliefen so komfortabler und ungestörter als ihre Mitläufer.

Sieger ist sicher jeder, der das Ziel im Polarkreis überhaupt erreichte. Wobei auch schon die, die sich akribisch auf den TE-FR vorbereitet hatten und dann aus den verschiedensten Gründen aussteigen mussten, schon deutlich besser trainiert waren als die meisten anderen Ultraläufer. Der absolute Shootingstar des ganzen Rennens aber war der 29jährige Franke Rainer Koch. Vor allem in der deutschen Ultralaufszene war er schon vorher kein Unbekannter. Bereits im zarten Alter von sechs Jahren absolvierte er mit seinen Eltern viele IVV-Wanderungen. Irgendwann wurden ihm seine Eltern zu langsam und er



**Sieger des TEL 2009:
Rainer Koch.**

lief die erste Runde, um dann in eine zweite Runde zu starten, um wieder zu seinen Eltern aufzuschließen. Mit 19 lief er 190 km in 24 Stunden, mit 21 gewann er den Spreelauf (420 km in 6 Tagen), mit 22 schaffte er 84 km in 6 Stunden. Es folgten aufgrund seines Ingenieurstudiums einige „magere Laufjahre“, während derer er aber 2005 sogar den Deutschlandlauf (1.200 km in 17 Tagen) gewinnen konnte. Beim TE-FR 2009 lief der LG Würzburger in einer anderen Liga als alle seine Mitläufer. Mit einer Endzeit von 378:12:44 h war er 18 Stunden schneller als Takasumi Senoo. Wobei er es laut TE-FR-Berichterstatte Jürgen Klemenz am Ende schon austrudeln ließ und auch mal mit seiner Kamera abseits der Laufstrecke auf der Suche nach einem Wasserfall entdeckt wurde. Im Gesamtschnitt über alle 64 Etappen, von denen er 58 gewann, lief er 5,1 min/km oder 12 km/h. Dabei blieb er, der ohne persönlichen Betreuer auskam, bis zum Ende ruhig und bescheiden. Noch wenige Tage vorm Ende wollte er sich nicht gratulieren lassen, weil er der Meinung war, dass ein falscher Tritt auf den letzten Etappen die „Arbeit“ von über 4.000 Kilometern zunichte machen könne.

Wie recht er damit hatte, bewies Jörg Koenig aus Stade, eine der tragischen

Figuren des TE-FR 2009. Der 60jährige hatte am 57. Tag unterwegs an einem Verpflegungsposten einen Schwächeanfall, wurde vom den Tross begleitenden Sanitäter Jan Straub ins Krankenhaus gefahren und dort ohne Befund entlassen. Schon am nächsten Tag war er wieder auf der Strecke. Ihm fehlen ganze 30 Kilometer auf dem Weg von Bari ans Nordkap, aber damit war er raus aus der Wertung. Zum Glück nahm er es gelassen und meinte: „Meine Gesundheit ist wichtiger als die Wertung. Ich werde mit einem Minus von 30 km am Nordkap ankommen“. Was er dann auch tat.

Läufer, Betreuer und auch die daheim gebliebenen Mitfiebernden draußen an den Bildschirmen litten mit wirklich Jeder und Jedem, der aussteigen musste. Besonders weh dürfte aber den meisten das Laufende der sympathischen Japanerin Hiroko Okyjama getan haben. Die 47jährige, die 2007 den Deutschlandlauf vor allen Männern gewann, musste 2003 bereits nach 41 Etappen passen, diesmal fehlen ihr nur sieben Etappen bis zum erfolgreichen Finish. Die ersten 57 Etappen führte sie die Frauenwertung an und lag dort genauso uneinholbar in Führung wie Rainer Koch bei den Männern. Ihre Landsfrau Furuyama Takako siegte in 529:06:05 h als 20. im Gesamteinlauf.

16 Tage Italien, 2 Tage Österreich, 14 Tage Deutschland, danach eine nächtliche Fährfahrt von Kiel nach Göteborg – und dann folgten 26 Tage Schweden, 1 Tag Finnland und 5 Tage Norwegen. Das Wetter spielte dem TE-FR dabei übel mit. Die Idee war ja, im Frühling in Süditalien zu starten und mit dem Frühling bis zur Mittsommernacht am Nordkap zu laufen. Nur war von frühlingshaften Temperaturen oft, vor allem im hohen Norden, nichts zu merken. Hatte die Sonne die Läufer schon in Italien nicht gerade verwöhnt, so wurden sie nach durchwachsenen aber recht guten Tagen in Deutschland in Göteborg schon mit Regen empfangen und aus Schweden auch mit Regen verabschiedet. Am Schlimmsten kam es dann aber „ganz oben“, wo die Temperaturen tagsüber teilweise nicht über 4-5 °C stiegen und vor allem heftiger und eiskalter Nordwind die letzten



**Siegerin des TEL 2009:
Furuyama Takako**

physischen und psychischen Kräfte forderte.

Sicher könnte man ein ganzes Heft der Condition mit Geschichten und Geschichten rund um die Läufer füllen, um kleinere und größere Verletzungen, um Begebenheiten am Streckenrand, um Joachim Hauser, der mit MS lief oder um Theo Kuijpers, der Leukämie hat oder um Ultra-Urgestein Werner Selch, der die Startnummer 6 für seinen im September nach dem Deutschlandlauf verstorbenen Freund Franz Häusler ans Nordkap trug. Eigentlich wollten beide zusammen nach 2003 ihren zweiten Transeuropalauf gemeinsam erleben. Aber der Platz für diesen Artikel ist endlich und so möchte ich an dieser Stelle auf den reichen Fundus an Informationen (u.a. diverse kopierte Blogs der Läufer in verschiedensten Sprachen) auf der Seite www.transeurope-footrace.org verweisen und noch ein paar Worte über Ingo Schulzes Helferteam verlieren.