

Der 80 000-Kilometer-Läufer Rainer Koch

Dettelbacher über das Ambiente in Schweden begeistert und über seine Heimatstadt sehr enttäuscht

Extrem-Laufsport Das aktuelle Interview

■ **DETTELBACH.** Rainer Koch aus Dettelbach gewann vor einer guten Woche den Transeuropalauf über 4 500 Kilometer vom süditalienischen Bari zum Nordkap in Norwegen (wir berichteten). Der 28-jährige siegte auf 58 von 64 Etappen und distanzierte seine Kontrahenten um mehr als 27 Stunden. Er lief über die Gesamtstrecke durchschnittlich knapp zwölf Kilometer in der Stunde und hatte 320 Kilometer Vorsprung. **DIE KITZINGER** unterhielt sich mit dem Extremläufer über seinen Beweggründe und seine Erlebnisse.

DIE KITZINGER: Wann haben Sie mit dem Laufen begonnen?
Rainer Koch: Mit sechs Jahren hat mich mein Vater zu IVV-Wandertagen mitgenommen. Damals waren wir Mitglieder beim Wanderverein Rottendorf. Als 18-Jähriger habe ich 1998 mit dem Wettkampflaufen begonnen.

DIE KITZINGER: Wie bringen Sie Beruf und Sport unter einen Hut?
Rainer Koch: Während der Woche arbeite ich und am Wochenende laufe ich.

DIE KITZINGER: Wo und wie viel trainieren Sie?
Rainer Koch: Ich nutze IVV-Volksläufe in ganz Deutschland und laufe die ausgeschilderte

Strecke zwei bis vier Mal. Da muss ich selbst nichts organisieren und weiß am Ende, wie viele Kilometer ich gelaufen bin. Dabei absolviere ich zwischen 80 und 200 Kilometer.

DIE KITZINGER: Wie haben Sie es zeitlich geschafft, in diesem Jahr fast zehn Wochen am Transeuropalauf teilzunehmen?
Rainer Koch: Ich habe den Urlaub für das letzte und dieses Jahr zusammen genommen.

DIE KITZINGER: Welches waren Ihre größten Erfolge?
Rainer Koch: Natürlich ist der Sieg beim Transeuropalauf 2009 der größte Erfolg. Mein erstes Spitzenresultat war im Jahr 2000 der Gewinn des mehrtägigen Spreelaufes. Besonders erfolgreich war ich 2005 mit den Siegen beim Deutschlandlauf von Rügen nach Lörrach über 1 200 Kilometer und beim „La Transe Gaule“ quer durch Frankreich über 1 150 Kilometer.

Zur Person

Rainer Koch wurde 1980 in Dettelbach geboren und lebt auch heute dort bei seinen Eltern. Er ist Diplom-Elektroingenieur und arbeitet im EL-SYS Forschungsinstitut der Technischen Hochschule Nürnberg. Neben Laufen und Beruf studiert er weiter und will demnächst seinen Master machen. Koch startet für die LG Würzburg *hjb*

Beim 186 Kilometerlauf auf der antiken Olympiastrecke von Nemea zum Olymp in Griechenland belegte ich Rang zwei. Über 24 Stunden habe ich eine Bestleistung von 262 Kilometer. Für meinen schnellsten 100 Kilometerlauf benötigte ich 7:05 Stunden. In sechs Stunden schaffte ich 84 Kilometer. Beim Xiamen Marathon in China landete ich 2004 unter mehreren zehntausend Teilnehmern und Beteiligung der gesamten Weltelite in 3:13:33 Stunden auf Position 166.

DIE KITZINGER: Wie viele Kilometer sind Sie bisher gelaufen?
Rainer Koch: Gut 60 000 bei IVV-Wanderungen sowie mehr als 20 000 bei Wettkämpfen.

DIE KITZINGER: Wie lange wollen Sie noch laufen?
Rainer Koch: Solange es Spaß macht, ich gesund bleibe und keine Verletzung erleide.

DIE KITZINGER: Was war Ihr schönstes Lauf-Erlebnis und worüber sind Sie besonders enttäuscht?

Rainer Koch: Besonders schön war das Laufen in der herrlichen Alpenlandschaft. In guter Erinnerung werde ich die rund drei Wochen beim Europalauf in Schweden behalten. Dort wurden wir nach jeder Etappe vorzüglich versorgt und betreut. Die ganze Bevölkerung und vor allem Schulklassen, boten uns ein vielseitiges Beiprogramm.

Enttäuscht bin ich über die



Stolz zeigt Rainer Koch seinen Siegerpokal vom Transeuropalauf.

Foto: hjb

Resonanz in Deutschland, besonders in Franken.

Die größte Enttäuschung für mich ist aber die Stadt Dettelbach. Bei ihr wurde mehrfach im letzten Jahr vom Organisator des Europalaufes Ingo Schulze und von mir, per E-Mail angefragt, ob Dettelbach als Etappenziel für den Transeuropalauf 2009 in Frage komme. Auf eine Antwort warte ich heute noch.

DIE KITZINGER: Welche Läufe bestreiten Sie in den nächsten Wochen?

Rainer Koch: Am 12. Juli starte ich beim Trailworldcup in Chevalier in den französischen Alpen über 68 Kilometer. Am 18. Juli nehme ich an den Deutschen Crossmeisterschaften über 63 Kilometer in Neubrück an der Nahe teil. Das Gespräch führte unser Mitarbeiter Hans-Jürgen Becker.