



# LAUFSCHUH

## special

**RUNNING**  
DAS LAUFMAGAZIN

€4,-

2/2010 (Nr. 131)

# DEUTSCHLANDS GROSSER LAUFSCHUH-TEST

**42** Modelle

- Marktanalyse [74]
- Die ausführlichen Ergebnisse [78]
- Statements der Hersteller [92]
- Funktion & Design [96]
- Wie kommt der Schuh zu seinem Namen [100]

## Reportagen

- Trailrun Worldmasters [6]
- Hundeschlittenrennen [102]
- Gran Canaria Marathon [110]

## Ratgeber

- Pilates für Läufer [56]
- Bewegungsanalyse [60]
- Alternatives Training (Teil 3) [64]

## Auf zur Bestzeit über 10 km

Serienstart [68]



**DIE LAUFSCHUHFIBEL**

ÖSTERREICH € 4,60 • SCHWEIZ SFR 7,80  
BENELUX € 4,70 • ITALIEN € 5,40 • SPANIEN € 5,40  
[WWW.RUNNING-MAGAZIN.DE](http://WWW.RUNNING-MAGAZIN.DE)

3806



02



# Langstreckenlauf statt Kaninchenzucht

## Im Gespräch mit **Rainer Koch**

von Werner Pfefferlein



Rainer Koch ist 29 Jahre jung und gehört darüber hinaus zur Elite der Langstreckenläufer. Die Wurzeln seiner Ausdauerleidenschaft

liegen im Wandersport. Dank seinen Eltern ist Rainer bereits als Kind körperlich sehr aktiv, seinen ersten 100-Kilometer-Lauf bestreitet er mit 16 Jahren. Es folgen zahlreiche Marathons, Ultra- und Mehrtageswettkämpfe. Im Jahr 2001 steht er nach sechs Tagen und 420 Kilometern als Sieger des Spreelaufs auf dem Treppchen. Fortan findet man bei fast jedem Ultrarennen in Europa den Namen Rainer Koch auf der Starterliste. Ob beim „Spartathlon“ in Griechenland oder dem Deutschlandlauf 2005 über zwölf Tage, den er ebenfalls als Erster finisht. 2006 entscheidet er den La Transée Gaule quer durch Frankreich für sich. Den bisherigen Höhepunkt seiner Sportlerkarriere krönt Koch mit dem Sieg beim Transeuropalauf 2009 von Sizilien zum Nordkap über 64 Tage und knapp 5.000 Kilometer. **RUNNING** – Das Laufmagazin stand der sympathische Ausnahmeathlet, mit seinem stets bescheidenen Charme Rede und Antwort.

**Werner Pfefferlein/RUNNING:** *Schon in sehr jungen Jahren haben Dich Deine Eltern zum so genannten IVV-Wandern mitgenommen und in diesem recht beliebten Volkssport liegen somit die Anfänge Deiner Laufkarriere.*

**Rainer Koch:** Ja, damit fing alles an. Meine Eltern liefen damals schon die Marathon-Strecken, das hat mich fasziniert, das wollte ich unbedingt auch mal schaffen. An meinem neunten Geburtstag, wurde mein Wunsch dann wahr, zum ersten Mal 42 Kilometer zu Fuß, das war natürlich ein Schlüsselerlebnis! Mit 16 wagte ich den ersten 100er in Belgien. Fortan spulte ich dann meist

gleich zwei Runden an einem Tag bei den IVV-Läufen ab. Also zwei mal 20 Kilometer oder auch zwei 42er an einem Stück und das war der Anfang meiner Ultra-Läufe. 1998 schließlich folgte meine erste Teilnahme beim Deutschlandlauf.

**RUNNING:** *Im Frühjahr 2009 bist Du beim Transeuropalauf über unglaubliche 4.489 Kilometer mit einem Vorsprung von gut 28 Stunden souverän als Sieger durchs Ziel gelaufen. Bei über zwei Monaten mit täglich durchschnittlich circa 70 Kilometern zu absolvierender Distanz, läuft man da nicht irgendwann nur noch wie in Trance?*

**Koch:** Erstaunlicherweise war es eher das Gegenteil. Du läufst jeden Tag eine andere Strecke, durch unterschiedlichste Landschaften, genießt immer wieder neue Eindrücke. Leider blieb nicht so viel Zeit, die Einheimischen näher kennenzulernen, denn so ein Tag ist straff durchgeplant: 4.00 Uhr aufstehen, 5.00 Uhr ausgiebig frühstücken, 6.30 Uhr Gepäck auf den Truck verladen und um 7.00 Uhr Start zur nächsten Tagesetappe. Also je nach Streckenlänge vier bis acht Stunden harte, aber auch schöne Arbeit. Allerdings ist bei einem solchen Ultra doch alles etwas extremer. Vernünftige und gesunde Ernährung ist ebenso wichtig wie genügend Ruhe und sorgsames Haushalten mit deinen Ressourcen. Dabei darf man nie vergessen, man ist nicht alleine auf der Strecke. Es wird eher zum Bumerang, wenn man versucht, sich als Einzelkämpfer durchzuschlagen. Gegenseitige Hilfe und Respekt sind besonders wichtig, denn durch das enge Zusammenleben bleibt wenig Platz für Intimsphäre.

**RUNNING:** *Wie hast Du Dich physisch und psychisch auf diese Wahnsinnsstrecke vorbereitet?*



# JAHRESABO MIT VIEL INHALT

## 12 RUNNING-Ausgaben plus Duffel Bag

### nur €79,90

Koch: Nun, für einen Super-Ultra wie diesen Lauf von Sizilien zum Nordkap auch Tage, an denen es mal weniger Spaß macht. Wir hatten ja die unterschiedlichsten Probleme zu bewältigen, wie Hitze, Schnee, Berge, Schlammpisten. Trotzdem kann ich sagen, Gott sei Dank, der Hammermann ist mir auf dem Weg zum Nordkap glücklicherweise nicht in die Quere gekommen.

RUNNING: Du bist Elektro-Ingenieur an einem Forschungsinstitut der Universität Nürnberg. Wie bekommst Du die ganze Lauferei beruflich und privat unter einen Hut?

Koch: Sicher ist das Training immer mit einem gewissen Zeitfaktor verbunden, doch ich hab das bisher gut auf die Reife bekommen. Die Lauferei ist einfach ein Teil von mir und von meinem Leben. Andere beschäftigen sich in ihrer Freizeit mit Kaninchenzucht oder gehen ins Stadion, ich laufe!

RUNNING: Man hört immer wieder Aussagen wie: „Ich müsste ja eigentlich sportlich was tun, aber es ist ja so schwer, sich aufzuraffen.“

Koch: Das ist wohl ein allgemeines Problem. Wenn du über zwei Monate auf

bruch?

oder mentale Probleme oder gar einen Einbruch?

RUNNING: Hast Du irgendwann auch mal den berühmten „Hammermann“ getroffen, sprich haltest Du physische oder mentale Probleme oder gar einen Einbruch?

Koch: Wenn du über zwei Monate auf

Das leuchtend gelbe RUNNING-Duffel fasst problemlos Ihre gesamte Lauf-ausrüstung. Es ist ein extrem robustes Base Camp Duffel von The North Face (71 x 41 x 41 Zentimeter) mit coolem RUNNING-Aufdruck und hohem Wiedererkennungswert.

Bestellen Sie noch heute ein Jahresabonnement (zwei Ausgaben) von RUNNING – Das Laufmagazin zusammen mit dem exklusiven RUNNING-Duffel von The North Face (70 Liter Volumen, Farbe gelb/schwarz, RUNNING-Aufdruck beidseitig) für zusammen nur 79,90 Euro.

Richten Sie Ihre Bestellung an:

RUNNING – Das Laufmagazin

Abonnement-Service

Stichwort: TNF-Abbo

Badenweilerstraße 2-4 · 79115 Freiburg

+49 (0)761 – 2 11 72-0, Fax: +49 (0)761 – 2 11 72-11

info@running-magazin.de · Betreff: TNF-Abbo

Widerrufsrecht

Sie können diese Bestellung ohne Angabe von Gründen innerhalb von zwei Wochen schriftlich widerrufen. Diese Frist beginnt mit dem Eingang Ihres Auftrags bei RUNNING – Das Laufmagazin. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: RUNNING – Das Laufmagazin, Badenweilerstr. 2-4, 79115 Freiburg, Fax: +49 (0)761 2 11 72-11. Wenn ich RUNNING – Das Laufmagazin nicht mehr beziehen möchte, kann ich mein Abonnement spätestens einen Monat vor Ablauf des jeweiligen Bezugsjahres zum Ende des jeweiligen Bezugsjahres schriftlich kündigen. Ansonsten verlängert sich das Abonnement automatisch um jeweils ein weiteres Jahr (zwei Ausgaben) zum Preis von 39,90 Euro.



NEVER STOP EXPLORING.

