

Sport



Bayern Kitzingen II
scheitert in der Relegation.

LOKALSPORT, SEITE 20



Nicht ganz ungefährlich: Rainer Koch und ein Mitstreiter laufen direkt neben einer vielbefahrenen Straße.

Foto: Jogle Ultra 2012

Sehnsucht nach der Wüste

ULTRALAUF In 16 Tagen von der Nordspitze Schottlands bis in den Süden Englands: Rainer Koch hat Großbritannien zu Fuß durchquert. Für den Dettelbacher kein Problem, für alle anderen schon. Das nächste Ziel: Australien. Oder irgendwo hin, wo es richtig heiß ist. Hauptsache nicht nasskalt.

Dettelbach – Das hatte Rainer Koch also davon: Durch den Sieg beim Transamerika-Lauf 2011 hat sich der Dettelbacher das Startticket für den „Jogle Ultra 2012“ gesichert – quer durch Großbritannien, von der Nordspitze Schottlands bis in den Süden der Insel. Die frischen Temperaturen haben das Teilnehmerfeld dahingerafft, nur Rainer Koch nicht, er lief immer weiter – und erreichte als einziger das Ziel.

16 Tage sind Sie durch Großbritannien gelaufen, fast 100 Kilometer täglich, 1400 Kilometer insgesamt. Haben Sie die einheimische Küche in dieser Zeit lieben gelernt? **Rainer Koch:** Das englische Essen blieb mir weitgehend erspart. Wir waren in einem dieser Rocker-Busse unterwegs, mit Schlafabteil und hatten eine eigene Köchin dabei. Früh haben wir ihr gesagt, was wir wollten: Meistens Sandwiches und Haferschleim, vom Nährwert war dies das Vernünftigste. Hin und wieder habe ich auch mal Fish & Chips gegessen, sonst war es aber das typische Sportler-Essen mit viel Kohlenhydraten.

Letztes Jahr haben Sie den Transamerika-Lauf gewonnen, von Los Angeles ging es bis nach New York. Da erscheint die Großbritannien-Durchquerung ja als kleiner Spaziergang. Das täuscht ganz gewaltig. Die Einzeletappen waren deutlich länger als beim Transamerika-Lauf. Dort waren es rund 74 Kilometer täglich, in Großbritannien dagegen über 90. Man hat extrem gemerkt, wie die Ausfallquote durch die vielen Tageskilometer angestiegen ist. Elf Teilnehmer sind gestartet, nach 10 Tagen war ich alleine unterwegs. Natürlich war auch das Wetter ein entscheidender Faktor.

Wieso? Es war doch deutlich kühler als beispielsweise in Amerika ... Ja, und genau darin liegt das

Problem. Bei 45 Grad in der Mojave-Wüste laufe ich lieber als bei 10 Grad und Regen in England. Dazu kam dieser kalte Nordwind, das macht nicht nur weniger Spaß, es erhöht auch die Verletzungsgefahr. Wenn man kurz stehen bleibt, wird die Muskulatur kalt – und das Verletzungsrisiko nimmt zu.

Wie haben Sie sich gefühlt, als die Schar der Mitstreiter und Konkurrenten von Tag zu Tag kleiner wurde?

Das ist natürlich ein bisschen demotivierend, es macht nicht mehr so viel Spaß, auch, weil ich mich ja im Wettkampf mit anderen messen möchte. Natürlich lässt man den Lauf dann etwas schleifen und nutzt die Zeit zum Sightseeing – etwa den vielen Kathedralen. Ich bin meist frühmorgens gestartet und war mittags dann im Bus, hatte also keine Möglichkeit, irgendwo hinzufahren. Da werden die Tage dann schon etwas länger.

Mit welchen körperlichen Beschwerden hatten ihre Konkurrenten zu kämpfen?

Es waren vor allem die Standard-Verletzungen bei so einem Mehr-Tages-Lauf: Sehnen-scheidenentzündungen am Schienbein, Knie-Probleme, Blasen an den Füßen, besonders wenn es geregnet hat und die Blasen falsch behandelt wurden. Für einen Läufer kam deswegen das Aus. Gerade die Sehnen-scheiden-Entzündungen sind verheerend. Man merkt sie nur ganz langsam kommen, dann schmerzt es aber höllisch. Da hört der Spaß wirklich auf.

Sie kamen unbeschadet durch. Glück oder Geschick?

Der Lauf hätte gerne noch weitergehen können, es ist alles eine Frage der Einteilung. Man darf nicht alles ausreizen. Bei mir war alles recht entspannt, ich habe mir keinen Stress gemacht, hatte auch keine Verletzungen oder

Ernährungsprobleme.

Die Erfahrung macht also den Unterschied?

Man muss seinen eigenen Lauf immer wieder anpassen. Nur weil es dort gut geklappt hat, heißt es nicht, dass es hier genauso funktioniert. Das geht nicht. Wenn man viele Läufe absolviert hat, kann man schneller reagieren und die Signale des Körpers besser deuten.

Die Strecke kannten Sie?

Nein, wir waren mit Karten und Wegbeschreibungen ausgerüstet, ausgeschildert war aber nur wenig. Dadurch war es nicht immer einfach, auf Kurs zu bleiben. Die Strecke von John O'Groats nach Lands End, abgekürzt „Jogle“ – ist eine typische, traditionelle Route in Großbritannien, auch für Wanderer oder Radfahrer. Dieser Lauf hat zum dritten Mal stattgefunden.

Die Frotzeleien zwischen Deutschen und Engländern sind ja bekannt. Mussten Sie sich hin und wieder dumme Sprüche anhören?

Eigentlich nicht. Natürlich gab es auch dort Regionen, in denen die Menschen freundlicher sind als anderswo. Das ist aber in jedem Land so: Nicht überall sind die Leute gleich nett.

Viele Routen führten an vielbefahrenen Straßen vorbei. Läuft die Angst dabei mit?

Die Autofahrer waren vorsichtiger als etwa beim Transamerika-Lauf – oder auch in Deutschland. Man gewöhnt sich daran, einen Grund zur Klage gibt es nicht. Wobei es manchmal auch ganz schön eng wurde.

Dieses Jahr findet wieder der Transeuropa-Lauf statt, den Sie bereits gewonnen hatten. Folgt die Titelverteidigung?

Nein, ich mache jetzt mal eine Pause, obwohl der Lauf sogar in meiner Heimatstadt Dettelbach Station macht. Es ist zwar eine

neue, interessante Route – allerdings habe ich den Transenropa-Lauf schon absolviert. Außerdem würde mich der Spaß etwa 7000 bis 8000 Euro kosten, das muss man erstmal zusammensparen. Und zwei Jahresurlaube würden auch wieder draufgehen. Ich mache jetzt mal etwas anderes.

Etwas anderes? Wie wäre es mit einem Badeurlaub, Füße hochlegen und Cocktails schlürfen?

Nein, das ist nicht meines. Was anderes heißt: Den Transaustralien-Lauf angehen, darauf hoffe ich, dafür spare ich etwas Urlaub auf. Außerdem möchte ich mich auf meine Doktorarbeit konzentrieren, da gibt es genug zu tun. Nach einem sportlich erreichten Ziel gehe ich eine berufliche Etappe an. Abwechslung muss sein. Mehr-Tages-Läufe sind dieses Jahr nicht geplant, auch für 2013 habe ich noch keine Läufe ins Auge gefasst. Mal schauen, was sich noch so ergibt.

Die Durchquerung Australiens bleibt aber weiter ein großes Ziel?

Auf jeden Fall, dieser Lauf reizt mich richtig. 2003 hatte er schon einmal stattgefunden, als bei uns Dezember und in Australien Hochsommer war – mit ganz üblen Temperaturen. Ich wollte damals schon unbedingt teilnehmen, Schule und Weiterbildung haben es aber leider verhindert. Derzeit deutet sich nicht an, wann er wieder stattfinden könnte. Ich hoffe innerhalb der nächsten vier oder fünf Jahre.

Was ist mit Asien? Südamerika? Oder sogar Afrika?

Durch Südamerika gab es noch keinen Ultra-Lauf unter Wettkampfbedingungen, wenn dann also Solo-Lauf. Das ist für mich aber nicht interessant. Es gab mal eine Afrika-Durchquerung als Rad-Rennen, aber nicht für Läufer. Das hat viele Gründe: Organisatorisch ist es ganz schwierig, es sind ja Privatleute,



Meist alleine unterwegs: Rainer Koch. Nach 10 von 16 Etappen war nur noch der Dettelbacher auf der Route.

Foto: Jogle Ultra 2012



Kohlenhydrate spachteln, im Netz surfen, Füße kühlen – und all das in dem beengten „Rocker-Bus“.

Foto: Rainer Koch

welche die Organisation übernehmen, keine Verbände. Afrika und Südamerika sind gefährlich, Asien teilweise auch. Einen Lauf durch Asien kann ich mir noch am ehesten vorstellen, aber auch dort ist es schwierig, vor allem wegen den Visa. Bislang hat sich noch niemand rangetraut. Und ich glaube auch nicht, dass es bald so weit sein wird. Die Fragen stellte unser Redaktionsmitglied Tobias Schneider.

Im Kino

Leinwand Ab 24. Mai läuft „I want to Run“ in den deutschen Kinos an. Die von vielen Seiten gelobte Dokumentation handelt vom Transeuropa-Lauf 2009, jenem Lauf, den Rainer Koch mit 29 Stunden Vorsprung gewonnen hat. Mehr Informationen im Internet unter: www.iwanttorun.de

red