

**Charivari** 96.7  
Einkaufen zum halben Preis  
**SHOPPINGTOUR**

RSS · Podcast · Video · Newsletter · Archiv · Startseite · Mediadaten · Mobil [als Startseite](#)



Immo Jobs Auto  
markt.de trauer.de Registereinträge  
Suchen in OVB online

NEWS FREIZEIT ANZEIGEN SERVICE ZEITUNG  
LK Rosenheim | LK Mühldorf | OVB extra | Bayern | Polizei | Politik | Regionalsport | Sport | Wirtschaft | Kultur | Vermischtes |

Letzte Meldungen | Leserbriefe | Leser-Reporter |

News > LK Mühldorf > Waldkraiburg

Beauty & Wellness · Restaurantgutscheine · Bundesliga-Tipp · Gastroführer · Bauen & Wohnen · OVB Extra

18.04.2009 URL | Code | Drucken | Senden | Leserbrief | Schrift: (-) (+)

**Waldkraiburg**

**Laufen, soweit die Füße tragen**

**Der Waldkraiburger Theo Huhnholz ist einer der Teilnehmer am «Trans-Europe-Foot-Race 2009». In 64 Etappen geht es rund 4500 Kilometer von Bari bis zum Nordkap.**



GROSS

68 Männer und Frauen machen sich am Sonntag, 19. April, zu einem Abenteuer auf, das sie wahrscheinlich so schnell nicht vergessen werden: Sie haben sich vorgenommen, in 64 Tagen rund 4500 Kilometer quer durch Europa zu laufen.

Start ist morgen im italienischen Bari und das Ziel ist das Nordkap. Dabei kommen die Läufer durch Italien, Österreich, Deutschland, Schweden, Finnland und Norwegen. Einer der Teilnehmer ist Theo Huhnholz aus Waldkraiburg. Ein Läufer, der seit rund 20 Jahren auf allen Laufstrecken in Deutschland zu Hause ist. Man kennt den schlaksigen Waldkraiburger, der immer gut aufgelegt und mit einem Lächeln auf den Lippen unterwegs ist.

Wenn der 51-Jährige sein Werkzeug aus der Hand legt -- er ist als Schlosser bei der Firma Alzchem in Trostberg tätig - dann gibt es für ihn nur eines: Laufen, Laufen, Laufen. Er läuft alles: Vom kurzen Crosslauf bis hin zu den Ultras (mehr als 50 Kilometer) und Mehrtagesläufen. Alleine 107 Marathonläufe hat er bereits absolviert. Doch mit dem Start beim «Trans-Europe-Foot-Race 2009» möchte er seine läuferische Karriere krönen. 64 Tage hintereinander im Schnitt rund 70 Kilometer laufen, das ist eine Herausforderung, die ihresgleichen sucht. Außer ihm nehmen noch 25 weitere Deutsche an diesem außergewöhnlichen Laufereignis teil. Die übrigen Teilnehmer kommen aus der Schweiz, Holland, Frankreich, Finnland, Norwegen, Schweden, Amerika und Japan; einer sogar aus Taipeh. Zu den Favoriten zählt sicherlich Robert Wimmer aus Nürnberg, der schon den ersten «Trans-Europe-Foot-Race 2003» von Lissabon nach Moskau für sich entscheiden konnte.

Die Teilnehmer sind alle verückt nach Laufen; genauso wie Organisator Ingo Schulze. Er ist seit 1978 Ultrastreckenläufer, Organisator der Deutschlandläufe, der Spreeläufe und des ersten Trans-Europe-Foot-Race 2003. Für die Organisation dieses Laufes hat er sich ein großes Team zusammengestellt, für die Stimmung sorgen schon die Läufer selbst, weiß Erwin Fladerer vom LC Bayern, für den Theo Huhnholz am Start ist.

Ohne ein harmonisches Miteinander wäre eine solche Tour quer durch Europa gar nicht denkbar. Das «Trans-Europe-Foot-Race

**WÄHLEN SIE IHREN LOKALTEIL**



Anzeige

**Miss & Mister Waldkraiburg 2009**  
Die Kür findet am 12. Juli um 19:00 Uhr auf dem Volksfest statt!

**A 94**



Musikalischer Großangriff gegen die A94 im Isental  
Mit einem musikalischen Feuerwerk protestierten am Samstag Nachmittag die

Bliermösl Bloss, Gerhard Polt, die Wellküren und weitere hochkarätige Künstler auf einer Anhöhe im Isental bei Dorfen gegen den Bau der A 94.

[mehr...](#)

[Übersichtskarte Baufortschritte](#)

**VON GROSSEM INTERESSE**

Gelesen | Kommentiert | Versendet

2009» geht noch einen Schritt weiter als Marathons, Ultras oder Mehrtagesläufe. Es verlangt noch mehr Wille und Ausdauer, wenn man nach einer wahrscheinlich unruhigen Nacht in einer Turnhalle auf einer Luftmatraze am nächsten Tag wieder rund 70 Kilometer laufen soll. Die kürzeste Etappe ist 44 Kilometer lang, die längste 95 Kilometer.

Für Theo eine Herausforderung. Jedoch kein Ding der Unmöglichkeit. Allerdings könne man sich auf 70-Kilometer-Etappen gar nicht vorbereiten. «Es kommt auf die Wochenkilometer an. 150 pro Woche sind Pflicht, alles was darüber ist, ist noch besser», erklärt Huhnolt, während er sich die Laufschuhe schnürt. Er trainiert mit Erwin Fladerer zweimal wöchentlich im Tannet.

«Als ich 2005 für die Deutschlandtour trainierte, bin ich in der Woche 180 bis 220 Kilometer gelaufen. Das mache ich jetzt wieder.» Gesundheitliche Bedenken habe der Extremsportler nicht, auch sein Arzt habe grünes Licht gegeben.

Er habe Freude und Spaß daran, mit dem Verein und mit Freunden in der Natur zu trainieren. «Das ist für mich wichtiger Lebensstandard und ein guter Ausgleich zur Arbeit», betont der Läufer. Das Ausdauertraining sei eine Sucht. «Endorphine werden im Körper freigesetzt und man fühlt sich gut.» Der Lauf kostet Huhnolt 6000 Euro, inklusive Startgeld und spartanischer Übernachtungen.

Für die 64 Tage nimmt er seinen Urlaub und dazu noch unbezahlten Urlaub. Die Stadt unterstützt ihn ein wenig über die Sportförderung und hat auch Laufschuhe spendiert. «Der Großteil der Kosten bleibt bei ihm selber hängen», so sein Trainer Fladerer. hsc/kla



[neuere Artikel](#) | [zurück](#) | [ältere](#)

**Jetzt auch die aktuellen News auf Ihrem Handy: [mobil.ovb-online.de](http://mobil.ovb-online.de)**

#### Kommentar schreiben

Zu diesem Artikel sind noch keine Kommentare vorhanden!

Um Kommentare schreiben zu können, müssen Sie angemeldet sein sein!

Benutzername  Passwort

Anmeldung über Cookie merken

Anzeige



#### Strom aus Windenergie

Beteiligung bereits ab 2.500 EUR + Bis zu 10% p.a. Zinsen + Kurze Laufzeit von nur 3 Jahren  
[Mehr Informationen »](#)



#### Mediencenter von T-Home

Hochladen, erleben, teilen. Immer und überall Zugang zu meiner Welt.  
[Mehr Informationen »](#)



#### Stellen & Headhunter

Experteer.de – Ausgewählte Positionen ab 80K € und

Die 5 meistgelesenen Artikel Mühldorf

- 1 [«Komme hierher, um aufzusteigen»](#)
- 2 [Tamy ist «Regional next Superstar»](#)
- 3 [Land unter statt Sommerhitze](#)
- 4 [Die Erfolgssträhne reißt nicht ab](#)
- 5 [Regen konnte Fans nicht vertreiben](#)

#### UMFRAGE

##### Pechstein gedopt: Glauben Sie noch an den Leistungssport?

- Ja, das sind traurige Einzelfälle. Kontrollen sollten aber noch verstärkt werden.
- Nein. Der Leistungssport ist durch und durch verlogen. Wer am meisten betrügt, gewinnt.

[\[ Ergebnis anzeigen \]](#)

#### Marathonplan kostenlos

Tipps, Temporechner, gratis Excel-Laufkalender, Shop, Trainingsreisen

[www.greif.de](http://www.greif.de)

#### Angelurlaub in Finnland

Erleben Sie den Fischreichtum in Finnlands ungetrübter Natur

[www.VisitFinland.de/Angelurlaub](http://www.VisitFinland.de/Angelurlaub)

#### Warum Ihr Bauch Fett ist

Vermeiden Sie diese 5 Fehler & Sie werden Ihr Bauchfett verlieren.

[www.flacherbauch.com](http://www.flacherbauch.com)

Google-Anzeigen

#### AKTUELLE MELDUNGEN

[Polizei](#) [OVB extra](#) [reg. Sport](#) [reg. Kultur](#)

10:22 Prügelei am Brückenberg

10:10 Überreste von Rehen an Containern entsorgt

10:08 Rentnerin (80) Handtasche entrissen

01:20 Schmiererei an Dönerbude

00:36 Mann konnte nur tot aus Inn geborgen werden

#### VERANSTALTUNGEN

**Juli 2009**

Mo Di Mi Do Fr Sa So

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- [Highlights](#)
- [Tipps](#)
- [Flohmärkte](#)
- [Partyguide](#)

#### MÄRKTE UND KLEINANZEIGEN

[Autoanzeigen](#) [Immobilien](#) [Jobs](#)

Ruhig gelegene, schöne 2-Zi. Wohnung mit 2 Balkone



340,00 € (Kaltmiete zzgl. NK)  
 Wohnfläche: ca. 64,00 m<sup>2</sup>  
 84478 Waldkraiburg

[Mehr Häuser und Wohnungen](#)

[MEINE ZEITUNG](#)

Zugang zu über 5.000 geprüften Headhuntern.  
Mehr Informationen »

## MELDUNGEN AUS ANDEREN RESSORTS

### Mùhdorf

## Die Erfolgsstràhne reißt nicht ab



«Der Innfloh setzt Maßstäbe» verliert Annette Rammelsberger, die Ressortleiterin des Bayernteils der Süddeutschen Zeitung, die Begründung der Jury für den ersten Platz.

[mehr...](#)

09.07.2009

- Baugebiet erschlossen
- Spendentour quer durch Europa
- Präsentkorb zum 80.
- Trinkwasser: UV-Anlage kommt im Juli
- «G'schicht'n aus'm Leben»



- Wir über uns
- Abo- und Leserservice
- Anzeigen
- Kontakt
- Impressum



### AUDIO-PODCASTS

- 📻 Karriere mit Stolpersteinen - Der erste DSDS-Sieger Alexander
- 📻 Sexiest Man Alive - Hugh Jackman in "X-Men Origins: Wolverine"



[weitere Podcasts...](#)

### FUSSBALL MÜ.

- Daniel Hofstetter bei den Löwen aktiv
  - VfL startet in die Vorbereitung
  - D-Junioren spielen um den Aufstieg
- [weitere Meldungen...](#)

### FOTOSERIEN POLIZEI



**Unfall Pùrtner Berg**  
30.05.2009  
Waldkraiburg



**Scheunenbrand**  
29.05.2009  
Valley



**Bahnunfall**  
29.05.2009  
Raubling

### ABGEORDNETENWATCH

Wie heißt ihr Abgeordneter? Welche Positionen vertritt er? [abgeordnetenwatch.de](http://abgeordnetenwatch.de) beantwortet ihre Fragen.

Einfach **Stichwort** oder **Postleitzahl** eingeben:

[URL zu dieser Seite](#) | [Link-Code zu dieser Seite](#)

[Mediadaten](#) | [Immobilien](#) | [Stellenangebote](#) | [Autoanzeigen](#) | [Kleinanzeigen](#) | [Bekanntschaften](#) | [Ersatzteile](#) | [Ferienwohnungen](#)  
Medien: [Blickpunkt](#) | [Echo Rosenheim](#) | [Radio Charivari](#) | [Radio Galaxy](#)



© OVB online. Alle Rechte vorbehalten.

[AGB / Impressum](#)