



Dirk Nowitzki: 44 Punkte im Kampf gegen das Aus

Sport

Actimel und Co.: So gesund sind probiotische Drinks wirklich

Journal

Rainer Koch: 64 Tage beim Ausdauerlauf durch Europa

Sport



Als wären es acht Stunden im Büro

Trans-Europa-Lauf

Ausdauernd voran geht es in 64 Etappen durch den Kontinent. Prosselsheim war Ziel-Ort des 23. Abschnitts

Von JÜRGEN HÖPFL

So also, Donnerwetter!, schaut einer aus, der in den letzten 23 Tagen gerade 1571,2 Kilometer von Bari in Apulien bis Prosselsheim in Unterfranken gelaufen ist und in den nächsten 41 Tagen noch weitere 2918,0 Kilometer von Prosselsheim in Unterfranken ans Nordkap in Norwegen zu laufen gedenkt. „Ach, die übliche Etappe von 70, 80 Kilometern“, sagt Rainer Koch mit entspannter Miene ohne jede erkennbare Verschleiß-Erscheinung, „ist nichts anderes als ein Acht-Stunden-Tag im Büro – du musst schon deine Leistung bringen, darfst dich aber nicht so auspowern, dass du dann am nächsten Tag tot bist.“

Mit 16 Tagessiegen in jenen 23 Tagen seit dem Start in Bari am 19. April ist Koch der wider Erwarten souveräne Spitzenreiter eines Wettbewerbs, dessen Gleichstellung mit einem Büro-Job überrascht. „Trans-Europa-Lauf“ heißt die Veranstaltung, zu der sich 68 Damen und Herren aus Deutschland, den Beneluxstaaten, Frankreich, Schweden und Japan angemeldet hatten (55 sind nun noch dabei), um in einem organisierten Ultralangstreckenrennen den Kontinent zu durchqueren. 6000 Euro Startgebühr haben sie pro Person berappen und den Urlaub zweier Jahre nehmen müssen, um starten zu können – „aus Spaß“, wie Koch sagt, „und auch zur Selbstbestätigung“.

Walter Zimmermann, Kochs Kollege von der Laufgemeinschaft Würzburg, hat auch schon öfters diese Art der Selbstbestätigung gesucht. Doch diesmal ist er nur als Gast auf zwei Etappen dabei: Der Postbote in Altersteilzeit aus Markttheidenfeld hat zwar nicht den Freiraum dafür, sich die 82,1 Kilometer von Schillingsfürst nach Prosselsheim indes



Nach der Etappe suchen die Trans-Europa-Läufer Erholung im Entspannungs-Zelt oder auf den Matratzen im Sportheim. Rainer Koch (rechtes Bild, links) genießt die Ruhe des frühen Abends mit Kollege Walter Zimmermann und Juno Ryu aus Japan.

FOTOS NORBERT SCHWARZCIT

nicht nehmen lassen. „Nicht einfach“ nennt er hernach die Strecke, vor allem der steile Abstieg bei Burgbernheim hatte es in sich. Obendrein hat er zweimal 500 Meter zu viel zurückgelegt: Bei Volkach hatten Kinder wohl das Richtungsschild verdreht. „Als ich's gemerkt habe, bin ich umgedreht und hab es wieder richtig 'rum gemacht.“

Ansonsten aber erntet Prosselsheim als Etappen-Ort nur höchstes Lob. Der örtliche TSV hat sich als langjähriger Gastgeber des Deutschland-Laufes einen guten Ruf in der Läuferzene erworben und spendiert im Ziel neben dem Sportplatz sogar Freibier für die

Athleten, die der Alkohol nicht stört. „Der Nährwert überwiegt“, erklärt Spitzenreiter Rainer Koch. Der Dettelbacher Elektro-Ingenieur und Feuerwehrmann ist mit seinen 28 Jahren fast noch zu jung für die Ausdauerläuferei – „unsere besten Leute sind um die 40“, sagt er: „Dann findet man laut Ärztemeinung am besten die Balance von Ruhe, Erfahrung und Top-Leistung.“

Ärztliche Begleitung ist ohnehin gewährt: Täglich geben die Läufer ihre Urinproben ab – keiner Dopingprobe wegen, sondern für eine Studie, wie der Körper mit der Belastung umgeht. „Die meisten Läufer geben nicht aus

physischen Gründen auf, sondern eher aus psychischen“, erzählt Koch. Kollege Jürgen Zuth aus Siegelbach zum Beispiel ist am Montag abgereist, da er die „Schnarcherei nicht mehr erträgt“. Ein eigenes Zelt haben die wenigsten dabei – in Prosselsheim haben sie das komplette Sportheim fürs nächtliche Matratzen-Lager leerräumt, vor den Türen stehen die Schuhe, auf den Fensterbänken Richtung Dusche 60 Becher Urin.

Auch Martina Hausmann verabschiedet sich in Prosselsheim, ausgerechnet in der fränkischen Heimat, fürs erste vom Trans-Europa-Lauf. Seitdem die Würzburgerin am

Reschenpass auf einem Feldweg gestolpert war, hatte sie Schmerzen. Ein trauriger Fall: 2003 war sie beim ersten Trans-Europa-Lauf von Lissabon nach Moskau von einem Rollstuhlfahrer angefahren worden, jetzt zwingt das böse Knie sie in die Knie. „Eine Woche Erholung“ kündigt sie an, „ab Kiel laufe ich außer der Wertung wieder mit“. Aus Spaß – und auch zur Selbstbestätigung.

Online-Tipp

Alles zum Trans-Europa-Lauf gibt es hier: www.transeurope-footrace.org