

## Transeuropalauf 2009 In 64 Tagen 4.485 Kilometer bis zum Nordkap

Am 19. April fiel im süditalienischen Bari der Startschuss für einen der weltweit größten Langstreckenläufe: Der "Transeuropalauf" oder "TransEurope-Footrace" gehört zu den längsten und härtesten Rennen der Szene.

Von Walter Kittel



68 Läuferinnen und Läufer aus 12 Nationen sind seitdem unterwegs - 56 Männer und 12 Frauen. In 64 Etappen durchqueren sie Europa vom Stiefelabsatz Italiens bis zum Nordkap - jeden Tag im Schnitt rund 70 Kilometer, insgesamt über 4.485 Kilometer. Ruhetage gibt es nicht. Am 21. Juni wird der Sieger am Nordkap erwartet.

### Ein Wettkampf mit und gegen den eigenen Körper

Zehn bis 15 Jahre Vorbereitung werden für das Rennen gerechnet. 200 Kilometer Lauftraining pro Woche sind im Vorfeld normal. Die Ernährung in den Etappenlagern besteht aus guter Hausmannskost: Schnitzel, Pommes, Gulasch, Braten, Spätzle - auf den Tellern der Läufer liegt abends quasi alles übereinander. Genügend Kalorien und eiweißreiche Fleischgerichte sind bei den großen Strapazen wichtig.

#### Bildergalerie



 **Transeuropalauf 2009:**  
Zwischen Natur-Genuss  
und Grenzbelastung [Das  
Fitnessmagazin]

Zu den Schattenseiten des Laufs gehören die Verletzungen: Muskelfaserisse oder Knochenhautentzündungen sind hier an der Tagesordnung. Die älteste Teilnehmerin, die 69 Jahre alte Sigrid Eichner, fasst die brutale Philosophie des Laufs zusammen: "Man muss gegen den Körper anarbeiten. Es wird vieles wieder besser, wenn man weitermacht."