

**CHECK THE VIDEO EPISODES ON
SALOMONRUNNING.COM**



12 **Transeurope Footrace**
 Kerstin Ehler

1824 Aufrufe

29.05.2009



© Foto: Peter Ehler

Artikel empfehlen

 Per E-Mail

 Per Yigg

 Per Webnews

(Marathon) Von Bari zum Nordkap in 64 Tagesetappen - ein Rennen das Grenzen aufzeigt



Über die Autorin



Kerstin Ehler

7 Artikel geschrieben
43 Fans

Ihre letzten Artikel:

- [Die Blogathon-Deutschland-Staffel](#)
- [Transeurope Footrace](#)
- [VON BARI ZUM NORDKAP - So weit die Füße tragen](#)

[Alle Artikel der Autorin](#)

Habt ihr schon mal vom [Transeurope Footrace](#), kurz TEFR, gehört. Das sind 64 Tagesetappen mit insgesamt ca. 4500 Km: gelaufen in 64 Tagen von Bari zum Nordkap. Die kürzeste Etappe ist 44 km lang, die Längste 95,1 Km. Mittlerweile ist Tag 41. Das ist Wahnsinn, denn diese Läufer (transeurope-footrace-Läufer, kurz TEL) haben gerade mal eine Nacht zum Regenerieren.

Gut, die trainieren auch anders. Gerade [Robert Wimmer](#), Sieger des ersten TEFR und damit Titelverteidiger, trainierte im Vorfeld ca. 350 km pro Woche und das über anderthalb Jahre hinweg.

Und noch dazu, wo Robert auch noch einer geregelten Arbeit nachgeht und Familie hat. Täglich verfolge ich den TEFR, die Etappe, Sieger und Platzierte und lese [Roberts Tagebuch](#). Es ist schon beeindruckend was ein Mensch leisten kann. Aber auch die "Großen" bleiben nicht von "Alltagsverletzungen" verschont. Blaue Zehen, wundgescheuerte Achseln etc. Welcher Läufer kennt das nicht.

Ich ziehe vor jedem meinen Hut, denn das ist ein unvorstellbare Leistung. Diese Läufer laufen ja nicht im Schneckentempo. Die Spitze ist extrem flott unterwegs. Und einen 6 Minuten Schnitt muss man erstmal jeden Tag laufen können. Da hat man sich die Massage danach wirklich verdient. Ich verfolge das Rennen auch weiterhin und drücke Robert die Daumen, dass alles gut geht. Im Moment ist er in der Gesamtwertung auf Platz 4, aber das Rennen geht ja noch ein Weilchen. Oder wie Robert Wimmer sagt: "Nur noch 23 Tage." So keep on Running.

Stichwörter: [Bari](#), [Marathon](#), [Nordkap](#), [Robert Wimmer](#), [Transeurope-Footrace 2009](#), [Ultralauf](#), [Ultramarathon](#)

TOP THEMEN

Fußball	Motorsport
Handball	Radsport
Basketball	Wintersport
Volleyball	Eishockey
Tennis	US Sports
Leichtathletik	Golf
Wassersport	Kampfsport

[Mehr anzeigen](#)

ÄHNLICHE NEWS

Biel, die Herausforderung...

Die "Königsdisziplin" unter den Ultras stellt in jedem Fall eine große Herausforderung da. Auch wenn man es als Anfänger eher ruhig und vorsichtig mehr...

VON BARI ZUM NORDKAP - So weit die Füße tragen

(Ultralauf) Soweit die Füße tragen - ein Dauerlauf für Hartgesottene mehr...

Mein Gewinn des Jan Frodeno Capes bei Netzathleten

(Triathlon) Gewinnspiel des "Jan Frodeno Capes" bei Netzathleten mehr...




RUN FREE NOW - ASICS und Intersport starten Running-Kampagne

(Joggen) "RUN FREE NOW!" lautet das Motto der bislang größten internationalen Running-Kampagne von ASICS und INTERSPORT, die pünktlich zu Beginn der Frühjahrs-Laufsaison mehr...

Berlins Sportler des Jahres 2008 gesucht

(Leichtathletik) Bis zum 3. Dezember können Berliner und Nicht-Berliner die Sportler 2008 der Hauptstadt wählen, die auf einer Gala am 13. Dezember geehrt werden. In den

[mehr...](#)

 [Per E-Mail](#)
 [Per Yígg](#)
 [Per Webnews](#)

KOMMENTARE

*Name:

Email:

*Kommentar:

Ich möchte über neue Kommentare per Email informiert werden

Es gibt noch keine Kommentare.

WEITERE TOPNEWS**Die spinnen, die Madrilenen!**

(Fußball) 80.000 Menschen feierten die Präsentation Ronaldos! Waren 94 Millionen nicht übertrieben? [mehr...](#)

"Pass Online": DFB erleichtert Beantragung von Spielerpässen

(Fußball) Ein neues Online-Tool von DFB-Medien vereinfacht das Beantragen und Erstellen von Spielerpässen. [mehr...](#)

Nerius siegt und siegt

(Speerwurf) Steffi Nerius lehrt die Konkurrenz erneut das Fürchten und scheint gerüstet für die Leichtathletik-WM in Berlin. [mehr...](#)

Leichtathletik DM – Ein Schub für Berlin

(Leichtathletik) Für viele Athleten ging es bei den Deutschen Meisterschaften um die Qualifikation zur Heim-WM in Berlin im August. Dementsprechend wurde am Wochenende

[mehr...](#)**Volleyball: Brink/Reckermann sind Weltmeister**

(Beach-Volleyball) Gold für Deutschland, Gold für Julius Brink/Jonas Reckermann bei der Beach-WM in Stavanger/Norwegen: Das DVV-Duo siegte im Finale gegen die Weltranglisten-

[Ersten mehr...](#)

Interview mit Dieter Domke

1, Hantel-Workout mit Annett Böhm
 Kick it like Poldi - Produktvorstellung:
 Trainingsplan - Teil 9: Endlosschleife
 Sommerbiathlon -
 Interview mit Andreas Schlotterbeck

ERNÄHRUNG

2, Bunter Salat mit
 Aqua-Fitness: Workout im Wasser
 Mehr Leistung durch Sauerstoff? Ja,
 Welches Wasser ist besser?
 Tagliatelle mit Roastbeef von Annett
 Was ist der Glykämische Index?

GESUNDHEIT

Tipps für gesundes Grillen
 Schweißgeruch liegt in der Luft
 Achillessehnenriss: Wie von der Axt
 1, Freie Sicht mit Laserstrahlen
 Dr. Sport - Wie soll mein Krafttraining
 Viszerales Fett

LIFESTYLE

Kleider machen Spieler – Die neuen
 Indoboard - Surfen für Landratten
 Eastpak Sporttaschen – Die
 Stand Up Paddling im Naish Procenter
 BMX meets Freerun & Breakdance
 Der Red Bull Wakeberg -

BODY & SOUL

Selbsterfahrung mit der Feldenkrais-
 Flirten will gelernt sein – Anmach-
 Autogenes Training - Doping für die
 Ranking der sexiesten Dialekte
 Sportmassage: Muskeln kneten für
 Auf den Punkt motiviert –

Ausdauer Ergometer Laufband Krafttraining Walking Muskelhypertrophie Muskulatur Muskelkater Herzschlagfrequenz Tennisarm Six Pack Triathlon

Archiv 2008 Mrz Apr Mai Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dez Archiv 2009 Jan Feb Mrz Apr Mai Jun Jul

Blog Presse Jobs Helft Uns AGB's Über uns Kontakt Impressum Partner
 Copyright © 2006 - 2009 Netzathleten GmbH



zürich
downtown switzerland

» mehr Informationen

Zürich zum
Spartarif.
Alle Tipps
auf einen Blick.

The advertisement features a vertical image of two women. The woman in the foreground is wearing a white tank top and a patterned visor, looking down. The woman behind her is wearing sunglasses and looking towards the camera. The background is a blurred outdoor setting.