

# MAIN



# POST

DIE ZEITUNG IM KREIS KITZINGEN

65. Jahrgang, Nr. 154

Mittwoch, 8. Juli 2009

Preis 1,20 Euro

**Rainer Koch:** Souveräner Sieger  
im Lauf durch den Kontinent Sport

**Online-Hilfe:** Küssen und kochen  
lernen im Internet Menschen & Medien

**Paul Maar:** Märchenhaftes vom  
Sams-Autor in Maßbach Kultur

# Trans- Europa- Express

**In 64 Etappen durch den Kontinent**

*Wie soll man sich das vorstellen, ohne einen Tag Pause von Bari bis ans Nordkap zu laufen?*

*„Es gehört Glück dazu“, wiegelt Rainer Koch ab:  
Er gewann den Wettbewerb souverän*

Von unserem Redaktionsmitglied  
**JÜRGEN HÖPFL**

**W**er das Anwesen der Familie Koch in Dettelbach betritt, bekommt sogleich Zeugnis davon, dass hier ein ziemlich laufbesessener Mensch wohnen muss: Zu Dutzenden säumen alte, ausgelatschte Joggingschuhe den Weg vom Garten zur Tür, hübsch gefüllt mit hineingesetzten Topfblumen – Wohnungsdesigner im Fernsehen würden's für eine originelle Idee halten.

Drinne im Haus hängen Wimpel wie im Sportheim an der Wand, stehen Pokale in unüberschaubarer Anzahl auf und in den Kommoden und sogar auf dem Kühlschrank. Die Erinnerungen und Ehrungen für den bisher größten, nahezu einmaligen Erfolg von Sohn Rainer, dem ältesten dreier Kinder der Eheleute Brigitte und Henry Koch, befinden sich noch in einer Kiste auf dem Boden: Es ist ja erst ein paar Tage her, dass der 28-Jährige einen 4489,2 Kilometer langen Ausdauerwettbewerb namens „Transeuropalauf“ als grandioser Sieger beendete.

In 64 Etappen war ein Tross von immerhin 67 Läuferinnen aus Läufern aus aller Welt ohne einen Tag Pause im April, Mai und Juni unterwegs, um den Kontinent läuferisch von Bari in Apulien bis zum Nordkap in Norwegen zu durchqueren – dort angekommen sind 45. Koch gewann 58 dieser 64 Abschnitte von um die 70, 80 Kilometern meist klar überlegen und am Ende in Serie. Nur am Anfang in Italien habe er es etwas vorsichtiger angehen lassen, blickt der Diplom-Elektroingenieur und Freiwillige-Feuerwehrmann auf die Strampelei entlang der flachen Adria zurück, wo es ihm nicht so gefallen hatte wie später in den für ihn landschaftlich reizvolleren Tiroler oder Allgäuer oder skandinavischen Bergen – deshalb war er anfangs auf dem Stiefel ein paar Mal nur Zweiter oder Dritter geworden: „Schöne Berge zu sehen, ist beim Laufen einfach abwechslungsreicher als dauernd nur flache Landschaft.“

Erstaunlicherweise bloß zwei bis drei Kilogramm Gewicht hat dieser Hobby-Ausnahmeathlet – 1,78 Meter groß und 70 kg leicht – bei seinem Triumphzug durch Europa verloren. „Man isst dabei schon recht viel in sich hinein“, sagt er, „Nudeln, Reis und Kartoffeln in rauen Mengen“, und getrunken hat er dazu auch keineswegs nur kalorienfrei. „Von Wasser halte ich nichts“, betont er – und bezog seine Antriebsenergie aus zwei, drei Litern Coca-Cola täglich, dem Original, keiner Light-Version. Gesundheitspuristen wird's verwundern.

11,9 Kilometer pro Stunde betrug Rainer Kochs Durchschnittszeit, 5,06 Minuten über 1000 Meter umgerechnet – womit er weit über dem üblichen Maß einheimischer Feld-, Wald- und Wiesenjogger lag, die auf sieben bis neun Kilometer pro Stunde veranschlagt werden. 378 Stunden und zwölf Minuten und 44 Sekunden betrug Kochs Gesamtzeit für die Strecke von Bari an die Nordkap-Kugel und gut 28 Stunden, also über einen Tag, sein Vorsprung auf den zweitplatzierten Japaner Talkasumi Senoo.

Doch wenn man den Sieger darüber reden hört, und von sich aus redet er gar nicht viel, könnte man meinen, diese Leistung sei eine Selbstverständlichkeit, papperlapapp, keine Tortur: „Okay, es gehört auch Glück dazu. Das erste Ziel bei so was lautet immer erstmal durch- und ankommen.“ Das Glück zum Beispiel, nicht gestolpert oder von einem ob der Strapazen überforderten Immunsystem gestoppt worden zu sein wie jener Franzose, der ausschied, weil sich ein aufgekratzter Schnakenbiss entzündet und den Körper übel vergiftet hatte. Und hätten, erzählt Koch, einige Mitlaufende gehaut, was sie an den letzten Juni-Tagen in Norwegens Norden erwarten würde, wären sie aus eigenen Stücken gewiss schon früher ausgestiegen: Orkanstärke 9 bis 11 tobte zum Finale bei Gegenwind und Regenschauern: „Das war schon nochmal eine Herausforderung.“

Doch wer zwei Monate unterwegs war und in stickigen, miefigen Turnhallen auf Luftmatratzen genächtigt und den Urlaub zweier Jahre genommen und 6000 Euro Startgeld bezahlt hat (plus 7500 Euro für

*„Schöne Berge zu sehen,  
ist beim Laufen  
einfach abwechslungsreicher als  
dauernd nur flache Landschaft“*

**Rainer Koch**

Ernährung und Aufwand unterwegs – vom Veranstalter gab es lediglich eine warme Mahlzeit), der will ankommen, unbedingt, mit aller Kraft. „Ich würde es sofort wieder tun“, sagt Rainer Koch – und er tut dies auch, in scheinbar leichterer Version: An diesem Sonntag startet er beim „Trial-Worldcup“ in Chevalier in den französischen Hochalpen, wo bescheidene 68 Kilometer zurückzulegen sind, die allerdings über 3500 Höhenmeter. „Endlich wieder richtige Berge!“, freut sich Rainer Koch keine drei Wochen nach seinem Auftreten als personifizierter Trans-Europa-Express bereits sehr darauf.

Weniger gefreut hat ihn die mangelnde Aufmerksamkeit in der Republik, vor allem in seiner Heimatgemeinde Dettelbach, für den Transeuropalauf als solchen und die fränkische Etappe nach Prosselsheim im speziellen. Immerhin ist Rainer Koch seiner Heimatgemeinde treu geblieben, von der er fünfmal täglich per Fahrrad jeweils zehn Kilometer hin und zurück an den Kitzinger Bahnhof radelt, um per Zug zu seiner Arbeitsstelle in Nürnberg zu fahren und dort

auch ein Master-Aufbaustudium im „System Engineering“ zu betreiben: „Es war und ist schon sehr schwach, dass Dettelbach auf den mehrfachen Vorschlag, zum Etappenort zu werden, nicht einmal geantwortet hat“, sagt er und erkennt trotz seines „persönlichen Höhepunktes“ beim (schwach besuchten) Etappeneinlauf in Prosselsheim, dass der Ultra-Ausdauersport hierzulande arg wenig Resonanz erfährt: „Von allen durchquerten Nationen hatten wir in Deutschland die geringste Akzeptanz. Hier zählt im Sport nur der Fußball.“ In Schweden und Österreich hätten Schulkinder in den Orten gestanden und die Teilnehmer angefeuert.

Mächtig was los gewesen war während des Transeuropalaufes auch trotz des miesen Wetters am drittletzten Tagesziel Olderfjord. Als Rainer Koch wieder einmal Welten vor

den Mitläufern dort eingetroffen war, sah er direkt nebendran die Startflagge eines zehn Kilometer langen Volkswanderlaufes, seiner gemeinsam mit Vater Henry oft betriebenen Jugendleidenschaft. Gut 60 000 Kilometer hat er nachgewiesenerweise auf Tausenden „IVV-Wanderungen“ des Internationalen Volkssportverbandes (IVV) schon hinter sich – aus Norwegen fehlte ihm aber noch ein Stempel im IVV-Belegheft: Flugs begab er sich nach den 8:36,14 Stunden Laufzeit, mit der er die mit 92,6 Kilometer zweitlängste Transeuropa-Etappe bewältigt hatte, noch auf die zehn IVV-Kilometer in Olderfjord und holte den seltenen Stempel ab. Wer sich 4489,2 Kilometer in 64 Tagen zutraut und gerade 4362,0 Kilometer davon in 62 Tagen abgehakt hat, für den sind die zehn Zusatz-Kilometerchen ein Klacks.

## Daten & Fakten

### Transeuropalauf

Der 2009er-Lauf vom war erst die zweite Ausgabe seiner Art – 2003 führte die Erst-Strecke aber nicht vom tiefen Süden Italiens in den hohen Norden Norwegens, sondern vom Westen (Lissabon) in den Osten (Moskau). Viele interessante Bilder von damals wie diesmal, sämtliche Tagesresultate sowie Infos zu den Teilnehmern, nicht nur über den für die LG (Laufgemeinschaft) Würzburg startenden Sieger Rainer Koch, finden sich hier im Internet:

[transeurope-footrace.org](http://transeurope-footrace.org)

Mehr von Rainer Koch gibt es hier:  
[www.ultrakoch.org](http://www.ultrakoch.org)



## Transeurope-Footrace 2009



Von Südtalien bis hinauf ans Nordkap (großes Foto) führte der Transeuropalauf. Dabei begegneten Sieger Rainer Koch (kleines Foto oben) auch Karibus. Der Dettelbacher Ausdauer-Athlet benötigte für die 64 Etappen über 4489,2 Kilometer 378 Stunden.

FOTOS: DHV/TRANSEUROPALAUF