

Unerschütterlich gut drauf

Rainer Koch, der beste Etappen-Läufer der Welt, startet beim Bärenfels-Ultratrail

Er gewann den Transeuropa-Lauf über 4487 Kilometer in 64 Tagen vom süditalienischen Bari ans Nordkap. Der Erfolg bedeutet für den Würzburger Ingenieur Rainer Koch das i-Tüpfelchen seiner Laufbahn.

Von SZ-Redakteur
Peter Wagner

Nohfelden. Rainer Koch nennt als Hobbys Erholung, Schwimmen, Computer-Arbeit und die Mitgliedschaft in der Freiwilligen Feuerwehr des Heimatortes Dettelbach bei Würzburg. Verblüffend, dass der 28-Jährige so viele Interessen pflegt, denn er ist der beste Etappenläufer und einer der vielseitigsten Ultraläufer der Welt. Seine 100-Kilometer-Bestmarke steht bei 7:05 Stunden, in 24 Stunden schafft er 220 Kilometer, in sechs Stunden 84,2 Kilometer, den Marathon rennt er in 2:39 Stunden.

Rund 70 Kilometer am Tag

Die Krönung der Laufbahn war kürzlich der Sieg beim Transeuropa-Lauf vom süditalienischen Bari ans Nordkap: 4487 Kilometer an 64 aufeinander folgenden Tagen. Kein Ruhetag. Die kürzeste Strecke betrug 44 Kilometer, die längste 95 Kilometer, im Durchschnitt waren es 70 Kilometer am Tag. Rainer Koch bewältigte die Distanz in 378:12:44 Stunden, er lief jeden Kilometer im Schnitt also in etwa fünf Minuten und gewann an 57 von 64 Tagen, ab dem 22. Tag immer.

Während seine anfangs 67 Mitstreiter mit Auf und Abs kämpften (45 kamen ins Ziel), war Koch unerschütterlich stark und lächelte an allen Etappenzielen. Gegenüber dem Zweiten Takasumi Senoo aus Japan und dem Dritten, René



Für jeden Kilometer brauchte Rainer Koch fünf Minuten – auch noch nach 64 Tagen am kalten Nordkap.

Foto: SZ/Ingo Schulze

Strosny aus Bautzen, hatte er am Ende einen Vorsprung von über 28 Stunden. Zu schaffen machte den Ausdauerathleten nicht nur die körperliche Belastung, sondern auch der Verzicht auf Privatheit – übernachtet wurde in engen Turnhallen. Koch sagt, das gehöre dazu, da müsse man durch, man könne das Ganze ja als Kameradschaft

begreifen.

Am Tag nach dem letzten Zieleinlauf flog Koch heim, zwei Tage später hatte ihn der Arbeitsalltag an der Fachhochschule in Nürnberg wieder. Dort arbeitet der Elektro-Ingenieur im Forschungsinstitut. Nebenher macht er ein Master-Studium. Einige TV- und Radiosender fragten ihn nach Blau-

sen (keine), was ihm am besten gefiel (Landschaften), nach Gewichtsverlust (geschätzt von 74 auf 71 Kilo bei 1,78 Meter Größe) und mentaler Frische (aber hallo!), einem breiten Publikum ist Rainer Koch aber nicht bekannt geworden, Sponsoren hat er keine, an Profi- oder auch nur Halbprofitum als Läufer ist nicht zu denken. Was aber auch nicht nach dem Geschmack des unaufgeregten Rainer Koch wäre. Er mag sich nicht aufdrängen und „verkaufen“. Deshalb gibt es auch kein Laufbuch von Rainer Koch. Seine Tipps für Anfänger sind schnell auf den Punkt gebracht: „Erstmal loslaufen, im Baumwoll-T-Shirt, aufs Wesentliche konzentrieren, sich alles selbst erarbeiten, dann die Ausrüstung verfeinern.“ Und das Wichtigste: „Laufen ist ein schönes Hobby, man muss es genießen.“

Beim Bärenfels-Ultratrail

Rainer Koch nimmt am morgigen Samstag, 18. Juli, 8 Uhr, am Bärenfels-Ultratrail über 65 Kilometer ab Neubrück/Naheteil (Autobahnausfahrt Birkenfeld der A 62). Das Gros der Strecke liegt auf Nohfelder Bann. Hier richtet die Deutsche Ultramarathon Vereinigung die nationale Meisterschaft im Cross- und Landschaftslauf aus. Auch Hobbyläufer dürfen auf die Strecke gehen, die gegenüber den Vorjahren an einigen Passagen verschärft wurde. Auch ein oder zwei Drittel der Strecke können gelaufen werden. Nachmeldungen sind möglich. Es haben sich mehr als 260 Starter gemeldet.

Im Internet:

www.baerenfelslauf.de
www.transeurope-footrace.org