

PLUSQUAMULTRA.DE

Start TransEurope 2008 2007 2006 2005 2004 2003
2002 2001 2000 Downloads

Glücklich, wer die Leidenschaft vor dem Ehrgeiz gekannt hat. – Blaise Pascal

Vorwort

Ich hatte ja keine Ahnung, wie groß dieser Kontinent ist. Natürlich habe ich mir die Karten angesehen, aber kann man sich – daheim auf dem Sofa – 4.500km Europa vorstellen? 560 Stunden Laufen? Tagesetappen von bis zu 95km? Oder etwa 82km bei 4°C und gefühlten Windgeschwindigkeiten von 90km/h?

Ich konnte es nicht, und: Ich kann es immer noch nicht. Obwohl ich mittendrin und dabei war, beim TransEurope Footrace 2009 (TEFR) von Bari ans Nordkap. 4.487,7km in 64 Tagen. Zu Fuß, ohne Ruhetag und ständig mit der Frage im Hinterkopf, warum ich das eigentlich mache.

Dieses Thema möchte ich gleich zu Beginn gerne schließen: So, wie es beim Laufen keine Wunder gibt, so gibt es auch bei einer Kontinentaldurchquerung keine Erleuchtung und keinen Geistesblitz, nach dem man auf einmal den Sinn hinter einer solchen Unternehmung erkennt.

Der Finne Janne Kankaansyrjä hat es auf den Punkt gebracht: Auf die Frage eines Bekannten, welche Erleuchtung ihm denn beim TEFR 2003 von Lissabon nach Moskau widerfahren sei, antwortete er: „Nothing. I'm the same stupid person than before!“

Wie ich mittlerweile (wieder) weiß, ändert sich auch die Welt während eines solchen Abenteuers nicht; auch wenn man sich das unterwegs ab und zu mal vorstellt. Auch hier ein Zitat, diesmal aus dem Film ‚Wächter der Nacht‘: „Warum ist alles so anders?“ „Keine Panik. Alles ist so wie vorher. Nur du nicht.“



Diesen Bericht schreibt also ein anderer Tom als der, der am 17. April 2009 am Münchner Flughafen ein Flugzeug in Richtung Bari bestiegen hat. Zusammen mit einem Haufen anderer Verrückter, die wohl nichts besseres zu tun haben, als zwei Monate lang jeden Tag durchschnittlich 70km durch Italien, Österreich, Deutschland, Schweden, Finnland und Norwegen zu joggen, in Turnhallen zu schlafen, zu hoffen, dass die Entzündungen, die sie sich beim Laufen geholt haben, durchs Laufen wieder verschwinden, und, und, und. Aber auch mit dem gleichen Haufen gleicher Verrückter, die einen Traum haben. Die in dieser Zeit, in der vieles berechnet, abgesichert, bequem und begründet sein muss, etwas offensichtlich Sinnloses und fast Unmögliches versuchen. Warum also durch Europa laufen? Weil es da ist?!

Vorbereitung

„Wie viel hast Du in der letzten Zeit trainiert?“ Ich weiß nicht, wie oft ich in den Wochen vor dem Lauf diese Frage gehört habe. Lauffreunde, Nichtläufer, Journalisten, Ärzte... Irgendwie schien sich jeder für mein Trainingspensum zu interessieren. Angesichts der (behaupteten) Trainingsumfänge anderer Teilnehmer, die teilweise von mehr als 10.000km in den letzten zwölf Monaten berichteten, packte mich hier regelmäßig das schlechte Gewissen. Nun, wo alles gut verlaufen ist, kann ich's ja rauslassen: Ich bin im Jahr vor dem TEFR 2.764,1km gelaufen. Macht pro Monat 230km und pro Woche 53km. So.

Warum ich es trotzdem geschafft habe? Abgesehen von der nötigen Portion Glück habe ich es meiner Meinung

nach auch geschafft, weil ich es im Training nicht übertrieben habe, weil ich nicht gelaufen bin als ich erkältet war, weil ich nur gelaufen bin wenn ich Lust dazu hatte und vor allem, weil ich mich schon immer tierisch auf den Lauf gefreut habe. Den für mich gültigen Beweis habe ich im August 2008 erbracht, als ich mit noch weniger Training, dafür aber mit noch mehr Lächeln und sehr entspannt 1.150km durch Frankreich gelaufen bin. So wie in Frankreich, so sollte es beim TEFR auch werden: Wie Urlaub. Leiden konnten von mir aus andere, ich wollte meinen Spaß. Wisst Ihr noch? „Glücklich, wer die Leidenschaft vor dem Ehrgeiz gekannt hat.“ Dass ich höchstwahrscheinlich nicht so beißen kann wie andere ist mir egal. Mir ist's lieber, wenn ich gar nicht erst beißen muss.

Als ich auf der 30. Etappe in Bienenbüttel ankam, fragte mich Ingo, der Organisator und Direktor unseres Wanderzirkus, in seiner unnachahmlichen Art: „Sag mal, was hast Du eigentlich den ganzen Tag gemacht?“ „Ich bin dir aus dem Weg gegangen, damit ich dein hässliches Gesicht nicht sehen muss“, war meine Antwort. „Ich will hier leidende Läufer sehen, die durchs Ziel kriechen!“ erwiderte er. „Dann musst du dir andere Teilnehmer suchen.“ Meinem Vater, der daneben stand, blieb nach dieser Unterhaltung noch eine Zeit lang der Mund offen stehen. Ist halt doch ein anderer Ton, beim TEFR.

Die Zeit unmittelbar vor dem Abenteuer war, im Nachhinein gesehen, auch eher unspektakulär, was ich in erster Linie meinem Umfeld zu verdanken habe, das mich vor, während und nach dem Lauf immer fantastisch unterstützt hat. So war der Urlaubsantrag über 15 Tage Urlaub und 35 Tage Überzeit kein Problem, da mir mein Chef Manfred den Urlaub so genehmigte, wie wir das ein Jahr vorher vereinbart hatten. Meine Kollegen Dieter und Alex haben mich in der Arbeit hervorragend vertreten. Meine Familie und die meiner Freundin Sarah standen immer hinter mir, genauso wie viele Freunde und Bekannte. Ich weiß nicht, wie ich das Ganze gepackt hätte, wenn es hier Vorbehalte, Kritik oder sogar Widerstände gegeben hätte. Nur eines, das weiß ich ganz sicher: Ohne Sarah hätte ich es nicht geschafft. Ihre Begleitung an der Strecke, unsere täglichen Telefonate und jeder Gedanke an sie haben mit Kraft, Mut, Ausdauer und Zuversicht gegeben. Vielen Dank, mein Schatz!!

Der Start

Angekommen in Bari haben wir nach einer rasanten Busfahrt durch die enge Altstadt die Halle recht schnell gefunden. Großes Händeschütteln, versuchte Coolness und eine gewaltige Portion Vorfreude und Nervosität, so würde ich die Stimmung hier beschreiben. So warteten wir alle gespannt auf den Start und ich war froh, dass es nun endlich losging.

Jetzt, da die Sache vorbei ist, merke ich auch, was mich im Vorfeld am meisten belastet hat: Ich kann mich nicht erinnern, mich schon einmal so bewusst und intensiv auf etwas vorbereitet zu haben wie auf den TEFR. Und noch dazu so lange: Ganze zweieinhalb Jahre spukte mir das Ding im Kopf herum und war bei jeder Entscheidung präsent. Ob bei der Urlaubsplanung, den Projekten in der Arbeit oder bei sonst was: Immer gab es nur die Zeit vor und nach dem TEFR und alles hat sich irgendwie daran ausgerichtet. Jetzt kann ich wieder machen, was ich will: Ich genieße es, beim schönsten Wetter vor dem Fernseher zu liegen und nicht mal ans Laufen zu denken. Ich genieße es, hemmungslos alle Termine in der Arbeit zuzusagen, weil ja keine größere Abwesenheit mehr bevorsteht. So sehr ich während des Laufes meine Freiheit und Unabhängigkeit genossen habe, so wenig frei war ich wohl vorher. Leidenschaft eben.

Bella Italia

„Eines ist sicher“, verschaffte Klaus Neumann sich Luft, „an der italienisch-österreichischen Grenze drehe ich mich noch einmal um und dann war's das für die nächsten 100 Jahre. Dann will ich von dem Drecksitalien nichts mehr wissen!“ Bedrückt und in den Boden starrend saß Hermann Böhm neben ihm und kommentierte knapp: „Ich drehe mich nicht mehr um.“ Das war in der Sakristei von Alberone, nach 85km mit teils heftigem Regen, bei für Italien zu kaltem Wetter und nach vielen, vielen Autofahrern, die hemmungslos durch die Pfützen rasten und uns dadurch von oben bis unten nass spritzten.

Was war los im Land von pasta, dolce vita und tifosi? War's wirklich so schlimm? Oder waren vielleicht nur die Erwartungen vorher sehr hoch und nun die Angst da, dass es so bleiben oder gar noch schlimmer werden könnte? Ich gebe zu: Organisatorisch waren die Italiener offensichtlich überfordert; das zeigte der Versuch eines Pizzabäckers, 100 hungrige Läufer und Betreuer zufrieden zu stellen, indem er gemütlich eine Pizza nach der anderen ausrollte und in den (einzigen!) Ofen schob. Wie wir das gewohnt waren, stellten wir uns brav an, erhielten am anderen Ende der ca. 30m langen Schlange ein kleines Stückchen Pizza, aßen dies auf dem Weg zurück ans Ende der Schlange auf und stellten uns wieder an (vorausgesetzt, wir konnten noch stehen, ohne dass Knie oder Kreislauf etwas dagegen hatten.)

Ärgerlich waren auch diverse Schikanen der örtlichen Polizei.

Offensichtlich war dem ein oder anderen Polizisten (oder auch beiden) in der Vorsaison noch sehr langweilig, sodass sie uns Läufer von einer Straßenseite auf die nächste und anschl. wieder zurück leiteten, Betreuer samt ihrem Verpflegungstand durch die Stadt jagten und sonstige sinnlose Dinge trieben.

Schlimmer war's aber im Vorfeld, wie uns unser Streckenerkunder, -markierer und -dekorierer Joachim Barthelmann und seine Frau Brigitte berichteten. So wusste so mancher Bürgermeister trotz Vor-Ort-Besuch und vieler, vieler Mails und Telefonate plötzlich nichts mehr von uns, Termine wurden eher leger behandelt und wenn es dann was zu essen gab, war's teuer als sonst wo.



So wird auch der nächste TEFR (wenn es denn einen geben sollte) erst in Bellaria starten. Damit bleiben den Läufern dann rd. 600km erspart und den Organisatoren hoffentlich viel Ärger und böse Überraschungen.

Aber rückblickend war's eigentlich gar nicht so schlimm für mich: Ich erinnere mich an lange Kilometer entlang menschenleerer Strandpromenaden, Bergdörfer, wunderschöne Sonnenaufgänge, drei Etappen mit meiner Sarah, die einwöchige Begleitung durch ihre Familie und an die Erkenntnis, dass ich wohl auch nicht schlechter Nudeln kochen kann als viele Italiener ;-)

Mehr zu kämpfen hatte ich da schon mit meinen Achillessehnen: Ich war einer der ersten, der mit bandagierten Sprunggelenken rumlief und staunte nicht schlecht, als ich in unserem mobilen Magnetresonanztomographen (MRT) meine fast doppelt so dicken Unterschenkel sah.

Aber auch diese Verletzung stellte sich bald als versteckter Vorteil heraus: So wurde ich gleich zu Beginn zu einem sehr vorsichtigen Läufer, der seine Grenzen aufgezeigt bekam und bald dankbar war, wenn er einfach nur locker und ohne Schmerzen laufen konnte. Und außerdem hatte ich so die Möglichkeit, gemeinsam mit einem fantastischen Menschen zu laufen und einen Freund zu finden. Joachim Hauser heißt er, und wenn ich mich auch sonst mit dem Begriff „Vorbild“ sehr schwer tue, so zögere ich keinen Moment, ihn so zu nennen.

Joachim wird seit 15 Jahren von MS geplagt, was ihm das Laufen sehr erschwert. Die Auswirkungen gehen bei Schmerzen und Taubheitsgefühlen los und enden damit, dass er unterwegs immer wieder stürzt, weil seine Beine nicht das machen, was er ihnen sagt. „Deine Beine hätte ich gerne!“, rief er mir zu, als ich zu Beginn mal über schmerzende Knie klagte.

Dass es Joachim trotz aller Hindernisse bis zum Nordkap geschafft hat, freut mich so sehr wie mein eigenes Finish, und sollte ich in Zukunft mal Gefahr laufen, wegen was auch immer in Selbstmitleid zu versinken, so werde ich mich sicherlich immer an ihn und die Art, wie er sein hartes Schicksal erträgt, erinnern.

Gemeinsam machten Joachim und ich auf der 9. Etappe nach Bellaria auch ein kleines Experiment: Die Frage war, was wohl passiert, wenn man aus welchen Gründen auch immer nicht mehr laufen kann und den großen Teil einer Etappe marschieren muss. Also beschlossen wir nach ca. 50km, die restlichen 25km ausschließlich zu gehen. Wir waren weit genug vor dem Zeitlimit, sodass eigentlich nichts passieren konnte. Und es passierte auch nichts: Abgesehen davon, dass uns ein stürmischer Wind vom Meer her manches Mal fast umblies und unsere Haut sandstrahlte, ging alles gut und wir kamen halbwegs entspannt und mit konstanter Geschwindigkeit ins Ziel. Unterwegs war sogar noch Zeit für einen Espresso, denn beim Gehen kroch die Müdigkeit in unsere Knochen.



Diese Etappe gab mir für den Rest des Laufes ein sehr gutes Gefühl, denn jedes Mal, wenn es nicht so rund lief war mir bewusst, dass man nicht laufen muss, um eine Etappe erfolgreich zu absolvieren.

Überhaupt habe ich in den zwei Monaten drei Kernfaktoren für ein erfolgreiches Finish „identifiziert“: Schlafen, Essen und ruhig bleiben. Laufen gehört aus meiner Sicht nur am Rande dazu; Robert Wimmer hat das mit seiner „Dritteltheorie“ bestätigt: Für ihn besteht dieser Lauf zu einem Drittel aus Laufen, zu einem Drittel aus



„Verletzungsmanagement“ und zu einem Drittel aus Lagerleben.

Einen 24h-Lauf mit über 200km oder eine Spitzenzeit bei einem 100km-Lauf sind sicherlich Sachen, die einer erfolgreichen Teilnahme am TEFR nicht entgegenstehen, und doch hilft dir so etwas überhaupt nicht weiter, wenn du nach einem langen verregneten Tag mit entzündeten Unterschenkeln deinen Platz in einer viel zu kleinen Halle suchst, anschließend kalt duschen gehst, nicht weißt, wo du bei dem Regenwetter deine Klamotten zum Trocknen aufhängen sollst und danach noch hungrig auf einer kühlen Terrasse sitzt und auf halbherzig gekochte Nudeln wartest. Wenn du dann endlich im Schlafsack liegst und hoffst, dass du den nächsten Tag überleben wirst, wunderst du dich die ganze Nacht lang darüber, dass der Läufer neben dir trotz seiner infernalischen Schnarcherei überhaupt schlafen kann... Herzlich willkommen beim TEFR!

Die Berge

Mein Wunsch, dass die Entzündungen an den Achillessehnen rechtzeitig vor den Alpen vorbei sein würden ging Gott sei Dank in Erfüllung und so konnte ich mich wieder halbwegs locker und zuversichtlich den Bergen nähern und auf dem Weg nach San Michele bei Bozen eine wunderschöne und fast mühelose Etappe absolvieren. Als mir unser Sani Jan, der japanische Betreuer Shiro und der Betreuer und „gute Hirte“ Uli am letzten Verpflegungsstand der Etappe noch zum 1000. Kilometer gratulierten, war mein Glück perfekt. „Ich kann mich nicht daran erinnern, dass ich mich heute auch nur eine Sekunde angestrengt habe!“, strahlte ich und genoss die sonnige Aussicht über den Kalterer See.

Die Strecke war wie immer hervorragend markiert, nur unsere Aufmerksamkeit hatte etwas nachgelassen und so passierte mir hier mein erster und einziger „Verhauer“: Nachdem wir in den letzten Tagen stundenlang am Etschtalradweg entlang gelaufen waren, verließen wir diesen, um nicht den Weg über Bozen nach S. Michele zu nehmen, sondern die landschaftlich sehr reizvolle Variante über den Kalterer See. Ich hab's noch genau vor Augen: Der Radweg führte an einem Rastplatz mit vielen Radfahrern zur Straße hoch, folgte dieser rechts hinab, bog dann wieder links ab, unter einer Unterführung hindurch und verzweigte sich an einer Kreuzung in vier Richtungen. Und dass es an dieser Kreuzung keinerlei Klebe- oder Kreidepfeile gab, stimmte mich sofort skeptisch. Ich suchte noch etwas und beschloss kein Risiko einzugehen, sondern sofort umzudrehen und zur letzten Markierung zurückzulaufen. Und siehe da: Die deutliche Markierung mit mehreren Klebepfeilen links hinauf hatte ich übersehen. Ich war froh, dass ich so schnell reagiert hatte und folgte aufmerksam und beruhigt der weiteren Strecke.



„Eigentlich hätte es uns klar sein müssen, dass wir falsch waren“, konstatierte Klaus Wanner am selben Abend. „Da kam ja kilometerlang kein einziger Pfeil mehr. Aber uns hat es gereicht, dass wir noch auf dem Radweg waren!“ Nur als er dann mit Jenni de Grot und Ubel Dijk auf einmal mitten Bozen stand und auch hier keine Pfeile zu sehen waren, wurde den dreien klar, dass das nicht stimmen konnte. Noch viel schlimmer traf es Hermann Böhm: Auch er hatte schon den Verdacht, auf dem Holzweg zu sein und wollte daher auf seiner detaillierten Streckenbeschreibung nachsehen, die wir jeden Abend bekamen. Genau in diesem Moment erkundigten sich einige Radfahrer bei ihm nach der Veranstaltung. Wie so oft erklärte er ihnen, was wir hier taten und nutzte die Gelegenheit gleich, um zu fragen, ob denn vor ihm wohl schon andere Läufer hier gewesen seien. Die Radler bejahten dies und ohne zu wissen, dass es sich dabei genau um Jenni, Ubel und Klaus handelte, joggte Hermann ahnungslos weiter in die falsche Richtung.

Ich habe selten jemanden so fluchen hören wie Hermann an diesem Abend und bis ich schauen konnte, lag er schon in seinem Schlafsack und versuchte wohl, einen Haken hinter diesen Tag zu machen. Auch das ist eine für den TEFR wichtige „Kernkompetenz“: Tage so zu akzeptieren, wie sie sind und am nächsten Tag in alter Frische wieder an den Start zu gehen, ohne sich von den Problemen der vergangenen Tage beeindruckt zu lassen.



So machte sich Hermann wie wir alle in den nächsten Tagen daran, die Alpen zu durchqueren; quadratkilometergroße Apfelplantagen („Wer soll denn die alle essen?!“), schneebedeckte Gipfel und teilweise stahlblauer Himmel begleiteten uns dabei.



Bis auf den heftigen und kalten Gegenwind war der Reschenpass erstaunlich unspektakulär und oben wartete eine Überraschung auf mich: Meine Eltern waren gekommen, um mich die nächsten drei Tage zu begleiten, und ich freute mich tierisch, sie hier zu sehen. Auch sie waren sichtlich erleichtert, dass ich noch nicht auf dem Zahnfleisch ging und offensichtlich auch meinen Spaß hatte.

An unserem Etappenziel Pfunds gingen wir noch gemeinsam zum Kaffeetrinken und so kam bei mir sogar so etwas Urlaubsatmosphäre auf. Auch am nächsten Tag, von Pfunds nach Nassereith, trafen wir uns einige Male an der Strecke (wobei der hier zu bewältigende Alpenpass Pillerhöhe nicht zu unterschätzen war!) und schließlich wieder im Ziel. Das Wetter hatte sich bis dahin nach einem eher trüben Tag deutlich gebessert und so saßen wir auch an diesem Tag wieder bei Kaffee und Kuchen, diesmal allerdings in der Sonne und an einem malerischen See zwischen den Bergen.



Zur Feier des Tages – er hatte Geburtstag – spendierte mein Vater der gesamten Mannschaft noch 100 Dosen Bier, was vor allem auf Seiten der japanischen Teilnehmer für viel Anerkennung sorgte. Das hatte mich auch immer wieder in Staunen versetzt: Ich trank ja mit meist zwei Dosen Bier am Abend auch deutlich mehr als im „normalen Leben“, aber die Mengen Alkohol, die die Japaner vertilgten, war erstaunlich. Auf der Fähre von Kiel nach Göteborg luden sie ihre Taschen mit Bier und Wein voll und bei vielen von ihnen bestand die erste Amtshandlung nach jedem Zieleinlauf darin, erstmal eine Dose „Öl“ zu leeren. Von dem schwedischen „Lettöl“, also Leichtbier, das meist 3,5% Alkohol enthielt, war ich schwer begeistert: Es schmeckte gut und man konnte an heißen Tagen auch mal eine Dose etwas schneller trinken, ohne gleich die Orientierung zu

verlieren.

Ohne Mampf kein Kampf, ohne Verpflegung keine Bewegung!

„Die Läufer verbrauchen am Tag ca. 10.000kcal“, erzählte einer, der wirklich von nichts eine Ahnung hatte, den Journalisten. Ich wusste nicht, ob ich grinsen oder ihm eine reinhauen sollte. Doch dazu später mehr, jetzt erst mal zum Thema Essen.

Was also braucht man so, wenn man tagtäglich ca. 9h läuft und das zwei Monate lang? Zunächst mal ist das eine hochindividuelle Angelegenheit. Wie ich schon länger weiß, gehöre ich nicht zu den großen Essern unter den Läufern. Was andere so vertilgen, hat mir schon oft die Sprache verschlagen und bei meinen bisherigen Etappenläufen musste ich immer darauf achten, ja genug zu essen, auch wenn der Appetit so manches Mal auf sich warten ließ. Erst beim Transe Gaule 2008 habe ich ein Mittel gegen meine Appetitlosigkeit entdeckt, und das heißt schlichtweg „Bier“!

Der Tag begann mit einem ausgiebigen Frühstück, wobei ich immer einer der ersten am Buffet war, denn mit vollem Magen kann ich einfach nicht laufen. Semmeln mit Marmelade, Wurst und Käse, Cornflakes oder Müsli (in Schweden auch gerne Haferbrei), Saft, Milch, Kaffee, Obst, manchmal sogar Eier, Gurken und Tomaten. Damit schafften wir die Grundlage für einen langen Tag auf der Straße. Unterwegs gab es in Summe 438 Verpflegungspunkte (VP), ca. alle 10km. Diese waren nicht nur zum Essen und Trinken da, sondern dienten auch dazu, sich den Tag einzuteilen und zum „Durchhangeln“ bei langen Etappen. Nicht zu letzt halfen uns die dortigen Betreuer moralisch, wenn es mal nicht so gut lief und ich war an jedem der VP froh um die tolle Hilfsbereitschaft und die freundlichen Gespräche.



Zu essen gab es an den VP je nach landestypischem Angebot verschiedene Getränke (Wasser, Eistee, A- und O-Saft, Cola,...) und jede Menge Leckereien, wie z.B. Wurst- und Käsebrötchen, verschiedene Kuchen, Kekse und Schokolade, Gummibärchen und Lakritz, Salzstangen, Obst und, und,



und. An einem VP bekamen wir sogar täglich eine warme Suppe, quasi als Mittagessen.

Getrunken habe ich an jedem VP 1-2 Becher und dazwischen jeweils ca. 0,5l aus meiner Trinkflasche. Macht unterwegs 4 bis 4,5l. Ich erinnere mich an eine sehr lange und noch viel heißere Etappe in Schweden, bei der es ca. 9l waren. Meine 0,8l-Trinkflasche reichte hier gerade so von VP zu VP.

Mein „Zielsnack“ bestand meist aus einer Dose Bier mit einer Tafel Schokolade und einer halben Packung Chips. Diese Zwischenmahlzeit habe ich über die Wochen hinweg fast zu einem Ritual entwickelt und wenn ich geduscht und mit eingecremten Füßen auf meiner Matte lag gab es nichts schöneres, als sich bei guter Musik aus dem mp3-Player erstmal damit vollzustopfen.

Als Abschluss gab es dann noch ein Abendessen; meist Nudeln oder Lasagne, aber auch Rentier- und Elchbraten oder andere deftige Hausmannskost. Wenn man dieses Essen noch mit einer weiteren Dose Bier flankierte, stellte sich auch die nötige Bettschwere ein, um gegen 20h im Schlafsack zu verschwinden und sich auf die wohlverdiente Nacht zu freuen. Besonders lecker war natürlich der Kasten „Hetzelsdorfer Bier“, den mir meine Schwester Eva mit ihrem Michael bei ihrem Besuch in Schillingsfürst mitbrachten. Dass der Kasten quasi verdampfte, obwohl wir ihn nur kurz unbeaufsichtigt ließen, zeigt, dass das Bier der Brauerei Penning-Zeißler den Geschmack der Ultraszene trifft!



Wie schon gesagt half mir das Bier, den Magen zu beruhigen und so überhaupt erst essen zu können. Dennoch hatte ich manchmal Schwierigkeiten, ausreichend zu essen und habe letztlich 10kg abgenommen: Ich startete mit 79kg, verlor recht schnell 4kg und habe mich dann lange Zeit bei ca. 73kg eingependelt. Erst als es zum Schluss deutlich kälter wurde, die Etappen dafür länger und mein Appetit kleiner, ging's noch mal deutlich runter. Als ich mich daheim wieder auf die Waage stellte, waren's nur noch 69,5kg.

So sah ich daheim zwar deutlich schlanker aus, aber immer noch wesentlich stabiler als so manch anderer Läufer. Die Körperfettwaage, die das Ärzteteam dabei hatte, zeigte bei einigen Läufern immer genau 5,0% an; wie sich bald herausstellte, war dies der niedrigste Wert, den die Waage anzeigen konnte! So mancher Läufer dürfte noch ein, zwei Prozent darunter gelegen haben. Da stand ich mit meinen 7-8% noch recht gut im Futter!

Die Ärzte

„Wir müssen die Bücher neu schreiben!“, stellte Uwe Schütz, der Leiter der wissenschaftlichen Studie der Universitätsklinik Ulm fest, als ich ihm meine schlanken Waden zeigte. Noch vor Kurzem sah man dort nichts mehr von Knöcheln und Achillessehnen, so geschwollen waren beide Unterschenkel; jetzt, vier Tage und rd. 280km später, zeichneten sich schon wieder die Adern ab.

Die Vorgeschichte der Studie begann bereits im September 2008, als Uwe einige Teilnehmer des Einstein-Marathons in Ulm mittels MRT untersuchte. Mehr als Witz entstand dabei die Idee, Teilnehmer von Etappenläufen über eine lange Zeit hinweg zu beobachten und verschiedene Vorgänge im Körper zu untersuchen. Die bisherigen Studien endeten von einzelnen Ausnahmen abgesehen bei der klassischen Marathondistanz. Der Schweizer Beat Knechtle hatte beim Isar- und Deutschlandlauf schon ein paar erste Versuche unternommen, aber so aussagefähig wie eine MRT-Untersuchung waren diese nicht.



Erst wurde es im Februar 2009, als Uwe die Zusage für €200.000 von der DFG (Deutsche Forschungsgesellschaft) bekam. Zuvor hatte es eine Absage gegeben, erst der Innovationsausschuss der DFG hatte den Zuschuss bewilligt. Es musste dann alles ganz schnell gehen: Festlegung der Untersuchungen, 2 Monate Miete und Versicherung eines mobilen MRT sowie der erforderlichen Zugmaschine (das



Gerät steht auf einem 40to-Auflieger), Beschaffung des erforderlichen Materials, Anwerben der Probanden und Durchführung der Voruntersuchungen... „Die Nächte werden kürzer“, stellten Uwe und sein Kollege Christian Billich fest, als wir uns Anfang April in der Uniklinik trafen.

Mit der Assistentin Heike Wiedelbach und dem Doktoranden Martin Erhardt sowie der LKW-Fahrerin Tanja Leibinger, übrigens die Schwester meiner Freundin, brach am Ostermontag ein fünfköpfiges Team von Ulm Richtung Bari auf. Im „Gepäck“ wie gesagt ein mobiles MRT, jede Menge Messequipment, abertausende von Bechern, Röhrchen und Spritzen für Urin- und Blutproben sowie die gespannte Frage, wie denn alles so ablaufen wird. Die größten Risikofaktoren dabei waren wohl die empfindliche MRT-Technik sowie die Läufer, die alles über sich ergehen lassen sollten.

Gleich mal vorneweg: Auch wenn es noch keine fundierten Ergebnisse gibt (die Auswertung des erworbenen Datenbergs startet erst und wird sicher 1-2 Jahre in Anspruch nehmen), so war der erste Schritt ein voller Erfolg. Da alle Probanden brav durchhielten und viele Läufer bis zum Schluss dabei waren gibt es nun statt der erhofften 400 MRT-Untersuchungen 700 Aufnahmen und des Weiteren ca. 5.000 Urinproben, jede Menge Blutproben und noch mehr Ruhe-EKGs.



Was also kam auf uns Läufer tatsächlich zu? Wie gesagt gab es noch in Ulm eine Voruntersuchung, bei der ein kompletter Scan des Körpers durchgeführt wurde und drei Untersuchungen zum Thema Schmerzempfindlichkeit erfolgten. Dabei zeichnete sich schon ab, dass wir Läufer wohl deutlich mehr abkönnen als Otto Normalsportler; so liegt offensichtlich die Schmerzschwelle bei uns sehr hoch und die Fähigkeit, sich an einen konstanten Schmerz zu gewöhnen noch höher. Wer schon einen Etappenlauf hinter sich hat, kann das sicherlich bestätigen; es war aber über die eigene subjektive Einschätzung hinaus sehr interessant, das einmal objektiv vorgeführt zu bekommen und unsere Werte mit Probanden zu vergleichen, die keinen Hang zu wochenlanger Dauerbelastung haben.

Vor dem Start in Bari gab's dann noch ein Ruhe-EKG, eine Blutprobe und eine Vermessung mit Körperfettwaage, Hautfaltenzange, Maßband, Thermometer und Blutdruckmessgerät.

Unterwegs fanden wir zweimal täglich Becher für Urinproben bei den WCs vor und alle 3-5 Tage unsere Namen auf zwei Tafeln. Dann hieß es entweder antreten zur MRT-Untersuchung oder aber zur Körpervermessung. Diese startete schon morgens mit der Körperfettwaage, die auch Angaben zu Muskelmasse und Wasseranteil des Körpers machte, sowie einem kurzen Fiebermessen. Abends kamen dann noch zusätzlich Blutdruckmessgerät, Hautfaltenzange und Maßband zum Einsatz.

In meinem Fall – die Probanden wurden von den Ärzten in verschiedene Gruppen eingeteilt, damit sich der zeitliche Aufwand in Grenzen hielt – waren bei der MRT-Untersuchung entweder die Beinmuskulatur, die Knie, der Kopf oder das Herz dran. Muskeln, Kopf und Knie waren recht beliebt, denn hier konnte man gut gebettet und bei guter Musik im Ohr ein Nickerchen einlegen. Schwieriger war's beim Herz, denn hier kamen statt Queen oder Leonard Cohen Atembefehle aus dem Kopfhörer. Das war anfangs noch ganz lustig, aber nach 10-15min regungslosem Liegen war die Müdigkeit so groß, dass ich nach der Aufforderung „Einatmen – Ausatmen – und nicht mehr atmen“ sofort in Sekundenschlaf verfiel. Wenn ich dann aufschreckte, wusste ich nicht, ob ich atmen darf oder nicht und so machten wir so manche Aufnahme mehrfach, weil mir der Schlaf immer wieder einen Streich spielte.



Martin bewunderte ich jeden Morgen auf's Neue, wenn er stets gut gelaunt und freundlich auf gerade erwachte Läufer zuaug und sie um ein paar Minuten für die Vermessung bat. Man darf sich das nicht zu

einfach vorstellen: Die Zeit frühmorgens ist ohnehin nicht die kommunikativste (er startete um 3:45h mit seinen Untersuchungen!) und für manchen Läufer bedeutet eine Störung am Morgen ein schweres Vergehen.

So ist es der freundlichen und diplomatischen Art des Ärzteteams zu verdanken, dass alle Läufer bis zum Schluss dabei blieben und somit die erste und wichtigste Stufe der Studie erfolgreich verlaufen ist. Auch die Technik hat bis auf einzelne Aussetzer gut mitgespielt, was angesichts der Hightech-Anlage mitsamt dem Drumherum nicht selbstverständlich war.

Nun freuen wir uns auf die aufgenommenen Daten und die Erkenntnisse aus den Auswertungen, an denen neben der Uni Ulm noch weitere Hochschulen beteiligt sind. Die ersten Reaktionen auf die Studie haben gezeigt, dass das Interesse in der Medizin hoch ist und vielleicht kommen wir ja nun der Frage näher, wie solch eine körperliche Leistung überhaupt möglich ist.

Medizin unterwegs

Sicherlich braucht der Körper einiges an Unterstützung, um die hohe Belastung während des TEFR zu überstehen. Das geht los bei der richtigen Ernährung und Erholung, aber auch bei der Behandlung diverser Wunden und Verletzungen. Mit normalen Blasen und ausgefallenen Zehennägeln kommen wir Läufer wohl alleine zu Recht; schwieriger wird's dann natürlich, wenn der ein oder andere Läufer mehr Blasen als gesunde Haut am Fuß hat oder sich eine gestandene Nagelbettentzündung entwickelt.

Hier hatten wir vor allem in Jan Straub eine unbezahlbare Hilfe. Jan ist hauptberuflich Rettungssanitäter und war bereits bei mehreren Deutschlandläufen dabei. Ihm graut vor nichts und er hat wohl schon alles gesehen, so gut gelaunt, wie er sich allabendlich und jeden Morgen den teilweise entstellten Füßen seiner Schützlinge widmete.

Er wusste von Anfang an, dass es mein Ziel war, mich nie in seine Behandlung zu begeben bzw. begeben zu müssen und das hat auch bis auf eine Tablette gegen höllisches Sodbrennen zu Beginn geklappt. Geholfen hat er mir unterwegs jedoch permanent und unglaublich viel, denn er war ein immer gut gelaunter und freundlicher Gesprächspartner, der mir mehr seelischen als physischen Beistand leistete. Unvergessen unser Ausflug zu McDonalds in Kristinehamn – eine meiner Sternstunden beim TEFR!! Vielen Dank für Dein tolles Engagement, Jan! Ohne Dich wär's nur halb so schön gewesen.



Ansonsten hab ich mir über die zwei Monate hinweg selbst geholfen, sei es durch die permanente Pflege meiner Füße mit Fußcreme und Selbstmassage, oder die Behandlung meiner Entzündungen mit Retterspitz, Voltarengel und Ruta C200 oder aber durch die Massage meiner Beine mit Arnica-Öl.

Mit meinem verspannten Nacken war ich zweimal bei Ramona, der Frau von Joachim Hauser. Sie war als Betreuerin dabei und hat uns jeden Morgen am ersten VP mit Getränken und Zuspruch in den Tag geholfen. Ihre ruhige Natur und ihre Art, diffuse Stimmungslagen auf den Punkt zu bringen haben mir oft weitergeholfen und immer, wenn ich ihren roten VW-Bus sah wusste ich: Die ersten

10km sind geschafft und ich komme vorwärts. Abends stand Ramona dann uns Läufern als Physiotherapeutin und Heilpraktikerin zur Verfügung und hat so mache Verspannung und Entzündung mit geübten Griffen gebessert. Einige Läufer hatten täglich ihren Termin auf der Massageliege und auch ich genoss die manchmal schmerzhaft aber immer hilfreiche Behandlung. Dir auch vielen Dank, Ramona!

Wie schon angesprochen kam ich beim TEFR nie in eine gravierende Notlage und so auch nie in die Versuchung, Schmerzmittel zu nehmen. Als „Notration“ hatte ich Voltarentabletten und Cortisonsalbe dabei – beides habe ich ungeöffnet wieder mit nach Hause gebracht und werde beides nach den Erlebnissen nun entsorgen. Denn oft scheinen mir Schmerzmittel schlimmer zu sein als die Verletzung selbst. So konnte ich manches Mal beobachten, wie ein Läufer nach einer Schmerztablette wieder volle Fahrt aufnahm und so die Verletzung oder Entzündung sicherlich noch verschlimmerte, denn die war ja nicht behoben, nur eben der Schmerz unterdrückt.

Hinzu kommt, dass Voltaren und Co. den Magen massiv angreifen und bei so manchem Läufer konnte man eine klassische Verletzungskarriere vom Humpeln über Salbenverbände, Tapes, starke Magenprobleme bis

schließlich hin zum Ausstieg beobachten.

Ähnlich ging's bei den sog. Meditapes, farbigen Klebestreifen, die, wenn sie richtig angewendet werden, Beschwerden deutlich lindern können. So sah man so manches Bein, manchen Arm und manche Schulter bunt beklebt und die Patienten offensichtlich zufrieden. Nur gab es bei den Tapes die gleichen Probleme wie bei Schmerzmitteln, nämlich die Linderung der Symptome, nicht aber der Ursache. Zwar blieben den Läufern bei dieser Therapie Magen- und sonstige Beschwerden erspart, aber die Versuchung, trotz Verletzung Gas zu geben war dennoch zu groß.

Tragische Beispiele dafür gab es leider mehr als genug. Viele haben über Wochen hinweg mit und gegen ihre Verletzungen gekämpft und sicher mehr geleistet als so mancher schnellere Läufer. Zuletzt waren jedoch die Schmerzen so groß, dass sie entkräftet und ohne Hoffnung auf Besserung aufgeben mussten. Zwei Läufer haben sich sogar Belastungsbrüche in Schienbein bzw. Hüftbogen zugezogen, weil die Muskulatur die Belastung nicht mehr abfangen konnte und die Knochen selbst schließlich nachgegeben haben.

So scheint es nur ein wirksames Mittel gegen bzw. bei Verletzungen zu geben, und das heißt, von Anfang an weit unter seinen Möglichkeiten zu bleiben und immer wieder das Tempo zurückzuschrauben. Das erinnert mich wieder an das Thema Training; paradoxer Weise scheint viel Training manchmal sogar verletzungsfördernd zu sein, denn das Tempo wird dadurch höher und wenn die Muskeln zuvor einen höheren Trainingseffekt erfahren haben als Knochen, Sehnen und Bänder, wird's kritisch.

So ist die Schlussfolgerung so einfach wie fies: Wer Schmerzen hat und einfach nur noch in die Halle will, um sich zu erholen und auszuruhen, verschlimmert durch ein höheres Tempo die Sache wahrscheinlich noch. Die richtige Therapie bedeutet, langsam und immer langsamer unterwegs zu sein und die Verletzung möglichst unterwegs wegzugehen. Meine eigenen Erfahrungen beim Deutschlandlauf, Transe Gaule und TEFR bestätigen dies. Für den Kopf und die Motivation bedeutet das jedoch mit die größte Herausforderung.

„Ihr seid alle VIEL ZU SCHNELL!“, war also die genau richtige Ansage von Jan, als ich am ersten Tag die 57km in gut 6 Stunden runterschubbte. Obwohl es offensichtlich war und ich diese Geschwindigkeit später nie wieder erreichte, fiel es mir schwer, einzusehen, dass er recht hatte. Als meine Unterschenkel ein paar Tage später zogen und anschwellen, hab ich's dann auch kapiert...



Good Ol'Germany

Krieg. Es war der reinste Krieg und ich wusste nicht, ob ich die LKW-Karawane am Fernpass überleben würde. Hoch ging es noch einigermaßen, aber ich hatte was den Verkehr anging noch nie so viel Angst und Stress wie auf dem Weg hinunter. Neben der körperlichen Anstrengung hatte mich diese Strecke vor allem im Kopf so beansprucht, dass ich den ganzen Tag nicht mehr in den Rhythmus kam.

Ich kannte das vom Transe Gaule: Hier bin ich eines Tages auf dem Weg zum Start über einen Rinnstein gestolpert und auf den Rasen gefallen. Obwohl ich mir nicht wehgetan hatte, war meine Konzentration weg und ich den ganzen Tag durch den Wind. Lustiger Weise (zumindest jetzt im Nachhinein ist es lustig, unterwegs eher lästig) wirkt sich dieser Mangel an Konzentration auch auf alles Mögliche andere aus: So fingen am Fernpass wie auch in Frankreich meine Socken zu rutschen an, ich hatte permanent Steine im Schuh, der Trinkgürtel oder -rucksack rutschte permanent irgendwohin und der Spaß blieb dabei auf der Strecke. So konnte ich die Etappe durchs malerische Allgäu nach Seeg leider nur wenig genießen. Zu guter Letzt bekam ich noch Schwierigkeiten mit der Verdauung und war daher froh, dass ich nach 69km im Etappenziel ankam. Wichtigste Aufgabe: Haken machen und sich auf morgen und den Rest Deutschlands freuen!



Weiter als bis Kiel dachte ich zu dieser Zeit NOCH nicht, denn mein Motto war: ‚Denk nicht an Schweden, aber denk daran: Schweden kommt noch!‘



Und so freute ich mich auf eine weitere Deutschlanddurchquerung nach meiner erfolgreichen Teilnahme am DL2006. Mit rd. 1.040km war diese jetzt etwas kürzer, denn wir liefen nicht diagonal von Nordost nach Südwest, sondern senkrecht von Süd nach Nord durch unser Land. Respekt hatten wir allerdings vor den Etappen 21 bis 23, denn hier standen gleich dreimal hintereinander mehr als 80km auf dem Programm. Versüßt wurde mir vor allem die 21. Etappe von Pfaffenhausen nach Nattheim mit vielen, vielen netten Besuchern: Schon am Vorabend kam Sarah nach Pfaffenhausen und am nächsten Tag traf ich Walter, einen Lauffreund aus Ulm mit Begleitung, meine Schwester Moni, Diana, Kathrin, Caro, Viktoria, Martina, Lars, Johannes und Dieter aus der Arbeit, Nadine und

Tobias aus Mehring, Gabi und Peter aus der Pfalz, ein unbekannter Fan aus Ulm, Sarahs Schwester und Mutter und, und, und.

Ich wollte gar nicht mehr weiter, so sehr hat mich der Besuch gefreut und noch heute denke ich oft an die netten Begegnungen und die Unterstützung unterwegs. Vielen Dank Euch allen!!

Die Eindrücke, die mir von Deutschland am stärksten geblieben sind, sind: Kleine Hallen und das Niemandsland der Rhön. Dort besuchte mich mein Vater wieder und auf die Frage, wo wir denn eigentlich seien wusste auch er keine Antwort, obwohl er doch sonst fast jeden Flecken in Deutschland kennt.

Was die Hallen angeht, so habe ich mich als Deutscher schon manchmal fast geschämt, dass wir als „Quasi-Gestgeberland“ keine besseren Unterkünfte bieten konnten. Schließlich war die gesamte Organisation deutsch und auch über ein Drittel der Läufer deutsche! Wenn man sich im Vergleich dazu das Engagement so mancher schwedischer Gemeinde ansah, wird’s mir heute noch schwindelig. So lagen wir in so mancher Halle fast übereinander und einmal bin ich sogar ins Zelt ausgewichen.

Das bedeutete natürlich Öl ins Feuer für unsere Profinörgler, die wir wie bei jedem Etappenlauf dabei hatten. Wie schon beschrieben gibt es sicherlich Situationen, in denen auch ich mich über das ein oder andere ärgere und diesem Ärger auch Luft mache. Für mich unverständlich aber ist das Gemeckere über Gegebenheiten, die an sich keine Überraschung oder aber aus meiner Sicht völlig diskussionsunwürdig sind: So hört für mich die Welt nicht auf, wenn es bei einem Frühstück mal keine Marmelade gibt – vor allem, wenn man an einem reich gedeckten Tisch sitzt. Auch die Beschwerden darüber, dass die jeweilige Etappe 1km (!) länger gewesen sei als in der Streckenbeschreibung angegeben kann ich nicht nachvollziehen. Hier musste vor allem Joachim viel einstecken, denn es gab einige Läufer mit GPS, für die so etwas anscheinend ein großes Problem war. Ich habe mich so manches Mal gefragt, wo diejenigen die Energie für die Nörgelei hernahmen; aufgefallen ist mir, dass es an langen Tagen wohl wenig zu meckern gab ;-)



Chef Ingo

Ausbaden durfte das alles unser Chef Ingo Schulze, dem ich an dieser Stelle das allergrößte Kompliment für diese Veranstaltung und seine professionelle Organisation aussprechen möchte. Ich habe mir unterwegs oft gewünscht, dass ich meine Projekte in der Arbeit auch so meistern könnte wie er diesen Lauf. Nicht, dass meine Projekte schief gehen würden oder nicht erfolgreich wären, aber unter den Rahmenbedingungen, die Ingo hat, wäre das vielleicht anders.

Da ist zunächst die immense Verantwortung, die er zu tragen hat: 68 Teilnehmer, fast 20 Betreuer, die Ansprechpartner in den Etappenzielen vor Ort, Polizei, Presse etc.: Alles schaut auf Ingo; vor allem, wenn’s nicht klappt. Er könnte niemals sagen: ‚Ich hab’ kein Bock mehr und steige aus‘, denn das gesamte

nicht klappt. Er könnte niemals sagen: „Ich hab' kein Bock mehr und steige aus“, denn das gesamte Unternehmen hängt alleine an ihm. Zwei Monate lang diesen Druck auszuhalten, ist sicherlich alles andere als einfach.

Dazu kommt, dass es diesen Lauf auf dieser Strecke noch nie gegeben hat und jeder Tag für Ingo und sein Team eine neue Herausforderung bedeutete und letztlich auch die eine oder andere Überraschung bereithielt.

Um nicht alles auf seinen Schultern zu haben und die Aufgaben aufzuteilen, hatte Ingo ja einen Partner für den TEFR, nämlich Karl-Heinz Neff. Nun weiß ich ehrlich gesagt recht wenig über Karl-Heinz und habe ihn persönlich kaum kennen gelernt, was mich zugleich aber auch nicht stört. Denn sein Auftreten und seine Art, bei offensichtlich völliger Ahnungslosigkeit so zu tun, als wüsste er, worum es geht, sowie seine Art mit den Läufern umzugehen haben mich schnell angewidert. So tat Ingo gut daran, ihn recht bald zur Abstimmung an den kommenden Etappenzielen vorneweg zu schicken, denn die Stimmung zwischen Karl-Heinz, den Betreuern und den Läufern eskalierte so manches Mal.

Für mich ist das Ganze völlig unverständlich; ich kenne kaum jemanden, der so eine gute Menschenkenntnis hat wie Ingo und es hat mich sehr verwundert, dass er sich auf die Partnerschaft mit Karl-Heinz (die beiden haben zur Durchführung des TEFR eine GbR gegründet) eingelassen hat. Ich habe unterwegs aus sicherer Quelle Geschichten über Karl-Heinz erfahren, die ihn als Geschäftspartner, als Sportsmann und schließlich als Mensch völlig disqualifizieren. Dass er noch unterwegs aus der GbR ausgestiegen ist, bestätigt diese Einschätzung. Nur hatte Ingo nun neben diesem Durcheinander und der menschlichen Enttäuschung wieder die gesamte Organisation am Hals...



Am meisten genervt haben mich die ständigen Vorwürfe einzelner Unverbesserlicher, Ingo würde aus diesem Unternehmen ausschließlich Geld schlagen wollen. Dazu nur drei Punkte: Keiner derjenigen, die sich hier ereifert haben, wusste auch nur annähernd, wie viel eine Halle pro Nacht kostet. Keiner derjenigen wusste, wie viele Autos an Bord sind, was diese an Sprit verbrauchen und wie viel die Mietwagen kosten. Ganz zu schweigen vom Essen und allen anderen Ausgaben sowie der Tatsache, dass es in Schweden, dem Land mit der besten Trinkwasserqualität nun mal kein stilles Wasser zu kaufen gibt und man sich das zwangsläufig aus dem Hahn holen muss (wie bei den meisten anderen Marathons übrigens auch). Und zu guter Letzt: Wenn sich einer über Monate hinweg reinhängt und eine solche Unternehmung startet, mit viel Herzblut Zeit und Nerven investiert und solche immensen unternehmerischen und rechtlichen Risiken eingeht, dann darf er nicht nur, sondern muss aus meiner Sicht sogar dafür entlohnt werden. Sonst wäre das alles andere als fair und er selbst schlichtweg blöd.

Und blöd ist er nicht, der Ingo! Das zeigte er immer wieder, nicht zuletzt auch durch seine sehr spezielle Art, in die Mannschaft „hinein zu hören“: Mit Sprüchen wie „Du lachst auch nicht mehr lange, das schwör ich dir!“, „Weiß deine Mutter eigentlich, dass du hier bist?“ oder auch einem einfachen „Hau bloß ab...!“ fühlte er immer direkt auf den Zahn und konnte so recht schnell herausfinden, wer wie drauf war und wie die Stimmungslage in der gesamten Mannschaft gerade war.

Ingo, ich danke Dir an dieser Stelle dafür, dass Du es uns ermöglicht hast, diesen Traum Wirklichkeit werden zu lassen. Du weißt, dass all die, die etwas auszusetzen hatten, vielleicht noch nie einen Kindergeburtstag organisiert haben und an dieser Aktion gnadenlos gescheitert wären – wahrscheinlich noch bevor sie überhaupt losgegangen wäre. Ohne einen mutigen und schlitzohrigen Idealisten wie Dich gäbe es diesen Sport nicht, keine 68 Starter in Bari und schon gar keine 45 zufriedene Finisher am Nordkap. Danke!!

Die Betreuer

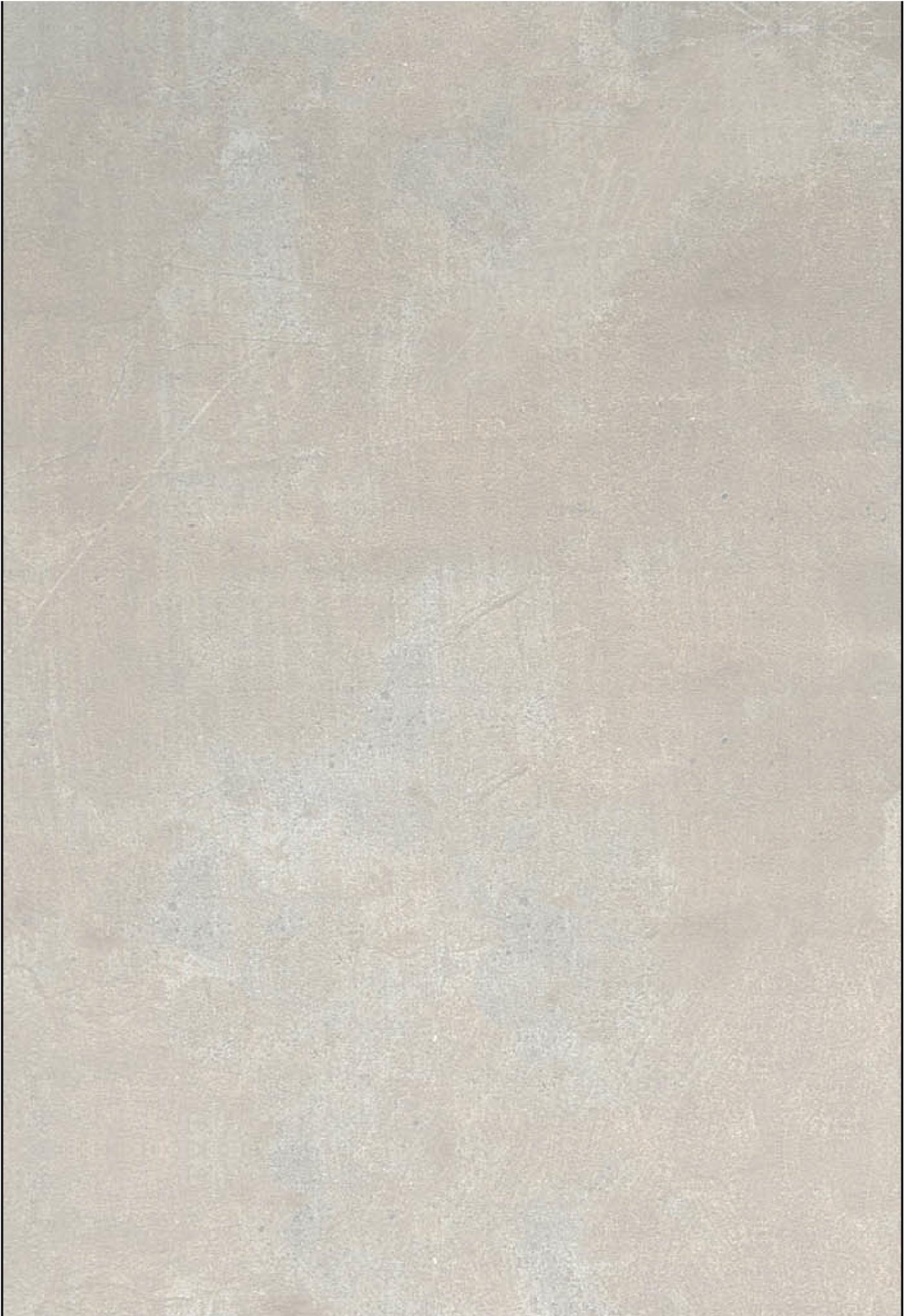
Dass der Lauf ein Erfolg geworden ist, hängt aber natürlich nicht an Ingo alleine, sondern auch an seinem tollen Team von Betreuern und Freiwilligen, als da wären:

Inge Schulze, Ingos Frau und Chefin – sah man leider selten lächeln, kümmerte sich aber rührend um diejenigen, die noch unterwegs waren und das Abendessen verpassten. Außerdem unterstützte Inge Helmut beim Einkaufen und sorgte dafür, dass der Tross die Hallen anständig verließ.

Joachim Barthelmann – nimmergatterer Radfahrer, der sich auch bei



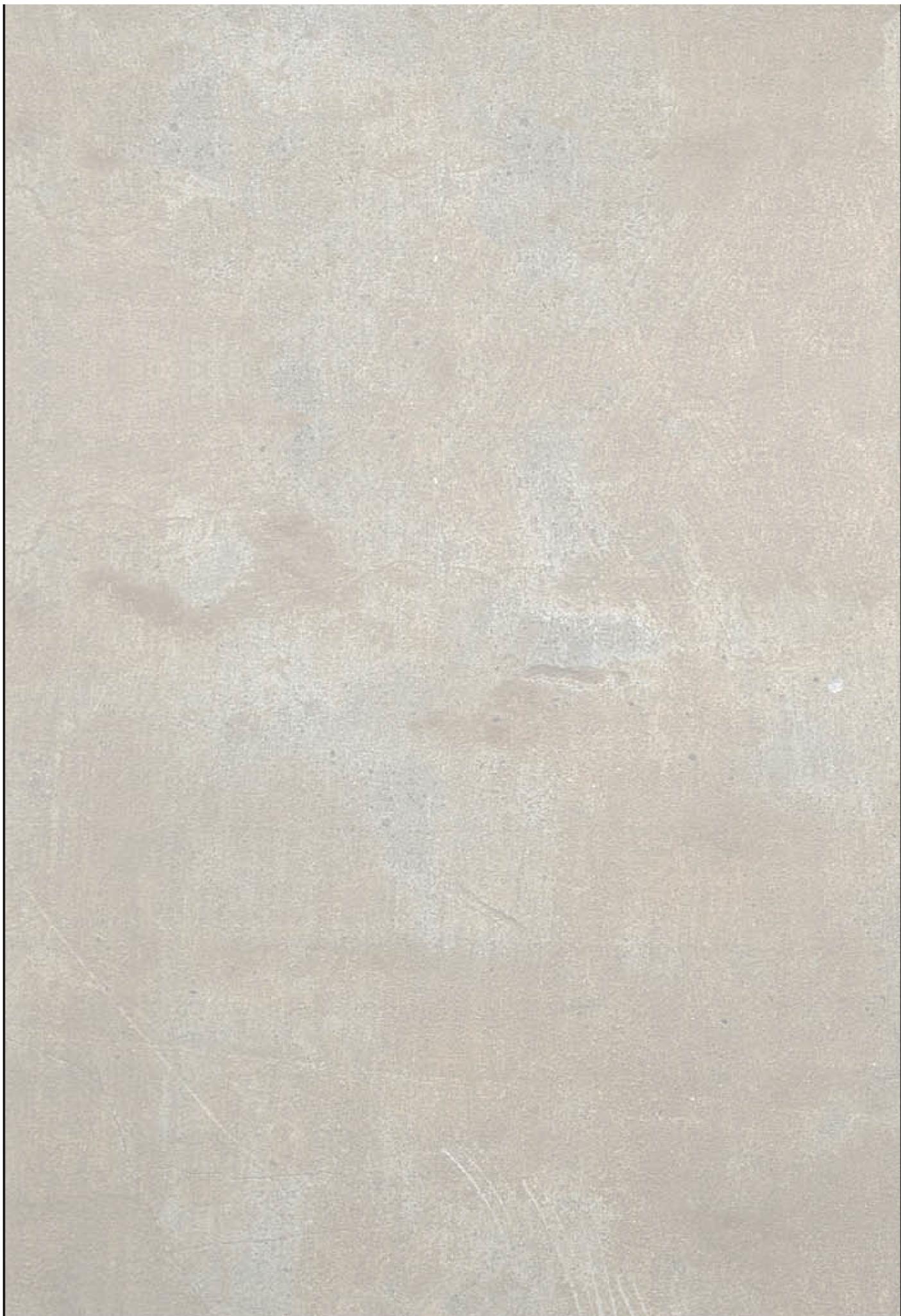


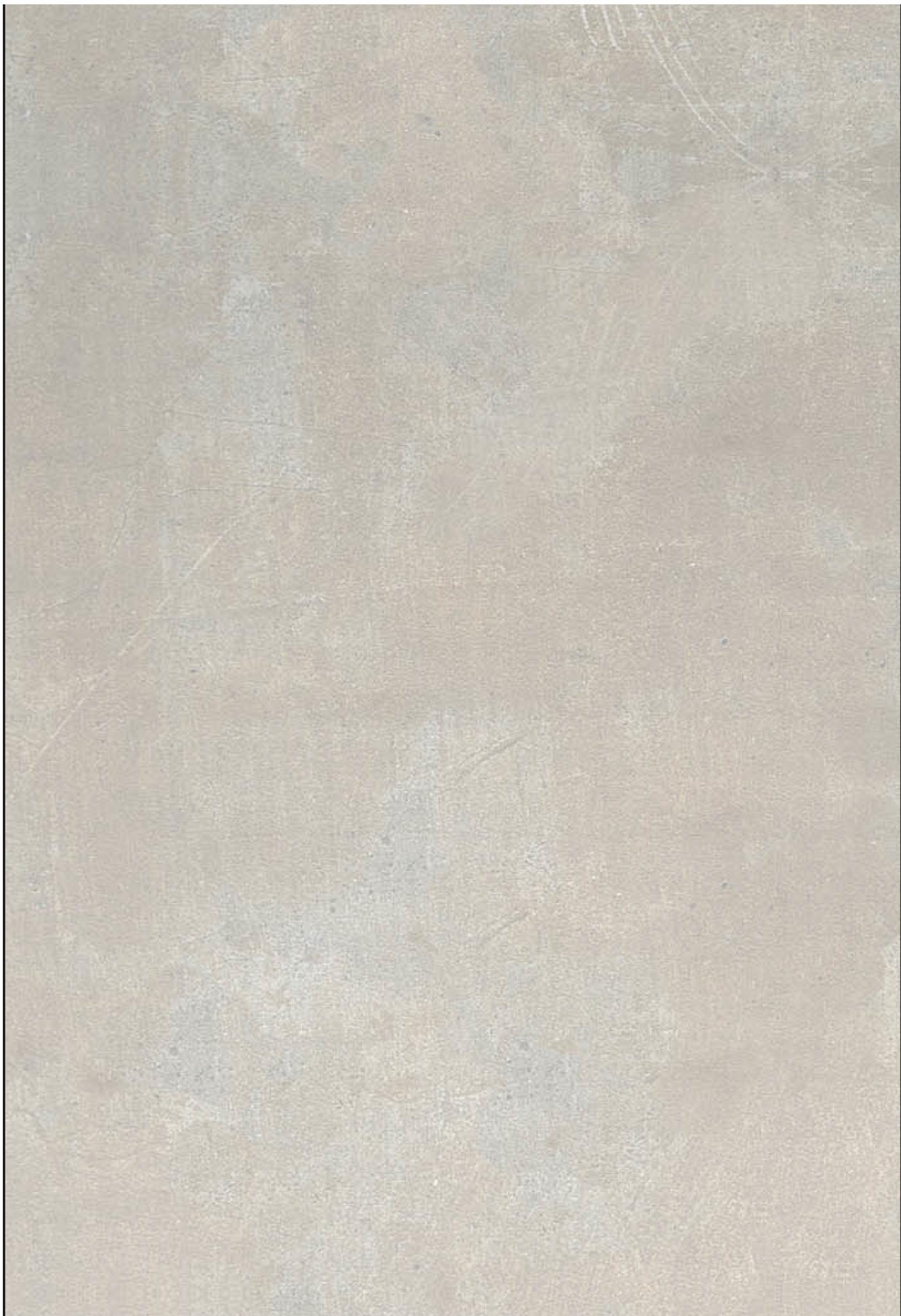














www.transeurope-footrace.org

Glücklich, wer die Leidenschaft vor dem Ehrgeiz gekannt hat. – Blaise Pascal

Vorwort

Ich hatte ja keine Ahnung, wie groß dieser Kontinent ist. Natürlich habe ich mir die Karten angesehen, aber kann man sich – daheim auf dem Sofa – 4.500km Europa vorstellen? 560 Stunden Laufen? Tagesetappen von bis zu 95km? Oder etwa 82km bei 4°C und gefühlten Windgeschwindigkeiten von 90km/h?

Ich konnte es nicht, und: Ich kann es immer noch nicht. Obwohl ich mittendrin und dabei war, beim TransEurope Footrace 2009 (TEFR) von Bari ans Nordkap. 4.487,7km in 64 Tagen. Zu Fuß, ohne Ruhetag und ständig mit der Frage im Hinterkopf, warum ich das eigentlich mache.

Dieses Thema möchte ich gleich zu Beginn gerne schließen: So, wie es beim Laufen keine Wunder gibt, so gibt es auch bei einer Kontinentaldurchquerung keine Erleuchtung und keinen Geistesblitz, nach dem man auf einmal den Sinn hinter einer solchen Unternehmung erkennt.

Der Finne Janne Kankaansyrjä hat es auf den Punkt gebracht: Auf die Frage eines Bekannten, welche Erleuchtung ihm denn beim TEFR 2003 von Lissabon nach Moskau widerfahren sei, antwortete er: „Nothing. I'm the same stupid person than before!“

Wie ich mittlerweile (wieder) weiß, ändert sich auch die Welt während eines solchen Abenteuers nicht; auch wenn man sich das unterwegs ab und zu mal vorstellt. Auch hier ein Zitat, diesmal aus dem Film ‚Wächter der Nacht‘: „Warum ist alles so anders?“ „Keine Panik. Alles ist so wie vorher. Nur du nicht.“



Diesen Bericht schreibt also ein anderer Tom als der, der am 17. April 2009 am Münchner Flughafen ein Flugzeug in Richtung Bari bestiegen hat. Zusammen mit einem Haufen anderer Verrückter, die wohl nichts besseres zu tun haben, als zwei Monate lang jeden Tag durchschnittlich 70km durch Italien, Österreich, Deutschland, Schweden, Finnland und Norwegen zu joggen, in Turnhallen zu schlafen, zu hoffen, dass die Entzündungen, die sie sich beim Laufen geholt haben, durchs Laufen wieder verschwinden, und, und, und. Aber auch mit dem gleichen Haufen gleicher Verrückter, die einen Traum haben. Die in dieser Zeit, in der vieles berechnet, abgesichert, bequem und begründet sein muss, etwas offensichtlich Sinnloses und fast Unmögliches versuchen. Warum also durch Europa laufen? Weil es da ist?!

Vorbereitung

„Wie viel hast Du in der letzten Zeit trainiert?“ Ich weiß nicht, wie oft ich in den Wochen vor dem Lauf diese Frage gehört habe. Lauffreunde, Nichtläufer, Journalisten, Ärzte... Irgendwie schien sich jeder für mein Trainingspensum zu interessieren. Angesichts der (behaupteten) Trainingsumfänge anderer Teilnehmer, die teilweise von mehr als 10.000km in den letzten zwölf Monaten berichteten, packte mich hier regelmäßig das schlechte Gewissen. Nun, wo alles gut verlaufen ist, kann ich's ja rauslassen: Ich bin im Jahr vor dem TEFR 2.764,1km gelaufen. Macht pro Monat 230km und pro Woche 53km. So.

Warum ich es trotzdem geschafft habe? Abgesehen von der nötigen Portion Glück habe ich es meiner Meinung nach auch ganz einfach für <http://www.plusquamultra.de/tefr09/index.php?lan=de&page=TEFR09-roh-entw-Strreckenbeschreibung> lieben habe, weil ich nicht gelaufen bin als ich erkältet und vor allem, weil ich mich schon immer tierisch auf den Lauf gefreut habe. Den für mich gültigen Beweis habe ich im August 2008 erbracht, als ich mit noch weniger Training, dafür aber mit noch mehr Lächeln und sehr entspannt 1.150km durch Frankreich gelaufen bin. So wie in Frankreich, so sollte es beim TEFR auch werden: Wie Urlaub. Leiden konnten von mir aus andere, ich wollte meinen Spaß. Wisst Ihr noch? „Glücklich, wer die Leidenschaft vor dem Ehrgeiz gekannt hat.“ Dass ich höchstwahrscheinlich nicht so beißen kann wie andere ist mir egal. Mir ist's lieber, wenn ich gar nicht erst beißen muss.

Als ich auf der 30. Etappe in Bienenbüttel ankam, fragte mich Ingo, der Organisator und Direktor unseres Wanderzirkus, in seiner unnachahmlichen Art: „Sag mal, was hast Du eigentlich den ganzen Tag gemacht?“ „Ich bin dir aus dem Weg gegangen, damit ich dein hässliches Gesicht nicht sehen muss“, war meine Antwort. „Ich will hier leidende Läufer sehen, die durchs Ziel kriechen!“ erwiderte er. „Dann musst du dir andere Teilnehmer suchen.“ Meinem Vater, der daneben stand, blieb nach dieser Unterhaltung noch eine Zeit lang der Mund offen stehen. Ist halt doch ein anderer Ton, beim TEFR.

Die Zeit unmittelbar vor dem Abenteuer war, im Nachhinein gesehen, auch eher unspektakulär, was ich in erster Linie meinem Umfeld zu verdanken habe, das mich vor, während und nach dem Lauf immer fantastisch unterstützt hat. So war der Urlaubsantrag über 15 Tage Urlaub und 35 Tage Überzeit kein Problem, da mir mein Chef Manfred den Urlaub so genehmigte, wie wir das ein Jahr vorher vereinbart hatten. Meine Kollegen Dieter und Alex haben mich in der Arbeit hervorragend vertreten. Meine Familie und die meiner Freundin Sarah standen immer hinter mir, genauso wie viele Freunde und Bekannte. Ich weiß nicht, wie ich das Ganze gepackt hätte, wenn es hier Vorbehalte, Kritik oder sogar Widerstände gegeben hätte. Nur eines, das weiß ich ganz sicher: Ohne Sarah hätte ich es nicht geschafft. Ihre Begleitung an der Strecke, unsere täglichen Telefonate und jeder Gedanke an sie haben mit Kraft, Mut, Ausdauer und Zuversicht gegeben. Vielen Dank, mein Schatz!!

Der Start

Angekommen in Bari haben wir nach einer rasanten Busfahrt durch die enge Altstadt die Halle recht schnell gefunden. Großes Händeschütteln, versuchte Coolness und eine gewaltige Portion Vorfreude und Nervosität, so würde ich die Stimmung hier beschreiben. So warteten wir alle gespannt auf den Start und ich war froh, dass es nun endlich losging.

Jetzt, da die Sache vorbei ist, merke ich auch, was mich im Vorfeld am meisten belastet hat: Ich kann mich nicht erinnern, mich schon einmal so bewusst und intensiv auf etwas vorbereitet zu haben wie auf den TEFR.

Und noch dazu so lange: Ganze zweieinhalb Jahre spukte mir das Ding im Kopf herum und war bei jeder Entscheidung präsent. Ob bei der Urlaubsplanung, den Projekten in der Arbeit oder bei sonst was: Immer gab es nur die Zeit vor und nach dem TEFR und alles hat sich irgendwie daran ausgerichtet. Jetzt kann ich wieder machen, was ich will: Ich genieße es, beim schönsten Wetter vor dem Fernseher zu liegen und nicht mal ans Laufen zu denken. Ich genieße es, hemmungslos alle Termine in der Arbeit zuzusagen, weil ja keine größere Abwesenheit mehr bevorsteht. So sehr ich während des Laufes meine Freiheit und Unabhängigkeit genossen habe, so wenig frei war ich wohl vorher. Leidenschaft eben.

Bella Italia

„Eines ist sicher“, verschaffte Klaus Neumann sich Luft, „an der italienisch-österreichischen Grenze drehe ich mich noch einmal um und dann war's das für die nächsten 100 Jahre. Dann will ich von dem Drecksitalien nichts mehr wissen!“ Bedrückt und in den Boden starrend saß Hermann Böhm neben ihm und kommentierte knapp: „Ich drehe mich nicht mehr um.“ Das war in der Sakristei von Alberone, nach 85km mit teils heftigem Regen, bei für Italien zu kaltem Wetter und nach vielen, vielen Autofahrern, die hemmungslos durch die Pfützen rasten und uns dadurch von oben bis unten nass spritzten.

Was war los im Land von pasta, dolce vita und tifosi? War's wirklich so schlimm? Oder waren vielleicht nur die Erwartungen vorher sehr hoch und nun die Angst da, dass es so bleiben oder gar noch schlimmer werden könnte? Ich gebe zu: Organisatorisch waren die Italiener offensichtlich überfordert; das zeigte der Versuch eines Pizzabäckers, 100 hungrige Läufer und Betreuer zufrieden zu stellen, indem er gemütlich eine Pizza nach der anderen ausrollte und in den (einzigen!) Ofen schob. Wie wir das gewohnt waren, stellten wir uns brav an, erhielten am anderen Ende der ca. 30m langen Schlange ein kleines Stückchen Pizza, aßen dies auf dem Weg zurück ans Ende der Schlange auf und stellten uns wieder an (vorausgesetzt, wir konnten noch stehen, ohne dass Knie oder Kreislauf etwas dagegen hatten.)

Ärgerlich waren auch diverse Schikanen der örtlichen Polizei. Offensichtlich war dem ein oder anderen Polizisten (oder auch beiden) in der Vorsaison noch sehr langweilig, sodass sie uns Läufer von einer Straßenseite auf die nächste und anschl. wieder zurück leiteten, Betreuer samt ihrem Verpflegungsstand durch die Stadt jagten und sonstige sinnlose Dinge trieben.

Schlimmer war's aber im Vorfeld, wie uns unser Streckenerkunder, -markierer und -dekorierer Joachim Barthelmann und seine Frau Brigitte berichteten. So wusste so mancher Bürgermeister trotz Vor-Ort-Besuch und vieler, vieler Mails und Telefonate plötzlich nichts mehr von uns, Termine wurden eher leger behandelt und wenn es dann was zu essen gab, war's teuer als sonst wo.



www.gruenhelme.de

So wird auch der nächste TEFR (wenn es denn einen geben sollte) erst in Bellaria starten. Damit bleiben den Läufern dann rd. 600km erspart und den Organisatoren hoffentlich viel Ärger und böse Überraschungen.

Aber rückblickend war's eigentlich gar nicht so schlimm für mich: Ich erinnere mich an lange Kilometer entlang menschenleerer Strandpromenaden, Bergdörfer, wunderschöne Sonnenaufgänge, drei Etappen mit meiner Sarah, die einwöchige Begleitung durch ihre Familie und an die Erkenntnis, dass ich wohl auch nicht schlechter Nudeln kochen kann als viele Italiener ;-)

Mehr zu kämpfen hatte ich da schon mit meinen Achillessehnen: Ich war einer der ersten, der mit bandagierten Sprunggelenken rumlief und staunte nicht schlecht, als ich in unserem mobilen Magnetresonanztomographen (MRT) meine fast doppelt so dicken Unterschenkel sah.

Aber auch diese Verletzung stellte sich bald als versteckter Vorteil heraus: So wurde ich gleich zu Beginn zu einem sehr vorsichtigen Läufer, der seine Grenzen aufgezeigt bekam und bald dankbar war, wenn er einfach nur locker und ohne Schmerzen laufen konnte. Und außerdem hatte ich so die Möglichkeit, gemeinsam mit einem fantastischen Menschen zu laufen und einen Freund zu finden. Joachim Hauser heißt er und wenn ich mich auch sonst mit dem Begriff „Vorbild“ sehr schwer tue, so zögere ich keinen Moment, ihn so zu nennen. www.trans-europe-footrace.org erfahren. Im nächsten Newsletter stelle ich Euch dann die Strecke durch Deutscha

Joachim wird seit 15 Jahren von MS geplagt, was ihm das Laufen sehr erschwert. Die Auswirkungen gehen bei Schmerzen und Taubheitsgefühlen los und enden damit, dass er unterwegs immer wieder stürzt, weil seine

Beine nicht das machen, was er ihnen sagt. „Deine Beine hätte ich gerne!“, rief er mir zu, als ich zu Beginn mal über schmerzende Knie klagte.