

"Warum willst du den Mt. Everest besteigen? – "Weil er da ist."

George Herbert Leigh Mallory (1886 - 1924)
englischer Bergsteiger, der in den frühen 1920er
Jahren an den ersten drei britischen
Expeditionen zum Mount Everest teil nahm.

Mehr als vier Monate seit dem Start zum Europalauf in Bari!

Mehr als zwei Monate seit der Zielankunft am Nordkap!

Es ist erstaunlich, wie schnell die Zeit vergeht. Nun ist es an der Zeit, auf dieses einmalige Abenteuer zurück zu blicken. Es ging und geht ja nicht nur darum, 64 Tage zu laufen, sondern auch um die Vorbereitung, Betreuung, Veränderungen, Motivation, Risiken und vieles andere mehr. Und nicht zuletzt geht es um Freude, Trauer, Glück und viele Fragen - und um euch: Ihr habt mich unterstützt und dies alles erst möglich gemacht.

Vielen Dank

Der Europalauf wird von gut trainierten Läufern bestritten, aber der beste Läufer würde scheitern ohne gute Unterstützung. Darum ist es höchste Zeit, euch allen, die ihr mich in irgend einer Form unterstützt habt, ein riesiges DANKESCHOEN auszusprechen. Während des Rennens kam diese Würdigung meist zu kurz, denn wir Läufer mussten uns auf ganz andere Dinge konzentrieren.

- **Ingo Schulze:** Ingo ist ein erstaunlicher Mann. Er ist die einzige Person, welche mutig genug war, eine solche Herausforderung wie die Organisation des Europalaufs ein zweites Mal in Angriff zu nehmen. Gemäss seinem Buch („Trans-europalauf 2003“, Ingo Schulze, Engelsdorfer Verlag, ISBN 978-3-86703-437-1, 14 Euro) und vielen weiteren Berichten war jener Lauf gespickt mit ernsthaften Problemen. Ich bin sehr dankbar, dass er es dennoch ein zweites Mal versuchte und somit 67 Läufern ein einmaliges Erlebnis ermöglichte. Und ich muss mich dafür entschuldigen einer der sogenannten Meckerer gewesen zu sein - meist mit bester Absicht. Doch mindestens einmal fasste auch ich ein gerechtes "Hau bloss ab ...!"



Ingo und sein Team haben einen super Job gemacht, indem sie 45 der 67 Läufer zum Nordkap gebracht haben. Hinter den Kulissen hatten sie mit unzähligen Problemen zu kämpfen, so z. B. mit der typisch italienischen Bürokratie und Mentalität. Jeden Tag musste im Süden Italiens neu um längst im Voraus gebuchte Unterkünfte gebangt und neu verhandelt werden. Angesichts all dieser Schwierigkeiten war der Europalauf ein voller Erfolg.

Falls ihr auch an einem Once-in-a-Lifetime-Experiment teilnehmen wollt, habt ihr 2010 die Möglichkeit, am Deutschlandlauf zu starten. Und Ingo denkt bereits über eine nächste Austragung des Europalaufs auf einer leicht verkürzten Strecke im Jahr 2011 nach (<http://www.ischulze.de/>).

- **Das TE-FR-Team:** Obwohl die Läufer alle Lorbeeren einheimsten, waren die Betreuer die wahren Helden. Sie betreuten die gut ausgestatteten Verpflegungsposten, kümmerten sich um die gesamte Logistik, unsere Verpflegung und die Streckenmarkierung, nicht zu vergessen, die "unsichtbaren" Aufgaben wie Zeitnahme, Buchführung etc. Sie hielten uns "auf Trab", ermutigten uns, wenn wir unsere Tiefs hatten, und litten unter unseren Stimmungsschwankungen. Vielen Dank für all eure Bemühungen, die wir sehr geschätzt haben. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen (Es scheint, dass die Läufer nicht die einzigen Masochisten sind, dennoch bin ich sicher, dass sowohl die Betreuer als auch die Läufer den TE-FR genossen haben, wenn auch nicht jede einzelne Sekunden, aber doch mehrheitlich.).
- Vier **Betreuer** möchte ich speziell erwähnen, denn diese haben in meinen Augen entscheidend zum Gelingen des TE-FR beigetragen:

Joachim Barthelmann, welcher uns von Bari ans Nordkap lotste, indem er die Strecke mit rund 30'000 Pfeilen markierte, manchmal an recht ausgefallenen Orten, was eine willkommene Abwechslung und Erheiterung nicht nur für uns Läufer war.



Helmut Schieke mit seinem steten Biernachschub - in Deutschland hat er das Weizenbier sogar im passenden Glas serviert - und **Thomas Dornburg** mit seinem ebenso verlässlichen Vorrat an Schokolade und Yoghurt haben mich sowohl physisch in Form von Kalorien als auch psychisch am Leben erhalten. Leider gingen den beiden in Schweden meine Lieblingsmarken aus, aber da muss man wohl flexibel sein.

Jan Straub nahm sich meiner vier Blasen liebevoll und professionell an und schaffte es, dass ich schmerzfrei laufen konnte. Er liebte es, uns Läufer mit seinen spitzen Nadeln glücklich zu machen. Nein, es geht hier nicht um Doping. Nadeln eignen sich ausgezeichnet, um Blasen aufzustechen.

- Der TE-FR wurde von einem **medizinischen Team der Universität Ulm** für Forschungszwecke ausgewählt. Dieser Lauf war für die Wissenschaftler eine einmalige Gelegenheit, die Einflüsse eines solchen Extremelaufs auf den menschlichen Körper zu untersuchen. Das medizinische Team bestand nicht nur aus drei Ärzten und einer medizinischen Assistentin, sondern auch aus einem mobilen MRI, transportiert in einem 40-tönnner-Lastwagen. Das Team, geleitet von Uwe Schütz und assistiert von Christian Billich, Martin Erhardt und Heike Wiedelbach, bot mich alle 4 - 5 Tage auf, um im MRI Kopf, Herz, Muskeln und Beine zu untersuchen. Ausserdem wurden die Körpermasse notiert und zwei Mal täglich Urin genommen. Die Resultate liegen noch nicht vor, doch die gesamte Ultralauf-Szene ist sehr gespannt darauf. Wer weiss, möglicherweise muss die Theorie über Training und gesundheitliche Auswirkungen neu geschrieben werden!



Für mich war diese Studie sehr wertvoll, denn die regelmässigen Untersuchungen informierten über mögliche Probleme wie Muskel- und Fettverlust (Obwohl ich sehr dünn bin, war ich einer der wenigen, welche bis zum Schluss noch etwas Fettreserven hatten.) und Entstehung von Entzündungen. In meinem Fall war es der Kniebeuger, dessen Entzündung sehr deutlich auf dem Bildschirm sichtbar war und der mich zwang, noch langsamer zu laufen.

- Ein spezieller Dank geht an **Max** und **François**, meine zwei Kollegen bei HP, welche meine Arbeit gemacht haben, während ich mich im Freien "vergnügte". Es war äusserst wichtig, darauf vertrauen zu können, dass an der Heimfront alles rund lief und ich den Kopf frei haben konnte. Und tatsächlich, nach Hause zu kommen und alles in bester Ordnung vorzufinden erleichterte die Rückkehr enorm - ein riesiges Dankeschön!
- Absolut nicht selbstverständlich war das Einverständnis meiner Chefs, **Ronald** und **Henk**, verursachte meine lange Abwesenheit doch einen zusätzlichen Druck auf das ohnehin schon recht belastete Team. Ich habe dieses Entgegenkommen sehr geschätzt!
- Ueber die vielen Mails und SMS von meinen **virtuellen Begleitern** habe ich mich sehr gefreut. Nicht dass ich mich auf dem "langen Marsch" verlassen gefühlt hätte, aber diese unsichtbaren Verbindungen haben mich mit dem "normalen" Leben, d.h. mit dem Leben ausserhalb des TE-FR, verknüpft und ich fühlte mich so in einem breiten sozialen Netz eingebunden.
- Ein sehr wichtiger Punkt, wenn nicht gar der wichtigste, war die Teilnahme am Transe Gaule VII 2007. Während dieses 18-tägigen Laufs durch Frankreich konnte ich alle erdenklichen Anfängerfehler, welche ein Mehretappenläufer machen kann, am eigenen Leib erfahren: zu schnell angehen, zu spät auf sich abzeichnende Verletzungen reagieren, zu wenig essen und ungenügende Ausrüstung. **Jean-Benoît Jaouen**, der Organisator des Transe Gaule, ist am TE-FR bis nach Deutschland mitgelaufen und war ein angenehmer Laufkollege. Aber seid gewarnt, er schnarcht sehr laut, überlegt es euch also gut, bevor ihr das Quartier mit ihm teilt.

- Es mag sich seltsam anhören, doch ich verdanke meinen **Laufkollegen** sehr viel. Es war äusserst wichtig, Teil einer Gruppe mit einem gemeinsamen Ziel zu sein. Diese waren eine wichtige Unterstützung, ermöglichten viele interessante Diskussionen und Einblicke in und erstaunliche Erkenntnisse über meine Laufpartner. Es ist sehr interessant, aus welcher unterschiedlichen Charakteren eine Gruppe von Ultraläufern bestehen kann.
- Nicht zuletzt gilt mein Dank auch meiner Frau **Ursula**. Sie teilte mit mir die zeitweise schwierige Vorbereitungszeit mit allen Höhen und Tiefen, Zweifeln, Ängsten und oft zu knapper Freizeit, d.h. arbeits- und lauffreie Zeit. Sie spornte mich von Anfang bis Ende an und achtete darauf, dass ich nicht zu viel trainierte. Ihre zwei Besuche in Deutschland waren für mich nicht nur wichtig bezüglich Sicherstellung des Nachschubs an Schuhen, T-Shirts und Dutzenden von Energieriegeln, sondern auch in moralischer Hinsicht. Unsere Begegnung schliesslich irgendwo in der Einöde Schwedens während der 55. Etappe war für mich der emotionalste Moment des ganzen Rennens. Ich freute mich ungemein über das Wiedersehen nach 2000 km quer durch Schweden und ab diesem Moment war mir klar, dass ich es bis zum Nordkap schaffen würde. Die gemeinsam gelaufene letzte Etappe zum Nordkap war ein weiterer Höhepunkt und liess mich das scheussliche Wetter etwas besser ertragen.



Vorbereitung

Sich ohne sorgfältige Vorbereitung in ein solches Abenteuer zu stürzen wäre unvernünftig. Ohne ins Details zu gehen: Vorbereitung hiess vor allem sehr lange Trainingseinheiten - auch mitten im Winter und zu allen möglichen und unmöglichen Tages- und Nachtzeiten - zu absolvieren und viele Stunden (und Franken) in Material und Ausarbeitung der optimalen Laufstrategie zu investieren. Diese Phase dauerte rund zwei Jahre vom Zeitpunkt, als ich von der TE-FR-Idee erfuhr, bis zum Start am 19. April 2009 in Bari.

Wichtig waren auch die beiden Info-Meetings mit Ingo in Horb. Wir haben viele nützliche Hinweise erhalten und konnten uns zugleich mit Ingos Stil und seiner Persönlichkeit vertraut machen - etwas gewöhnungsbedürftig ☺. Hier traf ich auch zwei meiner Schweizer Laufkollegen, welche ich bisher nicht kannte. Aber am meisten beeindruckt hat mich unsere Unterkunft in Glatt, genau dort, wo in der zweiten Etappe des Deutschlandlaufs der erste Verpflegungsposten stand. Das Beste war allerdings nicht etwa das Hotel oder der Ort an sich, sondern die ausgezeichneten Torten und Kuchen im Schlosskaffee - mmhh!

Der Lauf

		<u>Start</u>	<u>Ziel</u>
Nationen		12	10
Teilnehmer		67	45 (67.1%)
Männer		56	39 (69.6%)
Frauen		11	6 (54.5%)
Männer:	jüngster	1983 / 26 J	
	ältester	1935 / 74 J	
Frauen:	jüngste	1967 / 42 J	
	älteste	1940 / 69 J	

Etappen:	Anzahl	64
	total km	4'487.7 km
	kürzeste	44.0 km
	längste	95.1 km
	Durchschnitt	70.1 km

Der Lauf kann in fünf verschiedene geografische Abschnitte eingeteilt werden: Italien, die Alpen, Deutschland, die Fähre von Kiel nach Göteborg und Skandinavien. Jeder Abschnitt hatte seine eigenen Herausforderungen in rein läuferischer Hinsicht wie Profil, Etappenlänge und Wetter. Sie unterschieden sich aber auch punkto Fahrstil der Automobilisten, Reaktionen der Zuschauer, Qualität der Infrastruktur, Verpflegung und weiteren Dingen.

Italien

Italien war in meinen Augen als Start eines solchen Mehretappenrennens beinahe perfekt. Diese Meinung teilen längst nicht alle Laufkollegen, welche an der italienisch-österreichischen Grenze schworen "Italien - nie wieder in den nächsten 100 Jahren!". Und sprich Ingo und sein Team ja nie auf Italien und seine Mentalität an. Du würdest eine sehr emotionale und harsche Reaktion provozieren!

Die eher moderaten ersten Etappen bezüglich Länge und Profil erlaubten einen willkommenen sanften Einstieg ins Rennen, denn wohl auch der best trainierte Läufer war noch immer nicht gut genug auf den TE-FR vorbereitet. Die manchmal mittelalterlich anmutende Infrastruktur der Hallen liessen unsere Erwartungen rasch auf ein realistisches Niveau sinken. Und die Tatsache, dass wir unsere Zelte nur einmal statt der angekündigten fünfmal aufstellen mussten, liess auch die lautesten Meckerer verstummen.

Noch ein Wort zum italienischen Verkehr: Ja, er war schwierig, und chaotisch, und Hunderte von Kilometern auf der SS16, der Adriatica, zu laufen war nicht immer reines Vergnügen. Doch ich habe die Italiener als gute Fahrer erlebt, die immer mit dem Unerwarteten rechneten - z. B. Läufer auf der SS16 - und sehr flexibel und aufmerksam waren, selbst dann, wenn sie gerade mit ihrem Handy beschäftigt waren.



Eine andere Geschichte war die italienische Polizei, die wir als sehr freundlich und hilfsbereit, aber auch als echt ätzend erlebten. So half sie uns, die Strasse zu überqueren, hat aber auch Verpflegungsposten vertrieben, obwohl diese niemanden störten. Ich hatte meine persönliche Begegnung mit den Carabinieri in Ascona, als ich auf der Busspur in die falsche Richtung lief und meinen Kopfschmuck (siehe Bild), den ich kurz zuvor auf der Strasse gefunden hatte, trug. Sie hielten mich an und bestanden darauf, meinen Ausweis zu überprüfen. Vermutlich nahmen sie an, ich sei aus einer Irrenanstalt entflohen. Nun, so falsch lagen sie vielleicht gar nicht bei jemandem, der von Bari ans Nordkap laufen will. Ich wurde dann auf Verdacht hin entlassen, als ich auf meine doch recht offiziell anmutende Startnummer hinwies. Mein gebrochenes Italienisch und meine immer grösser werdende Ungeduld konnten jedenfalls nicht der Grund gewesen sein, mich ziehen zu lassen.



Wie bereits erwähnt startete das Rennen in Bari vor dem Fussballstadion. Nicht dasjenige, welches für die Weltmeisterschaft erbaut wurden, sondern ein recht

altes Gebäude mit einer kleinen Halle, unserer ersten Unterkunft. Nach einem recht unspektakulären Empfang, einer Rede in der Stadthalle und einem spärlichen Snack im Molo San Nicola am Samstag Nachmittag wurden wir von Frau Völker, Generalkonsulin von Deutschland in Neapel auf unseren langen Weg zum Nordkap geschickt. Dieser Moment stellte eine wahre Erlösung für die meisten Teilnehmer nach einer langen Zeit der Vorbereitung, Zweifel und Hoffnung dar.



Wie immer starteten alle von Adrenalin getrieben viel zu schnell. Aber Nervosität und mehrere Tassen Kaffee zum Frühstück brachte die ganze Karavane schon bald zum Stillstand ... Bald darauf hatte ich mich das erste und einzige Mal verlaufen. Ich bewunderte die schöne Gegend (siehe Hintergrund des Bildes links) und achtete somit nicht auf die Pfeile, die nach links zeigten.

Aber einer meiner stets hilfsbereiten Kollegen hatte dies bemerkt und rief mich sofort auf den richtigen Weg zurück.

die Alpen

Die meisten von uns hatten einen grossen Respekt vor den Alpen, mussten wir doch in drei Tagen drei Pässen überqueren. Es war einfacher als befürchtet: aufwärts wird gewandert und abwärts läuft man in moderatem Tempo. Allerdings ist dies einfacher gesagt als getan. Der erste Pass, der 1504 m hohe Reschenpass, war tatsächlich einfach, da wir auf dem Radweg laufen konnten und somit vor dem Verkehr geschützt waren. Einzig der starke Nordwind war anstrengend. Am nächsten Tag mussten wir die Pillerhöhe (1558 m) mit einer Maximalsteigung von 20 % bezwingen. Unglaublich, die Besten von uns sind die ganze Steigung gelaufen! Als Belohnung für diesen Tag habe ich mir in Nassereith ein Stück Kuchen und einen Espresso genehmigt. Hätte ich gewusst, dass dies der letzte Espresso bis Bad Segeberg im Norden von Deutschland war, hätte ich einen doppelten bestellt!



Am nächsten Tag am Fernpass (1215 m) war der Spass dann vorbei. Was recht harmlos erschien, war möglicherweise die grösste Herausforderung des ganzen Europalaufs. Der Fernpass ist einer der wichtigsten Alpenüberquerungen für Lastwagen. Das war an sich nicht das Problem, wohl aber der fehlende Radweg und die enge Strasse. Das Laufen unter diesen Umständen wurde zur wahren Ueberlebensübung. Es gab einige Beinahe-Kollisionen und haarsträubende Szenen, aber zum Glück keine Unfälle. Nachdem wir das überlebt haben, wurden wir von den friedlichen Wiesen und Seen des

Allgäu und von den in der Ferne liegenden Märchenschlössern Ludwig II, Hohenschwangau und Neuschwanstein, begrüsst. Am Ziel in Seeg erwartete uns eine grosse Menschenmenge, ein Ex-Finanzminister von Deutschland und eine Alphornbläsergruppe. "Gross" heisst in der Terminologie des TE-FR mehr als zehn Leute, denn auf der ganzen Strecke von Bari ans Nordkap fanden sich nur wenige Zuschauer ein.

Deutschland

Deutschland ist ein läuferfreundliches Land mit vielen Radwegen und Nebenstrassen. Leider wurde ein Europaläufer auf so einer ruhige Nebenstrasse in einen Unfall mit verletzten Personen verwickelt. Der Läufer selbst blieb unverletzt und konnte nach einer Befragung durch die Polizei sein Rennen fortsetzen. Kurz darauf ein weiterer Zwischenfall: Einige Läufer überquerten eine geschlossene Eisenbahnbarriere. Die vom Lokführer benachrichtigte Polizei drohte, die Bewilligung für das Rennen zu entziehen, wenn so etwas noch einmal passieren würde. Verständlich dass Ingo mit Vehemenz auf der Einhaltung der Verkehrsregeln bestand, d.h. immer links laufen. Ab da verhielten wir uns mustergültig, doch dies hatte leider negative Auswirkungen auf unsere Beine. Durch das schräge Laufen auf der immer gleichen Seite der bombierte Strasse zogen sich die Läufer mit der Zeit Verletzungen zu.

Deutschland kann ganz schön hügelig sein, wie wir beim Ueberqueren der Mittelgebirge Schwäbische Alb, Rhön und Harz erfahren mussten. Es sind nur kleinere Hügel, aber die sind sehr steil und es ist ein stetiges Auf und Ab. Einen ganzen Tag lang diese Hügel zu laufen und am Abend erst noch in einer sehr kleinen Halle zu übernachten, wie es einige Male vorkam, brachte einige von uns an ihre Grenzen. Aber das meist recht grosszügige Frühstück belebte unsere Geister wieder.



In Trittau wurden wir von einer grossen Willkommensparty überrascht. Auf den letzten zwei Kilometern sorgte ein Betreuer dafür, dass wir an der Verkehrsampel rechtzeitig grünes Licht erhielten, und am Ziel tanzten die Runzelrockers (Durchschnittsalter ca. 75 Jahre). Das war eher ungewohnt, da der TE-FR bei seiner Europadurchquerung sehr wenig Aufmerksamkeit genoss. Aber um ehrlich zu sein, es ist wohl kaum zu erwarten, dass sich Kolonnen von Zuschauern einfänden, um mehr-

heitlich müde Läufer vorbeilaufen zu sehen, und der Abstand zwischen dem Ersten und dem Letzten mehr als sieben Stunden beträgt.

Fähre



Die Ueberfahrt von Kiel nach Göteborg war eine willkommene Abwechslung. Die Ankunft in Kiel war zudem ein wichtiger Meilenstein, denn hier hatten wir Halbzeit und das war schon an und für sich ein enormer Erfolg und das Minimalziel der meisten von uns. Die riesige Fähre bot ausgezeichnete Schlafunterkünfte, na ja, vier Kajütenbetten pro Kabine, aber wir waren ja nicht auf einer Luxuskreuzfahrt! Das Buffet für Abendessen und Frühstück war überwältigend. Es gab uns einen ersten Eindruck von der skandinavischen Kost, wie Kaviarpaste, und wurde

ausgiebig genutzt, um unseren Kalorienbedarf wieder zu decken. Vor allem Fisch war als Proteinquelle sehr begehrt, hatten wir doch gerade in Italien zu wenig davon erhalten.

Skandinavien

Schweden empfing uns mit - Regen. Das passte, denn es regnete auch, als wir Schweden



verliessen und auch am Nordkap. Nun, wir hatten auch warme Tage mit 25°, aber insgesamt war der bleibende Eindruck von Skandinavien doch "nass, kalt und Gegenwind". Das schwedische Militärläufer-team machte sich gegen Ende des Laufs jeden Tag Mut, indem es vor dem Start sang: "Flat and sunny, flat and sunny,". Leider hielt dieser Motivations-schub kaum länger als eine Stunde und wirkte auch nicht als selbsterfüllende Prophezeiung.

Das Wetter war und blieb die meiste Zeit schlecht.

Ein weiterer bleibender Eindruck waren die Millionen von Bäumen. Zusammen mit den schönen Seen waren diese ein erfreulicher Anblick - für viele hundert Kilometer. Aber irgendwann verschwand der Reiz dieser schönen Landschaft für uns und machte einem andern Eindruck Platz: Langeweile/Einöde?. Dieses immer gleiche Landschaftsbild war ein Test für unsere



mentale Stärke. Laufen auf der endlosen Strasse bei ewig schlechtem Wetter und keine neuen Eindrücke forderte uns sehr. Die einzige Abwechslung waren die Lastwagen, welche uns hin und wieder in den Strassengraben zwangen. In dieser Zeit waren die Gespräche mit meinem Laufkollegen Russell, einem Amerikaner, den ich am Deutschlandlauf kennen lernte (Die Schuhe und Socken auf dem Bild weiter

unten gehören ihm.), sehr erfreulich. Deutsch und Englisch zu sprechen fiel mir leicht. Französisch bereitete mir schon mehr Mühe, obwohl ich in Genf, also im französisch sprechenden Teil der Schweiz, geboren wurde und beinahe zwei Jahre in Frankreich und Belgien wohnte. Ich hatte sogar den Eindruck, dass meine Französischkenntnisse während des Rennens stetig abnahmen, so dass ich je länger je mehr Mühe hatte, ein anständiges Gespräch auf Französisch zu führen. Das MRI-Team mass die Gehirnmasse vor und nach dem Rennen. Mal sehen, ob es eine Erklärung für meine Französischschwierigkeiten finden wird ... Falls mein Hirn tatsächlich geschrumpft sein sollte, hoffe ich sehr, dass es sich wieder erholt. Sagt mir, wenn ihr eine Veränderung bei mir fest stellt.

Eine der eindrucklichsten Etappe war Nummer 61 nach Alta. Sie bot uns alle Highlights von Skandinavien an einem Tag: wunderschöne Wälder, leuchtende Seen und Wildwasserflüsse, wilde Tiere und endlich, nach 29 Tagen und 2000 km in Skandinavien, wieder das Meer. Und all das bei perfektem Wetter mit Sonne, warmen Temperaturen und ohne Gegenwind! Und - wir waren nur noch 229 km vom Ziel entfernt ...





Der letzte Tag zum Nordkap war einerseits schwierig und gleichzeitig leicht. Schwierig bezüglich der äusseren Bedingungen wie Regen, Kälte, Gegenwind und mehrheitliches Aufwärtslaufen. Aber daran haben wir uns längst gewöhnt. Die inneren Bedingungen waren perfekt, da das Ziel des Europalaufs in Reichweite lag und erreicht wurde. Jeder Läufer ging anders mit den Emotionen um: stille Freude, Feiern mit den Kollegen oder Tränen der Freude und Erleichterung. Wir

hatten uns einen Traum erfüllt, den nicht allzu viele Läufer träumen können.

Fragen

Ein solches Ziel zu erreichen, wirft einige Fragen auf: Warum diese Herausforderung überhaupt annehmen? Wie dieses Rennen vorbereiten und durchstehen? und schliesslich Was nun?

Warum?

"Weil es ein solches Rennen gibt." genügt nicht als Antwort. Ich denke, es liegt in der Natur des Menschen, sich immer wieder neue Ziele zu setzen. Die meisten von uns haben als Marathonläufer begonnen und sich zum Ultraläufer gesteigert. Das ist die Standard-Karriere eines "normalen" Läufers. Einige gehen weiter und absolvieren Mehrtagesläufe wie den Deutschlandlauf und den Transe Gaule. Der nächste Schritt sind Transkontinentaläufe, sei es in Europa, Nordamerika oder Australien. Es ist etwas sehr Schönes, einen Kontinent zu Fuss zu durchqueren, denn so ein Lauf geht wahrlich von einem Ende zum andern. Weiter kann man nicht mehr laufen. Wenn du am Nordkap bist, führt kein Weg mehr weiter nach Norden - du bist angekommen.

Und dann ist da natürlich noch die sportliche Herausforderung: Wer ca. 4500 km in 64 Tagen gelaufen ist, gehört zu einem exklusiven Kreis. Nur gerade rund 230 Läufer weltweit haben einen Transkontinentallauf absolviert.

Und nicht zuletzt bedeutet ein solches Abenteuer auch ein super Erlebnis. Man verbringt 64 Tage damit, etwas zu tun, was man wirklich gerne tut, und dies in ausgezeichneten Gesellschaft zusammen mit Kollegen, welche die gleichen Wertvorstellungen und Interessen haben. Was willst du mehr? Und es gibt eine Menge zu erzählen und zu erinnern für den Rest des Lebens.

Wie?

Wie bereitet man sich auf den Europalauf vor? Interessanterweise gibt es keine generell gültige Empfehlung dafür, so dass ich nur für mich selber sprechen kann. Die körperlichen Aspekte sind für andere weniger interessant. Es besteht kein grosser Unterschied zur Vorbereitung auf einen Marathon. Im Grunde ist es ganz einfach mehr von allem und langsamer. Mit einem Unterschied: Ich kannte von früheren Etappenläufen meine Schwachstellen, die Schienbeine und die Oberschenkelmuskulatur. Ich ging also zwei Mal wöchentlich ins Krafttraining und machte Übungen für meine Schienbeine mit einem selbst gebauten kleinen, aber hilfreichen Gerät.

Nicht zu unterschätzen: Ein Mehretappen-Rennen unterscheidet sich stark von einem Eintagesrennen, was einige unserer ausgezeichneten 24-Stunden-Läufer schmerzlich erfahren mussten. Nachhaltigkeit ist heute ein Schlagwort und das ist genau das, was einen Etappenlauf ausmacht. Es geht darum, nie in den Erschöpfungszustand zu geraten und den ganzen Körper funktionstüchtig zu halten. Hier einige Beispiele:

- Der Verlust von Körpermasse ist eine grosse Gefahr für Ultraläufer. Auch Körperfett zu verlieren kann gefährlich werden, denn ein gewisses Minimum ist für die Körperfunktionen notwendig. Ist zu wenig Fett vorhanden, zehrt der Körper von den Muskeln, und das ist wohl das Letzte, was ein Ultraläufer gebrauchen kann. Die einzige Vorbeugung heisst: Berge von Kalorien, Fett und Proteinen essen - jeden Tag zum Frühstück, während des Laufs und hinterher. Das tönt einfacher, als es ist, denn laufen mit vollem Magen ist alles andere als angenehm.
- Die Füsse sind vermutlich die wichtigsten und meist belasteten Teile des Körpers bei einem Etappenlauf. So gilt es, Blasen möglichst zu vermeiden. Hast du sie einmal, so hast du Probleme. Die üblichen Ratschläge wie „Vermeide es, die Schuhe zu tragen oder die Aktivität auszuüben, die die Blase verursacht haben, bis die Blase verheilt ist“ sind wenig hilfreich. Hingegen helfen Präventionen wie geeignete Socken, Hornhautentfernung, Desinfektion und Taping. Da die Füessen mit der Zeit anschwellen, sollten die Schuhe einige Nummern zu gross sein. Aber auch das reicht nicht immer, weshalb einige Läufer zur Schere griffen und den Schuhen zu einem neuen Design verhalfen.



Die mentalen Aspekte sind wesentlich wichtiger als die körperlichen und entscheiden über Erfolg oder Misserfolg. Die Definition einer Strategie war einfach, denn mein Ziel war nicht eine bestimmte Schlusszeit oder Durchschnittsgeschwindigkeit. Auch der Rang war mir nicht wichtig, sondern lediglich das Erreichen des Nordkaps ohne bleibende gesundheitliche Schäden - und etwas Spass sollte es machen und möglichst wenig Schmerzen verursachen. Deshalb war es entscheidend, dass ich von Anfang an langsam lief und innerhalb meiner Komfortzone und meiner Möglichkeiten blieb. "Langsam" bedeutete für mich durchschnittlich 7.3 km/Stunde, verglichen mit dem Sieger Rainer Koch, welcher 12 km/Stunde zurück legte. Ganz wichtig war auch die ständige Beobachtung des Körpers, um sofort auf mögliche Probleme reagieren zu können.

64 Tage lang laufen tönt langweilig - und zeitweise war es das auch. Für mich stellte Schweden die grösste Herausforderung dar. Als Zahlenmensch berechnete ich dauernd jede einzelne Kilometerzeit - und davon gab es durchschnittlich täglich 70 -, meine Durchschnittszeiten und voraussichtliche Ankunftszeit im Etappenziel. Glücklicherweise lag ich immer klar unter der cut-off-Zeit, so dass ich zumindest diesem Stress nicht auch noch ausgesetzt war.



Eine weitere Inspirationsquelle stellte die Natur dar, die sich immer wieder änderte, einerseits weil wir immer weiter nach Norden liefen, andererseits weil wir vom Frühling in den Sommer gelangten.

Sich immer wieder Zwischenziele setzen ist eine beliebte Strategie, z.B. die deutsche Grenze zu erreichen, die Fähre, Norwegen und schliesslich das

Nordkap. Für mich gab es keinen Plan B. Es gab nur eines: das Nordkap. Ich überlegte mir nie, wie ich mich bei möglichen Problemen verhalten würde. Dazu hätte ich noch genügend Zeit gehabt, falls eine solche Situation eingetroffen wäre.

Was nun?

Hat man ein solch hoch gestecktes Ziel einmal erreicht, stellt sich bald die Frage nach dem "Was nun?" Für die einen Transkontinentalläufer heisst die Antwort: "Einmal ist genug, nie wieder." Für andere, welche immer wieder neue und noch grössere Herausforderungen suchen, ist die Situation schon schwieriger. Eine Antwort könnte sein: der Transamerikalauf, der für 2011 geplant ist. Hier müsste man the Great Plains durchqueren und das tönt sehr nach einer Wiederholung von Schweden mit dem einzigen Unterschied, dass es nicht Millionen von Bäumen, sondern ebenso viele Kornfelder gibt. Der nächst grössere Schritt, ein Lauf rund um die Welt, ist für die meisten von uns nicht realistisch. Zu welcher Gruppe ich gehöre, weiss ich noch nicht. Im Moment geniesse ich ganz einfach mit meinen Arbeitskollegen zusammen zu sitzen, am Wochenende mit Ursula zu wandern und Freunde und Verwandte zu treffen, anstelle Kilometern zu "bolzen".

Feedback

Andy Warhols Zitat "Irgend wann wird jeder einmal für 15 Minuten weltberühmt sein." gilt nicht für den TE-FR. Die Teilnehmer wurden von den Medien kaum beachtet. Dennoch war es erstaunlich, wie stark das Interesse während und kurz nach dem Lauf anstieg. Freunde und gute Kollegen haben den Lauf auf dem Internet teilweise täglich verfolgt. Ich erhielt viele Komplimente und weitere Kommentare, erstaunlicherweise waren alle sehr freundlich und unterstützend und keine einzige Bemerkung ging in Richtung "du Spinner". Es wurden sogar einige Zeitungsartikel über mich geschrieben und einige meiner Kollegen wurden von Fernsehstationen interviewt. Mein Interview mit einer lokalen Fernsehstation kann man hier <http://www.zo-online.ch/section4/webtv.htm> oder hier sehen http://www.zueriplus.tv/xml_1/internet/de/application/d8/f15.cfm (Siehe Archiv, Woche 36/09). Aber Vorsicht, es ist 32 minuten lang – und alles in Schweizerdeutsch! Auf nachträgliche Sponsoren warte ich allerdings noch immer ...

Alle, welche sich für weitere Details zum Lauf, wie Ranglisten (Ich belegte mit 615 Stunden und 13 Minuten Platz 33 von 45 Finishern bzw. 33 von 67 Gestarteten, was etwas besser tönt, und landete somit in der ersten Hälfte), Bilder und Links zu andern Berichten und Blogs interessieren, finden dies unter www.transeurope-footrace.org.



"Why do you want to climb Mt. Everest?" - "Because it's there."

George Herbert Leigh Mallory (1886 –1924), English mountaineer who took part in the first three British expeditions to Mount Everest in the early 1920s

More than four months since the start of the TransEurope-FootRace TE-FR in Bari!

More than two month since arriving at the Nordkap!

It is amazing how fast the time is passing by. Anyway, it is time to look back on this unique adventure, as this was not only 64 days of running, but it was and is about preparation, support, changes, motivation, risk and many other things. And it is about joy, sadness, happiness, and about a lot of questions. And it is about you: you supported me, and you made this possible.

Thank you

The TE-FR is run by the runners, but even the best runner would fail without proper support. Therefore, it is high time to say a big THANK YOU to all who provided support in any form. During the race, this gratitude was most of the time not expressed properly, as short term needs and, well, moods put the priorities of us runners on other topics.

- **Ingo Schulze:** Ingo is amazing! He is the only person I know who is brave and courageous enough to tackle such an endeavor like a trans-continental run for a second time. According to his own book („Transeuropalauf 2003“, Ingo Schulze, Engelsdorfer Verlag, ISBN 978-3-86703-437-1, 14 Euro) and the many internet reports, this event was plagued with many problems. I am very grateful that he did it again and provided 67 of us with a unique experience. And I must apologize for being a part time member of the so called “Meckerer” (grumbler) gang – most of the time with the best intentions, but at least once I earned myself a well justified “Hau bloss ab...!”



Ingo and his team did a marvelous job in bringing 45 out of 67 runners to the Nordkap. Just to mention one of the many problems: they had to fight with the Italian bureaucracy and mentality to get night quarters not only as vague promises, but in the right place, quantity and price. Can you imagine what can get wrong between the first “Si, senza problema!” and the arrival of the first runner: mayors step down, the local counsel is not re-elected, the janitor changed his mind, or even an earthquake in the Abruzzo region (that the promised bungalows have been taken over by the fugitives was fully supported by us runners). Taking everything into account, this event was a full success.

If you want to participate in a once-in-a-lifetime experience, Ingo is doing it again: he will organize the Deutschlandlauf 2010 (<http://www.ischulze.de/>) and he is thinking of a re-edition of the TE-FR, only slightly reduced in distance, in 2011.

- **The TE-FR team:** Even though the runners are the ones getting all the kudos for braving the elements, the true heroes were the supporters staffing the aid stations, managing the logistics and keeping us well fed and on the right track, not to mention the invisible tasks like time keeping, book keeping etc. They kept us going, encouraged us during our lows and suffered under our tempers. Thank you for bearing with us, we really appreciate and are looking forward to see you again (seems like the runners are not the only masochists – but to put it in the correct relation: I am sure both the runners and the supporters enjoyed the TE-FR, may be not all the time, but for sure as a whole).
- Four supporters I would like to mention especially, as they were, inter alia, of utmost importance to me and to the success of the TE-FR:

Joachim Barthelmann, who led us all the way from Bari to the Nordkap by applying around 30'000 arrows, sometimes in amazing places and to the joy of not only us runners.



Helmuth Schieke with his steady supply of beer; in Germany he even served the Weizenbier in a matching glass and **Thomas Dornburg** with the equally reliable supply of Chocolate and yoghurts kept me alive, both physically in form of calories and mentally. Unfortunately, both of them run out of my preferred brands in Sweden – but we coped by being flexible.

Jan Straub tended lovingly my 4 blisters and made painless running possible. He enjoyed making runners happy with sharp needles. No, no doping, needles seem to be the best tool to cut open blisters!

- The TE-FR was chosen by a **medical team of the University of Ulm** as a unique environment to run a thorough study on the impact of such an exercise on the human body. The team not only encompassed three doctors and a medical assistant, but a mobile MRT in form of an impressive truck of 40 tons. The team, led by Uwe Schütz and assisted by Christian Bिलlich, Martin Erhardt and Heike Wiedelbach, put me every 4 - 5 days into the MRT for head, heart, muscles, and leg analysis, plus accompanying body mass measurement and collected twice daily samples of urine. The results are not yet out, but the whole ultra running community is very keen to learn about the findings. Maybe the theory of training, impact on health and running of ultras will have to be re-written!



For me this study provided most valuable information, as the regular control of the body parameters informed about potential problems like losing muscle and fat tissue (although being very slim, I was one of the very few to conserve some fat between skin and muscles, a very valuable reserve of last resort) and developing inflammations (in my case, the knee flexor was very prominent in the graphical presentation and convinced me to slow down).

- Special thanks go to **Max and François**, my two colleagues at HP, who have done all my work while I entertained myself in the woods. It was extremely important to have the confidence that the "Heimatfront" was well managed. And indeed, coming home to find everything in best order made the return much easier – a BIG thank you! And not obvious as well was the readiness of my managers **Ronald and Henk** to support my long absence and the additional stress imposed on an already very busy team – highly appreciated!
- It was always encouraging to receive mails and SMS from my **virtual supporters**. It was not that I was lonely on the long road, but this invisible link to the normal life, i.e. NON-TE-FR, made me feel embedded in the wider social network.
- A very important, if not the deciding factor of my preparation was the participation in the TranseGaule VII in 2008. These 18 days of running across France allowed me to commit all the imaginable mistakes a neophyte stage runner could commit, like running too fast, reacting too late to upcoming injuries, eating not enough to insufficient equipment. This was made possible by **Jean-Benoît Jaouen**. JiBi did run with us all the way to Germany and was a very pleasant companion. But beware: he snores at very high levels, so better think twice before you share quarters with him.
- You will not be surprised to hear that I owe a lot to my **fellow runners**. They did not only bear with me for a very long time, but it was most important to be part of a dedicated group with one common goal. This provided much needed support, many interesting discussions and insights into and recognition of personalities you would never have thought

possible. It indeed is amazing how different and rich in characters a bunch of ultra runners can be.

- Last but not least, my wife **Ursula** shared with me the sometimes difficult preparation time with all the ups and downs, doubts, anguishes and lack of free (non-working and non-running) time. She encouraged me from the beginning to the end, she even managed me not to over-train. Her two visits in Germany were not only important from a logistics point of view by supplying new shoes, fresh shirts and dozens of energy bars, but by boosting my morale as well. Finally, meeting her in the middle of nowhere during the 55th stage was the most emotional moment of the run. It was not only our seeing us after 2000 km across Sweden, but from that moment I knew I will make it to the Nordkap. Running the last stage together was the icing on the cake and made the terrible weather almost supportable.
- I will not say a word about **Brabi**, as this would lead to an endless litany of self-praise – and who could stand this?

Preparation

To delve into such an endeavor without proper preparation would be stupid. Without going into full detail, preparation encompassed absolving long runs at impossible times in the midst of winter, spending many hours (and Swiss Francs) on material and elaborating the optimal race strategy. This period encompassed roughly 2 years from the moment I learnt about the existence of the



TE-FR 2009 to the start on April 19th in Bari.

Important were the two information meetings with Ingo in Horb. They not only provided us with a lot of useful information, but allowed us to get used to Ingo's style and personality (yes, there is some adaptation time required). I even have had the opportunity to meet two of my fellow Swiss runners I have never met before. But the most memorable event was the overnight stay at Glatt, coincidentally the location of first aid station of the second last Deutschlandlauf stage. It was not the hotel or the village but the most delicious cakes served in the "Schlosskaffee" - mmmhhh.

The Race

		<u>Start</u>	<u>Finish</u>
Countries		12	10
Participants		67	45 (67.1%)
Men		56	39 (69.6%)
Women		11	6 (54.5%)
Men:	youngest	1983 / 26 J	
	oldest	1935 / 74 J	
Women:	youngest	1967 / 42 J	
	oldest	1940 / 69 J	

Stages:	total days	64
	total km	4'487.7 km
	shortest	44.0 km
	longest	95.1 km
	average	70.1 km

The race can be broken down into 5 distinctive geographical legs, Italy, the Alps, Germany, the ferry from Kiel to Gothenburg, and Scandinavia. Each leg did not only bring its challenges based on running related characteristics like profile, length of stages and weather, but allowed for different experiences on driving styles, reaction of bystanders to TE-FR, quality of infrastructure and food and many other things.

Italy

Italy was in my opinion almost perfect to begin such a multi-day event. With this judgment I may differ widely from my fellow runners, as some of them uttered at the Italian/Austrian border: Italy – never again for at least 100 years! And don't ask Ingo and his team what they think about Italy and the Italian way of doing things. You may provoke some very emotional and harsh reactions!

The rather benign early stages both in length and profile allowed for a slow build-up, as even the most thorough training was not sufficient to get fully prepared for the TE-FR. The sometimes mediocre infrastructure of gyms brought our expectations to reasonable levels, and the fact that we had to use our tents only once instead of the announced five times wasn't criticized by even the most outspoken "Meckerers". One word to the Italian traffic: yes it is bad and chaotic, and running on SS16, the so called "Adriatica", for hundreds of kilometers was not always pleasant. But I consider the Italian drivers as good drivers by always expecting the un-expectable (like runners on SS16) and by being very flexible and attentive, even when tending to their beloved telefonino.

Another story was the Italian police, going from very friendly to being outright a pain in the neck. They helped us to cross the road but, on the other hand, chased away an aid station that was not bothering anybody. I even had my own clash with the Carabinieri in Ancona when running on the bus track in the wrong direction with my funny headgear I had found on the road before. They insisted on checking my papers, perhaps thinking I escaped from an asylum. Well, maybe they were not far off track, considering the mental state you have to be in to run from Bari to the Nordkap. They let me hesitantly go after noticing my quite officially looking bib number – for sure my broken Italian and the rising impatience from my side was not the fact that got me free.





As already said, the race started in Bari, a lively harbor town in the very South of Italy with a picturesque old town. We were based in the football stadium of Bari. No, not the stylish one built for the World Championship, but a rather old complex with a tiny hall, our first sleeping accommodation.

Most of us arrived one or two days early, using the free time to meet old and new colleagues and to build up provisions by visiting the nearby shopping center – a habit that evolved very soon into a kind of routine. Having absolved a rather uneventful reception and speech at the City Hall and a similar bland snack at the Molo San Nicola on Saturday afternoon, we were sent off Sunday morning by Frau Völker, Generalkonsulin der Bundesrepublik Deutschland – Neapel to our long journey to the Nordkap. This brought an end to the long period of preparation, anxiousness and hope - to the great relief of most of the participants.



As usual, everybody was high on adrenaline and started out far too fast. But nervousness and several cups of coffee, the standard fare for breakfast, brought the whole caravan rather soon to a stand-still. Soon afterwards, I got lost for the first and only time. Admiring the beautiful scenery (see the background on the picture to the left) I did not pay attention to the

arrows marking a left turn. But my ever helpful colleagues noticed me getting lost and called me back, so no harm done. But it told me a first lesson – always pay attention to arrows, traffic and running surface.

The Alps

Most of us were quite frightened by the Alps, as 3 passes were to cross in 3 days. In fact, it was quite easy: uphill you walk, and downhill, you run at a controlled pace. Well, that is easier said than done. The first pass, Reschenpass with a culmination point of 1504m, was indeed easy with biking or hiking paths at a gentle incline to allow for safe running, only the strong headwind was a bit cumbersome. The next day we had to climb Pillerhöhe (1558m) with maximum 20% incline – and, you wouldn't believe this, our leaders did run all of the uphill! To finish the day at a pleasant note, I treated myself to a fine piece of cake and a strong espresso in Nassereith. Would I have known this to be the last espresso till Bad Segeberg in the north of Germany, I would have ordered a double.



The next day, the fun was over at Fernpass (1215m). What looked quite harmless was most probably the biggest challenge we faced on the whole run. Fernpass is one of the major crossings of the Alps for trucks. That is not the problem, the problem is the missing bike/hiking path and the narrow road. Running under these conditions was an exercise of survival. There were many near missies and hair-rising situations, but no real incident. Cross your fingers. Having survived this, we were greeted by the peaceful meadows and lakes of the Allgäu, plus, in the

far distance, the fairy castles of Ludwig II, Hohenschwangau and Neuschwanstein. At the finish in Seeg, a large crowd awaited us, plus an ex finance minister of Germany and an Alphorn band. Large in the terms of TE-FR means more than 10 people, as the cheering crowds were very few all the way from Bari to the Nordkap.

Germany

Germany is a runner friendly country with many bike paths and side roads. Unfortunately it was exactly on one of these quite side roads where one of the TE-FR runners was involved in a serious traffic accident with injured people. Our runner was not hurt and could continue after being interrogated by the police. Shortly afterwards, a nasty incident where some runners crossed a closed railway barrier, followed up by the police threatening to close down the race, had Ingo re-stating the absolute necessity to follow the traffic code by running on the left hand side of the road. Our behavior improved significantly but this had a negative impact on our legs, as the more or less pronounced camber (Wölbung) led to overuse injuries.

But Germany is terribly hilly, as we learned when crossing the so called "Mittelgebirge" like Schwäbische Alb, Rhön und Harz: small hills, but quite steep, and un-relentlessly up and down. After a full day of hill running to arrive at a small hall, as happened not only once, brought some of us to the limits, but the normally generous breakfast moved the spirits to normal levels again.



In Trittau, we were surprised by a big welcome party. There were not only attractions at the finish line like the Runzelrockers (wrinkle rockers, average age ~ 75 years) showing off their dancing talents, but also escorts for the last 2 kms and, as an extra service, a special traffic guard securing green light at the traffic light. This was quite unusual, as TE-FR crossed Europe without raising much attention. But to be honest, how can you expect to see throngs of bystanders when a caravan of mostly tired runners passes

by, and, between the first and last runner are as much as 7 hours.

Ferry boat



A welcomed change in our daily routine was the boat trip from Kiel to Gothenburg. First of all, this marked the half way point, and to arrive there was in itself a huge success, as this was for most of us the minimum target to be reached. The huge ferry provided excellent sleeping quarters, well, 4 bunk beds per cabin, but we were not on a luxury trip! The overwhelming dinner and breakfast buffet was widely used to get the first glimpse of Scandinavian food like caviar paste and to fill up low calorie levels. Fish was highly appreciated as protein source, a food component the Italian cuisine was not covering properly.

Scandinavia

Sweden welcomed us with rain. This was fitting, as it was raining when we left Sweden and at the finish at Nordkap as well. To be fair, we have had hot days with 25° too, but the overall and lasting impression was "wet, cold and headwind". To offset this, to the end of the Scandinavian leg, the Swedish army team started each day with singing "flat and sunny, flat and sunny,". Unfortunately this self motivation method hardly survived the first hour of miserable weather. And a self fulfilling prophecy it was neither.



Another characteristic were the zillions of trees. They delighted, together with the beautiful lakes, our eyes for many hundred kilometers. But the pleasant effect was wearing off and made room for, how shall I say, boredom? For sure this was a test to our mental strength. Running on endless roads, enduring lousy weather and not much new vistas to see, the only excitement was to be pushed from the road by one of the many huge trucks. Here the talks with my fellow runners were highly enjoyable. I run many



hours with Russell, an American I met first at Deutschlandlauf (the shoes and socks further down belong to him). Speaking English came easy, as well as German. French posed more of a chal-

lenge even though I was born in Geneva in the French part of Switzerland and did live for almost 2 years in France and Belgium. Interestingly enough I had the impression that my French language skills diminished over the race and it required more and more effort to run a decent conversation in French. The MRI team was measuring the brain volume at the beginning and at the end of the race; we will see whether they find an explanation for my reduced intellectual capacity. If indeed the brain did shrink, I hope it will recover over time! Tell me if you notice a difference.

One of the most memorable stages was # 61 to Alta. It brought all the wonders of Scandinavia in a nutshell: beautiful forest, shining lakes and white-water rivers, wildlife and, finally, after 29 days and 2000 km in Scandinavia, the sea again. And all this under a perfect sun with warm temperature and no headwind! And there were only 229 km left.....



The last day to the Nordkapp was both difficult and easy. Difficult were the “outer” conditions” of rain, cold, headwind and mostly uphill running, but this we were used to. The “inner” conditions were perfect, as the final goal was within reach – and reached! Each runner had his own way to cope with the emotions, from inner joy to celebrating with fellow runners to tears. We had realized a dream not many runners can dream about.

The questions

Reaching a long-term goal raises a few questions: why accept such a challenge, how to get prepared and to pull through and, finally, what now.

Why?

“because it’s there” is not sufficient. I think it is in the human nature to reach further out once a goal is reached. Most of us started as marathon runners and progressed to ultra-marathons. That is the standard career of a “normal” runner. Some go further and end up with multi-day events like the Deutschlandlauf and the TranseGaule. The next to ultimate goal lies in running across a continent, being it Europe, North America or Australia. There is perfection in running across a continent, as it is truly end-to-end and final – there is nothing to add. Once you are at the Nordkapp, you cannot go further – you arrived.

And then, there is the athletic achievement: with running 4’488 km in 64 days you are a member of a rather exclusive club, as only 230 runners worldwide have completed a trans-continental run in history.

Last but not least it is about having a good time. You spend 64 days doing something you really enjoy, together with colleagues who share the same values and interests and are great company – what more can you ask for. And you have a lot to tell and remember for the rest of your life.

How?

How do you prepare and run the TE-FR? Interestingly enough there is no single and generally accepted way, so I can only speak for myself. The **physical** components of preparing are of lesser importance to the wider audience. There is no big difference to prepare for and to run a marathon, it is just more of everything, and slower. With one important exception: I knew from past experience my weak points, the shins and the core muscles. I set up a program with twice weekly trips to the fitness center for the most dreaded rendezvous with the weight-lifting machines plus daily exercises with a self built device to train the shins.

However, running and finishing a multi-stage race is completely different to any one-day event, as some of our excellent 24 hour runners learnt the hard way. Sustainability is a buzz-word nowadays, and that is exactly what stage running is all about. It is about conserving energy levels and keeping all systems functioning. Just a few examples:

- Loosing body mass is a major threat to ultra runners. Even loosing fat can get dangerous, as a minimum amount of body fat is required for some vital functions. Too low fat levels result in the body eating up muscles, and that is the last thing you can use. The only precaution is eating huge amounts of carbs, fat and proteins – all the day, for breakfast, on the run and afterwards. That sound easier than done, as running on a full stomach is not very enjoyable.
- The feet are probably the most important and the most abused parts of the body in stage running. For example blisters: once you got them, and you will, you have a problem. The common remedies like “Do not wear the shoes or do the activity that caused a friction blister until the blister heals” are of little help. Prevention by avoiding friction and maintenance in form of removing calluses, draining, disinfecting and taping allow continuing running, probably with some pain. As feet tend to swell over time, shoes have to be several sizes too large. Due to the generally too narrow cut this may be not enough and require a brutal re-design of running shoes and socks.



The **mental** aspects were far more relevant to success or failure. Defining a *strategy* was easy, as my goal was not realizing a defined time or average speed or a position within the field, but simply to arrive at the Nordkap without risking long term damage to my health – and to have some fun and not too much pain. Therefore it was imperative to run slowly from the very beginning and to stay within my comfort zone and within my capabilities all the time. Slowly resulted in an average of 7.3 km/hour, compared to 12 km/h for Rainer Koch, the winner. Constant monitoring of the body and addressing upcoming problems immediately was of utmost importance as overuse *injuries* do not come suddenly.

64 days of running only sounds boring – and it was, at least sometimes. For me, Sweden was very challenging and required a lot of *motivation*. As I am a numbers person, I could spend a lot of time with calculating the elapse time between two km markers, resulting average speed and

expected time of arrival, and there were 70 on an average stage. Fortunately enough I was never near the defined cut-off times and was not faced with this additional stress. The nature was another source of inspiration with constant changes while moving north and progressing season.



Defining a set of goals is a widely used strategy, like reaching the German border, then the ferry, then Norway, finally the Nordkap. For me, there was no plan B. I decided to go for the Nordkap and not to spend any thoughts on how to cope with potential failure. There would be enough time to think about when it eventually happened.

And now?

Reaching an important goal always leads to the question: what now? Having completed a trans-continental run, for some the answer is obvious: once in a life time is enough, never ever again. For others who are always heading for new shores and bigger challenges, this situation is difficult. The answer could be the Trans America run, planned for 2011, but then you would have to cross the Great Plains, and this sounds like a rendition of the Swedish forest, just without trees but corn fields. And the obvious thing, a run around the world, is outside the reach of almost all of us. To what group I belong I do not know yet. For the time being, I enjoy having lunch with colleagues and hiking with Ursula and meeting friends and relatives on weekends instead of piling up miles.

The feedback

Andy Warhol's statement "In the future, everyone will be world-famous for 15 minutes." does not exactly describes the publicity the TE-FR and its participants got, as media coverage and public attendance was very limited. But it still was surprising to see the interest rising during and shortly after the race. Friends and colleagues closely followed the internet reports and there were plenty of comments, amazingly enough all friendly and not one questioning to my mental health, and many compliments. I got even some press coverage, see attachments, and some of us have been interviewed by TV stations. My interview with a local TV station can be seen here: <http://www.zo-online.ch/section4/webtv.htm> or here http://www.zueriplus.tv/xml_1/internet/de/application/d8/f15.cfm (see archive, week 36/09). But attention, it is 32 minutes long – and all in "Schweizerdeutsch"! For post-fact sponsors, however, I am still waiting.

For the ones being interested in more details, result lists (I ended up on place 33, out of 45 finisher, or, as this looks much better, 33 vs. 67 starters, i.e. in the first half!), pictures and links to other reports and blogs, please go to www.transeurope-footrace.org.

It is not only "because it's there", but "it was worth it".