

Er läuft und läuft

INTERVIEW Dettelbachs erfolgreichster Sportler hat sich schon 85 000 Kilometer erlaufen.

Dettelbach - Der erfolgreichste Sportler Dettelbachs, Extrem-läufer Rainer Koch, sprach mit unserer Zeitung über seine Ziele und seinen Alltag.

Wann haben Sie mit dem Laufen begonnen?

Als ich sechs Jahre alt war, hat mich mein Vater zu Wandertagen des Internationaler Volkssportverbands (IVV) mitgenommen. Damals waren wir Mitglieder beim Wanderverein Rottendorf. Das war meine erste



Rainer Koch

Wie bringen Sie Beruf und Sport unter einen Hut?

Während der Woche arbeite als Diplom-Elektroingenieur im Elsys-Forschungsinstitut der Technischen Hochschule in Nürnberg - am Wochenende laufe ich.

Das hört sich ja einfach an. Wo und wie viel trainieren Sie?

Ich nutze IVV-Volksläufe in ganz Deutschland und laufe die ausgeschilderte Strecke zwei bis vier Mal. Da muss ich selbst nichts organisieren und weiß am Ende, wie viel Kilometer ich gelaufen bin. Dabei absolviere ich

zwischen 80 und 200 Kilometer in der Woche.

Das ist beachtlich. Was waren Ihre größten Erfolge?

Natürlich ist der Sieg beim Transeuropalauf 2009 über 4500 Kilometer von Bari in Süditalien zum Nordkap der größte Erfolg. Aber beim 186-Kilometerlauf auf der antiken Olympiastrecke von Nemea zum Olymp in Griechenland belegte ich auch immerhin Rang 2. Stolz bin ich auch auf meine Bestleistung über 24 Stunden: 262 Kilometer. Für meinen schnellsten 100-Kilometerlauf benötigte ich 7,05 Stunden, was auch nicht ohne ist.

Wie viele Kilometer haben Sie sich bisher insgesamt erlaufen?

Insgesamt waren das gut 85 000 Kilometer, davon 25 000 bei Wettkämpfen.

Wie lange glauben Sie, wollen und können Sie noch laufen?

Solange es Spaß macht, ich gesund bleibe und keine Verletzung erleide werde ich weiterlaufen.

Was planen Sie im kommenden Jahr?

Im Sommer 2011 nehme ich am Transamerikalauf in der USA teil. Dabei geht es in 70 Tagen über 5000 Kilometer von Los Angeles nach New York.

Das Gespräch führte unser Mitarbeiter Hans-Jürgen Becker.

Tänzer, Schützen, Ballspieler

SPORTLEREHRUNG Die Stadt Dettelbach ehrt ihre herausragenden Sportler. Bürgermeister Kuhn hebt den Sport als Lebenstraining hervor.

Dettelbach - Rainer Koch ist Dettelbachs erfolgreichster Sportler. Mit vielen anderen sportbegeisterten Dettelbachern wurde er am Freitag von der Stadt für seine Leistungen geehrt.

Der 30-Jährige startet für die LG Würzburg im Extrem-Laufsport. 2010 wurde er Deutscher Meister im Ultramarathon Crosslauf über 75 Kilometer mit der Mannschaft. In der gleichen Disziplin belegte Koch den 2. Platz im Einzel. Den 2. Platz erreichte er auch bei der Deutschen Meisterschaft in der Einzelwertung über 100 Kilometer. Es folgten 1. Ränge bei der Deutschen Meisterschaft über

50 Kilometer sowie bei der Bayerischen Meisterschaft über 100 Kilometer.

„Es gehört zu einer meiner schönsten Aufgaben, große Erfolge und vorbildliche Haltungen zu würdigen“, erklärte Bürgermeister Reinhold Kuhn bei der Ehrung. Er bedankte sich, dass die Sportler den Namen Dettelbachs in positivem Sinn bekannt gemacht haben: „Sie alle haben auf Bezirks-, Landes- und Bundesebene hervorragende Plätze errungen. Solche Leistungen verdienen Anerkennung.“

Kuhn machte auch die Bedeutung des Sports für die Persönlichkeit deutlich. Jeder Sportler

kenne auch Rückschläge, die man auch in anderen Lebensbereichen meistern müsse.

Kuhn hofft, dass sich auch in Zukunft möglichst viele Menschen für Sport begeistern, „denn das ist vielleicht die sinnvollste Freizeitgestaltung“. In der Gemeinschaft des Sports sei die Gefahr, in Alkohol- und Drogenexzesse zu rutschen, geringer. Fairer Sport sei ein Aktiv-Programm für die gesunde Entwicklung. Nicht zuletzt deshalb müsse man alle loben, die sich sportlich betätigen und die besonders herausheben, die tolle Leistungen bringen - wie Rainer Koch und alle anderen erfolgreichen Sportler Dettelbachs. *hjb*



Bürgermeister Reinhold Kuhn gratuliert Dettelbachs Deutschen Meistern Rainer Koch, Selina Geißler, Petra Reißmann und Tobias Reißmann.

Foto: hjb

Geehrte Sportler

Einzel sportler: Selina Geißler, Petra Reißmann, Tobias Reißmann, Hanna Brendler, Leonie Troll, Malie Franke, Kilian Kuhn, Katharina Falkenstein, Eva-Maria Östreicher, Lisa Pfister, Ann-Kathrin Dorsch, Jakob Brimer, Rudolf Will, Eva Grab

Mannschaften: Jugendtanzsportclub Dettelbach (Muskat-zinchen, Thetilas), Schützengesellschaft Dettelbach (Schülerklasse Laufende Scheibe 10 m, Juniorenklasse Laufende Scheibe 10 m, Laufende Scheibe Schützenklasse Luftpistole, Laufende Scheibe 10 m), TV 1862 Dettelbach (Tennis-Damenmannschaft 30), SC Dettelbach (1. Herrenmannschaft-Fußball)

hjb