

MONTAG, 5. DEZEMBER 2011

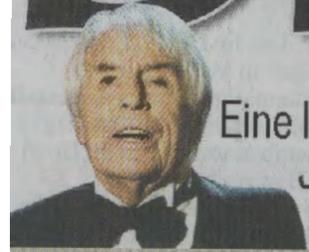
9

Landkreis Süd



Rainer Koch - quer
durch Amerika

LANDKREIS, SEITE 10



Eine lebende Legende:
Jopi Heesters wird 108
AUS ALLER WELT, SEITE 28

SPD-Parteitag bejubelt
Altkanzler Schmidt
THEMEN DES TAGES, SEITE 23

1. FC Nürnberg verliert
in Hamburg 0:2
SPORT, SEITE 19

MONTAG, 5. DEZEMBER 2011

DIE NUMMER 1 IN KITZINGEN

182. JAHRGANG, NR. 281, PREIS: 1,20 €

10 LANDKREIS

MONTAG, 5. DEZEMBER 2011

In 70 Tagen durch Amerika

EHRUNG Rainer Koch ist mit dem „Virus“ Laufen infiziert. Nach seinem Lauf quer durch die USA wird er jetzt zusammen mit 131 weiteren Sportlern von der Stadt Dettelbach ausgezeichnet.

VON UNSEREM MITARBEITER ALFRED MOLITOR

Dettelbach - Er läuft und läuft und läuft und wenn es Rainer Koch gerade danach ist, dann kann das auch mal von Los Angeles 3200 Meilen quer durch Amerika nach New York sein. Dafür opfert er auch gerne mal zwei Jahresurlaube. Beim „Trans America Footrace“ belegte Rainer Koch den 1. Platz. Für die Strecke benötigte er 522 Stunden, 55 Minuten und 56 Sekunden. Beeindruckende Zahlen, wegen denen er bei der Sportlerehrung der Stadt Dettelbach am Freitag ganz vorn mit dabei war.

ter-Lauf. Mit 18 hat ihn der „Virus“ dann komplett gepackt. „Damals begann ich mit Wettkämpfen.“ Sein Hobby entpuppte sich als äußerst vielseitig. Es gibt Tagesläufe mit einer Zeitvorgabe von 24 oder 48 Stunden oder Läufe mit einer bestimmten Streckenvorgabe. Und dann sind da auch noch die so genannten Nonstop-Läufe. „Da kann es dann schon mal vorkommen, dass man 36 Stunden nicht schläft“, erzählt der Extremsportler.

Der Dettelbacher trainiert hauptsächlich am Wochenende. Bei so großen Events wie dem „Trans America Footrace“ kommt ihm seine jahrelange Erfahrung zu Gute. „Ich kann mittlerweile sehr gut einschätzen, was ich meinem Körper zumuten kann“, sagt er. Es sei überlebenswichtig, mit den Körperkräften zu haushalten und immer wieder in den Körper hineinzuhorchen. „Wenn ich mich selbst überfordere, bekomme ich schnell Probleme mit dem Sehen“, verrät er. Deshalb sei es sehr wichtig, immer genügend Energie nachzuführen.

Für nächstes Jahr plant Koch einen Lauf quer durch England. Es sind „nur“ zwei Wochen, dafür ist die Laufstrecke pro Tag aber wesentlich höher als in Amerika. „Mein größter Wunsch für die nähere Zukunft wäre, dass mal ein Trans Australien stattfindet.“

Bürgermeister Reinhold Kuhn (CSU) ehrte natürlich noch weitere Sportlergrößen aus Dettelbach für ihre Erfolge – zum Beispiel Katharina Langhirt, Bayerische Meisterin im Gardetanz-Solo (Jugendklasse), oder aber Hanna Brendler, die zum dritten Mal Fränkische Meisterin im Vielseitigkeitsreiten wurde. Kuhn betonte, wie wichtig es ist, solche Leistungen anzuerkennen. „Nur durch Selbstdisziplin, Konzentration, Können, Nervenkraft und Teamgeist können solche Erfolge errungen werden.“

„Ich kann mittlerweile sehr gut einschätzen, was ich meinem Körper zumuten kann.“



Rainer Koch
Extremsportler

„Schon als Kind hat mich Laufen fasziniert“, erinnert sich Koch. Zuerst wanderte er bei IVV-Veranstaltungen mit, dann kam er Stück für Stück zum Laufen. „Man bewegt sich in der Natur, an der frischen Luft, bekommt viel von den Menschen und dem Land mit und dann ist da natürlich auch noch der Fitness-Effekt“, schwärmt Koch. Er genießt es, beim Laufen alle Gedanken hinter sich zu lassen und vom Alltags- und Berufsstress einfach mal abzuschalten. Mit 16 Jahren absolvierte Koch seinen ersten 100-Kilome-



Rainer Koch ist von Los Angeles nach New York gelaufen. Dabei durchquerte er 14 Bundesstaaten und legte 3200 Meilen zurück.
Repro: Alfred Molitor



Sie alle wurden von der Stadt Dettelbach für ihre sportlichen Erfolge und Verdienste geehrt.
Fotos: Alfred Molitor

Die Geehrten

Einzelsportler Hanna Brendler, Katharina Langhirt, Malle Franke, Kilian Kuhn, Rainer Koch, Katharina Falkenstein, Eva-Maria Östreicher, Jasmin Beck, Andre Schamberger, Armin Pickel, Eva Gräß, Katrin Pickel und Michelle Peschel.

Vereine/Mannschaften Reit- und Fahrverein Dettelbach, Jugendtanzsportclub Dettelbach, Schützengesellschaft Dettelbach, HSG Schwanberg/Main, SG Dettelbach/Bibergau, Dettelbach und Ortsteile '02, Dettelbach und Ortsteile '09. am

Termine im Süden

Bauausschuss und Stadtrat

Iphofen - Gleich zwei Sitzungen stehen heute, 5. Dezember, ab 18 Uhr im Iphöfer Rathaus an: Bauausschuss und Stadtrat. Im Bauausschuss geht es unter anderem um den Neubau eines Dorfpavillons in Possenheim und den Neubau einer Brücke am Bruckhof. Der Stadtrat beschäftigt sich ab 19 Uhr mit dem Life+-Projekt „Wälder und Waldwiesentäler am Steigerwaldrand Iphofen“, mit Verwaltungskosten für Amtshandlungen und mit der Ferienbetreuung 2012. red

Es geht um die Zukunft der Ortsmitte

Rödelsee - Mit einem Ortstermin am Kindergarten beginnt heute, 5. Dezember, die Rödelseer Gemeinderatssitzung. Von 19 bis 20 Uhr ist im Rat dann das Verkehrs- und Gestaltungskonzept Dorfmitte Thema. Außerdem geht es um das Baugelände „Am Schlossberg“, die Dorferneuerung Fröhstockheim sowie die Jugendarbeit in Rödelsee und Fröhstockheim. red

Breitband und Windkraft

Martinsheim - Die Breitbandversorgung der Ortsteile Gnötzheim und Unterickelsheim beschäftigt am Mittwoch, 7. Dezember, um 19.30 Uhr den Martinsheimer Gemeinderat. Außerdem geht es in der Alten Schule um den Antrag der Interessengemeinschaft IG-Bürgerwindräder Unterickelsheim auf Ausweisung eines Vorranggebietes zur Errichtung von Bürgerwindkraftanlagen in der Gemarkung Unterickelsheim. red

VORTRAG

Der Blick in die Schulter

Volkach - Schmerzen in der