

## Ehrenamtliche gesucht

*BRK wirbt um Mitarbeit*

**LANDKREIS KITZINGEN** (tsc) „Dabei sein, wenn's drauf ankommt! Du wirst gebraucht – engagiere Dich!“ Unter diesem Motto fährt das Bayerische Rote Kreuz zurzeit eine Werbekampagne für die ehrenamtliche Mitarbeit in der Organisation. Wie es in einer Pressemitteilung heißt, begrüßt der BRK-Kreisverband die Aktion „ausdrücklich“

Die Kitzinger BRKler leisteten demnach ihren Rettungsdienst mit einem sehr hohen ehrenamtlichen Anteil: 15 der so genannten Vorkursstunden würden mit ehrenamtlichen Kräften bewältigt. Deren Verwendung verteile sich auf den Sanitätsdienst, die Schnelleinsatzgruppen und den Katastrophenschutz. „Im vergangenen Jahr konnten erneut elf ehrenamtliche Helfer erfolgreich die Prüfung zum Rettungssanitäter nach 520 Stunden Ausbildung ablegen“, so die Mitteilung des Kreisverbands.

**Kontakt:** BRK-Bezirksverband Unterfranken, Caroline Zimmermann, ☎(0931)7961120, [www.facebook.com/BRK.Unterfranken](http://www.facebook.com/BRK.Unterfranken).

## Eck kommt zum Rettichessen

*Am 23. März*

**ALBERTSHOFEN** (ela) Das traditionelle Albertshöfer Rettichessen findet in diesem Jahr am Freitag, 23. März, um 19 Uhr in der Gartenlandhalle in Albertshofen statt.

Der CSU-Kreisverband Kitzingen und der CSU-Ortsverband Albertshofen laden die Bürger des Landkreises zu dieser Traditionsveranstaltung ein. Gast und Hauptredner ist der Bayerische Staatssekretär im Innenministerium, Landtagsabgeordneter Gerhard Eck. Wie es in der Einladung der CSU heißt, spricht der CSU-Landtagsabgeordnete zum Thema „Bayern stellt sich der Herausforderung“.

Gerhard Eck ist seit 1998 Mitglied des Bayerischen Landtags. Im Oktober 2009 übernahm er das Amt des Staatssekretärs im Innenministerium. In seiner Heimatgemeinde Donnersdorf war er als Gemeinderat von 1984 und von 1990 bis Oktober 2009 als Bürgermeister tätig. Seit Juli 2011 ist Gerhard Eck Bezirksvorsitzender der CSU in Unterfranken.

## Eine Radtour durch Schottland

*Panorama-Multivision*

**KITZINGEN** (tsc) Hohe fotografische Qualität und unterhaltsame Kommentierung verspricht Michael Fleck



**Lauf durch Amerika:** Von seinem Sieg beim Trans-Amerika-Lauf 2011 berichtete der Dettelbacher Rainer Koch vor dem Laufteam der Turngemeinde Kitzingen. Er fand interessierte Zuhörer im voll besetzten TGK-Vereinsheim. Das Bild zeigt ihn auf der Strecke.

FOTO: ARMIN ROUCHA

# Er lief und lief und lief...

*...in 70 Tagen 5150 Kilometer – Rainer Koch berichtet vom Trans-Amerikalauf 2011*

**KITZINGEN** (lsl) 30 bis 45 Grad im Schatten, 5140 Kilometer, zwölf bis 16 Liter Flüssigkeit am Tag, sechs Paar Laufschuhe – beieindruckende Zahlen hörten die Mitglieder des Laufteams der Turngemeinde Kitzingen, als Ultra-Landläufer Rainer Koch im vollen Vereinsheim über den Trans-Amerikalauf, den er im Jahr 2011 gewonnen hatte.

Es war ein Bericht, bei dem sich selbst für die erfahrenen Landläufer neue Dimensionen aufgetan haben.

Der Dettelbacher war Sieger des Trans-Amerikalaufes 2011, ein Lauf quer durch Amerika. Wie es in einer Pressemitteilung heißt, ist der Lauf von Los Angeles (LA) nach New York (NY) – kurz auch LANY genannt – das härteste Wettrennen der Welt. Nach 1928, 1929, 1992, 1993, 1994, 1995, 2002 und 2004 war es die neunte Auflage des Super-Marathons von Küste zu Küste der USA.

Gelaufen wurde auf der berühmten Route 66, die ab 1926 als eine der ersten durchgehenden Straßenverbindungen zur amerikanischen

Westküste galt. Heute werden die verbliebenen Teilstücke der einst 2448 Meilen langen Strecke nicht mehr einheitlich als Route 66 bezeichnet und sie ist nicht mehr durchgehend befahrbar.

Wie Rainer Koch sagte, hat er zwei Jahre benötigte, um sich organisatorisch auf diesen Lauf vorzubereiten. Ein großes Problem war der Urlaub, den er für das Großereignis nehmen musste. Zwei Jahre hatte er den Urlaub angesammelt, insgesamt 54 Tage – natürlich in Absprache mit seinem Arbeitgeber.

Ein weiteres Thema war der finanzielle Aufwand. Allein die Startgebühr betrug 6500 Dollar. Rund 15 000 Euro hat er in das Abenteuer investiert für Flug, Unterkunft, Verpflegung. Allein sechs Paar Laufschuhe (850 Kilometer pro Paar) mussten gekauft werden.

Der LANY-Lauf startete dann am 19. Juni 2011 in Los Angeles. Es standen 70 harte Tage bevor. Im Schnitt mussten täglich 74 Kilometer gelaufen werden. Jeden Tag ein Marathon

plus ein Halbmarathon plus ein zehn Kilometerlauf – eine auch für die „normalen Langläufer“ der TGK unvorstellbare Leistung.

Dieser Herausforderung stellten sich nur 14 Läufer aus sieben Nationen. Der Jüngste war 31 Jahre alt, der Älteste zählte 69 Jahre. 5140 Kilometer oder 3200 Meilen waren abzulaufen – egal wie. Rainer Koch hatte noch Glück, denn er liebt es, bei Wärme und Hitze zu laufen. Das war ein Vorteil, denn die Hitze war lange Zeit ein stetiger Begleiter. Gleich nach dem Start in Los Angeles wurde es heiß. Anfangs waren es noch „kühle“ 30 Grad aber schon nach wenigen Tagen, in der Mojavewüste, schraubten sich die Temperaturen auf 40 bis 45 Grad hoch. Es half auch nicht viel, in den Morgenstunden zu laufen, denn da waren es nur ein paar Grad weniger. Hier stiegen die ersten Läufer aus dem Rennen – Magenprobleme, Überhitzung, Motivationsprobleme.

Rainer Koch schilderte, dass bei dieser Hitze der tägliche Flüssigkeitsverbrauch bei zwölf bis 16 Liter lag.

Eine Dose Cola war in wenigen Sekunden getrunken.

Die Gruppe lief weiter Tag für Tag. Die Läufer kämpften gegen Hitze, Blasen und gegen die endlos langen und welligen Landstraßen. Liefen über Berge und schlotterten bei Null Grad Kälte. Schließlich streiften sie am letzten Tag noch einen Hurrikan.

Am 27. August kamen sie am Ziel, in New York, an. Von den 14, die gestartet waren, waren nur noch acht übrig. Rainer Koch siegte mit über 100 Stunden Vorsprung in einer Zeit von knapp 533 Stunden, was eine Kilometerzeit von etwas mehr als sechs Minuten oder zehn Kilometer pro Stunde bedeutete.

Der Sieger des ersten Rennens 1928 hieß übrigens Andy Payne. Er erhielt eine Siegesprämie von 25 000 Dollar. Damals eine ungeheure Summe. Der Sieger des Rennens 2011 erhielt ein Buch und einen Pokal, so die TGK-Mitteilung am Ende.

**Weitere Infos** im Laufstagebuch von Rainer Koch: [www.ultrakoch.org](http://www.ultrakoch.org)