



11.5.12 - 17. HVB Citylauf Aschaffenburg

Laufforum: "LA-NY TransAmerica 2011"

Gute Tradition ist das Laufforum der Hypovereinsbank Aschaffenburg längst. Alljährlich leiten Vorträge und Vorführungen rund um den Ausdauersport die heiße Phase ein, in der am Tag des HVB Citylaufs die Stadt am Main zu einer einzigen Sportarena wird. Neben Sportlern mit internationaler Erfolgsgeschichte, Fachvorträgen zu Ernährung, Training und Ausstattung, bietet das Laufforum auch gern eine Bühne für "Regiostars". Außergewöhnliche Leistungen, gemessen daran, dass der Sport als Hobby in der Freizeit ausgeübt wird, werden mit besonderem Interesse aufgenommen. Lässt man den Blick über die Reihen im Publikum schweifen, verrät so manches Finishershirt, manch hagerer Gesichtszug, die verbreitete Neigung selbst Ausdauersport zu treiben. Nach den Forenabenden mit Dieter Baumann 2010 und Faris Al-Sultan im letzten Jahr, die beide eine Nachfrage auslösten, die das Fassungsvermögen der Schalterhalle sprengten und zum Ausweichen in den rund 200 Personen Platz bietenden Saal der Musikschule Aschaffenburg zwangen, kehrte man nun wieder zurück ins Bankgebäude.

LaufReport



Direktor Patrick Gehres (li.) begrüßt in den Geschäftsräumen der HVB Aschaffenburg Multi-Day-Runner Rainer Koch



Das LA-NY Footrace quer durch die USA

"Für mich ist er einer der weltbesten "Multi-Day-Runner", wenn nicht sogar der beste "Mehrtageläufer" auf der Welt", freute sich HVB Citylauf Erfinder Günter Guderley, das unterfränkische Laufwunder Rainer Koch ankündigen zu können. Im Vorjahr war der Läufer der LG Würzburg 3200 Meilen von Los Angeles nach New York gelaufen, und das schneller als alle anderen Teilnehmer dieses TransAmerica. Nun bot sich dem 70-köpfigen Auditorium die Gelegenheit, davon aus erster Hand Kenntnis zu erlangen.

Mehr als Marathon und am besten mehr als nur einen Tag lang auf den Beinen, für derlei Ultramarathondistanzen schlägt auch das Herz von Günter Guderley, der selbst zu seiner Zeit als aktiver Bankdirektor den Deutschlandlauf finishte und auf eine lange Laufkarriere zurückblicken kann. Seinen Wechsel aus dem Berufsleben in den Lebensabschnitt eines

Pensionärs verinnerlichte er bei einer Soloradtour von der Südspitze der Iberischen Halbinsel heim nach Aschaffenburg. Rund 5000 Kilometer in Tagesetappen zwischen 50 und 100 Kilometer ohne Ruhetag zurückzulegen, das mag die Vorstellungskraft vieler überfordern.

 LaufReport



Das Laufforum des HVB Citylaufs ist kostenlos. Patrick Gehres stellt dezent eine Spendenbox für den Verein Grenzenlos auf, der sich für Obdachlose einsetzt

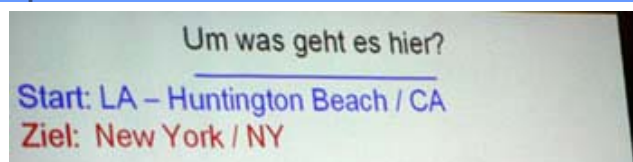
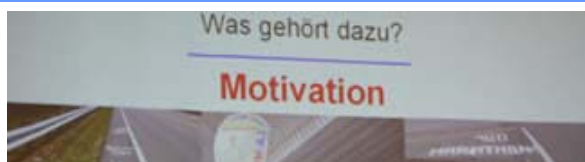


Rainer Koch ist erst 31 Jahren und bereits Sieger zweier Kontinentdurchquerungen zu Fuß

Guderley ist es ein persönliches Anliegen, die Leistung etwa eines Rainer Koch greifbar zu machen und dadurch die Anerkennung für diese Ausdauerathleten zu gewinnen, die nicht zuletzt an mangelnder Vorstellungskraft scheitert. "Manche sind froh, wenn sie einen Marathon in 3 Stunden 30 schaffen, Rainer läuft weit über 100 Marathons hintereinander, manchmal auch gleich zwei Marathons am Stück", stellt Günter Guderley seinen Wunschreferenten vor. Als sei die Faszination eines "Mehrtagelaufs" bereits in die Zuhörerreihen übergesprungen, kommt Rainer Koch zur Sache und lässt uns an seinen Erfahrungen teilhaben. Fast ist man geneigt die Tipps und Hinweise niederzuschreiben. Schon ist man gefangen in der fremden Welt der Superausdauerstportler. Ach ja, darauf muss ich achten und das sollte ich besser nicht tun.

Mag sein, dass es am Auftreten von Rainer Koch liegt, einer wie Du und ich: Das könnte ich auch mal machen, erwischt man sich bei realitätsfernen Gedanken. Denn wie schwer fällt es den meisten Freizeitsportlern 50 Trainingskilometer pro Woche durchzuhalten. Damit kommt man übrigens auch von Los Angeles nach New York, braucht aber zwei Jahre. Rainer Koch war mit 31 Jahre der jüngste Teilnehmer bei der Amerikadurchquerung und ist doch schon ein erfahrener Hase in diesem Geschäft. Schon als Kind nahmen ihn die Eltern mit zu IVV Wanderungen. 1998 absolvierte er den ersten Laufwettkampf. Bereits zwei Jahre später entdeckte er beim Spreelauf seine Leidenschaft fürs beinahe "Unbegrenzte". 2002 lief er beim Trans Gaule und 2005 den Deutschlandlauf. Aus dem Teilnehmerfeld hob er sich heraus, einerseits durch seine Klasse, andererseits durch sein geringes Alter. Beim TransEurope-FootRace 2009 siegte er. 4500 km in 64 Tagen von Bari in Italien bis zum Nordkap in Norwegen zu Fuß. Der Transamerica Lauf war also nichts wirklich Neues für ihn und der Sieg auch dort eher zu erwarten, könnte man meinen. "Man muss auch einen Marathon, ja einer 10 km-Lauf, erst einmal ins Ziel bringen", relativiert Koch die Leistung auch dort. Eine Kontinentaldurchquerung kann auch am letzten Tag noch scheitern, lernen wir. Nicht bei der Hälfte und auch nicht 1000 Kilometer vor dem Ziel, ist man auf der sicheren Seite.

 LaufReport





Motivation braucht man. Das wusste auch die französische Organisation und nutzte dafür den Asphalt



Die Etappenziele liegen wenigstens optisch nah beieinander

Auftretende Verletzungen und Überlastungsbeschwerden kann man auch während eines solchen Rennens in den Griff bekommen. Doch dies gilt eben nicht grundsätzlich. Eine Reihe von Gründen verurteilen zum Scheitern. Erkrankungen, Unfälle, Naturkatastrophen können jeden Plan zunichte machen. Erst einmal muss man es an den Start schaffen. Was beim HVB Citylauf in Aschaffenburg in erster Linie an den limitierten und früh ausgebuchten Startplätzen scheitert, ist beim Lauf durch den amerikanischen Kontinent mit ganz anderen Hürden verbunden. Etwa 15.000 Euro hat er investiert, davon fast die Hälfte für die Startgebühr.

Nach nun zwei Kontinental-Durchquerungen konnte er gut die Vorteile und Nachteile in der Organisation vergleichen. Besonders spitzte dabei Ingo Schulze, der Organisationsleiter des TransEurope-FootRace, die Ohren, der sich unter den Zuhörern befand. Dabei waren die Schwierigkeiten leicht zu verdeutlichen, einen so langen Lauf für nur wenige Teilnehmer auf die Beine zu stellen. Die Grenzen der Machbarkeit sind allgegenwärtig. Nur als Team sind die Hindernisse zu nehmen, dazu zählen sämtliche Helfer in der Organisation, die persönlichen Betreuer, die man etwa in der Wüste bei Temperaturen von über 40 Grad spätestens nach zwei Kilometern sehnsuchtsvoll mit Wasser und Eis erwartet.

LaufReport



Heimatgefühle? - 4 mls bis Ost-Berlin, 6 mls bis Hanover



Das Auditorium: Mal Reinhören in den Multi-Day-Run

Gibt es in Aschaffenburg noch rasch eine Erfrischung vor dem Start und nach wenigen Kilometern befindet man sich bereits im Bereich der Zielverpflegung, stellt Essen und Trinken eines der Hauptprobleme beim Mehrtagelauf dar. Schafft man es nicht, den Verbrauch aufzufüllen, scheitert man. Dabei reicht es nicht nach der Etappe aufzutanken, man muss ständig zufüttern. Ob Fastfood oder Biokost scheint nicht entscheidend. Man muss es halt drin behalten. Gewichtsverlust geht nicht, weiß der hagere Elektroingenieur aus der Unterfrankenmetropole, der sich über die Anzahl der Kalorien keine Gedanken macht. "Essen, essen, essen, egal was", so Rainer Koch, der bei einer Tagesetappe auch mal 30 Dosen Cola verbraucht.

Weitere "Big Points" kredenzt der Elektro-Ingenieur, dessen berufliche Zukunft sich in einem

Promotionsstudium fortsetzen wird. Die Motivation nennt er, was man sich leicht vorstellen kann. Hygiene, das Material, Schlafen, ja selbst Einkäufe müssen bei einer so langen Tour erledigt werden. Schlafen sieht er aber nicht als großes Problem: "Kann man in der ersten Nacht nicht schlafen, schläft man in der zweiten umso besser oder eben in der dritten." Aber es sind letztendlich doch diese Alltäglichkeiten, die ein Scheitern herbeiführen können, wie Müdigkeit, Mangelernährung, psychischer Stress, Selbstüberschätzung, Belastbarkeit, Alter...

LaufReport



14 Teilnehmer begaben sich in die Spuren der ersten Transamerica Läufer. 1928 war die Premiere, mit der man damals auf die Eröffnung der Route 66 aufmerksam machte. Damals kostete der Spaß 100 Dollar. Der Sieger kassierte 25.000 Dollar Prämie. Auch Rainer Koch ging nicht leer aus. Als Siegpriis bekam er einen Startplatz für einen Lauf von der Nordküste Schottlands nach Südengland. "Wer will so einen Preis?" Rainer Koch freut sich auf die 1400 Kilometer in 16 Tagen. Ein 50 Kilometerlauf ist für ihn auch eine Art Erholung, eine Auszeit.

Richtig spannend wurde es am Ende des LA-NY dann aber für alle Teilnehmer doch. New York wurde vom Hochwasser heimgesucht und plötzlich ging es um Sekunden. Wollte man Manhattan erreichen, musste man spätestens um 11.00 Uhr die Brücke passiert haben. Ein vorverlegter Start machte es möglich. 8 Teilnehmer finishten an der geplanten Stelle, hatten die Wüste, Hurrikans und den Straßenverkehr besiegt. Rainer Koch startete auch bei den letzten bayrischen Marathonmeisterschaften in Lindau, hat eine Marathonbestzeit von 2:39:28 h und 7:05:24 h über 100 Kilometer. 17:29 auf 5 km und 35:34 auf 10 km oder 1:17:19 h auf Halbmarathon. Damit ist er den meisten Freizeitläufern auf allen Distanzen überlegen. Aber beim Multi-Day-Run macht ihm niemand etwas vor.

LaufReport



v.l.: Rainer Koch, Ingo Schulze (Organisator TEFR), Günter Guderley (Organisator HVB Citylauf), Joachim Barthelmann (Streckenchef TEFR). Nächster Start des TransEurope-FootRace von Skagen (DAN) bis Gibraltar ist am 19. August 2012

Nach all der Mühsal und Problembewältigung beruhigte ein Plakat in der Schalterhalle immens

Am Ende des Vortrags konnten noch Fragen gestellt werden, was reichlich genutzt wurde. Ein wenig abschreckend klang so manches aber wohl doch. Es gibt schlimme Tage, die es zu überstehen gilt. Es gibt auch angenehme Tage im Büro, so weit war man sich einig. Im Auditorium hatte auch Stefan Schlett stillschweigend zugehört, der zu Fuß drei Kontinente durchquert hat (Amerika, Australien und Europa) und auf dem Rad Afrika, bei der Tour d'Afrique von Kairo nach Kapstadt- 11.919 km. Jetzt erteilte man ihm das Wort und er brachte es aus seiner Sicht auf den Punkt: "Der beschiss...Tag bei einem Mehrtagelauf ist immer noch besser als der schönste Tag im Büro."

Damit hatten wir alle unser Fett weg und gingen zufrieden zurück an den Schreibtisch... quatsch, nach Hause. Erlebt hatten alle eine weitere erfolgreiche Etappe des Laufforums. Noch rasch warnte Günter Guderley nicht mehr zu lange mit der Anmeldung zum HVB Citylauf zu warten. Bald müsse die Anmeldung peu à peu geschlossen werden. Patrick Gehres, sein Nachfolger als Bankdirektor, setzt sich für die Fortsetzung des Citylaufs wie auch des Forums ein. Dass die Zuschauer keinen Eintritt zahlen, sei beiläufig erwähnt. Die Einladung, etwas für Obdachlose zu spenden, mit der Zusage, dass die HVB den Betrag zugunsten von "Grenzenlos e.V." großzügig aufstocken werde, wurde sehr dezent vorgenommen. Durchaus ein zu begrüßender Zweck, für den man auch beim Citylauf eine Kiste bereithalten sollte.

Fotos und Text © LaufReport

Siehe zur Geschichte des TransAmerika die Buchbesprechung von Werner Sonntag im LaufReport [HIER](#)