

Das kostenlose Magazin Ihrer LOTTO-Annahmestelle

glücksblatt

Nr. 28

12. Juli 2016
www.lotto-bayern.de

Gewinnchance 1 : 139.838.167

Rd. 58 Millionen Euro
diesen Freitag
im Eurojackpot

Wandertouren auf den Azoren

Zum Ende
des Regenbogens

Preisrätsel: Aufenthalt zu gewinnen

Augsburger Geschichte
live erleben

Champion der Langstreckenläufer aus Franken

In der Ruhe liegt die Kraft

Rainer Koch aus Dettelbach ist Ultra-Läufer: Ein Marathon reicht ihm nicht. Er rennt lieber mehr, beispielsweise von Los Angeles nach New York.



Fotos: Heubeck

Rainer Koch ist von Los Angeles bis nach New York gelaufen: 5.140 Kilometer insgesamt, rund 74 Kilometer täglich.

► Zum neunten Geburtstag wünschte sich Rainer Koch ein ganz besonderes Geschenk: Er wollte an einer Marathon-Wanderung teilnehmen. Heute ist der inzwischen 36-Jährige fast jedes Wochenende unterwegs. Allerdings wandert er nicht mehr, sondern läuft. Und die Marathonstrecke, 42,2 Kilometer, ist ihm inzwischen zu kurz. „An einen Marathonlauf hänge ich meist noch mindestens 20 Kilometer dran“, berichtet er. Der Franke aus Dettelbach ist Ultra-Läufer, trainiert fast jedes Wochenende und ist spezialisiert auf Strecken, die deutlich über die Marathon-Distanz hinausgehen.

Einmal durch Amerika und Europa laufen

Wenn der Elektroingenieur, der gerade an seiner Promotion arbeitet, Urlaub dafür bekommt, ist er gerne wochen- und monatelang unterwegs: etwa beim Transamerikalauf von Los Angeles nach New York. 5.140 Kilometer, aufgeteilt in Tagesetappen von im Schnitt 74 Kilometern. Rainer Koch war dabei gut 90 Stunden schneller am Ziel als der Zweitplatzierte. Einen Transeuropalauf hat der Unterfranke ebenfalls gewonnen. Dabei joggte er 4.485 Kilometer von Bari in Italien

zum Nordkap. Beim Jogle Ultra, einer Nord-Süd-Route durch Großbritannien, rannte Koch im Schnitt 90 Kilometer pro Tag – und war der einzige Teilnehmer, der den Lauf im Jahr 2012 komplett schaffte.

Sechs Paar Schuhe in 70 Tagen

Langstreckenlaufen, so gesteht Koch, ist für ihn eine Art Sucht. Er bekommt dabei den Kopf frei und kann Natur und Landschaft genießen. Am Anfang eines Laufes, so verrät er, bremst er seine Euphorie ganz bewusst, um sich nicht zu sehr zu verausgaben. „Gleichmäßigkeit und Ruhe sind wichtig. Man muss auf den eigenen Körper achten und mit seinen Kräften haushalten“, erklärt der Unterfranke. Was nicht heißt, dass Koch langsam läuft: Beim Transeuropalauf lag seine Durchschnittsgeschwindigkeit bei fast zwölf Stundenkilometern, beim Transamerikalauf waren es mehr als zehn Stundenkilometer. Sechs Paar Laufschuhe hat er in den 70 Tagen Amerika verschlissen. „Bei solchen Läufen muss man jeden Morgen um fünf Uhr aufstehen, frühstü-

cken und dann 70 bis 80 Kilometer laufen – und das etwa zehn Wochen lang.“ Dafür brauchte er Ehrgeiz und eisernen Willen. „Während der letzten Tage des Transamerikalaufs hat es geregnet und es gab orkanartige Böen – aber wenn man sein Ziel vor Augen hat, dann schafft man auch das“, versichert der Unterfranke.

Für die Zukunft hat er auch noch Pläne: Er möchte gerne rund um Taiwan, quer durch Australien oder durch Afrika laufen. Doch solche Langstreckenläufe werden selten organisiert und nicht immer hat Koch dafür Zeit.

Mit 16 die erste 100-Kilometer-Strecke

Der 36-Jährige sieht das gelassen. „Für einen Ultraläufer bin ich noch sehr jung. Die meisten Läufer sind zwischen 35 und 40, wenn sie von kürzeren Strecken auf Ultra-Langstrecken umschwenken.“ Der Dettelbacher hat 20 Jahre früher angefangen: Mit 16 absolvierte der konditionsstarke Franke bereits seine erste 100-Kilometer-Strecke. ■ Rainer Heubeck

● Infos unter ultrakoch.org



Immer einen Schritt vor den anderen und nicht die ganze Energie schon am Anfang verbrauchen. Das ist Kochs Herangehensweise an lange Strecken.