

## Das Interview

### Rainer Koch

Geboren am 14.10.1980 in Dettelbach

Beruf: Lehre als Bauzeichner, jetzt Schüler an der BOS (Abitur)

Hobbys: Wandern / Langstreckenlauf, Freiwillige Feuerwehr, Computer

#### 1.) Wodurch und wann bist Du zum Laufen gekommen?

Im Alter von ca. 6 Jahren bin ich mit meinen Eltern zum IVV-Wandern gekommen. Da mein Vater damals die IVV-Wander-Marathons gejoggt ist, wollte ich auch mit auf diese Strecke. So bin ich an meinem 8. Geburtstag meinen 1. IVV-Marathon in Wenkheim am Main gewandert. In den folgenden Jahren ging ich ein bis zwei Marathons pro Jahr. Dies steigerte sich, als meine Schwestern mit den Marathons anfangen. Durch Läufer wie Karlheinz Kobus, Jürgen Teichert etc. kam ich dann zum Joggen. Als Sie uns bei den Wanderungen überholten, boten sie mir immer an, ein paar Meter mitzulaufen. Später weitete sich das auf 50 km und 100 km aus. Als 1998 der Deutschlandlauf bei uns am Ort vorbeiging, und ich eine Etappe mitlief, fand ich auch Spaß an den Wettkämpfen. Im gleichen Jahr nahm ich noch am Schwäbisch-Alb-Marathon teil und beendete diesen als 1. Wettkampf.

#### 2.) Welche großen Läufe und Resultate hast Du bisher schon zu Buche stehen?

Spartathlon (246 km) 28:51 Std. (Platz 7, als 19-jähriger!, d. Red.)  
Cesenatico (200 km) 29:29 Std.  
La Fortiche de Maurienne (115 km Berglauf) 26:22 Std.  
Spreelauf (420 km Etappenlauf) 33:40 Std.  
24 Std.-Lauf in Schmiden 203,703 km

#### 3.) Du hast bereits am Spartathlon erfolgreich teilgenommen und den diesjährigen Spreelauf über 420 km gewonnen. Was motiviert Dich, bereits im "zarten Alter" von 21 Jahren Ultraläufe der intensiveren Art zu bestreiten?

Ich laufe zum einen gerne in der freien Natur, sehe mir neue Landschaften an, entspanne mich dabei, lerne neue Städte und Länder kennen und neue Leute. Außerdem fasziniert mich die Ruhe die auf diesen Wettkämpfen herrscht. Es ist nicht so ein Geschwindigkeitswahn vorhanden wie auf Kurzstrecken, sondern es kommt mehr darauf an anzukommen. Hiermit ist für mich hier der sportliche Geist noch viel mehr

vorhanden. Zudem sind die Ultras noch nicht so sehr auf Kommerz aus.

#### 4.) Der schönste Augenblick in Deinem Läuferleben war bisher....

Einen „schönsten Augenblick“, in dem Sinne gab es nicht. Es gab zwar schon viele schöne Momente, z.B. als ich meine 1. 100 km-IVV-Strecke gemacht habe, als ich meinen 1. Wettkampf gemacht habe, das 1. mal auf dem Siegerpodest stand. Zudem gibt es viele schöne Landschaften, an die ich mich gerne zurückerinnere. Allerdings einen Augenblick herauszupicken ist für mich nicht möglich.

#### 5.) Welche Läufe sind für Dich die schönsten überhaupt?

Am liebsten laufe ich lange Landschaftsläufe, die nicht auf Zeit gehen, und man außer einer schönen Landschaft auch freilaufendes Wild sieht. Und zudem sich mit anderen Läufern unterhalten kann.

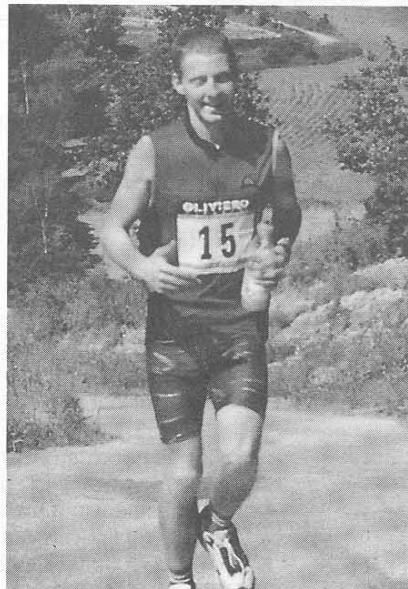
#### 6.) Auf welcher Laufstrecke trainierst Du am liebsten?

Am liebsten trainiere ich auf den IVV-Wanderungen, da ich hier meist eine neue Strecke habe, viele Bekannte sehe und somit jederzeit auch ein Plauderstündchen einlegen kann.

#### 7.) Woran denkst Du beim Laufen?

Eigentlich an nichts bestimmtes. Ich lasse mir Probleme nochmals durch den Kopf gehen, um sie klar und frei zu durchdenken, und versuche den Kopf somit von sinnlosen Mist freizubekommen.

#### 8.) Was gibst Du Laufanfängern in Deiner Altersklasse mit auf den Weg?



Nicht immer nur auf die Zeit und die Platzierung schauen! Sondern lieber ein paar Minuten langsamer laufen, so daß man am Ende einer Strecke nicht völlig ausgepowert ist und lange Zeit mit Erholung verbringen muß, denn das Laufen sollte eigentlich zur Erholung dienen. Außerdem sollte man eher langsam an das Ganze herangehen und nicht gleich am Anfang in Euphorie von einer Strecke zur anderen hetzen.

#### 9.) Wenn ich kein Läufer wäre, dann wäre ich .... geworden (Sportart)?

Ich weiß nicht genau, vielleicht würde ich Schwimmen oder auch nur daheim vor der „Glotze“, oder dem PC rumsitzen oder nur auf Partys hängen.

#### 10.) Der Sport, den Du nie betreiben würdest, ist... ?

Mir fällt auf anhub keine Sportart ein, die ich vollkommen von vornherein ablehnen würde. Ich würde sie wahrscheinlich zumindest mal ausprobieren.

#### 11.) Wann würdest Du einem Menschen vom Laufen abraten?

Im Grundgenommen niemanden. Ich würde nur Menschen, die in blanken Fanatismus nur auf Bestzeitjagd die Gesundheit vergessen, raten sich mal auf das Grundlegende zu besinnen und mal einen Gang zurückschalten. Auch Leute die meinen Sie müssen abkürzen oder sich dopen sollten sich eher mal überlegen was Sie wollen.

#### 12.) Was sind Deine nächsten sportlichen Ziele?

Genauer weiß ich noch nicht. Allerdings spiele ich mit dem Gedanken am nächsten Trans AM teilzunehmen. Jedoch nur wenn es in Schulferien fällt und ich nicht andere wichtigere Termine habe, da es auch andere Dinge gibt wie Marathon.

#### 13.) Welcher Wunsch soll für Dich noch in Erfüllung gehen?

In erster Linie hoffe ich, dass ich gesund bleibe, um mit einem gesicherten Einkommen weiter den Sport und andere Hobbys zu finanzieren. Zudem, dass ich mein ABI gut bestehe, gut durch das Studium komme und danach eine vernünftige und sichere Arbeitsstelle bekomme.

Herzlichen Dank, Rainer. Wir wünschen Dir alles Gute!

Die Fragen stellte Dirk Wackernagel.

© Dirk Wackernagel 1998-2001;  
<http://www.lauftreff-franken.de> ; E-Mail: [dirk@lauftreff-franken.de](mailto:dirk@lauftreff-franken.de)