



# jensgehtlaufen.de

Team Ronja

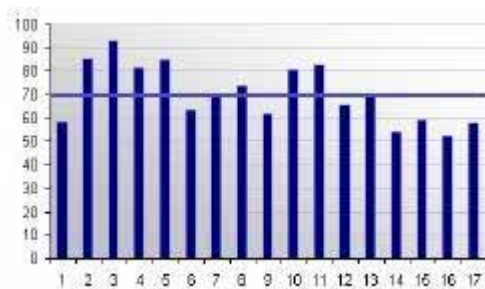


## Aktuell:

Nach 540,5 Kilometern quer durch Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg, Sachsen-Anhalt und Thüringen endet das Abenteuer für mich ... [\[ mehr dazu \]](#)

## Die Strecke:





Die Etappenlängen betragen rund 70km pro Tag.

### Quick-Facts:

Ort:	Deutschland, von Nord-Ost nach Süd-West.
Homepage des Veranstalters:	<a href="http://www.deutschlandlauf.com">www.deutschlandlauf.com</a>
Länge:	ca. 1208 km, hier die <a href="#">Streckenkarte</a> .
Profil:	Besonders gegen Ende div. Steigung, hier das <a href="#">Streckenprofil als Grafik</a> .
Strecke:	Strasse, Wanderwege.
Wetter:	Septemberwetter.
Teilnehmer:	ca. 65 aus D, NL, F, A, USA, ...

## Deutschlandlauf 1200km von Rügen nach Lörrach

**12. bis 28. September 2005**

*"Uii - das wird definitiv kein Kindergeburtstag!" (Andi)*

Zum 2. Mal nach 1998 wird die Bundesrepublik in einem Etappen-Lauf durchquert. **Deutschlandlauf 2005**. Die Strecke führt über 1208km von Kap Arkona - Rügen bis nach Lörrach kurz vor der Schweizer Grenze. Der Verlauf kann auf jeder Landkarte leicht nachvollzogen werden: Einfach ein Lineal nehmen und mit einem Rot-Stift eine Verbindungslinie zwischen Rügen (rechts oben) und Lörrach (links unten) einzeichnen.

Deutschlandlauf, dass bedeutet 17 Tage hintereinander mehr als einen Marathon laufen - manchmal sogar zwei - bei einem Tagespensum von 55-95km, ohne Ruhetag (auwaia).

## Die Etappen im einzelnen

- 12.09. Kap Arkona - Stralsund (~Rügen) 58.6 / 58.6 km
- 13.09. Stralsund - Stavenhagen (~Rügen) 85.4 / 144.0 km
- 14.09. Stavenhagen - Pritzwalk 93.4 / 237.4 km
- 15.09. Pritzwalk - Tangermünde 81.5 / 318.9 km
- 16.09. Tangermünde - Schönebeck (~Magdeburg) 84.9 / 403.8 km
- 17.09. Schönebeck - Eisleben (~Halle) 64.0 / 467.8 km
- 18.09. Eisleben - Sömmerda (~Erfurt) 70.7 / 538.5 km
- 19.09. Sömmerda - Illmenau 79.1 / 618.3 km
- 20.09. Illmenau - Trappstadt (~Coburg) 61.8 / 680.1 km
- 21.09. Trappstadt - Prosselsheim (~Würzburg) 80.8 / 760.9 km
- 22.09. Prosselsheim - Assamstadt 83.2 / 844.1 km
- 23.09. Assamstadt - Untereisesheim (~Heilbronn) 69.6 / 913.7 km
- 24.09. Untereisesheim - Renningen (~Stuttgart) 63.8 / 977.5 km
- 25.09. Renningen - Horb 56.6 / 1034.1 km
- 26.09. Horb - St. Georgen 60.4 / 1094.5 km
- 27.09. St. Georgen - Feldberg (~Freiburg) 52.9 / 1147.4 km
- 28.09. Feldberg - Lörrach (~Basel) 61.5 / 1208.9 km

17 Tage laufen, essen, schlafen, laufen ... aber auch zu Fuß ein Land "erleben". Es ist ein bisschen die Fortführung dessen, was Julia und ich bereits 2003 erlebt haben, als wir von Hagen (NRW) zur Nordsee gelaufen sind, um Land und Leute zu sehen. Dabei haben wir ein anderes Deutschland kennen gelernt, als es mit dem Auto oder dem Zug zu erfahren ist, fern von Autobahnen und Industrie. Ein Land voller hilfsbereiter und netter Menschen.

## Die Vorbereitung ...

...besteht im Grunde aus langen Läufen, langen Läufen und langen Läufen :-). Alle [Laufveranstaltungen im Jahr 2005](#) standen im Zeichen der Vorbereitung für diesen Deutschlandlauf.

In der ersten Jahreshälfte wird das Laufpensum Schrittweise auf ca. 130-150km pro Woche angehoben. Im Juli wird in einigen Wettbewerbswochen auch schonmal die 200km-Marke überschritten. Drei lauffintensiven Wochen folgt jeweils eine regenerative Woche mit reduziertem Kilometerumfang; das Tempo spielt insgesamt eine untergeordnete Rolle.

## Endlich geht's los ...

Die Zeit ist reif. Der Verlauf der Veranstaltung wird auf [www.deutschlandlauf.com](http://www.deutschlandlauf.com) zeitnah dokumentiert werden, d.h. dort wird es täglich

Berichte, Bilder und Tageswertungen geben.

An dieser Stelle möchte ich mich für die guten Wünsche, euer Verständnis und euer Vertrauen bedanken. Ganz besonders möchte ich mich bei Julia und den Kids bedanken, die mir immer den Rücken frei gehalten haben. Haltet mir in diesen 17 Tagen meine Familie bei Laune, sie wird mehr leiden als ich ;-)

### **Das war es ...**

Nach 540,5 Kilometern quer durch Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg, Sachsen-Anhalt und Thüringen endet das Abenteuer für mich in den frühen Morgenstunden der 8. Etappe in der Nähe von Erfurt. Kondition, Kraft und Wille sind da, aber die Knöchel und Schienbeine spielen nicht mehr mit. Seit nunmehr 3 Tagen laborieren die medizinischen Betreuer und ich daran herum, bzw. versuche ich mich im "Schongang" gesund zu laufen. Vergebens - es wird immer schlimmer; kann mein eigenes Körpergewicht nicht richtig abfangen, komme vor Schmerzen nicht mehr in den Laufrythmus und muss einsehen, dass mit mittlerweile nur noch 2km/h "schnellem" Humpel-Schritt nun Schluss ist. Die bislang bitterste Entscheidung meines Läufer-Lebens.



Nach der Zielankunft in der Lutherstadt Eisleben.

Nichtsdestotrotz waren es aufregende, lehrreiche Tage, die sich im Kopf einbrennen: Wenig Schlaf; viel Landschaft; Kilometerlange Alleen mit und ohne LKWs; Kopfsteinpflaster, Betonwege, 30 Sorten Asphaltbelag; restaurierte Kirchen und verfallene Höfe; Wind, Sonne, Nebel, Regen; Lebens- und Leidensgeschichten; Männer - die aus Niederlagen Kraft schöpfen, Frauen - die im stehen pinkeln und dabei die Hose anlassen können; immer hilfsbereite Organisatoren, Helfer und Betreuer (egal zu welcher Tages- oder Nachtzeit); Freunde - die ich von hinten am Laufstil wiedererkennen würde ... und zu guter Letzt: Täglich 12 Stunden Zeit für's Laufen, denn darum ging es.

Jetzt muss ich erst einmal die Bilder, Geschichten und Gefühle in meinem Kopf sortieren. Ein Bericht folgt.

## Deutschlandlauf mit



## Most Wanted

- [Deutschlandlauf](#)
- [Marathon des Sables](#)
- [Röntgenlauf](#)
- [Swiss Alpine K78](#)
- [Hagen-Jadebusen](#)
- [Jungfrau](#)
- [Biel](#)
  
- [Home](#)
- [Kontakt](#)

[Home](#) | [Kontakt](#)