



LaufReport.de®

Nachrichten

Reportagen Wo läuft's wie? Sprechstunde Markt Nachrichten Portraits Reisen+Laufen Training Unter

HypoVereinsbank Member of

 **UniCredit Group**



19.5.06 - 11. HVB CityLauf
Aschaffenburg

**Vorbeikommen lohnt
sich !**

... DIE NEUERUNGEN 2006 ...



Vom Bankdirektor zum Asphalt-Cowboy

"Deutschlandlauf 2005" - Erfahrungsbericht von Günter Guderley

Beim Marathon spricht man vom Abenteuer oder von der Mount Everest Besteigung des kleinen Mannes. Was sich den Teilnehmern am Deutschlandlauf in 17 Tagen in den Weg stellte, waren 1204 Kilometer, also rund 28 dieser Abenteuer in Folge. Dass dabei auch psychisch einiges bewältigt werden musste und nicht nur Freudentränen flossen, erfuhren die Besucher beim Vortrag von Günter Guderley. Der Hausherr der HVB Aschaffenburg und Cheforganisator des Citylaufs hatte sich im vergangenen Jahr einen Traum erfüllt und war von Rügen nach Lörrach zu Fuß aufgebrochen.

Vorträge in der Vorbereitungszeit zum „Hypolauf“ haben Tradition. Das Angebot trifft den Geschmack und den Wissensdurst der unterfränkischen Läufer­schar an der Grenze zu Hessen, so dass die Reservierung eines Platzes angeraten wird, denn viel mehr als eine Hundertschaft ist nicht unterzubringen. Wieder war das Thema gefragt und als Günter Guderley erstmals sich selbst als Referenten ansagen konnte, fanden einige Überzählige gerade noch auf der Empore ein Plätzchen.



Man kennt sich im Städtchen am Main und schon während des Deutschlandlaufs verfolgten die „Ascheberscher“ in der Tageszeitung das Vorankommen des „Bankers“, der in einem täglichen Bulletin ein Lebenszeichen in die Heimat sandte.

Auf Unverständnis traf das Unternehmen nicht, denn Stefan Schlett, ein Urgestein



(v.r.) Günter Guderley und Stefan Schlett

der ultralangen Abenteuer, hatte den Boden bereitet und den Unterfranken in 15 Jahren Profi-Extremsport Ausdauerleistungen vorgeführt, die den Lauf quer durch Deutschland als netten Ausflug erscheinen lassen. Beinahe ist man geneigt zu behaupten, das Extreme ist in Unterfranken daheim. Naheliegender, dass einige der Zuhörer sich durchaus mit dem Gedanken plagten, selbst den Deutschlandlauf in Angriff zu nehmen. Andere hatten den Weg gar bereits hinter sich oder wussten vom gescheiterten Versuch zu berichten.

Eine Menge Tipps gab es für potentielle Mehrtageläufer und kurzweilige informative Unterhaltung für diejenigen, denen moderater Gesundheitssport genug ist. Einsam wird es mitunter auf den Landstraßen und wenn die Moral sich verabschiedet, dann wird das Team zum Matchwinner.

„Einzelkämpfer sind besonders,“ zollte Guderley denen seinen Respekt, die ohne persönliche Helfer das Rennen bewältigten. Er konnte zeitweise einiges an Luxus genießen. In der ersten Woche verabschiedete er sich abends zum Schlafen und Essen in Hotels. Mit Werner Krass hatte er zumindest zeitweise seinen eigenen Physiotherapeuten in der Nähe, der ihn massierte und aufkommende Verletzungen sofort im Keim erstickte. Dann gab es Abschnitte, wo er Gelegenheit hatte, sich im Wohnmobil des Bruders auszubreiten.



„Wenn sich die Privatsphäre darauf beschränkt, sich hinter eine aufgestellte Plastiktüte zu ducken, - das sind Verhältnisse, die muss man nicht haben.“ Bildhaft beschreibt Guderley den aufgezwungenen Minimalismus in den Massenunterkünften. Nicht nur der tägliche Lauf wird zur ansteigenden Belastung: „Ich hatte Anflüge von Heimweh.“ Angela Ngamkam ging es genau umgekehrt. Wegen Zeitüberschreitung wurde sie aus dem Rennen genommen und berichtete gegenteilig: „Am schlimmsten war der Gedanke, jetzt wieder allein daheim zu sein.“

Klar hatte Günter Guderley Stefan Schlett ausgefragt und er ist sowieso kein heuriger Hase. „Die 69 Teilnehmer hatten durch die Bank einiges an Ultralauf erfahrung vorzuweisen,“ stellte der Wien-Budapest-Finisher Guderley fest. Als Fünfzehnter von 37 Teilnehmern, die das Ziel erreichten, hatte er einen Durchschnitt von 7,8 km/h. Das klingt eher harmlos, selbst wenn man an die 154:04:51 Stunden Laufzeit denkt. Die Tagesetappen waren im Schnitt 71 Kilometer lang, er war entsprechend um die neun Stunden auf den Beinen, einmal auch 12,5.



Das Wetter hätte besser nicht sein können, nur 5 Stunden Regen. Auch das Aufstehen um 4.20 Uhr war okay. Ermüdungserscheinungen gab es eher im Bewegungsapparat. Wunde Füße und eine sich ausbreitende Magen-Darm-Infektion hatte schon früh das Feld ausgedünnt. Bei Guderley kroch eine Reizung vom Mittelfuß über die Unterschenkel zum Knie, klang aber dank Quarkumschlägen wieder ab.

Das Shin splint-Syndrom hatte sich dem Deutschlandlauf angeschlossen. „Ihr müsst euch das so vorstellen, wenn es dunkel ist, leuchten die Schienbeine.“ Humor ist ein hilfreicher Begleiter, aber wenn alles schmerzt, vergeht der wohl doch. Schwere Tiefs hatten fast alle zu überwinden und auch der Referent hatte seine Krise. Der schwäbische Begleiter war da wenig hilfreich: „Günter, i will nur no heuem.“ Oder gerade doch? Die Diashow sprach für sich. Gequälte Pein, im Wechsel mit einem Anflug von gequälter Freude.

Warum macht man das? Die Frage stand im Raum. 1080,- Euro Startgeld und den Urlaub geopfert. „Die Verpflegung ließ keine Wünsche offen und man hat ja immer Hunger. Kaum kehrte die Nachtruhe ein, meldeten sich die 10 Liter, die man tagsüber getrunken hatte.“ Laufen bei wunderschönen Sonnenaufgängen, eine Nähe und Verbundenheit unter den Teilnehmern, die es im Alltag nicht gibt. Vielleicht ist es das? Der Altersdurchschnitt von 47 Jahren liefert ein weiteres Argument. Beim Mehrtägelauf mischen auch Rentner noch vorne mit.

Endlich am Main, waren die Zweifel besiegt. Günter Guderley würde ankommen, das was sicher. Die Schlange in der Bäckerei war zu lang: „Ich habe es eilig, muss zu Fuß nach Lörrach“, drängte sich der sonst höflich zurückhaltende Manager vor, „da bekam ich die Stückchen geschenkt.“ Körperfett 3 Prozent hatte er über die Strecke gerettet, da half nichts: „Du kannst keine Energiebarren mehr sehen.“ Stefan Schlett hörte gelassen zu und bestätigte, dass man mit dem Auffüllen nicht nachkommt, es aber egal sei, was man isst, denn alles sei Energie.



Die obligatorische Fragenstunde am Ende des Vortrages, die nicht selten in peinlichem Schweigen endet, hätte wohl bis Mitternacht andauern können. Vom Praktischen - wie findet man die Strecke? - bis zum Esoterischen - war es das wert, sollte der Raubbau doch Lebenszeit kosten? Auch hier hilft es, dass mehrere Deutschlandläufer versammelt sind, sich ein Bild zu machen. Während Günter Guderley seit Lörrach kaum in Tritt kommt, sind andere ohne Probleme zu ihrem „normalen“ Laufen zurückgekehrt.

„Nein, ich werde den Deutschlandlauf nicht noch einmal mitmachen“, versichert der 53-jährige Günter Guderley, „ich werde sicher irgendwann wieder mal was Verrücktes machen, aber ich bin nicht süchtig.“

Immerhin, nach 38 Jahren bei der HypoVereinsbank war er noch nie so gern an den Arbeitsplatz zurückgekehrt. Mag man zu Distanzläufen stehen wie man will, profitiert hat auf jeden Fall die Initiative Forschung und Therapie für SMA. Die von der seltenen Muskelkrankheit Betroffenen können nicht laufen.



Von der anfänglichen Idee des Bankchefs für jeden zurückgelegten Kilometer einen Euro dieser Initiative zu spenden, entwickelte sich eine Aktion mit Kilometersponsoren. „Jeden Kilometer verdiente ich 21 Euro, das hat mir auch über manche Durststrecke geholfen.“ Die Initiative freute sich über 25.000 Euro, damit scheint die Sinnfrage beantwortet.

Text: Walter Wagner - Fotos: Constanze Wagner

LaufReport.de

Termin 7.3.2006 um 19:00 Uhr

"Arthrose und Sport" und "Koronare Risiken im Sport"

Am 07.03.2006, ebenfalls 19:00 Uhr, berichten die Doktoren Köhler und Kock von der Facharztpraxis für Orthopädie, Sportmedizin, Chirotherapie und Akupunktur, Am Glockenturm in Mainaschaff, über die Themen "Arthrose und Sport" und "Koronare Risiken im Sport".

Die Plätze sind auf 100 Personen begrenzt, deshalb melden Sie sich umgehend per e-mail Britta.Kern@hvb.de an.

Wir freuen uns sehr auf Ihren Besuch und wünschen eine erfolgreiche und verletzungsfreie Vorbereitung für den 19. Mai.

Sportliche Grüße,

Günter Guderley
Britta Kern

Zum LaufReport 2005 [klick HIER](#)

Infos unter www.hvb-citylauf.de

Zu aktuellen Inhalten im Lauwurde am 22. Januar die freport [HIER](#)

850 Startplätze sind vergeben

Der Anmeldesog zum 11. HVB-City-Lauf ist ungebrochen, nach gerade einem Monat Anmeldemöglichkeit liegen bereits über 850 verbindliche Anmeldungen vor. Allen Interessierten wird empfohlen sich frühzeitig anzumelden - Frühbuchertarif bis 28.2. -, da mit einer vorzeitigen Schließung zumindest der Einsteigerläufe gerechnet werden muss.

MEIN-SPORT-FOTO neuer Partner

Der etablierte Sportfoto-Anbieter MEIN-SPORT-FOTO aus Mainz wird erstmals in diesem Jahr ein professionelles Fotoangebot für alle Teilnehmer des City-Laufes präsentieren. Das Angebot reicht von Zielfotos über Impressionen von der Strecke bis hin zu Gruppenfotos.

Mehr zum Partner finden sie unter www.Mein-Sport-Foto.de. Firmengruppen können Spezialarrangements mit dem Anbieter vereinbaren.

Meldung vom 01.02.06

LaufReport.de

Vorbeikommen lohnt sich !



Knapp 2000 Schüler und Schülerinnen rasten 2005 durch die Innenstadt von Aschaffenburg

27.12.2005 - Änderung bei der Zeitnahme, Champion-Chip nicht mehr einsetzbar

Der Champion-Chip kann bei unserer Veranstaltung nicht mehr eingesetzt werden, für die meisten unserer Teilnehmer reduziert sich damit das Startgeld um 3.-- Euro. Der in die Startnummer integrierte Einmal-Chip (bekannt vom Aschaffener Halbmarathon) vereinfacht die Organisation, die Hinterlegung von Pfand und die Leihgebühr entfallen. Die Qualität unseres T-Shirts aus dem Jahr 2005 behalten wir auch 2006 bei, erstmals werden die Hemden nur im Ziel als Finisher-T-Shirts ausgegeben. Bis 28.2.2006 gelten Euro 8.-- als "Frühbucherrabatt", dann Euro 10.--.

LaufReport.de

23.12.2005 - Wir sind startklar

Alle 46 Mitglieder unseres Jubiläumsclubs sind schon angemeldet. Das ist der offizielle Startschuss.

Mitteilungen von Günter Guderley



Begegnungsverkehr nach der Mini-Wende ...



... mit genussvollen Distanzsportlern

Auf dieser Vorberichtsseite werden wir im **LaufReport** über die Anmeldeentwicklung und Programmpunkte zum **HVB CityLauf 2006** auf dem Laufenden halten.

Zum LaufReport 2005 [klick HIER](#)

Infos unter www.hvb-citylauf.de

Zu aktuellen Inhalten im Lauwurde am 22. Januar die freport [HIER](#)

Der HypoVereinsbank-CityLauf Aschaffenburg mit der Unterstützung von



© copyright

Die Verwertung von Texten und Fotos, insbesondere durch Vervielfältigung oder Verbreitung auch in elektronischer Form, ist ohne Zustimmung der **LaufReport.de** Redaktion (Adresse im [IMPRESSUM](#)) unzulässig und strafbar, soweit sich aus dem Urhebergesetz nichts anderes ergibt.