

Benutzer
Passwort

Die Online-Zeitung für den Landkreis Stade vom 05.10.2005

Suche [▶](#) **Abendlauf in Buxtehude** [Nachrichten](#) [Sport](#) [Termine und Tipps](#) [Registrierung](#) [E-Paper](#) [Immobilien](#)

Specials

- 10 J. Mittwochsjournal
- Airbus Spezial
- Steilpass
- Bundesliga-Tippspiel
- Freizeitmagazin
- Lotto und Oddset

Regionales

- Nachrichten
- Sport
- Kultur
- Wetter
- Surftipps

Anzeigen

- Immobilien
- Kleinanzeigen
- Einkaufstipps
- Anzeigen aufgeben
- Mediadaten+Preisliste

Veranstaltungen

- Veranstaltungen
- Kino
- Filmvorstellungen

Szene

- Bands
- Discos

Sie befinden sich hier: Startseite - Sport - Artikel

Sport



Nach 236 Kilometern ist er im brandenburgischen Pritzwalk angekommen: Joerg Koenig.

Stunden und 15 Minuten kommt er ins Ziel. Dann ruft er seine Ehefrau Heide an. „Toi, toi, toi“, wünscht sie ihm. „Ich hoffe du kommst gesund nach Hause.“

Stavenhagen – Pritzwalk (93 km): Fast sieht es aus, als bräuchten die Läufer Krückstöcke. Der Gang ist noch nicht rund am frühen morgen, die letzte Etappe steckt in den Knochen. „Wir brauchen eine halbe Stunde, dann ist es wieder gut“, meint Koenig. Der Wind kommt stark von vorn, ausgerechnet auf der längsten Etappe. Die ersten 50 Kilometer läuft es gut, danach macht Koenig Gehpausen. 25 Meter verschnaufen, 100 Meter laufen – so hangelt er sich Kilometer um Kilometer nach Pritzwalk. Nach 13 Stunden und 2 Minuten ist er im Ziel: „Alles wunderbar, es geht mir gut.“

Artikel erschienen am: 15.09.2005

„Ich hoffe du kommst gesund nach Hause“

Impressionen vom Deutschlandlauf: Jörg Koenig erzählt von seinen Erlebnissen unterwegs

Stade (wi). Tag zwei und drei: Ultralangläufer Jörg Koenig vom VfL Stade nimmt beim Deutschlandlauf teil. Innerhalb von 17 Tagen durchquert er mit 68 anderen Startern die Republik von Nord nach Süd – rund 1250 Kilometer. Für das TAGEBLATT berichtet der 56-Jährige regelmäßig von seinen Erlebnissen auf den jeweiligen Etappen. Ergebnisse gibt es unter: Web-Tipp: www.deutschlandlauf.com

Stralsund – Stavenhagen (85 km): Um sechs Uhr laufen die Starter los, eine halbe Stunde später geht die Sonne auf. Momente, die Koenig genießt. Links grasen Kühe, rechts galoppieren Pferde. „Das sind fantastische Eindrücke.“ Koenig fühlt sich besser als am ersten Tag. Warum, das kann er nicht genau sagen. Unterwegs zwickt das Knie, dann der Rücken, „nichts Schlimmes.“ Nach 85 Kilometern und 11

Anzeige



Ergebnis-Dienst

Die Ergebnisse des Abendlaufes

Lesen Sie hier, wer beim Buxtehuder Lauf wie abgeschnitten hat [\[mehr\]](#)

Anzeige



Anzeige



Anzeige

Interaktiv

Webcam
Nach(t)blick
Fotogalerien
Singletreff
Leserforum
Firmenverzeichnis

Service

Archiv-Suche
Blitzer
Baustellen
Notdienste
TAGEBLATT-Shop
Acrobat Reader
Telefontarife
Rezepte
Stadtpläne

TAGEBLATT

E-Paper
Registrierung
Aboservice
Kontakt
Redakteure
Anzeigenverkauf
Impressum

Startseite

Startseite

 [Druckversion anzeigen.](#)

 [Kontakt zur Redaktion.](#)

[⇒ Lesen Sie den Artikel im TAGEBLATT E-Paper.](#) 

Mit den TAGEBLATT-Veranstaltungstipps...
...immer am Ball bleiben. Klicken Sie hier.

Mehr Sport

05. Oktober 2005

90 Minuten für die Ewigkeit

Ein Hauch von Bundesliga im Alten Land:
Landkreis-Auswahl unterliegt Hannover 96 mit
1:19 [\[mehr\]](#) 

05. Oktober 2005

Countdown läuft

VfL Kutenholz 06: „100 Jahre mit Spaß am
Sport“ [\[mehr\]](#)

05. Oktober 2005

Die Sieger fahren an die Ostsee

Egidius-Braun-Stiftung und der NFV vergeben
Jugendförderpreis [\[mehr\]](#)

05. Oktober 2005

Auf dem Siegertreppchen

Judoka des BSV Buxtehude sind auf
Erfolgskurs – Viele Kämpfe durch „Ippon“
entschieden [\[mehr\]](#)

05. Oktober 2005

So lassen sich Sportler bei der Stange halten

Riesenkicker-Turnier mit einfachen
Spielregeln [\[mehr\]](#)

05. Oktober 2005

Die Hedendorfer Zange

Neuklosteraner bereiten Wiepenkathener
Erfolgsserie ein Ende [\[mehr\]](#)

05. Oktober 2005

Volldampf und immer volles Risiko

Hier spricht der Coach des Tabellenführers: „
Ecken lass' ich auf den kurzen Pfosten
schlagen“ [\[mehr\]](#)

05. Oktober 2005



Anzeige



Anzeige



Frage der Woche
Große Koalition in Berlin? Haben Sie diese Alternative mit Ihrer Stimme gewollt? [\[mehr\]](#)

- Ja.
 Nicht optimal - aber immer noch besser als alle anderen Farbkombinationen
 Nein.

[Abstimmen](#)

**Fredenbeck: Erfolgreiches Freiluft-Ende
beim Tennis**

Vereinsmeisterschaften mit Riesenbeteiligung

[\[mehr\]](#)

05. Oktober 2005

**Volleyball-Kreismeister der A-Jugend
kommt vom TuS Jork**

Titel souverän gesichert [\[mehr\]](#)

05. Oktober 2005

Lauf der Rekorde in Krautsand

Mehr als 130 Teilnehmer beim Insellauf

[\[mehr\]](#)

© **Zeitungsverlag Krause GmbH & Co. KG**

[Impressum](#) | [Kontakt](#) | [Mediadaten](#) | [Archiv](#) | [Abo](#) | [Datenschutzerklärung](#)

Im Dauerlauf durch ganz Deutschland

Jörg Koenig trainiert für 1200-Kilometer-Strecke

Stade (jb). Der Weg nach Lörrach an die Schweizer Grenze ist lang. Seit Anfang dieses Jahres bereitet sich Jörg Koenig auf den Höhepunkt seiner Lauf-Karriere vor. Allein seit Ostern hat der „Ultra-Läufer“ mehr als 1600 Kilometer in den Beinen. Bis zu 15 Stunden in der Woche trainiert der Stader, um im September sein großes Ziel, den Deutschlandlauf, zu bewältigen. Innerhalb von 17 Tagen muss dann die Strecke von Rügen nach Lörrach abgspult werden.

„Ich geh‘ noch mal kurz laufen.“ So verabschiedet sich Jörg Koenig derzeit zwei bis drei Mal in der Woche gegen 18 Uhr werktags von seiner Frau. Kurz bedeutet in Koenigs Fall mindestens zwei Stunden. Dann schlurft er mit seinen grauen Filzpantoffeln in den Keller, schnürt seine Laufschuhe und joggt dann leichten Schrittes Richtung Altes Land oder zu den Schwingewiesen. „Ich bezeichne mich als Genussläufer“, so der 55-Jährige.

Er suche immer sein „Wohlfühltempo“ und laufe dann keine bestimmte Kilometeranzahl, sondern stets eine bestimmte Zeit lang. Und an den Wochenenden nimmt er dann die sich ihm bietenden Läufe mit:

Vergangenes Wochenende startete er kurzerhand bei zwei Marathons, diesen Sonnabend bringt er den 74 Kilometer langen Rennsteiglauf von Eisenach hinter sich. „Das sind alles Trainingsläufe“, erklärt das Mitglied des VfL Stade. Koenig fiebert dem Deutschlandlauf entgegen – 1200 Kilometer, aufgeteilt in 17 Tagesetappen.

Anfangen hat alles mit einer Krankheit, die keine war. Körperlich vollkommen gesund, hatte Koenig aufgrund von beruflicher Belastung und nervlicher Anspannung Probleme mit dem vegetativen Nervensystem. Sein Arzt riet ihm zu autogenem Training oder zu einem Ausdauersport. Koenig begann mit dem Laufen. Das war mit Anfang dreißig. Bald darauf hörte er auch mit dem Rauchen auf und machte von Woche zu Woche Fortschritte. Schon bald war die neu gewonnene Leidenschaft fest in seinem Leben verankert. „Bereits nach 15 Minuten Laufen wird man belohnt“, versucht Koenig zu erklären. Der Körper werde leichter und die Gedanken positiver. Oft lasse er den Tag Revue passieren, während ihn seine Füße durch die Natur tragen. „Selbst ausgemachte Probleme relativieren sich irgendwie“, so der gelernte Speditionskaufmann, der in der Disposition eines Hamburger Unternehmens arbeitet. Und nach der Dusche sei er dann wie neu geboren.

Nachdem er einige Marathons gelaufen war, packte Koenig vor zehn Jahren der Ehrgeiz. In Quickborn startete er erstmals bei einem Extremelauf. Von den 100 Kilometern schaffte er 75. Seitdem scheut er keine Distanz mehr. „Ab einem bestimmten Punkt ist es keine körperliche Leistung mehr, ob man ins Ziel einläuft oder nicht – sondern nur noch Kopfsache“, sagt Koenig. Auf dem Weg nach Lörrach wird der Läufer auch noch die Deutsche Meisterschaft im 24-Stunden-Lauf und den internationalen 48-Stunden-Lauf in Köln als Trainingseinheiten einbauen. Vergangenes Jahr nahm der Stader erstmals an einem 48-Stunden-Lauf teil und wurde mit 271 zurückgelegten Kilometern Fünftbester aller gestarteten Deutschen.



Auf die Plätze, fertig, los: Jörg Koenig wird noch oft seine Trainingsschuhe schnüren und noch etliche Kilometer abreißen – das Ziel heißt: Fit werden für den Deutschlandlauf.

Foto: Bröhan

„Bei solchen Wettbewerben ist man natürlich nicht ständig in Bewegung“, sagt Koenig. Die Läufer verbrauchen um die 8000 Kalorien, da müsse viel Nahrung aufgenommen werden. „Und für eine ordentliche Hauptmahlzeit setze ich mich dann auch mal hin – schließlich sind das zwei Tage deines Lebens, da muss dann auch Genuss bei sein“, so der Extrem-Sportler grinsend. Zu oft dürfe man sich während eines solchen Laufs aber nicht belohnen, da der Körper dann immer schwerer in Tritt komme.

Bei aller Leidenschaft – den inneren Schweinehund muss auch ein Koenig des Öfteren überwinden. Regen oder Kälte erbauen den 55-Jährigen ebenso wenig wie die meisten Freiluft-Sportler. Abhalten lässt er sich von solchen äußeren Bedingungen aber nicht – die Verlockung auf seine ganz spezielle Belohnung ist zu groß. Einzig die allgemeine Meinung über seinen Extremsport kränkt Koenig mitunter. Koenig fühlt sich missverstanden und seine Leistungen nicht entsprechend anerkannt. „Manche belächeln mich sogar.“

Artikel erschienen am: 21.05.2005

|(Quelle: [Stader Tageblatt](#))

. © Zeitungsverlag Krause GmbH & Co. KG