

# »Ich trainiere eigentlich nur am Wochenende«

Rainer Koch: Der Unterfranke aus Dettelbach ist Deutschlands bester Mehrtagesläufer – 2011 Sieger des Transamerica-Laufs nach 70 Renntagen

»Manchmal ist es sinnvoll, nicht nur auf das Ende zu schauen«, sagt Rainer Koch am Dienstag beim HVB-Laufforum in Aschaffenburg. Der Dettelbacher weiß, wovon er spricht: Voriges Jahr ist er in 70 Tagen von Los Angeles nach New York gelaufen – 5150 Kilometer in 70 Tagen. Nach knapp 523 Stunden reiner Laufzeit war er mit 100 Stunden Vorsprung als Erster in Manhattan eingelaufen. Da stellen sich Fragen, die Koch unserem Redakteur Andreas Schantz beantwortete.

## Main-Echo Gespräch

**100 Kilometer am Stück, tausende Kilometer in mehreren Tagen – was ist das Geheimnis eines erfolgreichen Ultraläufers?**

Ich möchte bezweifeln, dass es ein Geheimnis gibt. Man braucht sicherlich eine Liebe zum Laufen an sich, auch eine gewisse Motivationsfähigkeit und man braucht Geduld und Ruhe. Es sind viele kleine Dinge, die in der Summe einen guten Läufer ausmachen.

**Was sind die großen Schwierigkeiten bei solch extremen Läufen?**

Es gibt zunächst organisatorische Schwierigkeiten. Beim Lauf in den USA etwa mussten wir für unsere Unterkunft selbst sorgen. Man muss Hotels organisieren, einen Betreuer, ein Fahrzeug und dann die täglichen Dinge, die man braucht. Ich kann jetzt den Gedanken haben, ich möchte eine Cola, und in fünf Minuten will man lieber ein Bier oder einen Kaffee. Man schwankt also immer. Darauf sollte man vorbereitet sein. Man muss auch überlegen, wie die Etappe am nächsten Tag aussieht, wo man Stopps machen kann. Und wo ist man in zehn Tagen, welche Unterkunft bietet sich da an. Das kostet alles einen Haufen Zeit.

### 15000 Euro aus eigener Kasse

● Koch hat nach eigenen Angaben zwei Jahre für den Transamerica geplant. Er war dafür 84 Tage in den USA und musste 56 Tage Urlaub nehmen. 15000 Euro hat er für dieses Abenteuer aus eigener Kasse bezahlt, immerhin wurden die sechs Paar Laufschuhe gesponsert.

**Und beim Laufen selbst?**

Da kommt die tägliche Verfassung dazu. Man hat Tage, da läuft es besser, man hat Tage, da läuft es schlechter. Man muss darauf achten, dass man genügend Energie zu sich nimmt – also Getränke sowie Essen. Und man muss darauf achten, nicht zu schnell zu laufen, weil man sich sonst der Gefahr aussetzt, sich Verletzungen einzufangen.

● Nur eine der 70 Etappen beim Transamerica beendete Koch nicht als Erster. Der 31-Jährige hat bei den Rennen keinen Ernährungsplan. Er isst, wozu er Lust hat und was zur Verfügung steht. »Man ist eher darauf aus,

ein paar Kalorien mehr zu bekommen.« Sein Flüssigkeitsverbrauch ist enorm. Auf einem seiner am Dienstag gezeigten Bilder ist die Ausbeute einer 80-km-Etappe zu sehen: 30 Dosen Cola und einige Flaschen Wasser.

**Warum macht man so etwas?**

Das ist wie bei jeder Vorliebe, man muss ein Interesse daran haben. Bei mir ist es die Landschaft, und ich lerne gerne Leute kennen. Laufen ist die optimale Möglichkeit, beides zu vereinen. Es ist ein Riesenunterschied, ob ich durch ein Land mit einem Auto fahre oder laufe. Da man langsam unterwegs ist, hat man viel mehr Zeit Dinge wahrzunehmen. Wenn ich mit dem Auto durch die Wüste fahre, werde ich kaum die Schildkröte am Wegesrand sehen.

**Wie sieht ihr wöchentliches Trainingspensum aus?**

Ich trainiere eigentlich nur am Wochenende, wobei ich unter der Woche mit dem Fahrrad zur Arbeit fahre, zum Bahnhof (einfach zehn Kilometer von Dettelbach nach Kitzingen, d.Red.). Das reine Lauftraining ist aufs Wochenende beschränkt. Da kommt es darauf an, wie ich Lust und Laune habe und wie die Verhältnisse sind. Es sind zwischen 40 und 200 Kilometer, die ich dann laufe.

**Sie haben einmal gesagt, ein Mehrtageslauf ist wie täglich zur Arbeit zu gehen, nur ohne Wochenende. Haben Sie schon einmal Angst vor einem Burnout gehabt?**

Das kann man sicher erlangen, wenn man nicht aufpasst. Wobei sich das anders darstellt als im Beruf – man wird extrem Gewicht verlieren, man bekommt Probleme mit den Sehnen, man verliert die Lust am Laufen. Es ist sicherlich auch eine Frage der Motivation: Will ich gewinnen oder die Landschaft genießen? Wenn mir die Arbeit Spaß macht, ist es schwierig, einen Burnout zu bekommen. Das gilt auch beim Laufen.

**Der Transamerica-Lauf war schon sehr früh in ihrem Leben das große Ziel. Jetzt haben Sie ihn hinter sich gebracht. Was kommt nun?**

Auch da ist es wie im Berufsleben, man setzt sich neue Ziele. Für mich wäre Transaustralien, der Lauf durch den dritten Kontinent, ein großes Ziel. Weitere Transkontinentaläufe gab es ja noch nicht. Für dieses Jahr wird es die Englanddurchquerung sein, die ich als Preis für den Sieg beim Transamerica erhalten habe. Obwohl das nur gut 1400 Kilometer in effektiv 15 Tagen sind und man sagt, och, das ist ja nur ganz kurz, hat der Lauf seine Schwierigkeiten, weil die Etappen um einiges länger sind als beim Transamerica. Es ist eine andere Landschaft und das ist allein schon



Rainer Koch (links) zusammen mit Gastgeber Patrick Gehres, Direktor der Hypovereinsbank-Niederlassung Aschaffenburg. Foto: Peter Katzendobler

### Zur Person: Rainer Koch

**Geburtsdatum:** 14. Oktober 1980  
**Wohnort:** Dettelbach (bei Würzburg)  
**Beruf:** Elektroingenieur  
**Verein:** LG Würzburg  
**Laufen seit:** früher Kindheit (anfangs als Wanderer)  
**Bestzeiten:** 10 km in 35:34 Minuten; 50 km

in 3:19 Stunden; 100 km in 7:05 Stunden; 220 Kilometer im 24-Stunden-Lauf  
**Größte Erfolge:** 7. Platz Spartathlon 2000 (245 km von Athen nach Sparta in 28:51 Stunden); Sieger Trans-Gaule (Frankreich-durchquerung über 1150 km in 17 Tagen) 2002; deutscher Meister Cross- und Land-

schaftslauf 2004; Sieger Deutschlandlauf 2005; Sieger Transeuropalauf 2009 (4500 km von Bari zum Nordkap in 64 Tagen); Sieger Transamerica (5156 km von Los Angeles nach New York in 70 Tagen) 2011  
**Hobbys:** Feuerwehr, Judo, Schwimmen, Essen

etwas, was mich reizt. Ich war noch nie in England zum Laufen. Aber es gibt auch andere Läufe, die reizen. Badwater wäre so einer. Es muss aber nicht immer über mehrere Tage oder ins Extreme gehen.

**Sie sind recht frühzeitig mit dem Kleinsten Stefan Schlett zusammengetroffen.**

Wir haben uns beim ersten Deutschlandlauf kennengelernt, als ich ausbildungsbedingt nur eine Etappe laufen konnte.

● Beim Deutschlandlauf 1998 lief Koch die Etappe von Prosselsheim nach Assamstadt mit. Als er am Morgen in der Unterkunft der Läufer erschien, rief Schlett seinen Kollegen zu, dass Joe Kelly endlich da sei. Das Missverständnis klärte sich schnell auf.

**Ist er ein Vorbild?**

Ich habe keinen speziellen Läufer als Vorbild. Stefan ist aber eine Koryphäe, weil er über viel Erfahrung verfügt. Er ist eher Freund und guter Kollege als Vorbild.

### Ein exklusiver Club

● Die Teilnehmer an Transkontinentaläufen bilden einen exklusiven Club. 210 Läufer gibt es. Auf dem Mount Everest waren bereits rund 4500 Menschen, führt Koch als Vergleichszahl an. Allerdings wurden bislang auch nur zehn Transamerica-Rennen, zwei

Transeuropa- und erst ein Transaustralien-Lauf verwirklicht. Und die Teilnehmerzahlen sind überschaubar: beim Transamerica 2011 waren es 14, beim Transeuropa 2009 gut 60.

**Sie haben immer ein konstantes und relativ hohes Lauftempo.**

Ich rechne eigentlich immer Kilometer pro Stunde. In Minuten pro Kilometer gerechnet waren es beim Transeuropa fünf und beim Transamerica sechs. Sicherlich gibt es da eine innere Uhr. Das ist eine Gewohnheitssache. Ich laufe mein Wohlfühltempo, das ist ungefähr das Tempo, das ich im Training laufe. Da muss ich mich nicht anspornen, schneller zu werden, zugleich fühle ich mich nicht zu langsam.

### 17 Marathons unter 3:30 Stunden

● »Er ist jemand, der bei der Frankreich-Durchquerung an jedem der 17 Tage einen Marathon unter 3:30 Stunden lief, manchmal auch zwei an einem Tag«, sagt HVB-Citylauf-Rennleiter Günter Guderley über Rainer Koch, um den Zuhörern die Leistung des Dettelbachers deutlicher zu machen

**Sie kommen ja vom Wandern.**

Ich habe das IVV-Buch nicht immer dabei. Aber ich recherchiere vor den Läufen, wo könnte es Wanderungen geben. Man hat da einen gewissen Sammlerdrang, man will

diesen Stempel haben. Es gibt Permanentwege und Veranstaltungen. Beim Transeuropalauf hatte ich im Vorfeld nichts Passendes gefunden. Als wir dann aber in Norwegen waren, habe ich nach einer Etappe im Ziel Bänder gesehen, die zu einem Haus führten. Nach dem Duschen kam ich dort vorbei und fragte einen Mann, der aus dem Haus kam, was die bedeuten. Und er sagte, dass heute eine Abendwanderung sei. Das war für mich die absolute Einladung: Da kann ich in Ruhe noch einmal die 10-Kilometer-Wanderung machen.

### Mit 16 erster 100-km-Lauf

● Koch lief im Alter von neun Jahren seinen ersten DVV-Wandermarathon. Weil ihm Jahre später der Rest der Familie zu langsam war, rannte er mit anderen Teilnehmern vorneweg. Und hatte Zeit, zusätzliche Runden zu drehen. Mit 16 Jahren absolvierte er dann schon seinen ersten 100-km-Lauf.

**Wie viele Einträge hat ihr IVV-Buch?**

Schwer zu sagen, ich laufe jetzt auf die 70000 Kilometer zu. Ich gehe nicht nach Teilnahmen, sondern nach Kilometern. Es gibt viele, die ich kenne, die weit über 100000 sind, das aber 20 Jahre länger als ich machen. Aber ich habe kein konkretes Ziel. Ich habe Spaß am Wandern und es ist ein gutes Training.