

Erreichen Sie Ihre persönlichen Ziele!



Home Leistungen Blog Kontakt



Beiträge

Interview Mit Rainer Koch

Rainer, der aktuelle Kinofilm "I want to run" zeigt dich als Sieger des Transeuropalaufes 2009 über 4.500 km in 64 Etappen am Stück. Das war jedoch nicht dein einziger Etappenlauf - 2005 hast du den Deutschlandlauf gewonnen und 2011 wurdest du ebenfalls erster beim Los Angeles - New York Footrace - dies sind ebenso 5.100 km in 70 Etappen. Wie bist du zum Laufsport gekommen und was ist die Faszination Etappen- bzw. Ultralauf?

Als Kind bin ich mit meinen Eltern zum Wandern beim IVV mitgenommen worden. An meinem 9. Geburtstag wanderte ich dort meinen ersten Marathon. Im Laufe der Jahre kam ich vom Wandern langsam zum Laufen. Erst kurze Stücke und später die komplette Distanz. Diese Strecken wurden immer länger. Begonnen bei Marathon bis hoch zu 100km. Freunde die schon damals die IVV-Veranstaltungen als Training für Wettkämpfe nutzen brachten mich dann auch dazu an Wettkämpfen teilzunehmen. Die erste „offizielle“ Ultradistanz war dann beim Deutschlandlauf 98. Gefolgt von den 50km in Schwäbisch Gmünd. Ich laufe, weil ich gerne Landschaft und Leute kennen lerne. Man erlebt die Umwelt und die Natur viel intensiver als wenn man mit dem Auto oder Fahrrad unterwegs ist. Dabei muss es nicht zwingend ein Wettkampf sein. Diese bieten allerdings Möglichkeiten, welche ich beim IVV nicht bekomme. So gibt es dort nicht so viele lange Läufe. In Deutschland gibt es erst seit kurzem Strecken die länger als 50km sind. Auch die Auswahl an Mehrtage- bzw. Etappenläufe ist sehr beschränkt. Im Gegensatz dazu sind die Startgebühren beim IVV viel günstiger als bei den Wettkämpfen. Auch gibt es keinen Zeitdruck oder eine feste Startzeit. Die Kombination aus beiden ist für mich ideal um meinen Wünschen und meiner Faszination beim Laufen nachzukommen.

Neunzig Minuten Film können natürlich keine ca. 380 Stunden deiner Laufzeit wiedergeben - du hattest gar noch 29 Stunden Vorsprung vor Platz 2 - das ist mehr als ein voller Tag! Plauder doch mal aus dem Nähkästchen. Gibt es da zwei, drei Dinge die der Film nicht zeigen konnte? Herzensbewegende Dinge, lustiges, schmerzliches?

Sicherlich ist es schwer möglich in 90 Minuten 64 Tage exakt wieder zu geben. Aber ich denke auch nicht, dass dies die Absicht des Regisseurs ist. Vielmehr soll der Film den Ultralauf und speziell den Etappenlauf der Allgemeinheit näher bringen. Er zeigt einige Ausschnitte aus dem Blickwinkel einiger Läufer. Da ist es klar, dass jeder der selbst dabei war und den Film sieht das ein oder andere Erlebnis bzw. Erfahrung vermisst. Ich fand, dass die Erlebnisse in Deutschland viel zu kurz kamen. Auch der enge aber sehr faire Zweikampf zwischen dem Zweiten, Takasumi Senoo, und dem Dritten, René Stoßny,

Suchen

Suchen...

Meist Gelesen

- [Das bin ich](#)
- [Leistungen](#)
- [Blog](#)
- [Ablauf](#)
- [Erfolge](#)

Erreichen Sie Ihre persönlichen Ziele!

Zweck der Sache. Fragt man einen anderen Läufer wird er ähnliches oder komplett anderes auflisten. Am Ende ist „das Wichtige“ nun mal abhängig vom Betrachter.

Der Transeuropalauf der 2009 stattfand bestand darin plump formuliert: 64 Tage am Stück aufstehen, laufen, essen zu Bett gehen und schlafen. Quasi "und täglich grüßt das Murmeltier" und das zwei volle Monate am Stück. Ich selbst bin diplomierter Mentaltrainer im Breiten- und Leistungssport, laufe selbst Ultramarathons, jedoch nicht solche Weiten. Wie motiviert man sich jeden Morgen frühzeitig aus dem Bett zu kommen und zu wissen, dass man heute bei schlechtem Wetter wiedermals mehr als 1,5 Marathons am Stück läuft, aber dann nicht fertig ist sondern es noch weitere Etappen geben wird, die gleich am nächsten Tag fortgesetzt werden? Hast du da Tricks? Was hilft dir da weiter?

*Das ist sicher richtig. Bei einem solchen Lauf konzentriert sich das Leben auf das Wesentliche. Nur wenige Läufer haben den **Luxus** sich Zeit für andere Dinge wie Sightseeing, Kaffee trinken gehen etc. nehmen zu können. Eine allgültige Antwort auf die Motivationsfrage gibt es sicher nicht. Jeder muss hier am Ende eine eigene Lösung finden sein Schweinehund zu überlisten. Ich sehe es als 64 Tage Arbeit an. Nimmt man beispielsweise einen Akkordarbeiter zum Vergleich. Auch dieser muss jeden Tag (Luxus nicht am Wochenende) früh aufstehen und seine acht Stunden arbeiten. Je mehr Leistung er bringt, desto mehr verdient er. Arbeitet er zu hart, wird er auch Überlastungserscheinungen bzw. einen Burn-Out bekommen. Der Hauptunterschied besteht in der Bezahlung. Als Läufer besteht der Lohn bzw. das Preisgeld selbst als Sieger meist „nur“ aus Ruhm und Ehre. Aber Geld ist für die wenigsten die Motivation hier teilzunehmen. Landschaft sehen, Leute kennen lernen und die Grenzen seines eigenen Körpers zu überwinden sind nur wenige Motivationsgründe. Und dementsprechend sehen auch die Tricks aus die weiter helfen. Für mich ist der Genuss in einer schönen Berglandschaft zu laufen mehr Motivation als eine flache schnelle Strecke auf der ich 30 Minuten schneller bin. Dementsprechend ist es für mich auch mental einfacher einen Landschafts-100er zu laufen als auf einer flachen 5km Runde. Das muss allerdings nicht heißen, dass man deswegen auch gleich schneller ist!*



LA-NY Footrace 15.Tag

Nun kann man ja solch ein Unternehmen nicht einfach angehen indem man eine Anmeldung abschickt und 6.000 € überweist (das soll lt. Kinofilm die Startgebühr nebst sämtlicher Kosten sein). Wie bereitet man sich auf solch ein Vorhaben vor? Wie hast du dafür trainiert?

Zeit und Geld sind sicher mit der Hauptgrund, weshalb es nicht mehr Starter gibt. Neben den 6.000 € + Nebenkosten (für mich beim TEFR ca. 1.500 €) braucht man auch 2,5 Monate Urlaub bzw. Freizeit. Diese Summe ist allerdings gering im Vergleich zum Trans Amerika. Hinzu benötigt man noch viel Zeit für Planungen, Recherchen und Training. Direkt darauf trainieren kann man meiner Meinung nicht wirklich. Wichtig ist in meinen Augen, dass man versucht in der Vorbereitung seinen Körper, seine Stärken und seine Schwächen so gut wie möglich kennen zu lernen. Je mehr man über sich weiß, desto einfach wird es später zu reagieren und zu handeln. Für mich heißt es einfach laufen, laufen, laufen und die Erfahrungen aus vergangenen Läufen in die Planung soweit möglich einfließen lassen.

Nun machen ja viele Freizeit- und Hobbysportler den Fehler viel

Erreichen Sie Ihre persönlichen Ziele!

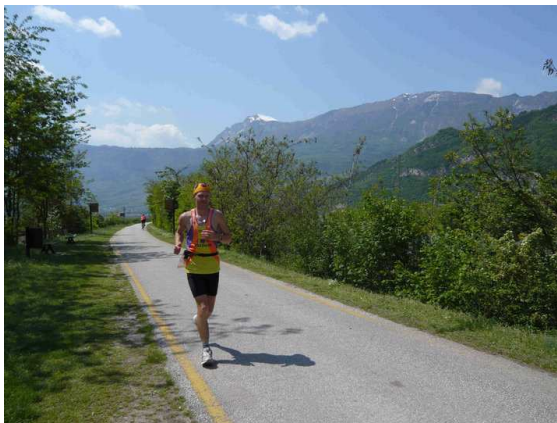
zu absolvieren sondern ebenfalls Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke durch Krafttraining auf die zukünftigen Belastungen vorzubereiten und Verletzungen vorzubeugen. Kannst du bestätigen, dass es wichtig ist grad für Einsteiger aber auch für Profis den Körper hierdurch zu stärken und wie baust du diese Einheiten in dein Programm ein?

Es ist sicher keinesfalls verkehrt neben dem Laufen auch etwas anderes zu machen. Ich bin allerdings weniger ein Freund von Fitnesscentern oder fest vorgeschriebenen Übungen.

Stattdessen gehe ich lieber schwimmen, klettern oder treibe anderen Sport. Zudem kommt es sicher auch etwas darauf an, wann man mit dem ganzen angefangen hat. Während Sehnen und Muskulatur die 40 Jahre keinen Sport gekannt haben viel anfälliger sind, ist es für Menschen die mit Sport aufgewachsen sind viel einfacher. Man könnte es einen Memoryeffekt des Körpers nennen.

Erwähnt habe ich nun bereits den ein oder anderen Erfolg, sei es nun die jeweils ersten Platzierungen beim Deutschlandlauf 2005, dem Transeuropalauf 2009 oder auch dem Los Angeles - New York Footrace 2012. Die Statistikseite der Deutschen Ultramarathon Vereinigung (DUV) zeigt noch mehrere Siege, Titel und Bestplatzierungen. Erfolg oder auch Leistung muss jedoch nicht immer automatisch auch Sieg in einem Wettkampf bedeuten. Was war das bislang erfolgreichste/emotionalste woran du dich sofort zurückerinnern kannst und evtl. Gänsehaut bekommst wenn du diese Situation nochmals visualisierst?

Die Frage ist schwer zu beantworten. Vor allem, weil viele Läufe nicht miteinander vergleichbar sind und demnach auch die Erlebnisse ganz anders. Am liebsten erinnere ich mich allerdings an meine Etappenläufe und die dort gesehene Landschaft zurück. Vor allem wenn man später wieder einmal an der Strecke vorbei kommt, bringt dies Erinnerungen auf.



Transeuropalauf 2009 14. Tag

Deine Vorbereitungen haben wir bereits besprochen. Dies nimmt viel zeit in Anspruch, dennoch gehst du ganz normal einem Job hinterher und bist berufstätig. Viele Menschen die gerne etwas verändern wollen und mit Sport beginnen wollen oder bereits aktiv sind haben teilweise Probleme die Schuhe nach der Arbeit zu schnüren und loszulaufen. Andere wollen nicht den Wecker früher stellen um ihr wichtiges Programm vor dem Frühstück auszuführen. Hast du da ein paar Tips wie man sich motivieren kann?

Ich kann dies gut nachempfinden. Ich denke jeder von uns hat solche Momente in denen der Schweinehund nicht mitziehen will. Ich verbinde deshalb am liebsten die Lauferei mit Reisen. Unter der Woche habe ich nur sehr wenig Zeit, weshalb ich eigentlich nur am Wochenende laufe. Dafür ist dieses aber hierfür reserviert. Meistens fahre ich dann zu IVV-Veranstaltungen. Dort habe ich nicht nur eine ausgeschilderte Strecke. Auch lerne ich immer neue Landschaften kennen, sehe Freunde und brauche mich außer ums Laufen um nichts zu kümmern. Zu guter letzt kann ich danach noch ein paar Stücke Torte genießen, was letztendlich das i-Tüpfelchen ist.

Hast du ein Motto oder einen Spruch der dir sehr gut gefällt?

Dream, Dare, Do!

Ich danke dir für die Zeit die du fürs Interview gefunden hast und freue mich darauf dich nächste Woche am Start bei der Ulmer

Erreichen Sie Ihre persönlichen Ziele!

Dann sollte wohl der Schnellere von uns den Kaffee für den anderen heiß halten! Bei mir sind es zwei Zucker und schwarz!

Hier geht es zu Rainer Kochs
Homepage: <http://www.ultrakoch.org/>

Hier geht es zu den Statistikseiten von Rainer Koch bei der
DUV: [http://statistik.d-u-v.org
/getresultperson.php?runner=1260](http://statistik.d-u-v.org/getresultperson.php?runner=1260)

Das hier ist der Link zur Seite des Kinofilms "I want to
run": <http://www.zorrofilm.de/index.php?id=90>

2012 Florian Böhme Personaltrainer

