

Unterstützung bei der Textbearbeitung:
Peter Bartel, Berlin

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Ingo Schulze

ULTRAMARATHON & mehr
Laufen ohne Grenzen

Engelsdorfer Verlag
2019

Bibliografische Information durch die Deutsche Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
https://dnb.de/DE/Home/home_node.html abrufbar.

Copyright der Texte und Bilder:

Korrekturlesung: Peter Bartel
Foto Vorderseite: Jan Straub
Fotos Rückseite: Robert Wimmer
Sonstige Fotos: Christian Marti, Jan Straub, Robert Wimmer, Jürgen
Clemens

Textbeiträge und Quellennachweise:

Thomas Wolter-Roessler / Dr.med. Uwe Schütz, Universitätsklinikum
Ulm. Facharzt für Radiologier und Facharzt für Orthopädie / Markus
Müller, Memphis USA / Rainer Koch / Uwe Knop, Ernährungswissen-
schaftler (Dipl.oec.troph.) und Buchautor (Körpernavigator) / Dr. med.
Christoph Wenzel / „Südwest Presse“ / BKK Daimler / Dipl.-Med.
Daniela Dilling, Fachärztin für Gefäßchirurgie / „Runner’s World /

ISBN 978-3-96145-769-4

Copyright (2019) Engelsdorfer Verlag Leipzig
Alle Rechte bei den Autoren
Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)
www.engelsdorfer-verlag.de

18,00 Euro (D)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Inhalt

Vorwort.....	7
Ingo Schulze	10
Alle Transkontinentalrennen von 1928 bis 2012	16
Weltläufer.....	23
„TE-FR2003“	27
„TE-FR2009“.....	35
Bericht von Thomas Wolter-Roessler über den „TE-FR 2009“	37
Die Wissenschaft begleitet den „TE-FR2009“.....	59
„TE-FR2012“	62
„TransAmFootrace“ – „TransAustraliaFootrace“ – „LANY 2011“ ..	67
Deutschlandläufe von 1975 bis 2019.....	75
Die „Verkehrsrechtliche Anordnung“.....	82
„Marathon des Sables“ – „Badwater 135“ – „Spartathlon“	86
Tote beim „Zugspitzlauf“ am 13. Juli 2008.....	91
Ultralangstreckenläufer – „Quo vadis?“	95
Frauen-Marathonlauf	107
Teilnehmer und Betreuer bei einem Mehrtageslauf.....	111
Zustandekommen eines Mehrtageslaufes	119
Sponsoren und Presse.....	124
Körpergewicht BMI – Broca – WHtR.....	129
Alkoholgenuss und Laufen.....	132
Doping bei Ultralangstreckenläufern.....	134
Laufen kann man auch ohne den Verzehr von Fleisch	137
Bluthochdruck.....	140
Rückenschmerzen.....	143
Schmerzmittel.....	145
Starke Muskeln – Starker Körper.....	150
Laufen mit Herzschrittmacher.....	152
Was tun, wenn ein Notfall eintritt?	155
Teilnehmer und Betreuer.....	157
Hygiene und Eigenarten bei Mehrtagesläufen.....	159
Laufsucht	164
Der Jogger.....	170
Hunde und Läufer	172

Etappenläufer	174
„Harte Läufer“ und „Weicheier“	176
Zecken	179
Herpes bei Läufern	181
Gesundheitsscheck und Eigenverantwortung	183
Kalorienverbrauch bei Langstreckenläufern	188
Essen und Trinken.....	190
Wozu kann – wozu soll das Laufen gut sein?.....	194
Die Deutsche Ultramarathon-Vereinigung e.V. (DUV).....	196
Statistik der von mir organisierten Läufe (1988–2018)	203
Passagier auf einem Frachtschiff	205
Eigene Veranstaltungen und persönliche Leistungen.....	206
Schlusswort.....	207

VORWORT

Dieses Buch soll kein Lehrbuch sein. Es ist auch nicht als hoch wissenschaftliches Werk oder Ähnliches anzusehen. Es ist ein Buch, welches von einem langjährigen Ultralangstreckenläufer und Veranstalter von etlichen Mehrtagesläufen geschrieben wurde. Die von mir über 21 Jahre gesammelten Erfahrungen sollten nicht in einer der untersten verstaubten Schubladen landen. Es dürfte für Veranstalter wie für Läufer nicht uninteressant sein. Ich will mich auch nicht zu weit hinauslehnen, indem ich den Zeigefinger erhebe, mit den Worten: „So muss man es machen!“ Jeder hat seinen eigenen Stil und seine Zielvorgaben. Jeder hat irgendwie recht und macht es auf seine Art und Weise richtig. Macht er etwas falsch, so wird er es beim nächsten Mal korrigieren. Man kann aber auch nicht generell von falsch oder richtig sprechen. Was bei der zurückliegenden Veranstaltung gut war, kann bei der nächsten schlecht sein. Oder es läuft genau umgekehrt. So gesehen wird man immer wieder neue Erfahrungen machen und diese in die nächsten Laufveranstaltungen einfließen lassen. Es ist wie im täglichen Leben.

Warum sollte man auf die langjährigen Erfahrungen eines Veranstalters von 18 Mehrtagesläufen in 21 Jahren nicht zurückgreifen? Es können sich unnötige Fehler und Niederlagen vermeiden lassen und das Rad muss nicht neu erfunden werden. Es gibt nicht so viele Mehrtageslauforganisatoren. Froh wäre ich 1998 gewesen, als ich mich an den ersten Deutschlandlauf heranwagte, wenn ich auf den Erfahrungen anderer Veranstalter ähnlicher Läufe hätte aufbauen können, dann wäre für mich vieles einfacher gewesen. Noch schwieriger war es für mich, als der erste Transeuropalauf ins Leben gerufen wurde. Das war absolutes Neuland, denn so etwas hat es in Europa noch nie gegeben. In Amerika ja, aber ich hatte kaum verwertbare und umsetzbare Informationen.

Ich habe versucht, dieses Buch ungeschönt zu schreiben. Ich legte Wert darauf: Schwarz ist Schwarz und Weiß ist Weiß! Das Recherchieren war nicht immer leicht. Es wurden auch einige schmerzliche Erinnerungen und unangenehme Begebenheiten wieder wach. Aber auch schöne Erinnerungen wurden geweckt, wofür ich sehr dankbar bin. Ingo Schulze, der große Organisator? Mitnichten! Es gibt mit Sicherheit etliche Leute, die es besser könnten. Ihnen fehlen aber oftmals der Mut und der Spaß an der Heraus-

forderung. Es gehört schon viel Idealismus dazu, einen Mehrtageslauf oder gar mehrwöchigen Lauf zu organisieren.

Man muss leider auch bereit sein, nicht nur Lob, sondern auch, im wahren Sinne, Prügel einzustecken. Die meisten Prügel habe ich während und nach dem „TE-FR2003“ kassieren müssen. Im Vorfeld wurde mir wohl Mut gemacht, dass dieser Lauf der beste bisher organisierte Transkontinentallauf sein wird. Aber als dann gerade in Osteuropa die Unzulänglichkeiten immer stärker sichtbar wurden, war es mit der Harmonie vorbei. Dieser Lauf wurde von Amerika nach Europa übertragen und war nicht nur für mich absolutes Neuland.

Was will ich mit diesem „Werk“ bezwecken oder aussagen? In diesem Buch geht es im Wesentlichen um die Abläufe von Mehrtagesläufen aus der Perspektive des Organizers. Es geht um Stimmungsschwankungen der Protagonisten und der Betreuer. Der Organizer und alle, die mit dem Lauf zu tun haben, sind nicht immer gut drauf oder manchmal gar überfordert. Wie heißt es immer so schön? „Es ist nicht alles Gold, was glänzt!“ Es wird in diesem Buch immer wieder erwähnt, dass man nicht tage- oder wochenlang permanent hochvergnügt laufen kann. Es kommen immer wieder schmerzliche Tiefpunkte. Damit muss jeder auf seine Art fertig werden! Wer will ihm da helfen?

Ich habe versucht, meine eigenen Leistungen als Läufer, die schon etliche Jahre zurückliegen, in den Hintergrund zu stellen. Sie mussten allerdings dann doch ab und zu erwähnt werden, um eine Brücke als Läufer und als Organizer zur Veranstaltung zu bauen. Es ist sicher nicht unwichtig, wenn der Macher die Freuden und Leiden eines Läufers kennt und dessen manchmal unangemessenes Verhalten richtig zu deuten weiß. Eigentlich ist es unabdingbar, dass der Veranstalter solcher Extremläufe selbst Ultraläufer ist oder war und zumindest annähernd selbst Leistungen erbracht hat, wie er sie nun von seinen Teilnehmern erwartet und erhofft.

Ein langer Lauf, und besonders ein Mehrtageslauf, bestehen nicht nur aus Freude an der Natur, an Vogelgezwitscher und am herrlichen Sonnenschein. Er hat auch seine Schattenseiten, nämlich: Krämpfe, Schmerzen, Hunger und Durst. All das zu lindern, ist nicht jederzeit möglich. Hinzu kommen Wut, Verzweiflung und die immer wiederkehrende Frage: „Warum mache ich das?“ Natürlich, der Läufer ist selbst schuld. Warum tut er

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

sich das an? Ein Bergsteiger wurde einmal gefragt, warum er auf die Berge klettert? Er antwortete schlicht: „Weil sie da sind!“ Ähnlich verhält es sich mit dem Laufen und anderen Leidenschaften. Man tut etwas, weil es einem Spaß macht, auch wenn es schmerzt. Und nach vollbrachter Leistung ist man befriedigt und stolz.

Der neuseeländische Bergsteiger Edmund Hillary (1919-2008) hat am 29. Mai 1953 als Erster den 8850 m hohen Mount Everest erklommen. Er sagte danach zu seinem Freund und Fotografen George Low: „George, wir haben den Bastard endlich bezwungen.“ Seitdem versuchten dies über 6000 Menschen, die mehr oder weniger Bergsteiger waren oder sind. Die Besteigung des höchsten Berges der Welt hat sich zu einem kläglichen Massentourismus entwickelt. Fast jeder kann da jetzt hochlatschen, wenn er über das nötige Kleingeld verfügt. Mehr als 3500 Menschen waren bereits auf dem Gipfel und mehr als 200 haben auf dem Weg dorthin ihr Leben lassen müssen. Ist das Durchstehen eines Transeuropalaufes oder sonstiger Transkontinentalläufe schwieriger als die Bezwungung des Mount Everests? Warum haben erst 749 Läufer (Stand 2019) versucht, einen Lauf dieser Art zu bestehen? Immerhin haben es aber schon 239 (inkl. erfolgreicher Mehrfachteilnehmer) geschafft. Es ging dabei insgesamt um 56.373 km in 780 Tagen.

Es wird von den Reportern immer wieder die Frage gestellt: „Wovor läufst du weg?“ Die Antwort kann ganz einfach sein: „Ich laufe vor nichts weg, ich laufe auf etwas zu!“

INGO SCHULZE

Ich habe mit dem Laufsport 1974 angefangen. Was daraus wurde, war nicht absehbar. Eigentlich wollte ich nur etwas Sport treiben und etwas für meine Gesundheit tun, denn ich wurde etwas füllig. Von Haus aus bin ich eher ein völlig unsportlicher Typ. Mein Sportlehrer verdrehte beim Sportunterricht, insbesondere beim Geräteturnen, oftmals die Augen. Bei den Mannschaftsaufstellungen vor einem Hand- oder Fußballspiel blieb ich stets als Letzter übrig. Es war den Mannschaftsführern egal, in welcher Mannschaft ich mitspielte, denn ich richtete ja keinen oder nur geringen Schaden an. Wenn ich dann wirklich einmal den Ball unter meinen Füßen hatte, herrschte Panik auf dem Platz und ich schoss die Lederkugel frustriert in irgendeine Richtung, nicht selten in die falsche Richtung. War es ein Eigentor? Was soll's, ich war den Ball los und war stinksauer.

1973 kam ich zur Bundeswehr. Nach einem 5000 m-Lauf war ich völlig platt und reif für das Sauerstoffzelt. Dennoch glaubte ich, nun meine Sportart und Neigung endlich entdeckt zu haben. Sollte mir der Ausdauersport wirklich liegen, sollte ich wirklich noch eine „Karriere“ als Sportler antreten können? Die Zukunft sollte es zeigen!

Hier doch noch ein kleiner Einwand zu meiner „Unsportlichkeit“. Als 14-Jähriger wurde ich Hamburger Neulings-Turniermeister im Freistilringen in der 50 kg-Klasse. Einen Monat später war ich Hamburger Meister, in der gleichen Disziplin. Das waren noch Zeiten! Als Erwachsener wurde ich gelenkig wie eine Eisenbahnschwelle. Daran änderte auch eine Gymnastik nichts, die ich leider nur gelegentlich machte. Immer nach dem Motto: „Lieber fünf Stunden laufen, statt fünf Minuten dehnen!“

1974 fing ich ernsthaft mit dem Trainieren an mit dem Ziel, ein Marathonläufer zu werden. Mich faszinierten Artikel, wo der Verfasser zum Schluss seinen Namen mit dem Zusatz „Marathonläufer“ angab. 1978 versuchte ich mich dann bei meinem ersten Volkslauf. Nach 10 km im Ziel schnauzte ich meinen Neffen an, denn dieser erkundigte sich nach meinem Wohlbefinden. Wohlbefinden? Ich war im A... und brauchte Sauerstoff!

Damals gab es bei den Volksläufen noch eine Medaille, die man allerdings bei der Anmeldung extra bezahlen musste. Ich sammelte diese „Trophäen“ und war unheimlich stolz darauf. Man konnte sich seine Kilometer auch

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

auf einem Formular des DLV abstempeln lassen. Als ich meine ersten 1000 km voll hatte, fühlte ich mich als echter Läufer und war stolz wie Oskar. Meiner „Karriere“ als Marathonläufer sollte nichts mehr im Wege stehen.

Es gab auch Stoffabzeichen zu kaufen, die meine Frau mir an eine Jacke nähte, welche ich zu jedem Volkslauf anzog. Nach nur kurzer Zeit genügten mir die einfachen Volksläufe über 10 km und 20 km nicht mehr und ich wagte mich schon bald an den ersten Marathonlauf heran. Obwohl ich anschließend drei Tage rückwärts lief, musste es schon bald ein 100er sein. So mutierte meine „Karriere“ nun auch zum Ultramarathonläufer. Die Lauferei hatte mich in ihren Bann gezogen. Jahrzehntlang gehörte diese zu meinem Tagesablauf. Das Lauftraining war so selbstverständlich, wie es morgens die Körperpflege, das Zähneputzen, das Rasieren, das Frühstück und der Weg zur Arbeit waren.

Übrigens: Die Jacke mit den vielen aufgenähten „Trophäen“ entsorgte ich alsbald. Ein passionierter Läufer bemerkte, dass ich sicherlich noch nicht lange laufe. Ich zeigte ihm stolz die vielen Stoffabzeichen und sagte ihm, dass ich bereits über 1000 km hinter mir habe. Sein Grinsen wurde breiter und er bemerkte, dass ein erfahrener Läufer eher unscheinbar wirkt und diesen Firlefanz nicht nötig hat. Beschämt entfernte ich mich.

1983 wagte ich einen Deutschlandlauf im Alleingang durch die alten Bundesländer. Begleitet wurde ich von einem Bundeswehrkollegen. Nach der Maueröffnung 1989 war es für mich eine Selbstverständlichkeit, dass ich 1993 noch einmal durch Deutschland laufe, nämlich unter Einbeziehung der neuen Bundesländer. Dabei begleiteten mich meine Söhne Thomas und Reinhard und meine Frau Inge. In meinen Berichten schrieb und schreibe ich heute noch immer wieder von „meiner Inge“. Sie war es, die in den ersten Jahren noch ihre Zweifel an meiner Lauferei hatte. Nachdem ich mich aber im Teilnehmerfeld immer weiter nach vorn schob, verfliegen ihre Zweifel. Sie begleitete mich zu nahezu jedem Wettkampf.

Beide Deutschlandläufe fanden einen Eintrag ins „Guinness Buch der Rekorde“ (Ausgaben: 1985 u. 1996). Es gab Jahre, da jagte ich von einer Veranstaltung zur anderen. Die Familie nahm ich oft zu meinen Läufen mit und anschließend ging es auf einen Spielplatz, in einen Freizeitpark oder Eis essen.

1998 habe ich meinen ersten „Deutschlandlauf“ („DL98“) organisiert. Es sollte ein Meisterstück werden und ich konnte mir zu dieser Zeit nicht vorstellen, dass noch weitere und auch längere Etappenläufe dieser Art folgen sollten. Aber wie das Leben eben so spielt! – Mit dem letzten „Spreelauf“ 2014 wollte ich mich als Veranstalter verabschieden. Der Entschluss fiel mir nicht leicht, denn ich war mit Leib und Seele Organisator. Aber nach so langer Zeit meinte ich: „Irgendwann sollte Schluss sein und Bühne frei für den oder die Nachfolgenden.“ Im Januar 2015 beschlossen meine Inge und ich, dass wir doch noch nicht ganz aufhören. Es folgten die Schwarzwaldläufe 2016, 2017 und 2018.

Das war’s dann aber nun wirklich endgültig! Nach 21 Jahren als Organisator von 18 Mehrtagesläufen mit 24.578 Laufkilometern war mein „Ruhestand“, so meine ich, durchaus wirklich verdient.

Nach so langer Zeit kommt man natürlich nicht umhin, einmal in Ruhe auf die Jahrzehnte als Läufer und Veranstalter zurückzuschauen, denn diese Läufe waren mein „Lebenswerk“. Über die drei Transeuropaläufe „TE-FR“ 2003, 2009 und 2012 habe ich Bücher geschrieben. Man erlebt es immer wieder, dass man zum Beispiel einen schönen Urlaub verbracht hat und nach kurzer Zeit ist alles aus dem Gedächtnis. Man weiß nur noch, dass es eben sehr schön war. Aber die Einzelheiten? Ich habe daher die Erlebnisse der „TE-FR“ Tag für Tag dokumentiert. Alle, die bei diesen Laufabenteuern dabei waren, können in diesen Büchern also jeden Tag nachvollziehen. Es mag manchmal etwas eintönig zu lesen sein, weil der Ablauf im Wesentlichen jeden Tag der gleiche war. Aber dennoch ist es auch für mich immer wieder interessant, in diesen Büchern nachzulesen. Vieles überrascht mich dann! War das wirklich so? Natürlich sind meine Bücher nicht als empfehlenswerte literarische Kunstwerke zu verstehen. Ich habe auch immer wieder Kritik erfahren, besonders nach meinem Erstlingswerk. Das zweite und das dritte Buch habe ich dann etwas konzentrierter verfasst.

Nach über 40 Jahren als ehemaliger Schiffsbäcker habe ich dann 2013 als einziger Passagier auf einem Containerschiff angeheuert. Ich erwartete nicht, dass man mich an Bord unterhalten oder sich ständig nach meinem Wohlbefinden erkundigen würde. Von vornherein war mir bekannt, dass ich meinen Tag selbst gestalten musste. Die Rundreise ab Hamburg über Südamerika, Nordafrika, England und zurück nach Hamburg dauerte

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

sieben Wochen. Auch über diese Reise habe ich an jedem Tag einen Bericht geschrieben und diese Tagesprotokolle später in einem Buch zusammengefasst. Schade wäre es gewesen, wenn ich mich heute totgrübeln müsste, was während dieser Reise so alles geschah. Ich sammelte auch viele technische Daten, an die ich mich heute nicht mehr erinnern würde. Sie wären für immer weg gewesen.

Wir sind in einer schnelllebigen Zeit unterwegs und wissen nicht einmal, was wir gestern gegessen haben oder womit uns das Fernsehprogramm am Vorabend unterhalten hat. Gewiss, darüber wird man kaum Buch führen. Aber für besondere Erlebnisse, wie etwa die Transeuropaläufe und meine Seefahrt, schon.

Bereits geschriebene Bücher, Filme und sonstige Arbeiten über meine Läufe als „Organisationschef“:

Bücher:

„Transeuropalauf 2003“
„Der härteste Lauf der Welt“ „TE-FR2003“
„Spreelauf 2004“
„Deutschlandlauf“ 2005
„Marathon und Deutschlandlauf“ 2007
„Transeuropalauf 2009“
„Running Across Countries“
„Transeuropalauf 2012“
„La Rage de Courir“ „TE-FR2009 + 2012“

Film: „I WANT TO RUN“

Bebildertes Tagebuch: „Spreelauf 2014“
Nicht veröffentlichtes Video

Autor:

Ingo Schulze
Brigitta Biermanski
Gottfried Oel, Andreas Dörfler
Jens Vieler
Susanne Mahlstedt
Ingo Schulze
Russel Secker (USA)
Ingo Schulze
Christian Fattou (Frankreich)
Achim Michael Hasenberg, Filmemacher
Christine Schröder
Anna und Frank Wiegand

Studienarbeit: „Dissertation des Doktorgrades der Sportwissenschaft am Institut für Trainings- und Bewegungswissenschaft der Universität Bayreuth“ von **Thomas Bossmann** über den „Deutschlandlauf“ 2008. Thema: „Auswirkungen eines Ultralangstreckenlaufs auf ausgewählte physiologische und psychologische Parameter als mögliche Marker von Überbelastungen.“

Studienarbeit im Fach Informatik von **Sebastian Seyrich:** „TE-FR2003“ und „Tour de France“ „Modellierung und Implementierung eines Datenbankschemas für Rennveranstaltungen.“

Mit Stand Juni 2014 hatte ich bisher an 42 Marathonläufen und an weiteren 87 Wettkämpfen über 100 km und an 24-Stunden-Läufen teilgenommen. Hinzu kommen noch einige Triathlon-, Schwimm- sowie Radwettbewerbe. In der Statistik „100 MC aktuell“ des Hamburger 100er-Clubs, dem ich auch angehöre, werde ich daher mit insgesamt 129 Marathons und Ultras aufgeführt. Nicht berücksichtigt in dieser Statistik sind meine Läufe im

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Alleingang durch Deutschland. Auch nicht meine Läufe zu den Partnerstädten meines Heimatortes Horb am Neckar nach Salins les Bains/F und nach Haslemere/GB, weil diese keine offiziellen Wettkämpfe waren. So gesehen würde ich auf über 160 Ultras kommen. Es ist anzuzweifeln, dass von mir noch weitere Läufe über diese Distanzen hinzukommen. Seit 2011 trage ich einen Herzschrittmacher und laufe daher, wenn überhaupt, nur noch sehr gemächlich. Ich habe mich als Läufer zur Ruhe gesetzt und marschiere nur noch. Ich kann weiterhin die Füße nicht stillhalten!

Ich drehe heute noch meine Runden über zehn bis zwanzig oder manchmal mehr Kilometer ohne Zeitdruck und träume dabei von vergangenen Zeiten, als ich noch ein „echter“ Läufer war. Heute quäle ich mich in einem Tempo von 7 min/km oder gar 8 min/km über die Runden. Meine Marathonbestzeit beträgt 2:46 Stunden, d.i. ein Schnitt von 3:56 min/km. Nun ja, man wird halt nicht jünger. Die 100 km bin ich in 8:36 Stunden gelaufen. Das war immerhin ein Schnitt von 5:16 min/km!

Ich setze mich immer mal wieder aufs Fahrrad. Das kommt aber nicht allzu oft vor, denn ich bin und bleibe ein Läufer, auch wenn ich immer langsamer werde. Radfahren ist aber eine gute Alternative zum Laufen, wenn es mal wieder irgendwo zwickt. In meiner Gegend gibt es ein Gesundheitszentrum, wo ich mich ab und zu massieren lasse. Es besteht dort auch die Möglichkeit, sich an einigen Sportgeräten auszutoben. Ich „tobe“ mich daran etwa ein- bis zweimal die Woche aus.

Einige meiner persönlichen (Höchst-) Leistungen:

- 1983 Deutschlandlauf über 1.090 km in 14 Tagen und 4½ Std.
- 1984 Hannover Marathonlauf in 02:46 Stunden
- 1984 Berlin 10.000 m-Lauf auf der Bahn mit 36:56 Minuten
- 1984 Hamburg 25 km Straßenlauf in 01:34 Stunden
- 1986 Tübingen 5.000 m-Lauf auf der Bahn in 17:49 Minuten
- 1987 Stuttgart 3.000 m-Lauf in der Halle in 10:50 Minuten
- 1988 Hanau 100 km-Lauf in 08:36 Stunden
- 1988 Hamburg 24 Std.-Lauf mit 205 km
- 1993 Deutschlandlauf über 1.305 km in 14 Tagen und 7½ Stunden
- 1995 Partnerstadtlaf: Horb a N. – Salins les Bains /F 353 km in 58:55 Stunden
- 1995 Marburg 60 km-Lauf in 04:36 Stunden
- 1996 Partnerstadtlaf: Horb a. N. – Haslemere /GB 856 km in 7 Tagen und 4½ Std.
- 1997 Marathon des Sables 230 km durch die Sahara in Marokko
- 1997 6-Tage-Bahnlauf in Odessa / Ukraine mit 529,6 km
- 1999 24 Std.-Schwimmen (im 25 m-Becken) mit 22,1 km

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Ehrungen die ich bisher erhielt:

1992	Sportlerehrung durch den Landkreis Freudenstadt
1992	Sportlerehrung durch die Gemeinde Waldachtal
1993	Eintrag ins „Goldene Buch“ der Stadt Tangermünde
1993	Sportlerehrung durch den Landkreis Freudenstadt
1994	Sportlerehrung durch den Landkreis Freudenstadt
1994	Sportler des Jahres durch die Gemeinde Waldachtal
1996	Sportlerehrung durch die Gemeinde Waldachtal
1997	Anerkennungsurkunde der Stadt Horb am Neckar
1997	„Sportler des Jahres“, 3. Platz im Landkreis Freudenstadt
2001	Auszeichnung als Organisator durch die DUV
2003	Eintrag ins „Goldene Buch“ der Stadt Horb/a. Neckar
2003	Ehrenurkunde „Sulz am Eck“ für den „TE-FR2003“
2006	Ehrenmitglied des „Haslemere Border Athletic Club“, GB
2006	Verleihung der Ehrenmedaille in Bronze durch die Stadt Horb a.N. für die Ausrichtung: „Horber Stäpfelauf“ (Treppenlauf), „Horber Neckarlauf“, Nordstetter Schlosslauf“, „Spreelauf“, „Deutschlandlauf“ und „TE-FR“
2007	Auszeichnung durch die DUV für die Ausrichtung von TE-FR, DL und Spreeläufen
2009	Ehrenmitgliedschaft der DUV
2009	Förderer des Ultralangstreckenlaufes durch die DUV

Zusammenfassende Mehrtageslaufstatistik als Veranstalter:

1998	1.225	Km	„Deutschlandlauf“	Kap Arkona – Lörrach
2005	1.204	km	„Deutschlandlauf“	Kap Arkona – Lörrach
2006	1.205	km	„Deutschlandlauf“	Kap Arkona – Lörrach
2007	1.206	km	„Deutschlandlauf“	Kap Arkona – Lörrach
2008	1.203	km	„Deutschlandlauf“	Kap Arkona – Lörrach
2010	1.196	km	„Deutschlandlauf“	Kap Arkona – Lörrach
	7.239	km	= 102 Etappen / 720 VP	

2000	405	Km	„Spreelauf“	Eibau-Walldorf – Berlin-Spandau
2001	421	Km	„Spreelauf“	Berlin-Spandau – Eibau-Walldorf
2003	421	Km	„Spreelauf“	Berlin-Spandau – Eibau-Walldorf
2004	408	Km	„Spreelauf“	Berlin-Spandau – Eibau-Walldorf
2014	390	Km	„Spreelauf“	Berlin-Spandau – Eibau-Walldorf
	2.045	km	= 30 Etappen / 210 VP	

2003	5.036	Km	„TransEurope-FootRace“	Lissabon-Moskau
2009	4.488	Km	„TransEurope-FootRace“	Bari-Nordkap
2012	4.176	km	„TransEurope-FootRace“	Skagen-Gibraltar
	13.700	km	= 192 Etappen / 1450 VP	

2011	796	Km	„Horb-Berlin-Lauf“	Horb – Berlin
	796	km	= 13 Etappen / 80 VP	

2016	275	Km	„Schwarzwaldlauf“ (Rundkurs)	Horb – Horb
2017	262	Km	„Schwarzwaldlauf“ (Rundkurs)	Horb – Horb
2018	263	Km	„Schwarzwaldlauf“ (Rundkurs)	Horb – Horb
	800	Km	= 15 Etappen / 80 VP	

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

- Es wurden von mir 18 Mehrtagesläufe mit 24.578 km in 21 Jahren organisiert.
- Es kommen noch 17 Volks- und Stadtläufe hinzu. Seit 1999 findet der „Horber Silvesterlauf“ statt. Es ist ein Lauf, um das alte Jahr ohne Wettkampfcharakter auslaufen zu lassen. Sieger werden hierbei nicht ermittelt. Im Ziel gibt es statt Urkunden und Pokale dann Kaffee, Sekt, Kekse, Kuchen und alles, was meine 6 Enkelkinder noch auf ihrem Weihnachtsteller liegen gelassen haben.
- Auf insgesamt 352 Etappen musste für Frühstück, Abendessen und Unterkunft gesorgt werden. An etwa 2600 Verpflegungsständen wurden die Läufer versorgt.
- Die Streckenmarkierer verklebten etwa 110.000 bis 120.000 Hinweispfeile. Hinzu kamen noch etliche Packungen Tafelkreide und Dosen Sprühfarbe für die Markierung der Strecke auf Waldwegen oder sandigen Strecken.

ALLE TRANSKONTINENTALRENNEN VON 1928 BIS 2012

Insgesamt 9 Frauen und 178 Männer haben bisher (Stand 2012) an einem Transkontinentallauf in Amerika, Australien oder Europa erfolgreich teilgenommen. Berücksichtigt wurden alle Läufe seit 1928.

Meine Recherchen sind ohne Anspruch auf Vollständigkeit und ohne Gewähr.

2012 organisierte Dean Karnazes einen Amerikalauf mit 4 Teilnehmern. Jennifer Bradley und Mike Samuelson kamen als einzige nach 80 Tagen ins Ziel. Diese Leistungen habe ich in der unten aufgeführten Tabelle nicht berücksichtigt, da nur zwei Teilnehmer finishten.

Den „TE-FR2003“ beendete der Franzose Bernard Grojean erfolgreich im Rollstuhl.

Den „TE-FR2009“ und den „TE-FR2012“ sowie den „LANY2011“ bestritt Peter Bartel mit einem Sidewalker (=Tretroller).

Lorna Michael (USA) finishte 1993 zum ersten Mal als Frau in Amerika einen Transkontinentallauf.

Weitere zwei- bzw. dreimal haben Damen erfolgreich teilgenommen:

Kazuko Kaihata	JAP	2002, 2009 und 2012
Saeko Kishimoto	JAP	2009 und 2012
Mariko Sakamoto	JAP	2002 und 2003

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Zusammenfassung aller Transkontinentalläufe

	Bezeichnung	Jahr	von	bis	km	Tage	Start	Ziel
01	Bunion Derby	1928	Los Angeles	New York	5.506	84	275	55
02	Bunion Derby	1929	New York	Los Angeles	5.897	78	186	19
03	Trans America	1992	Los Angeles	New York	4.722	64	28	13
04	Trans America	1993	Los Angeles	New York	4.686	64	13	6
05	Trans America	1994	Los Angeles	New York	4.707	64	14	5
06	Trans America	1995	Los Angeles	New York	4.676	64	14	10
07	TransAustraliaFootrace	2001	Perth	Canberra	4.345	63	24	14
08	Run Across America	2002	Los Angeles	New York	4.963	71	11	8
09	TransEurope-FootRace	2003	Lissabon	Moskau	5.036	64	43	21
10	RunAcross America	2004	Los Angeles	New York	4.957	71	11	6
11	TransEurope-FootRace	2009	Bari	Nordkap	4.488	64	67	45
12	LANY	2011	Los Angeles	New York	5.139	70	14	8
13	TransEurope-FootRace	2012	Skagen	Gibraltar	4.176	64	49	29
14	Oliver Witzke: Raceacrosseurope in Planung	2021	Fallinn	Lissabon	4.625	64	?	?
15	Thomas Dornburg: Europalauf in Planung	2022	Bremen	San Marino	2.500	41	?	?

Teilnehmer aller Transkontinentalläufe

	Name	Vorname	Nation	USA 1928	USA 1929	USA 1992	USA 1993	USA 1994	USA 1995	AUS 2001	USA 2002	EUR 2003	USA 2004	EUR 2009	USA 2011	EUR 2012	In Summe
1	Abramowitz	Harry	America	1													2
2	Adams	James	England	1	1									1			1
3	Allison	Russell	America														1
4	Asai	Yasuhiro	Japan												1		1
5	Audley	George	Australia						1								1
6	Bando	Yoshiaki	Japan											1			1
7	Bell	Ray	America			1		1									2
8	Bellini	Alexandro	Italy										1				1
9	Bernhard	Markus	Swiss										1				1
10	Bertin	Gérard	France												1		1
11	Böhm	Flermann	Germany											1			1
12	Böhnke	Günter	Germany									1					1
13	Bonnot	Patrick	France												1		1
14	Borel	Frédéric	France												1		1
15	Böss	Wolfgang	Germany														1
16	Bramstang	Mattias	Sweden										1				1
17	Brown	Bobby	England							1			1				2
18	Brown	Claude	America	1													1
19	Bryant	Neil	England												1		1
22	Buiten	Ria	Holland												1		1
21	Cadeluffi	Norman	America	1													1
22	Chen	Ching-Hui	Taiwan										1				1
23	Giolfi	Dante	NM ?					1									1
24	Codet	Gilbert	France														1
25	Constantinoff	Antonio	Russia	1													1
26	Cooney	Ernest	America	1													1
27	Cotton	Joseph	America	1													1
28	Cowley	Elmer	America		1												1
29	Cronick	John	Canada	1													1
30	Currier	Allan	America	1													1
31	Debladis	Serge	France			1											1
32	Denis	Gérard	France										1				1
33	Derken	Andrei	Russia						1								1
34	Dijk	Thel	Holland														1

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

