

Ingo Schulze

Geboren 1948

Deutschlandlauf 1998

1225 Kilometer in 17 Tagen

Engelsdorfer Verlag

Leipzig

2023

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> abrufbar.

ISBN 978-3-96940-488-1

Copyright (2023) Engelsdorfer Verlag Leipzig

Alle Rechte beim Autor

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)

Gedruckt auf FSC®-zertifiziertem Papier

www.engelsdorfer-verlag.de

12,20 Euro (DE)

Der Deutschlandlauf 1998, kurz: „DL98“, wurde über einen Zeitraum von 21 Monaten vorbereitet.

Es ist gut vorstellbar, dass dieses Buch ein Leitfaden für zukünftige Veranstalter und Teilnehmer sein kann.

Für Veranstalter:

- Was kann alles auf mich zukommen?
- Kann ich jeden Bewerber zulassen?
- Kann der Lauf finanziert werden?
- Was biete ich den Teilnehmern?
- Worauf sollte ich unbedingt achten?
- Brauche ich Genehmigungen?
- Wie bereitet ich das Unternehmen vor?
- Wie wichtig ist eine Checkliste?
- Berechnung der Strecke und Etappen
- Wie komme ich zur Betreuermannschaft?

Für Teilnehmer:

- Wie gestalte ich in Zukunft mein Training?
- Muss ich meine Ernährung umstellen?
- Bin ich für einen solchen Lauf geeignet?
- Welche weiteren Vorbereitungen muss ich treffen?
- Weiß ich, was auf mich zukommt?
- Was ist, wenn ich aussteige?
- Reicht mein Urlaub?
- Wie stelle ich die Ausrüstung zusammen?
- Kann ich den Lauf finanzieren?
- Stehen die Familie und der Arbeitgeber dahinter?

Viele Überlegungen für Veranstalter und Teilnehmer!

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Etwas über meine eigene „Laufkarriere“	14
Einträge ins „Guinness-Buch der Rekorde“	19
Planung und Vorbereitung	20
Die „Verkehrsrechtliche Anordnung“	26
Zusammenfassende Informationen	28
Was gab es in absehbarer Zeit noch zu tun?	30
Teilnehmer und Betreuer stellen sich vor	35
Vorbereitung und empfohlene Ausrüstung	39
Kurzinformation weiterer Deutschlandläufe	42
Eintreffen der Mannschaft am Kap Arkona auf Rügen.....	44
1. Etappe: Kap Arkona nach Stralsund – 68,0 km	47
2. Etappe: Stralsund nach Stavenhagen – 86,0 km/154,0 km	54
3. Etappe: Stavenhagen nach Pritzwalk – 94,2 km/284,2 km	60
4. Etappe: Pritzwalk nach Tangermünde – 77,7 km/325,9 km	68
5. Etappe: Tangermünde nach Schönebeck – 82,9 km/408,8 km	74
6. Etappe: Schönebeck nach Eisleben – 60,0 km/468,8 km	80
7. Etappe: Eisleben nach Sömmerda – 72,0 km/540,8 km.....	86
8. Etappe: Sömmerda nach Ilmenau – 76,0 km/616,8 km	90
9. Etappe: Ilmenau nach Trappstadt – 62,0 km/678,8 km	96

10. Etappe: Trappstadt nach Prosselsheim – 94,7 km/773,5 km.....	100
11. Etappe: Prosselsheim nach Assamstadt – 85,2 km/858,7 km	103
12. Etappe: Assamstadt nach Untereisesheim – 64,2 km/922,9 km	108
13. Etappe: Untereisesheim nach Renningen – 72,0 km/994,9 km	110
14. Etappe: Renningen nach Horb a. N. – 56,3 km/1051,2 km.....	114
15. Etappe: Horb a. N. nach St. Georgen – 57,4 km/1108,6 km.....	121
16. Etappe: St. Georgen nach Feldberg – 55,0 km/1163,6 km.....	124
17. Etappe: Feldberg nach Lörrach – 62,0 km/1225,6 km	126
Der Tag des Abschieds und der Siegerehrung.....	132
Ergebnisse des DL98.....	134
Das war der DL98	135
Wie gesund ist der Ausdauersport?	143
Weitere Fragen.....	150
Pressearbeit	153
Presseecho.....	154
Sprüche rund ums Laufen.....	159
Schlusswort.....	160
Noch etwas Persönliches und Bilanzen	162

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit habe ich durchgängig die männliche Anrede verwendet, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

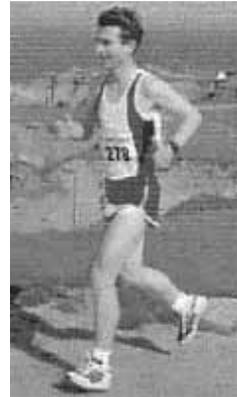
Vorwort

von Dr. med. Christoph Wenzel

Arzt für Arbeitsmedizin, Sportmedizin, Öffentliches Gesundheitswesen, Verkehrsmedizin. Sportmedizinische Veröffentlichungen (zu Laufen und Gesundheit sowie zur Trainingsgestaltung)

„Ich bin in 14 ½ Tagen 1.100 km durch Deutschland gelaufen und sollte vor Freude tanzen, bin aber nur müde und kann mich gar nicht richtig freuen. Was ist los mit mir?“

1993 bekam ich als Arzt und Ultra-/Marathonläufer diese Frage von Ingo Schulze. Er war sehr interessiert, warum der Körper nach einem solchen Mehrtages-Ultralauf zunächst mit einer Erschöpfungsdepression reagiert. Seitdem haben wir immer wieder Kontakt zu interessanten Fragen der Sportmedizin im Ultramarathonlauf.



Der erfahrene Ultraläufer Ingo organisierte 1998 seinen ersten Deutschlandlauf. Er war mit monatelanger Vorbereitung aktiv, um eine gut markierte Strecke, Verpflegung und Unterkünfte für die Aktiven bereitzustellen.

Lauf Touren von drei Tagen zu organisieren, bringt schon Arbeit mit sich. Wie viel mehr Zeit hat Ingo bei seinen Deutschlandläufen und Trans-Europaläufen investiert?!

Der Organisator von „Ingo-Tours“ wusste ziemlich genau aus eigener Erfahrung, wie sich die Aktiven nach vielen ultralangen Etappen fühlen. Als medizinischer Berater im Hintergrund gab es für mich einige spannende Fragen.

Mit Begeisterung habe ich die tollen Berichte über die Multiday-Läufe auf Ingos Homepage gelesen. Eine perfekte Öffentlichkeitsarbeit! Diese Berichte habe ich später in Bücher gefasst, die auf der Homepage des „100 Marathon Club Deutschland“ frei verfügbar sind.

Ingo hat als Pionier des Multiday-Ultramarathons einen einmaligen Organisations-Standard erarbeitet, der läufergerecht funktional und liebevoll gemacht ist.

Ingo wurde für diesen Einsatz 2009 mit der Ehrenmitgliedschaft in der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung (DUV) gewürdigt.

Einleitung

Von 1998 bis 2018 wurden von mir 18 Mehrtagesläufe veranstaltet. Diese bewegten sich zwischen 6 und 64 Tagen. Hinzu kamen etwa 40 Volks- und Stadtläufe. Als ich mich entschloss, den ersten Deutschlandlauf ins Leben zu rufen, war mir kurz darauf mulmig zumute und immer wieder traten Zweifel an der Durchführung auf. Es sollte andererseits so etwas wie mein Lebenswerk werden. Es war der „DL98“¹. Immer wieder waren Gedanken im Spiel, die mir Mut machten, diesen Lauf ins Leben zu rufen. Irgendwann musste aber eine Entscheidung gefällt werden.



Ein Laufkollege wollte den Lauf gemeinsam mit mir auf die Beine stellen. Leider kam eine echte Partnerschaft nie zustande, denn der vermeintliche Partner meldete sich schließlich als Teilnehmer. Nun war ich mutterseelenallein und stand vor einem Berg Arbeit, von dem ich zunächst meinte, ihn nicht allein bewältigen zu können. Zu dieser Zeit gab es nur wenig Lektüre über Läufe dieser Art und es musste bei Adam und Eva angefangen werden. Ich hatte auch schon Ausgaben getätigt und einige Läufer hatten bereits ihr Interesse bekundet. Es gab kein Zurück mehr.

¹ „DL98“ steht für „Deutschlandlauf 1998“.

Was etwas weiterhalf, war das 318-seitige Buch von Prof. Dr. med. Klaus Jung. Unter wissenschaftlichen Aspekten hatte er den Deutschlandlauf 1987 organisiert. Aus seinem Werk konnte ich einiges für meine Vorbereitungen verwerten. Am interessantesten waren aber die vielen Adressen seiner Teilnehmer – die Möglichkeiten, an Läuferdaten heranzukommen, waren zu dieser Zeit schwierig. Nach und nach schrieb ich die meisten von ihnen an, um sie für den DL98 zu gewinnen.

Im Vorfeld des DL98 galt es, Schwierigkeiten und Probleme zu bewältigen, und vieles war aufgrund fehlender Technik komplizierter als gedacht. Nun befand ich mich mittendrin in diesem Strudel. Wir schreiben inzwischen das Jahr 2023 und auch die heutigen Veranstalter haben es nicht leicht. Es sind aber andere Probleme als die, mit denen ich mich 1998 herumschlug. Seit Februar 2020 beschäftigt uns Corona und seit März 2022 der Krieg in der Ukraine. Die Anmeldungen, die sich der Veranstalter erhofft, kommen nur zögerlich. Auf der anderen Seite können es die Laufenthusiasten kaum erwarten, dass sie endlich wieder ihre Leistungen beim Wettkampf unter Beweis stellen dürfen.

Weit über 40.000 Läufer nahmen 2022 am Berlin-Marathon teil. Die Fußballstadien sind inzwischen wieder bis auf die letzten Plätze besetzt und Rockfestivals und ähnliche Veranstaltungen sind besucht wie selten zuvor. Flüge sind ausgebucht und in Restaurants muss man zeitig reservieren, während in medizinischen Einrichtungen weiterhin Mundschutz getragen werden muss. Gerade der Ukrainekrieg hat bei alledem die Lebenshaltungskosten hochschnellen lassen, sodass ein Veranstalter vorausschauend kalkulieren muss, getreu dem Motto: „In dieser Zeit und in der Zukunft wird nichts billiger.“ Insgesamt blickte man 2022 wieder etwas optimistischer in die Zukunft. Nach nahezu drei Jahren verliert Corona allmählich seine Schrecken und das normale Leben kehrt wieder ein.

Meine Kalkulation war 1998 völlig daneben, denn 850 DM Startgeld waren einfach zu wenig. Auf Sponsorengelder konnte ich damals kaum hoffen – heute verhält es sich ähnlich. Wenn es gut läuft, gibt es ein paar Luftballons, Kugelschreiber oder Ähnliches für die Läufer.

Diese Leseprobe ist durch ein Copyright geschützt!

Spendiert eine Brauerei einige Kisten Getränke, dann kann der Veranstalter schon sehr zufrieden sein.

An den Start gingen schließlich 22 Teilnehmer, was ein Budget von 18.700 DM ausmachte. Das war für mich als Neuling im Veranstaltergeschäft zunächst viel Geld und die Freude war groß über so eine gewaltige Summe, die auch meinem Girokonto gutgetan hätte. Später konnte ich feststellen, dass mir ein tiefblaues Auge erspart geblieben war. Oftmals musste geknauert werden und für die Veranstaltung war es ein Segen, dass einige Rathäuser an den Etappenzielen die Hallengebühr übernahmen. Sogar die Kosten für das Abendessen wurden zwei Mal erlassen.

Trotz aller Probleme, egal ob 1998 oder bei später durchgeführten Läufen, darf man als Veranstalter nicht klagen, denn niemand zwingt ihn dazu, sich solchen Aufgaben zu stellen. Aber die Teilnehmer sollten froh sein, dass es noch einige Idealisten gibt, die vieles auf sich nehmen und es sogar gern tun. Es sollte auch anerkannt werden, dass ein Veranstalter in jeder Beziehung ein großes Risiko eingeht, schließlich ist er für seine Läufer und die Betreuer verantwortlich.

Bei einem Mehrtageslauf sollte der Veranstalter unbedingt abwägen, ob er wirklich jeden gemeldeten Teilnehmer auf die Strecke schickt. Kennt er den ein oder anderen näher und weiß von negativen Verhaltensweisen oder einem möglicherweise kritischen Gesundheitszustand, so kann es problematisch sein, wenn während des Laufs die Situation X eintritt. In dem Fall muss sich der Veranstalter vielen kritischen Fragen stellen!

Nach 21 Jahren bin ich im Jahr 2018 als Veranstalter ausgestiegen. 18 Mehrtagesläufe habe ich erfolgreich beendet. Trotz mancher Hürden und Schwierigkeiten juckt es mir aber immer noch in den Fingern, ein weiteres Event auf die Beine zu stellen. Doch irgendwann muss Schluss sein und ich freue mich, dass es Nachfolger meines Schaffens gibt. Ihnen kann ich nur alles Gute wünschen.

Es wäre vom Veranstalter in die falsche Richtung gedacht, wenn er meint, dass sich ihm die Teilnehmer vor lauter Dankbarkeit vor die

Füße werfen. Natürlich sind sie dankbar und sie zeigen es gelegentlich auf die eine oder andere Art. Trotz aller Dankbarkeit kommt es jedoch vor, dass Teilnehmer während des Rennens auch mal toben. Hier ist nicht nur vom Veranstalter Einfühlungsvermögen gefragt, auch die Betreuer sollten sich angesprochen fühlen. Es stellt sich doch die Frage: Warum rastet jemand aus, der gestern noch so umgänglich war? Vor Gefühlsausbrüchen und Stimmungsschwankungen sind aber auch Betreuer und der Veranstalter nicht gefeit. Wir sind schließlich alle nur Menschen! Nein, niemand ist schuld, wenn ein Teilnehmer neben der Spur ist. Er hat sich verlaufen, eine Blase macht ihm zu schaffen, es regnet, er wurde von einem Autofahrer angepöbelt, ein Mitläufer will ihm zum hundertsten Male die gleiche Geschichte erzählen. Die Liste ließe sich bis ins Unendliche fortführen. Irgendwann geht einem der Hut hoch.

Etwas über meine eigene „Laufkarriere“

1973 trat ich meinen Dienst bei der Bundeswehr an. Ganze zwölf Jahre habe ich gedient, und hier begann meine „Karriere“ als Langstreckenläufer. Während der Grundausbildung stand ein 5000-Meter-Lauf auf dem Dienstplan. Mir war mulmig zumute, denn so eine lange Distanz war ich bis zu dem Zeitpunkt noch nie gelaufen. Es hieß also, auf der Laufbahn des Sportplatzes das 400-Meter-Oval zwölfeinhalb Mal zu durchlaufen, um auf die unvorstellbare Strecke von 5000 Metern zu kommen. Meine Überraschung und die Freude waren groß, als ich die Strecke in weniger als 23 Minuten schaffte. Mit dieser Zeit war ich einer der Besten meiner Gruppe. Den Rückweg vom Sportplatz zur Unterkunft legte ich stolz, gleichzeitig aber auch mit wackeligen Beinen zurück. Dort angekommen, brauchte ich eine kleine Pause, anschließend war Stubendurchgang. Das Wochenende stand bevor und ich wollte es mir nicht mit einem Dienst als GvD² verderben. Bis dahin mussten mein Bettenbau und der Spind wieder picobello zum Appell bereit sein.

Als bis dahin absoluter Sportmuffel begann ich bereits wenige Tage später mit vollem Elan mit dem Lauftraining und steigerte mich fortan.

² Gefreiter vom Dienst. Macht zusammen Dienst mit dem UvD, Unteroffizier vom Dienst

Im Mai 1978 fand dann mein erster 10-Kilometer-Lauf in Hamburg statt. Dieser war der Beginn einer langjährigen Karriere als Ultramarathonläufer. Im Zieleinlauf sollte schon beinahe ein Sauerstoffzelt für mich zur Verfügung gestanden haben. Aber ich war glücklich und stolz, diese Distanz ohne Pause durchgestanden zu haben. Noch im selben Monat nahm ich einen 20-Kilometer-Lauf in Horneburg bei Hamburg in Angriff. Meine Vorgesetzten, die Familie und einige Nachbarn staunten nicht schlecht und fragten mich, woher ich diese Energie nehme.

Aufgrund der vielen anerkennenden Worte fühlte ich mich angefeuert, einen Marathonlauf in Angriff zu nehmen. Das Wort „Marathon“ hatte ich bis dahin nicht aussprechen mögen. Es hatte etwas Mythisches. Meine Familie zeigte sich skeptisch, denn bei meinen bisherigen wenigen Läufen war ich jedes Mal kurz vor dem Letzten, dem „Laternenträger“, gewesen. Dieser bildet das Schlusslicht eines Laufes. Kurz dahinter hatte uns das Fahrzeug mit dem „Lumpensammler“ angetrieben. War die Sollzeit überschritten, hieß es Einsteigen und das Rennen war vorzeitig beendet.

Im Oktober lief ich meinen ersten Marathon in Hamburg-Neugraben in einer Zeit von 3:47:01 Stunden. Nach diesen 42,195 Kilometern war ich so fertig, dass ich nur mit äußerster Mühe als Beifahrer in den VW-Käfer meines Nachbarn steigen konnte. Die vier Kilometer nach Hause waren die Hölle und ich wusste nicht, wie ich in diesem engen Auto sitzen sollte. Die nächsten zwei Tage lief ich die Treppe rückwärts hinauf. Wenn mir etwas herunterfiel, so gelang es mir nur mit sehr viel Mühe, und lediglich ein „eiserner Wille“ half mir, mich zu bücken. Mich wieder aufzurichten, war ebenso mühsam. Ich nannte mich selbst später auch den

**„Ultraschlappschrittläufer mit der Beweglichkeit
einer Eisenbahnschwelle“**